

## Hipnoterapi, Relevansinya dalam Mempengaruhi Hidup Manusia: Tinjauan Literatur yang Sistematis

Nurdiana Fitri Isnaini<sup>1</sup>, Yuliasnita Verlandes<sup>2</sup>, Agoes Hadi Purnomo<sup>3</sup>

Email: [diana.fe@unim.ac.id](mailto:diana.fe@unim.ac.id)<sup>1</sup>, [yuliasnitaverlandes@unim.ac.id](mailto:yuliasnitaverlandes@unim.ac.id)<sup>2</sup>, [ahp@unim.ac.id](mailto:ahp@unim.ac.id)<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Majapahit

### Abstrack

*In life, humans have various targets that cause stress in their lives. Not to mention teenagers, with all their phenomena they have high pressure related to social life, in learning activities or parental expectations that do not match their expectations. The purpose of this study is to determine the relevance of hypnotherapy in helping to solve problems faced by humans, especially teenagers. With the stages of treatment and therapy, it will be known how hypnotherapy intervenes in the mindset and lifestyle of teenagers. Furthermore, based on the results of observations from literacy, the impact that appears along with the treatment carried out by hypnosis on clients is known. Using a systematic literacy study research method, this study provides results that the treatment is carried out with the following stages; Preinduction interview, Deepening, Termination, Depth level test (hypnotherapy depth test) and Post hypnotic behavior (post-hypnosis behavior). These stages are to ensure the optimization of the therapeutic impact carried out by hypnosis on clients. The relevance of hypnotherapy to reduce stress in adolescents according to the referenced article is significant based on the results of the ANOVA and t-test statistical tests carried out on each article, with a p value: 0.000; <.001; <.01; and <0.02. Hypnotherapy techniques that can be used to reduce stress in adolescents are basic hypnotherapy, group hypnotherapy, self hypnotherapy, and combined hypnotherapy such as hypnotherapy with augmented reality technology (AR) and Mindful hypnotherapy (MH).*

**Keywords:** *Hypnotherapy, Solutions, Stress, Humans, Adolescents*

### Abstrak

Didalam kehidupan, manusia memiliki berbagai target yang mengakibatkan tekanan dalam hidupnya. Tak terkecuali remaja, dengan segala fenomenanya mereka memiliki tekanan yang tinggi terkait kehidupan sosial, dalam aktivitas pembelajaran atau harapan orang tua yang tidak sesuai ekspektasinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui relevansi hipnoterapi didalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi manusia terutama remaja. Dengan tahapan treatment dan terapis akan diketahui bagaimana hipnoterapi mengintervensi pola pikir dan pola hidup remaja. Selanjutnya berdasarkan hasil pengamatan dari literasi diketahui dampak yang muncul seiring treatment yang dilakukan hipnosan terhadap klien. Menggunakan metode penelitian studi literasi yang sistematis, penelitian ini memberikan hasil bahwa treatment dilakukan dengan tahapan sebagai berikut; *Preinduction interview, Deepening, Termination (terminasi), Depth level test (tes kedalaman hipnoterapi) dan Post hypnotic behavior (perilaku pasca hipnosis)*. Tahapan tersebut untuk menjamin adanya optimalisasi dampak terapis yang dilakukan oleh hipnosan terhadap klien. Relevansi hipnoterapi untuk mengurangi stres pada remaja sesuai artikel yang dirujuk tersebut signifikan berdasarkan hasil uji statistik ANOVA dan *t-test* yang dilakukan pada setiap artikel, dengan nilai *p value*: 0,000; <.001; <.01; dan <0,02. Teknik hipnoterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres pada remaja yaitu hipnoterapi dasar, *group hypnotherapy*, *self hypnotherapy*, dan hipnoterapi gabungan seperti hipnoterapi dengan *augmented reality technology (AR)* dan *Mindful hypnotherapy (MH)*.

**Kata kunci :** *Hipnoterapi, Solusi, Stres, Manusia, Remaja*

## PENDAHULUAN

Manusia hidup memiliki harapan yang tinggi untuk dicapai, harapan tersebut lebih spesifik manusia akan memiliki target dan tujuan. Aktivitas dalam mencapai tujuan cenderung memforsir banyak pikiran dan tenaga sehingga memicu munculnya keluhan masalah kesehatan, sosial kemasyarakatan bahkan masalah psikologis. Perkembangan peradaban manusia tidak selalu membawa dampak positif bagi hidup manusia meskipun tujuannya untuk memudahkan manusia. Disisi lain perubahan peradaban disertai dengan masalah ekonomi, masalah lingkungan hidup, persoalan kriminalitas, persoalan keamanan dan kekacauan keluarga akan menjadi tekanan tersendiri dalam hidup manusia. Persoalan yang muncul semakin lama disadari atau tidak akan memicu terjadinya gangguan psikis manusia yang lama kelamaan akan mempengaruhi perilaku manusia.

Seiring dengan semakin banyaknya permasalahan yang dihadapi manusia terkait dengan psikis maka dikembangkan berbagai metode yang akan mampu menjawab permasalahan tersebut. Metode yang dikembangkan oleh profesional dengan berbagai treatment terukur dan valid. Salah satunya adalah profesional dibidang hipnoterapi. Para hipnoterapis mengembangkan pengetahuan berbasis hypnosis untuk melakukan intervensi memberikan solusi berbagai permasalahan terkait psikis. Hipnosis sebagai treatment efektif memberikan solusi menjawab permasalahan manusia. Kajian difokuskan pada tahapan treatment yang dilakukan pada manusia dan beberapa hasil treatment dengan pendekatan kuantitatif. Fokus treatment pada penanganan stres manusia secara lebih spesifik stres yang dialami oleh remaja yang dipandang sebagai masalah besar pemicu siswa putus sekolah dan terjadinya kenakalan siswa yang membahayakan keberlangsungan pendidikan generasi muda. Bagaimana manusia mencari metode terbaik dengan resiko terkecil dan bisa dilakukan dengan efektif dan simpel. Tulisan ini berusaha memberikan kajian berbasis literasi secara obyektif.

## RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana tahapan hipnoterapi dalam melakukan treatment kepada manusia, terutama terkait penanganan stres pada remaja
2. Bagaimana dampak treatment tersebut pada remaja yang terdampak

## TINJAUAN PUSTAKA

Stres adalah suatu tekanan dari luar yang berdampak besar pada keberlangsungan hidup manusia. Stres dapat diartikan sebagai suatu proses antara pribadi dan lingkungannya di mana individu menilai suatu kondisi tersebut adalah suatu beban, ancaman, dan tantangan yang dapat membahayakan dirinya (Lazarus dan Folkman, 1984; Schraml, 2013). Sesuai data *World Health Organization (WHO)* prevalensi stres tinggi di tahun 2023 untuk usia antara 18 – 23 tahun mencapai 82% yaitu lebih dari 6 miliar jiwa penduduk dunia mengalami stres yang dipicu masalah kesehatan dan keuangan. Hal ini bisa berdampak karena pandemi covid yang terjadi di tahun 2019 – 2022. Untuk Indonesia ditemukan 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi sebesar 3,7%. Sebagai kondisi yang menimbulkan suasana tidak nyaman pada diri manusia stres perlu mendapatkan treatment untuk meredakannya karena jika dibiarkan akan berdampak pada pola pikir dan pola hidup manusia. Stres akan

berdampak pada psikologis dan fisiologis manusia baik mereka yang masih muda, dewasa atau sudah berusia tua. Terkhusus bagi remaja pemicu stres yang sering terjadi adalah karena tekanan dalam bersosialisasi, tekanan terkait pelajaran dan tugas yang harus diselesaikan serta tekanan terkait bagaimana keberlanjutan studi sebagaimana harapan orang tua. Beberapa dampak stres siswa adalah terjadinya kenakalan siswa mulai dari level rendah misalnya mengganggu sesama teman sekolah, sampai pada level melakukan tindakan melanggar hukum atau bahkan yang lebih ekstrim adalah melakukan tindakan bunuh diri. Dampak lainnya yang tidak kalah urgent adalah terganggunya pelajaran siswa sehingga berakhir pada tindakan putus sekolah. Dampak ini tidak berhenti sampai disini tetapi akan berlanjut dengan trauma berkepanjangan seumur hidupnya.

Remaja lebih suka berkumpul dengan teman sebayanya daripada dengan keluarga, kadang orang tua merasa khawatir dan cemas ketika anak mereka berada pada tahap perkembangan sehingga sebagai orang tua ingin melindungi sehingga muncul intervensi yang dipandang sebagai remaja sebagai tindakan mengatur dan mengekang sehingga respon remaja menjadi menentang (Kozier & Berman, 2010). Usia remaja sangat rentan mengalami stres karena dipicu adanya harapan tak sejalan dengan kenyataan yang diluar imajinasinya. Konflik muncul didalam keluarga karena perbedaan pemikiran dengan orang tua dan perbedaan zaman. Selain itu remaja juga dituntut untuk lebih dewasa dalam berpikir dan serius mempersiapkan masa depan. Sehingga mereka lebih labil dan lebih mudah stres. Dampak psikologis yang sering terjadi adalah depresi sebagai respon psikologis terhadap stres yang umum. Menurut ). Menurut Kemenkes RI (2019) depresi adalah gangguan seperti dari senang menjadi sedih yang berkepanjangan yang akhirnya membuat aktivitas terganggu karena sudah kehilangan motivasi. Menurut *Anxiety and Depression Association of America* (ADAA) bahwa depresi termasuk kedalam gangguan emosional karena mengalami suasana hati yang buruk atau *bad mood* dalam waktu yang lama penyebabnya seperti kehilangan orang tersayang, kehilangan pekerjaan, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 sebesar 6,1 % atau sejumlah sekitar 700 ribu penduduk Indonesia di usia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Menurut Muhith (2015) depresi remaja akan meningkat apabila mereka memiliki kemampuan rendah dalam menyelesaikan masalahnya sendiri. Jika tidak mampu menangani masalahnya sendiri maka remaja cenderung semakin tinggi tingkat depresinya sehingga memicu tindakan ekstrem yang sangat berbahaya seperti mengakhiri diri sendiri. Kasus bunuh diri di dunia meningkat seiring meningkatnya depresi warga dunia. Di Indonesia berdasar informasi Pusdatin (2019) terdapat kasus bunuh diri sebanyak 875 kasus di tahun 2016 dan 789 kasus di tahun 2017 dilaporkan ke kepolisian. Metode pencatatan sipil *Sample Registration System* (SRS) mencatat kematian yang terjadi karena bunuh diri sebanyak 1.800 jiwa/tahun, lebih banyak terjadi tiga kali lipat pada laki-laki dibandingkan perempuan dan 75% terjadi pada rentang usia 15-64 tahun. Kematian karena bunuh diri sering terjadi pada usia muda dan produktif. Survey yang dilakukan oleh Kemenkes RI pada program *Global School-Based Student Health Survey* (GSHS) di tahun 2015 pada remaja SMP dan SMA usia 12-15 tahun yang melibatkan 10.837 pelajar. Dari hasil survey didapatkan data remaja berkeinginan bunuh diri pada masa SMP dan SMA terjadi pada perempuan sebanyak 5,9% dan pada laki-laki sebanyak 4,3%. Hal ini membuktikan

saat usia remaja rasa ingin tahu mereka menjadi tinggi dan melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang, sehingga berakibat kepada beberapa orang yang berkeinginan untuk bunuh diri. Di tahun 2020 diberitakan dalam artikel Kompas.com bahwa ada remaja putri kelas 2 SMA asal Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan yang mengakhiri hidup dengan cara meminum racun serangga. Korban sempat mengeluh kepada teman-temannya bahwa banyaknya tugas disaat pembelajaran online dan jaringan yang kurang di daerah setempat. Perlu dilakukan pencegahan awal agar stres tidak berdampak negatif atau menjadi distress. Perlu penanganan serius agar stres tidak berdampak lebih ekstrim.

Salah satu jenis terapi komplementer yang dapat dijadikan sebagai intervensi didalam mengatasi stres yaitu hipnoterapi (Nurohman, 2017). Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti didalam mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnosis sebagai bagian dalam hipnoterapi beberapa tahun terakhir telah menjadi populer dan menjadi perhatian dunia. Hipnoterapi sebagai salah satu bagian dari ilmu psikologi yang menggunakan manfaat sugesti untuk menyelesaikan permasalahan perasaan, pikiran, dan sikap (Rakhmawati, Putra, Rizki, & Hardiyanto, 2014). Menurut Cardeña & Svensson, (2014) pada penelitiannya menyebutkan bahwa hipnoterapi mudah diterapkan dan ekonomis sebagai intervensi untuk menurunkan stres. Selain efektif untuk mengatasi stres, hipnoterapi juga dapat mengatasi berbagai masalah seperti nyeri, depresi, dan kecemasan (Hartman & Zimberoff, 2011). Hipnoterapi sebagai aplikasi hipnosis memberikan treatment alam bawah sadar manusia dengan mensugesti pikiran positif manusia. Dari berbagai definisi hipnoterapi bisa dituliskan bahwa hipnoterapi adalah salah satu terapi dalam mensugesti manusia (klien) dengan kata-kata (saran) yang menyentuh alam bawah sadar pada saat klien tidur atau pada saat pikirannya fokus pada kata-kata terapis (hipnosan) dengan tujuan menyembuhkan permasalahan klien.

## **METODE PENELITIAN**

Metode *literature review* yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *narrative review*, karena tujuan dari studi literature ini untuk mengetahui relevansi hipnoterapi dalam mempengaruhi hidup manusia. *Narrative review* merupakan metode *literature review* yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan merangkum dari beberapa penelitian yang menggambarkan suatu masalah atau topik yang sedang diteliti (Demiris, Oliver, & Washington, 2019). Pencarian referensi berdasarkan tema penelitian adalah hipnoterapi dan perilaku manusia. Dari berbagai kata kunci diambil data terkait sehingga bisa diperoleh informasi valid sesuai bahasan. Dengan membahas tema ini tujuan dari studi literatur ini adalah untuk mengetahui relevansi hipnoterapi dalam mempengaruhi hidup manusia. Pembahasan dimulai pada tahap treatment yang dilakukan, selanjutnya di sajikan dampak dari treatment tersebut berdasarkan kajian penelitian yang valid dan sudah dipublikasi.

## **ANALISA DAN PEMBAHASAN**

Hipnoterapi sebagai rangkaian treatment perlu dilakukan dengan tahapan-tahapan yang akan membawa solusi bagi permasalahan klien. Setiap klien memiliki permasalahan berbeda beda tetapi secara umum hipnoterapi menangani pada

permasalahan yang erat kaitannya dengan psikologis dan fisiologis. Tahapan ini akan menentukan keberhasilan treatment dalam menyelesaikan permasalahan klien. Pendekatan yang dilakukan adalah mulai dari tahap awal sebelum terapi sampai terakhir.

**a) *Preinduction interview***

Merupakan proses awal yang sangat penting dimana tahap ini adalah saat klien pertama kali menghubungi hipnosan. Perlu diluangkan waktu yang cukup saat klien mulai membangun kepercayaan kepada hipnosan dalam membantu menyelesaikan permasalahannya.

Tahap ini terbagi atas empat bagian yaitu

1. Membangun kepercayaan relasi

Saat klien pertamakali menghubungi hipnosan perlu dibangun rasa nyaman dan percaya dari klien kepada hipnosan. Respon klien saat pertama kali berkomunikasi dengan hipnosan akan menentukan persepsi, sikap dan ekspektasi klien kedepannya.

2. Menghilangkan rasa takut

Secara umum masyarakat melihat hipnoterapi sebagai praktek berkaitan dengan supranatural yang mampu menguasai pikiran manusia. Hipnosis sama dengan tidur atau hipnoterapi bisa mengubah kepribadian manusia atau bahkan hipnosis bisa menyebabkan hilang ingatan. Pada tahap ini hipnosan perlu menyampaikan bahwa pemikiran diatas tidak benar. Hipnosan hanya bisa membantu dalam menunjukkan jalan, proses terapi sesungguhnya dilakukan oleh klien sendiri.

3. Membangun ekspektasi klien

Dengan penyampaian yang baik terkait masalah-masalah yang pernah dibantu diselesaikan oleh hipnosan akan menumbuhkan ekspektasi klien yang positif. Ketika ekspektasi sudah terbentuk, klien akan lebih mudah untuk mengikuti setiap saran dan instruksi hipnosan. Ekspektasi klien akan menjadi katalisator keberhasilan treatment. Pada tahap ini juga bisa ditetapkan hasil treatment yang akan dicapai karena klien sadar memiliki permasalahan dan meminta bantuan hipnosan untuk menyelesaikannya.

4. Menggali dan mengumpulkan informasi

Adalah tahap interview dengan cara yang nyaman kepada klien untuk mengumpulkan informasi sebanyak banyaknya terkait permasalahan yang dihadapi klien. Hipnosan akan menemukan akar permasalahannya. Yang perlu diperhatikan adalah bagaimana klien bisa memberikan informasi sejujur jujurnya.

Tahap kedua adalah induksi sebagai langkah menentukan bagaimana klien berada pada kondisi *trance* (nyaman dan rileks), hipnosan bisa memberikan sugesti ringan agar klien bisa berada kondisi *trance* sehingga klien bisa benar benar masuk ke alam subconcius-nya (alfa dan teta) serta menerima sugesti dengan baik dan optimal. Contoh instruksi bagi klien adalah sebagai berikut;

1. Alur induksi ; memejamkan mata

Instruksi bagi klien : Tarik napas dalam kemudian lepaskan. Pejamkan mata

anda santai dan semakin santai lepaskan semua ketegangan kemudian anda akan merasa rileks dan mengantuk. Biarkan mata anda terpejam (jeda) terus ikuti hingga anda terlelap.

2. Alur induksi ; fraksinasi

Intruksi bagi klien: Sebentar lagi saya akan meminta anda untuk membuka dan menutup mata anda. Disaat mata anda tertutup anda akan rileks 10 kali lipat dari sekarang. Sekarang tutup mata anda perlahan, rasakan rileks di tubuh anda. Sekarang buka mata anda kemudian kembali tutup mata anda. Kali ini anda akan merasa 2 kali lebih rileks dari sebelumnya. Saya akan meminta anda membuka dan menutup anda berulang kali, setiap anda menutup mata akan merasakan lebih dan lebih rileks lagi, rasakan gelombang santai yang lebih dalam lagi (jeda).

3. Alur induksi ; amnesia

Intruksi bagi klien: saat ini anda sudah rileks, beberapa saat kedepan saya akan membantu anda untuk semakin rileks. Sekarang silahkan anda menghitung mundur dari angka 100 dengan suara yang jelas. Setiap hitungan mundur akan membuat anda rilek dan semakin rileks. Ketika anda menghitung setiap angka akan membuat anda semakin tenang dan tenang. Semakin anda menghitung perasaan santai akan semakin bertambah, ketegangan dan perasaan tertekan yang anda rasakan akan menghilang. Setiap anda membuang nafas ketenangan akan semakin bertambah, semakin rileks dalam dan dalam.

4. Alur induksi ; sugesti posthipnotik

Instruksi bagi klien : (ini merupakan inti dari hipnoterapi) hipnosan memberikan sugesti berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Sugesti ni bertujuan mempengaruhi dan merubah perilaku klien.

5. Alur induksi ; akhir induksi

Intruksi bagi klien: jika anda sudah siap untuk membuka mata, silahkan menghitung satu sampai lima, pada hitungan kelima anda akan membuka mata dan anda merasakan santai dan segar yang amat sangat. Mulailah menghitung dan disetiap hitungan anda akan merasa semakin segar dan pada hitungan kelima anda terbangun dengan merasa segar dan nyaman.

**b) Deepening**

Tahap ketiga adalah deepening yaitu tahap menggunakan berbagai teknik hipnoterapi untuk membimbing klien berada pada kondisi trance. Hipnosan harus mampu membantu klien mencapai tidur trance (tidur hipnosis) sehingga bisa diberikan sugesti secara mandalam berupa kata-kata sehingga akan terbentuk keyakinan pada diri klien.

**c) Depth level test (tes kedalaman hipnoterapi)**

Tahapan selanjutnya adalah untuk mengetahui sejauh mana kedalaman sugesti klien. Hipnosis bisa menggunakan berbagai teknik sehingga klien bisa menerima sugesti secara mendalam dan maksimal. Semua tergantung kemampuan hipnosan didalam melakukan treatment.

**d) Termination (terminasi)**

Merupakan proses perpindahan kembalinya kesadaran klien dari pikiran bawah sadar ke pikiran sadar. Tahap terminasi bisa dilakukan saat klien sudah siap untuk dibangunkan dari tidur *trance*.

**e) Post hypnotic behavior (perilaku pasca hipnosis)**

Merupakan perilaku atau *value* baru yang akan didapatkan oleh klien setelah tersadar dari tidur *trance*

**Teknik Hipnoterapi**

Teknik hipnoterapi menentukan sejauh mana klien akan sukses menerima treatment yang diencanakan oleh hipnosan. Setiap klien memiliki perbedaan dalam menerima sugesti hipnosan tetapi secara umum teknik hipnoterapi akan berperan dalam proses terapis.

**a) Ideomotor Response**

Merupakan cara mendapatkan jawaban “ya” atau “tidak”, atau “tidak tahu” dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Treatment ini cenderung memberikan jawaban jujur, sesuai dengan pikiran bawah sadar, melalui respon gerakan fisik (*ideomotor response*) daripada dalam bentuk verbal atau ucapan.

**b) Hypnotic Regression**

Teknik regresi adalah teknik yang membawa klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah. Teknik ini biasanya menggunakan *affect bridge* (jembatan perasaan) atau *feeling connection*. Caranya, klien diminta untuk menghayati perasaannya (misalnya: takut, cemas, atau ngeri) kemudian diminta mundur ke masa lampau saat perasaan ini muncul untuk pertama kalinya.

**c) Systematic Desensitization**

Sesuai dengan namanya, teknik ini bertujuan untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap phobianya, misalnya, klien takut pada laba-laba. Klien diminta untuk mengimajinasikan laba-laba yang berada tiga meter dari tempat ia berdiri. Selanjutnya jarak antara laba-laba dan klien diperpendek. Setelah klien merasa nyaman dengan jarak ini, jaraknya semakin diperpendek. Kemudian klien bisa diminta untuk melihat laba-laba yang sesungguhnya dari jarak tiga meter, dan selanjutnya jarak bisa diperdekat persis seperti dalam imajinasi.

**d) Implosive Desensitization**

Teknik ini digunakan bila klien mengalami *abreaction*. Setelah diberi kesempatan mengalami kondisi itu selama 30 hingga 60 detik, klien dibawa ke tempat kedamaian untuk menenangkan dirinya. Setelah klien tenang, ia dibawa kembali ke peristiwa traumatik itu. Klien akan mengalami *abreaction* lagi tetapi dengan tingkat intensitas yang semakin berkurang. Setelah 30 hingga 60 detik, bawalah klien ke tempat kedamaian. Kemudian bawa kembali ke peristiwa traumatik demikian selanjutnya. Tujuannya adalah menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap. Oleh karena itu beberapa pakar, teknik ini disebut dengan istilah *circle therapy*.

**e) Desensitization by Object Projection**

Teknik ini meminta klien untuk membayangkan emosi, rasa sakit, atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya itu. Bentuk sepenuhnya ditentukan oleh klien. Jika klien membayangkan sebuah bola, terpis

memintanya untuk mengecilkan objek itu (artinya, masalah atau rasa sakit itu juga mengecil atau berkurang).

**f) *The informed Child Technique***

Saat merasakan kembali (*revivification*) pengalaman traumatikanya, klien akan mengalami *abreaction*. Setelah mengalami kondisi ini selama 30 hingga 60 detik, klien dibawa ke tempat kedamaian untuk menenangkan dirinya. Setelah itu, klien dibawa kembali ke pengalaman traumatikanya. Namun, kali ini terapis mensugesti klien kembali ke masa lampaunya dengan membawa serta semua pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan, dan pengertian yang ia miliki saat dewasa sekarang.

Hal ini memberikan kesempatan kepada klien untuk melihat kejadian itu dengan perspektif yang berbeda, memberikan makna baru, mendapatkan kebijaksanaan dari pengalaman traumatik itu, melakukan pelapasan (*release*), dan melakukan pembelajaran ulang (*re-learning*) sesuai dengan yang diinginkannya.

**g) *Gestalt Therapy***

Ini adalah teknik terapi yang dilakukan dengan menggunakan permainan peran atau *role play*. Dalam teknik ini, klien diminta memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai oranglain penyebab trauma atau luka batin. Dengan demikian, masalahnya dapat terselesaikan dan muatan emosi negatif

**h) *Bisa di-release. Rewriting History (Reframing)***

Bagian pertama dari teknik ini dilakukan dengan *the informed child technique*. Bagian selanjutnya dilakukan dengan menggunakan *Gestalt therapy* yang memungkinkan klien untuk menyampaikan apa yang ingin ia katakan pada orang yang menyebabkan luka batin.

**i) *Open Screen Imagery***

Teknik ini menggunakan layar bioskop. Klien diminta untuk masuk ke gedung bioskop, duduk di depan layar, di posisi tengah. Selanjutnya klien diminta membayangkan hasil yang ingin ia capai atau dapatkan. Seluruh skenario film yang diputar di layar bioskop mental ini di tentukan oleh klien.

**j) *Positive Programmed Imagery***

Teknik ini dapat digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi *trance*. Mintalah klien untuk membayangkan dirinya nyaman, tenang, dan santai dalam menghadapi situasi yang sama seperti saat sebelum dilakukan terapi. Sebelumnya klien mengalami rasa takut dan cemas akibat phobia. Mintalah klien untuk memberikan tanda bahwa ia telah selesai melakukan *Positive Programmed Imagery* dengan menggerakkan jarinya atau dengan tanda lain. Teknik ini hanya efektif bila dilakukan setelah teknik- teknik lainnya terlebih dahulu. Sebagaimana setiap klien memiliki respon berbeda beda, maka hipnosis perlu melakukan treatment yang sesuai untuk setiap klien.

**k) *Verbalizing***

Dalam teknik ini, klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Apabila klien yang mengucapkannya, efeknya akan menjadi sangat kuat daripada bila hal yang sama diucapkan oleh terapis. Saat seseorang memberi tahu dirinya sendiri dalam kondisi *trance*, terbuka peluang besar untuk *re-learning*. Hal ini selanjutnya dapat meningkatkan reseptivitas atau penerimaan *post hypnotic suggestion* yang diberikan



oleh terapis.

**l) *Direct Suggestion***

Sugesti yang bersifat langsung (*direct suggestion*) diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien (*verbalizing*).

**m) *Indirect Guided Imagery (Ericksonian Methapors)***

Karena teknik ini menggunakan metafora, terapis mempunyai *script* atau cerita yang telah di siapkan sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya tergantung pada terapis. Namun, penyimpulan makna cerita itu dilakukan pada klien.

**n) *Inner Guide***

Yang di maksud *inner guide* bisa berupa penasihat spiritual, malaikat, mentor, orang, atau bagian dari diri klien yang bijaksana. Dalam teknik ini, klien dibantu oleh *Inner Guide* untuk menyelesaikan masalahnya.

**o) *Parts Therapy***

Teknik ini digunakan untuk membantu klien menyelesaikan *inner conflict* atau konflik yang timbul dari pertentangan di antara “bagian-bagian” dari klien.

**p) *Dream Therapy***

Terapi ini menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar. Mimpi yang digunakan untuk analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi selama lebih- kurang sepertiga waktunya menjelang bangun. Misalnya, bila klien tidur selama enam jam, yang di analisis adalah mimpi yang terjadi pada dua jam terakhir sebelum ia bangun.

Setelah treatment hipnoterapi dilakukan bisa disajikan beberapa hasil penelitian yang terpublish di jurnal bahwa sejauh mana hipnoterapi mampu mempengaruhi perilaku manusia. Beberapa hasil penelitian menunjukkan hipnoterapi efektif untuk menurunkan tingkat stres terbukti pada nilai uji statistik signifikan dengan nilai *p value* mulai rentang 0,000 - <0,02. Selain itu, hasil analisis pada tujuh artikel ini menemukan bahwa setiap artikel menggunakan beberapa teknik hipnoterapi yang berbeda yaitu hipnoterapi dasar, *group hypnotherapy*, *self hypnotherapy*, dan hipnoterapi gabungan dengan intervensi lainnya.

**Hipnoterapi Dasar**

Hipnoterapi merupakan terapi non-farmakologi yang menggunakan sugesti dan hipnotis pada proses penyembuhannya (Tanita et al., 2019). Menurut Syaripudin (2018) salah satu manfaat dari hipnoterapi yaitu dapat menurunkan stres pada individu berbagai usia, yaitu anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Selain itu, menurut Silvia Fisch et al., (2020) hipnoterapi juga dikenal sebagai terapi yang tidak membutuhkan waktu lama, baik waktu intervensi yang dibutuhkan sampai hasil akhir setelah diberikan hipnoterapi. Hal tersebut merupakan kelebihan yang dimiliki hipnoterapi, sehingga dapat berguna bagi individu yang membutuhkan waktu dan cara cepat dalam menurunkan tingkat stres seperti remaja yang mudah merasa bosan (Stillwell et al., 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Taufik, Hasibuan, & Mendrofa (2019) menemukan bahwa hipnoterapi efektif untuk menurunkan stres dan meningkatkan motivasi belajar pada remaja. Hal tersebut dikarenakan pada hipnoterapi

diberikan sugesti positif melalui alam bawah sadar yang dapat memperbaiki kebiasaan buruk individu, sehingga akan memudahkan remaja dalam proses belajar seperti menghafal akan menjadi lebih mudah.

Hipnoterapi tersebut dilakukan selama enam minggu dan di evaluasi pada minggu ke tujuh setelah dilakukan intervensi yang terdiri dari enam sesi, setiap sesi dilakukan satu minggu sekali selama kurang lebih 30-60 menit. Kelebihan hipnoterapi pada penelitian ini dilakukan dengan rentang waktu yang terhitung cepat sehingga tidak akan membuat bosan. Sedangkan, kekurangan hipnoterapi pada penelitian ini tidak dijelaskan lebih lengkap bagaimana proses pemberian intervensinya dan dilakukan lebih lama dari pada hipnoterapi pada artikel lainnya. Selain dapat meningkatkan motivasi belajar pada remaja, hipnoterapi juga dapat menurunkan stres karena nyeri akibat luka bakar. Selain dapat menurunkan stres karena nyeri akibat luka bakar, hipnoterapi juga dapat menurunkan stres pada remaja dengan HIV/AIDS (Setyadi, Murti, & Demartoto, 2015). Saat pertama kali mereka didiagnosa terkena HIV dapat timbul berbagai masalah psikologis seperti mudah marah, malu karena perilaku diskriminatif masyarakat, dan takut sehingga hal tersebut dapat membuat stres semakin meningkat. Hipnoterapi yang diberikan kepada orang dengan HIV/ AIDS (ODHA) tersebut dilakukan empat kali selama satu bulan dan menunjukkan hasil yang positif dimana tingkat stress, depresi, dan ansietas menurun. Waktu pemberian hipnoterapi dan dampak positif yang muncul dengan cepat ini merupakan kelebihan pada penelitian ini.

Sedangkan, kekurangan hipnoterapi pada penelitian ini tidak dijelaskan secara terperinci bagaimana proses diberikan intervensi tersebut, apabila disajikan sehingga dapat mempermudah individu yang akan mengaplikasikannya. Selanjutnya, dari tiga artikel yang menggunakan teknik hipnoterapi dasar tentunya memiliki beberapa hal yang berbeda seperti lamanya waktu pemberian intervensi dan kondisi sample dengan stres yang berbeda. Akan tetapi, ketiga artikel ini menunjukkan efek positif. Sehingga hipnoterapi dapat dijadikan intervensi untuk menurunkan tingkat stress pada remaja, baik itu stres karena pelajaran di sekolah sampai masalah penyakit yang sedang dialaminya.

### **Group Hypnotherapy**

Semakin berkembangnya zaman tidak hanya teknik hipnoterapi dasar yang digunakan, akan tetapi teknik hipnoterapi terbaru mulai bermunculan seperti teknik grup. *Group hypnotherapy* merupakan hipnoterapi yang dilakukan secara grup dengan beberapa anggota disetiap kelompoknya. Penelitian yang dilakukan oleh Silvia Fisch et al., (2020) merancang teknik hipnoterapi secara berkelompok yaitu terdiri dari delapan sampai 12 orang, yang dilakukan dalam lima sesi mingguan yang masing-masing dilakukan selama 120 menit dan diberikan buklet pendidikan manajemen stres. Intruksi hipnosis yang digunakan pada teknik *group hypnotherapy* ini menggunakan intruksi standar hipnosis pada umumnya dan dilakukan oleh hipnoterapis yang sudah berkualifikasi.

Selanjutnya, setiap sesi akan direkam dan hasil audio tersebut dapat dibawa pulang oleh anggota kelompok untuk didengarkan secara mandiri di rumah masing-masing. Setelah lima minggu dan 12 minggu dilakukan intervensi *group hypnotherapy* terbukti efektif untuk mengurangi stres dan dapat menjadi alat untuk mencegah perkembangan gejala depresi. Perbandingan dengan intervensi manajemen

stres lainnya yang menggunakan terapi perilaku, biasanya terdiri dari delapan sampai 12 sesi dan memakan waktu 30-40 jam (Silvia Fisch et al., 2020). Sedangkan program *group hypnotherapy* tidak memakan waktu yang banyak, sehingga hal itu menjadi kelebihan pada teknik *group hypnotherapy*.

Kekurangan teknik *group hypnotherapy* ini kurang efektif untuk diikuti oleh individu yang lebih menginginkan lingkungan yang lebih privasi, karena teknik ini terdiri dari 8 - 12 orang. Akan tetapi, intervensi ini efektif dan cocok untuk remaja atau individu yang sudah merasakan stres dan membutuhkan dukungan antar individu serta cara cepat untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres yang tidak membutuhkan waktu yang lama sehingga tidak merasakan kejenuhan selama menjalani terapi.

### **Self Hypnotherapy**

Selain teknik hipnoterapi dasar dan grup, teknik hipnoterapi terbaru lainnya yaitu dapat dilakukan oleh diri sendiri tanpa bantuan hipnoterapis secara langsung. *Self hypnotherapy* merupakan hipnoterapi yang dilakukan secara mandiri di rumah, dengan cara memberi sugesti kepada diri sendiri atau mendengarkan audio rekaman hipnosis. Prinsip dalam *self hypnotherapy* yaitu berkomunikasi dan mengintruksikan kepada diri sendiri atau pikiran bawah sadar (Syaripudin, 2018). Penelitian Cardeña & Svensson (2014) membuat audio untuk *self hypnotherapy* dalam bentuk CD atau file MP3 yang berdurasi 23 menit, kemudian para peserta yang ikut dalam penelitian dianjurkan untuk mendengarkan audio tersebut minimal satu hari sekali selama 14 hari. Akan tetapi, peserta dilarang mendengarkan audio tersebut saat sedang berkendara atau melakukan aktivitas yang membutuhkan perhatian penuh karena audio ini yang menuntun peserta untuk masuk ke dalam hipnotis. Saat diberikan intervensi ada dua komponen yang digunakan yaitu relaksasi progresif dan penggunaan induksi hipnosis. Komponen tersebut sangat bermanfaat, relaksasi progresif dapat membantu stres berkurang dengan sendirinya dan audio yang digunakan menggabungkan dua elemen yaitu visualisasi yang telah banyak dibuktikan untuk meningkatkan keberhasilan hipnoterapi dan teknik *anchor* atau jangkar. Hal itu, merupakan kelebihan dari teknik *self hypnotherapy*.

Sehingga, hasil penelitian Cardeña & Svensson (2014) tersebut membuktikan bahwa teknik *self hypnotherapy* ini terbukti efektif untuk mengatasi stres dan juga kelelahan. Hal ini dikarenakan teknik *self hypnotherapy* sangat mudah untuk diterapkan dan dapat dilakukan oleh siapa saja termasuk diri sendiri. Akan tetapi, kekurangan dari teknik *self hypnotherapy* pada penelitian tersebut hasil evaluasinya terlalu sempit sehingga tidak tahu dampak jangka panjang setelah dilakukan intervensi akan bagaimana dan hasil dari penelitian juga baru bisa di aplikasikan hanya pada individu yang mengalami stressor biasa sedangkan stressor berat belum bisa dilakukan intervensi dengan teknik *self hypnotherapy*.

Selain itu, pada penelitian Olendzki et al., (2020) juga menggunakan *self hypnotherapy* pada penelitiannya dengan memberi para peserta audio rekaman selama pemberian intervensi hipnoterapi dalam bentuk CD untuk membantu peserta latihan mandiri di rumah. Kemudahan yang diberikan oleh hipnoterapi dengan teknik *self hypnotherapy* ini, yaitu dimana saat dilakukan intervensi tidak membutuhkan waktu yang banyak dan tempat dapat disesuaikan sehingga *self hypnotherapy* dapat dijadikan salah satu pilihan intervensi untuk mengurangi stres pada remaja.

### **Hipnoterapi dengan *Augmented Reality Technology (AR)***

Sejalan dengan perkembangan zaman, tidak hanya teknik hipnoterapi yang semakin berkembang akan tetapi penggabungan hipnoterapi dengan intervensi lain juga sudah banyak bermunculan seperti halnya hipnoterapi dengan menggunakan teknologi *augmented reality (AR)*. Psikologi *Augmented Reality (AR)* adalah teknologi *virtual reality (VR)* yang menyatukan psikologi, teknik, dan teknologi komputer. Teknologi ini menghubungkan dunia nyata dengan dunia maya dengan waktu nyata dalam hubungan spasial atau hubungan ruangan yang melihat berbagai objek di suatu ruangan.

Perbedaan antara hipnoterapi AR dengan hipnoterapi pada umumnya yaitu ada tambahan rangsangan visual, audio, dan sentuhan virtual seperti nyata. Penggunaan *Augmented Reality (AR)* pada hipnoterapi ini efektif dalam menurunkan stres pada remaja. Hasil penelitian Zhao, You, Shi, & Gan (2015) menemukan bahwa hipnoterapi dengan *Augmented Reality (AR)* dapat dan efektif untuk menurunkan stres dan hasilnya lebih cepat dibandingkan dengan intervensi hipnoterapi saja.

Kelebihan dari hipnoterapi AR ini memainkan audio dari theta yang melambai secara simultan dan dirasakan lebih nyata. Selain itu, waktu yang dibutuhkan saat pemberian intervensi hanya 25 menit, dimana hipnoterapi AR lebih cepat dibandingkan dengan teknik hipnoterapi lainnya. Kelebihan lainnya yaitu, *augmented reality (AR)* dapat meningkatkan kepercayaan antara hipnoterapis dan klien, dengan tes kerentanan hipnotis klien yang memiliki kepekaan rendah terhadap hipnotis dapat meningkatkan tingkat kepekaan yang lebih tinggi.

Sehingga, dengan hipnoterapi AR akan efektif apabila dijadikan salah satu intervensi untuk mengurangi stress pada remaja. Selain itu individu remaja akan lebih mengerti apabila diberikan penjelasan mengenai teknis intervensi yang menggunakan teknologi ini. Akan tetapi, kekurangan dari hipnoterapi AR yaitu melibatkan teknologi *augmented reality (AR)* sehingga akan lebih sulit untuk diterapkan, karena tidak hanya membutuhkan hipnoterapis tetapi individu yang ahli dengan teknologi sehingga dapat berjalan dengan lancar apabila hipnoterapi AR ini akan diimplementasikan.

### ***Mindful hypnotherapy (MH)***

Teknik hipnoterapi lainnya yang digabung dengan intervensi lain yaitu *mindful hypnotherapy (MH)*. MH merupakan terapi yang menggabungkan dua unsur yaitu mindfulness dan hipnosis. Penelitian yang dilakukan oleh Olendzki et al., (2020) intervensi *mindful hypnotherapy (MH)* terdiri dari delapan sesi mingguan, dengan durasi satu jam. Setiap sesi *mindful hypnotherapy (MH)* disajikan dengan tema-tema yang berbeda dan induksi hipnosis juga disesuaikan dengan tema setiap sesi. Delapan tema tersebut terdiri dari: kesadaran saat ini, kesadaran untuk tidak men *judge* kelima indera tubuh, kesadaran untuk tidak men *judge* pikiran dan perasaan, *self-hypnosis*, kasih sayang, kesadaran pada nilai dan makna dalam hidup, *mindfulness*, dan transisi praktik jangka panjang.

Selanjutnya, diakhir sesi setiap peserta diberikan CD yang berisi audio rekaman untuk latihan di rumah atau *self-hypnosis* dan merekam kegiatan latihannya tersebut pada web yang telah disediakan. Hal ini bertujuan agar peserta berlatih setiap hari dan hasil yang diharapkan lebih cepat dan efektif dalam penurunan stres. Hasil dari *mindful hypnotherapy (MH)* menunjukkan bahwa efektif untuk menurunkan stres dan nilai stres

yang menurun lebih unggul dari pada intervensi yang tidak menggunakan hipnosis atau intervensi *mindfulness* saja. Selain itu, kelebihan dari *mindful hypnotherapy* (MH) yaitu dapat membuat waktu intervensi lebih efektif, tidak menakutkan, dan mudah dilakukan dibandingkan dengan teknik hipnoterapi AR.

Kekurangan dari intervensi MH yaitu pada waktu pelaksanaan intervensi yang lebih lama (delapan sesi dengan durasi satu jam) dibandingkan dengan teknik hipnoterapi lainnya yang rata – rata hanya membutuhkan waktu 30 menit. Meskipun demikian, *mindful hypnotherapy* (MH) sangat disarankan untuk menjadi salah satu intervensi dalam menurunkan stres pada remaja karena MH dapat diadaptasikan kedalam waktu yang lebih singkat dan tempat yang dapat disesuaikan sendiri sehingga sangat *flexible*. Oleh karena itu, para remaja yang menggunakan MH sebagai intervensi untuk mengurangi stres ini nantinya tidak akan merasa jenuh.

Berdasarkan hasil penelitian dari semua artikel, menunjukkan bahwa semua teknik hipnoterapi itu dapat mempengaruhi dan menurunkan tingkat stress pada remaja meskipun mempunyai kekurangan dan kelebihan masing-masing. Selain itu, hipnoterapi juga dapat meningkatkan motivasi belajar dan menurunkan kecemasan, kelelahan, serta depresi. Kemudian, penggunaan hipnoterapi pada remaja dapat dilakukan dengan jenis penyebab karena stres akademik serta penyakit yang sedang diderita seperti luka bakar dan HIV/AIDS.

## SIMPULAN

Berdasarkan bahasan diatas dapat disimpulkan bahwa tahapan treatment hipnoterapi yang dilakukan perlu melalui tahap *Preinduction interview*, *Deepening*, *Termination* (terminasi), *Depth level test* (tes kedalaman hipnoterapi) dan *Post hypnotic behavior* (perilaku pasca hipnosis). Tahapan tersebut untuk menjamin adanya optimalisasi dampak terapi yang dilakukan oleh hipnosan terhadap klien.

Relevansi hipnoterapi untuk mengurangi stres pada remaja sesuai artikel yang dirujuk tersebut signifikan berdasarkan hasil uji statistik ANOVA dan *t-test* yang dilakukan pada setiap artikel, dengan nilai *p value*: 0,000; <.001; <.01; dan <0,02. Teknik hipnoterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres pada remaja yaitu hipnoterapi dasar, *group hypnotherapy*, *self hypnotherapy*, dan hipnoterapi gabungan seperti hipnoterapi dengan *augmented reality technology* (AR) dan *Mindful hypnotherapy* (MH). Hipnoterapi juga dapat meningkatkan motivasi belajar dan menurunkan kecemasan, kelelahan, serta depresi. Semua teknik hipnoterapi tersebut mempunyai kekurangan dan kelebihan masing- masing, meskipun demikian semua memberikan efek yang positif yaitu dapat mempengaruhi dan menurunkan tingkat stress pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambar, T. S. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Graha Ilmu .
- Arini, A., & Bramayudh, a. A. (2022). Analisis Stres Kerja di Masa Pandemi Covid-19 pada Karyawan Mina Wisata Islami Tour and Travel Haji Umrah Surabaya. *Journal of Islamic Management*, 25 - 46.
- Cahyadi, A. (2017). Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*.
- Gayatri, G. A., Imbaruddin, A., & Muttaqin. (2018). ANALISIS KINERJA KARYAWAN PADA PT. BANK MANDIRI (PERSERO),. *Jurnal Administrasi Negara STIA LAN Makasar*, 177 -188.
- Kelly Madden, P. M. (2016). Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *National Library of Medicine*.
- Aflahatinufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI SEBAGAI INTERVENSI UNTUK MENGURANGI STRES PADA REMAJA: STUDI LITERATUR. *JKJ Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 245-256.
- Lee, A., Lisa, & Anggraini, D. (2022). ANALISIS STRES KERJA PADA KARYAWAN FORTUNATE COFFEE-DELI SERDANG. *PROCEEDINGS ECONOMIC, SOCIAL SCIENCE, COMPUTER, AGRICULTURE AND FISHERIES (ESCAF) 1ST 2022*. Lubukinggau Sumatra Selatan: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Bina Insan.
- Rakhmawati, R. P. (2014). METODE KEPERAWATAN KOMPLEMENTER HIPNOTERAPI UNTUK MENURUNKAN EFEK STRESS PASCA TRAUMA TINGKAT SEDANG PADA FASE REHABILITASI SISTEM PENANGGULANGAN KEGAWATDARURATAN TERPADU (SPGDT). *Jurnal Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang*, 178-184.
- S Fisch, . B. (2017). Hypnosis in patients with perceived stress - a systematic review. *National Library of Medicine*.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syaripudin, A. (2018). *Hipnoterapi ; Aplikasi keperawatan komplementer*. In Media.