



EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR S1 KEPERAWATAN STIKES MUHAMMADIYAH MANADO

Rizkan H. Djafar

Universitas Muhammadiyah Manado

Agust A. Laya

Universitas Muhammadiyah Manado

Norman Alfiat Talibo

Universitas Muhammadiyah Manado

Jln. Pandu Pangi, Lingk III, Pandu, Kec. Bunaken, Kota Manado, Sulawesi Utara 95249

Korespondensi penulis: ns.rizkandjafar@gmail.com

ABSTRACT

Stress is a large imbalance between physical or psychological demands and the ability to respond when there is a failure to meet the demands faced. One method that can be used to reduce stress is hypnotherapy. This study aims to determine the effect of hypnotherapy on the reduction of stress levels in undergraduate students of nursing. The research design used a quasy experiment with two groups pre and post test using a purposive sampling approach which was carried out on the final year students of undergraduate nursing. This research instrument using perceived stress scale. Data analysis using Paired T test. The results of the study on 32 respondents using the Independent T test on the average stress after (posttest) in the Intervention with Control group obtained P value = 0.000 < α (0.05) there is a difference in the average stress after (posttest) in the Intervention group with the group control. Based on this research, hypnotherapy is effective in reducing stress levels and is expected to provide input to other educational and research institutions so that it can overcome stress on students with hypnotherapy.

Keywords: Hypnotherapy, Stress Level, Final Year Students

ABSTRAK

Stres merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon saat terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang dihadapi. Salah satu metode yang bisa di gunakan untuk menurunkan stress adalah dengan hipnoterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan. Desain penelitian menggunakan quasy experiment dengan *pre and post test two groups* dengan menggunakan pendekatan purposive sampling yang dilakukan pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *perceived stress scale*. Analisa data menggunakan uji *T Berpasangan*. Hasil penelitian pada 32 responden menggunakan uji *T Independen* pada rata-rata stress sesudah (posttest) pada kelompok Intervensi dengan Kontrol diperoleh P value = 0,000 < α (0,05) ada perbedaan rata-rata stress sesudah (posttest) pada kelompok Intervensi dengan Kelompok kontrol. Berdasarkan penelitian ini hipnoterapi efektif menurunkan tingkat stress dan di diharapkan dapat memberi masukan kepada institusi Pendidikan dan penelitian lain sehingga dapat mengatasi stress pada mahasiswa dengan hipnoterapi.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Tingkat Stres, Mahasiswa Tingkat Akhir

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu yang merupakan calon tenaga ahli yang dipersiapkan oleh perguruan tinggi. Usia rata-rata mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi antara 19 sampai 21 tahun. Menurut UU RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi, pasal 1 ayat 13 dijelaskan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Hasil dari pendidikan tersebut, mahasiswa diharapkan tidak hanya memahami secara teoritis melainkan dapat mengaplikasikan bidang - bidang ilmu tertentu yang dimilikinya. Salah satu wujud dari hasil pendidikan tersebut adalah mahasiswa diwajibkan untuk membuat sebuah karya tulis yang sesuai dengan kaidah-kaidah tertentu atau yang biasa disebut dengan skripsi. Kewajiban mahasiswa ini menuntut peserta didik untuk melakukan sebuah penelitian terkait fenomena/permasalahan yang terjadi sesuai dengan bidang ilmu masing-masing (Santoso, 2014)

Pada akhir masa kuliahnya mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi. Skripsi merupakan sebuah tugas dalam bentuk karya ilmiah yang wajib dilakukan sebagai syarat dalam menyelesaikan dan mendapat gelar akademiknya. Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, hal tersebut berbeda ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal atau berkelompok. Proses belajar secara individual menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan dari masalah-masalah yang dihadapinya. Bagi para mahasiswa, ternyata tugas skripsi tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun skripsi. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. (Ningrum, 2011)

Stres pada mahasiswa semester akhir yaitu untuk membuat karya ilmiah atau skripsi (Fadillah, 2013). Menurut Handoyo (2001 dalam Fadillah, 2013), stres bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan. Stressor yang dirasakan melebihi kapasitas dan kemampuan seseorang bisa menjadi ancaman, misalnya kesulitan menyelesaikan skripsi sehingga merasa tidak sanggup untuk menuntaskan, yang membuat skripsi tidak kunjung selesai dan membuat masa studi menjadi lama (Gamayanti , 2018).

TINJAUAN TEORITIS

A. Konsep Stres

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan seseorang (World Health Organization, 2003). Selain itu stres dapat disebut juga sebagai suatu reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) (Hawari, 2001). Menurut Heiman & Kariv (2005) stres merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon saat terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang dihadapi.

B. Konsep Mahasiswa dan Skripsi

Penelitian sebagai salah satu Tridharma Perguruan Tinggi merupakan bentuk pembelajaran di pendidikan tingkat tinggi. Sebelum menyelesaikan pendidikan S-1, mahasiswa diwajibkan untuk melakukan penelitian yang akan dituangkan dalam bentuk skripsi. Skripsi merupakan penelitian yang wajib dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana. Maka dari itu mahasiswa harus cepat menyelesaikan skripsi yang merupakan karya ilmiah serta diuji keabsahannya di hadapan penguji (Hamidi, 2013). Skripsi adalah tulisan ilmiah yang mengangkat sebuah topik yang bersangkutan dengan jurusan yang diambil (Maneesh, 2009). Skripsi adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar sarjana S1 (Soemanto, 2003).

C. Konsep Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik kuno yang mengaplikasikan *trance-hypnosis*. Penerapan hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki kondisi *trance* (relaksasi pikiran) agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis. Dalam kondisi *trance*, pikiran bawah sadar klien akan diberikan sugesti positif guna melakukan penyembuhan gangguan psikologis atau dapat pula digunakan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan agar menjadi lebih baik (As'adi, 2011).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain *Quasi Eksperiment pre and post test two groups*. Penelitian yang dilakukan adalah memberikan perlakuan pada kelompok intervensi 1 dan tidak memberikan intervensi pada kelompok kontrol. Sampel penelitian adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan cara secara *purposive sampling*. Adapun uji analisis

yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *T Berpasangan* untuk mengetahui ada pengaruh tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1
Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
• 17 - 25 Tahun	32	100 %
• 26 - 35 Tahun	0	0 %
Jenis Kelamin		
• Laki – laki	5	15.6 %
• Perempuan	27	84.4 %
Status Pernikahan		
• Menikah	1	3.1 %
• Belum Menikah	31	96.9 %

Berdasarkan table di atas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia diketahui dari 32 responden sebagian besar 100 % berusia 17-25 tahun, berdasarkan jenis kelamin sebagian besar 84.4 % perempuan, berdasarkan status pernikahan sebagian besar 96.9 % belum menikah.

2. Analisa Univariat

a) Kelompok Intervensi Hipnoterapi

Tabel 4.2
Rata – Rata Stress Sebelum (Pre Test) Dan Sesudah (Post Test) Pada Kelompok Intervensi

Pengukuran	Mean	n	Standart Deviasi	Minimal - Maksimal
Sebelum	21.56	16	3.14	17 – 27
Sesudah	12.31	16	2.49	9 – 16

Berdasarkan table diatas, didapatkan rata – rata stress sebelum pada kelompok intervensi rata – rata 21.56 dengan standart deviasi 3.14 dengan skor terendah 17 dan tertinggi 27. Sedangkan rata – rata stres sesudah 12.31 dengan standart deviasi 2.49 dengan skor terendah 9 dan tertinggi 16.

b) Kelompok Kontrol Hipnoterapi

Tabel 4.3

Rata – Rata Stress Sebelum (Pre Test) Dan Sesudah (Post Test) Pada Kelompok Kontrol

Pengukuran	Mean	n	Standart Deviasi	Minimal - Maksimal
Sebelum	21	16	2.68	17 – 27
Sesudah	20.69	16	2.52	16 – 26

Berdasarkan table diatas, didapatkan rata – rata stress sebelum pada kelompok kontrol rata – rata 21 dengan standart deviasi 2.68 dengan skor terendah 17 dan tertinggi 27. Sedangkan rata – rata stres sesudah 20.69 dengan standart deviasi 2.52 dengan skor terendah 16 dan tertinggi 26.

3. Analisa Bivariat

a) Uji Normalitas Data

Uji normalitas data ini dilakukan untuk menentukan jenis uji yang akan digunakan uji parametrik atau uji non parametrik. distribusi data dikatakan normal jika nilai $p > 0,05$ dengan melihat hasil dari hasil uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel yang digunakan < 50 .

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Statistik	df	Sig.	Kesimpulan
Pre Test Kelompok Intervensi	.923	16	.191	Distribusi normal
Post Test Kelompok Intervensi	.904	16	.094	Distribusi normal
Pre Test Kelompok Kontrol	.890	16	.056	Distribusi normal
Post Test Kelompok Kontrol	.924	16	.195	Distribusi normal

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa bahwa hasil uji normalitas data pada kelompok intervensi dan kontrol nilai $p > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian responden berdistribusi normal pada kedua kelompok.

b) Analisa Perbedaan Rata – Rata Stress Sebelum (Pre Test) Dan Sesudah (Post Test) Pada Kelompok Intervensi

Tabel 4.5

Perbedaan Rata – Rata Stress Sebelum (Pre Test) Dan Sesudah (Post Test) Pada Kelompok Intervensi

Stress	Mean	Standart Deviasi	T Hitung	95% CI	P Value
Sebelum	21.56	3.14	9.348	7.141 – 11.359	0.000
Sesudah	12.31	2.49			

Dari hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata stress sebelum intervensi adalah 21.56 dan sesudah intervensi adalah 12.31. Hasil uji T *Dependen* diperoleh P *value* (0.000) $< \alpha$ (0,05) dan T_{hitung} (9.348) $> T_{tabel}$ (1.753) maka H_0 ditolak artinya ada

perbedaan yang signifikan antara stress sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi

c) Analisa Perbedaan Rata – Rata Stress Sebelum (Pre Test) Dan Sesudah (Post Test) Pada Kelompok Kontrol

Tabel 4.6

Perbedaan Rata – Rata Stres Sebelum (Pre Test) Dan Sesudah (Post Test) Pada Kelompok Kontrol

Stress	Mean	Standart Deviasi	T Hitung	95% CI	P Value
Sebelum	21	2.683	1.775	0.063 – 0.688	0.096
Sesudah	20.69	2.522			

Dari hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata stress sebelum intervensi adalah 21 dan sesudah intervensi adalah 20.69. Hasil uji *T Dependen* diperoleh *P value* (0.096) > α (0,05) dan T_{hitung} (1.775) > T_{tabel} (1.753) maka H_0 diterima artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara stress sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.

d) Analisa Perbedaan Stress Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 4.7

Perbedaan Stress Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Sebelum		Sesudah	
	Mean	Minimal - maksimal	Mean	Minimal - maksimal
Intevensi	21.56	17 - 27	12.31	9 - 16
Kontrol	21	17 - 27	20.69	16 - 26
Uji <i>T Independen</i>	Pvalue = 0.590		Pvalue = 0.000	

Hasil uji *T Independen* pada rata-rata stress sebelum (pretest) pada kelompok Intervensi dengan Kontrol diperoleh *P value* = 0,590 > α (0,05) maka H_0 diterima artinya tidak ada perbedaan rata-rata stress sebelum (pretest) pada kelompok Intervensi dengan Kelompok kontrol. Hasil uji *T Independen* pada rata-rata stress sesudah (posttest) pada kelompok Intervensi dengan Kontrol diperoleh *P value* = 0,000 < α (0,05) maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan rata-rata stress sesudah (posttest) pada kelompok Intervensi dengan Kelompok control.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Untuk variabel usia kelompok intervensi dan kelompok kontrol terbanyak pada usia 17 – 25 tahun yaitu sebesar 100%. Peneliti sependapat dengan Hurlock (2008), yang menyatakan bahwa semakin cukup atau bertambahnya usia, maka tingkat

kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

b. Jenis kelamin

Untuk variabel jenis kelamin pada kelompok intervensi dan control lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 27 responden (84,4%), dan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 5 responden (15,6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Seno Priayogo (2017) dengan judul pengaruh hipnoterapi Teknik anchor terhadap tingkat stress mahasiswa semester pertama di Stikes Kusuma Husada di dapatkan hasil bahwa jenis kelamin yang paling banyak mengalami stres adalah perempuan dengan jumlah 26 responden dengan presentase 86,7%, sedangkan laki-laki berjumlah 4 responden dengan presentase 13.3%.

c. Status Pernikahan

Untuk variabel status pernikahan di dapatkan untuk kelompok intervensi dan kelompok control terbanyak adalah belum menikah sebanyak 31 responden (96,9%) dan status menikah 1 responden (3.1%). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Lusya Nasrani (2015), bahwa Status pernikahan berhubungan dengan kejadian stres, dimana hubungan pernikahan yang harmonis membantu seseorang untuk mencegah atau mengurangi stres karena keterlibatan salah satu pasangan atau keluarga dalam memberikan dukungan yang tinggi, sehingga efek negatif dari pekerjaan dapat ditolerir.

2. Analisa Perbedaan Rata – Rata Stress Sebelum (Pre Test) Dan Sesudah (Post Test) Pada Kelompok Intervensi

Hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata stress sebelum intervensi adalah 21.56 dan sesudah intervensi adalah 12.31. Hasil uji T *Dependen* diperoleh P *value* (0.000) < α (0,05) dan T_{hitung} (9.348) > T_{tabel} (1.753) maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan yang signifikan antara stress sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian *quasi-experimental design* yang dilakukan Muhammad Taufik Daniel Hasibuan Dkk (2019) tentang Pengaruh Hipnoterapi terhadap stress belajar dalam meningkatkan motivasi belajar Mahasiswa di STIKES Kota Medan. bentuk penelitian yang digunakan adalah *one group pre testpost test*. Di mana di dapatkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti didapatkan bahwa hipnosis secara signifikan dapat menurunkan stress belajar mahasiswa, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik *paired sample t-test* ($t=17.198$, $p=0.000$) dan juga secara signifikan dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa dengan hasil ($t=10.345$, $p=0.000$).

3. Analisa Perbedaan Rata – Rata Stress Sebelum (Pre Test) Dan Sesudah (Post Test) Pada Kelompok Kontrol

Hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata stress sebelum intervensi adalah 21 dan sesudah intervensi adalah 20.69. Hasil uji *T Dependen* diperoleh *P value* $(0.096) > \alpha (0,05)$ dan $T_{hitung} (1.775) > T_{tabel} (1.753)$ maka H_0 diterima artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara stress sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian *quasi-experimental design* yang dilakukan Suzanna, Trilia, Sukron (2014) tentang pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stress dan Motivasi Belajar Mahasiswa PSIK STIKES Muhammadiyah Palembang. Di dapatkan bahwa rata – rata skor tingkat stress pada kelompok control yang tidak di berikan intervensi Hipnoterapi adalah 156,63 dengan standar deviasi 38,832, ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol terhadap penurunan tingkat stress karena tidak di lakukan Tindakan hipnoterapi.

4. Analisa Perbedaan Stress Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Hasil uji *T Independen* pada rata-rata stress sebelum (pretest) pada kelompok Intervensi dengan Kontrol diperoleh *P value* $= 0,590 > \alpha (0,05)$ maka H_0 diterima artinya tidak ada perbedaan rata-rata stress sebelum (pretest) pada kelompok Intervensi dengan Kelompok kontrol. Hasil uji *T Independen* pada rata-rata stress sesudah (posttest) pada kelompok Intervensi dengan Kontrol diperoleh *P value* $= 0,000 < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan rata-rata stress sesudah (posttest) pada kelompok Intervensi dengan Kelompok control.

Ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan Bayu Hendriyanto, Dkk (2011) analisis data yang dilakukan menunjukkan Sebelum dilakukan hipnoterapi pada kelompok intervensi dan kontrol, dari 30 responden menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa, Hasil analisis menunjukkan bahwa, p-value. yang dihasilkan yaitu 0,000 yang artinya lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut terdapat pengaruh yang bermakna antara penggunaan hipnoterapi terhadap tingkat stres pada mahasiswa Dengan demikian, menunjukkan bahwa hipnoterapi memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa baik kelompok intervensi maupun control.

KESIMPULAN

Perbedaan Tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok control sebelum dan sesudah dilakukan hypnotherapy menunjukkan hasil uji *T Independen* pada kedua kelompok sebelum intervensi adalah $P\text{value} = 0.590$ tidak ada perbedaan di kedua kelompok dan hasil uji *T Independen* pada kedua kelompok setelah intervensi adalah $P\text{value} = 0.000$ ada perbedaan di kedua kelompok setelah di lakukan intervensi.

SARAN

Disarankan hipnoterapi ini dapat digunakan sebagai salah satu pilihan terapi nonfarmakologi dalam menurunkan tingkat stress pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani. (2015). Pengaruh Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5, SDN Purwoyoso02, Ngaliyan Semarang. Program Pascasarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Wali Songo, Semarang
- Dwi Widya Ningrum (2011), *Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Ueu Yang Sedang Menyusun Skripsi*, Jurnal Psikologi Volume 9 Nomor 1, Juni 2011
- Dwi Wiji Santoso (2014), Efektifitas Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Skripsi, Character, Volume 03 Nomor 2 Tahun 2014
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. Ejournal Psikologi Universitas Mulawarman, 1(3)
- Govaerst, S. & Gregoire, J.(2004). Stressful Academic Situations: Study Onappraisal Variables In Adolescence. British Journal Of Clinical Psychology
- Gunawan, A. W. (2006). Hypnotherapy: The Art of Subconciuous Restructuring. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hawari, Dadang. 2001. Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Heiman & Kariv. (2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies:The Case Of College Students. College Student Journal. 39(1):72-8
- Ibnu Maulana Affandi (2017), *pengaruh terapi relaksasi napas dalam dan hypnosis lima jari terhadap tingkat stress mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas 'aisyiyah Yogyakarta*, Naskah Publikasi program studi ilmu keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas 'aisyiyah yogyakarta
- Kausar. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads And Use Of Coping Strategies By University Students. Journal Of Behaviorial Sciences. 2
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti. (2015). Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Depresi. Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia, 3, 71-76.
- Morris CG. 1990. Contemporary Psychology And Effective Behaviour (7th Edition). United States : Scott & Foresman

- Nagara, Aldias Tata. (2011). Penerapan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Gangguan Psikosomatis Pada Wanita Dewasa Madya Di Wisdom Hypnotherapi. Skripsi : Universitas Negeri Surabaya
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika