

METODE *FUTURE PACING HYPNOTHERAPY* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA BARU

Zahro Varisna Rohmadani
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email : zahrovarisna@gmail.com

Abstract: This study aims to determine the effectiveness of future pacing method hypnotherapy in lowering anxiety levels in new students. Data analysis method used is nonparametric statistical techniques Wilcoxon Signed Rank test to examine differences in anxiety scores when the subject group pretest and posttest and Mann-Whitney U test to see the difference decreased anxiety in the experimental group and the control group. Wilcoxon Signed Rank Test Results indicate that future pacing is effective in lowering anxiety hypnotherapy with $p = 0.012$. While the Mann-Whitney U test results indicate that the future pacing is effective in lowering anxiety hypnotherapy with $p = 0.003$ and the experimental group experienced an anxiety decrease with mean rank = 14.25.

Keywords: future pacing hypnotherapy, anxiety, new students

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode future pacing hypnotherapy dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik teknik Wilcoxon Signed Rank Test untuk menguji perbedaan skor cemas kelompok subjek saat pretest dan posttest serta Mann Whitney U untuk melihat perbedaan penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa future pacing hypnotherapy efektif dalam menurunkan kecemasan dengan $p=0,012$. Sedangkan hasil Mann Whitney U menunjukkan bahwa future pacing hypnotherapy efektif dalam menurunkan kecemasan dengan $p=0,003$ dan kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan yang lebih besar dengan mean rank = 14,25.

Kata kunci : future pacing hypnotherapy, kecemasan, mahasiswa baru

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan harapan bangsa. Mereka adalah sebagai *agent of change* atau agen perubahan dalam masyarakat, yang mana seharusnya menjadi individu-individu yang dapat bermanfaat serta dapat menjadi sosok yang dapat dicontoh untuk generasi yang lebih muda. Sebagai seorang individu yang sedang memasuki dunia awal kuliah, mahasiswa memiliki permasalahan-permasalahan dalam kehidupan barunya ini. Berbagai tuntutan serta permasalahan dihadapi oleh mahasiswa baru, karena mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang mengalami transisi dari sekolah menengah atas menuju ke perguruan tinggi. Disebutkan oleh Santrock (2011) bahwa mahasiswa baru tidak hanya seorang siswa yang sedang berada di tahun pertama bangku perkuliahan, tetapi juga seorang yang baru dan pemula.

Permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa terdapat banyak macamnya dan terdapat 6 kategori yang menonjol yaitu (1) khawatir mendapatkan nilai yang rendah dari ujian ataupun tugas, (2) lemah dalam memahami bakat atau pekerjaan, (3) rendah diri atau kurang percaya diri, (4) ceroboh dan kurang berhati-hati, (5) belum mampu untuk berhemat mengatur pengeluarannya, (6) kurang kemampuan dalam mengaplikasikan norma agama.

Masalah yang paling sering dialami oleh mahasiswa yaitu kecemasan, disusul oleh masalah terkait akademik dan kerja (Lallo dkk, 2013). Pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ditemukan bahwa sebesar 83,34% mahasiswanya mengalami

cemas (berdasarkan skala TMAS yang diisi oleh subjek). Semiu (2010) mengemukakan bahwa aspek-aspek kecemasan ada 4 yaitu suasana hati, somatik, kognitif dan motorik.

Pada mahasiswa/i yang menjadi subjek penelitian, kecemasan yang dialami berdampak pada terganggunya *activity daily living* mereka jika tidak diberikan penanganan. Mereka mengalami kekhawatiran dan risau mengenai masalah keuangan dan pekerjaan, kurang percaya diri, tidak yakin pada diri sendiri. Dimana kecemasan yang dialami terkadang termanifestasi ke fisik, misalnya tidak dapat tidur, kehilangan nafsu makan, jantung berdebar dan lain-lain.

Cemas ketika telah berdampak secara fisik akan mengganggu performa mahasiswa baru, oleh karena itu perlu diberikan intervensi. Intervensi yang mudah dan cenderung cepat efeknya melalui *brief therapy* salah satunya melalui *hypnotherapy*. *Hypnotherapy* merupakan teknik intervensi dengan memanfaatkan pemberdayaan pikiran bawah sadar (*Clinical Hypnotherapy*, 2010). Telah dilakukan penelitian oleh Santoso dan Dewi (2014) bahwa *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang skripsi. Hal ini dikarenakan terapis membimbing klien untuk memasuki kondisi relaks, dimana keadaan tersebut memiliki tingkat tinggi untuk masuknya sugesti karena subjek sedang dalam keadaan *trance*. Ketika dalam kondisi *trance* tersebut, seorang individu berada di alam bawah sadar, dan mudah diberikan sugesti.

Irfan (2010) mengemukakan bahwa *hypnotherapy* dapat meredakan gejala psikologis. Disebutkan oleh Ifdil (2015) bahwa seorang individu yang

dihipnosis tidak dalam keadaan tidur yang sebenarnya. Klien atau orang yang dihipnosis tetap dalam keadaan sadar, dan mampu mengobservasi perilakunya selama dalam keadaan hipnosis. Ia menyadari bahwa segala sesuatu yang diperintahkannya serta dapat menolak sesuatu yang bertentangan dengan norma atau nilai yang terinternalisasi dalam dirinya.

Pada penelitian ini, kecemasan pada mahasiswa baru akan diberikan penanganan berupa *hypnotherapy* dengan menggunakan teknik *future pacing*. Metode *future pacing* dilakukan agar mahasiswa dapat mengalami pengalaman yang “diinginkan terjadi” di masa depan, sehingga selain keemasannya menurun, mahasiswa baru juga dapat lebih termotivasi menjalani kehidupan sehari-harinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan *two group pretest-posttest design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode *future pacing hypnotherapy*, sedangkan variabel tergangungnya yaitu kecemasan. Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa/i baru, 10 diantaranya tergabung dalam kelompok eksperimen dan 10 yang lain dalam kelompok kontrol. Subjek penelitian mendapatkan penanganan berupa psikoedukasi mengenai kondisi mahasiswa baru sebanyak satu sesi, satu sesi relaksasi dan dua sesi dengan menggunakan metode *future pacing hypnotherapy* dengan total durasi waktu 170 menit pada kelompok eksperimen.

Subjek penelitian terjaring melalui *screening* menggunakan skala TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*).

Karakteristik populasi pada penelitian ini yaitu subjek yang skor TMAS sedang hingga tinggi, berumur 19-21 tahun (remaja akhir), bersedia menandatangani kontrak dalam *informed consent*, serta tidak mengikuti program atau pelatihan sejenis pada waktu pelaksanaan *future pacing hypnotherapy*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen serta *Mann Whitney U* untuk melihat efektivitas *future pacing hypnotherapy* terhadap penurunan kecemasan pada dua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah proses *future pacing hypnotherapy* selesai dilakukan, maka selanjutnya data yang didapat dianalisis menggunakan *Wilcoxon Rank Test* dan *Mann Whitney U*. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test

Test Statistics ^b	
	VAR00002 - VAR00001
Z	-2.501 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil pada Tabel 11 di atas menunjukkan bahwa $p = 0,012 < \alpha = 0,5$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kondisi *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hal ini dapat diartikan

bahwa *hypnotherapy* dengan teknik *future pacing* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru.

Tabel 2. Mean Rank Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Gainscore	Kelompok Eksperimen	10	14.25	142.50
	Kelompok Kontrol	10	6.75	67.50
	Total	20		

Tabel 3. Hasil Analisis Mann Whitney U Pretest ke Posttest

Test Statistics ^b	
Gainscore	
Mann-Whitney U	12.500
Wilcoxon W	67.500
Z	-2.850
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.003 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

Berdasarkan Tabel 2 dan 3 di atas, diketahui bahwa $p=0,003$ kurang dari $\alpha=0,5$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru, dimana kelompok eksperimen menunjukkan tingkat penurunan yang lebih tinggi (*mean rank* = 14,25), dan kelompok kontrol menunjukkan tingkat penurunan yang lebih rendah (*mean rank* = 6,75).

Teknik *future pacing* efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa baru. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian mengenai efektivitas *hypnotherapy* sebagai salah satu intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan. Misalnya

penelitian oleh Santoso dan Dewi (2014) yang menghasilkan temuan bahwa *hypnotherapy* dengan teknik *direct suggestion* efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang skripsi.

Penurunan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru pada penelitian ini setelah diberikan intervensi berupa *hypnotherapy* dengan teknik *future pacing* yaitu karena mahasiswa awalnya sudah diberikan psikoedukasi atau pemahaman mengenai permasalahannya sehingga mereka sadar dan paham mengenai kondisi dirinya serta apa yang sedang dialami oleh mereka. Hal ini menyebabkan mereka *insight* bahwa

mereka memang sedang dalam tahapan perkembangan yang membutuhkan upaya lebih untuk beradaptasi, meskipun memang kadang tidak mudah tetapi mereka berkeyakinan bahwa mereka bisa melewatinya.

Pada *hypnotherapy* dengan teknik *future pacing* sesi awal yaitu relaksasi, mahasiswa diajak untuk berpikir lebih positif mengenai hal-hal yang sedang terjadi atas dirinya sekarang ini. Mahasiswa juga diajak untuk lebih relaks dalam menikmati setiap detik waktu yang masih diberikan oleh Tuhan sehingga menurunkan simptom-simtom kecemasan yang dialami oleh mereka, misalnya menjadi tidak terlalu tegang, tidak terlalu sensitif terhadap omongan orang lain atau temannya, tidak mudah panik. Pada kognitif, mahasiswa menjadi tidak terlalu khawatir terhadap apapun yang terjadi ke depannya dan tidak terlalu mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi. Pada aspek somatik atau segala sesuatu yang dirasakan oleh tubuh, mahasiswa menjadi lebih rileks, tidak mudah sakit kepala, tidak mengalami gangguan pada perut dan pencernaan. Sedangkan pada aspek motorik misalnya menggigit kuku, atau mencabuti alis biasanya memang tidak dilakukan oleh mahasiswa.

Hypnotherapy dengan teknik *future pacing* juga mengajarkan mahasiswa untuk dapat bertemu dengan tempat kedamaian, dimana di tempat kedamaian tersebut mereka memperjelas mimpi-mimpi mereka yang telah mereka petakan sebelumnya di lembar kertas. Sebelum melakukan proses *hypnotherapy* yang kedua ini, memang mahasiswa diminta untuk menuliskan dahulu di selebar kertas mengenai cita-cita mereka dalam waktu 1 hingga 10 tahun ke depan. Rata-rata

mahasiswa menuliskan sesuai dengan kapasitas mereka, dan tidak terlalu muluk-muluk. Setelah proses ini, baru mahasiswa diajak untuk proses *future pacing* dengan membayangkan cita-cita yang mereka tulis tersebut dengan sangat nyata dan seolah-olah sudah terjadi di hadapan mereka.

Ternyata mahasiswa atau peserta mengalami keajaiban, yakni dari beberapa yang dituliskan tidak semua muncul di dalam bayangan ketika melakukan proses *hypnotherapy*, tetapi ada satu yang dominan muncul misalnya, tetapi ada pula yang semua muncul tetapi kurang mendalam dan hanya sekilas. Ada pula mahasiswa yang tertidur pulas saat proses *hypnotherapy*, dimana *individual differences* sangat mempengaruhi hal ini. Masing-masing dapat berbeda tergantung tingkat sugestibilitas masing-masing, tetapi secara umum mahasiswa dapat mencapai imajinasi yang nyata. Sugestibilitas ternyata juga mempengaruhi variasi hasil dari skala yang diisi oleh subjek sehingga terdapat tiga subjek yang tidak mengalami penurunan signifikan terhadap kecemasan yang mereka alami.

Secara umum, mahasiswa dapat menurun kecemasannya karena metode *future pacing hypnotherapy*. Ternyata hal ini berdampak pada penurunan kecemasan yang juga melibatkan stres atau tekanan dan tegangan pada mereka, seperti yang pernah diteliti oleh Hendriyanto & Fitria (2013) yang menghasilkan temuan bahwa *hypnotherapy* memang efektif untuk menurunkan stres pada mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hypnotherapy dengan teknik *future pacing* terbukti efektif dalam

menurunkan kecemasan pada mahasiswa baru.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong peserta atau mahasiswa dalam melakukan *follow up* kegiatan atau penanganan kecemasan dengan metode *future pacing hypnotherapy* untuk menurunkan tingkat kecemasan yang mereka alami. Peserta yang memiliki tingkat sugestibilitas yang rendah dapat diajarkan terlebih dahulu teknik-teknik khusus agar meningkatkan sugestibilitasnya sehingga jika diberi sugesti lebih masuk, dan dapat lebih menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya.

DAFTAR RUJUKAN

- Clinical Hypnotherapy. 2010. *The Fast Track to Your Success Dynamic Training*. Jakarta : IACH.
- Hendriyanto, B; Sriati, A; & Fitria, N. 2013. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran Angkatan 2011. *Artikel Penelitian Online*.
- Ifdil; Fitria, L; Nafsih, G; & Ardi, Z. 2015. Aplikasi Hipnosis dalam Konseling. *Paper International Seminar and Workshop on Guidance and Counseling*.
- Irfan, F. 2010. *Hypnotherapy for Healthy and Happiness Life Menghipnotis Diri untuk Meraih Kehidupan yang Sehat, Bahagia dan Kesuksesan*. Yogyakarta: Pustaka Larasati.
- Lallo, D.A., Kandou, L.F.J., & Munayang, H. 2013. Hubungan Kecemasan dan Hasil UAS-1 Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Tahun Ajaran 2012/2013. *Jurnal Penelitian Online*, diakses pada : ejournal.unsrat.ac.id.
- Santoso, W.W. & Dewi, D.K. 2014. Efektivitas *Hypnotherapy* Teknik *Direct Suggestion* untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Skripsi. *Jurnal Character*, vol.3, no.2, tahun 2014.
- Santrock, J.W. 2011. *Psikologi Perkembangan Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Semiun, Y. 2010. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.