

**PENGARUH TERAPI *HYPNOFIVESIC* TERHADAP TINGKAT STRES  
MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

Iryanti Suparman<sup>1</sup>, Rizqi Wahyu<sup>2</sup>

Email: [riyantisuparman@gmail.com](mailto:riyantisuparman@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Kejadian tingkat stres di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta didapatkan hasil sebesar 51,2%. Stres terjadi ketika mahasiswa akhir menghadapi tuntutan dan beban dalam menyelesaikan tugas akhir. Apalagi di masa pandemi seperti ini yang semakin meningkat sehingga berdampak negatif pada fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Sehingga perlu upaya untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan menggunakan Terapi Hypnofivesic.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh Terapi Hypnofivesic terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasy experimental designs* dengan *pretest-posttest control group design*. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 44 orang, kriteria inklusi antara lain mahasiswa dengan usia 21-25 tahun, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, mahasiswa dengan tingkat stres ringan dan sedang. Instrument penelitian berupa kuisisioner SLSI (*Student-Life Stress Inventory*). Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann Whitney Test*. Penelitian ini dilakukan 3 sesi dengan durasi 15 menit persesi.

**Hasil:** Terapi *hypnofivesic* efektif untuk mengurangi tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi dengan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sedangkan Hasil uji Maan-Whitney selisih nilai pretes dan posttest terapi hypnofivesic didapatkan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,005$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh terapi *hypnofivesic* dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**Kata Kunci:** Terapi *hypnofivesic*, Tingkat stres

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF HYPNOFIVESIC THERAPY ON STRESS  
LEVEL OF NURSING STUDENTS IN COMPLETING THESIS  
AT UNIVERSITY JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA**

Iryanti Suparman<sup>1</sup>, Rizqi Wahyu<sup>2</sup>

Email: [riyantisuparman@gmail.com](mailto:riyantisuparman@gmail.com)

***ABSTRACT***

**Background:** The incidence of stress levels at the General Achmad Yani School of Health Sciences Yogyakarta was 51.2%. Stress occurs when final students face demands and burdens in completing their final project. Especially during a pandemic like this which is increasing so that it has a negative impact on physical, cognitive, emotional and behavior. So it is necessary to try to overcome stress on students who are compiling their thesis by using Hypnofivesic Therapy.

**Objektive:** To determine the effect of Hypnofivesic Therapy on the stress level of nursing students in writing a thesis at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta.

**Method:** The study was a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The study sample was composed of 44 participants with a purposive sampling technique, and the exclusion criteria are inclusive of inclusion criteria. Data was collected by using a SLSI questionnaire (Student-Life Stress Inventor), and analyzed data using the Wilcoxon test and Mann Whitney Test. The study was conducted in 3 sessions with a duration of 15 minutes.

**Result:** Hypnofivesic therapy is effective in reducing the stress level of nursing students in writing thesis with a significant value of 0.000 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** This study showed be founded an effect of hypnofivesic therapy on stress level nursing students wrote a thesis at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta.

**Keywords:** Stress levels, *hypnofivesic therapy*

---

<sup>1</sup> The Student of Nursing Study Program of Jenderal Achmad Yani University of Yogyakarta

<sup>2</sup> The Lecturer of Nursing Study Program of Jenderal Achmad Yani University of Yogyakarta