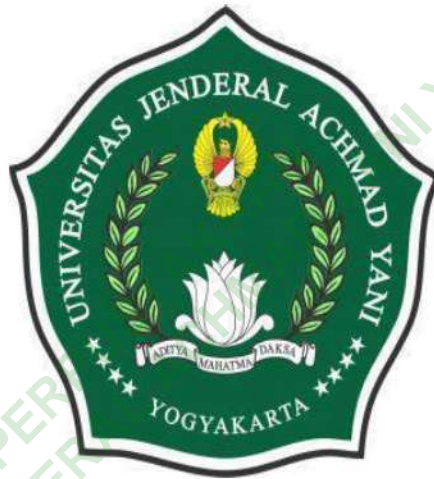


**PENGARUH TERAPI *HYPNOFIVESIC* TERHADAP  
PENURUNAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FARMASI  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



**OLEH :**  
**JUSTINE ANGGRAENI**  
**182201106**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI**  
**PENGARUH TERAPI *HYPNOFIVESIC* TERHADAP PENURUNAN STRES**  
**AKADEMIK MAHASISWA FARMASI UNIVERSITAS JENDERAL**  
**ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

Diajukan oleh:

**JUSTINE ANGGRAENI**

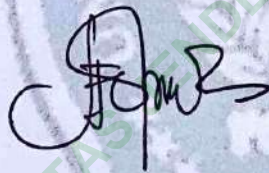
182201106

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 06 September 2022

Mengesahkan:

Penguji,



Fajriyati Nur Azizah, M.Kep., Sp.Kep.J

NIDN : 0514058301

Pembimbing,



Rizqi Wahyu Hidayati, M.Kep

NIDN : 0529098904

Ketua Prodi Keperawatan (S-1)



**KETUA**  
Dewi Utari, MNS  
NPP : 2010-13-0033



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Nama : Justine Anggraeni

NPM : 182201106

Program Studi : Keperawatan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Hypnofivesic* Terhadap Penurunan Stres

Akademik Mahasiswa Farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani  
Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 31 Agustus 2022



Justine Anggraeni

## PRAKATA


Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Terapi *Hypnofivesic* Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”**.

Skripsi ini dapat terselesaikan atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak. Dan pada kesempatan ini penulis dengan rasa hormat serta penghargaan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Djoko Susilo, ST., MT selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Dewi Utari, MNS selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Rizqi Wahyu Hidayati, M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Fajriyati Nur Azizah, M.Kep., Sp.Kep.J selaku Dosen Penguji yang telah bersedia berdiskusi dalam ujian serta memberikan kritik dan saran untuk skripsi ini.
6. Ibunda tercinta, ibu Ririn Dewiana yang sekaligus merangkap menjadi sosok ayah bagi saya. Beliau selalu menguatkan dan memberikan semangat, dukungan baik moral maupun material serta doanya kepada saya.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan berkah sebagai imbalan atas amal kebaikan dan bantuan yang telah saya terima. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat menambah khasanah ilmiah pengetahuan.

Penulis, 31 Agustus 2022



Justine Anggraeni

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
INTISARI .....	ix
ABSTRACT.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Landasan Teori .....	8
1. Mahasiswa .....	8
2. Stres Akademik.....	8
3. Terapi <i>Hypnofivesic</i> .....	14
B. Kerangka Teori.....	17
C. Kerangka Konsep.....	18
D. Hipotesis.....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
A. Desain Penelitian .....	19
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	19
C. Populasi dan Sampel .....	20
D. Variabel Penelitian.....	22
G. Validitas dan Reliabilitas.....	24
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	26
J. Pelaksanaan Penelitian .....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Pembahasan .....	43
C. Keterbatasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. KESIMPULAN.....	51
B. SARAN .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	19
Tabel 3. 2 Skema Definisi Oprasional .....	22
Tabel 3. 3 Sumber Stres Akademik .....	23
Tabel 3. 4 Efek dari Sumber Stres Akademik .....	23
Tabel 4. 1 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden pada Kelompok Intervensi (N=17).....	36
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Usia Responden pada Kelompok Intervensi (N=17) .....	36
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden pada Kelompok Kontrol (N=21) .....	37
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Usia Responden pada Kelompok Kontrol (N=21) .....	38
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Stres Akademik Responden Berdasarkan Pretest-Posttest Terapi <i>Hypnofivesic</i> pada Kelompok Intervensi (N=17).....	39
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Stres Akademik Responden Berdasarkan Pretest-Posttest Terapi Musik pada Kelompok Kontrol (N=21).....	39
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Data dengan Uji Shapiro-Wilk (N=38) .....	40
Tabel 4. 8 Uji Paired Sample T Test Pengaruh Terapi <i>Hypnofivesic</i> dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta .....	41
Tabel 4. 9 Uji Independent Sample T Test Pengaruh Terapi <i>Hypnofivesic</i> dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori .....	17
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	18
Gambar 3. 1 Denah Lokasi dan Pelaksanaan Terapi <i>Hypnofivesic</i> .....	32

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	62
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	63
Lampiran 3 Karakteristik Responden .....	64
Lampiran 4 Kuesioner Student Life Stress Inventory (SLSI) .....	65
Lampiran 5 Lembar Observasi Terapi Hypnofivesic .....	70
Lampiran 6 Lembar Rekapitulasi Kehadiran .....	72
Lampiran 7 Permohonan menjadi Asisten Penelitian .....	74
Lampiran 8 Lembar Persetujuan menjadi Asisten Penelitian .....	75
Lampiran 9 Surat Izin Studi Pendahuluan .....	76
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian .....	78
Lampiran 11 Ethical Clearance .....	79
Lampiran 12 Hasil Analisis Data SPSS .....	80
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian .....	88
Lampiran 14 Cek Plagiarisme .....	91

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA