

Deasy Sunaryadi. (5030001). **Hipnoterapi dan Kecemasan Menghadapi Ujian**. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Umum (2007).

INTISARI

Ujian seringkali menjadi situasi yang menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa. *Belief* atau keyakinan yang keliru mengenai ujian kerap kali menjadi penyebab kecemasan tersebut. Berdasarkan survei yang dilakukan, banyak mahasiswa yang merasa tidak nyaman dan sangat dirugikan oleh kecemasan yang dirasakan ketika menghadapi ujian karena kecemasan mengakibatkan timbulnya reaksi fisiologik, reaksi emosional, dan reaksi perilaku yang mengganggu. Selain itu, kecemasan menghadapi ujian ini dapat menghambat prestasi dan kreativitas mahasiswa tersebut. Hipnoterapi merupakan salah satu bentuk terapi yang efektif dan efisien untuk menyembuhkan berbagai gangguan psikologik dengan menjangkau pikiran bawah sadar seseorang dan melakukan re-edukasi terhadap *belief* yang keliru sehingga menjadi lebih produktif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan menghadapi ujian. Penelitian ini bersifat kuantitatif eksperimen. Subjek penelitian dibagi dalam tiga kelompok, yaitu kelompok eksperimen, kelompok *placebo*, dan kelompok kontrol. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan angket, observasi, dan wawancara. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik statistika non parametrik.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan antar kelompok pada *post test*. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan pada kelompok eksperimen, terjadi penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian, namun hasil tersebut tidak dapat digeneralisasikan karena kurangnya variasi data (jumlah subjek dua orang).

Saran utama yang diberikan pada subjek penelitian adalah agar tetap melanjutkan *treatment* secara mandiri agar dapat menurunkan kecemasan menghadapi ujian secara optimal.

Kata kunci: kecemasan, *belief*, hipnoterapi