

Model Konseling Berorientasi Hipnosis untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa

Sahira Anggita^{1*}, Cucu Arumsari¹, Aam Imaddudin¹

[1] Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia.

Abstract

Happiness becomes an essential thing in the development of students as individuals who can live a happy college life tend to develop better, be productive, and be successful in their academic studies. A low level of happiness makes students unable to feel positive emotions, it is difficult to have full involvement in doing various things, they lack positive relationships with others, they think that their life is less meaningful, and they think they have less meaningful achievements. This study aims to test the effectiveness of a hypnotic-oriented counseling model to increase happiness in students with low happiness levels. This study used the experimental method of single-subject research with an A-B-A pattern. The population used is students of the Muhammadiyah University of Tasikmalaya class of 2021, with the subjects sampled to be given interventions and students with a low happiness level. The data analysis technique used is a visual analysis by looking directly at the trend line on the graph and statistical analysis using PND (Percentage Non-Overlapping Data) calculations to test the effectiveness of the interventions provided. The results showed that there was a significant increase in the happiness score in the baseline phase (A1), then intervention (B), and baseline (A2). Thus, the hypnosis-oriented counseling model has been proven effective in increasing students' happiness levels with low happiness levels.

Keywords: Happiness; College Student; Hypnosis-Oriented Counseling Model

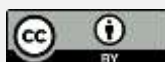
Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-01-28 | Published: 2024-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i2.7185>

[Vol 14, No 2 \(2024\)](#) Page: 386-398

(*) Corresponding Author: Sahira Anggita, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia, Email: sahiraanggita524@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Kebahagiaan seorang individu dapat dicapai dengan terpenuhinya rasa puas dalam kehidupan yang sedang dijalannya (Diener *et al.*, 1991). Terjadinya sebuah peningkatan terhadap seluruh elemen kebahagiaan disertai dengan penurunan skor afek negatif (Butler & Kern, 2016). Diener *et al.*, (2005) mengemukakan bahwa suasana hati, keyakinan, serta bagaimana cara individu menerima sebuah informasi positif atau negatif dapat

mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Frankl (2004) ditemukan bahwa 60% mahasiswa di Amerika dan 20% mahasiswa di Eropa merasakan kehampaan eksistensial yang tercermin dalam bentuk rasa bosan, kehampaan ini merupakan kondisi ketidakbahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa. Dalam penelitian lain ditemukan hasil pengukuran tingkat kebahagiaan yang dilakukan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), Indonesia berada pada ranking 96 dari 156 negara, persis di bawah beberapa negara ASEAN lainnya seperti Malaysia, Philippines dan Vietnam (Kumalasari & I Gusti, 2020). Dalam studinya mahasiswa memiliki beban akademik yang harus dilaluinya, meliputi pertemuan di dalam kelas, responsi atau tutorial, seminar, praktikum atau praktik lapangan serta penelitian, perancangan, pengembangan dan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan peraturan yang ditetapkan Standar Nasional Pendidikan Tinggi Pasal 14 Nomor 44 Tahun 2015 (Mafaza *et al.*, 2021).

Mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah cenderung kurang berprestasi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi (Tabbodi *et al.*, 2015). Kebahagiaan pada mahasiswa dapat diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan terhadap tugas perkembangannya (Frisch, 2013). Mahasiswa yang bahagia adalah mahasiswa yang mampu menerima segala hal dengan emosi yang positif. Selain itu, mahasiswa yang bahagia merupakan individu yang mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri serta lingkungan. Sehingga mahasiswa mampu menempatkan diri antara kebutuhan dengan harapan yang dimilikinya (Tobing *et al.*, 2020). Mahasiswa memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada populasi umum, stres dapat menghambat kebahagiaan seseorang dan cara terpenting untuk mengurangi stres adalah dengan meningkatkan kebahagiaan (Boot *et al.*, 2009). Beragamnya tuntutan yang perlu dipenuhi oleh mahasiswa selama perkuliahan dapat memunculkan sikap negatif dalam dirinya, seperti perasaan tidak berdaya yang apabila dibiarkan akan mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami putus kuliah (Berk, 2012). Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, keadaan ini dapat berdampak negatif bagi mahasiswa jika tidak ditangani secara optimal karena dapat juga mempengaruhi keadaan emosi dan perilaku mahasiswa. Dalam pengertian ini, tidak semua mahasiswa dapat melewati dinamika alur kehidupannya dengan baik. Beberapa mahasiswa dihadapkan pada kondisi dimana mereka tidak mampu mengatasi hambatan yang muncul, sehingga menyebabkan mereka memilih untuk mundur, pasrah, dan mengalami keputusan akan dinamika kehidupannya.

Kebahagiaan didefinisikan sebagai sebuah cara individu untuk memenuhi segala potensi yang dimiliki dan mampu bergerak menuju arah kehidupan yang lebih baik (Franklin, 2010). Terdapat tiga elemen dasar yang membentuk sebuah kebahagiaan, yaitu emosi positif, keterikatan, dan makna hidup, namun dalam pengembangan konsep *well being* diturunkan menjadi lima elemen dasar yang dapat disingkat dengan istilah PERMA, yaitu (P) *positive emotion*, (E) *engagement*, (R) *relationship*, (M) *meaning of life*, dan (A) *accomplishment* (Seligman, 2011). Lima elemen dasar tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan seseorang dengan mengembangkan setiap elemennya satu per satu, setiap elemen saling mempengaruhi satu sama lain yang mencakup berbagai aspek kehidupan. Secara operasional kebahagiaan dapat didefinisikan ke dalam tiga ranah, yaitu kepuasan hidup dan kesejahteraan hidup (menggambarkan positif di masa lampau), mengalir (*flow*) dan bahagia (kondisi positif masa sekarang), harapan dan optimisme (positif di masa depan) (Seligman, 2011). Konsep kebahagiaan dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu definisi *moral-laden* dan *morally-neutral*. Definisi *moral-laden* menghendaki bahwa tolak ukur kebahagiaan adalah nilai-nilai moral, yang pada intinya kebahagiaan berpusat pada

pelaksanaan kebaikan (*virtue*). Di sisi lain, definisi kebahagiaan secara netral lebih menekankan pada kesejahteraan subjektif dalam bentuk kepuasan penuh terhadap pencapaian kenikmatan yang tinggi dalam hidup. Selain itu, kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yang utama adalah kepuasan hidup (*overall satisfaction*), lingkungan di luar kontrol diri (*circumstances beyond our control*) dan tindakan sukarela (*voluntary action*) (Seligman, 2007).

Kebahagiaan memiliki hubungan positif pada mahasiswa yaitu terdapat korelasi di antara kebutuhan kognitif dengan kepuasan hidup pada mahasiswa, kebutuhan kognitif juga berhubungan secara positif dengan performa atau peringkat akademik (Coutinho & Woolery, 2004). Kebahagiaan pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh situasi hidup, finansial mahasiswa, kesehatan, tugas akademik, serta dukungan keluarga maupun teman (Anderson et al, 2020). Dalam upaya mencapai hal tersebut, terdapat beberapa hal yang bisa dilakukan yaitu salah satunya layanan intervensi konseling. Mahasiswa terutama tahun pertama membutuhkan program intervensi dalam upaya pencegahan munculnya afek negatif yang dapat menurunkan tingkat kebahagiaan di masa mendatang (Wahyuni et al, 2018). Jensen et al., (2006) melaporkan bahwa hipnosis, ketika digunakan untuk pengurangan rasa sakit, dapat memiliki "efek samping yang menguntungkan". Ini termasuk ke dalam peningkatan rasa relaksasi, kesejahteraan dan penurunan tekanan (Guse, 2012). Menurut Yapko (2007), hipnosis dapat digambarkan sebagai psikologi positif asli karena memperkuat sumber daya positif seseorang. Hipnosis menggambarkan sebagai pendekatan yang menekankan pada area bawah sadar untuk dapat mengakses setiap aspek pengalaman terbaik dan paling adaptif, karena diyakini bahwa sumber daya yang mereka miliki lebih besar dari yang disadarinya. Ruysschaert (2014) telah membahas bagaimana hipnosis dapat digunakan sebagai pendekatan fasilitatif, di mana kebahagiaan adalah tujuan utama dalam melakukan terapi. Makna kebahagiaan berdasarkan kerangka positif melalui pemanfaatan kondisi hipnosis bertujuan untuk membangkitkan emosi positif, mengembangkan citra diri yang positif, merasa terhubung, mengarahkan diri ke masa depan yang positif dan memobilisasi harapan untuk menciptakan kehidupan yang bermakna. Dengan memanfaatkan kondisi *trance*, konselor dapat memfasilitasi konseli untuk melepaskan dirinya dari masalah dan perilaku negatif yang biasa dilakukan sehari-hari, dengan diberikannya sugesti positif untuk mendorong konseli agar dapat memodifikasi perilaku kognitif yang sudah mendarah daging sehingga dapat mengontrol perilaku kognitifnya (Lynn et al., 2020). Sehingga model konseling berorientasi hipnosis dalam penelitian ini menjadi sebuah intervensi yang dapat memberdayakan sumber daya yang ada dalam diri seorang individu agar mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya dan mencapai kebahagiaan yang diinginkannya.

METODE

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain eksperimen untuk menguji pengaruh dari intervensi yang diberikan oleh peneliti terhadap objek penelitiannya. Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *single subject research* (SSR). SSR ini merupakan salah satu jenis eksperimen yang dapat digunakan dengan tujuan agar peneliti dapat mengidentifikasi perilaku individu dari waktu ke waktu selama periode tertentu dan periode pemberian intervensi, sehingga dapat melihat apakah intervensi yang diberikan dapat memberikan pengaruh terhadap individu tersebut atau tidak (Creswell, 2012). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain dengan pola

A-B-A. Desain ini merupakan sebuah desain yang dapat menunjukkan adanya hubungan sebab akibat di antara variabel terikat dan variabel bebas. Prosedur dasar yang digunakan dengan pola desain A-B-A ini yaitu diawali dengan fase baseline, dimana pengukuran terhadap subjek behavior dilakukan secara berulang-ulang pada kondisi baseline (A), kemudian pada kondisi intervensi (B), dan dilakukan kembali pengukuran pada kondisi baseline (A) dalam periode tertentu. Hal ini dilakukan bertujuan untuk dapat mengontrol kondisi intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan fungsional di antara variabel bebas dan variabel terikat (Sunanto *et al.*, 2005).

Partisipan

Partisipan merupakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2021 yang berada pada kategori tingkat kebahagiaan rendah dan secara sukarela bersedia untuk menjadi subjek penelitian. Terdapat tiga partisipan keterwakilan 3 fakultas (FKIP, FIKes, dan FT) yang akan diberikan intervensi konseling berorientasi hipnosis untuk melihat sejauh mana perubahan yang terjadi terhadap peningkatan kebahagiaan.

Partisipan 1. LC ialah seorang mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Dia berusia 19 tahun dan merupakan anak satu-satunya yang berasal dari keluarga serba berkecukupan. LC selalu merasa cape itu ketika banyak tugas yang harus dikerjakan dan merasa menyesal ketika berkuliah. Hal tersebut muncul karena ketidaksesuaian antara keinginan dirinya dan orang tuanya, rasa cape tersebut berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari konseli, seperti kurang fokus dalam belajar dan malas untuk banyak berinteraksi dengan orang lain.

Partisipan 2. LS merupakan seorang mahasiswi program studi Teknik Lingkungan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Dia berusia 19 tahun, saat ini konseli tinggal bersama kedua orang tuanya. LS menyebutkan bahwa dirinya selalu merasa *insecure* atau tidak percaya diri bisa menggapai cita-cita yang diinginkannya selama ini yaitu menjadi konsultan lingkungan. Rasa tidak percaya diri tersebut muncul akibat dari pengelolaan diri yang kurang baik seperti sulit fokus pada saat belajar, pengerjaan tugas yang selalu ditunda-tunda, jarang mengulang materi yang telah disampaikan selama di kelas, serta tidak bisa mengelola waktu dengan baik.

Partisipan 3. NNA merupakan seorang mahasiswi program studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Dia berusia 19 tahun, memiliki kakak dan adik, serta berasal dari keluarga yang berkecukupan. konseli merasa bahwa kedua orang tuanya selalu memperlakukan dirinya dengan cara yang berbeda kepada kakak dan adiknya. Berbagai tuntutan dari orang tuanya yang harus terpenuhi mulai dari pemilihan jurusan kuliah ditentukan oleh orang tuanya, harus lulus tepat waktu, bekerja di dunia kesehatan, dan menanggung berbagai permasalahan lainnya. Konseli merasa terpaksa dan cape dengan semua tuntutan yang ada, sehingga konseli tidak mampu merasakan ketengan dan kebahagiaan dalam dirinya.

Instrumen

Terjemahan *The PERMA-Profilier* merupakan instrumen kebahagiaan yang memadukan perspektif hedonik dan eudaimonik untuk mengukur kebahagiaan. Instrumen ini mengacu pada *well-being theory* (Seligman, 2012) yang menjelaskan kebahagiaan sebagai konstruk multidimensi, meliputi *positive emotion, engagement, relationship, meaning of life, dan accomplishment* (PERMA). Kern *et al.*, (2014) mendorong penyusunan instrumen yang dapat mengukur PERMA secara utuh. Pengukuran PERMA dengan sebuah instrumen yang utuh menjadi penting mengingat beberapa penelitian memperlihatkan pengukuran

kelima elemen PERMA berkontribusi terhadap hasil-hasil positif seperti kepuasan hidup, kesehatan fisik, kepuasan kerja, komitmen berorganisasi, serta berkorelasi dengan keberhasilan di universitas. Dalam proses pengembangan instrumen yang dilakukan untuk mengukur tingkat kebahagiaan mahasiswa ini merupakan hasil adaptasi dari instrumen yang telah diadaptasi oleh Elfida *et al.*, (2021) ke dalam bahasa Indonesia dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Butler & Kern (2016). Instrumen terkait kebahagiaan ini disusun dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan beserta alternatif jawabannya. Instrumen tersebut terdiri dari 22 item, empat belas item mengukur lima elemen PERMA (masing-masing terdiri dari dua sampai tiga item *favorable*), sedangkan delapan item lainnya (*unfavorable*) mengukur emosi negatif, kesepian, kebahagiaan umum, dan kesehatan fisik. Untuk menghindari jawaban yang mengarah pada jawaban tertentu, *The PERMA-Profiler* juga dilengkapi dengan beberapa item negatif yang mengungkap emosi negatif dan kesepian. Format alternatif jawaban yang digunakan yaitu sebanyak 5 pilihan jawaban dengan skor antara 1 - 5, berbeda dari versi asli penelitian sebelumnya oleh Elfida *et al.*, (2021) yang menggunakan 11 pilihan jawaban dengan skor antara 0 - 10. Hal tersebut dilakukan berdasarkan hasil rekomendasi dari penelitian sebelumnya bahwa para ahli menganjurkan jumlah alternatif jawaban yang paling ideal yaitu antara 5 sampai 7 pilihan jawaban (Furr, 2011; Preston & Colman, 2000). Oleh karena itu, penelitian yang akan datang dapat membandingkan akurasi *The PERMA-Profiler* yang terdiri 5 – 7 pilihan jawaban dengan versi asli yang terdiri dari 11 pilihan jawaban.

Analisis Data

Analisis visual dimulai pada kondisi dimana perilaku diukur secara terus menerus selama fase *baseline* dan fase intervensi yang bertujuan untuk melihat dan mengevaluasi pengaruh setelah diberikannya intervensi yang dilakukan secara berulang dalam waktu yang berbeda pada sasaran/objek sehingga data yang dikumpulkan selama fase *baseline* stabil dan berubah ke arah terpetik atau perilaku target (Lane & Gast, 2014). Komponen penting yang dianalisis adalah bagaimana perilaku target masing-masing sasaran/objek berubah dari fase *baseline* ke fase intervensi. Tingkat perubahan biasanya dievaluasi berdasarkan besarnya perilaku target (*mean* dan *level*) di seluruh kondisi yang mengacu pada perubahan rata-rata dalam frekuensi target, dan tingkat kemiringan (*trend* dan *latency*) yang mengacu pada pergeseran arah perilaku pada saat fase *baseline* dan intervensi. Mean adalah rata-rata untuk semua data dalam fase *baseline* dan fase intervensi, sehingga jika nilainya stabil maka level akan sama dengan *trend*, tetapi perubahan level dan *tren* tidak saling bergantung satu sama lain (Tankersley et al., 2008; Harrington & Velicer, 2015).

Selanjutnya untuk melihat besarnya efek yang dihasilkan dari intervensi yang diberikan, dilakukan analisis dengan cara menghitung *Percentage of Non-Overlapping Data* (PND) antara *baseline* dan intervensi. Penggunaan *Percentage of Non-Overlapping Data* (PND) dalam penelitian subjek tunggal bertujuan untuk mengukur efektivitas intervensi (Morgan & Morgan, 2009). PND ini dihitung dengan cara mengidentifikasi nilai terendah disepanjang ordinat kondisi *baseline* dan dibuat garis lurus horizontal melalui kondisi intervensi untuk melihat nilai paling ekstrim atau nilai terendah dari kondisi *baseline*, hal ini berfungsi sebagai analisis visual untuk menentukan jumlah titik data yang berada dibawah garis horizontal. Selanjutnya, hitunglah jumlah nilai terendah yang tidak tumpang tindih dengan garis horizontal dalam kondisi intervensi dan dibagi dengan jumlah intervensi yang diberikan dan dikalikan 100 sehingga mendapatkan hasil dalam bentuk persen (Ledford *et al.*, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Partisipan 1. Analisis grafik secara khusus menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor kebahagiaan pada baseline pertama yaitu 53, lalu nilai tersebut meningkat setelah diberikan intervensi konseling berorientasi hipnosis menjadi 71,25 dan nilai tersebut berubah menjadi 72,33 pada baseline kedua. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi ditunjukkan dengan standar deviasi sebelum intervensi yaitu $SD = 6,51$ dan setelah diberikan intervensi yaitu $SD = 3,59$. Hasil analisis trend menunjukkan arah ke atas yang menandakan adanya peningkatan bahwa kondisi kebahagiaan pada partisipan 1 ini meningkat selama diberikan intervensi konseling berorientasi hipnosis.

Partisipan 2. Analisis grafik secara khusus menunjukkan adanya peningkatan skor pada kebahagiaan konseli setelah diberikan intervensi konseling hipnosis. Analisis grafik secara khusus menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor kebahagiaan pada baseline pertama yaitu 59, lalu nilai tersebut meningkat setelah diberikan intervensi konseling hipnosis menjadi 82 dan nilai tersebut berubah menjadi 90 pada baseline kedua. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi ditunjukkan dengan standar deviasi sebelum intervensi yaitu $SD = 0$ dan setelah diberikan intervensi yaitu $SD = 15,92$. Hasil analisis trend menunjukkan arah ke atas yang menandakan adanya peningkatan bahwa kondisi kebahagiaan pada partisipan 2 ini meningkat selama diberikan intervensi konseling berorientasi hipnosis.

Partisipan 3. Analisis grafik secara khusus menunjukkan adanya peningkatan skor pada kebahagiaan konseli setelah diberikan intervensi konseling hipnosis. Analisis grafik secara khusus menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor kebahagiaan pada baseline pertama yaitu 44, lalu nilai tersebut meningkat setelah diberikan intervensi konseling hipnosis menjadi 86 dan nilai tersebut berubah menjadi 107 pada baseline kedua. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi ditunjukkan dengan standar deviasi sebelum intervensi yaitu $SD = 3,06$ dan setelah diberikan intervensi yaitu $SD = 20,70$. Hasil analisis trend menunjukkan arah ke atas yang menandakan adanya peningkatan bahwa kondisi kebahagiaan pada partisipan 3 ini meningkat selama diberikan intervensi konseling berorientasi hipnosis.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kebahagiaan Konseli LC

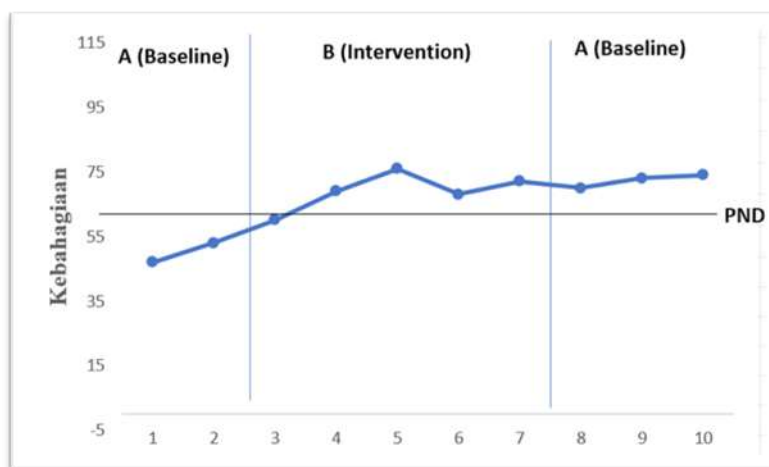
Variabel	Baseline		Intervensi		Pasca		Gain	RCI	Effect Size
	M	SD	M	SD	M	SD			
Total Kebahagiaan	53	6,51	71,25	3,59	72,33	2,08	17,92	3,91	2,80
<i>Positive Emotion</i>	8	1	10	0,82	9,67	2,31	2	2,14	2
<i>Engagement</i>	4	1	6,5	1	7,67	0,58	2,50	2,67	2,50
<i>Relationship</i>	8,33	0,58	10,5	1,73	9,67	0,58	2,17	4,35	3,74
<i>Meaning</i>	7,33	1,53	9,75	0,50	9,67	1,53	2,42	2,06	1,58
<i>Accomplishment</i>	8	1	10	0,96	9,67	1,53	2,08	2,56	2

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kebahagiaan Konseli LS

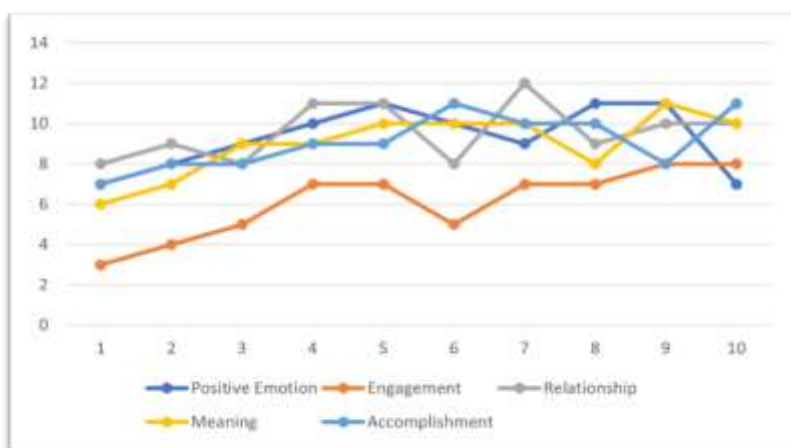
Variabel	Baseline		Intervensi		Pasca		Gain	RCI	Effect Size
	M	SD	M	SD	M	SD			
Total Kebahagiaan	59	.00	82	15.92	90	17.32	23.00	20.60	14.38
<i>Positive Emotion</i>	9	1	11.75	2.50	13.33	2.89	3.08	3.46	2.75
<i>Engagement</i>	5	1	7.5	1	8.67	2.31	2.50	2.67	2.50
<i>Relationship</i>	8	1.15	11	2.58	13.33	2.89	2.67	3.03	2.61
<i>Meaning</i>	7	.58	11.75	2.50	14	1.73	4.42	10.68	8.19
<i>Accomplishment</i>	9	1	12	2.50	14	1.73	2.42	3.83	3.00

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kebahagiaan Konseli NNA

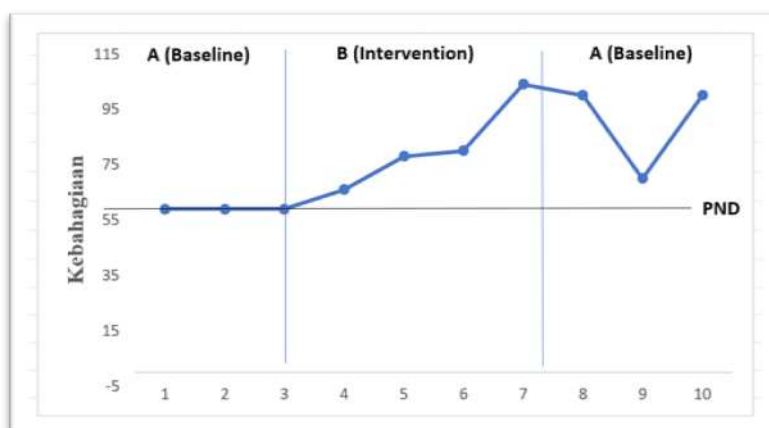
Variabel	Baseline		Intervensi		Pasca		Gain	RCI	Effect Size
	M	SD	M	SD	M	SD			
Total Kebahagiaan	44	3.06	86	20.70	107	2.52	41.67	19.14	13.73
<i>Positive Emotion</i>	6	0.58	11.5	3.11	15	0	5.83	11.93	9.48
<i>Engagement</i>	5	0.58	8	2	10	0	3.33	5.53	5.17
<i>Relationship</i>	5	1	11	3.16	13.33	.58	6	6.97	6
<i>Meaning</i>	7	.58	12	2.58	15	0	5.33	11.24	8.62
<i>Accomplishment</i>	8	1	11.50	2.65	14.67	.58	3.50	4.47	3.50



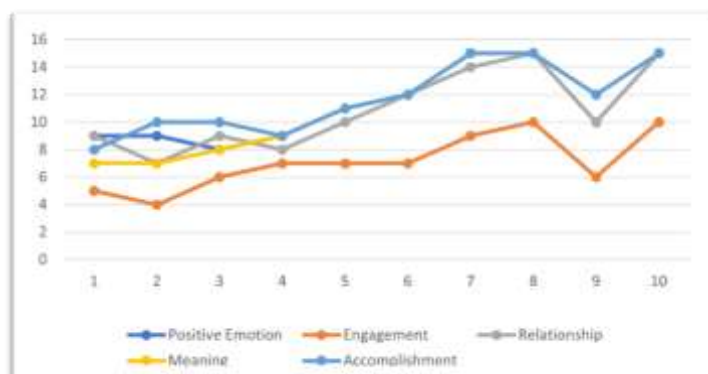
Gambar 1. Analisis Kebahagiaan Konseli LC



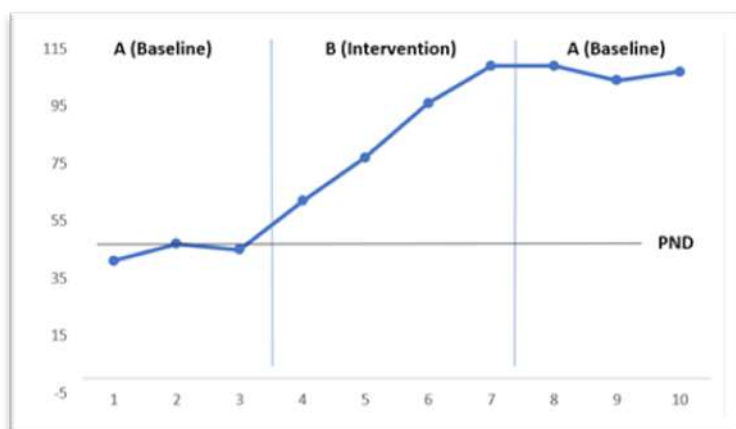
Gambar 2. Analisis Elemen Kebahagiaan Konseli LC



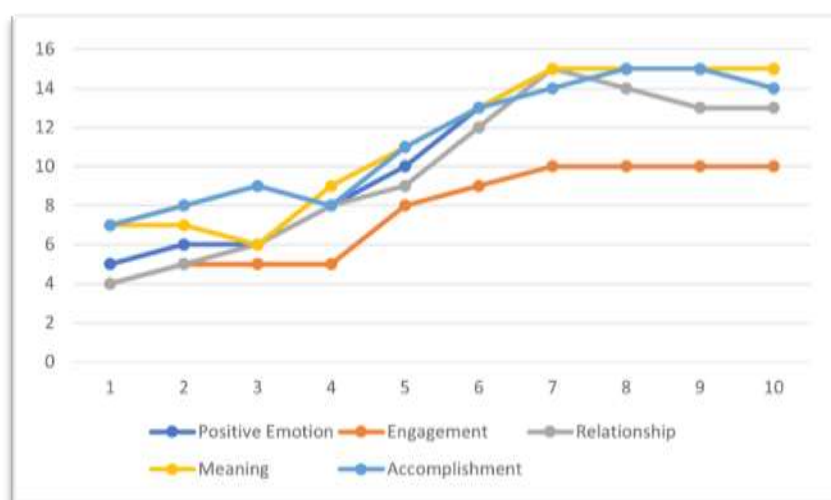
Gambar 3. Analisis Kebahagiaan Konseli LS



Gambar 4. Analisis Elemen Kebahagiaan Konseli LS



Gambar 5. Analisis Kebahagiaan Konseli NNA



Gambar 6. Analisis Elemen Kebahagiaan Konseli NNA

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa tingkat kebahagiaan yang rendah memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap aktivitas dan kondisi mahasiswa itu sendiri, tingkat kebahagiaan yang rendah memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, kualitas hidup mahasiswa, serta kepuasan hidup yang mereka rasakan. Hal tersebut berdampak terhadap keberhasilan mahasiswa selama perkuliahan, seperti rasa kepercayaan diri yang rendah (Indriawati, 2018), mengalami peningkatan stres yang tinggi (Boot *et al*, 2009) akibat dari adanya berbagai tuntutan yang perlu dipenuhi oleh mahasiswa selama perkuliahan dapat memunculkan sikap negatif dalam dirinya, seperti perasaan tidak berdaya yang apabila dibiarkan akan mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami putus kuliah (Berk, 2012). Maka melihat fakta tersebut persoalan kebahagiaan pada mahasiswa ini perlu menjadi hal yang penting untuk diperhatikan mengingat bahwa kebahagiaan ini selalu memiliki relevansi positif bagi seorang individu, semakin tinggi tingkat kebahagiaan seseorang maka semakin baik pula kemampuannya dalam merespon peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-harinya. Mengingat hal ini maka perlu adanya penanganan terhadap mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah dan

di sinilah bimbingan dan konseling di perguruan tinggi memiliki peranan penting untuk membantu mahasiswa untuk meningkatkan kebahagiaannya agar sukses dan berhasil dalam kehidupannya sebagai mahasiswa. Bimbingan dan konseling sebagai komponen pendidikan merupakan sebuah layanan bantuan yang diberikan kepada individu-individu sebagai upaya mengembangkan potensi diri atau tugas-tugas perkembangannya (*development task*) secara optimal. Maka dalam hal ini, konselor perguruan tinggi harus berperan aktif dalam pemberian layanan secara preventif maupun kuratif terlebih pada mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah. Salah satu hal yang bisa dilakukan yaitu dengan pemberian layanan konseling individual. Pendekatan yang bisa digunakan dalam hal ini adalah intervensi model konseling berorientasi hipnosis. Penelitian menunjukkan bahwa model konseling hipnosis memiliki efek positif terhadap peningkatan kebahagiaan mahasiswa. Dari ketiga subjek penelitian yang menjadi sampel penelitian menunjukkan peningkatan skor kebahagiaan secara signifikan. Secara umum data mengenai efek intervensi konseling berorientasi hipnosis dalam meningkatkan kebahagiaan menggunakan interpretasi *Percentage Non-Overlapping Data* (PND) digambarkan sebagai berikut:

Partisipant	Kebahagiaan	Positive Emotion	Engagement	Relationship	Meaning of Life	Accomplishment	Kesimpulan
LC	Sangat Efektif	Efektif	Efektif	Efektif	Efektif	Sangat Efektif	Kebahagiaan meningkat pada kategori sedang
LS	Sangat Efektif	Efektif	Sangat Efektif	Efektif	Sangat Efektif	Efektif	Kebahagiaan meningkat pada kategori tinggi
NNA	Sangat Efektif	Sangat Efektif	Efektif	Sangat Efektif	Sangat Efektif	Efektif	Kebahagiaan meningkat pada kategori tinggi

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa protokol konseling yang dikembangkan menggunakan hipnosis memiliki dampak yang signifikan positif terhadap peningkatan kebahagiaan pada partisipan penelitian. Data tersebut menjelaskan temuan uji awal intervensi konseling hipnosis dapat meningkatkan pada seluruh elemen kebahagiaan. Ini menegaskan bahwa terjadinya perubahan tingkat kebahagiaan pada seluruh partisipan secara kuantitatif.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebahagiaan mahasiswa dan mengembangkan model konseling berorientasi hipnosis yang mencakup konsep, prinsip, prosedur, dan teknik konseling, yang mengintegrasikan pendekatan psikologi positif untuk meningkatkan kebahagiaan. Temuan menunjukkan bahwa model ini efektif dalam mempromosikan sikap positif, membangun sumber daya positif, dan meningkatkan kepercayaan diri melalui aspek emosional positif seperti kesenangan, rasa syukur, pengampunan, dan harga diri. Model ini berfokus pada menghilangkan emosi negatif, meningkatkan kesadaran diri terhadap sumber daya, menumbuhkan rasa cinta dan optimisme, serta memanfaatkan sumber daya positif untuk kebahagiaan. Hasil penelitian memberikan kontribusi baru dalam bidang konseling berorientasi hipnosis dan menyarankan penerapan lebih luas serta penelitian lanjutan untuk validasi lebih lanjut.

REFERENSI

- Anderson, L., Loekmono, J. L., & Setiawan, A. (2020). Pengaruh quality of life dan religiusitas secara simultan terhadap subjective well being mahasiswa teologi. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 14-27.
- Berk, E.L. (2012). *Development Through The Lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boot, C. R. L., Donders, N. C. G. M., Vonk, P., & Meijman, F. J. (2009). Development of a student health questionnaire: The necessity of a symbiosis of science and practice. *Global Health Promotion*, 16(3), 35– 44. <https://doi.org/10.1177/1757975909339763>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier : A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Coutinho, S.A., & Woolery, L.M. (2004). The need for cognition and life satisfaction among college students. *College Student Journal*, [http:// www.findarticles.com/p/articles/mim0FCR/is_2_38/ai_n6130140](http://www.findarticles.com/p/articles/mim0FCR/is_2_38/ai_n6130140)
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. United States of America: Pearson Education, Inc.
- Diener, E., E. Suh, R. Lucas & H. Smith. (1991). Subjective Well-Being: Three Decades of Research, *Psychological Bulletin* 125, 276–302.
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi S. (2005). Subjective Well-Being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*. Oxford;Oxford University Press.
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., Takwin, B. (2021). Adaptasi dan Uji Properti Psikometrik The PERMA-Profilier pada Orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. 10(1), 81-103. Doi: <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Franklin, S. S. (2010). *The psychology of happiness: A good human life*. Cambridge University Press.
- Frisch, M. (2013). Evidence-Based Well-Being/Positive Psychology Assessment and Intervention with Quality of Life Therapy and Coaching and the Quality of Life Inventory (QOLI). *Social Indicators Research*, 114(2), 193-227.
- Furr, R. M. (2011). *Scale construction and psychometrics for social and personality psychology*. SAGE Publication, Inc.

- Guse, T. (2012). "Enhancing Lives: A Positive Psychology Agenda for Hypnotherapy". South African Journal of Psychology, 42 (2), 3 & 6.
- Harrington, M., & Velicer, W. F. (2015). Comparing Visual and Statistical Analysis in Single-Case Studies Using Published Studies. *Multivariate Behavioral Research*, 50(2), 162–183.
- Indriawati, P. (2018). Pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar mahasiswa FKIP Universitas Balikpapan. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 5(2), 59-77.
- Jensen, M. P., McArthur, K. D., Barber, J., Hanley, M. A., Engel, J. M., Romano, J. M., Cardenas, D. D., Kraft, G. H., Hoffman, A. J., & Patterson, D. J. (2006). Satisfaction with, and the beneficial side effects of hypnotic analgesia. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 54 (4), 432–447
- Kumalasari, D. A., dan I Gusti Wayan Murjana Yasa. (2020). "Pengaruh Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebahagiaan Negara di Dunia". E-JURNAL EKONOMI PEMBANGUNAN UNIVERSITAS UDAYANA, 9 (5), 965-967
- Lane, J. D., & Gast, D. L. (2014). Visual Analysis in Single Case Experimental Design Studies: Brief Review and Guidelines. *Neuropsychological Rehabilitation*, 24(3–4), 445–463.
- Ledford, J. R., Lane, J. D., & Severini, K. E. (2018). Systematic Use of Visual Analysis for Assessing Outcomes in Single Case Design Studies. *Brain Impairment*, 19(1), 4–17.
- Lynn, S. J., Pollizi, C. P., Green, J. P., Aksen, D. E., Gautam, A., & Evans, J. (2020). Hypnosis and health psychology. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 257–263.
- Mafaza, N., Fajar Kawuryan, dan Ridwan Budi Pranomo. (2021). "Kebahagiaan Mahasiswa ditinjau dari Optimisme dan Student Engagement". *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6 (2)
- Morgan, D. L., & Morgan, R. K. (2009). *Single-Case Research Methods for the Behavioral and Health Sciences*. United Kingdom : SAGE Publications, Inc.
- Preston, C. C., & Colman, A. M. (2000). Optimal number of response categories in rating scales: Reliability, validity, discriminating power, and respondent preferences. *Acta Psychologica*, 104(1), 1–15. [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(99\)00050-5](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(99)00050-5)
- Rusdiana, I. (2017). Konsep authentic happiness pada remaja dalam perspektif teori myers. *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2(1), 37-44.
- Ruysschaert, N. (2014). The Use of Hypnosis in Therapy to Increase Happiness. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 56(3), 269-284. doi:10.1080/00029157.2013.846845
- Seligman, M. E. (2007). Coaching and positive psychology. *Australian Psychologist*, 42(4), 266-267.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, Martin. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well Being*. New York: Free Press
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. CRICED University of Tsukuba.
- Tabbodi, M., Rahgozar, H., & Abadi, M. M. M. (2015). The Relationship between Happiness and Academic Achievements. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(1), 241–246. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v5i1.13.1>

- Tankersley, M., Webb, S. H., & Landrum, T. J. (2008). Using Single-Subject Research to Establish the Evidence Base of Special Education. *Intervention in School and Clinic, 44*(2), 83–90.
- Tobing, L. L., Sitorus, M. H., Simbolon, E. T., & Manullang, M. (2020). ANALISIS TINGKAT KEBAHAGIAN MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN. *Jurnal Christian Humaniora, 4*(1), 1-8.
- Wahyuni, E., Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2018). Kesejahteraan Mahasiswa: Implikasi terhadap Program Konseling di Perguruan Tinggi. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling, 7* (1), 96-106
- Yapko, M. D. (2007). What Positive Psychology can Learn from Hypnosis. Paper presented at the 10th International Congress on Ericksonian Approaches to Hypnosis & Psychotherapy, PHOENIX, ARIZONA.