



**EFEKTIVITAS PEMBERIAN HIPNOSIS
UNTUK MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY*
MAHASISWA AKHIR DALAM MEMASUKI DUNIA KERJA
DI JURUSAN PSIKOLOGI FIP UNNES**

SKRIPSI

**disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi**

Oleh

M. Faisol Khabib

1511414065

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Efektivitas Pemberian Hipnosis Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Mahasiswa Akhir Dalam Memasuki Dunia Kerja Di Jurusan Psikologi FIP UNNES” ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 12 Desember 2019



M. Faisol Khabib

1511414065

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Efektivitas Pemberian Hipnosis Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Mahasiswa Akhir Dalam Memasuki Dunia Kerja Di Jurusan Psikologi FIP UNNES” telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, 23 Januari 2020.

Ketua



Dr. ~~Sungkoro~~ Edi Mulyono, S.Pd., M.Si.
NIP. NIP. 196807042005011001

Sekretaris

Amri Hana M, S.Psi., M.A
NIP. 197810072005011003

Penguji I

Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A.
NIP.198508252014042002

Penguji II

Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198711052015042001

Penguji III

Abdul Azis, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198204232014041001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

Keep moving forward, never stop believing of yourself. (Penulis)

Persembahan:

Skripsi ini penulis peruntukan kepada segenap keluarga dan saudara, lebih khusus untuk Ayah dan Ibu tercinta Bapak Suharmadi dan Ibu Chomsatun.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT dengan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Efektivitas Pemberian Hipnosis Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Mahasiswa Akhir Dalam Memasuki Dunia Kerja Di Jurusan Psikologi FIP UNNES. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik, apabila tanpa bantuan serta bimbingan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si., Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan.
3. Abdul Azis, S.Psi., M.Psi., Dosen pembimbing dan juga selaku dosen penguji 3 yang dengan sabar membimbing penulis dan memberikan kiritk dan saran yang membangun dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A, Dosen penguji 1 yang telah memberikan ilmu serta pengalamanya dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi., Dosen penguji 2 yang telah memberikan ilmu serta pengalamanya dalam penyempurnaan skripsi ini.

6. Yogi Swaraswati, S.Psi., M.Si, Dosen yang membantu penulis dalam pengolahan data penelitian dan memberikan masukan terkait hasil penelitian.
7. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Psikologi yang telah memberikan bimbingan dan pelajaran selama penulis belajar di Jurusan Psikologi.
8. Segenap keluarga penulis, Bapak, Ibu, Adik dan Seluruh Keluarga Besar yang telah memberikan dukungan dan motivasi tiada henti kepada penulis.
9. Seluruh Mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini guna berkembangnya ilmu pengetahuan.
10. Sahabat-sahabat dari seluruh mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang khususnya dari angkatan 2014 yang telah memberikan dukungan, maupun saran pada proses pembuatan skripsi ini.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu menyelesaikan skripsi.

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih setulus hati kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini, penulis berharap skripsi ini memberikan manfaat dan kontribusi untuk perkembangan ilmu Psikologi kedepannya.

Semarang, 12 Desember 2019

Penulis

ABSTRAK

Khabib, M. Faisol. 2020. "Efektivitas Pemberian Hipnosis Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Mahasiswa Akhir Dalam Memasuki Dunia Kerja Di Jurusan Psikologi FIP UNNES". Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Dibawah bimbingan Abdul Azis, S.Psi., M.Psi.,

Kata Kunci : Pemberian Hipnosis, *Self-Efficacy*

Mahasiswa tingkat akhir merupakan calon lulusan yang akan melanjutkan masa depan ke dunia kerja dimana pada masa ini mahasiswa sudah harus berpikir tentang masa depannya mengenai pekerjaan di bidang yang akan dia tekuni setelah lulus dari perguruan tinggi. Selain mengasah *softskill* dan mengembangkan diri, seorang calon sarjana tentunya harus memiliki *self-efficacy* yang tinggi pula. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor yang sangat penting dalam dunia kerja. *Self-efficacy* dapat memberikan pijakan yang kuat bagi individu untuk mengevaluasi dirinya agar mampu menghadapi tuntutan pekerjaan dan persaingan secara dinamis

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir dari Jurusan Psikologi FIP UNNES berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* yang artinya pengambilan sampel dilakukan dengan cara menentukan kriteria yang telah ditentukan peneliti. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *self-efficacy*. Analisis validitas dan reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan software pengolah data. Instrumen dinyatakan reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,916. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh nilai Z sebesar -3.624 dengan nilai signifikansi $P = 0.000$ ($P < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-efficacy* yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian hipnosis efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* pada subjek penelitian.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB	
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	13
1.3 Tujuan Penelitian.....	14
1.4 Manfaat Penelitian	14
1.4.1 Manfaat teoritis	14
1.4.2 Manfaat praktis	15
2. LANDASAN TEORI.....	16
2.1 <i>Self-Efficacy</i>	16
2.1.1 Definisi <i>Self-Efficacy</i>	16

2.1.2	Dimensi <i>Self-Efficacy</i>	17
2.1.3	Faktor-Faktor <i>Self-Efficacy</i>	18
2.1.4	Proses <i>Self-Efficacy</i>	21
2.2	Hipnosis.....	23
2.2.1	Definisi Hipnosis.....	23
2.2.2	Jenis-Jenis Hipnosis	25
2.2.3	Gelombang Otak Manusia.....	27
2.2.4	Tahapan Hipnosis	30
2.3	Efektifitas Pemberian Hipnosis untuk Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i>	33
2.4	Kerangka Berpikir	36
2.5	Hipotesis.....	37
3.	METODE PENELITIAN	38
3.1	Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	38
3.1.1	Jenis Penelitian.....	38
3.1.2	Desain Penelitian.....	39
3.2	Prosedur Eksperimen.....	40
3.2.1	Tahap Persiapan Eksperimen	40
3.2.2	Tahap Pelaksanaan Eksperimen	41
3.3	Variabel Penelitian	44
3.3.1	Identifikasi Variabel Penelitian	44
3.3.2	Definisi Operasional.....	45
3.3.3	Hubungan Antar Variabel Penelitian	45
3.4	Subjek Penelitian.....	46

3.4.1	Populasi.....	46
3.4.2	Sampel.....	47
3.5	Metode Pengumpulan Data	47
3.5.1	Skala Psikologi	48
3.5.2	Kuesioner	50
3.5.3	Observasi.....	50
3.5.4	Wawancara	50
3.5.5	Cek Manipulasi Data.....	50
3.6	Validitas dan Reliabilitas	50
3.6.1	Validitas Eksperimen	50
3.6.2	Validitas Alat Ukur	52
3.6.3	Reliabilitas.....	53
3.7	Teknik Analisis Data.....	54
3.7.1	Uji Hipotesis.....	55
4.	HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1	Persiapan Penelitian	56
4.1.1	Orientasi Kancan Penelitian	56
4.1.2	Gambaran Subjek Penelitian	57
4.2	Penyusunan Instrumen	58
4.2.1	Penyusunan Skala Penelitian	58
4.2.1.1	<i>Membuat Blue-print</i>	<i>59</i>
4.2.1.2	<i>Menyusun Format Instrumen</i>	<i>59</i>
4.2.1.3	<i>Menyebarkan Instrumen Penelitian</i>	<i>61</i>

4.2.2	Penyusunan Cek Manipulasi	61
4.2.3	Menyusun Format Prosedur Pelaksanaan	61
4.3	Uji Coba Penelitian	62
4.3.1	Uji Coba Instrumen	62
4.3.2	Hasil Uji Coba Instrumen.....	63
4.3.3	Uji Coba Prosedur Pelaksanaan	64
4.3.4	Hasil Uji Coba Prosedur Pelaksanaan	64
4.4	Pelaksanaan Penelitian	65
4.4.1	Proses Perijinan	65
4.4.2	Pengumpulan Data	65
4.5	Pelaksanaan Skoring	68
4.6	Hasil Penelitian	68
4.7	Analisis Deskriptif.....	69
4.7.1	Gambaran Umum <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Akhir di Jurusan Psikologi FIP UNNES.....	70
4.7.2	Gambaran Umum <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Akhir di Jurusan Psikologi FIP UNNES berdasarkan Aspek-aspek.....	73
4.7.2.1	<i>Gambaran Umum Self-Efficacy Mahasiswa Akhir di Jurusan Psikologi FIP UNNES berdasarkan Aspek Magnitude.....</i>	73
4.7.2.2	<i>Gambaran Umum Self-Efficacy Mahasiswa Akhir di Jurusan Psikologi FIP UNNES berdasarkan Aspek Generality.....</i>	76
4.7.2.3	<i>Gambaran Umum Self-Efficacy Mahasiswa Akhir di Jurusan Psikologi FIP UNNES berdasarkan Aspek Strength.....</i>	80

4.7.3	Perbedaan Tingkat Skor <i>Self-Efficacy</i> antara <i>pretes-posttest</i>	83
4.7.4	Gambaran Hasil Observasi.....	85
4.7.5	Cek Manipulasi	85
4.7.6	<i>Follow-up</i>	86
4.7.7	Uji Hipotesis.....	87
4.8	Pembahasan	89
4.8.1	Efektifitas Pemberian Hipnosis untuk Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Akhir dalam Memasuki Dunia Kerja di Jurusan Psikologi FIP Unnes	89
4.9	Keterbatasan Penelitian	94
5.	PENUTUP	95
5.1	Simpulan.....	95
5.2	Saran	95
	DAFTAR PUSTAKA	96
	LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Tabel Studi Pendahuluan	6
Tabel 3.1 Proses Pelaksanaan Eksperimen	43
Tabel 3.2 Kriteria dan Nilai Alternatif Jawaban Skala	48
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Efficacy</i>	49
Tabel 3.4 Intepretasi Reliabilitas.....	54
Tabel 4.1 Gambaran Subyek Uji Coba Penelitian	58
Tabel 4.2 Interpretasi Nilai Reliabilitas	64
Tabel 4.3 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritik	69
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif <i>Self-Efficacy</i>	70
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>self-efficacy (pre-test)</i>	71
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi <i>Self-Efficacy (Post-test)</i>	72
Tabel 4.7 Statistik Deskriptif Aspek <i>Magnitude</i>	74
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi <i>magnitude (pre-test)</i>	75
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi <i>magnitude (Post-test)</i>	76
Tabel 4.10 Statistik Deskriptif Aspek <i>Generality</i>	77
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi <i>generality (pretest)</i>	78
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi <i>magnitude (Post-test)</i>	79
Tabel 4.13 Statistik Deskriptif Aspek <i>Strength</i>	80
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi <i>strenght (pre-test)</i>	81
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi <i>strength (Post-test)</i>	82
Tabel 4.16 Perbandingan skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	83

Tabel 4.17 Hasil Observasi Subjek Penelitian	85
Tabel 4.18 Hasil Cek Manipulasi Kelompok Eksperimen.....	86
Tabel 4.19 Hasil Follow-up Subjek Penelitian	87
Tabel 4.20 Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	88
Tabel 4.21 Mean Ranks.....	88

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	37
Gambar 3.1 Desain eksperimen <i>one group pretest-posttest design</i>	39
Gambar 3.2 Proses Pelaksanaan Eksperimen.....	41
Gambar 3.3 Hubungan Antar Variabel Penelitian	46
Gambar 4.1 Gambaran Umum <i>Self-Efficacy (pre-test)</i>	72
Gambar 4.2 Gambaran Umum <i>Self-Efficacy (Post-test)</i>	73
Gambar 4.3 Gambaran <i>Self-Efficacy</i> Berdasarkan Aspek <i>Magnitude (Pre-Test)</i>	75
Gambar 4.4 Gambaran <i>Self-Efficacy</i> Berdasarkan Aspek <i>Magnitude (Post-test)</i>	76
Gambar 4.5 Gambaran <i>Self-Efficacy</i> Berdasarkan Aspek <i>Generality (Pre-test)</i>	78
Gambar 4.6 Gambaran <i>Self-Efficacy</i> Berdasarkan Aspek <i>Generality (Post-test)</i>	80
Gambar 4.7 Gambaran <i>Self-Efficacy</i> Berdasarkan Aspek <i>Strength (Pre-Test)</i>	82
Gambar 4.8 Gambaran <i>Self-Efficacy</i> Berdasarkan Aspek <i>Strength (Post-test)</i>	83
Gambar 4.9 Diagram Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	84

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kusioner Studi Pendahuuan	102
Lampiran 2. Skala Try Out Penelitian	106
Lampiran 3. Tabulasi Data Try Out Penelitian	115
Lampiran 4. Hasil Uji Valditas Dan Reliabilitas	118
Lampiran 5. Skala <i>Pre-Test</i>	124
Lampiran 6. Tabulasi Data <i>Pre-Test</i>	133
Lampiran 7. Skala <i>Post-Test</i>	135
Lampiran 8. Tabulasi Data <i>Post-Test</i>	141
Lampiran 9. Skala <i>Follow-up</i>	143
Lampiran 10. Hasil Uji Hopotesisi	147
Lampiran 11. Hasil Uji Deskripif	149
Lampiran 12. <i>Informed Consent</i>	151
Lampiran 13. Cek Manipulasi.....	154
Lampiran 14. Lembar <i>Checklist Observer</i>	156
Lampiran 15. Draf Pelaksanaan Eksperimen	158
Lampiran 16. Modul Eksperimen	160
Lampiran 17. <i>Script</i> Hipnosis	176
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	181

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan salah satu akses untuk mengatasi persaingan kerja yang semakin besar. Dengan banyaknya calon pendaftar kerja dan minimnya lapangan kerja, tingkat pendidikan yang tinggi menjadi acuan utama untuk mendapatkan pekerjaan yang layak. Perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan lanjutan merupakan tempat yang bagus untuk menjadikan individu tenaga kerja terdidik dengan keterampilan yang tinggi serta pengetahuan yang luas sebelum individu memasuki dunia kerja. Menurut Undang - Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi bahwa pendidikan tinggi merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional yang memiliki peran dalam mencerdaskan kehidupan bangsa serta memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan tetap memperhatikan nilai kemanusiaan serta pemberdayaan bangsa yang berkelanjutan.

Orang yang sedang belajar dalam perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa. Hartaji (2012) mendefinisikan mahasiswa yaitu seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa sebagai calon angkatan kerja, merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang

memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi (Putri & Budiani, 2013).

Menjadi mahasiswa memiliki banyak keunggulan dibandingkan lulusan dari jenjang lain. Mahasiswa merupakan tingkatan tertinggi dalam dunia pendidikan, maka dari itu banyak orang beranggapan ketika masuk dunia perkuliahan maka sudah dipastikan masa depannya terjamin. Kuliah bisa dikatakan sebagai tempat pengubah nasib seseorang. Selain itu, didalam perkuliahan, individu bebas menekuni bidang apa yang akan ditekuni. Dengan kebebasan menekuni bidang yang dipelajari, mahasiswa dapat dengan leluasa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan sesuai bakat dan minat yang diinginkan untuk kemudian mengambil peran dalam dunia kerja sesuai dengan keahlian masing-masing (Liling dkk, 2013).

Namun pada kenyataannya, pada era globalisasi sekarang ini, lulus dari perguruan tinggi tidak menjamin seseorang memperoleh pekerjaan dengan cepat dan sesuai dengan harapan yang diinginkan. Banyak lulusan sarjana yang masih menganggur setelah lulus cukup lama. Hasil Penelitian yang dilakukan *Badan Pusat Statistika* menunjukkan bahwa jumlah pengangguran lulusan perguruan tinggi pun masih banyak. Badan Pusat Statistika melaporkan jumlah pengangguran terbuka (*open unemployment*) pada bulan agustus 2018 di Indonesia sebanyak 7 juta jiwa dimana sebanyak 729.601 jiwa adalah tamatan Perguruan tinggi (BPS, 2018). Di Semarang, angka pengangguran dari lulusan sarjana juga mendominasi daripada pengangguran dari jenjang lain. Dikutip dari

Tribunnews (2016), jumlah pengangguran di Semarang yang berkisar 17 ribu orang didominasi oleh sarjana.

Banyak faktor yang melatarbelakangi sarjana menganggur. Ketatnya persaingan, serta tuntutan kerja yang tidak terpenuhi membuat sarjana sulit mendapatkan pekerjaan yang tersedia (Latif, dkk, 2013). Banyak hal yang harus di persiapkan supaya menekuni pendidikan di perguruan tinggi menjadi maksimal. Perusahaan pada umumnya akan menyeleksi calon terbaik dari banyaknya pilihan yang ada. Hal inilah yang biasanya menjadi momok menakutkan bagi calon sarjana. Pada masa ini mahasiswa akhir tidak bisa berfokus pada pengerjaan tugas skripsi dan tugas kuliah lain saja.

Agusta (2015) berpendapat bahwa mahasiswa, khususnya tingkat akhir merupakan calon lulusan yang kemudian akan melanjutkan masa depan ke dunia kerja, sebab pada umumnya mahasiswa tingkat akhir mulai berpikir tentang masa depannya mengenai pekerjaan di bidang yang dia tekuni setelah lulus dari Perguruan Tinggi. Calon sarjana diharapkan memiliki kemampuan sesuai dengan bidangnya, mampu mengembangkan pengetahuan, serta memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas dengan harapan mahasiswa dapat bersaing dengan sarjana lulusan lain dalam dunia kerja.

Rata-rata mahasiswa berada pada rentang umur 19-23 tahun. Pada jenjang umur ini mahasiswa dikategorikan pada fase dewasa awal. Dalam fase perkembangan dewasa awal salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal ini adalah memperoleh pekerjaan yang layak (Hurlock dalam Latif dkk, 2017). Pada masa dewasa awal ini juga, individu berada dalam fase *quarter life crisis*, yaitu

suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup dimasa depan, termasuk didalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan social (Fischer dalam Agustin, 2012).

Byock (dalam Agustin, 2012) mendefinisikan *quarter life crysis* sebagai suatu hasil benturan antara memasuki masa dewasa dengan dorongan untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena banyaknya pilihan untuk diambil misalnya dalam hal relasi interpersonal, pekerjaan serta hubungannya dengan komunitas. Takut untuk mencoba sesuatu yang baru, tidak mau meninggalkan zona nyaman, cemas akan masa depan, bingung dengan jalan hidup atau pilihan hidupnya, merasa tidak mampu dalam melakukan suatu hal, dan pemikiran negatif lainnya yang membuat individu stres bahkan depresi (Hayati, 2019). Pada masa ini individu sudah seharusnya mulai memikirkan rencana masa depan yang berhubungan dengan karier dan pekerjaan apa yang akan dirintis setelah tamat dari masa perkuliahan. (Hurlock, dalam Latif dkk, 2017). Selain mengasah softskill dan mengembangkan diri, seorang calon sarjana tentunya harus memiliki *self-efficacy* yang tinggi pula. Lent & Brown (dalam Nabilah & Indianti, 2019) menyatakan bahwa kesulitan dalam membangun karier pada masa remaja akhir seringkali dikaitkan dengan rendahnya keyakinan diri atau *self-efficacy*.

Self-efficacy mempunyai peran yang sangat penting dalam proses perkembangan individu, khususnya terkait dengan kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. *Self-efficacy* dapat memberikan pijakan yang kuat bagi individu untuk mengevaluasi dirinya agar mampu menghadapi

tuntutan pekerjaan dan persaingan secara dinamis (Utami & Hudaniah, 2013). *Self-efficacy* dipandang sebagai aspek mental yang menjembatani antara ilmu pengetahuan dengan tindakan (Plaza, dkk dalam Rustika 2012). Hasil penelitian Warsito (2009) mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memberikan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk dapat mencapai sesuatu yang diharapkan.

Baron & Byrne (1991) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Kemudian, Bandura (1997:3) mendefinisikan *self-efficacy* adalah suatu keyakinan yang dimiliki seseorang menurut kemampuannya untuk melatih dan membentuk kontrol pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya. Bandura mengatakan bahwa *self-efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Ghufron dalam Adiputra, 2011).

Menurut Bandura (1997:75) *self-efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang individu miliki seberapa pun besarnya. *Self-efficacy* menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung keaburan, tidak dapat diramalkan dan sering penuh dengan tekanan.

Studi pendahuluan yang di lakukan terhadap 35 mahasiswa semester akhir di Jurusan Psikologi FIP UNNES hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1.1 Tabel Studi Pendahuluan

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Ada perasaan bahwa mencari pekerjaan setelah lulus itu cukup sulit	24 = 68,5%	11 = 31,5%
2	Saya ragu bisa dengan cepat dapat pekerjaan setelah lulus	22 = 62,8%	13 = 37,2%
3	Saya merasa pesimis bersaing dengan lulusan psikologi dari kampus lain	17 = 48,5%	18 = 51,5%
4	Saya merasa takut bahwa dunia kerja itu lebih sulit daripada menjadi mahasiswa	27 = 77,1%	8 = 22,9%
5	Saya merasa belum menguasai banyak softskill yang menunjang dunia kerja nantinya	22 = 62,8%	13 = 37,2%
6	Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan saya dalam memasuki dunia kerja	21 = 60%	14 = 40%

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan menggunakan angket singkat dapat diketahui bahwa adanya indikasi permasalahan pada *self-efficacy* mahasiswa akhir di Jurusan Psikologi FIP UNNES. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan pernyataan yang ada, misalnya pernyataan nomer 1 menunjukkan 24 dari 35 mahasiswa akhir merasa bahwa mencari pekerjaan setelah lulus itu cukup sulit. Pada aitem nomer 2 menunjukkan 22 dari 35 mahasiwa akhir merasa ragu bisa dengan cepat dapat pekerjaan setelah lulus. Kemudian pada Aitem nomer 4 menunjukkan bahwa 27 dari 35 mahasiswa akhir merasa takut bahwa dunia kerja itu lebih sulit daripada menjadi mahasiswa. Aitem nomer 5 menunjukkan bahwa 22 dari 35 mahasiwa akhir merasa belum menguasai banyak softskill yang menunjang dunia kerja nantinya serta pada aitem nomer 6 menunjukkan bahwa bahwa 21 dari 35 mahasiswa akhir merasa kurang yakin dengan kemampuan saya dalam memasuki dunia kerja. Dari hasil studi

pendahuluan tersebut mengindikasikan bahwa *self-efficacy* mahasiswa akhir di Jurusan Psikologi FIP UNNES berada dalam kondisi kurang ideal.

Hasil tersebut diperkuat dengan wawancara yang dilakukan pada salah seorang mahasiswa berinisial ZF menyatakan bahwa :

Eeee kurang yakin sih...soalnya kan kita cuman diajarin kaya gitu doing, klo kita ngga nyambi diuar. Kalo kitaa cuman bergantung pada kuliah kan sayaa rasa kan kurang...iyaa kurang yakin...kurang percaya diri... soalnya pas PKL aja sama orang sana ya mas, ditanyaain kamu mauu apaaa? Kamu punya skil apaa? Dengan skil seperti itu emang kamu bisa masuk dunia kerja yang kaya gimana.... Haduh jadi tambah minder digituin.....

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa akhir di Jurusan Psikologi FIP UNNES, subjek merasa kurang memiliki keyakinan atau *self-efficacy* dengan dunia kerja setelah lulus. Subjek merasa keilmuan yang didapat dari perkuliahan saja masih kurang. Hal itu diperkuat dengan adanya perasaan minder saat subjek dihadapkan beberapa pertanyaan terkait kemampuannya dan apakah kemampuan tersebut berpengaruh dengan kondisi saat masuk dunia kerja.

Pada kenyataannya, banyak individu yang merasa kurang yakin pada kemampuan yang dimiliki. Hal inilah yang terkadang menghambat jalan seseorang dalam persaingan di dunia kerja. Menurut Bandura (dalam Santrock 2007:286) *self-efficacy* memiliki pengaruh besar terhadap suatu perilaku. Lebih lanjut, Bandura menjelaskan bahwa individu dengan kondisi *self-efficacy* yang rendah akan menghindari semua tugas dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul. Mereka menganggap kegagalan sebagai kurangnya kemampuan yang ada. Wardani (2012) juga mengatakan bahwa keyakinan diri menentukan bagaimana orang merasa dan berperilaku

Self-efficacy merupakan aspek yang sangat penting dalam dunia kerja. Dengan memiliki *self-efficacy* yang tinggi, tentunya disetiap kegagalan yang dialami dalam memasuki dunia kerja nantinya, individu akan lebih kebal terhadap penolakan-penolakan dalam memasuki dunia kerja. Dengan *self-efficacy* yang tinggi ini juga, mereka akan selalu berusaha meraih apa yang ingin dicapai dalam dunia kerja nantinya.

Menurut Huda (2008), individu dengan *Self-efficacy* yang kuat mendasari pola pikir, perasaan dan dorongan dalam dirinya sehingga mampu merefleksikan segenap kemampuan yang individu miliki. Sejalan dengan pendapat tersebut, Young (2007) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* memampukan seseorang mengerjakan sesuatu sesuai dengan tuntutan situasi dan memiliki harapan yang realistik.

Berdasarkan penelitian terdahulu dari Yuwanto, dkk (2013) terhadap 49 mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Lambung Mangkurat menyatakan bahwa efikasi diri berpengaruh sebanyak 35.7% terhadap kesiapan diri mahasiswa memasuki dunia kerja. Hal Ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Hudaniah (2013) yang menunjukkan bahwa ada hubungan *self-efficacy* dengan kesiapan kerja pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa kesiapan kerja siswa SMK Negeri 5 Malang dipengaruhi oleh *self-efficacy*. *Self-efficacy* mempunyai kontribusi positif terhadap kesiapan kerja siswa yaitu semakin tinggi *self-efficacy* akan diikuti pula tingginya rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan dengan sumbangan efektif *self-efficacy* sebesar 45,6%. Hasil

peneelitan terdahulu dari Baiti, dkk (2017) terbukti bahwa ada hubungan antara *career self-efficacy* dan kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir dimana semakin tinggi *career self-efficacy* maka akan diikuti dengan semakin tinggi tingkat kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir. *career self-efficacy* berpengaruh sebanyak 60% terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir. Dari beberapa penelitian diatas dapat diketahui bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap variabel kesiapan kerja dimana semakin tinggi tingkat *self-efficacy* akan berpengaruh dengan semakin baiknya kesiapan kerja individu.

Hasil penelitian Dewi (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan pengambilan keputusan karir pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UMBY. Semakin tinggi tingkat *self-efficacy* maka akan diikuti dengan semakin tinggi tingkat pengambilan keputusan karir pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UMBY. Sumbangan *self-efficacy* terhadap tingkat pengambilan keputusan karir yaitu sebesar 12,8%. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Sawitri (2009) yang menunjukkan adanya pengaruh langsung yang negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kesulitan pengambilan keputusan karier. Artinya seseorang yang memiliki *self-efficacy* tinggi memiliki keraguan yang semakin rendah dalam pengambilan keputusan karier, sedangkan seseorang yang memiliki keyakinan yang rendah memiliki keraguan yang semakin tinggi dalam pengambilan keputusan karier. *Self-efficacy* memiliki sumbangan efektif sebesar 14,9% terhadap tingkat kecemasan menghadapi persaingan untuk mendapatkan

pekerjaan. Dari beberapa penelitian diatas dapat diketahui pengaruh *self-efficacy* terhadap pengambilan keputusan karir memiliki sumbangan yang cukup besar dimana semakin tinggi tingkat *self-efficacy* akan berpengaruh positif terhadap pengambilan keputusan karir individu.

Hasil penelitian Shobah & Laily (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan menghadapi persaingan untuk mendapatkan pekerjaan. Semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi persaingan untuk mendapatkan kerja dan begitu pula sebaliknya. *Self-efficacy* memiliki sumbangan efektif sebesar 8,2% terhadap tingkat kecemasan menghadapi persaingan untuk mendapatkan pekerjaan.

Hasil penelitian terdahulu dari Agustina (2016) ditemukan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antar *self-efficacy* dengan minat berwirausaha pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dari data hasil penelitian diketahui bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* maka semakin tinggi minat berwirausaha mahasiswa. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa *self-efficacy* memiliki sumbangan efektif sebesar 38,9%.

Hasil penelitian terdahulu dari Tangelo, dkk (2014) juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan orientasi masa depan mahasiswa tingkat akhir di Universitas X. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa *self-efficacy* menjadi variabel yang menentukan orientasi masa depan

individu. Semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin besar juga orientasi masa depan pada mahasiswa, dan begitupula sebaliknya.

Dari berbagai penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa *self-efficacy* mempengaruhi berbagai dinamika psikologis seperti kesiapan kerja, pengambilan keputusan karir, kecemasan menghadapi dunia kerja, minat berwirausaha serta orientasi masa depan dimana peranannya sangat penting dalam hubungannya dengan dunia kerja. Memiliki *self-efficacy* yang tinggi sangatlah penting dimiliki oleh semua orang.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy* adalah menggunakan hipnosis. Barker, dkk (2014) menyatakan bahwa hipnosis efektif untuk meningkatkan *self-efficacy*. Hal ini diperkuat oleh pendapat Alwilsol (2009:289) bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* seseorang adalah persuasi sosial, dimana satu strategi yang ada didalam persuasi sosial adalah menggunakan sugesti. Sugesti merupakan komponen utama dalam proses hipnosis. Nurindra (2008) mengatakan bahwa esensi dari setiap kegiatan hipnosis adalah diterimanya pesan sugestif yang diberikan baik oleh diri klien sendiri maupun oleh hipnoterapi. Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa hipnosis bisa digunakan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan *self-efficacy* individu karena *sugesti* merupakan bagian dari proses penting dalam hipnosis.

Hipnosis berasal dari kata *hypnos* yang berarti tidur namun hipnosis itu sendiri bukanlah tidur. Hipnosis adalah fenomena yang mirip tidur, dimana alam bawah sadar lebih mengambil peranan, dan peran alam sadar berkurang. Pada

kondisi ini seseorang menjadi sangat mudah dipengaruhi karena alam bawah sadar yang seharusnya menjadi filter logik, sudah tidak lagi mengambil peranan. Hipnosis adalah kondisi dimana seseorang mengalami *trance* dan masuk kedalam kondisi yang relaks dan sugestif.

Hipnosis adalah suatu metode yang bertujuan untuk mengarahkan klien atau subjek kedalam kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respon pada pertanyaan yang diajukan dan dapat sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotist dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnotik atau trans (Gunawan, 2012). Hakim (2010) mengatakan bahwa didalam kondisi hipnosis, individu dapat dengan mudah menerima saran, informasi, dan sugesti yang mampu mengubah seseorang dari hal yang kurang baik menjadi hal yang baik.

Penelitian tentang pemberian hipnosis terhadap *self-efficacy* sudah pernah dilakukan diantaranya: penelitian yang dilakukan oleh Caban (2004) tentang efek pemberian hipnosis terhadap *self-efficacy* akademik pada 34 mahasiswa generasi pertama diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terkait efikasi diri akademik mahasiswa yang diberi perlakuan hipnosis dan tidak diberikan perlakuan hipnosis. Hasilnya adalah terjadi peningkatan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang diberi perlakuan hipnosis. Penelitian yang dilakukan oleh Barker, dkk (2010) yang berjudul "*assessing the immediate and maintained effects of hypnosis on self-efficacy and soccer wall-volley performance*" menunjukkan adanya perbedaan tingkat *self-efficacy* dan kinerja pemain antara

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian tersebut yaitu kelompok eksperimen memiliki keyakinan dan performa bermain sepakbola yang lebih baik daripada kelompok kontrol. Perbedaan ini juga masih terlihat pada *follow-up* 4 minggu setelah kegiatan eksperimen dilaksanakan. Dari beberapa penelitian diatas dapat diketahui bahwa hipnosis efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa.

Di Indonesia, penelitian menggunakan metode hipnosis untuk meningkatkan *self-efficacy* belum pernah dilakukan. Hal ini menjadi tantangan tersendiri untuk mengetahui sejauh mana pemberian hipnosis berpengaruh terhadap tingkat *self-efficacy* mahasiswa akhir khususnya dalam memasuki dunia kerja. Penelitian ini dinilai sangat penting untuk mengetahui apakah pemberian hipnosis juga berdampak positif terhadap kenaikan tingkat *self-efficacy* seperti beberapa penelitian diatas. Penelitian ini akan menjadi penelitian pertama di Indonesia yang mana hasilnya diharapkan dapat memberi sumbangan positif terkait keilmuan hipnosis dan *self-efficacy* mengingat masih sedikitnya sumber terkait hal tersebut. Oleh karena itu melihat fenomena yang ada di lapangan dan berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah pemberian hipnosis efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa akhir dalam memasuki dunia kerja di Jurusan Psikologi FIP UNNES.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu:

1. Bagaimana gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa akhir di Jurusan Psikologi FIP UNNES?
2. Apakah pemberian hipnosis efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa akhir dalam memasuki dunia kerja di Jurusan Psikologi FIP UNNES?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa akhir di Jurusan Psikologi FIP UNNES.
2. Menguji apakah pemberian hipnosis efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa akhir dalam memasuki dunia kerja di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi serta dapat memperkaya informasi dan pengetahuan secara teoritis bagi pembaca khususnya di bidang psikologi industri organisasi yang berkaitan dengan *self-efficacy*. Selain itu, Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut serta sebagai bahan perbandingan bila ternyata ada penelitian yang serupa. Sebagai salah satu informasi yang digunakan untuk mengembangkan bagaimana meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui gambaran mengenai pentingnya memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam memasuki dunia kerja karena dengan memiliki hal tersebut, mahasiswa mampu bersikap positif dalam situasi apapun sehingga mampu memaksimalkan kemampuan terbaiknya khususnya dalam memasuki dunia kerja.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 *Self-Efficacy*

2.1.1 Definisi *Self-Efficacy*

Bandura (1997:3) mendefinisikan *self-efficacy* yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang harus dilakukan untuk menghasilkan tujuan yang telah ditetapkan. Baron & Byrne (1991) mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan mengatasi hambatan. Alwisol (2009:287) menyatakan bahwa *self-efficacy* sebagai persepsi diri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, *self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan.

Ormond (2008) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai penilaian individu atas kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan suatu perilaku atau mencapai tujuan tertentu. Widyastuti & pratiwi (2013) mengatakan bahwa Seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung melakukan sesuatu dengan usaha yang besar dan penuh tantangan, sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan cenderung menghindari tugas dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul. Mereka menganggap kegagalan sebagai kurangnya kemampuan yang ada

Berdasarkan persamaan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya sendiri dalam menyelesaikan suatu tugas atau permasalahan, mengorganisasi tujuan serta mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu.

2.1.2 Dimensi *Self-Efficacy*

Bandura (1997:42) mengemukakan bahwa *self-efficacy* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu:

a. Magnitude

Magnitude berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukannya. Karena kemampuan individu berbeda beda inti dari dimensi ini yaitu mengenai keyakinan individu yang dimiliki terhadap kesulitan tugas.

Keyakinan individu berimplikasi terhadap pemilihan tingkah laku berdasarkan tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu melakukannya dan menghindari tingkah laku yang diluar kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat kesulitan yang bervariasi dari tugas atau aktivitas tertentu.

b. Generality

Seseorang dapat menilai sendiri apakah kemampuannya diberbagai bidang atau hanya dalam fungsi bidang tertentu. Artinya dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas diberbagai aktivitas. Aspek ini menjelaskan bahwa pengalaman kesuksesan seseorang dalam melakukan sesuatu mempengaruhi tingkat keyakinan individu atas

kemampuannya untuk melakukan tugas atau kegiatan yang lain. *Generality* dapat bervariasi pada sejumlah dimensi yang berbeda, termasuk derajat kesamaan kegiatan, kemampuan yang diekspresikan (perilaku, ekspresi, emosi), kualitas dari situasi yang ditampilkan, karakteristik seseorang berkaitan dengan kepada siapa perilaku tersebut ditunjukkan.

c. Strength

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah malah digoyahkan oleh pengalaman –pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya, meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang mendukung.

Kekuatan *self-efficacy* yang dirasakan belum tentu berhubungan linier dengan pilihan perilaku, tetapi semakin kuat *self-efficacy* seseorang maka akan semakin besar ketekunan dan semakin tinggi kemungkinan bahwa apa yang diupayakan akan berhasil dilakukan.

2.1.3 Faktor-faktor *Self-Efficacy*

Menurut Alwilsol (2009:287) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*, yaitu:

a. Pengalaman Keberhasilan (Mastery Experiences)

Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan *self-efficacy* dirinya. Ketika keberhasilan yang didapat seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap

peningkatan *self-efficacy*. Sebaliknya, jika keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangan sendiri, maka hal itu akan membawa pengaruh pada peningkatan *self-efficacy*.

b. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experiences*)

Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan pengalaman individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan *self-efficacy* seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama.

c. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa dirinya cukup mampu melakukan suatu tugas atau aktivitas tertentu.

d. Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiology and Emotional*)

Kecemasan dan stress yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan somatik lainnya. *Self-efficacy* yang tinggi biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stress dan kecemasan sebaliknya *self-efficacy* yang rendah ditandai oleh tingkat stress dan kecemasan yang tinggi pula.

Adapun strategi dalam *self-efficacy* (Alwilsol, 2004:289) berdasarkan faktor faktor *self-efficacy* mencakup:

1. Pengalaman Performansi

- a. *Participant modeling*, yaitu meniru model yang berprestasi.

- b. *Performance desensitization*, yaitu menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu.
 - c. *Performance exposure*, yaitu menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih.
 - d. *Self-instructed performance*, yaitu melatih diri untuk melakukan yang terbaik.
2. Pengalaman vikarius
- a. *Live modeling*, yaitu mengamati model yang nyata.
 - b. *Symbolic modeling*, yaitu mengamati model simbolik, film, komik, dan cerita.
3. Persuasi verbal
- a. *Suggestion*, yaitu mempengaruhi dengan kata-kata berdasarkan kepercayaan.
 - b. *Exhortation*, yaitu nasihat, peringatan yang mendesak atau memaksa.
 - c. *Self-instruction*, yaitu memerintah diri sendiri.
 - d. *Interpretative treatment*, yaitu interpretasi baru memperbaiki interpretasi lama yang salah.
4. Pembangkitan emosi
- a. *Attribution*, yaitu mengubah atribusi, penanggungjawab suatu kejadian emosional.
 - b. *Relaxation biofeedback*, yaitu relaksasi.
 - c. *Symbolic desensitization*, yaitu menghilangkan sikap emosional dengan modeling simbolik.

- d. *Symbolic exposure*, yaitu memunculkan emosi secara simbolik.

2.1.4 Proses *self-efficacy*

Bandura (1997:4-7) menguraikan proses psikologis *self-efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara dibawah ini:

a. Proses kognitif

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan kognitifnya. Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

b. Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif

yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai-pengharapan. *Self-efficacy* mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

Teori nilai pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil (*outcome expectation*) dan nilai hasil (*outcome value*) tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus bagi individu. Hal tersebut mengandung keyakinan tentang sejauhmana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation*.

c. Proses afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

d. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. *Self-efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.

2.2 Hipnosis

2.2.1 Definisi Hipnosis

Hipnosis merupakan cabang ilmu yang menggunakan landasan teori psikoanalisa Sigmund Freud sebagai dasarnya (Ilmi, 2017). Menurut pandangan psikoanalisa Freud, kehidupan mental terbagi menjadi dua kesadaran yaitu sadar (*conscious*), tak sadar (*unconscious*) (Feist & Feist, 2010). Wong & Hakim (2009:18) menjelaskan bahwa pikiran bawah sadar (*unconscious mind*) manusia

memegang peranan yang lebih penting dibandingkan pikiran sadar (*conscious mind*). Pikiran sadar hanya berpengaruh sekitar 12% sementara pengaruh pikiran bawah sadar memegang kendali hidup manusia sekitar 88%. Lebih lanjut, Wong & Hakim (2009:19) menjelaskan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar adalah menggunakan hipnosis.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (dalam Suharso & Retnoningsih, 2012), makna kata hipnosis adalah keadaan seperti tidur karena sugesti, yang pada taraf permulaan orang itu berada di bawah pengaruh orang yang memberikan sugestinya, tetapi pada taraf berikutnya menjadi tidak sadar sama sekali. Menurut Wong & Hakim (2008:2-3) hipnosis dapat diartikan sebagai sebuah kondisi relaks, fokus atau konsentrasi. Hipnosis dapat diasumsikan sebagai sebuah kondisi mirip tidur atau keadaan saat pikiran dalam kondisi bawah sadar.

Menurut Gunawan (2012) hipnosis diartikan metode yang bertujuan untuk mengarahkan klien atau subjek kedalam kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respon pada pertanyaan yang diajukan dan dapat sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotis dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnotik atau trans. Murwani (2013) mendefinisikan hipnosis sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (*unconscious*), dimana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih berkualitas.

Gil Boyne (dalam Indrayanto, 2010) mendefinisikan hipnosis sebagai keadaan pikiran normal yang dicirikan dengan relaksasi yang dalam, keinginan mengikuti sugesti yang sejalan dengan kepercayaannya, pengaturan diri dan normalisasi sistem saraf pusat, sensitivitas yang meningkat dan selektif terhadap stimuli eksternal dan mekanisme pertahanan psikis yang lemah. Menurut Zeig dalam (Hasibuan & Mendrova, 2019) hipnosis dapat menembus keterbatasan, membebaskan potensi bawah sadar untuk dapat mengatasi sebuah masalah. Sedangkan menurut Ardiyanto (dalam Khuzaiyah dkk, 2017) hipnosis adalah suatu metode komunikasi yang efektif untuk memasukkan informasi atau ide baru ke dalam pikiran bawah sadar seseorang termasuk diri sendiri. Hipnosis mempunyai kelebihan dalam efektivitas berkomunikasi karena mampu melewati area kritik sehingga informasi atau sugesti lebih mudah masuk ke dalam pikiran bawah sadar.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa hipnosis adalah suatu keadaan dimana individu menjadi relaks, fokus, serta dapat menerima sugesti dengan sangat mudah.

2.2.2 Jenis-jenis Hipnosis

Hipnosis menurut Gunawan (2012:13-16) dibagi menjadi 5 yaitu sebagai berikut:

a. Stage Hypnosis

Stage hypnosis adalah hipnosis yang digunakan untuk pertunjukan hiburan. dalam *stage hypnosis*, *hipnotist* atau orang yang melakukan proses hipnosis memilih subjek diantara para penonton, yang setelah melewati

serangkaian uji sugestibilitas, membuat subjek tersebut masuk ke dalam kondisi *trance*. Kemudian *hipnotist* memberikan “program” yang akan dijalankan setelah subjek bangun atau sadar dari kondisi *trance*. Program yang dimasukan biasanya tidak masuk akal dan sifatnya menghibu, misalnya seorang pria mengaku hamil, handphone jadi sepatu, menjadi penyayi terkenal, dan sebagainya.

b. Anodyne Awareness

Anodyne Awareness adalah aplikasi hipnosis untuk mengurangi rasa sakit fisik dan kecemasan. Banyak dokter, tenaga medis, perawat, dan dokter gigi menggunakan teknik *anodyne* untuk membantu pasien menjadi rileks dengan sangat cepat dan mengurangi rasa sakit dengan mental anastesi.

c. Forensic hypnosis

Forensic hypnosis adalah penggunaan hipnosis sebagai alat bantu dalam melakukan investigasi atau penggalian informasi dari memori. Seringkali, dalam suatu kejadian yang mempuyai muatan emosi negatif tinggi, misalnya dalam kasus kejahatan, orang mengalami “lupa ingatan” akan kejadian tersebut. Hal itu terjadi karena pikiran bawah sadar menyembuyikan informasi traumatik sehingga tidak dapat diakses oleh pikiran sadar, dengan tujuan agar pengalaman buruk itu tidak lagi diingat.

d. Metaphysical Hypnosis

Metaphysical Hypnosis adalah aplikasi hipnosis dalam meneliti berbagai fenomena metafisik. Jenis hipnosis ini bersifat eksperimental. Dengan hipnosis, seseorang akan dapat dengan sangat cepat masuk ke kondisi rileks yang sangat

dalam (*somnambulism*), yang diukur dengan EEG akan menunjukkan frekuensi gelombang otak yang sangat rendah.

e. *Clinical Hypnosis atau Hypnotherapy*

Clinical Hypnosis atau Hypnotherapy adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (*psikosomatis*). Aplikasi dalam pengobatan penyakit, antara lain depresi, kecemasan, fobia, stres, penyimpangan perilaku mual dan muntah, nyeri, melahirkan, penyakit kulit, dan masih banyak lagi.

2.2.3 Gelombang Otak manusia

Wong & Hakim (2008:20-22) menjabarkan pola gelombang otak manusia berdasarkan pengukuran EEG yaitu sebagai berikut:

a. Beta (14-30 Hertz)

Beta merupakan gelombang otak yang mempunyai frekuensi paling tinggi, yaitu antara 14 siklus perdetik (spd) atau Hertz hingga 30 spd/ Hertz. Gelombang ini diproduksi otak ketika seseorang dalam kondisi terjaga sepenuhnya; saat pikiran sadar benar-benar sangat aktif. Kondisi ini, misalnya, muncul saat seseorang sedang sibuk belajar, menganalisis, atau memperlihatkan sesuatu yang umumnya mengarah ke bagian luar dirinya (eksternal).

b. Alfa (8-13,9 Hertz)

Alfa merupakan jenis gelombang dengan frekuensi dibawah beta, yaitu antara 8 hingga 13,9 Hertz. Gelombang ini diproduksi dalam keadaan yang lebih tenang dan santai, biasanya dalam kondisi ini, seseorang mampu merasakan kondisi relaks pada tubuh dan pikirannya. Senada dengan hal tersebut, Kalat

(2010:16) juga menjelaskan bahwa gelombang alfa merupakan gelombang dengan karakteristik relaksasi dan bukan keadaan terjaga. Gelombang alfa merupakan gelombang yang timbul saat pikiran sadar mulai pasif dan sebaliknya, pikiran bawah sadar mulai aktif. Dalam keadaan alfa, pikiran kesadaran manusia mulai mengarah ke dalam dirinya sendiri atau berfokus pada suatu hal saja (internal).

c. Theta (4-7,9 Hertz)

Theta merupakan jenis gelombang dengan frekuensi dibawah alfa, yaitu berkisar antara 4-7,9 Hertz. Gelombang ini terjadi ketika kesadaran manusia lebih mengarah ke dalam dirinya sendiri (internal), misalnya pada kondisi seseorang merasakan kantuk yang sangat dalam. Pada saat kondisi ini dicapai, pikiran bawah sadar benar-benar telah aktif dan menggantikan pikiran sadar.

d. Delta (0,1-3,9 Hertz)

Delta merupakan jenis gelombang otak yang paling lambat, yang berkisar antara 0,1 hingga 3,9 Hertz. Gelombang ini terjadi ketika manusia masuk kedalam tidur yang sangat nyenyak (*sleep state/somnambulism*).

Kemudian Anam (2008:9-10) menjelaskan ciri-ciri gelombang otak yang ada dalam pikiran manusia yaitu sebagai berikut

a. Gelombang Beta (14-30 Hertz)

Beta adalah gelombang otak dengan frekuensi paling tinggi dan paling sering dipakai oleh manusia. Saat gelombang beta aktif maka pikiran manusia mempunyai sistem pertahanan berupa penyaring informasi yang disebut dengan "area kritik". Berikut adalah ciri-ciri gelombang beta:

1. Mata mulai tertutup
2. Kelopak mata berkedip-kedip
3. Klien mengikuti instruksi hipnoterapis
4. Pernapasan dada

b. Gelombang Alfa (8-13,9 Hertz)

Gelombang Alfa merupakan area sugestif berhubungan dengan kondisi pikiran yang rileks dan santai. Gelombang alpha merupakan jembatan penghubung menuju alam bawah sadar. Dalam gelombang alpha, area kritik dari gelombang beta mulai melemah sehingga semua informasi bisa masuk kedalam pikiran manusia tanpa penyaring yang kuat. Ciri-ciri gelombang alpha yaitu sebagai berikut:

1. Kelopak mata tenang (pedoman pasti)
2. Relaksasi persendian tangan, kaki dan leher
3. Pernapasan dada (pelan dan dalam)
4. Mampu menerima gambaran mental yang diberikan hypnotist dengan lebih jelas

c. Gelombang Theta (4-7,9 Hertz)

Theta merupakan wujud utuh dari pikiran bawah sadar. Theta merupakan tempat penyimpanan ingatan jangka panjang dan jangka pendek berupa inspirasi, kenangan, sensasi dan perasaan manusia yang kebanyakan terlupakan oleh pikiran sadar. Dalam gelombang theta, area kritik benar-benar nonaktif sehingga sugesti yang ditanamkan dalam kondisi theta bisa langsung diterima oleh pikiran manusia. Ciri-ciri gelombang theta adalah sebagai berikut:

1. Pernapasan perut (pedoman pasti)
 2. Relaksasi pada rahang (terbuka)
 3. Mata dan hidung mengeluarkan cairan bening (jarang terjadi)
 4. Terlihat seperti orang tertidur pulas tetapi mampu merespon kalimat dari hipnotist dengan lebih baik
 5. Pada gelombang theta yang sangat dalam klien bisa mempertahankan *trance* dengan mata terbuka atau *somnambulism*
 6. Terjadi kemampuan mengingat yang berkembang sangat pesat atau hipermnesia
- d. Gelombang Delta (0,1-3,9 Hertz)

Delta adalah Gelombang otak dengan frekuensi terlemah yang dirasakan saat seseorang tertidur sempurna tanpa mimpi. Dalam gelombang delta, manusia mengalami proses istirahat untuk pemulihan dirinya. Ini adalah satu-satunya gelombang yang terputus dari dunia luar sehingga komunikasi maupun rapport tidak bisa dijalin pada gelombang Delta. Ciri-ciri gelombang delta adalah sebagai berikut:

1. Rapport terputus
2. Tidur sesungguhnya

2.2.4 Tahapan Hipnosis

Berikut ini adalah tahapan atau proses hipnosis menurut Wong & Hakim (2008:22-47) yaitu:

a. *Pre-Induction*

Pre-Induction merupakan suatu proses mempersiapkan suatu situasi dan kondisi yang bersifat kondusif antara penghipnosis (*hypnotist*) dengan orang yang akan dihipnosis (subjek). Semua teknik hipnosis berawal dari *pre-induction* terlebih dahulu, yang biasanya dimulai dengan percakapan ringan. Dalam tahap ini, seorang ahli hipnosis berusaha mengenal subjek dan memperkenalkan dirinya kepada subjek sehingga tercipta kedekatan “secara mental”.

b. *Induction*

Induction (induksi) merupakan teknik untuk membawa subjek berada dalam kondisi hipnosis. Jenis teknik ini sangat beragam dan dilakukan dengan tipe sugestivitas yang berbeda-beda yang nantinya dapat dikombinasikan sesuai dengan kebutuhan. Untuk subjek yang berkategori mudah disugesti atau moderat, teknik yang dapat digunakan adalah teknik induksi *progressive relaxation* atau relaksasi progresif. Dalam kegiatan *stage hipnosis* atau kegiatan hipnosis lainnya, teknik yang biasa digunakan adalah induksi cepat (*speed induction*). Induksi ini dilakukan dengan memberikan suatu kejutan kepada subjek sehingga area kritisnya terbuka. Pada masa senggang tersebut, hipnotis memberikan perintah sederhana kepada subjek untuk segera “tidur”.

c. *Deepening*

Deepening merupakan suatu teknik yang bertujuan membawa subjek memasuki kondisi hipnosis yang lebih dalam lagi dengan memberikan suatu sentuhan imajinasi. Beberapa sentuhan imajinasi yang biasa digunakan adalah berada dalam sebuah *lift* yang turun ke bawah (digunakan jika subjek tidak fobia

terhadap *lift*), alam atau tempat yang menyenangkan (*comfort place*), atau hitungan mundur.

d. *Depth Level Test*

Untuk memastikan kedalaman hasil kegiatan *deepening* yang dilakukan, anda dapat melakukan tes uji kedalaman (*depth level test*). Tes ini dilakukan dengan menanyakan apakah saran atau perintah yang anda lakukan benar-benar telah dapat dilaksanakan dan dirasakan oleh subjek. Berikan pertanyaan tertutup yang membutuhkan jawaban “ya/tidak” yang dijawab subjek dengan menggerakkan anggota tubuh tertentu, biasanya salah satu jari tangan.

e. *Suggestion*

Hal yang dilakukan pada langkah ini adalah memberikan sugesti (perintah atau saran) kepada subjek setelah dicapai kedalam hipnosis yang dicapai. Dalam hidup ini, sugesti tersebutlah yang menjadi tujuan kegiatan hipnosis dilakukan.

Berikut ini prinsip-prinsip pembentukan kalimat dalam sugesti.

1. Gunakan kata-kata positif. Hindari penggunaan kata “tidak” dan “jangan” kecuali tidak ada lagi padanan kata yang tepat.
2. Berikan pengulangan kalimat seperlunya saja
3. Gunakan kalimat yang menunjukkan waktu sekarang (*present tense*) dan hindari kata “akan”.
4. Tambahkan sentuhan emosional dan imajinasi.
5. Bentuk kalimat sugesti secara progresif (bertahap jika di perlukan).
6. Berikan kalimat yang bernuansa pribadi sehingga pikiran bawah sadar dapat menerima sugesti itu seutuhnya.

7. Gunakan kata-kata yang sesuai dengan pemahaman subjek.

f. Termination

Termination (terminasi) merupakan tahap pengakhiran untuk mengembalikan subjek pada keadaan semula. Sebuah terminasi dilakukan dengan memberikan kalimat lanjutan setelah kalimat-kalimat sugesti.

g. Post-Hypnotic

Post-hypnotic adalah kondisi subjek setelah *termination*. Pada umumnya, pasien yang baru saja mengalami “*termination*” memiliki tingkat sugestivitas yang masih cukup tinggi. Pada kondisi itu, subjek masih belum benar-benar berada dalam keadaan normal.

2.3 Efektivitas Pemberian Hipnosis untuk Meningkatkan *Self-Efficacy*

Self-efficacy mahasiswa akhir dalam memasuki dunia kerja merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi segala kesulitan dalam mencapai tujuannya serta mempersiapkan diri dalam memasuki dunia kerja. Warsito (2009) mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memberikan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk dapat mencapai sesuatu yang diharapkan.

Ketika *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa akhir rendah, maka individu akan sulit memotivasi dirinya sendiri serta mudah menyerah dalam menghadapi rintangan yang dilaluinya, padahal pada masa ini, mahasiswa akhir sudah dituntut mandiri untuk menyelesaikan studinya dan mempersiapkan karir kerjanya.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy* adalah menggunakan hipnosis. Barker, dkk (2014) menyatakan bahwa hipnosis

efektif untuk meningkatkan *self-efficacy*. Hal ini diperkuat oleh pendapat Alwilsol (2009:289) bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* seseorang adalah persuasi sosial, dimana satu strategi yang ada didalam persuasi sosial adalah menggunakan sugesti. Sugesti merupakan komponen utama dalam proses hipnosis. Nurindra (2008) mengatakan bahwa esensi dari setiap kegiatan hipnosis adalah diterimanya pesan sugestif yang diberikan baik oleh diri klien sendiri maupun oleh hipnoterapi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Caban (2004) tentang efek pemberian hipnosis terhadap *self-efficacy* akademik pada 34 mahasiswa generasi pertama diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terkait efikasi diri akademik mahasiswa yang diberi perlakuan hipnosis dan tidak diberikan perlakuan hipnosis. Hasilnya adalah terjadi peningkatan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang diberi perlakuan hipnosis

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Barker, dkk (2010) yang berjudul “*assessing the immediate and maintained effects of hypnosis on self-efficacy and soccer wall-volley performance*” menunjukkan adanya perbedaan tingkat *self-efficacy* dan kinerja pemain antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian tersebut yaitu kelompok eksperimen memiliki keyakinan dan performa bermain sepakbola yang lebih baik daripada kelompok kontrol.

Dari beberapa penelitian dan pernyataan terkait efektifitas pemberian hipnosis terlihat adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan hipnosis. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan pemberian hipnosis berpengaruh

terhadap peningkatan *self-efficacy* mahasiswa akhir dalam memasuki dunia kerja di Jurusan Psikologi FIP UNNES.

Hipnosis adalah sebuah metode untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa akhir dimana mahasiswa akhir akan diberi perlakuan khusus berupa pemberian sugesti positif dalam kondisi trance atau terhipnosis tentang berbagai aspek dalam *self-efficacy*. Secara garis besar, intervensi pemberian hipnosis dibagi menjadi empat sesi yaitu pembukaan, materi tentang hipnosis, pemberian perlakuan hipnosis serta sesi terakhir yaitu penutup.

Sesi pertama adalah pembukaan. Sesi pembukaan akan diisi dengan pemberian gambaran umum kegiatan eksperimen yang akan dilakukan, perkenalan antar tim trainer dan peserta, pelaksanaan *pre-test* serta pemberian *ice-breaking* untuk mengangkat semangat peserta dalam mengikuti kegiatan.

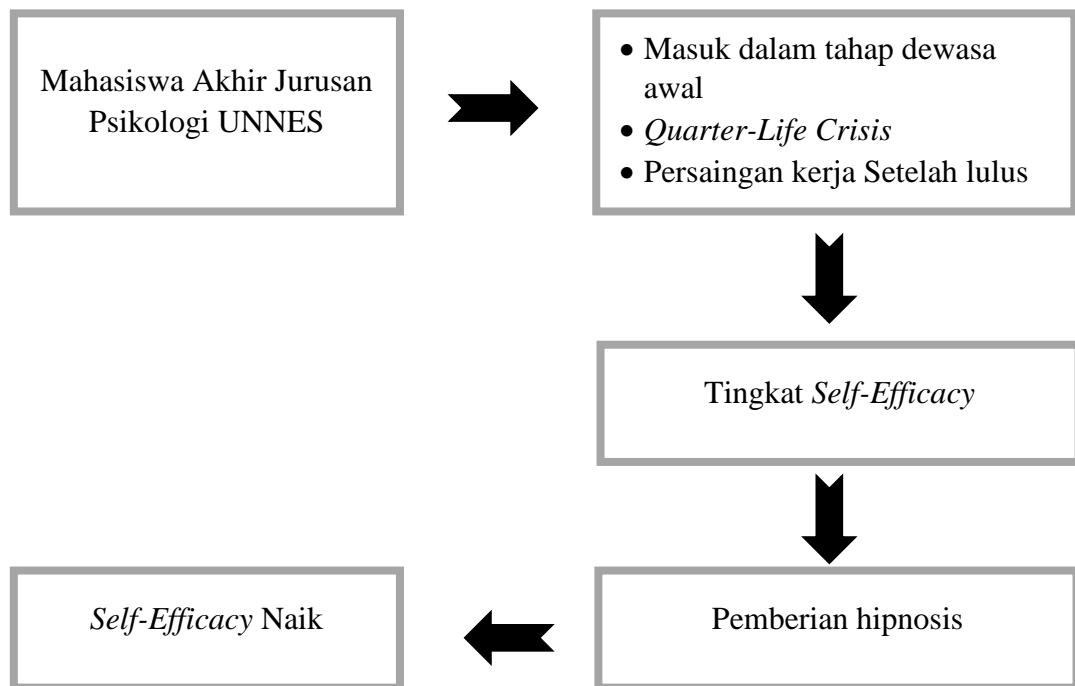
Sesi kedua adalah materi pertama. Sesi ini akan diawali dengan pemutaran sebuah video tentang angka pengangguran lulusan sarjana yang ternyata merupakan angka tertinggi dari pada jenjang lain dan kemudian dilanjutkan dengan refleksi diri untuk melihat sejauhmana persiapan peserta dalam memasuki dunia kerja. Beberapa masalah atau keluhan yang muncul dalam refleksi diri ini akan dijadikan pedoman penting dalam pemberian sugesti-sugesti ketika sedang dilakukan proses hipnosis. Kemudian penutup dari sesi kedua ini adalah sebuah permainan bernama bohlam vs keramik. Permainan bohlam vs keramik bertujuan untuk memperkuat keyakinan mahasiswa bahwa *self-efficacy* datangnya dari keyakinan positif yang kuat yang berasal dari diri sendiri. Permainan ini juga merupakan sebuah pengantar untuk memasuki sesi ketiga tentang hypnosis.

Sesi ketiga adalah hipnosis. Pada sesi ini, setelah peserta akan diberikan materi tentang hipnosis dan cara mempraktekannya. Sesi ini diawali dengan pemberian materi tentang hipnosis untuk menyamakan pemahaman dan persepsi subjek penelitian terkait pandangan mereka terhadap hipnosis. Pada sesi ini juga, peserta akan diberikan perlakuan yaitu pemberian sugesti positif tentang *self-efficacy* menggunakan metode hipnosis. Pemberian hipnosis dilakukan sebanyak dua kali supaya sugesti yang ditanamkan dalam pikiran peserta dapat tertanam dengan baik.

Sesi terakhir penutupan, peserta akan diberikan beberapa kegiatan setelah intervensi dilakukan yaitu peserta diminta untuk mengisi cek manipulasi untuk mengecek sejauhmana keberhasilan intervensi yang dilakukan dan setelah itu peserta akan mengisi skala *post-test* untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* setelah Intervensi, serta ucapan terimakasih kepada segenap pihak yang terlibat dalam kegiatan eksperimen.

2.4 Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori mengenai efektivitas pemberian hipnosis untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa akhir dalam memasuki dunia kerja di Jurusan Psikologi FIP UNNES dapat digambarkan dalam kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Hadi, 2004:210). Hipotesis pada penelitian ini adalah “hipnosis efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa akhir dalam memasuki dunia kerja di Jurusan Psikologi FIP UNNES”.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat skor *self-efficacy* sebelum dan sesudah pemberian perlakuan hipnosis. Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian hipnosis efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa akhir dalam memasuki dunia kerja di Jurusan Psikologi FIP UNNES

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran kepada peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan kontrol yang ketat terhadap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-efficacy*.
- b. Membuat desain eksperimen dan pedoman pelaksanaan perlakuan yang baik sehingga proses penelitian dapat berjalan dengan baik.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan menyesuaikan jumlah observer sesuai dengan kebutuhan penelitian untuk mengurangi bias eksperimen.
- d. Melibatkan *trainer* berlisensi resmi untuk memperkuat modul penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, S. (2015). Keterkaitan Self-Efficacy dan Self-Esteem terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2), 151-161.
- Agusta, Y. N. (2015). Hubungan antara Orientasi Masa Depan dan Daya Juang terhadap Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Di Universitas Mulawarman. *E-Journal Psikologi*, 3(1), 369-381.
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis. *Tesis*.
- Agustina, M. (2016). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Minat Berwirausaha pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Anam, S. (2008). *A to M Hipnosis*. Yogyakarta: E-book.
- Ardiyanti, D., & Alsa, A. (2015). Pelatihan “PLANS” untuk Meningkatkan Efikasi Diri. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*.
- Azwar, S. (2000). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2005). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2015). *Penyusunan Skala Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2016). *Validitas Dan Reliabilitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2017). Career Self-Efficacy dan Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2).
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Excercise of Controll*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Barker, J., Jones, M., & Greenlees, L. (2010). Assessing the Immediate and Maintained Effects of Hypnosis on Self-Efficacy and Soccer Wall-Volley Performance. *Journal Of Sport and Exercise Psychology*, 32, 243-252.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (1991). *Social Psychology Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn & Bacon.

- Budiman. (2016). Efektivitas Hypnoterapi Teknik Anchor terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja: Studi Pada Klien Di Klinik Maulana Center Of Hypnotherapy Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, 2(2).
- Caban, A. R. (2004). Effects of Hypnosis on The Academic Self-Efficacy of First-Generation College Students. *Tesis*.
- Dewi, R. P. (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Insight*, 19(2).
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian (Edisi ketujuh)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Felisiana, Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Autohypnosis pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Journal of Nursing News*, 2(1).
- Gunawan, A. W. (2007). *Hypnoterapy the Art Of Subconscious Retructuring*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, A. 2010. *Hypnosis in Teaching: Cara Dahsyat Mendidik dan Mengajar*. Jakarta: Visimedia.
- Hasibuan, M. T., & Mendrofa, H. K. (2019). 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*.
- Hayati, A. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter-Life Crisis: Studi Deskriptif pada Mahasiswi Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Semester VIII Tahun 2019*. Skripsi. UIN Sunan Gunung Djati Bandung
- <https://www.bps.go.id/statictable/2009/04/16/972/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan-1986---2018.html>. Diakses pada 2 Februari 2019
- <https://jateng.tribunnews.com/2016/02/11/waduh-17-ribu-orang-di-kota-semarang-menganggur-mayoritas-sarjana>. Diakses tanggal 15 juni 2019
- Huda, N. (2008). *Hubungan antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Illi, J. (2017). *Pelatihan Self Hypnosis untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Publik Pada Mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

- Indrayanto, B. W. (2010). *Pengaruh Pelatihan Kepercayaan Diri Menggunakan Metode Hipnosis terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X dalam Menghadapi Ujian Semester*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kalat, J. W. (2010). *Biopsikologi: Biological Psychology Buku 2 Edisi 9*. Jakarta: Salemba Humanika
- Khuzaiyah, S., Anies, & Wahyuni, S. (2017). Efek Hipnosis terhadap Perubahan Tekanan Darah Ibu Hamil Preeklampsia. *Jurnal Siklus Volume 6*.
- Lastary, L. D., & Anizar, R. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah di Jakarta. *Iqraith Humaniora*.
- Latif, A., Yusuf, A. M., & Effendi, M. (2017). Hubungan Perencanaan Karir dan Efikasi Diri dengan Kesiapan Kerja Mahasiswa. *ISSN Volume 6 Number 1*.
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- _____. (2010). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Liling, E. R., Nurcahyo, F. A., & Tanojo, K. L. (2013). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Humanitas, 10(2)*.
- Mulyana, O. P., & Puspitadewi, N. S. (2015). Pengaruh Pelatihan Perencanaan Karir untuk Meningkatkan Efikasi Diri terhadap Pilihan Bidang Minat Karir Psikologi pada Mahasiswa Psikologi Unesa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*.
- Murwani, E. (2013). Penggunaan Komunikasi Hipnosis dalam Terapi Kesehatan Studi Kasus pada Pasien Penyakit Kanker. *Prosiding Serial Call For Paper Komunikasi Indonesia Untuk Peradaban Bangsa*.
- Nabilah, A., & Indianti, W. (2019). Peran Efikasi Diri dalam Keputusan Karier terhadap Hubungan antara Future Work Self dengan Adaptabilitas Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 9(2)*, 160-174.
- Nurindra, Y. (2008). *Hypnosis for dummies: Cara Mudah Belajar Hipnosis*. Yan Nurindra School of Hypnotism (YNSH): E-book
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Edisi Kedua*. Jakarta: Erlangga.
- Putri, A., & Budiani, M. S. (2012). Pengaruh Kelelahan Emosional terhadap Perilaku Belajar pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Ilmiah*.

- Rustika, I. M. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1-2), 18-25.
- Sawitri, D. R. (2009). Pengaruh Status Identitas dan Efikasi Diri Keputusan Karir terhadap Keraguan Mengambil Keputusan Karir pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 5(2).
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.
- Shobah, W., & Laily, N. (2012). Hubungan antara Tingkat Self Efficacy dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persaingan untuk Mendapatkan Pekerjaan pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Psikososains*.
- Sugiyono. (2006). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2013). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2016). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suharso, & Retnoningsih, A. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Lux*. Semarang: Widya Karya.
- Tangkeallo, G. A., Purbojo, R., & Sitorus, K. S. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*.
- Utami, Y. G., & Hudaniah. (2013). Self Efficacy dengan Kesiapan Kerja Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Wahyudin. (2015). *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: Refika Aditama.
- Wardani, D. S. (2012). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Efektif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi pendidikan dan Perkembangan*, 1(2).
- Warsito, H. (2009). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(1).
- Wdyastuti, R. J. & Pratiwi, T. I. (2013). Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kemantapan Pegambilan Keputusan Karir Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 3(2), 231-238.
- Wong, W., & Hakim, A. (2009). *Dahsyatnya Hipnosis*. Jakarta: Visimedia.

Young, G. G. (2007). *Membaca Kepribadian Orang*. Yogyakarta: Think

Yuwanto, D., Mayangsari, M. D., & Anward, H. H. (2013). Hubungan Efikasi Diri dengan Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Yang Sedang Mempersiapkan Skripsi. *Jurnal Psikologi*.