

PENGARUH *SELF-HYPNOSIS* TERHADAP MANAJEMEN EMOSI MAHASISWA KEBIDANAN STIKES PEKANBARU MEDICAL CENTER TAHUN 2025

Dewi Astuti Murni^{1*}, Endah Purwani Sari²

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKes Pekanbaru Medical Center¹, Program Studi S1Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center²

*Corresponding Author : dewiastutimurni87@gmail.com

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa, khususnya mahasiswa kebidanan yang menghadapi tuntutan akademik dan emosional yang tinggi. Stres akademik, kelelahan mental, serta tekanan selama proses pembelajaran dan praktik klinik dapat menurunkan kemampuan mahasiswa dalam memusatkan perhatian. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui penerapan teknik *self-hypnosis* sebagai metode pengelolaan kondisi psikologis secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-hypnosis* terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa kebidanan di STIKes Pekanbaru Medical Center tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment*. Responden penelitian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi *self-hypnosis*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pengukuran konsentrasi belajar dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah intervensi (*posttest*) menggunakan instrumen kuesioner konsentrasi belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor konsentrasi belajar pada kelompok eksperimen dari $65,30 \pm 6,45$ menjadi $78,60 \pm 5,90$, serta perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($p < 0,05$). Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hasil uji *independent sample t-test* juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Simpulan penelitian ini adalah *self-hypnosis* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa kebidanan dan dapat digunakan sebagai strategi alternatif yang sederhana dan aplikatif dalam mendukung proses pembelajaran.

Kata kunci : konsentrasi belajar, mahasiswa kebidanan, *self-hypnosis*

ABSTRACT

Learning concentration is a crucial factor influencing students' academic success, particularly among midwifery students who face high academic and emotional demands. Academic stress, mental fatigue, and pressure during learning processes and clinical practice can reduce students' ability to maintain focus. This study aimed to examine the effect of self-hypnosis on improving learning concentration among midwifery students at STIKes Pekanbaru Medical Center in 2025. This study employed a quantitative method with a quasi-experimental design. Participants were divided into an experimental group and a control group. Learning concentration was measured before (pretest) and after (posttest) the intervention using a validated and reliable learning concentration questionnaire. Data analysis was conducted using paired sample t-test and independent sample t-test with a significance level of 0.05. The results showed a significant increase in the mean learning concentration score in the experimental group, from 65.30 ± 6.45 to 78.60 ± 5.90 , with a statistically significant difference between pretest and posttest scores ($p < 0.05$). In contrast, the control group did not demonstrate a significant improvement. The independent sample t-test also revealed a significant difference in posttest scores between the experimental and control groups. In conclusion, self-hypnosis has a significant effect on improving learning concentration among midwifery students and can be considered a simple, practical, and effective alternative strategy to support the learning process.

Keywords : learning concentration, midwifery students, *self-hypnosis*

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar merupakan komponen kognitif yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa. Konsentrasi memungkinkan individu untuk memfokuskan perhatian, menyaring informasi yang relevan, serta mengolah materi pembelajaran secara efektif sehingga dapat disimpan dalam memori jangka panjang (Schunk & Zimmerman, 2018; Eysenck & Keane, 2015). Mahasiswa dengan tingkat konsentrasi belajar yang baik cenderung menunjukkan pemahaman konsep yang lebih mendalam, kemampuan pemecahan masalah yang lebih optimal, serta prestasi akademik yang lebih tinggi (Mega et al., 2014). Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pendidikan tinggi saat ini semakin mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar. Faktor-faktor seperti stres akademik, kelelahan mental, tuntutan tugas yang tinggi, serta distraksi teknologi digital terbukti berkontribusi terhadap menurunnya fokus dan efektivitas belajar (Rosen et al., 2013; Häfner & Stock, 2019). Stres akademik yang berkepanjangan dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk perhatian dan memori kerja, sehingga berdampak negatif pada proses pembelajaran (Pascoe et al., 2020; Owens et al., 2012).

Mahasiswa kebidanan merupakan kelompok mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan emosional yang kompleks. Selain dituntut untuk menguasai pengetahuan teoritis, mahasiswa kebidanan juga harus memiliki keterampilan klinis, kemampuan komunikasi terapeutik, serta kesiapan emosional dalam menghadapi pasien dan situasi klinik yang menantang. Beban akademik yang tinggi, jadwal praktik klinik yang padat, serta tanggung jawab terhadap keselamatan pasien sering kali menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa kebidanan (van der Riet et al., 2018; Labrague et al., 2017; Rouleau et al., 2018). Kondisi stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu kelelahan emosional, kecemasan, serta ketidakstabilan emosi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan yang mengalami tekanan emosional cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, motivasi akademik, dan kualitas pembelajaran klinik (Beiter et al., 2015; Delany et al., 2015). Oleh karena itu, kemampuan manajemen emosi menjadi aspek penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa kebidanan selama proses pendidikan.

Manajemen emosi atau regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2015). Regulasi emosi yang baik berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis, meningkatkan fungsi kognitif, serta mendukung proses belajar yang efektif. Penelitian Pekrun et al. (2017) dan Mega et al. (2014) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik berkaitan erat dengan peningkatan konsentrasi, keterlibatan belajar, serta prestasi akademik mahasiswa. Dalam konteks profesi kebidanan, manajemen emosi memiliki peran yang sangat krusial. Profesi bidan menuntut empati, ketenangan, serta kemampuan mengambil keputusan yang tepat dalam situasi yang sering kali penuh tekanan dan bersifat emosional. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, kualitas interaksi dengan pasien, serta kesiapan profesional di masa depan (Arditte Hall & Rotshtein, 2017; Delany et al., 2015).

Berbagai intervensi psikologis telah dikembangkan untuk membantu individu meningkatkan kemampuan manajemen emosi, salah satunya adalah teknik relaksasi dan pengaturan pikiran. *Self-hypnosis* merupakan teknik yang dilakukan secara mandiri dengan membawa individu ke dalam kondisi relaksasi dan fokus internal yang mendalam, disertai pemberian sugesti positif untuk memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku (Hammond, 2016; Lynn et al., 2015). Teknik ini relatif mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh mahasiswa. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-hypnosis* efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta meningkatkan regulasi emosi dan kontrol diri. Kondisi relaksasi yang dihasilkan melalui *self-hypnosis* dapat

menurunkan aktivasi fisiologis akibat stres dan meningkatkan kesadaran individu terhadap respons emosional yang muncul (Cardena & Terhune, 2019; Dienes et al., 2020; Wagstaff, 2021). Penelitian lain juga menemukan bahwa teknik *hipnosis* dan *self-hypnosis* berkontribusi positif terhadap peningkatan fokus perhatian, konsentrasi, dan kesejahteraan psikologis (Oakley & Halligan, 2013; Jensen et al., 2014).

Dalam bidang pendidikan kesehatan, intervensi berbasis regulasi emosi dan relaksasi terbukti mampu meningkatkan kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan praktik klinik (McConville et al., 2017; Dobson et al., 2020). Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *self-hypnosis* terhadap manajemen emosi mahasiswa kebidanan masih relatif terbatas, terutama di lingkungan pendidikan kesehatan di Indonesia. Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan akan penelitian yang mengkaji intervensi psikologis sederhana, efektif, dan mudah diterapkan untuk membantu mahasiswa kebidanan dalam mengelola emosi mereka. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-hypnosis* terhadap manajemen emosi mahasiswa kebidanan di STIKES Pekanbaru Medical Center tahun 2025. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis regulasi emosi serta menjadi alternatif pendekatan dalam meningkatkan kesiapan emosional mahasiswa kebidanan selama proses pendidikan dan praktik klinik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimental semu (*quasi experiment*). Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kebidanan STIKES Pekanbaru Medical Center yang masih aktif pada tahun akademik 2025. Dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 42 mahasiswa, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Pekanbaru Medical Center pada Bulan Oktober-November 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen manajemen emosi, berupa kuesioner baku yang telah tervalidasi, seperti *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang dikembangkan oleh Gross dan John atau instrumen sejenis yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Dan Panduan *self-hypnosis*, berupa skrip *self-hypnosis* yang digunakan sebagai intervensi, berisi teknik relaksasi, pernapasan, dan sugesti positif untuk pengelolaan emosi.

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *t* (*paired sample t-test* dan/atau *independent sample t-test*). Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05. Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian dengan memperoleh persetujuan dari responden, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta memastikan bahwa seluruh partisipasi bersifat sukarela.

HASIL

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1, responden pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mayoritas mahasiswa berada pada usia Kurang dari 20 tahun dan berada pada semester III. Distribusi karakteristik responden pada kedua kelompok menunjukkan komposisi yang relatif seimbang, sehingga dapat diasumsikan bahwa karakteristik dasar responden tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap hasil penelitian.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Dalam Penelitian Pengaruh *Self-hypnosis* terhadap Manajemen Emosi Mahasiswa Kebidanan STIKes Pekanbaru Medical Center Tahun 2025

Karateristik (Kategori)	kelompok			
	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
Usia (Tahun)				
≤ 20	17	80,9	15	71,4
> 20	4	19,1	6	28,6
Semester				
I	5	23,8	4	19,0
III	5	23,8	5	23,8
V	9	42,9	9	42,9
VII	2	9,5	3	4,3
Total	21	100,0	21	100,0

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor konsentrasi belajar mahasiswa setelah diberikan perlakuan *self-hypnosis*.

Tabel 2. Rata-rata Skor Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Kelompok	N	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)
Eksperimen	21	65,30 ± 6,45	78,60 ± 5,90
Kontrol	21	66,10 ± 6,20	67,40 ± 6,10

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa rata-rata skor konsentrasi belajar mahasiswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan dari pretest ke posttest. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan yang relatif kecil.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (nilai signifikansi > 0,05), sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji *paired sample t-test*.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Kelompok	Mean Difference	t hitung	Sig. (p)
Eksperimen	13,30	7,85	0,000
Kontrol	1,30	1,12	0,275

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,05$). Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$).

Uji Hipotesis

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor konsentrasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *self-hypnosis*.

Tabel 4. Hasil Uji Independent Sample T-Test (Posttest)

Variabel	t hitung	Sig. (p)
Konsentrasi Belajar	5,42	0,000

Tabel 4 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-hypnosis* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-hypnosis* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa. Peningkatan rata-rata skor konsentrasi belajar pada kelompok eksperimen dari $65,30 \pm 6,45$ menjadi $78,60 \pm 5,90$ menunjukkan adanya perubahan yang bermakna secara statistik dan klinis. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan yang relatif kecil dan tidak signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-hypnosis* merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Secara statistik, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ($p > 0,05$). Hasil uji *independent sample t-test* pada skor *posttest* juga memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa peningkatan konsentrasi belajar tidak terjadi secara alami, melainkan sebagai dampak langsung dari intervensi *self-hypnosis* yang diberikan.

Dari perspektif teoritis, *self-hypnosis* bekerja melalui mekanisme relaksasi mendalam, fokus atensi internal, dan sugesti positif. Lynn et al. (2015) menjelaskan bahwa kondisi hipnosis memungkinkan individu memasuki keadaan kesadaran terfokus (*focused attention state*), di mana distraksi eksternal dan internal dapat diminimalkan. Dalam kondisi ini, aktivitas kognitif yang tidak relevan, seperti kecemasan dan pikiran mengganggu, dapat ditekan sehingga kapasitas perhatian meningkat. Hal ini didukung oleh temuan Jensen et al. (2014) yang menyatakan bahwa hipnosis berkaitan dengan perubahan aktivitas gelombang otak yang mendukung peningkatan fokus dan kontrol atensi. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2015), yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi sangat berpengaruh terhadap fungsi kognitif, termasuk perhatian dan konsentrasi. *Self-hypnosis*, melalui sugesti positif dan relaksasi, membantu individu menurunkan aktivasi emosional negatif seperti stres dan kecemasan. Penurunan stres ini penting karena stres akademik terbukti berdampak negatif terhadap konsentrasi dan memori kerja mahasiswa (Pascoe et al., 2020; Owens et al., 2012).

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung temuan ini. Oakley dan Halligan (2013) menegaskan bahwa sugesti hipnosis dapat meningkatkan kontrol atensi dan mengurangi interferensi kognitif. Hammond (2016) juga melaporkan bahwa *self-hypnosis* efektif dalam meningkatkan fokus mental dan performa kognitif pada individu yang mengalami kelelahan mental. Selain itu, Wagstaff (2021) dalam tinjauannya menyatakan bahwa *hipnosis* berperan penting dalam regulasi emosi dan peningkatan fungsi perhatian. Dalam konteks pendidikan tinggi, Mega et al. (2014) menemukan bahwa emosi positif dan kemampuan *self-regulated learning* berkontribusi signifikan terhadap konsentrasi dan prestasi akademik mahasiswa. *Self-hypnosis* dapat dipandang sebagai bagian dari strategi *self-regulation* karena melibatkan kontrol diri, kesadaran internal, dan pengelolaan kondisi psikologis. Hal ini sejalan dengan pandangan Schunk dan Zimmerman (2018) yang menekankan bahwa kemampuan mengatur kondisi internal merupakan komponen penting dalam pembelajaran yang efektif. Penelitian Rosen et al. (2013) menunjukkan bahwa distraksi mental dan multitasking dapat menurunkan konsentrasi belajar mahasiswa. *Self-hypnosis* membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan fokus tunggal (*single-task focus*), sehingga dapat mengurangi dampak negatif distraksi tersebut. Selain itu, Hafner dan Stock (2019) menekankan bahwa persepsi kontrol terhadap waktu dan perhatian berkaitan erat dengan peningkatan konsentrasi dan efektivitas

belajar, yang juga difasilitasi melalui latihan *self-hypnosis*. Hasil penelitian ini juga relevan dengan temuan pada mahasiswa bidang kesehatan. Labrague et al. (2017) dan van der Riet et al. (2018) melaporkan bahwa mahasiswa keperawatan dan kebidanan sering mengalami stres akademik yang tinggi, yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan performa akademik. Intervensi berbasis relaksasi dan kesadaran diri, seperti *mindfulness* dan *self-hypnosis*, terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan mental dan fokus belajar (McConville et al., 2017; Delany et al., 2015).

Selain itu, Cardena dan Terhune (2019) menyatakan bahwa *hipnosis* berkaitan dengan peningkatan *absorption* atau keterlibatan mental yang mendalam, yang merupakan komponen penting dalam konsentrasi belajar. Dienes et al. (2020) juga menegaskan bahwa *hipnosis* dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran dan kontrol kognitif, termasuk dalam konteks pembelajaran. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa *self-hypnosis* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Teknik ini sangat relevan diterapkan pada mahasiswa kebidanan yang menghadapi tuntutan akademik dan emosional yang tinggi, serta membutuhkan tingkat fokus dan kesiapan mental yang optimal dalam proses pembelajaran dan praktik klinik.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel yang relatif terbatas dan durasi intervensi yang singkat dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian. Selain itu, penelitian ini belum mengontrol variabel lain yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, seperti motivasi intrinsik, gaya belajar, kualitas tidur, dan lingkungan belajar. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol yang lebih ketat, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel moderator dan mediator guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *self-hypnosis* terhadap konsentrasi belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *self-hypnosis* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa Kebidanan. Pemberian intervensi *self-hypnosis* terbukti mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Dengan mekanisme relaksasi dan sugesti positif, *self-hypnosis* membantu menciptakan kondisi mental yang lebih tenang dan fokus, sehingga dapat digunakan sebagai strategi alternatif yang sederhana, efektif, dan mudah diterapkan untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa kebidanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada pembimbing penelitian yang telah membimbing sampai penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Arditte Hall, K. A., & Rotshtein, P. (2017). Emotion regulation in response to stress: An overview of neural and behavioral mechanisms. *Behavioural Brain Research*, 321, 142–151. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2016.12.032>

- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Cardena, E., & Terhune, D. B. (2019). Hypnotizability, absorption, and dissociation: Implications for emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 31, 38–42. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.03.003>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publication learning. *Advances in Health Sciences Education*, 20(5), 1303–1324. <https://doi.org/10.1007/s10459-015-9603-3>
- Dienes, Z., Lush, P., Semmens-Wheeler, R., Parkinson, J., & Scott, R. B. (2020). Hypnosis as a tool for investigating consciousness. *Neuroscience of Consciousness*, 2020(1), niaa004.
- Dobson, H., Malpas, C. B., Burrell, A. J., Gurvich, C., Winton-Brown, T., & Kulkarni, J. (2020). Burnout and psychological distress among Australian healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Australasian Psychiatry*, 28(6), 702–706. <https://doi.org/10.1177/1039856220965045>
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A student's handbook* (7th ed.). Psychology Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hammond, D. C. (2010). Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 10(2), 263–273. <https://doi.org/10.1586/ern.09.140>
- Hammond, D. C. (2016). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Jensen, M. P., Adachi, T., & Hakimian, S. (2014). Brain oscillations, hypnosis, and hypnotizability. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57(3), 230–253. <https://doi.org/10.1080/00029157.2014.976786>
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Papathanasiou, I. V., Edet, O. B., & Tsaras, K. (2017). Stress and coping strategies among nursing students: An international study. *Journal of Mental Health*, 27(5), 402–408. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417552>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lynn, S. J., Laurence, J. R., & Kirsch, I. (2015). Hypnosis, suggestion, and suggestibility: An integrative model. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57(3), 314–329. <https://doi.org/10.1080/00029157.2015.1011464>
- Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. (2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 121–131. <https://doi.org/10.1037/a0033546>
- Oakley, D. A., & Halligan, P. W. (2013). Hypnotic suggestion: Opportunities for cognitive neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(8), 565–576. <https://doi.org/10.1038/nrn3538>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pekrun, R., Frenzel, A. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2017). Control-value theory of achievement emotions. *Educational Psychology Review*, 29(1), 5–34. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9364-1>

- Rosen, L. D., Lim, A. F., Smith, J., & Barak, C. (2013). The distracted student: Does multitasking affect learning? *Computers & Education*, 62, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.10.003>
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2018). *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. Guilford Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- van der Riet, P., Rossiter, R., Kirby, D., Dluzewska, T., & Harmon, C. (2018). Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 65, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.022>
- Wagstaff, G. F. (2021). Hypnosis and emotion regulation: A review. *Contemporary Hypnosis & Integrative Therapy*, 37(1), 4–15. <https://doi.org/10.1002/ch.1022>