

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Mahasiswa

##### 1. Pengertian Mahasiswa

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai peserta didik yang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan formal yang bertugas mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Berdasarkan rentang usianya, mahasiswa umumnya berada pada fase *emerging adulthood*. Arnett (2000) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merupakan fase perkembangan pada rentang usia 18–29 tahun yang ditandai dengan masa transisi kehidupan, ketika individu tidak lagi berada pada tahap remaja, tetapi juga belum sepenuhnya memasuki tahap dewasa.

##### 2. Peranan Mahasiswa

Menurut Cahyono (2019), terdapat lima peranan mahasiswa, yaitu:

###### 1. Iron Stock

Mahasiswa diharapkan menjadi individu yang kompeten, berdaya saing, serta memiliki motivasi yang tinggi sebagai penerus generasi sebelumnya. Pada hakikatnya, mahasiswa memiliki peran strategis sebagai sumber daya manusia yang menjadi aset nasional, cadangan pembangunan, dan tumpuan harapan bagi terwujudnya masa depan bangsa yang lebih baik.

## 2. *Guardian of Value*

Mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat. Berpikir secara ilmiah untuk mencari tahu kebenaran dari setiap permasalahan yang ada.

## 3. *Agent of Change*

Mahasiswa dipandang sebagai agen perubahan (*agent of change*) dalam masyarakat. Pada jenjang pendidikan tinggi, mahasiswa berada pada fase akhir proses pendidikan formal yang mempersiapkan mereka untuk mengaplikasikan pengetahuan, keterampilan, dan gelar akademik yang dimiliki guna mendorong terjadinya perubahan sosial ke arah yang lebih positif dan konstruktif.

## 4. *Moral Control*

Kekuatan moral mahasiswa harus bertindak sebagai kekuatan moral nasional. Artinya mahasiswa perlu memiliki tolak ukur dasar pikiran, sikap, dan Bahasa yang benar.

## 5. *Social Control*

Mahasiswa memiliki peran sebagai pengontrol sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Peran tersebut diwujudkan melalui upaya mengawal dinamika sosial, menyuarakan kepentingan masyarakat, serta menjadi jembatan penghubung antara masyarakat dan pemerintah dalam menyampaikan aspirasi maupun kritik secara konstruktif.

## B. Stres Akademik

### 1. Definisi Stres Akademik

Stres merupakan konsep sentral dalam psikologi yang menggambarkan respons individu ketika menghadapi tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptifnya. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai suatu hubungan transaksional antara individu dan lingkungan, di mana individu menilai (*appraisal*) bahwa tuntutan situasi melebihi sumber daya yang dimilikinya dan mengancam kesejahteraan dirinya. Definisi ini menekankan bahwa stres tidak hanya ditentukan oleh stimulus, tetapi juga oleh proses kognitif individu dalam menilai situasi tersebut.

Sejalan dengan pandangan tersebut, stres dipahami sebagai proses dinamis yang melibatkan interaksi antara faktor lingkungan, kognitif, emosional, dan fisiologis individu (Lazarus & Folkman, 1984). Stres tidak bersifat *universal*, melainkan sangat subjektif dan bergantung pada cara individu menafsirkan dan merespons suatu peristiwa.

Penelitian terkini juga menegaskan bahwa stres merupakan hasil evaluasi psikologis terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan dan kapasitas coping individu. American Psychological Association (2023) menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi tekanan tersebut, baik dalam konteks pekerjaan, pendidikan, maupun relasi sosial.

Stres akademik merupakan kondisi tekanan internal yang dialami oleh pelajar, baik siswa maupun mahasiswa, yang timbul akibat adanya persaingan, tekanan, serta tuntutan dalam konteks akademik. Stres akademik cenderung muncul ketika ekspektasi terhadap pencapaian prestasi akademik meningkat, baik yang berasal dari orang tua, pendidik, maupun teman sebaya. Ketidaksesuaian antara harapan tersebut dengan kemampuan yang

dimiliki individu dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada pencapaian prestasi belajar (Barseli et al., 2018). Lebih lanjut, Olejnik dan Holschuh (2007) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respons individu terhadap tuntutan akademik yang dapat memengaruhi aspek kognitif, emosional, fisik, dan perilaku.

Dsemita (2017, sebagaimana dikutip dalam Safira & Hartati, 2021) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa maupun mahasiswa akibat tuntutan akademik yang dipersepsikan sebagai tekanan. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya ketegangan pada aspek fisik, psikologis, dan perilaku, serta berpotensi memengaruhi prestasi belajar. Stres akademik juga berkaitan dengan persepsi individu terhadap banyaknya materi atau pengetahuan yang harus dikuasai serta keterbatasan waktu yang tersedia untuk mengembangkan pengetahuan tersebut. Dengan demikian, stres akademik dapat disimpulkan sebagai kondisi tekanan atau ketidaknyamanan yang muncul akibat persepsi individu terhadap tuntutan akademik yang dihadapi.

Stres yang dialami mahasiswa dapat bersumber dari faktor akademik maupun non-akademik, seperti faktor sosio-kultural, lingkungan, serta atribut psikologis individu (Bedewy & Gabriel, 2015). Dalam konteks pendidikan tinggi, stres akademik muncul akibat adanya berbagai stresor yang berkaitan dengan proses pembelajaran maupun aktivitas akademik lainnya. Stresor tersebut meliputi tekanan akademik, durasi belajar yang panjang, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, perolehan nilai yang kurang memuaskan, kompleksitas birokrasi akademik, pengambilan keputusan terkait masa depan, serta tuntutan manajemen waktu yang kurang optimal (Heiman & Kariv, 2005). Kondisi tersebut cenderung muncul ketika proses belajar dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak nyaman, sulit, atau menurunkan motivasi individu. Lebih lanjut, Barseli et al. (2018) menyatakan bahwa stres akademik terjadi ketika

siswa maupun mahasiswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan memaknai tuntutan tersebut sebagai suatu tekanan.

## 2. Mekanisme Terjadinya Stres

Menurut Teori Stres Transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), mekanisme terjadinya stres berlangsung melalui dua proses utama, yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. Pada tahap *primary appraisal*, individu menilai apakah suatu peristiwa bersifat netral, menantang, atau mengancam kesejahteraan dirinya. Apabila situasi dipersepsikan sebagai ancaman, maka individu berpotensi mengalami stres. Selanjutnya, pada tahap *secondary appraisal*, individu mengevaluasi sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan tersebut, termasuk kemampuan personal, dukungan sosial, serta strategi koping yang tersedia.

Stres akan muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas koping yang dimiliki. Proses appraisal ini kemudian memicu respons stres yang dapat muncul dalam bentuk fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku (Lazarus & Folkman, 1984).

Penelitian terbaru mendukung model transaksional stres yang menekankan bahwa persepsi individu terhadap kontrol dan kemampuan *coping* merupakan prediktor utama tingkat stres yang dialami. Ferrer et al. (2021) menunjukkan bahwa individu dengan *appraisal* negatif dan kemampuan *coping* yang rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan *appraisal* yang lebih adaptif.

## 3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat internal maupun eksternal. Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa faktor utama penyebab stres meliputi karakteristik individu, tuntutan lingkungan, serta sumber daya koping yang tersedia. Secara internal, faktor seperti kepribadian, self-efficacy, dan regulasi emosi memengaruhi cara

individu menilai dan merespons stresor. Individu dengan tingkat kepercayaan diri dan kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami stres (Bandura, 1997). Secara eksternal, stres dipicu oleh tuntutan lingkungan yang berlebihan, tekanan waktu, peran ganda, serta ekspektasi sosial yang tinggi. Penelitian Bedewy dan Gabriel (2015) menunjukkan bahwa tekanan akademik, tuntutan performa, dan ketidakpastian terkait masa depan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres pada mahasiswa.

Faktor lain yang berperan adalah kurangnya dukungan sosial dan ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya. Studi meta-analisis oleh Hassard et al. (2020) menegaskan bahwa stres meningkat secara signifikan ketika individu merasa tidak memiliki dukungan yang memadai dalam menghadapi tekanan.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor personal (*person*) dan faktor lingkungan (*environment*). Faktor lingkungan merujuk pada aspek eksternal individu yang berpotensi memicu terjadinya stres. Berbagai kondisi lingkungan yang dapat menyebabkan stres antara lain situasi yang bersifat baru dan dirasakan mengancam, keadaan yang sulit diprediksi, serta kondisi yang mengandung ketidakpastian. Stres akademik dapat dipahami sebagai kondisi tertekan yang dialami individu, baik secara emosional maupun fisik, sebagai akibat dari tuntutan akademik yang berasal dari dosen maupun orang tua dengan tujuan mencapai hasil akademik yang optimal. Selain itu, stres akademik juga dapat dipicu oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu, tekanan ujian, kurangnya arahan akademik, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif (Bedewy & Gabriel, 2015).

#### **4. Jenis-jenis Stres**

Seyle (1976 sebagaimana dikutip dalam Tindaon, 2022) menyebutkan jenis stress berdasarkan respon yang dihasilkan dibagi menjadi 2, yaitu:

### 1. *Distres* (stress negatif)

*Distres* merupakan bentuk stres yang bersifat tidak menyenangkan dan dirasakan individu sebagai kondisi yang memicu perasaan takut, cemas, atau gelisah. *Distres* dapat menimbulkan dampak yang merugikan, karena paparan respons stres yang terjadi secara berulang telah terbukti berkontribusi terhadap munculnya berbagai masalah kesehatan fisik dan psikologis dalam jangka panjang, seperti gangguan kecemasan dan depresi. Kondisi ini menyebabkan individu mengalami keadaan psikologis yang negatif dan menyakitkan, serta mendorong munculnya kecenderungan untuk menghindari situasi yang dipersepsikan sebagai sumber tekanan.

### 2. *Eustres* (stress positif)

*Eustres* merupakan bentuk stres yang bersifat adaptif dan dapat memberikan dampak positif bagi individu. Kondisi ini berperan dalam meningkatkan kewaspadaan, fungsi kognitif, serta performa individu. Selain itu, *eustres* dapat mendorong peningkatan motivasi untuk berkreasi dan memperkuat individu melalui upaya aktif dalam mencari solusi terhadap permasalahan atau sumber stres yang dihadapi. *Eustres* juga memberikan pengalaman belajar bagi tubuh dan individu untuk beradaptasi secara efektif terhadap berbagai tantangan yang muncul.

## 5. Sumber Stres Akademik

Tindaon (2022) menyatakan bahwa kehidupan modern dihadapkan pada berbagai stresor yang tidak selalu tampak secara jelas, namun berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif. Stresor didefinisikan sebagai ancaman, baik yang bersifat nyata maupun yang dipersepsikan, terhadap stabilitas individu. Stresor dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis, antara lain stresor akut maupun kronis, stresor yang bersumber dari dalam

diri (*internal*) atau dari luar individu (*external*), stresor yang bersifat jasmani maupun rohani, serta stresor yang bersifat nyata ataupun imajiner.

#### 1. Sumber stress akademik dari luar (*external*)

Menurut Sarafino dan Smith (2014), terdapat beberapa sumber stres akademik yang berasal dari faktor *external*, antara lain:

- a. Peristiwa hidup yang bermakna, seperti hari pertama memasuki perguruan tinggi, pelaksanaan ujian akhir, serta gangguan sehari-hari, misalnya keterlambatan menuju kampus akibat kemacetan, tugas atau pekerjaan yang tidak terselesaikan, serta beban tugas yang diberikan oleh dosen,
- b. Lingkungan tempat tinggal dan lingkungan belajar, yang meliputi kondisi keluarga dengan permasalahan finansial, konflik antar orang tua di rumah, hunian yang kurang nyaman, serta keterbatasan fasilitas dasar yang mendukung proses belajar,
- c. Faktor fisik lingkungan, seperti suhu udara, warna, dan bau lingkungan sekitar, yang dapat memicu munculnya rasa tidak nyaman dan menjadi sumber stres bagi individu.

#### 2. Sumber stress akademik dari dalam (*internal*)

Bentuk sumber stress akademik yang berasal dari dalam (Sarafino & Smith, 2014) diantaranya:

- a. Karakteristik atau kepribadian peserta didik

Tipe kepribadian berpengaruh terhadap cara individu beradaptasi dalam menghadapi stres. Hawari (2011) menjelaskan bahwa individu dengan tipe kepribadian A (*Type A personality*) cenderung lebih rentan mengalami stres dibandingkan individu dengan tipe kepribadian B (*Type B personality*). Individu

dengan kepribadian tipe A umumnya memiliki kecenderungan kompetitif, perfeksionis, agresif, serta aktif dalam pengambilan keputusan penting, sehingga lebih mudah terpapar tekanan. Sebaliknya, individu dengan kepribadian tipe B cenderung lebih tenang, fleksibel, dan santai. Mereka juga lebih optimis, mudah merasa puas, serta relatif lebih sedikit mengalami kekecewaan dalam situasi yang umumnya dipersepsikan sebagai pemicu stres.

b. Pikiran

Individu yang mempersepsikan dirinya memiliki sedikit atau bahkan tidak memiliki kendali cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Oleh karena itu, keberadaan kontrol menjadi faktor penting dalam pengelolaan stres, di mana semakin besar tingkat kendali yang dirasakan individu, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Kendali tersebut dapat bersumber dari dalam diri individu (internal) maupun dari faktor di luar individu (eksternal).

c. Keyakinan

Keyakinan individu memiliki peran penting dalam proses interpretasi terhadap situasi yang menimbulkan stres. Keyakinan negatif yang dipertahankan dalam jangka waktu lama berpotensi merusak pola pikir serta memicu munculnya stres fisik. Individu yang memiliki keyakinan negatif cenderung menunjukkan respons menghindar ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Selain itu, pola pandang negatif tersebut dapat terbentuk melalui paparan komentar atau penilaian negatif yang berulang dari lingkungan sekitar, seperti orang tua, dosen, maupun individu lain yang memiliki pengaruh signifikan (Sarafino & Smith, 2014).

Sementara itu, Fitriani et al. (2022) dalam penelitiannya mengidentifikasi lima tema utama yang berkaitan dengan faktor-faktor penyebab stres akademik (*stressor*) pada mahasiswa. Adapun kelima stresor tersebut adalah:

- 1) Tema tugas, di antaranya; jumlah tugas, tingkat kesulitan tugas, waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas, mempresentasikan hasil tugas dan koordinasi pembagian tugas kelompok.
- 2) Tema sarana prasarana, di antaranya: sarana IT, media, ruang kuliah dan fasilitas pendukung lainnya.
- 3) Tema Finansial, yaitu biaya kuliah, biaya hidup, manajemen keuangan yang buruk dan biaya lainnya.
- 4) Tema proses perkuliahan, di antaranya: jadwal, kontrak, maupun materi perkuliahan.
- 5) Tema dosen, yang meliputi *personality* atau kepribadian dari dosen, gaya mengajarnya, disiplin dosen, sistem penilaian yang transparan dan sulitnya dosen untuk dihubungi.

Salah satu faktor utama penyebab stres akademik pada mahasiswa adalah tingginya beban akademik. Beban akademik tersebut mencakup ketatnya persaingan dalam meraih prestasi, banyaknya tugas perkuliahan, serta tekanan yang muncul dari pelaksanaan ujian. Selain itu, stres akademik juga dapat dipicu oleh perasaan salah memilih program studi, perolehan nilai akademik yang tidak memuaskan, kekhawatiran terhadap kemungkinan *drop out*, serta tuntutan adaptasi terhadap lingkungan akademik yang baru. Faktor lain yang turut berkontribusi meliputi ketidakaturan pengelolaan waktu, lemahnya manajemen diri, tuntutan hidup mandiri, kesulitan dalam pengelolaan keuangan dan pencarian tempat tinggal, serta gangguan dalam hubungan interpersonal, baik dengan teman, dosen, pasangan, maupun keluarga. Tekanan untuk terus

meningkatkan prestasi akademik dan memenuhi tuntutan indeks prestasi kumulatif (IPK) yang tinggi juga menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015).

## 6. Gejala Stres

Menurut Tindaon (2022), ketika individu mengalami stress akan muncul reaksi dari stressor, yang terdiri dari empat reaksi, yaitu:

- a. Gejala fisik, ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan berkeringat,
- b. Gejala emosional, ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas, sedih, dan gelisah,
- c. Gejala kognitif, ditandai dengan susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, pikiran kacau,
- d. Gejala interpersonal, ditandai dengan sikap acuh tak acuh pada lingkungan, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain.

Olejnić dan Holschuh (sebagaimana dikutip dalam Safira & Hartati, 2021) mengemukakan bahwa stres akademik ditandai oleh empat kelompok gejala utama. Pertama, gejala kognitif, yang meliputi rendahnya kepercayaan diri, ketakutan akan kegagalan, kesulitan berkonsentrasi, kekhawatiran terhadap masa depan, serta kecenderungan mudah lupa. Kedua, gejala perilaku, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, gangguan tidur pada malam hari, dan menurunnya nafsu makan. Ketiga, gejala fisik, yang ditunjukkan melalui telapak tangan yang mudah berkeringat, cepat merasa lelah, munculnya tremor, serta gangguan pada sistem pencernaan. Keempat, gejala emosional, yang mencakup perasaan gelisah, mudah tersinggung, sering merasa murung, dan mudah merasa takut.

Sementara itu, Agolla dan Ongori (sebagaimana dikutip dalam Safira & Hartati, 2021) menyebutkan bahwa gejala stres meliputi berkurangnya energi, peningkatan konsumsi alkohol atau zat adiktif, tekanan darah tinggi, perasaan tertekan, peningkatan nafsu makan, serta kecemasan.

## 7. Aspek Stres Akademik

Kerangka teori stres transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres akademik muncul melalui proses transaksional antara individu, dalam hal ini mahasiswa, dengan lingkungan akademik yang dihadapinya. Proses tersebut melibatkan dua tahap penilaian kognitif, yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal*, yang selanjutnya memunculkan respons stres pada aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Model ini menegaskan bahwa stres tidak semata-mata disebabkan oleh tekanan eksternal, melainkan ditentukan oleh bagaimana individu menilai tuntutan akademik serta mempersepsikan kemampuan dirinya dalam mengelola dan menghadapi tuntutan tersebut.

### 1. *Primary Appraisal* (penelitian awal terhadap tuntutan akademik)

*Primary appraisal* merupakan proses kognitif awal ketika mahasiswa menilai suatu tuntutan akademik apakah dipersepsikan sebagai ancaman (*threat*), kerugian (*harm-loss*), atau tantangan (*challenge*). Semakin tuntutan akademik dinilai sebagai ancaman yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis individu, semakin besar kemungkinan munculnya stres akademik.

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa proses penilaian awal (*primary appraisal*) dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, nilai-nilai personal, serta makna yang dilekatkan individu pada suatu situasi. Mahasiswa dapat memersepsikan beban

tugas yang menumpuk, tingkat kesulitan ujian, serta standar penilaian dosen yang tinggi sebagai ancaman terhadap kemampuan dan kapasitas diri.

2. *Secondary Appraisal* (Penilaian terhadap kemampuan mengatasi tekanan akademik)

*Secondary appraisal* merupakan proses kognitif lanjutan ketika mahasiswa mengevaluasi ketersediaan sumber daya internal dan eksternal yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan akademik. Sumber daya tersebut meliputi kemampuan akademik, ketersediaan waktu, dukungan sosial, keterampilan belajar, serta strategi koping yang dapat digunakan dalam mengelola tekanan akademik.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres cenderung meningkat ketika mahasiswa mempersepsikan sumber daya yang dimilikinya tidak memadai untuk menghadapi tuntutan akademik. Sebaliknya, apabila mahasiswa merasa memiliki kompetensi, kepercayaan diri, serta dukungan yang kuat, tingkat stres yang dialami dapat ditekan atau diminimalkan.

Menurut Sarafino dan Smith (sebagaimana dikutip dalam Oktavia et al., 2019) menyebutkan empat aspek dari stress, meliputi:

- 1) Fisiologis, yaitu reaksi biologis yang timbul karena adanya kondisi yang mengancam atau berbahaya. Contohnya gemetar, keringat dingin, pusing, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, sering buang air kecil, merasa lemas, kerongkongan terasa kering, dan mual.
- 2) Psikologis emosi, yaitu gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Gejala yang muncul berupa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, gelisah, depresi, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan.

- 3) Psikologis kognitif, yaitu gangguan pada fungsi berpikir, antara lain sulit berkonsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan, khawatir tentang sesuatu di masa depan yang belum pasti terjadi, berupa perasaan terancam, membayangkan sesuatu yang menakutkan, sulit berkomunikasi, khawatir akan hal yang tidak penting, dan takut penilaian buruk.
- 4) Psikologis perilaku, yaitu gangguan perilaku yang timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial, seperti bolos kuliah, mengurung diri di kamar, menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, takut bertemu dosen.

#### **8. Dampak Stres Akademik**

Menurut Goff A. M. (sebagaimana dikutip dalam Ambarwati et al, 2019) serta Oman, Shapiro, Thoresen, dan Plante (sebagaimana dikutip dalam Musabiq & Karimah, 2018), stres akademik memiliki berbagai dampak negatif terhadap mahasiswa, antara lain:

- 1) Peningkatan tingkat stres akademik dapat menurunkan kemampuan akademik mahasiswa, yang berdampak pada penurunan indeks prestasi. Stres yang dirasakan berlebihan juga berpotensi menyebabkan gangguan pada fungsi memori, konsentrasi, kemampuan pemecahan masalah, serta kinerja akademik secara umum.
- 2) Beban stres yang tinggi dapat mendorong munculnya perilaku maladaptif, seperti merokok, konsumsi alkohol, keterlibatan dalam tawuran, perilaku seksual berisiko, hingga penyalahgunaan Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA).
- 3) Malas untuk mengerjakan revisian dari dosen.
- 4) Mahasiswa mengalami kemunduran dalam kelulusan atau lulus tidak tepat waktu sehingga, mendapat konversi dari pihak universitas.
- 5) Berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi.

- 6) Keinginan untuk bunuh diri.
- 7) Pola hidup yang buruk.
- 8) Gangguan pola tidur.
- 9) Sakit kepala.
- 10) Perasaan tidak berdaya.

Sementara itu, Smeltzer dan Bare (sebagaimana dikutip dalam Ambarwati et al, 2019) menjelaskan bahwa stres akademik juga dapat memberikan dampak positif apabila berada dalam batas kapasitas individu. Stres yang dikelola secara adaptif berpotensi meningkatkan kreativitas serta mendorong proses pengembangan diri. Dalam konteks akademik, tingkat stres yang moderat dapat berperan sebagai pemicu motivasi mahasiswa untuk menjadi lebih giat dan produktif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

### C. Hipnoterapi

#### 1. Definisi Hipnoterapi

Hipnosis merupakan suatu kondisi kesadaran khusus yang ditandai oleh meningkatnya fokus perhatian, berkurangnya kesadaran terhadap stimulus eksternal, serta meningkatnya responsivitas terhadap sugesti. American Psychological Association (2014) mendefinisikan hipnosis sebagai suatu prosedur di mana individu dipandu untuk mengalami perubahan dalam persepsi, sensasi, emosi, pikiran, atau perilaku melalui pemberian sugesti.

Pandangan ini sejalan dengan pendapat Hammond (2010) yang menyatakan bahwa hipnosis bukanlah keadaan tidur atau kehilangan kesadaran, melainkan kondisi kesadaran terfokus (*focused attention*) yang memungkinkan individu lebih menerima sugesti terapeutik. Dalam kondisi hipnosis, individu tetap memiliki kontrol diri dan kesadaran, namun perhatian menjadi lebih terarah ke pengalaman *internal*.

Toni Setiawan (sebagaimana dikutip dalam Siska, 2018) menjelaskan bahwa hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang memanfaatkan sugesti untuk membantu mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan aspek kognitif (pikiran), afektif (perasaan), dan perilaku individu. Hipnoterapi juga dapat dipahami sebagai teknik terapi mental yang menggunakan hipnosis sebagai metode utama. Hipnosis sendiri didefinisikan sebagai suatu pendekatan yang bertujuan memberikan sugesti atau instruksi kepada pikiran bawah sadar. Individu yang memiliki keahlian dalam menerapkan hipnosis untuk kepentingan terapeutik dikenal sebagai hipnoterapis. Lebih lanjut, hipnoterapi merupakan aplikasi modern dari teknik hipnosis yang bersifat klasik dengan memanfaatkan kondisi *trance*. Melalui penerapan hipnoterapi, klien dibimbing untuk memasuki kondisi *trance* atau relaksasi mental sehingga menjadi lebih reseptif terhadap sugesti yang diberikan. Dalam kondisi tersebut, pikiran bawah sadar klien menerima sugesti positif yang bertujuan membantu pemulihan gangguan psikologis serta memfasilitasi perubahan pikiran, perilaku, dan perasaan ke arah yang lebih adaptif (As'adi, 2011).

Wolman (1973) mendefinisikan hipnoterapi sebagai suatu metode pemberian sugesti yang dilakukan tanpa menggunakan bantuan alat tertentu. Hipnoterapi dipandang sebagai pendekatan terapeutik yang bertujuan memodifikasi perilaku individu melalui penggunaan kata-kata atau bisikan, dengan mengintegrasikan teori-teori psikologi serta konsep-konsep klinis ke dalam proses terapinya. Hal penting yang perlu ditekankan dalam penerapan hipnoterapi adalah adanya kemungkinan perbedaan antara proses induksi hipnosis dengan sugesti atau pesan yang ditransfer oleh hipnoterapis kepada klien. Hal ini menunjukkan bahwa hipnoterapi merupakan suatu proses yang bersifat dinamis dan berpusat pada individu yang dihipnosis. Selain itu, hipnosis memiliki strategi dan teknik induksi tertentu yang memperlihatkan bahwa individu dapat memasuki kondisi hipnosis dengan

menurunkan fungsi kesadaran penuh, serta lebih menekankan pada keadaan fokus dan konsentrasi selama proses hipnoterapi berlangsung (Wulandari, 2016).

Menurut Dave Elman dalam Anis Afriani (2015), hipnosis merupakan suatu proses penggunaan sugesti, baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk menginduksi kondisi sugestibilitas yang lebih optimal. Kondisi tersebut, fungsi kritis pikiran sadar mengalami penurunan sehingga tercipta akses yang lebih mudah menuju pikiran bawah sadar. Keadaan ini memungkinkan individu menjadi lebih selektif dan responsif terhadap sugesti yang diberikan.

## **2. Sejarah Hipnoterapi**

Perkembangan awal hipnosis modern berawal dari penelitian ilmiah yang dilakukan di negara-negara Barat. Kajian ini dipelopori oleh sejumlah tokoh medis, antara lain Franz Anton Mesmer (1735–1815), John Elliotson (1791–1868), James Esdaile (1808–1859), dan James Braid (1795–1860). Melalui penelitian dan praktik klinis, para tokoh tersebut menemukan bahwa manusia memiliki potensi pikiran bawah sadar yang sangat kuat. Temuan ini kemudian dimanfaatkan dalam bidang kedokteran, khususnya sebagai teknik anestesi alternatif sebelum berkembangnya obat bius modern. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa efektivitas hipnosis tidak bersumber dari unsur mistis sebagaimana praktik tradisional pada masyarakat terdahulu, melainkan dari penggunaan struktur dan pola bahasa yang sistematis serta sugestif. Pola komunikasi tersebut mampu menembus pikiran bawah sadar individu, sehingga sugesti yang disampaikan oleh hipnoterapis dipersepsikan sebagai realitas dan diterima secara sukarela oleh individu yang menjalani hipnosis (Afriani, 2015).

Setiawan (sebagaimana dikutip dalam Siska, 2018) menyatakan bahwa hipnoterapi mulai memperoleh perhatian luas pada pertengahan abad ke-20, seiring dengan meningkatnya reputasi dan kontribusi Milton H. Erickson (1901–1980). Erickson, seorang

psikiater terkemuka, berhasil mengintegrasikan hipnosis secara efektif dalam praktik klinisnya sebagai pendekatan terapeutik. Perkembangan tersebut mendorong pengakuan resmi terhadap hipnoterapi, yang pada tahun 1958 dinyatakan sah sebagai prosedur medis oleh *American Medical Association* (AMA) dan *American Psychological Association* (APA). Selanjutnya, pada tahun 1995, *National Institutes of Health* (NIH) merekomendasikan hipnosis sebagai salah satu metode penanganan nyeri kronis, yang menandai semakin kuatnya legitimasi hipnoterapi dalam ranah medis dan psikologis (Afriani, 2015).

### 3. Teknik Hipnoterapi

*American Psychological Association* (APA) mengakui hipnoterapi sebagai prosedur medis yang sah, dan pengakuan tersebut diperkuat ketika pada tahun 1995 *National Institutes of Health* (NIH) merekomendasikan hipnosis sebagai salah satu metode penanganan nyeri kronis. Dalam praktiknya, penerapan hipnoterapi dilakukan secara fleksibel dengan menyesuaikan situasi, kondisi, serta kebutuhan klien, sehingga teknik yang digunakan dapat berbeda pada setiap individu (Siska, 2018):

#### a) *Ideomotor Response*

Ini adalah cara untuk mendapat jawaban “ya”, “tidak”, atau “tidak tahu” dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Teori dibalik teknik ini ialah bahwa seorang cenderung memberikan jawaban yang jujur, sesuai jawaban pikiran bawah sadar, melalui respons gerakan fisik (*ideomotor response*) dari pada dalam bentuk verbal atau ucapan.

Ada dua hal penting dalam menggunakan *ideomotor response*. Pertama, pertanyaan yang diajukan kepada klien harus bersifat tertutup atau dalam format “ya” atau “tidak”. Kedua, suara terapis harus monoton dan tanpa ekspresi untuk meminimalkan

kemungkinan klien terpengaruh oleh suara terapis sehingga tersugesti untuk memberikan jawaban yang tidak tepat.

b) *Hypnotic Regression*

Teknik regresi merupakan teknik yang membawakan klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah. Teknik ini biasanya menggunakan *affect bridge* (jembatan perasaan) atau *feeling connection*.

c) *Systematic Desensitization*

Teknik ini untuk mengurangi phobianya.

d) *Implosive Desensitization*

Teknik ini digunakan apabila klien mengalami *abreaction*. Yaitu, situasi dalam kedamaian untuk menenangkan dirinya. Tujuannya ialah menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap, teknik ini juga disebut *circle therapy*.

e) *Desensitization by Object Projection*

Teknik ini meminta klien membayangkan, emosi, rasa sakit, atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya tersebut, teknik ini hanya bagus pada klien yang visual, untuk auditori dan kinestetik digunakan proyeksi dalam bentuk suara atau perasaan.

f) *The Informed Child Technique*

Terapis membawa klien kembali ke masa lampainya dengan membawa serta semua pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan, dan pengertian yang dimiliki saat dewasa sekarang.

g) *Gestalt Therapy*

Teknik ini dilakukan dengan cara menggunakan permainan peran atau *role play*. Dalam teknik ini, diminta klien memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai orang lain yang menjadi penyebab trauma atau luka batin.

h) *Rewriting History (Reframing)*

Bagian pertama dari teknik ini dilakukan dengan *the informed child technique*, bagian lanjutannya dilakukan dengan menggunakan *gestalt therapy* yang memungkinkan klien untuk menyampaikan apa yang ingin ia katakan pada orang yang menyebabkan luka batin.

i) *Open Screen Imagery*

Teknik ini menggunakan layer bioskop atau sebuah video.

j) *Positif Programmer Imagery*

Teknik ini dapat digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi *trance* (rileks yang dalam). Teknik ini hanya efektif apabila dilakukan sesudah teknik-teknik lainnya digunakan terlebih dahulu. Teknik ini bisa digunakan bersama dengan *post hypnotic suggestion* dan *verbalizing*.

k) *Verbalizing*

Dalam teknik ini klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Apabila klien yang mengucapkannya, efeknya akan menjadi sangat kuat dari pada bila hal yang sama diucapkan oleh terapis.

l) *Direct Sugesstion*

Sugesti yang bersifat langsung diberikan berdasarkan apa diucapkan oleh klien (*verbalizing*).

m) *Indirect Guided Imagery* (Ericksonian Methaporn)

Dikarenakan teknik menggunakan metafora, terapis perlu membuat script atau cerita telah disiapkn sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya tergantung pada terapis. Namun, penyimpulan makna cerita tersebut dilakukan oleh klien.

n) *Inner Guide*

*Inner guide* bisa berupa penasehat spiritual, mentor, orang, atau bagian dari diri klien yang bijak sana. Dalam teknik ini klien dibantu oleh inner guide untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya.

o) *Part Therapy*

Teknik ini digunakan untuk klien menyelesaikan inner conflict (konflik) yang timbul dai pertentanga diantara “bagian-bagian” diri klien.

p) *Dream Therapy*

Terapi ini menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh fikiran bawah sadar. Mimpi yang digunakan untuk analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi selama lebih kurang sepertiga waktu tidur menjelang bangun.

#### 4. Manfaat Hipnoterapi

Erickson dan Rossi (1979) mengemukakan bahwa hipnoterapi memiliki manfaat yang luas dalam mengubah fungsi sensori-perseptual, khususnya yang berkaitan dengan persepsi nyeri dan kenyamanan. Hipnoterapi terbukti mampu membantu individu dalam mengatasi rasa sakit serta meningkatkan perasaan nyaman. Selain itu, hipnoterapi juga efektif dalam

menangani gangguan somatik, seperti trauma akibat kecelakaan fisik, tindakan operasi, maupun penyakit kronis seperti kanker. Tidak hanya pada aspek fisik, hipnoterapi juga berperan dalam mengatasi gangguan psikosomatik, termasuk kecemasan, trauma psikologis, serta berbagai bentuk fobia. Sejalan dengan hal tersebut, As'adi (2011) menyatakan bahwa hipnoterapi telah diperkenalkan sejak periode tahun 1734–1815 dengan tujuan utama sebagai metode penyembuhan psikoterapeutik. Hipnoterapi digunakan tidak hanya dalam upaya rehabilitasi psikologis, tetapi juga sebagai sarana pencegahan terhadap berbagai gangguan kesehatan serta sebagai pendekatan untuk meningkatkan taraf kesehatan individu secara menyeluruh (Wulandari, 2016).

As'adi (sebagaimana dikutip dalam Siska, 2018) menjelaskan bahwa teknik hipnosis telah dimanfaatkan sebagai alternatif metode pengobatan sejak masa Perang Dunia II. Pendekatan ini digunakan terutama untuk membantu korban perang dalam mereduksi rasa nyeri, menangani gangguan neurosis, serta mengatasi pengalaman traumatis yang mengganggu kondisi psikologis. Lebih lanjut, As'adi (2011) menyatakan bahwa perkembangan hipnoterapi di Indonesia menunjukkan kemajuan yang signifikan, bahkan sejumlah perguruan tinggi telah mengintegrasikan hipnoterapi ke dalam kurikulum pembelajaran resmi bagi mahasiswa. Hal ini didasarkan pada luasnya manfaat hipnoterapi dalam membantu penanganan berbagai permasalahan, baik yang berkaitan dengan gangguan psikologis maupun keluhan kesehatan secara umum (Wulandari, 2016).

Berdasarkan *Dictionary of Psychology* yang diterbitkan oleh *American Psychological Association* (2007), berbagai temuan ilmiah menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki efektivitas dalam menangani beragam kondisi, seperti stres, hipertensi, asma, gangguan tidur (*insomnia*), pengelolaan nyeri baik akut maupun kronis, gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan perilaku makan berlebih, kebiasaan merokok, hingga gangguan kepribadian. Siska (2018) menjelaskan bahwa pendekatan terapeutik ini memanfaatkan

kekuatan sugesti yang mampu membawa individu ke dalam kondisi relaksasi secara cepat, sehingga meningkatkan rasa nyaman dalam waktu relatif singkat. Selain itu, hipnosis sebagai bagian dari terapi kognitif dinilai efektif dalam menangani sejumlah permasalahan kesehatan, termasuk menurunkan tekanan darah, dengan efek samping yang sangat minimal atau bahkan hampir tidak ada sama sekali.

Penelitian yang dilakukan oleh Ernest Hilgard (sebagaimana dikutip dalam Afriani, 2015), memperlihatkan bahwa hipnoterapi mampu menghasilkan perubahan yang signifikan terhadap persepsi individu. Dalam penelitiannya, Hilgard memberikan sugesti kepada partisipan yang berada dalam kondisi hipnosis agar tidak merasakan nyeri maupun sensasi dingin ketika lengannya direndam ke dalam air es. Hasilnya, individu yang terhipnosis dapat mempertahankan lengannya di dalam air es selama beberapa menit tanpa mengalami ketidaknyamanan. Sebaliknya, partisipan yang tidak berada dalam kondisi hipnosis cenderung segera menarik lengannya hanya dalam hitungan detik akibat sensasi dingin yang dirasakan.

## **5. Tahap Hipnoterapi**

Wong, Andri, dan Setiawan (sebagaimana dikutip dalam Siska, 2018) menjelaskan bahwa keadaan hipnoterapi dapat dicapai melalui serangkaian tahapan atau proses tertentu, yang mengarahkan individu secara bertahap ke dalam kondisi hipnosis:

### *1) Pre-Induction*

Pada tahap awal hipnoterapi, klien bertemu dengan hipnoterapis untuk pertama kalinya. Klien diminta mengisi formulir berisi data pribadi sebagai bagian dari proses administrasi. Selanjutnya, hipnoterapis membangun komunikasi awal (*rapport*) untuk menumbuhkan rasa percaya, mengurangi ketakutan terhadap hipnosis, menjelaskan prosedur hipnoterapi, serta menjawab pertanyaan yang diajukan oleh klien. Sebelum

memasuki tahap ini, hipnoterapis perlu memahami berbagai aspek psikologis klien, termasuk minat, ketidaksukaan, serta pengetahuan awal mengenai hipnosis. Tahap *pre-induction* ini sangat penting, karena kesalahan atau ketidaktepatan pada tahap awal ini sering kali menjadi penyebab gagalnya keseluruhan proses hipnoterapi.

## 2) *Suggestibility Test*

Uji sugestibilitas memiliki fungsi utama untuk menilai sejauh mana seorang klien mudah menerima sugesti. Selain itu, prosedur ini juga berperan sebagai tahap pemanasan serta untuk mengurangi kecemasan atau rasa takut klien terhadap proses hipnoterapi. Lebih lanjut, hasil dari uji sugestibilitas membantu hipnoterapis dalam menentukan teknik induksi yang paling sesuai dan efektif bagi masing-masing klien.

## 3) *Induction*

Induksi merupakan teknik yang digunakan hipnoterapis untuk memindahkan perhatian klien dari kesadaran sadar (*conscious*) ke pikiran bawah sadar (*subconscious*), dengan melewati area yang disebut *critical area*. Ketika tubuh klien berada dalam kondisi rileks, pikiran juga ikut rileks, sehingga frekuensi gelombang otak akan menurun secara bertahap dari Beta ke Alpha, kemudian ke Theta. Penurunan frekuensi gelombang otak ini meningkatkan tingkat relaksasi klien, sehingga klien memasuki kondisi *trance* atau keadaan terhipnosis. Untuk menilai kedalaman *trance*, hipnoterapis dapat menggunakan *Depth Level Test*, yang membantu menentukan tingkat relaksasi dan kesiapan klien dalam menerima sugesti.

## 4) *Deepening* (Pendalaman Trance)

Bila diperlukan, hipnoterapis akan membawa klien ke *trance* yang lebih dalam. Proses ini dinamakan *deepening*.

#### 5) *Suggestions* (sugesti)

*Post-Hypnotic Suggestion* merupakan salah satu komponen kunci dalam proses hipnoterapi. Pada saat klien masih berada dalam kondisi *trance*, hipnoterapis memberikan sugesti ini dengan tujuan agar pesan atau instruksi tersebut tersimpan di pikiran bawah sadar klien. Sugesti ini diharapkan tetap berpengaruh bahkan setelah klien keluar dari kondisi hipnosis, sehingga dapat memodifikasi perilaku, pemikiran, atau respons psikologis secara berkelanjutan.

#### 6) *Termination*

*Termination* merupakan tahapan terakhir dari hipnoterapi. Pada tahap ini, hipnoterapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnosisnya dan membawanya menuju keadaan yang sepenuhnya sadar.

### **D. Hubungan Antara Hipnoterapi Dan Stres Akademik Mahasiswa**

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami mahasiswa sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Stres tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga melibatkan aspek kognitif, fisiologis, dan perilaku, sehingga memengaruhi keberfungsian individu secara menyeluruh (Barseli et al., 2018; Sarafino & Smith, 2011).

Menurut teori stress transaksional, stress tidak muncul secara langsung akibat tekanan eksternal, melainkan sebagai hasil dari proses penilaian kognitif individu terhadap situasi yang dihadapinya (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan demikian, berat-ringannya stress akademik sangat ditentukan oleh bagaimana mahasiswa memersepsikan tuntutan akademik serta menilai kemampuan dirinya dalam mengelola tuntutan tersebut (Lazarus, 1999).

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres berkembang melalui dua proses utama, yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *Primary appraisal* merupakan penilaian awal individu terhadap suatu situasi, apakah situasi tersebut dipersepsikan sebagai ancaman (*threat*), kerugian (*harm-loss*), atau tantangan (*challenge*) (Lazarus & Folkman, 1984). Tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, atau tuntutan skripsi sering kali dipersepsikan sebagai ancaman terhadap keberhasilan akademik dan harga diri mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). *Secondary appraisal* merupakan penilaian individu terhadap ketersediaan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan tersebut, seperti kemampuan akademik, kepercayaan diri, strategi coping, dan dukungan sosial (Lazarus & Folkman, 1984). Stres akademik akan meningkat ketika mahasiswa menilai bahwa sumber daya yang dimilikinya tidak memadai untuk menghadapi tuntutan akademik yang ada (Sarafino & Smith, 2011).

Hipnoterapi merupakan bentuk intervensi psikologis yang menggunakan kondisi hipnosis untuk tujuan terapeutik. *American Psychological Association* mendefinisikan hipnosis sebagai kondisi kesadaran yang ditandai oleh fokus perhatian yang meningkat, berkurangnya kesadaran terhadap rangsangan perifer, serta meningkatnya respons terhadap sugesti (APA Division 30, 2014). Individu mengalami penurunan dominasi fungsi kritis pikiran sadar, sehingga lebih reseptif terhadap sugesti terapeutik yang bertujuan memodifikasi persepsi, emosi, dan perilaku (Lynn et al., 2019). Oleh karena itu, hipnoterapi dipahami sebagai intervensi psikologis yang bekerja pada level kognitif, emosional, dan fisiologis secara simultan (Hammond, 2010).

Hipnoterapi bekerja secara langsung pada proses kognitif individu melalui pemberian sugesti positif yang ditanamkan dalam kondisi relaksasi mendalam. Sugesti ini berfungsi untuk memodifikasi keyakinan dan persepsi negatif individu terhadap tuntutan akademik, seperti perasaan tidak mampu, takut gagal, dan pandangan bahwa tugas akademik merupakan ancaman (Hammond, 2010). Perubahan persepsi ini berdampak pada; penurunan *primary appraisal* terhadap tuntutan akademik sebagai ancaman, dan penguatan *secondary appraisal* melalui

peningkatan *self-efficacy* dan rasa mampu menghadapi tekanan akademik (Lazarus & Folkman, 1984; Lynn et al., 2019).

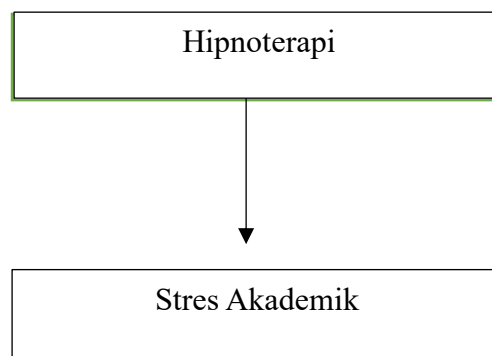
Stres akademik erat kaitannya dengan emosi negatif seperti kecemasan, ketegangan, dan ketakutan akan kegagalan. Hipnoterapi memfasilitasi regulasi emosi melalui kondisi relaksasi emosional yang mendalam, sehingga individu mampu menurunkan intensitas emosi negatif tersebut (Cardeña & Spiegel, 2018). Dalam kondisi hipnosis, individu menjadi lebih mampu mengelola respons emosionalnya terhadap tekanan akademik, sehingga reaksi emosional yang berlebihan dapat ditekan dan digantikan dengan respons yang lebih adaptif (Brown & Fromm, 1986).

Secara fisiologis, hipnoterapi mengaktivasi sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam menurunkan respons stres tubuh. Aktivasi ini ditandai dengan penurunan denyut jantung, relaksasi otot, dan berkurangnya ketegangan fisiologis yang berhubungan dengan stres (Gruzelier, 2002). Penurunan respons fisiologis ini berkontribusi pada berkurangnya gejala fisik stres akademik, seperti sakit kepala, kelelahan, dan gangguan tidur, sehingga mendukung penurunan stres secara menyeluruh (Sarafino & Smith, 2011).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa hipnoterapi memengaruhi kondisi kesadaran dan regulasi internal individu, memodifikasi *appraisal* kognitif dan meningkatkan coping, menurunkan respons emosional dan fisiologis terhadap tuntutan akademik, menghasilkan penurunan stress akademik pada mahasiswa. Hubungan antara hipnoterapi dan stress akademik memiliki landasan teoritik yang kuat, mekanisme yang jelas, dan konsistensi logis dengan judul penelitian.

## E. Kerangka Konseptual

*Gambar 2.1 Kerangka Konseptual*



## F. Hipotesis Penelitian

Menurut Azwar (2021), hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara yang harus diuji melalui pertanyaan-pertanyaan tertentu yang disusun berdasarkan teori yang relevan, untuk menjelaskan bagaimana variabel-variabel penelitian saling berinteraksi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap stres akademik pada mahasiswa.