

## Mengatasi Stres di Masa Pandemi Covid-19 melalui Hipnoterapi

Siska Wahyuningtyas Retno Wulandari  
SMA ABBS Surakarta  
Email: [siska.counselor@gmail.com](mailto:siska.counselor@gmail.com)

Riwayat artikel: submit: 10 Juni 2021, revisi: 30 Juni 2021, diterima: 1 Juli 2021

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi stres yang dialami oleh siswa dikarenakan pembelajaran secara daring melalui hipnoterapi. Penelitian ini menggunakan metodologi eksperimen dengan Teknik analisa kualitatif. Subyek penelitian adalah siswa yang mengalami gangguan psikis dan yang membutuhkan penanganan segera sejumlah 20 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang telah disebarakan sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan. Progres perlakuan pada kedua kelompok memperlihatkan adanya perbedaan kondisi setelah kedua kelompok diberikan perlakuan. Dengan membandingkan kedua tabel didapatkan bahwa hipnoterapi merupakan perlakuan yang efektif untuk mengatasi stres yang dialami oleh siswa. Siswa yang diberikan perlakuan dengan hipnoterapi mengalami penurunan tingkat stres yang dialami oleh siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan hipnoterapi stres yang dialami oleh siswa dapat diatasi dengan baik, siswa lebih bisa mengatasi saat stres muncul secara tiba-tiba. sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar meskipun kondisi belajar secara daring, sedangkan siswa yang diberikan perlakuan berupa nasihat cenderung kesulitan mengatasi stres secara mandiri.

**Kata kunci:** stres, pandemi covid-19, hipnoterapi

### ABSTRACT

The aim of this research is to overcome the stress experienced by students caused by online learning through hypnotherapy. This research used experimental methodology with the technique of qualitative analysis. The subjects of this research were students who experienced psychic distraction and needed a handling which the amount is 20 students . The data collection was done through the questionnaire distributed before and after the treatment. This research shows that the hypnotherapy is effective to overcome the stress. Penelitian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif mengatasi stres. The treatment progress of the two groups showed that there are different conditions after the two groups were given treatment. By comparing the two tables, it was found that hypnotherapy is an effective treatment to deal with stress experienced by students. Students who were given treatment with hypnotherapy experienced a decrease in the level of stress. Based on the results of the study, it can be concluded that with hypnotherapy, stress experienced by students can be handled well, and they were able to resolve it when stress appears suddenly. Moreover, the teaching and learning activities can run smoothly despite online learning conditions. Yet students who were given treatment in the form of advice were difficult to deal with stress independently.

**Keywords:** stress, covid-19 pandemic, hypnotherapy.



Copyright © 2021 The Author(s)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

## PENDAHULUAN

Penyebaran Corona Virus Disease 2019 ini awalnya terjadi di kota Wuhan (Wahidah et al., 2020), China pada penghujung tahun 2019. Virus ini menyebar dengan sangat masif sehingga hampir semua negara melaporkan penemuan kasus Covid-19, tak terkecuali di negara Indonesia kasus pertamanya terjadi pada awal bulan Maret 2020. Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang luar biasa terhadap perubahan Pendidikan di Indonesia. Seperti yang telah disampaikan oleh Siahaan (2020) Pendidikan di Indonesia menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat adanya pandemi covid-19. Sama halnya yang dipaparkan oleh sudarmoyo (2020) akibat dari Corona ini membawa dampak perubahan yang sangat besar dari berbagai sektor dan perekonomian serta sosial dan pendidikan. Demi memutus rantai penyebaran Covid-19 pemerintah melalui kemendikbud (2020:1) menerapkan kebijakan kegiatan belajar mengajar (KBM) secara daring (dalam jaringan). Anugrahana mengatakan (2020:283) kondisi pandemi saat ini menuntut pendidik dalam hal ini adalah guru untuk berinovasi mengubah pola pembelajaran tatap muka menjadi pola pembelajaran tanpa tatap muka.

Dengan kebijakan ini memberikan dampak yang luar biasa terhadap kondisi psikis peserta didik. Banyak peserta didik yang merasa stres atau tertekan dengan program daring, mereka mengeluh dengan banyaknya tugas dan kendala teknis dalam kegiatan belajar mengajar. Kendala teknis yang dialami oleh peserta didik diantaranya adalah, lokasi rumah yang jauh dari kota sehingga menyebabkan siswa kesulitan dalam jaringan internet. Sehingga siswa harus pergi ke kota setiap akan mengikuti pembelajaran daring. Hal ini tentu saja menambah tekanan atau stres siswa dalam menjalani pembelajaran secara daring. sementara proses belajar harus dalam kondisi sehat secara psikis, namun kondisi seperti ini menimbulkan psikis terganggu sehingga siswa kehilangan motivasi dan merasa jenuh. Seperti pemaparan Nidawati (2013) bahwa faktor intern yang berasal dari dalam diri siswa merupakan faktor yang terkait dengan psikologi belajar.

Barseli (2017) mengatakan bahwa stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping. Biasanya stres bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Adareth (2017) menambahkan bahwa stres adalah sebuah perubahan atau gangguan emosional yang disebabkan oleh stresor.

Pratiwi (2021) mengatakan bahwa kejenuhan belajar adalah dimana seorang siswa mengalami suatu kondisi dimana ia tidak dapat memproses informasi-informasi atau pengetahuan yang baru karena tekanan yang berkaitan dengan belajar sehingga tidak bersemangat dan mengalami kehilangan motivasi untuk melakukan aktivitas belajar. Kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik itu faktor yang berasal dari eksternal atau diluar dari diri individu tersebut maupun faktor internal atau dari dalam diri individu siswa.

Stres di masa pandemi Covid-19 harus segera diatasi, karena apabila tidak segera diatasi akan berakibat fatal. Seperti yang disampaikan oleh Simanjutak (2021) apabila stres yang dialami individu sudah tinggi dan terjadi terus menerus maka akan mempengaruhi kesehatan. Seperti kasus yang telah terjadi, Mashabi (2020) mengatakan siswa SMA bunuh diri karena banyaknya tugas sekolah secara daring. Sama halnya dengan kasus yang terjadi di Gowa yang dinyatakan oleh Fauzan (2020) Satuan Reserse Kriminal Polres Gowa berhasil mengungkap fakta di balik kasus bunuh diri seorang siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Manuju, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, beberapa waktu lalu. Siswi berinisial MI (16) itu sebelumnya diduga bunuh diri dengan cara meminum racun rumput karena depresi dengan tugas daring dari sekolahnya.

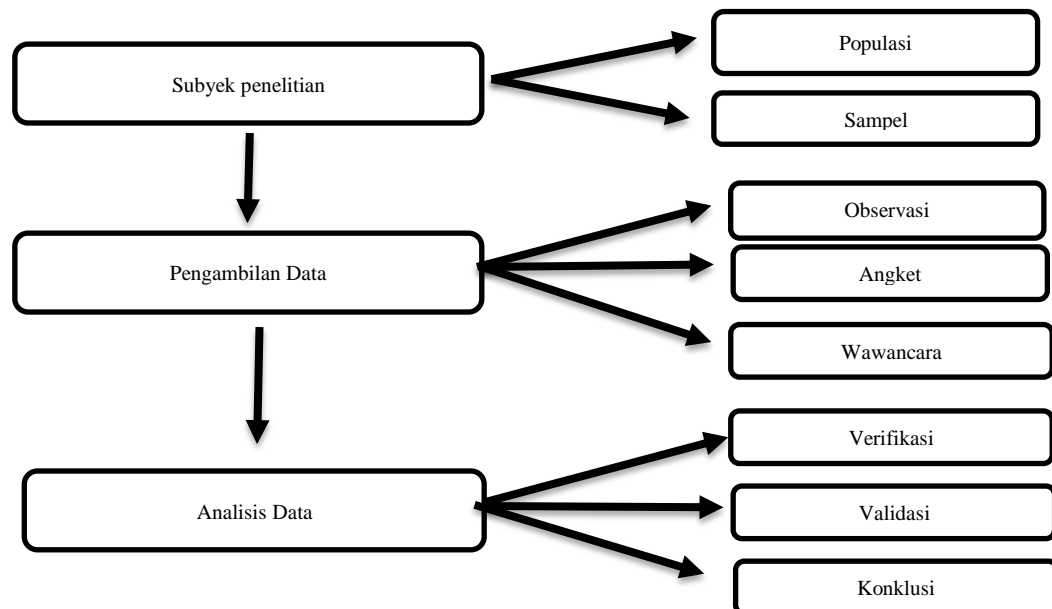
Hal ini tentu tidak bisa dibiarkan begitu saja, agar hal ini tidak terjadi lagi dan sebagai bentuk tindakan *preventif* maka sebaiknya peserta didik diberikan hipnoterapi. Rohmadani (2017) mengemukakan bahwa *hypnotherapy* dapat meredakan gejala psikologis. Seperti yang disampaikan oleh Tanita, et all (2019) hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan metode hipnosis. Hipnosis merupakan keadaan perhatian tinggi dimana psikoterapi atau sugesti digunakan sebagai penanganan untuk mencapai tujuan. Begitu juga dengan yang disampaikan oleh Wulur (2018) Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya suatu sugesti/ide atau pemikiran sehingga menyebabkan perubahan perilaku, dan tatanan mental emosional. Serta dapat pula disefenisikan sebagai suatu kondisi pikiran pada saat fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar sehingga tersimpan berbagai potensi internal yang dapat dimanfaatkan dalam meningkatkan kualitas hidup yang efektif, cepat, dan efisien, untuk menghantarkan informasi ke dalam pikiran bawah sadar. Umary (2017) Hipnosis tidak berarti tidur atau bentuk dari kehilangan kesadaran dan atau kendali terhadap dirisendiri. Seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis justru dalam keadaan terjaga tentang kontrol dirinya secara baik. Bahkan

dalam kondisi hipnosis, seseorang pada dasarnya berada pada level kesadaran tertinggi terhadap dirinya sendiri

## METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi eksperimen. Metodologi eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara sengaja oleh peneliti dengan cara memberikan perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian guna membangkitkan sesuatu kejadian/keadaan yang akan diteliti bagaimana akibatnya. Subyek penelitian adalah siswa yang mengalami stres/tekanan dalam menjalani kegiatan belajar mengajar secara daring. Jumlah siswa secara keseluruhan yaitu 700 siswa kemudian diambil sampel 20 siswa, terbagi menjadi dua kelompok. Terdiri dari kelompok eksperimen 10 siswa dan kelompok kontrol 10 siswa. Kelompok kontrol diberikan perlakuan berupa nasihat, sedangkan kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa hipnoterapi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA ABBS Surakarta pada tahun 2020. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan angket dengan instrumen yang divalidasi oleh kepala sekolah dan waka kurikulum. Gambar 1 menjelaskan tentang teknik analisis data yang digunakan yakni validasi, verifikasi, dan konklusi.



Gambar 1. Prosedur Penelitian

*Observasi*; pada tahap ini peneliti melakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya untuk mencatat aktivitas siswa selama di Sekolah. Observasi tidak hanya dilakukan oleh peneliti saja, namun juga dilakukan oleh wali kelas. Karena wali kelas lebih intens bertemu dengan siswa. Observasi

tanpa melibatkan diri, yaitu metode pengumpulan data melalui observasi tanpa menanyakan pertanyaan. Tujuannya adalah untuk mengambil pandangan yang terpisah dari fenomena, dan menjadi 'tidak terlihat', baik dalam kenyataan atau efeknya

Selain observasi peneliti juga menggunakan angket untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh siswa selama pandemi *Covid-19* dalam mengikuti pembelajaran. Angket ini diberikan sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan. Angket yang dipergunakan merujuk pada indikator-indikator tingkat stress. Angket / kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada orang lain yang dijadikan responden untuk dijawabnya.

Adapun terkait analisis data peneliti menggunakan validasi, verifikasi, dan konklusi. Validasi merupakan pembuktian tentang kebenaran data yang diteliti, valid atau tidak terhadap suatu instrument. Instrument penelitian adalah suatu alat untuk pengumpulan data atau untuk mengukur objek penelitian sehingga didapatkan data untuk validasi.

Verifikasi untuk menguji seberapa jauh tujuan yang sudah digariskan itu tercapai atau sesuai atau cocok dengan harapan atau teori yang sudah baku. Verifikasi merupakan kegiatan yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya, langkah berikutnya adalah menyimpulkan dan memverifikasi data yang sudah diproses atau ditransfer ke dalam bentuk yang sesuai dengan pola pemecahan permasalahan yang dilakukan. Konklusi merupakan penarikan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peneliti menggunakan instrumen observasi, wawancara, dan angket. Observasi melalui wali kelas karena wali kelas yang lebih memahami peserta didik secara detail. Wawancara dilakukan kepada siswa yang memiliki permasalahan terkait tekanan terhadap KBM dengan sistem daring, kemudian wawancara kepada wali kelas untuk memperkuat data. Angket diberikan sebelum dan sesudah perlakuan sehingga dapat diketahui efektifitas dari hipnoterapi. Berikut rincian data hasil penelitian.

*Hasil Observasi* Tabel 1 menjelaskan tentang kondisi siswa yang mengalami permasalahan terkait tekanan terhadap kegiatan belajar mengajar secara daring. Dari 700 siswa terdapat 20 siswa yang mengalami kondisi psikis yang sangat perlu ditangani.

Tabel 1. Hasil Observasi dari Wali Kelas

Kelas	Permasalahan Umum	Siswa yang terkait
XI MIPA 2	Siswa selama 9 bulan tidak mengikuti KBM secara daring	ST
	Siswa merasa kesulitan memahami materi yang disampaikan secara daring	WR YK
	Siswa merasa berat untuk mengikuti KBM secara daring	
XI MIPA 3	Siswa merasa bingung memahami materi yang disampaikan secara daring	DK RK
	Siswa merasa jenuh dan bosan belajar secara daring	MM
	Siswa merasa selalu kehilangan semangat untuk belajar	TD
	Siswa selalu kesulitan dalam jaringan sinyal sehingga membuat dirinya tidak bersemangat namun cemas saat dihadapkan dengan ujian	GK JB
	Siswa merasa sering pusing saat mengikuti KBM secara daring	
	Siswa merasa memiliki dunia sendiri saat belajar daring	
XI MIPA 7	Siswa merasa sering terkendala sinyal saat mengikuti KBM, hingga membuat dirinya kehilangan semangat belajar	SM YS
	Siswa merasa kehilangan harapan untuk meraih cita-cita karena tidak paham dengan semua materi yang disampaikan secara daring	JH
	Siswa merasa tidak nyaman saat belajar secara daring	
XI MIPA 8	Siswa merasa ketakutan untuk mengikuti KBM secara daring	SB
	Siswa merasa berat dengan banyaknya tagihan tugas	GH
	Siswa merasa sering was-was saat mengikuti KBM secara daring	KL
	Siswa merasa selalu dikejar oleh tugas dan tidak tenang	HK
XI MIPA 12	Siswa merasa cemas setiap mengikuti KBM secara daring	YM
	Siswa merasa sering sakit selama mengikuti KBM secara daring	MT
	Siswa merasa kesulitan memahami materi yang disampaikan melalui sistem daring	TY HN
	Siswa merasa takut mengikuti KBM secara daring	

#### Hasil Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperkuat data pada Tabel 1. Pada umumnya pertanyaan yang diberikan pada saat wawancara relatif sama. Berikut hasil wawancara dari salah satu siswa.

A: Apa kabar, SB?

B: Kabar baik, Bu (menjawab pertanyaan guru dengan wajah murung)

A: SB mengatakan bahwa kabar baik, namun Ibu lihat dari raut wajah SB terlihat cemas, ada apa, SB?

B: Mmmm iya, Bu, ini masalah yang sedang saya alami, Bu.

A: Jika Ibu boleh tau masalah apa, SB? Kamu bisa menceritakan kepada Ibu dengan detail dan tenang saja di sini. Ibu memegang asas kerahasiaan, jadi kamu tidak perlu khawatir masalahmu aman.

B: Iya, Bu, saya percaya dengan Ibu, jadi saya selama pandemi ini tidak ada semangat untuk belajar, dan selalu saja dihantui rasa takut untuk *join meet*, Bu. Selama pandemi ini hampir 1 semester saya tidak ikut KBM, Bu.

A: Ooo, jadi ini permasalahanmu. Kalau Ibu boleh tau hal apa yang membuatmu merasa takut untuk *join meet*?

B: Saya tidak tau, Bu, yang saya rasakan hanya terasa takut saat akan *join meet*. Perasaan saya bingung, Bu, dan saya tidak tau harus bagaimana, Bu.

A: Ok, Ibu akan coba bantu mencari penyebab rasa takutmu. Sekarang coba tenangkan pikiranmu terlebih dahulu, posisikan duduk nyaman mungkin. Dan Tarik nafas dalam lalu hembuskan. Ulangi sebanyak 3 kali.

B: Baik, Bu.

A: Sekarang apakah sudah mulai tenang?

B: Iya, Bu, sudah lebih baik, tapi saya masih tetap tidak berani *join meet*, Bu.

A: Baiklah, tidak apa-apa, SB. Apakah SB bersedia untuk Ibu berikan hipnoterapi?

B: Apa itu, Bu? Apakah saya dihipnotis, Bu? Kalau hipnotis saya tidak mau, Bu. Nanti semua masalah saya, Ibu jadi tau karena ketidaksadaran saya, Bu.

A: SB, Ibu akan jelaskan terlebih dahulu apa itu hipnoterapi. Hipnoterapi yang akan Ibu berikan bukan hipnotis seperti yang kamu takutkan. Hipnoterapi ini nanti kamu masih sadar dan tidak akan sampai membuatmu tidak sadarkan diri. Hipnoterapi ini bertujuan untuk membuat hati dan pikiranmu jauh lebih tenang dan menemukan permasalahan yang sedang kamu alami.

B: Oh...begitu ya, Bu. Kalau memang begitu saya bersedia, Bu, demi kebaikan diri saya, Bu.

A: Baik kita agendakan ya, kira-kira SB bersedia hipnoterapi kapan?

B: Besok hari Rabu saja, Bu.

A: Baiklah, sampai bertemu di hari Rabu

Untuk memperkuat data, peneliti melakukan wawancara terhadap wali kelas. Karena wali kelas yang lebih intensif bertemu dengan siswa. Berikut hasil wawancara yang peneliti peroleh bersama dengan wali kelas.

A: Bu, apakah ada waktu? Ada hal yang ingin saya tanyakan terkait SB, Bu.

B: Ya, Bu, saya ada waktu, mari, Bu, kita bicarakan di kantor saja. Bagaimana, Bu, dengan SB?

- A: Jadi begini, Bu, setelah saya wawancara dengan SB, SB tidak mengikuti KBM dikarenakan takut, Bu, sama seperti informasi dari Ibu sebelumnya.
- B: Iya, Bu, hanya itu yang selalu menjadi alasan SB tidak mengikuti KBM selama satu semester ini, Bu. Lalu apa yang harus saya lakukan, Bu?
- A: Apakah Ibu sudah mencoba menanyakan kepada kedua orang tuanya terkait kendala apa yang dialami SB sehingga tidak mengikuti KBM, Bu?
- B: Sudah, Bu, saya sudah mencoba menghubungi ibunya, namun tidak ada respon, Bu. Lalu saya mencoba menghubungi ayahnya, dan informasi dari ayahnya SB tidak mengikuti KBM dikarenakan merasa takut untuk *join meet*, Bu.
- A: Hal apa yang membuat dirinya takut untuk *join meet*, Bu?
- B: Untuk alasan tersebut saya sendiri belum tau, Bu, namun Bapaknya pernah menyampaikan bahwa dirinya tidak bisa *join meet* karena ketakutan, Bu.
- A: Baiklah, Bu, laporan ini akan segera saya tindak lanjut. Namun saya mohon bantuan dari Ibu untuk kerjasama komunikasi dengan orang tua SB terkait pengumpulan informasi yang lebih detail ya, Bu.
- B: Baik, Bu, akan segera saya hubungi orang tua SB dan menggali permasalahan di rumah.
- A: Terima kasih, Bu, atas informasi dan waktunya
- B: Ya, Bu, sama-sama

Tabel 2 menjelaskan kondisi siswa sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan berupa nasihat. Berikut hasil dari progres kelompok kontrol.

Tabel 2. Progres pada kelompok kontrol

Kriteria permasalahan	Sebelum perlakuan	Setelah perlakuan
Kondisi psikis	Sering merasa takut untuk mengikuti KBM secara daring Kehilangan harapan dan motivasi belajar Siswa merasa jenuh dan bosan dengan KBM secara daring Siswa merasa tidak nyaman belajar dengan sistem daring Siswa merasa kesulitan memahami materi Siswa merasa sering sakit selama mengikuti KBM secara daring	Siswa merasa beban yang dirasakan sedikit teratasi dengan perlakuan yang diberikan berupa nasihat.

Tabel 3 menjelaskan kondisi siswa sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan berupa hipnoterapi. Berikut hasil dari progres kelompok eksperimen.



Tabel 3. Progres pada kelompok eksperimen

Kriteria permasalahan	Sebelum perlakuan	Setelah perlakuan
Kondisi psikis	Sering merasa takut untuk mengikuti KBM secara daring Kehilangan harapan dan motivasi belajar Siswa merasa jenuh dan bosan dengan KBM secara daring Siswa merasa tidak nyaman belajar dengan sistem daring Siswa merasa kesulitan memahami materi Siswa merasa sering sakit selama mengikuti KBM secara daring	Siswa merasakan beban yang dialami telah terselesaikan dengan baik setelah mendapatkan perlakuan berupa hipnoterapi.

Tabel 1 memberikan data secara keseluruhan permasalahan yang dirasakan oleh siswa. Kemudian permasalahan tersebut digali lebih dalam melalui wawancara dengan siswa dan wali kelas. Dengan pendalaman terhadap permasalahan, kemudian dilakukan eksperimen untuk menguji keefektifan solusi yang dimungkinkan yakni melalui hipnoterapi. Maka dibagilah sejumlah siswa ke dalam dua kelompok yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diasumsikan kedua kelompok adalah homogen.

Progres perlakuan pada kedua kelompok dapat diamati pada tabel 2 dan 3. Kedua tabel ini memperlihatkan adanya perbedaan kondisi setelah kedua kelompok diberikan perlakuan. Dengan membandingkan kedua tabel didapatkan bahwa hipnoterapi merupakan perlakuan yang efektif untuk mengatasi stres yang dialami oleh siswa. Siswa yang diberikan perlakuan dengan hipnoterapi mengalami penurunan tingkat stres yang dialami oleh siswa.

Dalam proses hipnoterapi ini terapis melakukan dengan cara memberikan sugesti berupa kata-kata yang positif, lalu menambahkan efek musik relaksasi pada saat hipnoterapi berlangsung. Hal ini dilakukan selama beberapa kali, karena hipnoterapi tidak dapat dilakukan secara instan permasalahan terselesaikan, namun dilakukan secara bertahap. Seperti yang disampaikan oleh Annisa, et all (2019) terapis dalam hal ini membimbing klien untuk melakukan perubahan positif untuk mengurangi kecemasan ketika klien mengalami relaksasi yang mendalam dimana kondisi tersebut memiliki sugesti tingkat tinggi yang disebut dengan kondisi *trance*. Selama kondisi *trance*, manusia berada dalam kondisi bawah sadar. Kondisi bawah sadar dapat mengendalikan pikiran sadar tanpa disadari dan dapat mengungkapkan ide atau pikiran yang sebenarnya jauh melampaui pikiran sadar *conscious*

Hasil penelitian yang didapatkan peneliti didukung dari hasil penelitian sebelumnya menurut Hasibuan dan Mendrofa (2019:4) hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti didapatkan bahwa hipnosis secara signifikan dapat menurunkan stres belajar mahasiswa. Sama

halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan Inayati (2018:11) mengatakan hasil rerata tingkat stres responden mengalami kenaikan setiap kali *pre self hypnosis* yang dilakukan sebanyak empat kali pengukuran sedangkan hasil rerata tingkat stres responden menunjukkan penurunan sebanyak empat kali pengukuran setiap kali setelah diberi perlakuan *self hypnosis*.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan hipnoterapi stres yang dialami oleh siswa dapat diatasi dengan baik, siswa lebih bisa mengatasi saat stres muncul secara tiba-tiba. Hal ini sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar meskipun kondisi belajar secara daring, sedangkan siswa yang diberikan perlakuan berupa nasihat cenderung kesulitan mengatasi stres secara mandiri.

Penelitian eksperimen tentang penggunaan hipnoterapi untuk mengatasi stres dalam proses pembelajaran daring secara daring dengan melibatkan 10 siswa sebagai kelompok kontrol dan 10 siswa sebagai kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan terhadap kelompok eksperimen yakni menggunakan hipnoterapi memberikan hasil perbaikan kondisi siswa lebih signifikan. Perbaikan kondisi ini membuat siswa lebih aktif di kelas pada pembelajaran daring setelah dilakukannya hipnoterapi.

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan variabel lain dan menggunakan teknik hipnoterapi karena hipnoterapi bisa digunakan sebagai salah satu alternatif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh siswa yang berkaitan dengan kondisi psikis.

## REFERENSI

- Adareth T, & Purwoko Yosef., *Musik Klasik Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian*. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol 6, No 2, April 2017, Hal 1269-1278.
- Annisa F.D., et al., *Hypnotherapy as an Alternative Approach in Reducing Anxiety in the Elderly*. *Journal Konselor*, vol 8, no 1, 2019, hal 1-6
- Anugrahana, Andri. *Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, vol 3, no 10, 2020, hal 282-289
- Barseli M, et al., *Konsep Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol 5, no 3, 2017, hal 143-148
- Fauzan. (2020). "Fakta Baru di Balik Kasus Siswi SMA Gowa yang Disebut Bunuh Diri Karena Tugas Daring", <https://www.liputan6.com/regional/read/4398726/fakta-baru-di-balik-kasus-siswi-sma-gowa-yang-disebut-bunuh-diri-karena-tugas-daring>, diakses pada 11 Juni 2021 pukul 13.45
- Hasibuan, Muhammad Taufik Daniel dan Mendrofa, Hendry Kiswanto. *Pengaruh Hipnoterapi terhadap Stres Belajar dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan*. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*, vol 2, no 1, 2019, hal. 42-46
- Inayati, Nurvitasari. (2018). *Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Stres Penderita Hipertensi Di Argomulyo Sedayu Bantul*. Yogyakarta: Aisyah Yogyakarta
- Kemendikbud. (2020). *Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19)*. Jakarta: Kemdikbud

Wulandari, S.W.R. (2021). Mengatasi Stres di Masa Pandemi Covid-19 melalui Hipnoterapi. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 98-108.

- Mashabi, Sania. (2020). "Siswi Bunuh Diri Diduga Depresi karena Tugas Sekolah Daring, KPAI Surati Kemendikbud", <https://nasional.kompas.com/read/2020/10/23/15110441/siswi-bunuh-diri-diduga-depresi-karena-tugas-sekolah-daring-kpai-surati?page=all>, diakses pada 16 Mei 2021 pukul 21.43
- Nidawati. *Belajar Dalam Perspektif Psikologi Dan Agama*. Jurnal Pionir, vol 1, no 1, 2013, hal 13-28
- Panditung R.A., Yuliana A., Sukarno, Sukino. *Implementasi Kegiatan Pembelajaran Jarak Jauh Era Pandemi Covid-19 di Tingkat SMA*. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol 5, no 4, 2020, hal 231-240
- Pratiwi U.W.S & Fitriyana R., *Penyuluhan Untuk Orang Tua Mengenai Kejenuhan Belajar Anak di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Plakat*, vol 3, no 1, 2021, hal 43-53.
- Rohmadani, Z.A., *Metode Future Pacing Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru*. *Journal of Health Studies*, Vol. 1, No. 2, September 2017: 125-129.
- Siahaan, M., *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan*. *Jurnal Kajian Ilmiah*, no 1, 2020, hal 1-3.
- Simanjutak, G., V., Pardede, J., A., Sinaga, J., dan Simamora, M. *Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari*. *Journal of Community Engagement in Health*, Vol. 4, No. 1, Maret 2021, Hal 54-57.
- Sudarmoyo. *Podcast sebagai Alternatif Media Pembelajaran Jarak Jauh*. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Jarak Jauh*, vol 5, no 2, 2020, hal 65-73.
- Tanita et al., *Efektivitas Hipnoterapi Untuk Mengendalikan Nyeri Pada Pasien Yang Dilakukan Bronkoskopi Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. *Smart Medical Journal*, Vol. 2, No. 1, 2019, hal 33-37.
- Umary, M.A. *Pengaruh Hipnoterapi pada Santriwati yang Menderita Psikosomatis di MA Muallimat NW Pancor*. *International Proceeding of: Research Party: Let's Capture The World with Peace, Inspiration & Creativity*, vol. 15, September 2017, pp. 5-10.
- Wahidah, i., Septiadi, M.A., Rafgie, M.C.A., Hartono, N.F.S., Athallah, R. *Pandemik Covid-19: Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan*. *Jurnal dan Manajemen Organisasi*, vol 11, no 3, 2020, hal. 179-188.
- Wulur B.M., *Aplikasi Hipnosis (Tinjauan Komunikasi Dakwah)*. *Jurnal Al-Bayan*, vol 24, no 2, 2018, hal 271-285.