

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres seringkali dirasakan oleh mahasiswa akhir karena pada mahasiswa akhir mendapatkan tugas mulai dari ujian proposal, ujian komprehensif sampai menyusun hasil penelitian skripsi untuk meraih gelar sarjana tersebut. Banyak faktor yang memengaruhi mahasiswa akhir berada dalam situasi stres seperti meningkatnya tuntutan dari lingkungan perkuliahan maupun lingkungan keluarga menyebabkan mahasiswa semester akhir menjadi *overthinking* sehingga mengalami stres.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa akhir jurusan bimbingan konseling Islam sebanyak 15 responden pada tanggal (6-7 Desember 2023) responden mengungkapkan bahwa banyak sekali faktor-faktor yang memengaruhi mereka mengalami stres. Sebanyak 93% mahasiswa akhir mengalami stres karena skripsi, 86,7% mahasiswa akhir mengalami stres karena merasa belum menjadi apa-apa dibandingkan dengan teman yang lainnya, 86,7% mahasiswa akhir merasa resah dan stres jika melihat temannya terlebih dahulu menyelesaikan skripsi, 80% mahasiswa akhir menjadi stres diakibatkan tekanan waktu dari orang-orang sekitar, 80% mahasiswa akhir merasa stres jika harus membayar UKT (Uang Kuliah Tunggal) untuk menambah semester karena belum menyelesaikan skripsi.

Lebih lanjut dari itu 73,3% mahasiswa semester akhir merasa takut tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus, 66,7% mahasiswa semester akhir merasa stres diakibatkan adanya tuntutan dari orang tua dan lingkungan sekitar, 60% mahasiswa semester akhir merasa stres ketika mengerjakan sesuatu diluar batas kemampuannya, 53% mahasiswa semester akhir merasa tidak tau arah setelah lulus ingin kemana, 46,7% mahasiswa semester akhir merasa iri melihat pencapaian orang lain.

Berdasarkan penemuan tersebut penelitian ini dibatasi hanya pada stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Adapun hasil wawancara dengan ketua jurusan bimbingan konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon pada (28 November 2023), diperoleh gambaran bahwa terdapat hubungan antara mahasiswa akhir dengan tingkat emosi tetapi hal itu tergantung bagaimana tingkat kesadaran individu tersebut, ketika mahasiswa merasa tenang maka akan menghasilkan emosi yang positif namun ketika mahasiswa tersebut menganggap skripsi merupakan suatu beban yang berat maka akan menghasilkan emosi yang negatif atau dalam artian mahasiswa tersebut merasa bahwa skripsi merupakan sebuah tanggung jawab yang besar.

Nugroho (2020) mengungkapkan bahwa skripsi merupakan tugas akhir yang memiliki kesulitan sendiri dan memerlukan kemampuan mahasiswa dalam mengolah berbagai data dan informasi untuk selanjutnya dianalisis sebagai bahan penelitian. Hal tersebut mengindikasikan bahwa skripsi dapat dikatakan sumber stres bagi mahasiswa tingkat akhir.

Seperti pendapat Ulum (2018) bahwa tugas skripsi merupakan tugas akhir perkuliahan yang membutuhkan banyak langkah-langkah untuk menyelesaikannya, mulai dari proposal sampai penelitiannya yang membuat seorang mahasiswa memiliki pikiran putus asa, bingung dalam pembuatan judul atau proses pengerjaannya yang kemudian timbul rasa gelisah, tidak tenang dan depresi karena sulitnya tugas skripsi yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir. Hal demikian akan menyebabkan terjadinya stress pada mahasiswa yang menimbulkan respon adaptif terhadap rangsangan yang memberikan tuntutan berlebihan kepada orang tersebut

Permasalahan yang berkembang dewasa ini adalah kasus-kasus mahasiswa yang memilih untuk mengakhiri hidupnya karena tekanan yang berasal dari lingkungannya, salah satunya ialah tekanan karena skripsi. Seperti yang dilansir Setyawan (2023) bahwa per tahun 2020-2023 ini tercatat 5 mahasiswa yang melakukan bunuh diri, hal tersebut diduga karena depresi yang diakibatkan oleh skripsi.

Kasus pertama terjadi pada 24 Januari 2023 di Jakarta Barat yaitu mahasiswa berinisial JY yang merupakan mahasiswa tingkat akhir melakukan tindakan melompat dari lantai 4, mahasiswa tersebut diperkirakan mengalami frustrasi akibat skripsi yang sedang dikerjakan. Kasus selanjutnya yaitu mahasiswa Jambi yang melakukan gantung diri di sebuah kamar kost pada 2 Maret 2023, masalah yang dialami salah satunya adalah penyelesaian skripsi. Pada 8 November 2022 mahasiswa Palembang yaitu Beston Gabrieman melakukan gantung diri, mahasiswa tersebut diduga mengalami depresi saat mengerjakan skripsi. Mahasiswa berinisial BH di Samarinda melakukan bunuh diri diduga karena merasa stres yang diakibatkan karena tidak lulus setelah kuliah 7 tahun. Dapat diketahui dari kasus-kasus tersebut bahwasannya tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres yang diakibatkan oleh tugas akhir atau penyusunan skripsi.

Hardjana (1994) mengungkapkan bahwa stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Sedangkan menurut Smeltzer & Bare dalam Br Karo et al., (2022), stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum manusia lahir.

Lebih dari itu juga diungkapkan bahwa banyak mahasiswa akhir yang tidak sabar dan memaksa untuk melakukan bimbingan skripsi walaupun dosen pembimbing sedang melakukan kegiatan lain, bahkan tidak sedikit mahasiswa yang menentukan jam sendiri untuk melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua jurusan dalam aspek psikologis rata-rata mahasiswa pernah mengalami hal-hal seperti mudah marah, mudah emosi, selalu bereaksi berlebihan terhadap sesuatu, sulit untuk rileks dan tenang, tidak sabaran, merasa tegang dan gelisah. Selain itu peneliti juga bertanya kepada ketua

jurusan terkait indikasi-indikasi stres mahasiswa akhir berdasarkan aspek biologis, namun hal ini tidak diketahui oleh ketua jurusan karena tidak ada mahasiswa yang berkonsultasi atau bercerita mengenai gangguan-gangguan terhadap fisiknya tersebut.

Ibrahim, (2018) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stress diakibatkan karena tuntutan akademik. Menurut Nakalema dan Senyonga dalam rahmah fitroh, dkk (2020), stress diakibatkan karena tingginya harapan, berita yang tidak benar, pihak akademis yang terlalu menekan, harapan yang tidak sesuai kenyataan, terbatasnya peluang, dan persaingan yang ketat. Donsu dalam Mundung, dkk (2019), berpendapat bahwa stress adalah hubungan seseorang dengan lingkungan yang saling berpengaruh satu sama lain. Namun kecemasan atau stress ini bukan hanya timbul dari lingkungan luar, tetapi juga timbul dari diri sendiri.

Kondisi stres ketika sedang menyusun skripsi jika dibiarkan akan menghambat penyusunan tersebut. Ambarwati, dkk (2019) mengungkapkan bahwa lebih bahaya apabila mahasiswa yang mengalami stress tersebut sampai melakukan kegiatan yang melukai dirinya atau bahkan sampai gantung diri. Adapun mahasiswa juga akan menjadi terlambat lulus atau tidak lulus tepat waktu akibatnya mahasiswa akan mendapat perubahan dari perguruan tinggi tersebut. Tidak hanya itu, stress juga bisa mengganggu kesehatan fisik manusia. Seperti yang dituturkan oleh Arisjulyanto dalam Jihan Asyla (2019), bahwa stres dapat mengakibatkan pembuluh darah menyempit dan otot menjadi kaku, yang menyebabkan tekanan darah meningkat, yang berdampak pada hipertensi.

Dalam menangani kasus stress pada mahasiswa semester akhir, peneliti memberikan salah satu treatment dari ilmu *hypnosis* yaitu *self-hypnosis* dengan teknik objek *imagery*. Kelebihan dari ilmu hipnosis sendiri yaitu sangat mudah diberikan kepada suyet/klien. Ilmu hipnosis tidak memerlukan alat bantu medis, ilmu hipnosis akan berjalan dengan lancar apabila suyet mau menerima bahwa dirinya akan menjalani proses hipnosis.

Seperti yang telah dikatakan diatas bahwa peneliti akan menggunakan treatment *self-hypnosis* dengan teknik objek *imagery*. *Self-hypnosis* sendiri artinya menghipnosis diri sendiri atau memberikan sugesti pada diri sendiri. Seperti yang diungkapkan Yudha, dkk (2020) bahwa *Self-Hypnosis* adalah teknik interaksi persuasif yang dipakai untuk memengaruhi transformasi tindakan, kognitif dan behavior menggunakan cara masuk kedalam sub conscious pada otak seseorang. Menurut Gunawan dalam Yudha, dkk (2020) Keadaan rileksasi akibat hipnoterapi berpengaruh pada pergantian gelombang otak, karena dalam keadaan hipnosis gelombang otak berada dari alfa ke teta, dalam kondisi seperti itu pikiran akan terasa rileks, saluran gelombang otak berubah lebih teratur dan menyebabkan dampak pada otak adalah muncul penerapan *neurotransmitter* seperti *endorphins*, *GABA*, *enkephalins* dan lain sebagainya yang dapat mengurangi kecemasan dan memberikan kondisi yang rileks.

Manfaat dari *Self-hypnosis* menurut Syakhrani (2017) adalah untuk mendapatkan program yang baik dan menghapus program yang buruk pada dirinya sendiri, akibatnya adalah ia menjadi seseorang yang lebih percaya diri, memiliki motivasi, memiliki kefokuskan, menghilangkan perilaku negatif, menghasilkan potensi yang positif dan masih banyak lagi hal positif lainnya.

Teknik *Object Imagery* adalah apabila suatu permasalahan ataupun rasa tidak nyaman secara psikologis yang bisa dibayangkan menjadi suatu benda/objek (Dewanto, 2020). Secara tidak sadar, tidak sedikit masyarakat Indonesia dalam kehidupan sehari-hari nya menggunakan objek *imagery*, contohnya adalah ketika warga ingin membuang sial maka mereka harus membuang kepala kambing ke laut, atau dapat diartikan bahwasannya mereka mengobjekkan kesialan itu melalui kepala kambing. Kelebihan dari teknik ini adalah bisa dengan mudah dipakai untuk membantu suyet dalam membuang energi negative nya seperti, tertekana, *mental blok*, stress, beban bahkan bisa untuk menurunkan rasa nyeri pada tubuh.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai pemberian solusi untuk penurunan tingkat stress pada mahasiswa semester akhir. Oleh karena itu, peneliti membuat penelitian dengan judul “Efektivitas *Self-Hypnosis* Menggunakan Teknik *Objek Imagery* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir”.

B. Identifikasi Masalah

Penerapan *self-hypnosis* dengan menggunakan teknik objek *imagery* dapat memberikan sikap kepedulian dalam proses menurunkan tingkat stress bagi mahasiswa akhir. Konselor memberikan arahan serta treatment bagi konseli yang mengalami tingkat stress tinggi. Hal tersebut dialami konseli karena dampak penyusunan skripsi yang terhambat menjadi pemicu kekhawatiran mahasiswa akhir sehingga mengalami tingkat stress yang tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Tingkat stress pada mahasiswa akhir dapat menyebabkan tidak produktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan menunda menyelesaikan skripsi sehingga mahasiswa merasa dirinya tidak tenang.
2. Tekanan beban moral dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa tingkat akhir dapat mengakibatkan tingkat stres yang tinggi dan tidak memahami diri sendiri secara sadar. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami temperamental.
3. Mahasiswi tingkat akhir yang mengalami tingkat stress diakibatkan kesulitan dalam mencari akses referensi dapat menyebabkan perilaku impulsif.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini membatasi masalah yang berkaitan dengan Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa semester akhir di jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah tercantum, maka yang akan menjadi pertanyaan penelitian yang akan diteliti adalah:

1. Bagaimana penerapan *self hypnosis* menggunakan teknik objek *imagery* untuk penurunan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir Bimbingan Konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020?
2. Bagaimana kondisi tingkat stress pada mahasiswa semester akhir Bimbingan Konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020?
3. Bagaimana efektivitas *self hypnosis* menggunakan tekni objek *imagery* untuk penurunan tingkat stres mahasiswa semester akhir Bimbingan Konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020?

E. Tujuan Penelitian

Merujuk pada latar belakang serta pertanyaan penelitian di atas, maka tujuan atas dilakukannya penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penerapan *self hypnosis* menggunakan teknik objek *imagery* untuk penurunan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir Bimbingan Konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020.
2. Untuk mengetahui kondisi tingkat stress pada mahasiswa semester akhir Bimbingan Konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020.
3. Untuk mengetahui efektivitas *self hypnosis* menggunakan tekni objek *imagery* untuk penurunan tingkat stres mahasiswa semester akhir Bimbingan Konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020.

F. Manfaat/Kegunaan Penelitian

Berikut adalah manfaat dari dilakukannya penelitian ini.

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dan informasi dalam mengembangkan bidang ilmu Psikoterapi.
 - b. Memperluas wawasan dan informasi bagi pembaca terkait cara menurunkan tingkat stress dengan *Treatment self-hypnosis* menggunakan teknik *object imagery*.
2. Manfaat Praktis
- a. Bagi Pembaca
 Penelitian ini diharapkan menjadi dorongan, motivasi dan perhatian kepada diri sendiri untuk keluar dari zona stress.
 - b. Bagi Mahasiswa
 Penelitian ini diharapkan agar mahasiswa dapat lebih mengenal dan memahami tentang penanganan tingkat stress.
 - c. Bagi Peneliti
 Penelitian ini diharapkan agar dapat bermanfaat dan menjadi acuan serta pertimbangan jika dilakukan untuk penelitian berikutnya.
 - d. Bagi Institusi
 Untuk mengetahui tingkat stress pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir/skripsinya dan dapat mengetahui presentase stress serta penanganannya bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

G. Penelitian Terdahulu

Pada penelitian ini penulis menyajikan kajian penelitian terdahulu yang dijadikan bahan perbandingan. Berikut adalah kajian penelitian terdahulu yang memiliki relevansi terhadap penelitian yang akan dilakukan.

1. Penelitian oleh Stefani Pricilla Sipayung (2018) dituangkan dalam skripsi yang berjudul "Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien, Keluarga dan Perawat di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan 2018".

Berkenan dengan penelitian tersebut (Sipayung, 2018) mengemukakan bahwa self hypnosis berpengaruh pada tingkat kecemasan pasien, keluarga dan perawat di rumah sakit Santa Elisabeth

2018. Dalam penelitiannya terdapat hasil rata-rata bahwa kecemasan responden sebelum intervensi yaitu 17,56 dengan standar deviasi 2,864 sedangkan setelah intervensi didapatkan hasil rata-rata 14,46 dengan standar deviasi 2,908. Dalam hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien pre dan post dilakukan intervensi self hypnosis terhadap pasien rumah sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2018 memiliki perbedaan yang bermakna. Persamaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian peneliti sekarang adalah menggunakan *treatment* yang sama yaitu *self-hypnosis*.

Perbedaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian peneliti adalah bahwa pada penelitian terdahulu tidak menggunakan teknik khusus dalam sebuah *treatment self-hypnosis*, sedangkan dalam penelitian ini terdapat sebuah teknik khusus yaitu teknik *objek imagery*, dalam penelitian terdahulu juga *self-hypnosis* digunakan untuk mengukur kecemasan sedangkan dalam penelitian ini *self-hypnosis* digunakan untuk mengukur penurunan tingkat stress. Adapun persamaannya adalah sama-sama menggunakan *treatment self-hypnosis* untuk menurunkan sebuah perilaku impulsif.

2. Penelitian oleh Mohammad Coiril Ulum (2021) dituangkan dalam skripsi yang berjudul "Hubungan Sikap Mahasiswa Dengan Tingkat Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang".

(Ulum, 2018) mengaitkan apakah terdapat hubungan sikap mahasiswa dengan tingkat stress. Alhasil bahwa dalam penelitian tersebut sebagian besar responden mempunyai sikap positif sejumlah 29 responden (58,8%) dan tingkat stress dalam penyusunan skripsi sebagian besar responden mempunyai sikap stress sedang sejumlah 34 responden (65,4%). Artinya dalam penelitian ini terdapat hubungan antara hubungan sikap mahasiswa dengan tingkat stress mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Persamaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian sekarang adalah sama-sama mengkaji tentang stress. Perbedaannya adalah bahwa dalam penelitian terdahulu hanya ingin mengetahui hubungan antara sikap mahasiswa dengan tingkat stress, sedangkan dalam penelitian ini ingin mengetahui efektivitas *self-hypnosis* untuk penurunan tingkat stress.

3. Penelitian Khaeriyah N, HM Sattu Alang, Maesil B Wulur (2021) dituangkan dalam jurnal yang berjudul “Metode Self Hypnosis Untuk Mengatasi Stres Mahasiswa Akhir Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Pada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Alauddin Makassar”.

(Khaeriyah et al., 2021) mengungkapkan bahwa metode *self-hypnosis* dapat mengatasi stres mahasiswa akhir sehingga dapat dijadikan sebagai satu alternatif bagi bagi mereka khususnya mahasiswa yang sedang mengalami stres. Adapun hambatan dalam melakukan self hypnosis yaitu (1), merasa takut dan sulit masuk dalam kondisi trance, ini bisa diatasi dengan meminta bantuan teman untuk dibimbing agar mudah masuk dalam kondisi hipnosis, atau bisa juga mendengarkan CD rekaman hipnosis. (2), sulit fokus, ini bisa diatasi dengan mencari waktu tepat dan tenang, mendengarkan musik dan menggunakan aroma terapi.

Persamaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian sekarang yaitu menggunakan sebuah *treatment self-hypnosis* untuk mengurangi stres pada mahasiswa akhir. Perbedaannya dalam penelitian terdahulu ini menggunakan penelitian kualitatif sedangkan dalam penelitian sekarang untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa akhir menggunakan penelitian kuantitatif.

H. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian dalam skripsi ini tersusun dalam 5 bab yaitu sebagai berikut.

a. BAB I Pendahuluan

Dalam bab ini menguraikan masalah yang terdapat pada latar belakang masalah yang berisi tentang gambaran masalah tentang stress yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi dan pengaruh *self-hypnosis* menggunakan teknik *objek imagery* untuk penanganan masalah tersebut. Selain latar belakang masalah juga berisi pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu serta kerangka pemikiran.

b. BAB II Landasan Teori

Di dalam bab ini berisikan tinjauan teori yang mendeskripsikan pengertian, teori dari para ahli yang berkaitan dengan penelitian.

c. BAB III Metode Penelitian

Pada bab ini menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian yang terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, tempat dan waktu penelitian dilaksanakan, penentuan populasi dan sampel, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, instrument penelitian serta teknik dalam menganalisis data.

d. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Di dalam bab ini menjelaskan dan menguraikan tentang hasil dari penelitian yang dilakukan dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan dengan pendekatan analisis kuantitatif.

e. BAB V Kesimpulan dan Saran

Pada bab terakhir ini berisikan uraian mengenai pokok-pokok kesimpulan dan saran-saran yang perlu untuk disampaikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan dengan hasil penelitian.

