

## Pendampingan Penerapan *Modified Self Hypnosis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Medika drg. Suherman

Angga Saeful Rahmat

Universitas Medika Suherman

[angga.saefulrahmat@gmail.com](mailto:angga.saefulrahmat@gmail.com)

### Abstract

The obligation to perform the final task of a student can be stressful, stress that can lead to anxiety. Nonpharmacology solutions to lower anxiety by using modified self-hypnosis. This community service is intended for students of the Institute to drg. Suherman last semester of training on how to apply modified self-hypnosis, The application of modified self-hypnosis 2 times a day, in the morning and afternoon for 1 week by students themselves. The result of the community service was mostly (88 %) students experiencing moderate anxiety before the program, After following the program, no one experienced moderate anxiety, most (60 %) had mild anxiety and the rest had no anxiety. The success of this community service is measured by pretest-post test score and the relational measured using the Wilcoxon statistical test because the data is distributed abnormally. The results of statistical tests showed a p-value of 0,000 (< 0.05), meaning the application of modified self-hypnosis can reduce the anxiety of students who are doing the final task.

**Keywords:** Modified; self-hypnosis; anxiety; Final exam; thesis

### Abstrak

Kewajiban menjalankan Tugas Akhir pada mahasiswa dapat menjadi tekanan stressor tersendiri yang dapat mengakibatkan Kecemasan. Solusi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan dengan menggunakan *Modified Self Hypnosis*. Pengabdian Masyarakat ini di tujukan bagi mahasiswa Institut Medika drg. Suherman semester akhir berupa Pelatihan cara menerapkan *Modified Self Hypnosis*, pendampingan penerapan *Modified Self Hypnosis* 2 kali sehari pagi dan sore selama 1 minggu oleh mahasiswa. Hasil pengukuran kegiatan pengabdian didapatkan Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum mengikuti program pengabdian adalah Sebagian besar (88%) mahasiswa mengalami kecemasan sedang, setelah mengikuti Program pengabdian tidak ada yang mengalami kecemasan sedang, sebagian besar (60%) mengalami Kecemasan ringan dan sisanya tidak mengalami kecemasan. Keberhasilan Pengabdian masyarakat diukur dengan cara evaluasi Pretest-Post Test menggunakan uji statistik *Wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal. Hasil Uji Statistik menunjukkan p-value sebesar 0.000 (<0.05) yang artinya penerapan *Modified self hypnosis* dapat menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menjalankan Tugas Akhir.

**Kata Kunci:** Modified; Self Hypnosis; Kecemasan; Tugas Akhir; Skripsi

Submitted: 2023-10-20

Revised: 2023-10-26

Accepted: 2023-10-30

### Pendahuluan

Pendidikan tinggi mewajibkan mahasiswa untuk menyusun laporan akhir pada semester akhir proses pendidikannya. Laporan akhir dapat berupa skripsi, Tugas akhir dan pada tingkat pendidikan diploma ditambah berupa studi kasus. Tugas akhir tersebut dapat menjadi sebuah momok yang menakutkan bagi mahasiswa, rasa tidak nyaman perasaan akibat dari tekanan tugas tersebut dapat menjadi sebuah kecemasan. Kecemasan dalam penuntasan Tugas akhir karena harus mengidentifikasi masalah dan menyelesaikannya melalui pembahasan ilmiah ditambah dengan praktik studi kasus yang dilaksanakan secara bersamaan. Rahmat (2020) mengidentifikasi terdapat 32 mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang menggunakan pengukuran Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Studi pendahuluan pada 25 mahasiswa sarjana keperawatan yang sedang menyusun tugas akhir diidentifikasi 17 Mahasiswa mengalami Kecemasan sedang dan 8 orang mengalami kecemasan ringan. Tujuan dari PkM ini adalah menurunkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir melalui penerapan *Modified Self Hypnosis*.

Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan samar dari kekhawatiran atau ketakutan; itu adalah respons terhadap rangsangan eksternal atau internal yang dapat memiliki gejala perilaku, emosi, kognitif, dan fisik. Kecemasan tidak dapat dihindari dalam hidup dan dapat memberikan banyak fungsi positif seperti memotivasi orang untuk mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan krisis. Ini dianggap normal ketika sesuai dengan situasi dan menghilang ketika situasi telah diselesaikan (Stuart, 2014).

Untuk menurunkan kecemasan salah satu terapi yang dapat digunakan secara mandiri adalah *self hypnosis*. *Self-hypnosis* dilakukan dengan memberikan *self talk* (berbicara pada diri sendiri). dalam prosesnya Blair (2004) menjelaskan *self hypnosis* memasukkan sugesti ke alam bawah sadar secara mandiri tanpa bantuan terapis. Vos dan Low (2008) mengatakan hasil penelitiannya menunjukkan ada efek signifikan *self-hypnosis* dengan peningkatan *self-esteem* dilakukan dengan memilih kalimat tepat untuk di masukkan ke dalam alam bawah sadar kemudian di lakukan berulang ulang sehingga dapat tersimpan kuat di dalam otak. McGregor (2005) menjelaskan ada skema kegiatan terstruktur agar *Self-hypnosis* lebih memiliki dampak pada pelakunya, yaitu dengan melaksanakan langkah-langkah memposisikan diri senyaman mungkin, menenangkan diri selanjutnya memasukan sugesti dan ditanamkan dengan "jangkar emosi" sehingga setiap melakukan gerakan "jangkar emosi" pelaku *Self-hypnosis* dapat dengan cemat merasakan kembali perasaan positif sesuai suggesti yang di tanamkan.

Rahmat (2020) menjelaskan *Modified Self hypnosis* adalah rangkaian kegiatan fisik dan pikiran yang merupakan implementasi modifikasi proses *self hypnosis*. Kegiatan ini memungkinkan seseorang untuk memprogram alam bawah sadarnya dengan sugesti yang akan membantu perubahan kebiasaan lebih mudah dari pada hanya menggunakan alam sadar. Saat menjalankannya individu tidak akan tertidur tapi dalam kondisi di bawah alam sadar sehingga masih dapat mengetahui keadaan yang terjadi di sekitarnya namun dapat focus pada satu hal yang spesifik. Hasil penelitian Rahmat (2020) menemukan bahwa *Modified Self Hypnosis* efektif menurunkan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dan studi kasus dengan p-Value 0,000. sejalan dengan Hammod (2010) menjelaskan subjek yang menggunakan *Self-hypnosis* dilaporkan memiliki harapan yang tinggi untuk sukses dari pada mereka yang menggunakan *progressive relaxation exercises*, hasil penelitiannya menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada responden bahwa mereka merasa dapat memanager diri lebih baik. *Modified Self-hypnosis* pelaksanaannya cepat, *cost-effective*, *non addictive* dan merupakan alternatif yang baik untuk menangani gangguan kecemasan. Hal ini sama dengan laporan grup Benson dalam studi random selama 8 minggu pada kecemasan neurosis bahwa *Self-hypnosis* sukses memberikan respon rileks pada responden yang mendapat perlakuan melaksanakan *Self-hypnosis*.

Atas dasar tersebut di atas dilaksanakan Pengabdian masyarakat berupa, Pendampingan Penerapan *Modified Self Hypnosis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institute Medika drg. Suherman. hasil luaran PkM ini berupa *standar operational Prosedure (SOP) Modified Self Hypnosis* telah didaftarkan Hak Kekayaan Intelektualnya dengan nomor pencatatan 000521950.

## Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan penerapan hasil penelitian Rahmat (2020) dengan judul "Efektifitas *Modified Self Hypnosis* Pada Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tugas Akhir dan Studi Kasus". Pelaksanaan pendampingan penerapan *Modified Self Hypnosis* dilakukan dengan cara memberikan intervensi berkelompok pada mahasiswa semester 8 Institute Medika drg. Suherman sebanyak 25 orang.

Pendampingan penerapan *Modified Self Hypnosis* dilaksanakan melalui beberapa tahapan: Tahap pertama dilaksanakan pelatihan cara menerapkan *Modified Self Hypnosis* melalui demonstrasi oleh Pelaksana pengabdian kemudian partisipan mengulang secara bersama-sama sebanyak 2 kali agar partisipan bisa memahami proses penerapan *Modified Self Hypnosis* secara mandiri. Tahap

kedua partisipan menerapkan *Modified Self Hypnosis secara mandiri* dengan membaca dan melaksanakan *standar operational Prosedure (SOP)* yang telah disusun pelaksana pengabdian; tahap ketiga partisipan diminta menerapkan selama dua kali/hari di pagi hari dan di malam hari sebelum tidur selama satu minggu yang dipantau menggunakan lembar observasi pemantauan.

Langkah-Langkah penerapan *Modified self Hypnosis sebagai berikut:*

1. Duduk di kursi dengan ke dua telapak kaki menyentuh lantai, letakkan kedua telapak tangan di atas lutut.
2. Ambil nafas yang dalam dan tutuplah mata, putar mata anda ke atas dan ke bawah
3. katakan dalam hati ajakan untuk tubuh dan pikiran menjadi relaks **“wahai tubuh dan pikiran engkau akan menjadi sangat relaks sangat nyaman”**, setelah merasakan relaks
4. Katakan dengan tegas dalam hati **“Saya mampu menuntaskan tugas akhir dengan Mudah”** katakan berulang ulang
5. Bayangkan secara nyata dalam pikiran anda bahwa anda sudah berhasil mencapai tujuan itu . bayangkan anda **berdiri tegak dan berjalan dengan gagahnya karena telah sukses mencapai cita-cita**, bayangkan dengan jelas **raut wajah orang tua yang bangga, memeluk terharu dengan kesuksesan anda** dan rasakan getaran rasa bahagia yang terasa di hati anda. Bayangkan berkali-kali dengan sangat nyata dalam pikiran anda
6. Gunakan jangkar emosi, untuk membangkitkan kembali aliran perasaan menyenangkan yang terasa di tubuh anda;
7. Hitung dari 1 sampai 5 atau tarik nafas yang dalam. Kemudian katakan dalam diri “wahai tubuh engkau akan bangun dalam kondisi sehat dan segar” Setelah semua proses dilalui buka mata perlahan-lahan.

Pengukuran keberhasilan PkM dilaksanakan dengan cara mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan instrumen kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang pengukurannya menggunakan pendekatan pre-test post test yaitu di ukur kecemasan sebelum menerapkan *Modified Self Hypnosis* dan setelah satu minggu menerapkan *Modified Self Hypnosis*. kemudian di uji statistik menggunakan *Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)* karena data berdistribusi tidak normal.

**Hasil dan Pembahasan**

Evaluasi pelaksanaan Pkm dibagi menjadi Evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses didapatkan terlaksananya kegiatan pelatihan *modified self hypnosis* secara daring menggunakan aplikasi zoom dikarenakan sedang masa pandemi dan ketetapan pemerintah membatasi kegiatan berkumpul secara langsung. Kegiatan dihadiri oleh 25 mahasiswa sebagai partisipan dalam PkM. Sebanyak 25 (100%) partisipan mahasiswa menerapkan dan menjalankan program setiap hari 2 kali/hari di pagi dan malam hari selama 1 minggu yang dicatat dalam lembar observasi masing-masing mahasiswa. Pengukuran kecemasan dilaksanakan sebelum dimulai pelatihan menggunakan Google form dan setelah program penerapan tuntas dilaksanakan dalam 1 minggu.

Evaluasi hasil pelaksanaan Pendampingan Penerapan *Modified Self Hypnosis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di nilai dengan pengukuran tingkat kecemasan partisipan menggunakan HARS dan uji statistik untuk mengukur pengaruh *Modified Self Hypnosis* nya. Distribusi frekuensi pada pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah pendampingan sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah Penerapan Modified Self Hypnosis**

Tingkat Kecemasan	Sebelum Penerapan Modified Self Hypnosis	%	Sesudah Penerapan Modified Self Hypnosis	%
Tidak Cemas	0	0	15	60

Kecemasan Ringan	2	8	10	40
Kecemasan Sedang	22	88	0	0
Kecemasan Berat	1	4	0	0
Kecemasan Berat Sekali	0	0	0	0

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar (88%) mahasiswa mengalami kecemasan sedang sebelum mengikuti PkM, setelah mengikuti PkM sebagian besar (60%) tidak mengalami kecemasan dan tidak ada yang mengalami kecemasan sedang

**Tabel 2. Uji Pre test Post Test**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre Test	Negative Ranks	25 <sup>a</sup>	13,00	325,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	25		

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi penurunan score kecemasan pada 25 partisipan, Pengukuran menggunakan HARS. Tidak ada yang memiliki nilai yang sama sebelum dan sesudah PkM. Rata-rata penurunan score tingkat kecemasan sebesar 13 poin.

Untuk mengukur pengaruh penerapan *Modified Self Hypnosis* dilakukan uji statistic Uji *Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)* karena berdasarkan uji normalitas shapiro wilk data Tingkat kecemasan tidak berdistribusi normal. Hasil uji *Wilcoxon* sebagai berikut

**Tabel 3. Uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)**

Z	-4,395 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Dari tabel di atas dihasilkan p-Value 0.000 (<0.005) dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada mahasiswa yang menerapkan *Modified Self Hypnosis*, mahasiswa yang mengikuti program penerapan *Modified Self Hypnosis* terbukti mengalami penurunan kecemasan.

### Pembahasan

Pengalaman mahasiswa berupa perasaan tidak menyenangkan ditandai dengan dengan gejala kognitif, fisik dan behavioral yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir dan studi kasus merupakan kecemasan. Menurut teori psikoanalitik, determinan utama gangguan kecemasan adalah konflik internal dan motif bawah sadar. Freud (dalam Suryabrata, 2011) membedakan antara kecemasan objektif yang merupakan respon masuk akal terhadap suatu situasi dan kecemasan neurotik yang tidak sebanding dengan bahaya aktual.

Mahasiswa yang memiliki kecemasan terhadap skripsinya merupakan kecemasan objektif karena adanya suatu tugas akhir yang harus dan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjananya. Kecemasan tersebut dapat berakibat lebih besar apabila tidak segera diselesaikan, misalnya stress atau bahkan depresi. Oleh sebab itu dibutuhkan suatu teknik untuk menyelesaikannya (Santoso dan Dewi, 2014).

Modified Self Hypnosis merupakan salah satu teknik hypnotherapy berupa kegiatan hypnosis kepada diri sendiri dengan Langkah-langkah tertentu berupa memposisikan diri dengan posisi yang rileks, mengatur pernafasan, membayangkan tempat yang menenangkan, memasukkan sugesti positif ke dalam diri, sugesti yang digunakan merupakan kata-kata positif yang dipilih untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri (Rahmat, 2016).

Hypnotherapy digolongkan ke dalam teknik psikoterapi, Hypnotherapy menjadikan seseorang untuk menjadi lebih mudah untuk disugesti dan digunakan secara efektif untuk banyak tujuan psikologis. Sugesti hypnotherapy telah banyak digunakan untuk mengurangi stress, kecemasan, obesitas, asma, gangguan usus, mual karena kemoterapi dan bahkan gangguan kulit (Krish & Lynn (dalam Wade, 2007).

Hasil PkM ini sejalan dengan penelitian Santoso dan Dewi (2014) yang menghasilkan kesimpulan bahwa hypnotherapy pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi dapat menurunkan kecemasan. Diperkuat dengan penelitian Wheatly dan Haidt (dalam Doris, 2010) yang menyimpulkan bahwa hipnosis dapat mempengaruhi emosi seseorang. Emosi umumnya dipengaruhi oleh adanya perasaan yang tidak menyenangkan tersebut.

Menurut Hastuti (2015) efek Self Hypnosis dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Terapi Self hypnosis mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stres. Mahasiswa mengalami relaksasi setelah diberikan perlakuan sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang.

Penurunan kecemasan dapat terjadi karena jika sugesti yang ditanamkan mengenai kepercayaan diri yang kuat untuk mampu menuntaskan penelitian dengan mudah tentunya akan menjadi memori yang kuat di dalam otak dan secara otomatis perilaku akan menyesuaikan dengan program yang ada di otak. Sesuai dengan Blair (2004) Self hypnosis adalah hipnosis yang memungkinkan seseorang untuk memprogram alam bawah sadarnya dengan satu atau dua sugesti yang akan membantu perubahan kebiasaan lebih mudah dari pada hanya menggunakan alam sadar.

Penelitian Vos dan Louw (2008) menunjukkan ada efek signifikan self-hypnosis dengan peningkatan self-esteem dilakukan dengan memilih kalimat tepat untuk di masukkan ke dalam alam bawah sadar kemudian dilakukan berulang ulang sehingga dapat tersimpan kuat di dalam otak. sesuai dengan pernyataan Hammond (2010) bahwa hipnosis dapat menjadi terapi dalam menyelesaikan kecemasan dan stress siswa.

## Kesimpulan

Pendampingan penerapan *Modified self hypnosis* dilaksanakan oleh 25 mahasiswa yang sedang menuntaskan Tugas Akhir 2 kali/hari pagi dan malam selama satu minggu program. Sebagian besar (88%) mahasiswa mengalami kecemasan sedang sebelum mengikuti PkM, setelah mengikuti PkM tidak ada yang mengalami kecemasan sedang, sebagian besar (60%) mengalami Kecemasan ringan dan sisanya tidak mengalami kecemasan. Uji korelasi Hasil penerapan *Modified self hypnosis* diukur menggunakan uji statistik *pretest-posttest* didapatkan p-value 0.000 (<0.05) sehingga dapat dinyatakan penerapan *Modified self hypnosis* dapat menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menjalankan Tugas Akhir. Dihasilkan luaran berupa *standar operational Prosedure (SOP) Modified Self Hypnosis* telah didaftarkan Hak Kekayaan Intelektualnya dengan nomor pencatatan 000521950.

## Daftar Pustaka (10 pt)

- Affandi, Ibnu Maulana. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Creswell, John W. (2010). Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Edisi Ketiga. Terjemahan oleh Achmad Faward. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Doris, John M. (2010). The Moral Psychology Handbook. New York: Oxford University Press.
- Hastuti, R. Y., Ayu. Arumsari. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. Jurnal Motorik 10(21): 2535
- Nagara, Aldias Tata. (2011). Penerapan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Gangguan Psikosomatis Pada Wanita Dewasa Madya Di Wisdom Hypnotherapy. Skripsi : Universitas Negeri Surabaya.

- Nevit, Jeffery S, Spencer A Rathur, Beverly Greene. (2005). Psikologi Abnormal Jilid 1. Terjemahan oleh Jeanette Murad. Jakarta : Erlangga.
- Rahmat, A. S. (2016) Pemberdayaan Siswa, Peer Dan Guru Dalam Pencegahan Penyalahgunaan Napza Melalui Penerapan *Modified Self Hypnosis*. Karya Ilmiah Akhir: Universitas Indonesia
- Rahmat, A. S. (2020, November). The Effectiveness of Modified Self-Hypnosis on Anxiety Students Facing the Final Task and Case Studies. In *International Conference of Health Development. Covid-19 and the Role of Healthcare Workers in the Industrial Era (ICHHD 2020)* (pp. 92-95). Atlantis Press.
- Santoso, Wisma Wiji dan Dewi, Damajanti Kusuma. (2014). Efektifitas hypnotherapy teknik direct suggestion untuk menurunkan Kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. Jurnal Character, Volume 03 Nomor 2 Tahun 2014.
- Suryabrata, Sumadi. (2011). Psikologi Kepribadian. Jakarta : Raja Grafindo Persada. Wade, Carole dan Carol Tavis. (2007). Psikologi,
- Vos, H.M.De., dan Louw, D.A. (2009). *Hypnosis-induced mental training programmes as a strategi to improve the self-concept pf students*. Departements of Psychology. University of the Free State ; South Africa
- Wade, Carole dan Carol Tavis. (2007). Psikologi, Edisi ke-9. Terjemahan oleh Juwono Ign Darma. Jakarta:Penerbit Erlangga.