

**PENGARUH TERAPI *HYPNOFIVESIC* TERHADAP PENURUNAN
STRES AKADEMIK MAHASISWA FARMASI UNIVERSITAS
JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

Justine Anggraeni¹, Rizqi Wahyu Hidayati²
Email: anggraenijustine00@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Latar Belakang: Stres akademik dapat menimbulkan *distress* pada proses akademik mahasiswa yakni terjadi penurunan studi dan kemampuan prestasi akademik. Selain itu stres juga dapat mempengaruhi individu secara fisiologis, psikologis dan perilaku. Kejadian stres akademik ini di alami oleh mahasiswa farmasi Unjaya dengan persentase 57,9%. Pada penelitian sebelumnya terapi *hypnofivesic* di nilai efektif untuk mengurangi stres. Sehingga diharapkan terapi *hypnofivesic* dapat digunakan sebagai upaya non farmakologis dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa farmasi.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh terapi *hypnofivesic* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Metode: Penelitian *Quasi Experiment* dengan *Pretest-Posttest Design* yang melibatkan 2 kelompok perlakuan. Sampel diambil menggunakan *Purporsive Sampling* sejumlah 38 responden dengan kriteria inklusi yakni mahasiswa yang mengikuti seluruh rangkaian terapi dan mahasiswa. dengan tingkat stres ringan dan sedang dengan rentang skor 42–154. Sedangkan kriteria eksklusi yakni mahasiswa dengan stres berat dan gangguan mental lain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner SLSI (*Student Life Stress Inventory*).

Hasil: Terapi *hypnofivesic* dinilai efektif terhadap penurunan stres akademik mahasiswa farmasi dengan nilai signifikansi T-berpasangan 0,000 ($p < 0,05$) dan T-independent 0,012 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi *hypnofivesic* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE EFFECT OF HYPNOFIVESIC THERAPY ON REDUCING ACADEMIC STRESS OF STUDENTS OF PHARMACY AT UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Justine Anggraeni¹, Rizqi Wahyu Hidayati²
Email: anggraenijustine00@gmail.com

ABSTRACT

Background: Academic stress can cause distress in the student's academic process, namely a decrease in academic achievement and study ability. In addition, stress can also affect individuals physiologically, psychologically and behaviorally. The incidence of academic stress was experienced by students of Pharmacy at Unjaya with a percentage of 57.9%. In previous studies, hypnofivesic therapy was regarded as effective to reduce stress. So, it is hoped that hypnofivesic therapy can be used as a non-pharmacological effort in overcoming academic stress in students of Pharmacy.

Objective: To find out the effect of hypnofivesic therapy on reducing academic stress of students of Pharmacy at Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Method: Quasi Experiment Research with Pretest-Posttest Design involving 2 treatment groups. The sample was taken using Purposive Sampling of 38 respondents with inclusion criteria, namely students who took part in the entire series of therapies and students with mild and moderate stress levels with a score range of 42–154. Meanwhile, the exclusion criteria are students with severe stress and other mental disorders. The instrument used in this study was the SLSI (Student Life Stress Inventory) questionnaire.

Results: Hypnofivesic therapy was regarded as effective on reducing academic stress of students of Pharmacy with T-pair significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and T-independent of 0.012 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is an influence of hypnofivesic therapy on reducing academic stress of students of Pharmacy at Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

¹ Student of Nursing Study Program of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Lecturer Nursing Study Program of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta