

EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA MAHASISWA TEKNIK SEMESTER AKHIR

Ekka Nurcahyaningrum¹, Moordiningsih²

Program Studi Magister Psikoogi Profesi Fakultas Psikologi Universitas
Mercubuana Yogyakarta
Email: ekka.ningrumn@gmail.com

ABSTRAK

Skripsi merupakan bagian akademik yang wajib diselesaikan mahasiswa. Bagi mahasiswa penyelesaian skripsi sering dianggap sebagai tugas dan beban yang berat. Hal ini menjadi salah satu penyebab munculnya depresi di kalangan mahasiswa semester akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi dalam menurunkan depresi pada mahasiswa Fakultas Teknik di Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 orang mahasiswa teknik yang memiliki kategori depresi sedang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Instrumen penelitian menggunakan skala depresi BDI II (*Beck Depression Inventory*). Analisis statistik Uji t (t-test) dengan *Paired Sample T-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian intervensi yang dilengkapi dengan analisis deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan skor depresi pada saat *pretest-posttest* yang ditunjukkan dengan skor t sebesar 7,945 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$) artinya terdapat perbedaan tingkat depresi yang sangat signifikan antara skor subjek sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Hipnoterapi dapat menurunkan depresi pada mahasiswa teknik yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci: Depresi, Skripsi, Mahasiswa, Terapi, Hipnoterapi.

THE EFFECTIVENESS OF HYPNOTHERAPY TO REDUCE DEPRESSION IN ENGINEERING OF STUDENTS LAST SEMESTER

Ekka Nurcahyaningrum¹, Moordiningsih²

Master of Professional Psychology Study Program, Faculty of Psychology,
Mercubuana University, Yogyakarta
E-mail : ekka.ningrumn@gmail.com

ABSTRACT

The thesis is an academic part that must be completed by students. For students, the completion of the thesis is often considered a heavy task and burden. This is one of the causes of depression among final semester students. The purpose of this study was to determine the effect of hypnotherapy in reducing depression in students of the Faculty of Engineering in Yogyakarta who are preparing a thesis. The subjects in this study were 7 engineering students who had moderate depression category. The method used is an experiment with a one-group pretest-posttest design. The research instrument used the depression scale BDI II (Beck Depression Inventory). Statistical analysis The t-test (t-test) with the Paired Sample T-test was used to determine the difference in scores before and after the intervention which was equipped with descriptive analysis. The results showed that there was a difference in depression scores at the pretest-posttest as indicated by a t-score of 7.945 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that there was a very significant difference in the level of depression between the scores of subjects before and after being given hypnotherapy. Based on the explanation above, it can be concluded that Hypnotherapy can reduce depression in engineering students who are writing a thesis.

Keywords: Depression, Thesis, Student, Therapy, Hypnotherapy