

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Hipnoterapi Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam” (Studi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten) sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 21 Desember 2023

Penulis

Aziizulhakim
191520100

ABSTRAK

Nama: **Aziizulhakim**, NIM: **191520100**, Judul Skripsi: **“Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Teknik Hipnoterapi Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (Studi pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN SMH Banten)”**. Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2023.

Stress akademik adalah suatu tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuan pada diri individu dalam melaksanakan beberapa tuntutan tersebut. Ada beberapa mahasiswa yang mengalami stres akademik karena beberapa faktor, salah satunya faktor banyaknya tuntutan yang dialami. Dia lebih cenderung untuk tidak bisa membagi waktu dan merasa tertekan karena tuntutan keluarga yang menyebabkan adanya hambatan dalam proses berkuliah ataupun memenuhi kebutuhan ataupun keinginan yang ingin dilakukannya. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “apakah terdapat perbedaan pada tingkat stres akademik diri mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik hipnoterapi?”. Penelitian ini bertujuan mengetahui adakah penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik hipnoterapi. Layanan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu layanan konseling individual dengan teknik hipnoterapi yang dapat memberikan pemahaman dalam tingkat kesadaran tentang kepercayaan diri, mampu untuk memberikan pikiran positif, mengekspresikan pikiran dan perasaan, mengatasi stress dan kecemasan serta membantu dalam merekonstruksikan rencana yang akan dibuat kedepannya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan jenis penelitian *Single Subject Research* (SSR). Desain penelitian yang digunakan yaitu A-B. Subjek penelitian ini yaitu seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang kurang percaya diri dengan berbagai faktor masalah. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: wawancara, angket/kuesioner dan observasi. Instrumen penelitian ini adalah skala kepercayaan diri yang digunakan pada fase *baseline* dan fase intervensi. Analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Fase *baseline* terlihat mendatar yang cenderung tinggi pada skala stres akademik. Fase intervensi ketika diberikan perlakuan berupa layanan konseling individual dengan teknik hipnoterapi terlihat tingkat stres akademik cenderung menurun. Persentase overlap antara fase *baseline* dan intervensi yaitu 0%, semakin kecil persentase overlap maka semakin kuat pengaruh pemberian intervensi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik hipnoterapi.

Kata Kunci : Layanan Konseling Individual, Teknik Hipnoterapi, Stres Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT

Name: **Aziizulhakim**, NIM: 191520100, Thesis title: "**Effectiveness of Individual Counseling Services using Hypnotherapy Techniques in Overcoming Academic Stress of Islamic Counseling Students (Study in the Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, UIN SMH Banten)**". Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten, 2023.

Academic stress is an academic demand that exceeds the individual's ability to carry out these demands. There are several students who experience academic stress due to several factors, one of which is the large number of demands they are experiencing. He is more likely to be unable to manage his time and feel stressed because of family demands which cause obstacles in the process of studying or fulfilling the needs or desires he wants to do. The problem formulation in this research is "Is there a difference in students' academic stress levels before and after being given individual counseling services using hypnotherapy techniques?". This research aims to determine whether there is a reduction in the level of academic stress in Islamic Counseling Guidance students before and after being given individual counseling services using hypnotherapy techniques. The service used in this research is an individual counseling service with hypnotherapy techniques which can provide an understanding of the level of awareness about self-confidence, be able to provide positive thoughts, express thoughts and feelings, overcome stress and anxiety and help in reconstructing plans that will be made in the future. The research method used is quantitative experimentation with the Single Subject Research (SSR) type of research. The research design used is A-B. The subject of this research is an Islamic Counseling Guidance student who lacks confidence in various problem factors. The data collection techniques used in this research are: interviews, questionnaires and observation. The instrument of this research is a self-confidence scale which is used in the baseline and intervention phases. Data analysis uses analysis within conditions and analysis between conditions which are presented in the form of tables and graphs. Based on research that has been conducted, it shows that there are differences in the level of self-confidence before and after being given the intervention. The baseline phase looks flat which tends to be high on the academic stress scale. In the intervention phase, when treatment was given in the form of individual counseling services using hypnotherapy techniques, it was seen that academic stress levels tended to decrease. The percentage of overlap between the baseline and intervention phases is 0%, the smaller the percentage of overlap, the stronger the effect of providing the intervention. Therefore, it can be concluded that there is a difference in the level of academic stress in Islamic Counseling Guidance students before and after being given individual counseling services using hypnotherapy techniques.

Keywords : Individual Counseling Services, Hypnotherapy Techniques, Academic Stress, Students



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Syech. Nawawi Al-Bantani Kp. Andamui Kel. Sukawana
Kec Curug Kota Serang**

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth.

Lamp :

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : **Ujian Skripsi**

UIN SMH Banten

a/n Aziizulhakim

Di-

NIM: 191520100

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami mendapatkan bahwa skripsi atas nama Aziizulhakim NIM: 191520100 dengan judul **Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Teknik Hipnoterapi Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam** (Studi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten) telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten.

Demikian atas perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alikum Wr. Wb

Serang, 25 Oktober 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Muzayan, M.Si.

NIP: 19630308 199402 1 001

Imalatul Khairat, M.Pd.

NIP: 19900420 201903 2 018

**EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
TEKNIK HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

(Studi Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN
Sultan Maulana Hasanuddin Banten)

Oleh:

Aziizulhakim

191520100

Menyetujui,

Pembimbing I



Drs. Muzayan, M.Si.

NIP: 19630308 199402 1 001

Pembimbing II



Imalatul Khairat, M.Pd.

NIP: 19900420 201903 2 018

Mengetahui,

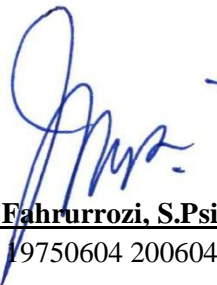
Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, M.A.

NIP: 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.

NIP: 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Aziizulhakim**, NIM: **191520100**, Judul Skripsi: **Efektivitas Hipnoterapi Dengan Teknik Hipnoterapi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam** (Studi Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 20 Desember 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang , 22 Desember 2023

Sidang Munaqosah

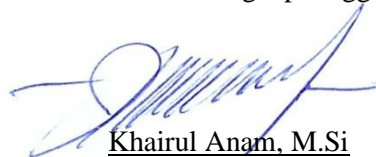
Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



Gian Nova Sudrajat Nur, M.Hum.

NIP. 19911106 201903 1 011



Khairul Anam, M.Si

NIDN. 2023039401

Anggota

Penguji I



Dr. Yogi Damai Saputra, M.Pd

NIP. 19900314 202012 1 005

Penguji II



Dra. Eni Nur'aeni

NIP. 19600808 199103 2 002

Pembimbing I



Drs. Muzayan, M.Si.

NIP: 19630308 199402 1 001

Pembimbing II



Imalatul Khairat, M.Pd.

NIP: 19900420 201903 2 018

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, kupersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua yang sangat kusayangi, Bapak Nurholis dan Ibu Wartini yang menjadi sumber kekuatan dan penyemangatku dalam segala hal. Yang telah merelakan waktu dan tenaganya dan juga tak bosan membimbing sampai saat ini mohon maaf apabila anak ini sangat merepotkan dan menyusahkan dan menjadi beban pikiran keluarga tetapi tetap tabah. Kepada Nona yang tidak mau disebutkan namanya terimakasih karena sudah menjadi sumber inspirasi dan penyemangat dan juga pernah menemani hari-hari dari masa-masa sulit dan yang selalu menjadi pengingat ketika sedang merasa lelah dan tidak bersemangat, terimakasih telah menjadi pemantik untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Bapak Ibu dosen yang sudah menjadi mentor yang selalu memberikan bimbingan dan juga menjadi penasihat yang bisa mendengarkan segala masalah yang dihadapi.

Terima kasih kepada kawan-kawan seperjuangan yang sudah menjadi motivasiku untuk bisa menyelesaikan tugas akhir ini yang walaupun dengan banyak kegiatan yang dijalani masih tetap konsisten dalam mengerjakan skripsi ini. Tidak lupa pula terimakasih kepada diri ini yang bisa bertahan sampe sekarang ini dan walaupun banyak cobaan yang telah dihadapi, akan tetapi masih bisa bertahan sampai sekarang ini.

MOTTO

“There Is No Place For Weakness”

RIWAYAT HIDUP

Penulis Bernama Aziizulhakim, lahir di Serang, 16 Agustus 2001. Saat ini penulis tinggal di Link. Singandaru Indah 1 RT.01 RW.022 Kelurahan Serang, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi Banten. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Nurholis dan Ibu Wartini.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Pertiwi lulus tahun 2006, SDN Kaloran Serang lulus Tahun 2012, SMPN 2 Kota Serang lulus tahun 2016, selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Kramatwatu lulus pada tahun 2019. Dan pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota *Community Of Counselor (COC)*, Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam sebagai Sekretaris Bidang, Anggota Karang Taruna Kelurahan Serang, Ketua Umum Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Pada periode 2021, Anggota Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), menjadi Wakil Ketua Umum Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Dakwah UIN SMH Banten Periode 2022, dan menjadi Ketua Umum Forum Komunikasi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dan Bimbingan Konseling Islam Se-Indonesia.

Demikian catatan singkat mengenai Riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas nerkat rahmat dan hidayah-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan segala usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Efetivitas Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Hipnoterapi Dalam Mengatasi Stres Akademik Diri Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam** (Studi Pada Pogram Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. KH. Wawan Wahyudin, M.Pd, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A, Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam Menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M Fahrurrozi, M.A, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.

4. Bapak Drs. H. Muzayyan, M.Si, selaku Dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd, selaku sekretaris program studi dan juga dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, mendidik dan juga memberikan motivasi kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
7. Seluruh keluarga yang senantiasa memberikan segala doanya yang tiada henti yang sudah banyak memberikan motivasi pada penulis.

Serang, 20 Oktober 2023

Penulis

Aziizulhakim
191520100

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	ii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	vii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan dan Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Definisi Operasional.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIS	13
A. Layanan Konseling Individual.....	14
B. Teknik Hipnoterapi	19
C. Stres Akademik	33
D. Kerangka Berfikir.....	41
E. Hubungan Antar Variabel.....	42
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	42

G. Hipotesis Penelitian.....	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Variabel Penelitian	47
1. Variabel bebas (<i>Independen</i>).....	48
2. Variabel terikat (<i>Dependen</i>).....	48
C. Poulasi dan Sampel	49
1. Populasi Penelitian.....	49
2. Sampel Penelitian	50
3. Lokasi Penelitian.....	50
D. Skala Pengukuran dan Instrumen Penelitian.....	50
1. Skala pengukuran.....	50
2. Instrumen penelitian	51
E. Prosedur Penelitian.....	55
1. Tahap memilih tempat penelitian.....	55
2. Tahap persiapan	55
3. Tahap pelaksanaan penelitian	59
F. Teknik Pengumpulan Data	60
1. Interview (Wawancara).....	60
2. Kuesioner (Angket).....	61
3. Observasi	61
G. Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Hasil Penelitian	67
1. Profil Responden.....	67
2. Deskripsi data hasil pengukuran <i>baseline</i>	69
3. Pelaksanaan intervensi/ <i>treatment</i>	71
4. Deskripsi data hasil pengukuran <i>treatment</i>	90
5. Analsis data.....	92

B. Pembahasan Penelitian	98
1. Pembahasan Hasil Fase <i>Baseline</i> dan Fase Intervensi	98
2. Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Hipnoterapi Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam	100
BAB V PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 Kerangka Berfikir.....	42
GAMBAR 2.2 Hubungan Variabel.....	42
GAMBAR 3.1 Variabel Penelitian	48
GAMBAR 3.2 Instrumen Penelitian.....	52

DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 Populasi Mahasiswa.....	49
TABEL 3.2 Skala Penelitian Pernyataan	51
TABEL 3.3 Kisi-kisi Angket.....	53
TABEL 3.4 Rentang Skor	54
TABEL 3.5 Judgement Instrumen	56
TABEL 3.6 Uji Validitas.....	57
TABEL 3.7 Kategori Reliabilitas	58
TABEL 4.1 Rentang Skor dan Kategorisasi Skala	69
TABEL 4.2 Skor Baseline	70
TABEL 4.3 Skor Baseline pada tiap aspek.....	71
TABEL 4.4 Waktu Pelaksanaan Fase Baseline dan Fase Intervensi	72
TABEL 4.5 Skala Intervensi.....	90
TABEL 4.6 Skala Intervensi pada Tiap Aspek.....	91
TABEL 4.7 Kecenderungan Arah.....	93
TABEL 4.8 Kecenderungan Jejak Data	94
TABEL 4.9 Level Stabilitas dan Rentang.....	96
TABEL 4.10 Level Perubahan.....	97
TABEL 4.11 Analisis Antar Kondisi.....	97

DAFTAR GRAFIK

GRAFIK 4.1 Pengukuran <i>Treatment</i> 1	76
GRAFIK 4.2 Pengukuran <i>Treatment</i> 2	81
GRAFIK 4.3 Pengukuran <i>Treatment</i> 3	85
GRAFIK 4.4 Pengukuran <i>Treatment</i> 4	89
GRAFIK 4.5 Belah Tengah	92
GRAFIK 4.6 Menghitung Stabilitas Baseline	94
GRAFIK 4.7 Menghitung Stabilitas Intervensi	95