



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI HIPNOSIS 5 JARI DENGAN ZOOM

CALL TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA

DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI STIKES

BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

TAHUN 2022

ELIZABETH REGGINA ANGGRAINI

1802026

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA

YAKKUM YOGYAKARTA

TAHUN 2022

**PENGARUH TERAPI HIPNOSIS 5 JARI DENGAN ZOOM CALL
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI STIKES BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

ELIZABETH REGGINA ANGGRAINI

1802026

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul : “Pengaruh Terapi Hipnosis 5 Jari dengan *Zoom Call* terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Apabila dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, September 2022



Elizabeth Reggina Anggraini

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI HIPNOSIS 5 JARI DENGAN ZOOM CALL
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI STIKES BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN 2022**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk
dilaksanakan Sidang Skripsi pada 8 September 2022**

Pembimbing Skripsi



Erik Adik Putra.B.K, S.Kep., Ns., MSN

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang pada :

Kamis, 8 September 2022

Ketua Penguji :

Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN.

Penguji I :

Oktalia Damar P., S.Kep., Ns., MAN.

Penguji II

Erik Adik Putra.B.K., S.Kep., Ns., MSN.

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

**Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS.**

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Sarjana Keperawatan

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep.

MOTTO

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”

(Filipi 4 : 13)

“Ketika kamu sudah menemukan tantangan besar dan kamu mampu melewati dengan baik, ditantang selanjutnya pasti kamu melewati bukan dengan baik namun sangat baik”

(Catharina Mariani Dwiwidyawati, SE.)

“Hidup yang direfleksikan layak untuk dihidupi”

(Homili Minggu Prapaskah V 2021)

“Orang yang bahagia bukanlah mereka yang memiliki segalanya, melainkan mereka yang memanfaatkan yang terbaik dari semua yang mereka miliki”

(Leon Fontaine)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, untuk berkat kasih dan Roh Kudus, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan baik tanpa kekurangan suatu apapun.
2. Kepada ayah saya tersayang, ayah Hendri Widio Harjoko, yang tidak pernah lelah dalam memberikan motivasi secara batin dan spiritual. Beliau adalah sosok ayah yang sangat luar biasa dalam memberikan pelajaran hidup.
3. Kepada ibu saya tersayang, Lusia Minarni. Terimakasih sudah menjadi sosok ibu yang sangat keren luar dan dalam, hal tersebut sangat saya contoh dalam hidup. Terimakasih sudah menjadi motivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Kepada adik saya tersayang, Vincentius Kavin Widio. Terimakasih sudah menjadi adik yang tulus dalam menghadapi sikap peneliti selaku kakak yang sering merepotkan untuk menemani kesana kemari. Terimakasih sudah menjadi motivasi dalam menjalani hidup, ketika bertemu nanti mari memberi es krim bersama.
5. Kepada pembimbing skripsi, Bapak Erik Adik Putra Bambang Kurniawan, S.Kep., Ns., MSN. Terimakasih sudah membimbing dan memberikan motivasi dalam pengerjaan skripsi sampai titik ini, yang tidak pernah lelah dalam mendorong setiap tahapnya.

6. Kepada teman dan sahabat saya yang terkasih, yang sudah memberikan motivasi pada proses sampai tahap ini, mereka yaitu Bangun Wicaksono, Made, Brigita, Beatrix, Lorianty, Yuni, Myrnawasti, Susana, Irene, Welfa, Elsa, Vera, Silvi, Agya, Riksa, dan Nadela.

STIKES BETHESDA YAKKUM

ABSTRAK

ELIZABETH REGGINA ANGGRAINI. “Pengaruh Terapi Hipnosis 5 Jari dengan Zoom *Call* terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022”

Latar Belakang: Menurut Kemendikbud (2021), skripsi merupakan persyaratan tugas akhir untuk mendapatkan gelar kesarjanaan yang dibuat berdasarkan kaidah yang sudah ditetapkan institusi/universitas. Mahasiswa mendapati stresor yang dapat mempengaruhi proses penyelesaian skripsi. Stres merupakan penyakit ke-4 di dunia dengan prevalensi mahasiswa mengalami stres di dunia berkisar 38-71%, dan di Asia berkisar 39,6–61,3%. Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu *self hipnosis* yang dapat mengatasi stres tersebut.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh terapi hipnosis 5 jari dengan zoom *call* terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022.

Metode Penelitian: Desain penelitian menggunakan kuantitatif pre eksperimen dengan rancangan *The One Group Pretest Posttest*. Populasi penelitian berjumlah 88 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah 62 responden. Analisis data menggunakan *Non-Parametric Wilcoxon Test*.

Hasil Penelitian: *Pre test* terdapat 21 responden dengan tingkat stres sangat berat dan setelah diberi perlakuan menjadi 8 responden dengan tingkat stres sangat berat, dengan nilai *p value* 0,000 ($< 0,05$)

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian terapi hipnosis 5 jari dengan zoom *call* terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022.

Saran: Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan kelompok kontrol karena dalam penelitian ini semua sampel diberikan perlakuan.

Kata Kunci: Terapi hipnosis 5 jari, tingkat stres, mahasiswa
(xii) + 80 halaman + 12 tabel + 3 skema + 19 lampiran

Kepustakaan: 39, 2010-2021

ABSTRACT

ELIZABETH REGGINA ANGGRAINI. “The Effect of 5 Finger Hypnosis Therapy with Zoom Calls on Students' Stress Levels in Completing Thesis at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2022.”

Background: According to the Ministry of Education and Culture (2021), the thesis is a final task requirement to obtain a bachelor's degree which is made based on the rules set by the institution/university. Students find stressors that can affect the thesis completion process. Stress is the 4th disease in the world with the prevalence of students experiencing stress in the world ranging from 38-71%, and in Asia it ranges from 39.6-61.3%. Five finger hypnosis therapy is one of self hypnosis that can overcome this stress.

Objective: Knowing the effect of 5 finger hypnosis therapy with zoom calls on the stress level of students in completing their thesis at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2022.

Methods: The research design used quantitative pre-experiment with the design of The One Group Pretest Posttest. The research population is 88 people. The sampling technique used is simple random sampling with a total of 62 respondents. Data analysis using Non-Parametric Wilcoxon Test..

Results: Pre-test there are 21 respondents with a very heavy stress level and after being treated to 8 respondents with a very heavy stress level, with a p value of 0.000 (<0.05)

Conclusion: There is an effect of giving 5 finger hypnosis therapy with zoom calls on the stress level of students in completing the thesis at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2022.

Suggestion: It is hoped that further researchers will use the control group because in this study all samples were given treatment.

Keywords: 5 finger hypnosis therapy, stress level, student
xii + 80 pages + 6 tables + 3 schema + 19 appndices

Bibliography: 25, 2012-2022

..

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat-Nya. Bersukacita kepada Bapa Surgawi yang telah memberikan penguatan selama proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Hipnosis 5 Jari dengan *Zoom Call* terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Program Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ibu Indah Prawesti, S.Kep.,Ns., M.Kep., selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan
3. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., selaku Ketua Penguji
4. Ibu Oktalia Damar P., S.Kep., Ns., MAN., selaku Penguji 1
5. Bapak Erik Adik Putra.B.K, S.Kep., Ns., MSN selaku dosen pembimbing skripsi

6. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Koordinator Riset Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta dan juga ketua penguji skripsi
7. Orang tua, keluarga besar, dan sahabat dalam memberikan motivasi
8. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu

Peneliti menyadari dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca, Tuhan memberkati.

Yogyakarta, Agustus 2022

Elizabeth Reggina Anggraini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR KERANGKA	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian	8

D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI.....	16
A. Landasan Teori.....	16
B. Kerangka Teori.....	34
C. Kerangka Konsep.....	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36
E. Asumsi Penelitian	36
F. Variable Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel	41
D. Alat Ukur Penelitian.....	41
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
F. Etika Penelitian	43
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	46
H. Rencana Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan.....	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB V PENUTUP.....	70

A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	79

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	11
Tabel 2. Pengukuran Tingkat Stres	28
Table 3. Definisi Operasional	38
Table 4. Desain Penelitian.....	41
Table 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022	54
Table 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022.....	55
Table 7. Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Test Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari pada Seluruh Responden di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022.	55
Table 8. Deskriptif Statistik Mean <i>Pre-Test</i> Tingkat Stres Seluruh Responden di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022.....	55
Table 9. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post-Test</i> Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari pada Seluruh Responden di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022.	56
Table 10. Deskriptif Statistik Mean <i>Post-Test</i> Seluruh Responden di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022.	56
Table 11. Uji Statistik Non-Parametrik Wilcoxon Test Terapi Hipnosis 5 Jari terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022.....	58

DAFTAR KERANGKA

Kerangka 1. Kerangka Teori.....	34
Kerangka 2. Kerangka Konsep	35

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pengajuan Topik Skripsi
- Lampiran 2. Surat Pengantar Permohonan Studi Awal
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Studi Awal
- Lampiran 4. Permohonan Surat Pengantar EC Kepada Ketua Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
- Lampiran 5. Surat Pengantar EC Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
- Lampiran 6. Surat Keluaran KEPK STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
- Lampiran 7. Surat Pernyataan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 9. *Inform Consent* Salah Satu Responden
- Lampiran 10. Instrumen Penelitian
- Lampiran 11. Tabel Data Karakteristik Responden
- Lampiran 12. Tabel Data Olahan Kuesioner *Pre Test* Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022
- Lampiran 13. Tabel Data Olahan Kuesioner *Post Test* Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022
- Lampiran 14. Hasil Hitung Uji Statistik pada Aplikasi SPSS
- Lampiran 15. Lembar Konsultasi dengan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 16. Lembar Konsultasi dengan Ketua Penguji
- Lampiran 17. Lembar Konsultasi dengan Penguji 1
- Lampiran 18. Halaman Website Video Terapi Hipnosis Lima Jari

Lampiran 19. Hasil Turnitin

Lampiran 20. *Link Pre Test*

Lampiran 21. *Link Post Test*

STIKES BETHESDA YAKKUM