

## ABSTRAK

Miftahul Rohmah, 17303153028, “Efektivitas Hipnoterapi untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek”, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, IAIN Tulungagung, 2019, Pembimbing: Mirna Wahyu Agustina, M.Psi

**Kata Kunci:** Hipnoterapi, stres

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan Efektifitas Hipnoterapi untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek, yang dilatar belakangi oleh suatu fenomena yang dialami oleh remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek. Para remaja tersebut mengeluhkan segala rutinitas yang ada di asrama serta aturan-aturan yang ada didalamnya. Mereka merasa tertekan dengan segala tuntutan yang ada hingga berpengaruh pada kondisi fisiologis, psikologis, kognitif, maupun perilakunya atau biasa disebut sebagai stres. Untuk mengatasi permasalahan ini, peneliti mencoba menjadikan hipnoterapi sebagai sebuah solusi untuk menurunkan tingkat stres.

Rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini yaitu (1) Apakah hipnoterapi efektif untuk menurunkan tingkat stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek? (2) Seberapa besar pengaruh hipnoterapi dalam menurunkan tingkat stress pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek?

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Adapun desain penelitiannya menggunakan *Pre Test Post Test Control Group Design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu 5 orang sebagai kelompok eksperimen dan 5 orang sebagai kelompok kontrol.

Hasil Hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan hasil sebagai berikut (1) Hasil hitung uji *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *Mann Withney* adalah *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,009 atau  $0,009 < 0,05$  sehingga atas ditarik kesimpulan terdapat perbedaan pada pengisian kuesioner stres oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sementara hasil hitung uji beda *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043 atau  $0,043 < 0,05$  maka disimpulkan ada perbedaan pada pengisian kuesioner Stres oleh kelompok eksperimen pada saat *Pre test* dan *Post test*. (2) Berdasarkan hasil uji regresi linier diperoleh nilai *R Square* yaitu 62,8% , maka diketahui Hipnoterapi efektif untuk menurunkan stres pada remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

## ABSTRACT

Miftahul Rohmah, 17303153028, "The Effectiveness of Hypnotherapy to Reduce Stress Levels in Adolescents in the UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek", Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, Department of Psychotherapy Sufism, Tulungagung IAIN, 2019, Advisor by: Mirna Wahyu Agustina, M.Psi

Keywords: Hypnotherapy, stress

This study aims to explain the Effectiveness of Hypnotherapy to Reduce Stress Levels in Adolescent in the UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek, which is motivated by a phenomenon experienced by adolescents in the UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek. The teens complained about all the routines in the hostel and the rules that were in it. They feel pressured by all the demands that exist to affect the physiological, psychological, cognitive, or behavioral conditions or commonly referred to as stress. To overcome this problem, researchers try to make hypnotherapy a solution to reduce stress levels.

The formulation of the problems in writing this research are (1) Is hypotherapy effective to reduce stress levels in adolescents in the UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek? (2) How big is the influence of hypnotherapy in reducing stress levels in adolescents in the UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek?

The research methodology used in this study is a quantitative method with an experimental approach. The research design uses the Pre Test Post Test Control Group Design. The subjects in this study amounted to 10 which were then divided into two groups: 5 people as the experimental group and 5 people as the control group.

The results of this research showed that: (1) The results of the gain score test between the experimental and control groups using the Mann Whitney test are Asymp. Sig. (2-tailed) of 0.009 or  $0.009 < 0.05$  so that it can be concluded that there are differences in filling out the stress questionnaire by the experimental group and the control group. While the results of the different pre-test and post-test differences in the experimental group using the Paired Samples Test obtained the Aypm value. Sig. (2-tailed) of 0,000 or  $0,000 < 0.05$ , it was concluded that there were differences in the filling of the Stress questionnaire by the experimental group during the Pre test and Post test. (2) Based on the results of the linear regression test the R Square value is 62.8%, it is known that Hypnotherapy is effective for reducing stress level in adolescent in the UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

## ملخص

مفتاح الرحمة، 17303153028، "فعالية العلاج بالتنويم المغناطيسي لخفض مستويات الإجهاد لدى المراهقين في حماية وحدة التنفيذ الفني والخدمات الاجتماعية لرعاية الأطفال ترنجاليك"، كلية أصول الدين أداب والدعوة، قسم العلاج النفسي التصوف، جامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. 2019. بارشاد من مرنا وحيو أجوستنا، الماجستير.

### كلمات الرئيسية: العلاج بالتنويم المغناطيسي ، والإجهاد

تهدف هذه الدراسة إلى شرح مدى فعالية العلاج بالتنويم المغناطيسي في خفض مستويات الإجهاد في حماية وحدة التنفيذ الفني للمراهقين والخدمات الاجتماعية في ترنجاليك رعاية الطفل ، والتي تحفزها ظاهرة يعاني منها المراهقون في حماية وحدة التنفيذ الفني والخدمات الاجتماعية لرعاية الأطفال ترنجاليك . اشتكى المراهقون من جميع الروتين في المهجع والقواعد الواردة فيه. يشعرون بالضغط من جانب جميع المطالب الموجودة للتأثير على الحالات الفسيولوجية أو النفسية أو المعرفية أو السلوكية أو يشار إليها عادةً باسم الإجهاد. للتغلب على هذه المشكلة ، يحاول الباحثون جعل العلاج بالتنويم المغناطيسي حلاً لتقليل مستويات التوتر.

صياغة المشكلة في كتابة هذه الأطروحة هي (1) هل العلاج بفعالية فعال في تقليل مستويات التوتر لدى المراهقين في وحدة التنفيذ الفني لرعاية الطفل ترنجاليك؟ (2) ما مدى تأثير العلاج بالتنويم المغناطيسي في الحد من مستويات التوتر لدى المراهقين في رعاية الأطفال والخدمات الاجتماعية التابعة لشركة وحدة التنفيذ الفني ترنجاليك؟

منهجية البحث المستخدمة في هذه الدراسة هي طريقة كمية مع نهج تجريبي. يستخدم تصميم البحث تصميم مجموعة اختبار ما قبل الاختبار. بلغت المواضيع في هذه الدراسة 10 والتي تم تقسيمها إلى مجموعتين: 5 أشخاص كمجموعة تجريبية و 5 أشخاص كمجموعة مراقبة.

تظهر نتائج الفرضية في هذه الدراسة النتائج التالية (1) نتائج حساب اختبار درجة الكسب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام اختبار مان ويتني هو أسيمب. سيغ (2-تايلد) 0.009 أو  $0.009 < 0.05$  حتى أن الخلاص هو فرق في شح استبيان الإجهاد من قبل تجربة ومراقبة المجموعة. في حين أن نتيجة اختبار الاختبار الاختبار بريستانت و بوست في المجموعة التجريبية باستخدام اختبار مراقب اختبار عينة الحصول على قيمة أيمب. سيغ. (2-تايلد) 0.000 أو  $0.000 < 0.05$  ،  $s >$  ، خص إلى أن هناك اختلافات في ملء استبيان الإجهاد من قبل المجموعة التجريبية خلال الاختبار قبل وبعد الاختبار. (2) استنادًا إلى نتائج اختبار الانحدار الخطي ، تبلغ قيمة R Square 62.8 % ، ومن المعروف أن

العلاج بالتنويم المغناطيسي فعال في الحد من الإجهاد في رعاية الأطفال والشباب من وحدة التنفيذ الفني والخدمات الاجتماعية ترنجاليك.