



PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PASIEN YANG MENGALAMI GANGGUAN KECEMASAN : *LITERATURE REVIEW*

Gerald Vico Ananda
Universitas Binawan
Dini Nur Alpiah
Universitas Binawan

Alamat: Jl. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur, Daerah
Khusus Ibukota Jakarta 13630

Korespondensi penulis: geraldvicoa@gmail.com

Abstract. Background : Anxiety is a common psychological disorder that can have a detrimental impact on a person's life. Anxiety disorders usually occur due to stress such as facing exams, job interviews, or making important decisions. Hypnotherapy is one of the many therapies used to treat anxiety disorders. **Purpose** : This review of the research aims to evaluate how hypnotherapy affects individuals with anxiety problems. **Method** : The first step in analyzing literature is to search for journals by utilizing national and international web sources such as Google Scholar. **Results** : Findings from the 5 selected journal articles, it can be concluded that although anxiety has various reasons, hypnosis is a technique that is generally useful for reducing anxiety levels. **Conclusion** : Hypnotherapy is an effective method for reducing anxiety. Hypnotherapy is useful in treating a person's mental health. It is recommended that the hypnotic approach in mental therapy be studied more deeply in order to treat patients with anxiety disorders better.

Keywords: Anxiety Disorders, Hypnotherapy

Abstrak. Latar Belakang : Kecemasan ialah gangguan psikologis umum yang dapat berdampak buruk pada kehidupan seseorang. Gangguan kecemasan terjadi biasanya terjadi dikarenakan stress seperti menghadapi ujian, wawancara kerja, atau mengambil keputusan yang penting. Hipnoterapi yakni salah satu dari sekian banyak terapi yang digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan. **Tujuan** : Tujuan dari literatur riveuw ini adalah untuk menganalisis pengaruh hipnoterapi terhadap pasien yang mengalami gangguan kecemasan. **Metode** : Langkah pertama dalam menganalisis literatur ialah mencari jurnal dengan memanfaatkan sumber web nasional dan internasional seperti Google Scholar. **Hasil** : Temuan dari 5 artikel jurnal yang dipilih, dapat disimpulkan meskipun kecemasan memiliki berbagai alasan, hipnosis adalah teknik yang umumnya berguna untuk menurunkan tingkat kecemasan. **Kesimpulan** : Hipnoterapi merupakan metode yang efektif dalam mengurangi kecemasan. Hipnoterapi bermanfaat dalam perawatan kesehatan mental seseorang. Pendekatan secara hipnosis dalam terapi mental disarankan untuk diteliti lebih dalam agar bisa menangani pasien gangguan kecemasan lebih baik.

Kata kunci: Gangguan Kecemasan, Hipnoterapi

LATAR BELAKANG

Gangguan kecemasan sering terjadi dalam kehidupan masyarakat, contohnya menghadapi masalah di tempat kerja, mengikuti tes, mengikuti wawancara kerja, atau harus mengambil keputusan besar. Karena kecemasan adalah reaksi khas terhadap stres, hal ini bukanlah sesuatu yang abnormal.

Kecemasan yang berlebihan, terus-menerus, dan sulit dikendalikan ialah kondisi mental yang dikenal dengan gangguan kecemasan. Penderita gangguan kecemasan seringkali mengalami kekhawatiran atau kekhawatiran yang tidak berdasar terhadap berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan yang berlebihan mengganggu kapasitas seseorang untuk menjalankan kehidupan sehari-hari dan kualitas hidupnya. (kemkes.go.id)

Gangguan kecemasan terdiri dari serangkaian masalah yang ditandai dengan gejala kecemasan yang meningkat disertai manifestasi mental dan fisik. Gangguan kecemasan dapat menyebabkan seseorang merasa khawatir sepanjang waktu, bertindak takut secara tidak rasional terhadap objek atau keadaan, dan berperilaku aneh, misalnya dengan bertingkah laku. memori. Kecemasan ialah kondisi mental yang menyusahkan yang ditandai dengan ketegangan dan perasaan terkait ketakutan serta gejala fisik yang tidak diinginkan.

Bidang hipnosis psikologi mengkaji bagaimana sugesti dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikologis terkait ide, perasaan, dan perilaku. Penggunaan kontemporer dari metode kuno penerapan trance-hypnosis adalah hipnoterapi.

Hipnosis ialah alat yang digunakan dalam hipnoterapi untuk mengakses pikiran bawah sadar pasien. Terapis harus memiliki pengetahuan tentang teori yang berkaitan dengan fungsi pikiran, karena pikiran itu sendiri membingungkan. Pikiran sadar dan bawah sadar adalah dua jenis pikiran yang ditemukan pada manusia. Pikiran bawah sadar memiliki pengaruh 88% lebih besar terhadap kita dibandingkan pikiran sadar, yang memainkan peran 12%. Pikiran sadar dan bawah sadar bekerja dengan cepat dan saling mempengaruhi.

Hipnoterapi, menurut Tony Setiawan, ialah subbidang psikologi yang berfokus pada penggunaan sugesti untuk mengatasi masalah mental, emosional, dan perilaku. Nama lain dari hipnoterapi adalah metode pengobatan pikiran dengan hipnosis. Salah satu

cara untuk memahami hipnosis adalah sebagai ilmu mengkomunikasikan ide atau arahan ke alam bawah sadar. Mereka yang menggunakan hipnosis sebagai alat terapi dikenal sebagai "hipnoterapis".

Hipnoterapi digunakan untuk membuat pasien berada dalam keadaan trance, atau relaksasi mental, yang memudahkan mereka menerima rekomendasi yang dibuat oleh penghipnotis. Sugesti positif diberikan pada pikiran bawah sadar klien saat berada dalam kondisi trance. Rekomendasi ini dapat digunakan untuk memperbaiki masalah mental atau mengubah ide, perilaku, dan perasaan secara positif. Penghipnotis memodifikasi pemahaman sempit klien selama fase trance sehingga ia terbuka terhadap saran konstruktif dari hipnoterapis untuk hasil terapeutik.

Teknik induksi formal dan teknik naturalistik atau Ericksonian adalah dua kategori utama yang termasuk dalam teknik induksi dalam hipnoterapi, meskipun demikian, banyak praktisi yang menggabungkan kedua teknik tersebut karena pada dasarnya keduanya sama. Meskipun ada banyak prosedur hipnosis lainnya, kebanyakan melibatkan 3 komponen utama: tindakan (misalnya mengangkat tangan, menatap), imajinasi (menggunakan gambar panduan, misalnya tempat favorit, pemandangan indah), dan relaksasi (saran untuk kedamaian, ketenangan, dan relaksasi).

METODE PENELITIAN

Metodologi iset ini ialah tinjauan literatur. Pendekatan sistematis untuk merangkum dan menilai kumpulan pengetahuan atau praktik pada topik tertentu adalah tinjauan literatur (Knopf, J. W., 2006).

Data sekunder digunakan untuk menyesuaikan sumber data dengan topik pembahasan. Dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sampel, ditemukan sejumlah artikel dan jurnal ilmiah, kemudian dianalisis untuk memberikan informasi yang lebih tepat. Strategi penelitian ini menggunakan tinjauan literatur.

Dengan menggunakan metodologi studi literatur review, riset dilakukan pada bulan Mei 2024 dengan memanfaatkan bahan-bahan dari buku, internet, perpustakaan, serta majalah nasional dan internasional yang terbit antara tahun 2019 hingga 2024. Analisis dilakukan dengan mengkaji sejumlah karya sastra terkait.

Tabel 1. Daftar Hasil Seleksi Studi

No	Peneliti	Judul Penelitian	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil
1	Andi Mahdi Sahdani, Widyastuti, Ahmad Ridfah (2023)	Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan (Kecemasan) Akibat Pandemi Covid-19 Di Kota Makassar	Untuk memastikan apakah hipnoterapi dapat secara efektif menurunkan tingkat kecemasan yang disebabkan oleh pandemi Covid-19.	Rancangan riset memakai quasi experiment memakai desain riset one group pretest-posttest	Temuan penelitian menunjukkan hipnoterapi dapat menurunkan kecemasan yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 (\bar{x} pretest=7.375, \bar{x} posttest=0.875, $\rho=0.007$). Studi ini menunjukkan hipnoterapi mungkin merupakan strategi lebih lanjut untuk menurunkan kecemasan yang disebabkan oleh epidemi COVID-19.
2	Siti Hindun, Nesi Novita, Sulastri (2021)	Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil	Tujuan riset ini yakni guna mengetahui bagaimana pengaruh teknik relaksasi self hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil tahun 2018 di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang.	Riset ini bersifat kuantitatif dan memakai pendekatan pra-eksperimental dengan desain pretest-posttest untuk satu kelompok. Dengan jumlah sampel 30 orang, riset ini berfokus pada ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan sepanjang trimester III. Purposive sampling digunakan dalam riset ini.	Nilai p sebesar 0,000 ($< \alpha 0,05$) diperoleh dari pengolahan data menggunakan uji statistik Wilcoxon. Hal ini menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah menerima teknik relaksasi self hypnosis berbeda secara signifikan, hal ini menunjukkan relaksasi self hypnosis memberikan dampak terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Kota Palembang tahun 2018.
3	Rahmah putri puspitasari, wardatul mufidah,	Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan	Untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi	Riset ini memakai teknik sampling.	Nilai tanda temuan uji-t memakai paired simple test nilai sign. Nilai paired simple

	Siti Nur Zunaidah (2021)	Pasien Gangguan Jiwa	dalam menurunkan kadar kecemasan pada pasien gangguan jiwa	Terapi hipnosis digunakan bersamaan dengan observasi, wawancara, dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan sehingga menghasilkan skor kecemasan pada riset ini. Paired samples test statistic digunakan sebagai uji hipotesis.	correlation, dengan rata-rata pretest 21,83 dan rata-rata posttest 18,44 ialah 0,262, dan signifikansi statistik dua sisi 0,002. Hasil uji bedanya ialah 0,000. Ada nilai di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang mencolok dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah hipnoterapi, dengan tingkat kecemasan menurun sebelum dan sesudah hipnosis. Dengan demikian, teori yang dikemukakan diterima.
4	Sugiyono , Rohman Azzam , Mustikasari , Wati Jumaiyah , Dian Novianti K (2021)	Hipnoterapi Sugesti Langsung dan Anchoring Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Depresi Pada Pasien ODHA	Guna mengetahui pengaruh hipnoterapi pengekangan dan sugesti langsung terhadap penurunan tingkat kecemasan dan keputusan pada pasien penyakit jantung pasca trauma (ODHA) di RSUD Tarakan Jakarta Pusat.	Quasi experiment design digunakan dalam metodologi riset ini.	Hasil uji chi-square setelah diberikan intervensi, tingkat kecemasan dan depresi pada kelompok intervensi dan kontrol berturut-turut adalah $p:1.000 (>0,05)$ untuk variabel kecemasan dan $p:0,621 (>0,05)$ untuk variabel depresi. Namun demikian, setelah hipnoterapi, terdapat perbedaan mencolok pada kecemasan (16,7%) dan depresi (33%).
5	Eny Pujiati, Heriyanti W (2022)	Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja	Teknik hipnoterapi diharapkan dapat menjadi terobosan dalam menurunkan tingkat	Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain quasy eksperiment one-group	Rata-rata sebelum dan sesudah intervensi hipnoterapi menunjukkan penurunan, skor ansietes dari 65,00 (ansietes sedang) menjadi 43,78 (tidak ansietes); tekanan darah diastolik

*PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PASIEN YANG MENGALAMI GANGGUAN KECEMASAN :
LITERATURE REVIEW*

		Puskesmas Ngeplak Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus	kecemasan dan tekanan darah pada lansia	pra-posttest design	meningkat dari 96,33 mmHg (hipertensi stadium 1) menjadi 88,28 (pra hipertensi) dan tekanan darah sistolik meningkat dari 151,67 mmHg (hipertensi stadium 2) menjadi 135,00 mmHg (pra hipertensi). Dari hasil uji statistik, hipnosis Wilcoxon menurunkan tekanan darah pada tingkat sistolik dan diastolik (P-Value(0,000)< α (0,05)).
--	--	--	---	---------------------	--

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari temuan riset Ahmad Ridfah, Widyastuti, dan Andi Mahdi Sahdani (2023), intervensi hipnoterapi menurunkan kecemasan akibat epidemi Covid-19. Nilai signifikansi $p=0,007$ ($p<0,05$) menunjukkan terdapat perbedaan yang cukup besar antara skor pretest dan posttest peserta eksperimen, sesuai dengan hasil analisis data. Nilai rata-rata pengukuran pretest turun menjadi 7,3, sedangkan nilai rata-rata posttest adalah 0,8. Oleh karena itu, hipnoterapi dapat dikatakan membantu menurunkan tingkat kecemasan akibat epidemi Covid-19.

Siti Hindun, Nesi Novita, dan Sulastri (2021) dengan nilai p 0,000 ($<\alpha$ 0,05), nilai signifikansi tersebut diperoleh dari analisis bivariat dengan memakai uji statistik Wilcoxon. Terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan yang nyata sebelum dan sesudah penggunaan teknik relaksasi self hypnosis, berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 untuk mengetahui dampak intervensi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang.

Dari temuan riset Rahmah Putri Puspitasari, Wardatul Mufidah, dan Siti Nur Zunaidah (2021), pengobatan hipnoterapi berdampak pada tingkat kecemasan pasien Puskesmas II Denpasar Timur yang menderita gangguan jiwa. Karena kekuatan sugesti yang masuk, hipnoterapi terbukti bermanfaat dalam mengurangi kecemasan pada penderita masalah mental. Hal ini dibuktikan dengan pemberian skala tes psikologi HARS baik sebelum maupun sesudah dua kali perawatan hipnoterapi.

Menurut riset Sugiyono, Rohman Azzam, Mustikasari, Wati Jumaiyah, dan Dian Novianti K (2021), setelah pelaksanaan intervensi, tingkat kecemasan dan depresi pada kelompok intervensi dan kontrol diukur; variabel kecemasan mempunyai p-value sebesar 1,000 ($>0,05$), sedangkan variabel depresi mempunyai p-value sebesar 0,621 ($>0,05$). Namun demikian, setelah hipnoterapi, terdapat perbedaan mencolok pada kecemasan (16,7%) dan depresi (33%). Teknik hipnotis sugesti langsung dan penahan tidak banyak berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien ODHA, ditunjukkan dengan nilai $p>0,05$.

Menurut riset Eny Pujiati dan Heriyanti W. (2022), hipnosis dapat menurunkan kecemasan dan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi. Hal ini ditunjukkan dengan P-Value 0,000 ($<0,05$).

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Salah satu jenis pengobatan yang dapat digunakan guna mengurangi kecemasan yakni hipnoterapi. Hipnoterapi sangat membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan yang sering dialami pasien dalam berbagai keadaan.

SARAN

Tinjauan literatur ini dapat berfungsi sebagai sumber untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Hipnoterapi direkomendasikan sebagai terapi tambahan oleh perawat untuk mengatasi kecemasan, meminimalkan tekanan darah, dan meringankan ketidaknyamanan pasien sebelum prosedur yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Hindun, S., Novita, N., & Sulastri. (2021). Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil. *1st Journal Complementary of Health*.
- Pujiati, E., & W, H. (2022). PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NGEMPLAK KECAMATAN UNDAAN KABUPATEN KUDUS. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*.
- Puspitasari, R. P., Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2021). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*.

*PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PASIEN YANG MENGALAMI GANGGUAN KECEMASAN :
LITERATURE REVIEW*

Sahadani, A. M., Widyastuti, & Ridfah, A. (2023). PENGARUH HIPNOTERAP TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN (ANXIETY) AKIBAT PANDEMI COVID-19 DI KOTA MAKASSAR. *Jurnal Empati, Volume 12, Nomor 01*.

Sugiyono, Azzam, R., Mustikasari, Jumaiyah, W., & K, D. N. (2021). HIPNOTERAPI SUGESTI LANGSUNG DAN ANCHORING TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DAN TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN ODHA. *Jurnal Keperawatan Silampari*