

## Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penyintas Gempa Lombok yang Menderita Kecemasan

\*<sup>1</sup>Mustafid Amna Umary, <sup>2</sup>Kartika Dwi Hapsari, <sup>3</sup>Rini Sugiarti, <sup>4</sup>Sri Hardiani

<sup>1</sup>Gemilang Indah Tunas Utama

<sup>2,3</sup>Universitas Semarang, Indonesia

<sup>4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, Indonesia

\*Email korespondensi: [mustafidamnaumary.89@gmail.com](mailto:mustafidamnaumary.89@gmail.com)

### Intisari

**Pendahuluan:** Kecemasan merupakan respon yang menyebabkan perasaan tidak berdaya. Kecemasan menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi yang mengganggu proses pembelajaran, konsentrasi, kemampuan membuat asosiasi dan mengurangi daya ingat. Penyintas gempa Lombok mengalami kecemasan dengan menampilkan perasaan khawatir, kesulitan berkonsentrasi, dan distorsi kognitif yang berdampak terhadap kemampuannya menjalani hidup secara optimal. *Clinical hypnosis* atau *hypnotherapy* merupakan jenis hipnosis yang dipergunakan untuk penyembuhan fisik dan psikis, salah satu diantaranya sebagai media penyembuhan masalah kecemasan.

**Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan penyintas gempa Lombok.

**Metode:** Metodologi dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen dengan desain *pre-test & post-test without control group*. Populasi penelitian adalah penyintas gempa yang menjalani sesi terapi di klinik GITU. Adapun Sample dalam penelitian berjumlah 14 orang dengan teknik pengambilan sample *purposive sampling*. Tingkat kecemasan penyintas gempa diukur menggunakan instrumen *Hamilton Rating Scale-Anxiety (HRS-A)* sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi. Analisa data penelitian ini menggunakan *Uji T Test* dengan taraf signifikansi < .005.

**Hasil:** hasil uji penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi .000, lebih kecil dari .005, menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif mengurangi tingkat kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada penyintas gempa Lombok.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Psikoterapi, Kecemasan; HRS-A; Penyintas Gempa Lombok.

### Abstarct

**Introduction:** Anxiety is a response that causes feelings of helplessness. Anxiety causes confusion and distortion of perception which interferes with the learning process, concentration, ability to make associations and reduces memory. Lombok earthquake survivors experienced anxiety by displaying feelings of worry, difficulty concentrating, and cognitive distortions which had an impact on their ability to live life optimally. *Clinical hypnosis* or *hypnotherapy* is a type of hypnosis that is used for physical and psychological healing, one of which is as a medium for healing anxiety problems.

**Purpose:** This study aims to determine the effect of giving hypnotherapy on the anxiety level of Lombok earthquake survivors.

**Method:** The methodology in this research uses a quasi-experimental research method with a pre-test & post-test design without control group. The study population was earthquake survivors who underwent therapy sessions at the GITU clinic. The sample in the research consisted of 14 people using a purposive sampling technique. The anxiety level of earthquake survivors was measured using the *Hamilton Rating Scale-Anxiety (HRS-A)* instrument before and after being given hypnotherapy. Analysis of this research data used the *T Test* with a significance level of <.005.

**Results:** The test results of this research show a significance value of .000, smaller than .005, indicating that hypnotherapy is effective in reducing anxiety levels. It can be concluded that there is an influence of hypnotherapy on anxiety levels in Lombok earthquake survivors.

Keywords: Hypnotherapy; Psychotherapy; Anxiety; HRS-A; Lombok earthquake survivors.

## Pendahuluan

Gempa bumi merupakan bencana yang kerap kali terjadi di Indonesia. Dampaknya bisa dirasakan oleh masyarakat secara langsung maupun tidak langsung. Dampak dari bencana akan terus hidup pada penyintas, terutama mereka yang memiliki faktor kerentanan lebih besar (Frankas, 2011). Salah satu diantaranya adalah bencana gempa bumi Lombok Tahun 2018, Data Badan Penanggulangan Bencana (BNPB) menyebutkan 264 orang meninggal dunia, 1.033 luka berat dan 270.168 warga mengungsi akibat bencana tersebut. Dalam banyak kasus, tidak adanya intervensi untuk menangani dampak emosional pascabencana ini dapat mengakibatkan 50% atau lebih penyintas bencana mengembangkan gangguan depresi dan kecemasan berkepanjangan (Prawitasari, 2012) dan gangguan emosional lainnya (Ehrenreich & McQuaide, 2001).

Masalah psikologis merupakan masalah yang umum ditemukan dalam pelayanan medis profesional yang berdampak terhadap kondisi medis umum (Schmitz, et al, 2002). Masalah psikologis memunculkan simptom klinis berupa kecemasan yang merupakan menjadi alasan seseorang mencari pertolongan medis (Ardani, 2008). Kondisi ini memunculkan kondisi ketidak nyamanan pada fisik dan psikologis. Distress psikologis terhadap peristiwa mengancam yang dialami

seseorang merupakan faktor utama munculnya kecemasan dengan menampilkan keluhan fisik dan psikologis.

Terdapat variasi dalam prevalensi gangguan emosional, diperkirakan 90% atau lebih penyintas bencana mengembangkan minimal satu bentuk gangguan emosional (Prawitasari, 2012). Banyak keluhan penyakit berawal dari masalah gangguan pikiran yang berat (Gunawan, 2007., Hakim 2010, Putranto, 2016., Junaidi 2012., Guze, 1997., dan Ardani, 2008). Diantaranya berdampak langsung terhadap gejala fisik seperti kecemasan. Kecemasan merupakan suatu gangguan fisik yang disebabkan oleh kondisi kejiwaan seseorang yang secara langsung menimbulkan keluhan-keluhan fisik (Junaidi, 2012). Dalam DSM – IV merupakan faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kondisi medis (DSM – IV dalam Williams & Wilkins, 2004).

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, hipnosis dapat digunakan sebagai media dalam menyembuhkan kecemasan (Holdevici & Craciun, 2012., Gunawan, 2007., dan Hakim, 2010) menyembuhkan post traumatic syndrome disorder (Enea dan Dafiniou 2012), dyspepsia atau gangguan gastrointestinal (Calvert, et al, 2002), psikosomatis (Putranto, 2016., Umary, 2017), migrain (Emmerson & Trexler, 1999), dan menyembuhkan gangguan kecemasan (Abdeshahi., et al., 2015). Hipnosis

didefinisikan sebagai sebuah alat yang dipergunakan dalam psikoterapi, namun bukan psikoterapi yang berdiri sendiri, dengan memanfaatkan status kesadaran hipnotik pasien untuk melakukan perubahan terhadap diri mereka (Putranto, 2016). Dalam hypno-healing, hipnosis didefinisikan sebagai teknik atau praktik mempengaruhi orang lain secara sengaja untuk masuk kedalam kondisi yang menyerupai tidur, dimana seseorang yang terhipnosis bisa menjawab pertanyaan yang diajukan, serta menerima sugesti tanpa perlawanan (Budi, 2010). Mosby medical Encyclopedia edisi 1992 mendefinisikan hipnosis sebagai keadaan pasif dan trans yang mirip dengan tidur normal ketika persepsi dan ingatan diubah, sehingga meningkatkan ketanggapan terhadap sugesti (Hunter, 2011).

Hipnosis tidak berarti tidur atau bentuk dari kehilangan kesadaran dan atau kendali terhadap diri sendiri. Seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis justru dalam keadaan terjaga tentang kontrol dirinya secara baik. Bahkan dalam kondisi hipnosis, seseorang pada dasarnya berada pada level kesadaran tertinggi terhadap dirinya sendiri (Putranto, 2016). Dalam The Handbook psychiatry memberikan definisi bahwa Hipnosis adalah induksi dari keadaan konsentrasi fokal dengan pengecilan dari kesadaran perifer, lazimnya, tetapi tidak secara eksklusif, ditimbulkan melalui penggunaan sugesti (Guze, 1997). Hipnosis

dapat diartikan sebagai sebuah kondisi relaks, fokus, atau konsentrasi (Wong, 2009).

Hipnosis digunakan dalam peroses penyembuhan psikis dalam psikoterapi, namun bukan psikoterapi yang berdiri sendiri, dengan memanfaatkan status kesadaran hipnotik pasien untuk melakukan perubahan terhadap diri mereka (Putranto, 2016). Hipnosis bertujuan untuk memunculkan kondisi relaks dalam tubuh seseorang yang bertujuan untuk memulihkan kondisi seseorang akan pulih dari beban psikologis yang dialaminya (Guze, 1997). Salah satu media dalam peroses penyembuhan gangguan psikologis adalah hipnotis (Ardani, 2008., Umary, 2017).

Kondisi hipnotik dapat berlangsung disebabkan adanya *gap duration* dalam berlangsungnya perjalanan impuls yang diterima, dan perjalanan respon sebagai reaksi terhadap suatu impuls, serta terjadinya atau munculnya reaksi, yang diakibatkan adanya kelambatan berlangsungnya proses tersebut (Prabowo, 2009) disaat seperti itulah terjadinya perubahan gelombang otak menuju relaksasi dalam atau yang disebut dengan kondisi hipnosis melalui penggunaan sugesti sebagai jembatan untuk mengakses kondisi rileks, dalam kondisi rileks inilah, sugesti positif akan dapat secara mudah diterima otak untuk mengubah kebiasaan lama dengan program baru yang disugestikan hipnoterapis.

Menurut Adi W. Gunawan, ada lima

karakteristik utama dalam kondisi hipnosis atau trance (Gunawan, 2007), yaitu: Relaksasi fisik yang dalam, Perhatian yang sangat terpusat, Peningkatan kemampuan indera, Pengendalian refleks dan aktivitas fisik, dan Respon terhadap pengaruh pascahipnosis. Sugesti yang diberikan saat dalam hipnosis dapat langsung diterima dengan mudah, menolak ataupun bangun secara spontan dari relaksasi hipnosis. Selama kondisi sugesti tidak bertentangan dengan nilai dasar yang dipegang subjek maka sugesti akan dijalankan ketika ia telah bangun dari kondisi trance. Catatan untuk sugesti positif akan lebih mudah diterima oleh subjek daripada sugesti negatif.

Jadi, ketika seseorang berada dalam kondisi hipnosis atau trance dengan pikirannya yang diarahkan menuju pikiran bawah sadar, subjek mengalami kondisi yang sangat relaks dengan daya konsentrasi yang cukup tinggi sehingga ia cenderung mudah untuk disugesti, khususnya sugesti positif karena ketika pascahipnosis, pemberian sugesti positif cenderung dapat diterima daripada sugesti negatif. Selain itu, melalui sugesti, seorang subjek yang berada dalam bawah sadarnya justru memiliki kemampuan mengingat yang luar biasa dari keadaan normal. Dalam kondisi hipnosis, sugesti positif akan mampu mengubah kebiasaan negatif dan mengubahnya menjadi hal yang positif (Putranto, 2016).

Penggunaan sugesti positif mampu

mengubah pandangan negatif yang tertanam dalam pikiran subjek dan menjadi believe system serta mampu menjadi kebiasaan baru dalam berpikir dan bertindak secara adaptif. Penggunaan sugesti dalam hipnosis mampu mengatasi persoalan gangguan emosional (Alladin, 2008). Dan hipnosis merupakan langkah strategis dalam memprogram ulang pikiran bawah sadar (Banyan & Kein, 2001). Program bawah sadar melalui penggunaan sugesti dalam proses hipnosis akan menghasilkan proses traupetik pada subjek yang mengalami distress psikologis maupun gangguan fisik yang dialaminya. Clinical hypnosis atau yang dikenal dengan hipnoterapi merupakan media terapi untuk mengatasi persoalan fisik maupun psikologis dengan menggunakan pendekatan sugesti.

### Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental yang menekankan pada pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen (Halgin & Whitbourne, 2010), penelitian eksperimental berfokus pada pemeriksaan terhadap perubahan perilaku pada individu setelah diberikan suatu bentuk perlakuan tertentu (Shaugnessy, 2012).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan Experiment dengan pendekatan *pretest & posttest without control group*. Rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan

sebab akibat dari suatu perlakuan. Subjek penelitian diukur tingkat kecemasannya menggunakan instrumen HRS-A sebagai instrument untuk mengetahui tingkat kecemasan pra-tes, dan setelah pemberian hipnoterapi diadakan pengukuran kembali (pasca tes) untuk membandingkan perbedaan angka kecemasan pada penyintas atau subjek penelitian.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmojo 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah penyintas gempa Lombok tahun 2018. Sampel adalah sebagian atau objek yang di teliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo 2012) Sampel dalam penelitian ini adalah penyintas gempa Lombok yang mengalami kecemasan dan sedang menjalani terapi di Klinik Gemilang Indah Tunas Utama (GITU) yang secara sukarela menjadi subjek penelitian dan telah membubuhkan persetujuannya dilembar informed consent. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive Sampling yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan cara menetapkan sejumlah anggota sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti (Notoatmodjo 2012).

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument tes *Hamilton rating scale for anxiety* (HRS-A).

Lembar hasil tes berupa skala HRS-A yang telah diberikan skor untuk mengukur sejauhmana kategorisasi intensitas kecemasan pada subjek yang diteliti. Pengisian instrument ini adalah suatu prosedur berencana untuk memetakan kondisi subjek penelitian yang hubungannya dengan masalah yang diteliti (Notoatmodjo 2010).

Definisi Operasional dalam penelitian ini mengacu pada definisi variabel-variabel yang akan di teliti secara operasional di lapangan (Riyanto,2011). Adapun batasan operasional penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan adalah sekumpulan gejala yang dialami oleh subjek atau subjek penelitian yang termuat dalam hasil pengisian instrumen HRS-A sebagai acuan dalam melihat daftar keluhan yang dimiliki subjek dan telah dikategorisasi berdasarkan skoring hasil akhir.
2. Hipnoterapi adalah teknik untuk meningkatkan tingkat kesadaran subjek dengan dipandu oleh terapis yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi relaks (Guze, 1997) guna mengurangi beban psikologis yang dialami, secara spesifik yang bertujuan mengurangi kecemasan yang dialami subjek penelitian atau subjek.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS Statistic 22 dengan pendekatan uji beda menggunakan statistik t-

test. Uji-t yaitu uji yang digunakan untuk menganalisis hasil eksperimen yang menggunakan *pretest-posttest without control group* dengan nilai p value  $\alpha = 0,05$  (5%), dimana jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima dan sebaliknya (Arikunto 2006).

**Hasil**

Subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan memiliki angka kecemasan sedang sebanyak 36%, kecemasan berat, sebanyak 57% dan kecemasan sangat berat sebanyak 7%. Hal ini tampak berdasarkan hasil Identifikasi Tingkat Kecemasan subjek penelitian dalam table 1.

Tabel 1: Distribusi frekuensi Subjek berdasarkan tingkat kecemasan (HRS-A) Sebelum diberikan intervensi berupa hipnoterapi.

No	Tingkat Kecemasan Subjek	Frekuensi			
		Pre-test	%	Post Test	%
1.	Tidak Cemas	0	0	2	14,29
2.	Kecemasan Ringan	0	0	7	50
3.	Kecemasan Sedang	5	36	3	21,43
4.	Kecemasan Berat	8	57	2	14,29
5.	Kecemasan Sangat Berat	1	7	0	0
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Hipnoterapi, dari 14 jumlah subjek penelitian, diperoleh hasil yang menampilkan bahwa sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan yang berat

dengan jumlah 8 orang atau 57 % dari total jumlah subjek penelitian keseluruhan, diperingkat kedua pada kategori kecemasan sedang dengan jumlah 5 subjek penelitian atau 36% dari jumlah total subjek penelitian dan urutan ketiga pada kategori kecemasan sangat berat dengan 1 subjek penelitian atau 7% dari total keseluruhan subjek penelitian.

Setelah diberikan perlakuan, subjek penelitian menampilkan perubahan angka perolehan hasil tingkat kecemasan yang berbeda. Subjek yang tidak menampilkan kecemasan sebanyak 2 orang (14,29%), Kecemasan ringan sebanyak 7 subjek (50%), kecemasan sedang sebanyak 2 orang subjek (14,29%).

Tabel 2: Distribusi frekuensi hasil pemetaan kecemasan subjek penelitian berdasarkan tingkat kecemasan (HRS-A) setelah diberikan perlakuan atau intervensi hipnoterapi.

No	Tingkat Kecemasan Subjek	Frekuensi			
		Pre-test	%	Post Test	%
1.	Tidak Cemas	0	0	2	14,29
2.	Kecemasan Ringan	0	0	7	50
3.	Kecemasan Sedang	5	36	3	21,43
4.	Kecemasan Berat	8	57	2	14,29
5.	Kecemasan Sangat Berat	1	7	0	0
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer

Tabel diatas menunjukkan hasil perolehan tingkat kecemasan yang berbeda dari masing-masing subjek penelitian. Setelah

dilakukan Hipnoterapi, dari 14 jumlah subjek penelitian, diperoleh hasil yang menampilkan bahwa sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 7 subjek (50%), kecemasan sedang sebanyak 2 orang subjek (14,29%) dan kecemasan berat sebanyak 2 orang subjek (14,29%) dari total keseluruhan subjek penelitian.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis deskriptif, tingkat kecemasan pada subjek penelitian mengalami penurunan yang cukup bermakna antara skor hasil pre tes dan post tes. Hal ini ditampilkan oleh hasil yang berbeda pada table 1 terkait hasil pengukuran *pre* dan *post test*. Dominansi hasil pada kecemasan berat dengan prosentase 57% dan berubah menjadi kecemasan ringan dengan prosentase 50%.

### **Pembahasan**

Selama intervensi, relaksasi otot pada fase hipnoterapi dengan penggunaan sugesti positif pada fase awal memasuki kondisi hipnosis diberikan secara berulang. Pemberian sugesti positif pada tahap deepening ditanamkan untuk mengurangi intensitas nyeri fisik yang dikeluhkan pada anggota tubuh seperti; kepala, organ pencernaan dan sesak nafas serta memperkuat sugesti positif untuk mengatasi distress psikologis yang dialami secara lebih mandiri. Tujuan utamanya adalah untuk mengurangi keluhan fisik dan psikis yang muncul selama mengalami kecemasan. Pasca

hipnosis, subjek diberikan sugesti penguatan untuk mampu mengatasi problem psikomatis yang dialaminya.

Berdasarkan hasil data kualitatif diperoleh perubahan pada sensasi rasa sakit yang dialami subjek seperti gangguan gastrointestinal, sakit kepala, dan munculnya rasa percaya diri subjek dalam menghadapi persoalan psikologis yang dihadapi secara mandiri tentang ancaman-ancaman akan rasa cemas yang muncul. Dampak diberikannya hipnoterapi sebagai media traupetik terhadap kecemasan yang dialami subjek.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, 14 subjek penelitian mempunyai kategorisasi tingkat kecemasan yang mengalami perubahan signifikan, sebanyak 7 subjek (50%) mempunyai tingkat kecemasan ringan, kecemasan sedang sebanyak 2 orang subjek (14,29%) dan kecemasan berat sebanyak 2 orang subjek (14,29%) dari total keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan analisis deskriptif, tingkat kecemasan pada subjek penelitian mengalami penurunan yang cukup bermakna, hal ini ditampilkan oleh perbedaan hasil *pre* dan *post test* pada subjek penelitian.

Dominansi hasil pada kecemasan berat dengan prosentase 57% pada pre tes dan berubah menjadi kecemasan ringan dengan prosentase 50% pada post tes. Hal ini dapat dijelaskan oleh temuan penelitian bahwa fase

hipnosis pada tahap awal pada subjek mengalami tingkat penurunan stres psikologis dan juga terbentuknya keyakinan baru yang ditimbulkan oleh sugesti positif yang diberikan selama proses berlangsung dan pasca-hipnotis berkontribusi terhadap pengurangan distress psikologis yang dialaminya. Hasil uji t-test pada pre dan post test didapatkan p value yaitu  $0,000 < 0,05$ . maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada subjek penelitian atau penyintas gempa.

Penggunaan sugesti positif mampu mengubah pandangan negatif yang tertanam dalam pikiran subjek dan menjadi *believe system* serta mampu menjadi kebiasaan baru dalam berpikir dan bertindak secara adaptif di dalam kehidupannya. Penggunaan sugesti dalam hipnosis mampu mengatasi persoalan gangguan emosional (Alladin 2008., Banyan, & Kein, 2001., Holdevici, & Craciun, 2012).

Hipnosis juga merupakan langkah strategis dalam memprogram ulang pikiran bawah sadar (Banyan & Kein, 2001). Program bawah sadar melalui penggunaan sugesti dalam proses hipnosis akan menghasilkan proses traupetik pada subjek yang mengalami distress psikologis maupun gangguan fisik yang dialaminya. Hal ini juga dikuatkan oleh penemuan oleh peneliti lainnya, bahwa hipnoterapi berdampak nyata dalam menngurangi keluhan nyeri (Abdeshahi, et al.,

2013), menyembuhkan kecemasan (Holdevici & Craciun, 2012., Gunawan, 2007., dan Hakim, 2010) menyembuhkan post traumatic syndrome disorder (Enea dan Dafiniou 2012), gangguan gastrointestinal (Calvert, et al, 2002), migrain (Emmerson & Trexler, 1999) psikosomatis (Umary, 2017). Dalam kondisi hipnosis, sugesti positif akan mampu mengubah kebiasaan negatif (Putranto, 2016) pada subjek yang mendapatkan terapi hypnosis mengalami perubahan pada aspek fisik dan psikologisnya karena adanya perubahan gelombang otak (Prabowo, 2009).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan perlakuan dari 14 jumlah subjek penelitian, diperoleh hasil tingkat kecemasan yang berat dengan jumlah 8 orang (57 %), kategori kecemasan sedang dengan jumlah 5 subjek penelitian atau (36%) dan urutan ketiga pada kategori kecemasan sangat berat dengan 1 subjek penelitian atau (7%) dari total keseluruhan subjek penelitian.
2. Setelah diberikan perlakuan berupa hipnoterapi, diperoleh hasil tingkat kecemasan subjek penelitian menampilkan perubahan tingkat kecemasan yang berbeda. Subjek yang tidak memiliki kecemasan sebanyak 2 orang (14,29%), Kecemasan ringan sebanyak 7 subjek



- (50%), kecemasan sedang sebanyak 2 orang subjek (14,29%).
3. Hasil analisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah perlakuan dengan pengujian statistic paired t test dihasilkan bahwa nilai signifikansi 0.000 lebih kecil dari nilai alpha 0,05, dapat dinyatakan HA diterima dan HO ditolak. Artinya bahwa Ada perbedaan hasil sebelum dan setelah diberikan perlakuan hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada subjek penelitian.
- Daftar Pustaka**
- Abdeshahi, Seyyed Kazem., et al. (2015). *Effect of hypnosis on induction of local anaesthesia, pain perception, control of haemorrhage and anxiety during extraction of third molars: A case - control study*. journal of cranio - maxillo - facial surgery 41: 310-315.
- Alladin, Assen. (2008). *Cognitive Hypnotherapy: An integrated approach to the treatment of emotional disorder*. England: Jhon wiley & Sons Ltd.
- Ardani, Tristiadi Ardi. (2008). *Psikiatri Islam*. Malang: UIN-Malang Press.
- Arikunto S. 2006. *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Reinika Cipta.
- Banyan, Calvin D., & Kein, Gerald F., (2001). *Hypnosis and Hypnotherapy: Basic to advanced techniques and procedures for the professional*. St, Paul, Minnoseta : Abbot Publishing House, Inc.
- Budi, Prabowo Prasetyo dan Rizali, Ervin. (2010). *Cara cepat menguasai hypnohealing*. Jogjakarta: Leutika.
- Calvert, E.L., et al. (2002). *Longterm improvement in functional dyspepsia using hipnotherapy*. *Gastroenterology* 123, 1778-1785.
- Emmerson, G. H., & Trexler, G. (1999). *An Hipnotic intervention for migraine control*. *Australian journal of clinical & experimental hypnosis* 27, 54 – 61.
- Enea, Violeta., & Dafinoiu. (2012). *Cognitive Hypnotherapy in addressing the posttraumatic stress disorder*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 36, 36 - 40.
- Ehrenreich & McQuaide, 2001. *Coping with disasters a guidebook to psychological intervention* (revised edition).
- Elvira, S. D. & Hadisukanto, G. (2010). *Buku Ajar Psikiatri*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Frankas, B.A. 2011. *Moving Target: A developmental framework for understanding children's changes following disasters*. *Journal applied Developmental Psychology* 32, 58-69.
- Gunawan, Adi W. (2007). *Hipnosis (The Art of Subconscious Communication)*. Jakarta:

- Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan. Adi W. (2007). *Hypnotherapy (the Art of Subconscious Restructuring)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Guze, Barry., Siegel, J. Daniel., Richeimer, Steven dan. (1997). *Buku saku psikiatri*. Alih bahasa oleh R.F. Maulany. Jakarta: EGC.
- Hakim, Andri. (2010). *Hipnoterapi (Cara tepat dan cepat mengatasi stres, fobia, trauma, dan gangguan mental lainnya)*. Jakarta: Visi Media.
- Halgin, Richard, P., & Whitbourne, Susan Krauss. (2010). *Psikologi Abnormal: Perspektif klinis pada gangguan psikologis, edisi 6*. Penerjemah: Aliya Tusya'ni., dkk. Jakarta: Salemba Humanika.
- Holdevici, Irina., & Craciun, Barbara. (2012). *The Use of Ericksonian Hypnosis in Somatic Disorder*. *Procedia - Social and Behavioral sciences* 33, 75 – 79.
- Hunter, Roy. (2011). *Seni Hipnosis*. Alih Bahasa oleh Paramita. Jakarta: PT Indeks.
- Hunter, Roy. 2011. *Seni Hipnoterapi*. Alih Bahasa oleh Paramita. Jakarta: PT Indeks.
- Hukom, A.J. (1979). *Hypnotherapy atau Hipnosis Kedokteran (Pedoman Menggunakan Hipnosis dalam Ilmu Kedokteran)*. Jakarta: Yayasan Dharma Graha.
- Junaidi, Iskandar. (2012). *Anomali Jiwa*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Moleong, Lexy. J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prabowo. 2009. *Hipnomedik, hipnoterapi & hypnopregnancy*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Prawitasari, Johana. E., 2012. *Psikologi Terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Putranto, Kasandra. *Aplikasi cognitive behavior dan behavior activation dalam intervensi klinis*. Jakarta: Grafindo books media.
- Riyanto, Agus. (2011). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta: EGC
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S., (2010). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi ke-3. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Schmitz, Norberto., et al. (2002). *Properties of the symptom check list In A Psychosomatic Consultation - Liaison Setting*. *psychological Reports* 90, 1201-1207.
- Shaugnessy., Jhon, J., dkk. (1947). *Researh Methodes In Psychology*. (9th ed.). New York. McGrawHill.

- Stuart, G. W. (2009). *Principles and practice of psychiatric nursing. (9th ed.)*. Canada: Mosby, Inc.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Umary, Mustafid Amna., *Pengaruh hipnoterapi pada santriwati yang menderita psikosomatis di MA Muallimat NW Pancor*. Jurnal Psikoislamika Tahun 2017. Vol. 15.
- Varcarolis, E.M. and Halter, M.J., (2010). *Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing: A Clinical Approach, (6th ed.)*. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier.
- Williams, Lippincott., & Wilkins . (2004). *Buku Saku Psikiatri*. Alih bahasa; Martina Wiwie S. Nasrun. Cetakan I. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wong, Willy dan Hakim, Andri. (2009). *Dahsyatnya Hipnosis*. Jakarta: Visi Media.