

Abstrak

Oleh

Nura Nur Afrilianti

Nurabiel15@gmail.com

Mahasiswa umumnya dihadapkan dengan situasi yang menyebabkan permasalahan psikologis, misalnya merasa terbebani dengan adanya tekanan atau keharusan untuk sukses yang menyebabkan terkurasnya emosi, perasaan sinis, dan perasaan tidak mampu terhadap suatu tuntutan yang disebut dengan *burnout*. Terdapat intervensi yang dapat menurunkan *burnout*, yaitu dengan model pelatihan *mindful self-hypnosis* (MSH). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif MSH untuk mengurangi *burnout* pada mahasiswa. Alat ukur dalam penelitian ini adalah MBI-SS (Maslach *Burnout* Inventory Student Survey) yang dikembangkan oleh Schaufeli & Salanova (2001) dan diadaptasi oleh Raqfika (2016). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen one group pretest posttest design terhadap 235 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan teknik purposive sampling. Dan hasil penelitian menunjukkan *burnout* sebelum diberikan pelatihan (M=34.45; SD=8.18) dan sesudah diberi pelatihan (M=26.36; SD=8.03) mengalami penurunan. Hasil uji *wilcoxon* sebesar 2.94 dengan *effect size* ($d=0.99$) berada pada tingkat pengaruh yang besar dan terjadi perubahan yang signifikan ($RCI=2.33 > 1.96$). Sehingga dapat dikatakan bahwa MSH efektif dalam menurunkan *burnout* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *burnout, mindful self-hypnosis*