

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Istilah dewasa berasal dari bahasa Latin, seperti kata "*adolescence*" yang berarti proses pertumbuhan menuju kedewasaan. Namun, kata dewasa sendiri memiliki akar dari masa lampau yang menunjukkan bahwa seseorang telah mencapai kekuatan dan ukuran yang matang. Maka dari itu, seorang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan fase pertumbuhannya dan siap untuk mengambil peran dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.<sup>1</sup> Jadi, Masa dewasa adalah fase yang sangat krusial bagi setiap individu, karena pada periode ini semua aspek kehidupan cenderung telah mencapai tingkat kematangan dan siap untuk menghadapi tantangan. Masa dewasa dapat dibagi menjadi tiga tahap, yaitu awal dewasa, tengah dewasa, dan dewasa lanjut.

Mahasiswa adalah individu yang dianggap memiliki potensi diri lebih tinggi dari siswa dengan kemampuan akademiknya sehingga dapat berpikir kritis dan dapat mengemukakan argumen dengan cepat. Menurut Siswoyo dalam Hulukati dan Djibran mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain di tingkat perguruan tinggi.<sup>2</sup> Mahasiswa dinilai memiliki tingkatan kecerdasan yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan memiliki tingkatan kecerdasan yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan memiliki perencanaan dalam mengambil tindakan. Berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat adalah sifat yang cenderung melekat pada diri mahasiswa merupakan sebuah prinsi yang saling melengkapi.

---

<sup>1</sup> Elizabeth B Hurlock, 'Psikologi Perkembangan "Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup"', 5th (Jakarta: Erlangga, 2002) hal. 246.

<sup>2</sup> Wenny Hulukati dan Moh. Rizki Djibran, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo", *Jurnal Bikotetik*, Vol 2, No. 1 (2018), h. 74 <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1787/pdf>, diakses pada 28 Desember 2023.

Mahasiswa berada dalam tahap awal masa dewasa. Mereka memiliki peran sebagai agen perubahan dan juga sebagai generasi penerus bangsa yang mencerminkan masa depan. Menurut peraturan pemerintah Republik Indonesia No. 30 tahun 1990, mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa membentuk suatu kelompok dalam masyarakat yang mendapatkan statusnya melalui keterkaitannya dengan perguruan tinggi. Mereka juga merupakan calon intelektual muda di lapisan masyarakat.<sup>3</sup> Jadi mahasiswa adalah seorang yang menempuh pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Stres menurut Yusuf merupakan suatu peristiwa psikososial yang bisa dialami oleh siapapun tanpa memandang jabatan, ekonomi, maupun usia. Stres dapat menjadi hal yang baik ataupun sebaliknya stres juga dapat menjadi hal buruk dan bisa mengancam kehidupan individu. Stres dapat menjadi hal positif apabila proses pengelolaannya baik dan benar. Hal ini dapat menjadi sebuah motivasi individu dalam mengelaborasi diri, bersemangat dalam bekerja, dan mengalami kemajuan produktivitas yang baik dalam kehidupannya. Namun sebaliknya, apabila dalam pengelolaannya tidak baik, maka stres akan mengalami dampak buruk dalam kehidupan-kehidupan individu baik secara fisik ataupun psikis.<sup>4</sup>

Selanjutnya gejala-gejala stres yang bersifat fisik dan psikis menurut Yusuf yaitu memiliki gejala-gejala yang berbeda. Gejala fisik yang muncul saat stres tidak bisa ditangani dengan baik yaitu sakit kepala, dispepsia, tekanan darah, hiperhidrosis sekunde, susah tidur, tidak nafsu makan, mudah letih, dan sebagainya. Adapun gejala buruk yang menyerang psikis saat stres tidak bisa diatasi yaitu mengalami kecemasan, rasa gelisah, sikap pesimis, sulit untuk berkonsentrasi, dan yang lainnya.

---

<sup>3</sup> Peraturan pemerintah No. 30 tahun 1990. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/60869>. Diakses pada 26 Juli 2023 Pukul 19.56 WIB.

<sup>4</sup> Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), h. 116.

Manajemen stres yang tepat akan memberikan reaksi terhadap kondisi tubuh yang dapat memberikan dampak konsentrasi yang maksimal sehingga individu tersebut mampu mencapai kondisi perkembangan diri secara maksimal. Kemudian saat stres tidak ditangani dengan tepat maka akan menjadi sebuah masalah yang besar terhadap cita-cita yang telah disusun oleh individu tersebut.<sup>5</sup>

Stres dalam pandangan Al-Qur'an dan Hadist, yaitu sebagai berikut:

Surat At-Taghabun ayat 11

عَلَيْمٌ شَيْءٍ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ وَاللَّهُ قَلْبَهُ يَهْدِي اللَّهُ بِإِذْنِ اللَّهِ بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يَأْذِنُ إِلَّا مُصِيبَةً مِنْ أَصَابِ مَا

Artinya: “Tidak ada sesuatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah; dan barang siapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”.(Q.S At-Taghabun ayat 11).<sup>6</sup>

Surat Ar-Rad ayat 28

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّهِ بِذِكْرِ آلَا ۖ وَاللَّهُ بِذِكْرِ قُلُوبِهِمْ وَتَطْمَئِنُّ أَمْنُوا الَّذِينَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”. (Q.S Ar-Rad ayat 28).<sup>7</sup>

Hadist tentang stres sebagaimana di kutip oleh Sobari, Al-Quran Hadist Kemenag menjelaskan bahwa:

عَظِمَ مَعَ الْجَزَاءِ عَظَمَ إِنْ " قَالَ أَنَّهُ وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى النَّبِيُّ عَنْ عَنهُ اللَّهُ رَضِيَ مَالِكُ بْنُ أَنَسٍ عَنِ السُّخْطِ فَلَهُ سَخَطٌ وَمِنَ الرِّضَا، فَلَهُ رَضِيٍّ فَمَنْ ابْتَلَاهُمْ، قَوْمًا أَحَبَّ إِذَا تَعَالَى اللَّهُ وَإِنْ الْبَلَاءِ،

Dari Anas bin Malik RA, berkata, “Dari Nabi SAW, beliau bersabda, “Sesungguhnya besarnya balasan tergantung dari besarnya ujian, dan apabila Allah cinta kepada suatu kaum Dia akan menguji mereka,

<sup>5</sup> Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental*...., h. 116.

<sup>6</sup> <https://tafsirq.com/64-at-tagabun/ayat-11>.

<sup>7</sup> Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Perkata Tajwid Warna Rabbani*, Jakarta Timur: Surprise, 2012), h. 253.

*barangsiapa yang ridla maka baginya keridlaan Allah, namun barangsiapa yang murka maka baginya kemurkaan Allah.*” (HR at-Tirmidzi).<sup>8</sup>

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Dari Abu Hurairah RA dari Nabi SAW bersabda: *“Tidaklah seorang Muslim tertimpa sesuatu penyakit dan keletihan, kekhawatiran dan kesedihan, dan tidak juga gangguan dan kesusahan bahkan dari yang melukainya melainkan Allah kan menghapus kesalahan-kesalahannya.”* (HR Bukhari Muslim).<sup>9</sup>

Berdasarkan ayat Al-Qur’an dan Hadist di atas, dapat di ketahui bahwa setiap orang yang hidup di dunia ini diberikan ujian dan cobaan hidup masing-masing. Dari semua ujian dan cobaan tersebut individu akan menyelesaikan dengan cara yang berbeda dalam menghadapi tuntutan hidupnya. Sebagaimana mahasiswa yang sedang menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa tentunya diberikan rintangan dan cobaan. Bagi orang-orang yang beriman kepada Allah SWT dan selalu bersyukur serta bersabar maka Allah akan memberikan petunjuk kepada hamba-nya. Individu juga akan merasakan ketenangan dan ketentraman dalam hidup jika individu tersebut selalu mengingat Allah SWT.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan subjek mahasiswa semester 4-6 yang merupakan individu yang sedang menimba ilmu pengetahuan di suatu uinversitas. Stres yang dibahas dalam penelitian ini adalah stres akademik di karenakan kondisi ini sering dirasakan oleh para mahasiswa khususnya semester 4-6 karena sudah mulai mendapatkan perkuliahan yang menjurus.

---

<sup>8</sup> Jajang Sobari, *Al-Qur’an Hadis (hadis) Kelas XII MA Peminatan Keagamaan*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2020), H.136.

<sup>9</sup> Jajang Sobari, *Al-Qur’an Hadis....* h. 137.

Menurut Desmita stres akademik merupakan sebuah perasaan yang tidak menyenangkan, tidak nyaman akibat tuntutan akademik yang dapat membebani mahasiswa dalam belajar. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan serta penurunan konsentrasi dalam belajar.<sup>10</sup>

Faktor penyebab stres akademik menurut Ayuningtyas terdapat dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, yaitu karakter, keyakinan serta pola pikir individu yang mempengaruhi bagaimana individu tersebut dapat mengendalikan situasi yang ada dalam dirinya. Kemudian faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu dan berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupan individu seperti lingkungan dan faktor-faktor fisik.<sup>11</sup>

Selanjutnya macam-macam stres akademik menurut Verma dalam Desmita terdapat empat macam yang disebabkan oleh beberapa aspek, yaitu tuntutan fisik (*physical demands*), tuntutan tugas (*task demands*), tuntutan peran (*role demands*), dan tuntutan interpersonal (*interpersonal demands*). Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa semester akhir dikarenakan banyaknya tuntutan-tuntutan yang berasal dari beberapa sumber, seperti tuntutan tugas yang diberikan oleh dosen, tuntutan untuk memiliki nilai yang tinggi, dan tuntutan untuk aktif dalam perkuliahan.<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil analisis lapangan melalui wawancara kepada beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yaitu HK, AMR dan NR terdapat mahasiswa yang tidak berani untuk berpendapat di kelas, malu untuk memulai pembicaraan, tidak percaya diri ketika berpresentasi di kelas, merasa tidak percaya diri ketika melihat temannya yang aktif didalam kelas dan sulit untuk membaur dengan teman-temannya. Hal tersebut didasari

---

<sup>10</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016), h.290.

<sup>11</sup> Nurina Ayuningtyas, dkk, "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta", *Jurnal Pendidikan*, Vol. 22, No.2 (2021), h. 135. <https://jurnal.ut.ac.id/index.php/jp/article/view/1099/916>. Diakses pada 03 Januari 2023.

<sup>12</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*,.... h. 291.

karena mahasiswa berpikiran negatif pada suatu kondisi atau bisa dikatakan stres dalam menghadapi akademik.<sup>13</sup> Dan hasil wawancara dengan salah seorang dosen Bimbingan Konseling Islam yaitu bapak Agus Sukirno, mahasiswa ketika sedang melakukan diskusi dikelas sangat sedikit yang aktif dalam diskusi. Beliau mengungkapkan bawa mungkin saja ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut, bisa karena faktor mahasiswanya yang malu dan tidak mengerti apa yang disampaikan dosen dan bisa juga karena penyampaian yang disampaikan oleh dosen kurang di terima oleh mahasiswa yang mengakibatkan mahasiswa ketika perkuliahan diam saja cenderung malu untuk ikut berdiskusi.<sup>14</sup>

Prayitno dan Amti dalam Sukirno menguraikan bahwa bimbingan adalah proses di mana seseorang yang memiliki keahlian memberikan bantuan kepada sejumlah individu untuk membantu mereka mengembangkan potensi pribadi mereka.<sup>15</sup> Willis mendefinisikan konseling sebagai tindakan pemberian bimbingan yang dilakukan oleh individu yang memiliki pengalaman kepada seseorang yang membutuhkan bantuan dalam menangani permasalahan dan mengoptimalkan kemampuannya.<sup>16</sup> Kholifah dan Sumarto menjelaskan bahwa bimbingan konseling adalah suatu proses di mana seorang pakar memberikan bantuan secara mendalam kepada individu atau kelompok individu dengan tujuan membantu mereka mengatasi masalah serta merencanakan masa depan yang positif dalam kehidupan mereka.<sup>17</sup> Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada suatu individu atau sekumpulan individu oleh seorang ahli untuk

---

<sup>13</sup> HK, AMR, NR, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, Kota Serang. Diwawancarai oleh peneliti Via Telepon, 08 Agustus 2023.

<sup>14</sup> Agus Sukirno, Dosen Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, Kota Serang. Diwawancarai oleh peneliti di kampus 1 UIN SMH Banten, 08 Agustus 2023.

<sup>15</sup> Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan Dan Konseling* (Serang: A-Empat, 2019) h.40.

<sup>16</sup> Sukirno, *Pengantar Bimbingan....*, h.46.

<sup>17</sup> Emmi Kholilah and Sumarto, *Bimbingan Konseling* (Jambi: Pustaka Ma'arif Press, 2020) h.33.

menyelesaikan masalah dan mengembangkan potensi kemampuan yang akan membuat individu tersebut lebih baik dalam menjalani hidup.

Selanjutnya tujuan bimbingan dan konseling menurut Yusuf dan Juntika sebagaimana dikutip Sukirno, menjelaskan tujuan bimbingan dan konseling terkait aspek pribadi sosial individu adalah:

- 1) Memiliki komitmen yang kuat untuk menerapkan nilai-nilai keimanan.
- 2) Memiliki sikap toleransi
- 3) Memahami hal yang baik dan yang buruk dan mampu merespon dengan positif
- 4) Memiliki pemahaman diri secara objektif
- 5) Memiliki perasaan menghargai diri sendiri
- 6) Mampu menentukan pilihan
- 7) Menghargai dan menghormati orang lain
- 8) Bertanggung jawab dan komitmen melaksanakan tugas
- 9) Mampu berinteraksi dengan baik
- 10) Mampu untuk mengambil keputusan secara bijak dan efektif.<sup>18</sup>

Dari berbagai tujuan yang sudah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling secara umum memiliki tujuan untuk dapat mengorganisir permasalahan dan menyadari perilaku, mengubah persepsi negatif yang ada pada diri klien agar klien dapat menyelesaikan masalah. Dalam bimbingan dan konseling, pastinya ada beberapa layanan yang bisa dilakukan dalam proses konseling salah satunya ialah layanan konseling individual. Layanan konseling individual menurut Prayitno dan Amti merupakan proses pemberian bantuan yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing terhadap seorang konseli dalam rangka membantu permasalahan konseli.<sup>19</sup> Tujuan layanan konseling individual adalah agar konseli memahami kondisinya, permasalahan yang dialami, kekurangan yang ada pada dirinya serta kemungkinan upaya untuk dapat mengatasi

---

<sup>18</sup> Sukirno, *Pengantar Bimbingan.....*, h.52-53.

<sup>19</sup> Henni Syafrina Nasution and Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori Dan Aplikasinya* (Medan: LPPI, 2019) h.139.

masalahnya.<sup>20</sup> Priyatno menyebutkan tujuan konseling individual secara khusus meliputi fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.<sup>21</sup> Dalam layanan konseling individual peneliti akan menggunakan teknik hipnoterapi yang akan membantu jalannya proses konseling individual pada mahasiswa.

Definisi hipnosis menurut Nalendra adalah mencapai pikiran bawah sadar dengan mengatasi faktor kritis pikiran sadar, yang kemudian diikuti dengan diterimanya pemikiran atau sugesti. Dalam praktek hipnosis, yang terjadi adalah hipnoterapis melewati faktor kritis subjek (orang yang dihipnotis) dan berkomunikasi secara langsung dengan pikiran bawah sadar subjek.<sup>22</sup> Ziyad menggambarkan hipnosis sebagai suatu kondisi di mana kesadaran manusia berpindah dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar, entah itu dengan sengaja atau tanpa sengaja. Ini dicirikan oleh perubahan dalam pola gelombang otak yang terjadi karena penembusan area kritis dalam pikiran manusia, yang kemudian mengakibatkan diterimanya ide dan pemikiran tertentu (sugesti).<sup>23</sup> Jadi, hipnoterapi merupakan sarana yang bisa digunakan untuk membantu seseorang mencapai tujuan tersebut. Dari mengatasi Stres akademik, mengurangi rasa fobia, memantik bakat yang belum keluar dan memberikan motivasi dalam hidup.

Solusi yang digunakan untuk dapat memudahkan dalam memberi layanan kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik yaitu menggunakan teknik hipnoterapi. Teknik ini bisa membantu untuk menambahkan pikiran-pikiran positif atau mensugesti hal yang positif dan motivasi untuk bisa mengatasi rasa Stres akademik. Hipnoterapi disini tidak terlepas dari pendekatan konseling individual. Konseling konseling individual ini lebih efektif dan tidak adanya campur tangan orang lain,

---

<sup>20</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011) h.163.

<sup>21</sup> Syafrina Nasution and Abdillah h.140.

<sup>22</sup> Alguska Nalendra, *The Big Book of Profesional Hypnotherapist: The Complete Guide of Hypnotherapy Professional Practice* (Malang: Litera Media Tama, 2017) h.47.

<sup>23</sup> Abu Ziyad, *Hipnoterapi Jilid 1* (Yogyakarta: Semesta Aksara, 2020) h.37.



sehingga konseli bisa mengekspresikan dan mengungkapkan segala permasalahan yang sedang dihadapi serta dapat mengatasi kreativitas dalam dirinya.

Dari penjelasan diatas, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang **“Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Teknik Hipnoterapi dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam”**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti mengidentifikasi berbagai masalah untuk penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Mahasiswa merasa stres ketika mendapat tugas yang banyak.
2. Merasa malu dan tidak berani untuk berpendapat dan memulai pembicaraan.
3. Menutup diri, merasa sendiri dan tidak membaur dengan teman-temannya
4. Mahasiswa merasa terbebani karena beratnya perkuliahan.
5. Terdapat hambatan akademik akibat dari stres akademik yang dialami mahasiswa.

#### **C. Batasan dan Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, penelitian ini untuk memperjelas penelitian agar terfokus pada permasalahan yang dianalisis. Batasan masalah berfungsi untuk memperarah masalah supaya masalah tidak terlalu luas untuk dibahas. Peneliti menentukan pembatasan masalah ini pada mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik karena beban perkuliahan yang berat melalui penerapan layanan konseling individual dengan teknik hipnoterapi. Maka dari itu dapat dirumuskan permasalahannya yaitu apakah terdapat perbedaan pada tingkat Stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik hipnoterapi?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual dengan teknik hipnoterapi untuk mengatasi stres akademik kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Sedangkan hasil penelitian yang pada nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan juga pengetahuan bagi peneliti lain khususnya dalam mengatasi stres akademik. Serta bisa dijadikan sebagai bahan rujukan pada peneliti lain dengan ruang lingkup yang lebih luas di bidang Bimbingan Konseling.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Program Studi

Menambah wawasan keilmuan Bimbingan Konseling Islam bagi peneliti yang lain dalam hal mengatasi stres akademik dengan hipnoterapi. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca.

###### b. Bagi Penulis

Penulis akan dapat penambahan pengetahuan serta mengatasi kualitas keilmuan serta pemahaman terhadap hipnoterapi dalam efektivitas dalam mengatasi stres akademik.

###### c. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat lebih memahami pentingnya berpikiran positif dalam mengatasi stres akademik dan menjadi pengetahuan baru mengenai hipnoterapi karena masih sedikit sekali wawasan tentang hipnoterapi.

#### **F. Definisi Operasional**

Semua upaya dan tindakan yang dianggap efektif secara operasional adalah efektif, seperti keberhasilan tidaknya layanan konseling individual dengan teknik hipnoterapi dalam mengatasi stres akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Sehubungan terdapat beberapa istilah yang ada pada

judul penelitian diatas, maka peneliti perlu untuk menjelaskan beberapa definisi supaya tidak mendapatkan kekeliruan. Berikut definisi operasional yang akan dibahas:

1. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual adalah preses layanan konseling antara konselor dengan klien yang akan mengentaskan masalah. Tujuan dari layanan ini adalah untu membantu klien memahami dan mengatasi masalah pribadi secara emosional yang menggunakan teknik konseling yang relevan. Proses layanan konseling individual ini ada tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap pertengahan dan tahap akhir.

2. Teknik hipnoterapi

Teknik hipnoterapi merupakan teknik yang melibatkan induksi hipnosis untuk menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam untuk meningkatkan respon individu yang dapat mengakses tingkat kesadaran bawah sadar individu. Teknik hipnoterapi ini digunakan untuk mengatasi kecemasan, pengelolaan stres, mengatasi trauma dan meningkatkan berbagai keterampilan interpersonal. Ada tujuh tahapan dalam hipnoterapi, yaitu pra induksi, tes sugestivitas, induksi, deepening, terapi sugesti, terminasi, post hipnotic.

3. Stres Akademik

Stres akademik merujuk pada tekanan psikologis dan emosional yang dialami individu sebagai hasil dari tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas-tugas sekolah yang berat, ujian, persaingan antar rekan, atau ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri atau orang lain. Stres akademik dapat menyebabkan berbagai respons fisik dan mental yang merugikan, termasuk kecemasan, kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, dan bahkan gangguan kesehatan fisik.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik dapat bervariasi antara individu, termasuk kecenderungan perfeksionisme, tekanan dari orang tua atau guru, kurangnya dukungan sosial, atau

masalah keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi. Penting bagi individu untuk mengenali dan mengelola stres akademik dengan cara yang sehat, seperti dengan mempraktikkan strategi manajemen stres, memprioritaskan tugas-tugas, meminta bantuan saat diperlukan, dan menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik. Selanjutnya faktor penyebab stres akademik menurut Desmita adalah *physical demands*, *task demands*, *role demands*, dan *interpersonal demands*.