

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Sejalan dengan kemajuan dalam bidang pendidikan, mahasiswa dihadapkan pada beragam tuntutan akademik yang semakin kompleks, seperti penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, pengerjaan proyek, penulisan skripsi, serta ekspektasi dari dosen maupun keluarga. Apabila tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan tekanan yang memadai, kondisi ini dapat memicu munculnya stres akademik. Stres akademik tidak semata-mata ditandai oleh kelelahan fisik, tetapi merupakan pengalaman psikologis yang mencakup respons emosional, kognitif, dan perilaku terhadap tekanan selama proses studi. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, stres akademik berpotensi mengganggu kesehatan mental, menurunkan capaian akademik, serta meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional.

Stres akademik merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa. Stres akademik dapat dipahami sebagai keadaan ketika individu merasakan tekanan dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Siregar & Putri, 2019). Dalam proses perkuliahan, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai bentuk tekanan, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, harapan orang tua, maupun tekanan sosial. Fenomena stres akademik pada mahasiswa bersifat kompleks dan ditandai oleh beragam gejala yang dapat dikenali. Secara fisik, stres akademik dapat memunculkan gejala somatis seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada kondisi kesehatan fisik (Irlaks et al., 2020).

Mahasiswa tingkat akhir tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga mengalami tekanan yang bersumber dari lingkungan sosial, seperti harapan keluarga dan kebutuhan untuk mempersiapkan karier, yang berpotensi meningkatkan beban psikologis yang dirasakan (Djoar & Anggarani, 2024). Selain berfokus pada penyelesaian tugas akhir, seperti skripsi atau tesis, mahasiswa tingkat akhir juga dihadapkan pada berbagai tantangan lain, termasuk perencanaan karier, kesiapan memasuki dunia kerja, serta tekanan dari keluarga dan lingkungan sosial agar dapat menyelesaikan studi tepat waktu (Wardhani & Panduwinata, 2024).

Fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa merupakan kondisi yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Mahasiswa pada umumnya diharapkan memiliki kapasitas diri yang memadai untuk mengelola berbagai tuntutan serta mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara adaptif. Namun, dalam praktiknya, berbagai tantangan yang sulit dikendalikan kerap muncul dan berpotensi mengganggu stabilitas mental mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Tantangan tersebut antara lain mencakup keterbatasan dalam manajemen waktu, beban tugas akademik yang berlebihan, tuntutan dan harapan orang tua, serta rendahnya pencapaian akademik. Faktor-faktor tersebut dapat berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa (Tindaon, 2022). Pernyataan ini diperkuat dengan pengakuan salah satu mahasiswa berinisial (Z) 20 tahun yang menjelaskan:

*“Sebenarnya semakin tinggi tekanan yang aku terima di kuliah, aku justru merasa harus melakukan sesuatu yang lebih besar lagi supaya dianggap berhasil. Tapi dari situ juga muncul stress. Aku ngerasa kayak tuntutannya makin besar, dan aku harus bisa terus nunjukin hasil yang baik. Setiap hari aku hampir merasa takut gagal, takut gabisa memenuhi harapan di perkuliahan. Kadang ada rasa cemas sendiri, takut nilainya jelek atau enggak sesuai ekspektasi. Kalau suda banyak tugas atau ujian yang datang bersamaan, apalagi jadwalnya berdekatan, rasanya bener-bener stress. Aku sering bingung harus ngerjain yang mana dulu karena semuanya penting. Kadang dalam satu hari bisa ada beberapa deadline sekaligus, dan itu bikin kewalahan banget”.*

(Wawancara personal pada 24 Oktober 2025 pukul 11.15).

Kemudian ditambahkan oleh pernyataan dari salah satu mahasiswa berinisial (D) 21 tahun yang menjelaskan sebagai berikut:

*“Aku sering banget ngerasa takut gagal, apalagi waktu sempet turun IP di salah satu semester. Dari situ muncul tekanan ke diri sendiri supaya bisa mempertahankan atau bahkan ningkatin IP di semester berikutnya. Kadang aku juga merasa kesulitan karena teori-teori banyak yang menggunakan Bahasa Inggris, jadi ada rasa takut gak bisa memahami dengan baik. Hal-hal itu bikin aku jadi mudah stres dan khawatir, takut kalau nilai nanti turun lagi. Kalau uda banyak tugas dan ujian datang bersamaan, jujur aku stres. Apalagi ujiannya bukan cuma tulis, tapi juga praktik yang butuh laporan panjang. Ditambah lagi aku juga jadi asisten laboratorium, jadi tanggung jawabnya gak cuma buat diriku sendiri, tapi juga buat bantu teman-teman yang kesulitan”.*

(Wawancara personal pada 2 November 2025 pukul 19.45).

Kemudian ditambahkan lagi pernyataan dari salah satu mahasiswa berinisial (S) 20 tahun yang menjelaskan sebagai berikut:

*“Kalau ada tuntutan tinggi dari dosen atau orang tua, biasanya aku ngerasain dua hal sih secara fisik sama psikis. Kalau fisik, aku sering ngerasa sakit kepala. Tapi kalau psikis, biasanya aku susah tidur, karena kepikiran terus. Kayak mikir, bisa ga yaa aku mencapai harapan itu, jadi kadang malem suka kebayang terus, ga tenang gitu. Kalau soal takut gagal, sebenarnya gak terlalu sering sih, cuma ya pasti kepikiran. Biasanya muncul pas mau ujian atau pas KHS dan IPK keluar. Nah disitu baru mulai mikir, bagus ga yaa nilainya, bisa ga aku kasih hasil terbaik. Ketika harus ngerjain banyak tugas atau ujian dalam waktu bersamaan, rasanya bener-bener tertekan banget. Kayak kepala penuh, bingung mau mulai dari mana. Aku ngerasa stres bahkan sampai suntuk banget”.*

(Wawancara personal pada 3 November 2025 pukul 09.32).

Mahasiswa baru sering mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi sehingga berpotensi memicu stres akademik (Barseli et al., 2018). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Djoar dan Anggarani (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres akademik pada kategori sedang akibat tekanan akademik dan tuntutan penyelesaian studi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingginya tuntutan akademik dan tekanan lingkungan perkuliahan dapat memperburuk tingkat stres akademik pada mahasiswa (Maulana & Paryontri, 2024). Selain itu, rendahnya *self-efficacy* diketahui berhubungan dengan tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa (Siregar & Putri, 2019).

Masa perkuliahan merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap munculnya stres, baik yang bersumber dari tekanan akademik maupun tekanan sosial (Bedewy & Gabriel, 2015). Tingginya beban akademik, tingkat kesulitan ujian, kepadatan jadwal perkuliahan, ekspektasi orang tua, serta perbedaan pola pembelajaran di perguruan tinggi dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya menjadi faktor-faktor yang berpotensi memicu stres pada mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik yang berdampak terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tuntutan akademik (Sari & Rahayu, 2022). Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi akibat tekanan akademik dan tuntutan penyelesaian studi (Maulana & Paryontri, 2024).

Secara ideal, mahasiswa seharusnya mampu mengelola tuntutan akademik secara adaptif agar tekanan yang dialami tidak berkembang menjadi stres akademik yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan capaian akademik. Lazarus dan Folkman (1984) menegaskan bahwa stres tidak semata-mata ditentukan oleh besarnya tuntutan yang dihadapi individu, melainkan oleh kemampuan individu dalam melakukan appraisal dan mengelola sumber daya coping yang dimilikinya. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan regulasi kognitif dan emosional yang memadai untuk menilai tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman yang melemahkan.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi stres dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor personal (*person*) dan faktor lingkungan (*environment*). Faktor lingkungan merujuk pada berbagai kondisi eksternal yang berpotensi memicu atau memperkuat stres individu. Situasi baru yang dirasakan mengancam, kondisi yang sulit diprediksi, serta keadaan yang penuh ketidakpastian dapat menjadi sumber stres bagi individu. Dalam konteks akademik, stres akademik dipahami sebagai kondisi

tertekan yang dialami individu akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Tingginya beban tugas, keterbatasan waktu penyelesaian tugas, tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik, serta lingkungan pembelajaran yang kurang kondusif dapat menjadi faktor yang memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa (Barseli et al., 2018).

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai kondisi tekanan yang dialami individu akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya, sehingga berdampak pada kondisi psikologis dan fisik mahasiswa (Barseli et al., 2018). Timbulnya stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Dalam konteks akademik, stres dapat bersumber dari tingginya beban tugas, pelaksanaan ujian yang menimbulkan tekanan, serta persaingan dalam lingkungan akademik yang dapat memicu munculnya stres pada individu (Bedewy & Gabriel, 2015). Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan kondisi psikologis yang negatif, seperti kecemasan, tekanan emosional, dan ketidakmampuan dalam mengelola tuntutan akademik secara adaptif (Barseli et al., 2018).

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif terhadap proses maupun hasil pembelajaran. Kondisi stres tersebut tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik individu (Barseli et al., 2018). Stres akademik berpotensi memengaruhi berbagai aspek dalam diri mahasiswa, baik secara psikis maupun fisik. Penelitian Dinarti dan Satwika (2022) mengungkapkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Perilaku *cyberloafing* merujuk pada aktivitas mengakses internet saat kegiatan akademik berlangsung sebagai bentuk pengalihan dari tekanan akademik yang dirasakan. Selain itu, penelitian Grashinta et al. (2022) menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Tingginya tingkat stres

akademik berkaitan dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas dan lebih memilih melakukan aktivitas di luar prioritas akademik. Ketika stres akademik disertai dengan perilaku prokrastinasi, mahasiswa dapat mengalami kecemasan berlebihan hingga depresi yang berpotensi mengganggu keberfungsian serta efektivitas kehidupan mahasiswa.

Data-data di atas menunjukkan bahwa stres akademik bukanlah isu minor bahkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang sampai tinggi. Hal ini menunjukkan kebutuhan mendesak akan intervensi efektif untuk mengurangi beban psikologis mahasiswa.

Zaman sekarang, terdapat berbagai teknik yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi tingkat stres, seperti meditasi, yoga, dan konseling. Salah satu metode yang sedang berkembang dan menjadi tren dalam bidang psikologi serta kesehatan adalah hipnoterapi (Esung et al., 2025). Baskoro (2019) menjelaskan bahwa hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang memanfaatkan sugesti untuk membantu mengatasi permasalahan kognitif, afektif, dan perilaku individu. Dalam praktiknya, hipnoterapi dilakukan melalui pemberian sugesti dengan teknik tertentu untuk memengaruhi kondisi psikologis individu.

Hipnoterapi merupakan salah satu teknik intervensi psikologis yang memanfaatkan kondisi hipnosis, seperti relaksasi mendalam, peningkatan fokus, dan pemberian sugesti untuk menghasilkan perubahan psikologis yang positif. Hipnoterapi dapat membantu individu menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi pikiran negatif, serta meningkatkan kondisi psikologis yang lebih adaptif (Gunawan, 2012). Melalui hipnoterapi, mahasiswa dapat memperoleh sugesti positif yang bertujuan meningkatkan motivasi belajar, kepercayaan diri, dan pembentukan citra diri yang positif. Penerapan metode hipnoterapi juga dinilai mampu membantu mahasiswa meningkatkan konsentrasi dan fokus dalam proses pembelajaran sehingga aktivitas akademik dapat berjalan lebih efektif (Erickson & Rossi, 1980).

Hipnoterapi merupakan penerapan teknik hipnosis yang digunakan untuk tujuan terapeutik. Metode ini dapat dimanfaatkan dalam penanganan berbagai permasalahan psikologis, seperti ketakutan, stres, dan gangguan tidur (insomnia). Selain itu, hipnoterapi juga dinilai efektif dalam membantu mengatasi tingginya tingkat stres akademik. Hipnoterapi tidak hanya berperan dalam mengurangi masalah psikologis, tetapi juga dapat digunakan untuk memperbaiki kebiasaan yang kurang adaptif, seperti rendahnya motivasi belajar, serta membantu memperkuat daya ingat. Melalui pemberian sugesti positif, hipnoterapi mampu membangkitkan semangat belajar mahasiswa serta meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, perasaan mampu dan penghargaan terhadap diri, serta membentuk citra diri yang positif (Afriani, 2015).

Booth (sebagaimana dikutip dalam Esung et al., 2025) menjelaskan bahwa terapis memiliki peran dalam membimbing klien untuk mencapai perubahan positif, khususnya dalam upaya mengurangi kecemasan. Proses tersebut terjadi ketika klien berada dalam kondisi relaksasi mendalam yang memungkinkan meningkatnya penerimaan terhadap sugesti. Kondisi ini dikenal sebagai *trance*. Baskoro (2019) dalam buku *Hypnotherapy Mastery* mendefinisikan *trance* sebagai kondisi pergeseran tingkat kesadaran, dari keadaan sadar yang didominasi oleh gelombang beta aktif menuju kondisi kesadaran yang dipengaruhi oleh gelombang alfa, bahkan hingga gelombang teta.

Penerapan hipnoterapi bertujuan membimbing klien untuk memasuki kondisi *trance* atau relaksasi mental, sehingga klien berada pada keadaan yang lebih reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis. Dalam kondisi *trance*, pikiran bawah sadar klien dapat menerima sugesti-sugesti positif yang berfungsi untuk membantu pemulihan gangguan psikologis maupun untuk memodifikasi pola pikir, perilaku, dan perasaan ke arah yang lebih adaptif (As'adi, 2011). Selanjutnya, Gunawan (2012) menjelaskan bahwa hipnoterapi merupakan gabungan dari dua konsep, yaitu hipnosis dan terapi. Hipnosis secara sederhana dapat dipahami

sebagai suatu kondisi kesadaran khusus yang memiliki beberapa tingkat kedalaman, yakni dangkal, menengah, dan dalam. Untuk mencapai kondisi hipnosis dari keadaan sadar normal, diperlukan suatu prosedur atau teknik tertentu yang dikenal sebagai induksi.

Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji secara lebih dalam tentang seberapa besar efektivitas hipnoterapi dalam mengatasi stress akademik. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap stress akademik mahasiswa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap stress akademik mahasiswa.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang diharapkan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan pendidikan. Penelitian ini diharapkan memperkaya literatur ilmiah terkait pengelolaan stres akademik melalui pendekatan intervensi hipnoterapi yang masih relatif jarang dikaji dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa; memberikan pemahaman tentang pentingnya mengelola stres akademik secara adaptif serta mengenalkan hipnoterapi sebagai salah satu metode alternatif yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fokus belajar.
- b. Bagi praktisi psikologi; menjadi bahan pertimbangan bagi psikolog klinis, konselor, dan terapis untuk memanfaatkan hipnoterapi sebagai intervensi tambahan dalam membantu mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi.
- c. Bagi institusi pendidikan; memberikan masukan bagi universitas dalam merancang program dukungan psikologis atau pelatihan relaksasi berbasis hipnoterapi guna membantu mahasiswa mengelola stres selama proses perkuliahan.
- d. Bagi peneliti selanjutnya; dapat dijadikan acuan untuk penelitian lanjutan mengenai efektivitas teknik terapi psikologis, baik dengan menambah variabel moderasi (misalnya *self-efficacy*, *coping stress*) maupun membandingkan hipnoterapi dengan metode intervensi psikologis lainnya.

