Efektivitas Hipnoterapi untuk Menurunkan Depresi pada Mahasiswa Teknik Semester Akhir

Ekka Nurcahyaningrum¹, Moordiningsih²

Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas MercuBuana
Yogyakarta
ekka.ningrumn@gmail.com

Abstrak:

Skripsi adalah tugas akhir mahasiswa yang harus diselesaikan sehingga dapat dinyatakan lulus pendidikan. Mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektual dalam penyelesaian skripsi. Skripsi merupakan bagian akademik yang wajib diselesaikan mahasiswa. Bagi mahasiswa penyelesaian skripsi sering dianggap sebagai tugas dan beban yang berat. Tanggung jawab tugas mempengaruhi kondisi mahasiswa sehingga menyebabkan depresi, dan bahkan yang harus berakhir dengan kematian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi dalam menurunkan depresi pada mahasiswa Fakultas Teknik di Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 orang mahasiswa teknik yang memiliki kategori depresi sedang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Instrumen penelitian menggunakan skala depresi BDI II (Beck Depression Inventory). Analisis statistik Uji t (t-test) dengan Paired Sample T-test digunakan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian intervensi yang dilengkapi dengan analisis deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan skor depresi pada saat pretest-posttest yang ditunjukkan dengan skor t sebesar 7,945 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan tingkat depresi yang sangat signifikan antara skor subjek sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Hipnoterapi dapat menurunkan depresi pada mahasiswa teknik yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci: *Depresi, Skripsi, Mahasiswa, Terapi, Hipnoterapi*

The Effectiveness of Hypnotherapy To Reduce Depression in Engineering of Students Last Semester

Abstract

The thesis is a student's final project that should complete so that it can be declared graduated from education. Students must have the ability to assume intellectual responsibility in completing the thesis. It is as part of the academic should be finished by students. For students, the completion of the thesis is often considered a heavy task and burden. Assignment responsibilities affect the condition of students, causing depression, and even ending in death. The study aimed to determine the effect of Hypno-therapy in reducing depression in students of the Faculty of Engineering in Yogyakarta who are preparing a thesis. The subjects in this study were seven engineering students who had moderate depression category. The method used is an experiment with a one-group pretest-posttest design. The research instrument used the BDI II depression scale (Beck Depression Inventory). The analysis using t-test (t-test) with Paired Sample T-test had used to determine the difference in scores before and after the intervention whose have equipped with descriptive analysis. If a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), it means there is a different level of depression between the scores of subjects before and after being given Hypno-therapy. Based on the explanation above, it had could be concluded that Hypno-therapy could reduce depression in engineering students who are writing a thesis.

Keywords: *Depression, Thesis, Student, Therapy, Hypnotherapy.*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok khusus individu yang bertahan dalam periode transisi kritis di mana mereka berada dalam masa peralihan dari remaja sampai dewasa dan dapat menjadi salah satu momen kehidupan seseorang. Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri dibidang keilmuan yang ditekuninya, sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya (Kariv & Heiman, 2005). Salah satu tuntutan akademik yang wajib dipenuhi oleh semua mahasiswa yaitu menyusun karya ilmiah berupa skripsi. Penyusunan skripsi diharapkan mahasiswa mampu merangkum dan mengaplikasikan semua pengalaman pendidikan untuk memecahkan masalah dalam bidang keahlian atau bidang studi tertentu secara sistematis, logis, kritis, kreatif dan berbobot, berdasarkan data atau informasi yang akurat dan didukung analisis yang tepat dan menuangkannya dalam bentuk penulisan karya ilmiah yang diharapkan untuk pemenuhan kualitas akademik mahasiswa, idealisme, belajar, dan berkarya.

Berdasarkan pandangan psikologi perkembangan, menurut Potter & Perry, (2005) mahasiswa merupakan individu yang termasuk pada masa usia perkembangan dewasa awal dimana periode pada usia ini penuh dengan tantangan, penghargaan dan krisis. Individu tersebut harus mampu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi, lain hal jika individu tersebut tidak berhasil untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Mereka cenderung akan mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan sehingga ketika mengalami suatu masalah mereka tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya. Hal ini merupakan salah satu faktor pemicu timbulnya perasaan tidak berdaya, tidak berguna, merasa putus asa karena tidak mampu untuk menyelesaikan suatu masalah. Besar kemungkinan muncul pikiran-pikiran yang negatif pada mahasiswa. Pikiran-pikiran negatif tersebut jika berkelanjutan berpeluang besar memunculkan depresi pada mahasiswa.

Depresi merupakan satu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa dan tak berdaya, serta gagasan bunuh diri. Depresi juga dapat diartikan sebagai salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan yang ditandai dengan kemurungan, kekecewaan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa dan lain sebagainya. Depresi adalah suatu perasaan sedih dan yang berhubungan dengan penderitaan, dapat berupa serangan yang ditujukan pada diri sendiri atau perasaan marah yang mendalam (Sutejo, 2017).

Eisenberg, Gollust, Golberstein, dan Hefner (2007) ditemukan bahwa 13,8% mahasiswa tingkat sarjana dan 11,3% mahasiswa pasca sarjana mengalami major depression atau gangguan depresi lainnya. Penelitian lainnya yang juga baru dilakukan belakangan ini menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami depresi berkisar antara 45-48% (Hamasha dkk., 2019; Manap, Hamid, & Ghani, 2019; Mirón dkk., 2019; Syed, Ali, & Khan, 2018). Penelitian lain menunjukkan sebanyak 33% mahasiswa mengalami depresi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa akademik merupakan salah satu sumber depresi yang membuat mahasiswa jurusan teknik mengalami depresi. Terapi interpersonal, konseling kelompok dan dukungan sosial, terapi humor, serta terapi kognitif (CBT) (Dirgayunita: 2016). Pendekatan yang digunakan harus dapat mengatasi kecenderungan yang dialami penderita depresi yaitu dengan menggunakan pendekatan kognitif dan pendekatan perilaku, diantaranya adalah hipnoterapi (Radiani 2016).

Dalam penelitian ini, intervensi hipnoterapi dilakukan oleh terapis terhadap mahasiswa teknik yang sedang menyusun skripsi yang mengalami depresi dengan level depresi sedang atau tinggi yang dibantu untuk menurunkan tingkat depresi yang

fungsinya untuk memberikan penguatan tindakan nyata secara positif atau tersembunyi. Penelitian dari Youssef (2013) menunjukkan bahwa hipnoterapi adalah pengobatan yang efektif untuk depresi. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa hipnoterapi lebih efektif dalam mengobati depresi daripada antidepresan atau terapi perilaku kognitif. Maka dari itu, penggunaan hipnoterapi bisa membantu meringankan dan mencari solusi beban psikologi yang diderita mahasiswa sehingga depresi pada mahasiswa dapat diturunkan.

Metode Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Hipnoterapi. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah depresi. Kriteria pemilihan subjek dalam penelitian ini didasarkan pada profil subjek penelitian sebagai berikut: 1) Subjek dalam penelitian ini adalah wanita berusia 21 keatas. Menurut Hurlock (1980) masa dewasa awal ialah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada suatu hidup yang baru. Berkisar antara umur 21 sampai 40 tahun. 2) Sedang menyusun skripsi. 3) Subjek tidak sedang menjalani *treatment* psikologis. 4) Tercatat sebagai mahasiswa di universitas Yogyakarta. 5) Subjek memiliki skor depresi dengan tingkat sedang dan tinggi

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. memberikan pretest sebelum perlakuan dan post test setelah perlakuan dan kemudian membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2016).

Manipulasi variabel bebas dalam penelitian ini berupa intervensi hipnoterapi pada kelompok penelitian. Adapun proses Hipnoterapi disusun sesuai dengan tujuan penelitian yang diuraikan secara rinci dalam modul Hipnoterapi *future pacing*. Intervensi hipnoterapi merupakan satu-satunya manipulasi yang diberikan peneliti kepada subjek kelompok eksperimen.

Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Skala. Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi dalam penelitian ini adalah Skala *Beck Depression Inventory* (BDI II). BDI-II terdiri dari 21 aitem untuk menaksir intensitas depresi pada orang yang sehat maupun sakit secara fisik. Setiap aitem terdiri dari empat pernyataan yang mengindikasikan gejala depresi tertentu. 2) Wawancara. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data-data kualitatif mengenai kondisi subjek, perasaan, dan pengaruh yang dirasakan oleh subjek sebelum dan setelah mengikuti intervensi Hipnoterapi. 3) Observasi. Observasi dilakukan untuk memperoleh data alami yang mendukung data-data yang sudah ada dari hasil skala dan wawancara. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji-t dengan *paired sample t-test* untuk menguji data *pretest*, *posttest* dan *follow-up* pada kelompok eksperimen.

Hasil Penelitian

Hasil Analisis Kuantitatif

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired sample t-test* pada skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen diperoleh nilai-t sebesar 7,951 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor rata-rata sebelum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapat perlakuan. Rata-rata skor sesudah mendapat perlakuan sebesar 6,14 lebih rendah daripada sebelum mendapatkan perlakuan sebesar 21,0, artinya terdapat penurunan rata-rata skor tingkat depresi pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan (*posttest*) berupa Hipnoterapi. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Berdasarkan skor skala depresi, maka dapat dibuat kategori tingkat depresi subjek dari *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Deskripsi mengenai data skor tingkat depresi dan kategorisasi subjek ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1 Deskripsi skor tingkat depresi dan kategorisasi subjek penelitian

No	Subjek	Pretest	Posttest	Followup
1	AS	17/ Sedang	10/ Ringan	4/ Normal
2	BR	19/ Sedang	8/ Normal	4/ Normal
3	DS	20/ Sedang	3/ Normal	3/ Normal
4	FR	23/ Sedang	3/ Normal	5/ Normal
5	RH	23/ Sedang	9/ Normal	1/ Normal
6	SDY	23/ Sedang	2/ Normal	7/ Normal
7	UR	22/ Sedang	8/ Normal	6/ Normal

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada skor *posttest* dan *follow-up* pada kelompok eksperimen diketahui bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan, karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) yaitu 0,323. Artinya tidak ada perubahan tingkat depresi peserta setelah perlakuan dengan pengukuran tindak lanjut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perubahan yang disebabkan oleh intervensi dapat bertahan lama.

Hasil Analisis Kualitatif

Analisa kualitatif berfungsi untuk memperkuat hasil analisa kuantitatif. Sumber data analisa bersumber dari data wawancara, observasi. Analisa kualitatif mencakup skor tingkat depresi subjek sebelum dan sesudah mengikuti hipnoterapi. Peneliti melakukan wawancara terhadap 7 orang subjek mahasiswa berinisial AS, BR, DS, FR, RH, SDY dan UR. Peneliti menjelaskan satu-persatu dinamika psikologis penurunan tingkat depresi melalui proses Hipnoterapi.

Subjek AS.

AS adalah seorang mahasiswa Teknik pertambangan di salah satu perguruan Tinggi Negeri di Yogyakarta. Pencetus stres hingga menimbulkan depresi dialami AS lebih disebabkan adanya tuntutan dari ayah yang mengharuskan subjek lulus di tahun depan. Ayah tidak bersedia membiayai sekolah subjek jika tahun depan AS tidak lulus. Kendala AS dalam menyusun skripsi yaitu hingga saat ini AS belum juga mendapatkan tempat magang. AS juga mengulang mata kuliah sehingga ia harus bisa membagi waktu antara kuliah dengan mencari tempat magang. 3 minggu terakhir AS kehilangan semangat untuk mengerjakan aktivitas sehari-hari, lebih banyak menghabiskan waktunya tidur di kos, lekas merasa lelah dan mengalami perubahan selera makan. Subjek merasa bahwa dirinya menjadi sosok yang gagal, ada perasaan minder setiap kali bertemu dengan teman satu kampusnya. Ingin menangis, namun sebagai seorang laki-laki, dirinya harus tetap kuat. Secara psikologis, AS menjadi mudah tersinggung, sering marah, kecewa, kurang antusias saat diajak temannya untuk melakukan aktivitas lainnya. Setiap bangun di pagi hari, AS merasa tubuh, pikirannya tidak segar dan pusing.

Sebelum diberikan hipnoterapi, didapatkan skor BDI 17 dan masuk pada kategori sedang. Saat pelaksanaan terapi berlangsung dengan teknik *future pacing*, subjek antusias untuk menceritakan permasalahan yang dihadapainya. Terlihat subjek cukup sering mengelus-elus dadanya, dan sesekali mengusap air yang keluar dari lubang hidunya. Selama proses terapi berlangsung, subjek dapat mengikuti semua rangkaian kegiatan terapi. Setelah proses terapi selesai, subjek mengatakan merasa lebih nyaman, saat bangun tubuh dan pikiran terasa lebih segar, badan terasa lebih ringan seperti ada beban yang hilang begitu saja. Serta merasa optimis untuk menghadapi permasalahan selama menyusun skripsi. Setelah pengukuran *posttest* dengan BDI didapatkan nilai 10. Artinya

skor BDI subjek berada pada kategori ringan dan kategori normal setelah dilakukan *follow-up*.

Subjek BR.

BR merupakan mahasiswa jurusan teknik mesin di salah satu universitas Negeri di Yogyakarta. BR kesulitan untuk menemukan kesalahan pada alat yang diadaptasinya. Subjek juga kesulitan untuk bertemu dengan dosen pembimbing. Subjek sulit untuk fokus dalam menargetkan kapan dirinya harus lulus sebab yang ada di pikirannya sekarang adalah kedua orang tua yang tinggal di pulau lain. Sebagai anak laki-laki tunggal, BR merasa belum dapat membahagiakan kedua orang tuanya. Sebab itu muncul perasaan sedih, kecewa dengan dirinya sendiri. Selama proses mengerjakan skripsi, ada perasaan bosan dengan aktivitas yang dilakukannya sehari-hari. Subjek merasa lebih senang sendiri. Subjek merasa lebih mudah jengkel dan marah oada hal-hal kecil. Pola tidur dan makan subjek juga berubah hingga menyebabkan penurunan berat badan. Khawatir tidak mendapatkan pekerjaan jika ia tidak segera menyelesaikan skripsi. Tubuh merasa mudah lelah, panas dan perih di bagian perut.

Sebelum diberikan hipnoterapi, didapatkan skor BDI 19 dan masuk pada kategori sedang. Subjek terlihat menikmati setiap proses terapi berlangsung. Wajah subjek terlihat *rileks*, nafasnya terlihat teratur. Setelah terapi selesai, BR mengatakan dapat mengikuti proses terapi dari awal hingga akhir. Subjek dapat membayangkan tempat ternyaman, proses wisuda serta subjek dapat merasakan motivasinya kembali muncul untuk segera menyelesaikan skripsi. Setelah pengukuran *posttest* dengan BDI didapatkan nilai 8. Artinya skor BDI subjek berada pada kategori ringan dan menurun kategori normal setelah dilakukan *follow-up*.

Subjek DS.

DS adalah mahasiswi jurusan teknik sipil di salah satu universitas swasta di Yogyakarta. DS sudah merasa menemui banyak kendala selama awal proses pengerjaan skripsi. Subjek sudah mengerjakan skripsi selama hampir lebih dari satu tahun. Di awal penulisan skripsi, DS sering mengganti judul skripsinya karena materi yang didapatkan kurang mendukung dan tidak dapat menunjukkan alasan memilih judul kepada pembimbing. Alasan lainnya karena judul yang diajukan tidak sesuai dengan keinginan dosen pembimbing. Subjek memiliki dua dosen pembimbing, terkadang hasil revisinya bertentangan antara satu pembimbing dengan pembimbing lainnya. Hal ini membuat subjek merasa marah dan pusing harus merevisi hasil konsultasi dari pembimbing mana. DS merasa malas untuk mengerjakan skripsinya sehingga skripsinya sempat berhenti beberapa minggu. DS menjadi tidak tenang setiap tidur di malam hari. Tidak jarang dirinya terbangun di tengah malam. Setiap bangun tidur, DS merasa pikirannya tidak tenang, seperti kacau. DS merasa tidak mendapatkan dukungan dari keluarga.

Selama mengerjakan skripsi, ada perubahan pola makan sehingga berat badan DS menurun hampir sebanyak 5 kg. DS merasa mudah lelah, perasaannya sedih sepanjang hari, ingin menangis tapi tidak bisa. Ingin DS meminta bantuan kepada teman yang lain, namun ia tidak mau merepotkan orang lain sehingga memilih memendam dan menyelesaikan semua permasalahannya sendiri. Subjek menghindari untuk terlalu lama berinteraksi dengan orang lain dan lebih nyaman sendirian di dalam kamar. DS mengatakan pikirannya sering kosong, dan sempat terlintas untuk gantung diri. Namun subjek masih memiliki keinginan untuk menyelesaikan kuliahnya dan juga tidak ingin terlihat mati konyol sehingga DS mengalihkan pikiran tersebut dengan melihat *instagram*.

Sebelum diberikan hipnoterapi, didapatkan skor BDI 20 dan masuk pada kategori sedang. DS terlihat meneteskan air mata saat diminta untuk membayangkan proses wisuda. Pertemuan kedua, subjek masih mengeluarkan air mata saat di minta untuk membayangkan proses wisuda. Subjek mengatakan ada perasaan lega dan badannya terasa lebih ringan setelah bangun dari proses terapi. Setelah pengukuran *posttest* dengan BDI didapatkan nilai 3. Artinya skor BDI subjek berada pada kategori ringan dan menurun kategori normal setelah dilakukan *follow-up*.

Subjek FR.

FR merupakan mahasiswa jurusan teknik Industri di salah satu universitas swasta di Yogyakarta. FR mengalami kesulitan dalam menemukan referensi yang sesuai dengan penelitiannya. FR mengatakan dirinya merupakan sosok yang meragukan kemampuannya sendiri, rasa percaya diri yang rendah, merasa tidak bisa bersaing dengan orang lain. Banyaknya revisi dari dosen, membuat subjek berfikir bahwa dirinya tidak dapat mengerjakan segala sesuatu dengan benar. FR merasa kesulitan dalam penyusunan kalimat ilmiah. Hal ini membuat subjek malas untuk mengerjakan skripsi. Disisi lain, subjek tidak ingin mengecewakan kedua orang tua yang sudah mengeluarkan banyak biaya sekolahnya. 3 minggu terakhir FR merasa *mood* nya mudah sekali berubah. Subjek merasa lebih mudah jengkel seperti saat orang tua menanyakan tentang kuliahnya, disisi lain muncul perasaan sedih dan bersalah karena belum bisa menyelesaikan skripsi. FR merasa motivasinya menurun untuk mengerjakan skripsi. Subjek merasa tidak ada perubahan pola makan, namun FR kesulitan untuk tidur di malam hari. Subjek kesulitan untuk tidur di malam hari. Keinginannya untuk berinteraksi dengan orang lain juga menurun.

Sebelum diberikan hipnoterapi, didapatkan skor BDI 23 dan masuk pada kategori sedang. Nafas subjek terlihat berat saat diminta untuk membayangkan proses wisuda. Setelah diberikan *self-hypnosis* dan menaruh tangan kanan diatas dada kiri, nafas subjek mulai terlihat normal kembali. Setelah di bangunkan, kelopak mata subjek terlihat basah. Subjek mengatakan dirinya menikmati semua proses terapi. Setelah pengukuran *posttest* dengan BDI didapatkan nilai 3. Artinya skor BDI subjek berada pada kategori ringan dan menurun kategori normal setelah dilakukan *follow-up*.

Subjek RH.

RH merupakan mahasiswa jurusan teknik mesin di salah satu universitas swasta di Yogyakarta. Subjek mulai mengerjakan skripsi sekitar 9 bulan yang lalu. Dia mulai menemui kendala ketika kesulitan mencari perusahaan yang akan dijadikan tempat penelitian. Saat sudah ada lokasi untuk penelitian dan hendak menyerahkan proposal penelitian, supervisor yang menangani proposalnya sedang tugas keluar kota sekitar 8 bulan sehingga memaksa RH untuk mencari perusahaan baru. Sedangkan RH sudah dikejar-kejar pembimbingnya untuk segera mengonsultasikan skripsinya. Belum lagi masa pandemi ini, tidak banyak perusahaan yang mau menerima mahasiswa magang. Tugas subjek bertambah lagi saat dirinya diminta oleh dosen pembimbing untuk membuat proyek akhir yang tepat guna.

Selain merasa bingung dan juga cemas, subjek merasa tidak dapat berfikir untuk sekedar menemukan solusi permasalahan yang dihadapinya. Badannya sering terasa lelah dan lemas. Mulai membandingkan dirinya dengan orang lain. Muncul pemikiran dirinya tidak seperti teman-temannya yang bisa mengerjakan segala hal. Ada perasaan kecewa dan jengkel dalam diri subjek setiap kali di tanya mengenai kuliahnya. Meskipun demikian, ada perasaan bersalah dan tidak berguna. Subjek merasa, kedua orang tuanya sudah mengeluarkan banyak biaya untuk sekolah subjek. Namun, 5 tahun kuliah subjek

belum juga lulus. Subjek merasa gagal dan tidak berguna sebagai anak. Usia yang menurut subjek sudah tua, seharusnya dirinya bisa membantu perekonomian keluarga. Selain itu subjek memiliki pandangan diusianya yang sekarang, subjek akan sulit mendapatkan pekerjaan. Setiap memikirkan hal tersebut, subjek merasa pusing, mual, dan sulit tidur di malam hari.

Sebelum diberikan hipnoterapi, didapatkan skor BDI 23 dan masuk pada kategori sedang. Selama mengikuti proses terapi, subjek sempat tertidur. Setelah di bangunkan dan dalam kondisi normal, subjek mengatakan merasa sangat rileks dan nyaman. Subjek merasa sudah lama tidak merasakan perasaan itu, bahkan hingga dapat membuatnya tertidur. Pikirannya menjadi lebih jernih, subjek mulai dapat memikirkan hal-hal yang harus dilakukannya agar dapat menyelesaikan skripsi. Subjek juga merasa dapat bernafas dengan ringan, badannya terasa enteng. Seperti ada beban berat yang hilang dari tubuhnya. Setelah pengukuran *posttest* dengan BDI didapatkan nilai 9. Artinya skor BDI subjek berada pada kategori ringan dan menurun kategori normal setelah dilakukan *follow-up*.

Subjek SDY.

SDY merupakan salah satu mahasiswi jurusan teknik sipil di salah satu universitas swasta Yogyakarta. SDY mengatakan kendala yang dihadapi adalah waktunya habis digunakan untuk mengikuti banyak aktivitas organisasi komunitas. Sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing untuk sekedar konsultasi sebab subjek merasa kesulitan dalam mengidentifikasi masalah dalam penyusunan skripsi, namun di sisi lain, dosen pembimbing memberikan batas waktu tertentu untuk mengumpulkan bab setiap bulan. Subjek mengatakan dirinya merupakan sosok yang tertutup meskipun ada masalah dirinya tidak enak untuk bercerita kepada orang lain. Selama mengerjakan skripsi subjek menjadi terlalu sensitif, ia menjadi peka terhadap setiap ucapan dari orang lain. Kurang lebih 2 bulan terakhir, hampir setiap hari SDY kurang menikmati aktivitas yang dilakukannya. Selama mengerjakan skripsi subjek merasa kurang produktif dan ia merasa apa yang dikerjakannya malah hasil kerjanya kurang bagus. Selalu saja ada bagian isi skripsi yang kurang. Hal tersebut terkadang menimbulkan rasa malas dalam diri subjek untuk mengerjakan skripsi. Ada perasaan minder dalam diri subjek setiap bertemu dengan teman kampus sebab ia merasa jauh tertinggal. Subjek mengatakan waktu tidurnya mulai berubah. Waktu tidurnya lebih panjang daripada biasanya. SDY mengatakan dirinya masih terapi obat sebab sekitar satu bulan terakhir dirinya didiagnosis depresi sedang tanpa gejala psikosomatis.

Sebelum diberikan hipnoterapi, didapatkan skor BDI 23 dan masuk pada kategori sedang. Subjek meneteskan air mata saat proses *change work*. Subjek mengatakan teringat wajah kedua orang tuanya. Subjek tidak ingin mengecewakan kedua orang tua yang sudah berusaha membiayai sekolahnya. Namun subjek terlihat tersenyum pada saat diberikan *self-hypnosis*. Subjek mengatakan meskipun sedih setiap teringat kedua orang tua, namun subjek yakin untuk bisa wisuda tahun ini. Setelah pengukuran *posttest* dengan BDI didapatkan nilai 9. Artinya skor BDI subjek berada pada kategori ringan dan menurun kategori normal setelah dilakukan *follow-up*.

Subjek UR.

UR merupakan mahasiswa pendidikan teknik mekatro di salah satu universitas Negeri di Yogyakarta. Subjek menyatakan dirinya adalah sosok yang *perfectionis*, sehingga apa yang ditulis dalam skripsinya selalu merasa ada yang kurang, hal ini membuat subjek ragu-ragu dan tidak segera mengonsultasikan skripsinya kepada pembimbing. Kendala eksternal subjek dalam proses penyusunan skripsi yaitu dosen

pembimbing yang lama mengoreksi skripsi menjadikan subjek merasa marah dan cemas tidak bisa lulus tahun ini. Faktor internal ibu meminta subjek untuk segera lulus di tahun ini. Hal ini membuat subjek merasa semakin tertekan, menangis hampir setiap malam dan menjadi mudah marah. Di masa pandemi ini, subjek merasa dikejar oleh waktu dalam mencari data sebab data yang dikumpulkan adalah data lapangan yang membutuhkan tatap muka dengan pihak sekolah. Namun di sisi lain dosen pembimbing belum memberikan ACC untuk pengambilan data tersebut. Subjek cemas tidak dapat mengumpulkan data lagi dikarenakan sekolah menerapkan WFH.

Secara psikologis subjek merasa putus asa, tidak berdaya, dan tidak ingin melakukan aktivitas lain kecuali rebahan. Ia tidak bersemangat setiap ada teman yang megajaknya bermain. Secara fisiologis, sering pusing, mudah lelah. Subjek pernah beberapa kali menjambak rambutnya, mencubiti dirinya sendiri, dan ada keinginan untuk mati saja, namun subjek kembali berpikir bahwa mati bukan pilihan terbaik dan tidak berani juga untuk melakukannya. Setiap akan mengerjakan skripsi, subjek merasa sangat malas dan memilih untuk rebahan saja.

Sebelum diberikan hipnoterapi, didapatkan skor BDI 23 dan masuk pada kategori sedang. Subjek meneteskan air mata saat proses *change work*. Subjek mengatakan teringat wajah kedua ayah. Subjek ingin membahagiakan ayahnya dengan mendapatkan prestasi yang terbaik. Subjek ingin berusaha lebih keras lagi agar supaya bisa lulus tahun ini dengan nilai yang memuaskan. Subjek juga mengatakan semakin optimis dapat lulus tahun ini dan semangat dalam mengerjakan skripsi. Setelah pengukuran *posttest* dengan BDI didapatkan nilai 6. Artinya skor BDI subjek berada pada kategori ringan dan menurun kategori normal setelah dilakukan *follow-up*.

Pembahasan

Penelitian ini, ada tahapan yang menggunakan teknik *future pacing* dengan memberikan sugesti langsung. Hal ini dapat menambah intervensi ini layak direkomendasikan untuk penurunan tingkat depresi (Annisa, Afdal, Daharnis, & Adlya, 2019). Alasannya, saat individu berada pada kondisi hipnosis kemudian diberikan sugesti (untuk penurunan tingkat depresi) setiap kali memasuki pikiran bawah sadar, sugesti pasti memberikan efek atau pengaruh (Erşan, 2020). Efek ini disebut dengan *post hypnotic effect* atau efek pasca hipnosis (Edwards, 1965; Kellogg, 1929). Secara fisiologis saat seseorang masuk relaksasi hipnosis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 hertz (Hastuti & Arumsari, 2015) atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 hertz. Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, manusia menghasilkan zat endorfin alami yang menghasilkan sensasi nyaman. Dan dalam hipnosis state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan (Sutrisno, Rahmawati, & Haryanto, 2017).

Niawati & Supradewi (2017) membahasakan sugesti seperti afirmasi dalam istilah psikologi, yaitu sebuah pesan positif yang dapat berpengaruh pada sikap dan perilaku individu karena pesan itu diberikan pada saat subjek berada dalam keadaan tidur hipnosis. Sugesti yang positif dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh subjek akan dengan mudah diterima tanpa ada penolakan, sebaliknya sugesti negatif yang tidak sesuai atau bertolak belakang dengan keyakinan, kepercayaan dan keinginan subjek akan dengan mudah ditolak atau tidak diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari subjek.

Lotfifar, dkk. (2017), Setyadi, dkk. (2016), dan Sharma (2017) yang menyatakan hipnoterapi dapat mengurangi depresi berat sehingga menjadi pengobatan berharga yang dapat dipertimbangkan. Fourianalistyawati (2012) mengungkapkan bahwa dengan melakukan hipnoterapi, terjadi perubahan pada kondisi fisik dan psikis, merasa lebih bersemangat dalam beraktivitas sehari-hari, sudah dapat tidur dengan enak, tidak

merasakan pusing, seperti yang dirasakan sebelum menjalani hipnoterapi. Subjek merasa lebih tenang dan nyaman, lebih optimis dalam menjalani pengobatan dan termotivasi untuk sembuh. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian hipnoterapi klinis dapat membantu menurunkan depresi.

Karyadi, 2013 (dalam Cahyadi, 2017) menjelaskan bahwa hipnoterapi proses penyelesaian langsung ke sumber masalah di pikiran bawah sadar, dimana pikiran bawah sadar sebagai pusat *database* program dan informasi dalam diri manusia. Pemberian sugesti ke alam bawah sadar melalui kata-kata ini dapat memberikan perubahan perilaku terhadap objek sugesti dan sugesti tersebut dapat dideteksi kembali oleh seseorang ketika berada dalam kondisi sadar. Hal ini sesuai dengan pandangan Freud dalam teori pikiran yang menjelaskan bahwa alam bawah sadar adalah sumber emosi. Emosi muncul dari pikiran bawah sadar. Emosi adalah bentuk ekspresi yang mencerminkan perasaan atau reaksi pikiran bawah sadar terhadap suatu situasi yang berhubungan dengan kepribadian individu terkait depresi yang dihadapi. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Freud dalam teori gunung es, yaitu informasi bawah sadar jauh lebih besar dibandingkan informasi yang berada dalam kesadaran. Pikiran sadar dan alam bawah sadar saling mempengaruhi. Pikiran sadar mempunyai empat fungsi spesifik, yaitu mengidentifikasi informasi yang masuk, membandingkan informasi baru dengan informasi yang berada di alam bawah sadar, melakukan analisis, dan memutuskan. Sedangkan pikiran bawah sadar memiliki fungsi menyimpan antara lain, yaitu kebiasaan (baik, buruk, dan refleksi), emosi, memori jangka panjang, kepribadian, intuisi, kreativitas, persepsi, belief dan value (Indonesian Psychiatric Quarterly, 2010).

Simpulan

Ada perbedaan tingkat depresi pada mahasiswa teknik saat sebelum diberikan hipnoterapi (*pretest*) dan sesudah diberikan hipnoterapi (*posttest*), sehingga hipotesis pertama diterima. Dengan demikian, program intervensi dengan menggunakan pendekatan hipnoterapi dapat efektif menurunkan tingkat depresi pada Mahasiswa Teknik. Tingkat depresi mahasiswa teknik lebih rendah setelah diberikan terapi daripada sebelum diberikan terapi, sehingga hipotesis kedua diterima.

Daftar Pustaka

- Annisa, D. F., Afdal, A., Daharnis, D., & Adlya, S. I. (2019). Hypnotherapy as an alternative approach in reducing anxiety in the elderly. *Konselor*, 8(1), 32–37. <https://doi.org/10.24036/0201874102696-0-00>
- Cahyadi, A. (2017). Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(2), 73–82. <https://doi.org/10.29300/syr.v17i2.897>
- Edwards, G. (1965). Motivation and post-hypnotic effect. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 111(479), 983–992. <https://doi.org/10.1192/bjp.111.479.983>
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Erşan, E. (2020). The effect of hypnotherapy on depression and anxiety levels in obesity patients. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 343–351. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.41196>
- Fourianalistyawati, E. (2012). Efektifitas Hipnoterapi Klinis untuk Mengatasi Depresi pada Pecandu Narkoba di UPT T&R BNN. *Temu Ilmiah Nasional Psikologi Klinis Kesehatan*, 1(1), 235–260.

- Hamasha, A. A.-H., Kareem, Y. M., Alghamdi, M. S., Algarni, M. S., Alahedib, K. S., & Alharbi, F. A. (2019). Risk indicators of depression among medical, dental, nursing, pharmacology, and other medical science students in Saudi Arabia. *International Review of Psychiatry*, 31(7-8), 1-7. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1584095>
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Motorik: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(21), 25-35.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39(1), 72-89.
- Kellogg, E. R. (1929). Duration of the effects of post-hypnotic suggestion. *Journal of Experimental Psychology*, 12(6). <https://doi.org/10.1037/h0073579>
- Lotfifar, B., Rasoli, S. S., Karami, A., Valai, N., & Hasani, J. (2017). Effectiveness of Hypnotherapy on Major Depression. *The Quarterly journal of School of Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences*, 41(2), 112-119.
- Manap, R., Hamid, S. A., & Ghani, M. A. (2019). Depression, Anxiety and Stress Among Undergraduate Students. *e-Bangi: Journal of Social Science and Humanities*, 16(2), 1-7.
- Mirón, J., Goldberg, X., López-Solà, C., Nadal, R., Armario, A., Andero, R., ... Palao, D. (2019). Perceived Stress, Anxiety and Depression Among Undergraduate Students: An Online Survey Study. *Journal of Depression and Anxiety*, 8(1), 1-5.
- Niawati, D., & Supradewi, R. (2017). Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Afirmasi Diri Untuk menurunkan Tingkat Stres Dan Afek Negatif Pada Pasien Kanker. *Jurnal Proyeksi*, 12(1), 45-56. <https://doi.org/10.30659/jp.12.1.45-56>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Setyadi, A. W., Murti, B., & Demartoto, A. (2016). The Effect of Hypnotherapy on Depression, Anxiety, and Stress, in People Living with HIV/AIDS, in "Friendship Plus" Peer Supporting Group, in Kediri, East Java. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 1(2), 99-108.
- Sharma, V. K. (2017). Hypnotherapy in Cancer Care: Clinical Benefits and Prospective Implications. *Journal of Health Research and Reviews*, 4(3), 96-103.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutejo. (2017). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutrisno, Rahmawati, & Haryanto. (2017). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penawangan II Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 1(1), 1-10.
- Syed, A., Ali, S. S., & Khan, M. (2018). Frequency of depression, anxiety and stress among the undergraduate physiotherapy students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(2), 468-471. <https://doi.org/10.12669/pjms.342.12298>
- Youssef, S. (2013). Is Hypnotherapy an Effective Treatment for Depression? *PCOM Physician Assistant Studies Student Scholarship, Paper 141*(1), 1-15.