

## PENGARUH HIPNOTHERAPY TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN

**Evayanti Ratna Dewi Silalahi<sup>1</sup>, Betty Nurita Marbun<sup>2</sup>, Jenny Marlindawani Purba<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3)</sup> Program Studi Magister, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

*e-mail:* silalahievayanti43@gmail.com

### **Abstrak**

**Latar Belakang:** Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang umum terjadi dan dapat mempengaruhi kesejahteraan individu secara negatif. Banyak pendekatan pengobatan yang telah digunakan untuk mengurangi kecemasan, termasuk terapi kognitif perilaku dan farmakoterapi. Namun dalam beberapa tahun terakhir, hipnotherapi muncul sebagai salah satu alternatif yang menjanjikan dalam mengatasi kecemasan. **Tujuan:** Untuk mendeskripsikan pengaruh Hipnotherapy terhadap penurunan kecemasan. **Metode:** Telaah Literatur dimulai dengan pencarian dan menganalisis sejumlah artikel jurnal dengan menggunakan database elektronik internasional dan Nasional seperti Proquest, PubMed, Google Scholar. **Hasil :** tinjauan sistematis dari 10 artikel jurnal terpilih menunjukkan bahwa hipnotherapi dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi kecemasan dan hipnosis dapat dianggap sebagai metode yang ampuh dan berhasil untuk mengurangi kecemasan secara umum meskipun penyebabnya berbeda-beda. Terapi ini melibatkan penggunaan sugesti dan visualisasi yang bertujuan untuk mengubah persepsi dan respons emosional terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan. Hipnotherapi dapat membantu individu mengembangkan ketrampilan relaksasi yang efektif dan mengatasi pikiran negative yang memperburuk kecemasan. **Kesimpulan :** Hipnotherapy menunjukkan potensi sebagai metode yang efektif dalam mengurangi kecemasan. Penggunaan terapi ini dapat memberikan manfaat yang significant bagi individu yang mengalami kecemasan. Dalam konteks perawatan Kesehatan mental, hipnotherapi dapat dianggap sebagai pendekatan yang berharga dan layak untuk dieksplorasi lebih lanjut dalam upaya mengurangi beban kecemasan pada individu.

**Kata kunci:** *Hipnotherapy, Kecemasan*

### **Abstract**

**Background :** Anxiety is a common psychological condition that can negatively affect an individual's well-being. Many treatment approaches have been used to reduce anxiety, including cognitive behavioral therapy and pharmacotherapy. However, in recent years, hypnotherapy has emerged as a promising alternative for treating anxiety. **Purpose :** The purpose of this review is to investigate the effect of hypnotherapy on reducing anxiety. **Method :** The design of this study used a literature analysis from empirical studies, systematic reviews, and meta-analyses that have been done previously. **Results :** The results of the study show that hypnotherapy can have a significant effect on reducing anxiety. This therapy involves the use of suggestion and visualization with the aim of changing perceptions and emotional responses to anxiety-producing situations. Hypnotherapy can also help individuals develop effective relaxation skills and deal with negative thoughts that exacerbate anxiety. The studies that have been conducted have shown consistent results in showing decreased anxiety after hypnotherapy sessions. These results are supported by changes at the physiological level, such as decreased heart rate and blood pressure, which are indicators of anxiety. Although research into the effect of hypnotherapy on anxiety has yielded promising findings, further research is needed to confirm these results and understand the underlying mechanisms. In future development, it is necessary to conduct better research with a robust study design and adequate sample size. **Conclusion :** Hypnotherapy shows potential as an effective method of reducing anxiety. The use of this therapy can provide significant benefits for individuals who experience anxiety. In the context of mental health care, hypnotherapy can be considered as a valuable approach and deserves further exploration in efforts to reduce the burden of anxiety on individuals.

**Keywords:** *Hipnotherapy, Kecemasan*

### **PENDAHULUAN**

Manusia hidup tidak terlepas dari permasalahan yang dihadapi, tidak terkecuali pada permasalahan yang berpengaruh pada kesehatan psikologisnya. Respon manusia untuk bereaksi ketika menghadapi permasalahan atau situasi yang tidak menyenangkan bermacam-macam, yang sering dialami manusia yaitu kecemasan. Respon ini yang paling banyak dialami dan dapat mengganggu

kehidupan sehari-hari (Asrori, 2015). Gangguan kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak dapat dihindari. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas atau memiliki firasat akan ditimpak malapetaka, padahal tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi.

Ansietas (anxiety) atau kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa ketakutan dan gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan. Sedangkan gangguan kecemasan (anxiety disorder) merupakan suatu perasaan yang tidak dapat dihindari. Gangguan kecemasan seringkali membuat individu merasa inferior, cepat marah, merugikan orang lain tetapi lebih banyak merugikan diri sendiri. Individu dengan gangguan kecemasan akan menarik diri dari masyarakat dan secara perlahan-lahan akan berpengaruh terhadap fungsi intelektualnya.

Menurut Yusuf dkk. (2016), kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa ketakutan dan gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan. Menurut Diferiansyah dkk. (2016), gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan, disertai respon perilaku, emosional, dan fisiologis. Individu yang mengalami kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang tanpa dapat dikendalikan, mengalami kembali peristiwa traumatis, atau rasa khawatir yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan. Nevid (2005), kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Antony dkk. (2000), menyatakan kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila datang tanpa ada penyebabnya, kecemasan melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis. DSM IV (2000), mengungkapkan kecemasan akan menjadi sesuatu hal yang tidak normal jika kadarnya berlebihan, menimbulkan sebuah ketidaknyamanan, mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, menimbulkan distres, atau menghindari situasi sosial yang menimbulkan stres bagi individu tersebut (Asrori, 2015).

Penyebab gangguan kecemasan dapat terjadi karena pengalaman hidup seperti peristiwa traumatis yang muncul, dan ada juga beberapa faktor munculnya gangguan kecemasan seperti faktor biologis, pengalaman masa kanak-kanak, stres berlebih, dan faktor genetik (Yusuf dkk. 2016). Menurut Budiman (2016), dalam aktivitas keseharian manusia banyak dipengaruhi oleh pikiran. Pikiran manusia dibagi menjadi dua, yaitu : pikiran alam sadar dan pikiran alam bawah sadar.

Adler & Rodman (Annisa & Ifdil, 2016), menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu, yang ditimbulkan dari rasa cemas kembali dari masa kanak-kanak yaitu perasaan yang tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang terulang.
- b. Pikiran yang tidak rasional, seperti kegagalan ketastropik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat

Stuart (Annisa & Ifdil, 2016), mengelompokkan kecemasan dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, di antaranya:

- a. Perilaku : gelisah, ketegangan fisik, tremor, mudah marah, mudah tersinggung, dll.
- b. Kognitif : perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, hambatan berfikir, dan kreativitas menurun.
- c. Afektif : mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, malu.

Menurut Spilbelger (Annisa & Ifdil, 2016), menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu :

- a. *Trait Axienty*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.
- b. *State Axienty*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Sedangkan Freud (Feist & Feist, 2012), membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu :

- a. Kecemasan Neurosis Adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui.
- b. Kecemasan Moral, Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena gagal bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral.

- c. Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan Hipnotherapy. Cahyadi (2017), hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang memanfaatkan sugesti untuk mengatasi masalah fikiran dan menurutnya hipnoterapi adalah sebuah penyembuhan dengan hipnotis. Hipnoterapi berasal dari kata Yunani “hypnos” yang berarti tidur dan “therapeuo” berarti menyembuhkan. Hipnoterapi merupakan aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah-masalah mental dan fisik (psikosomatis). Hipnoterapi sesuai dengan namanya adalah terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar subjek. Hypnotherapy dapat diartikan hipnotis/sugesti yang membuat alam bawah sadar muncul, sehingga dapat mempengaruhi seseorang yang ingin mendapatkan terapi psikologis maupun fisik yang bermasalah, terapi hipnosis ini digunakan untuk membuat seseorang lebih mudah menerima saran serta memunculkan perilaku yang lebih baik.

*Hypnotherapy* dapat diartikan hipnotis/sugesti yang membuat alam bawah sadar muncul, sehingga dapat mempengaruhi seseorang yang ingin mendapatkan terapi psikologis maupun fisik yang bermasalah. Hipnoterapi adalah suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnosis untuk memberikan sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar. (Kahija, 2007) Terapi ini menggunakan kekuatan sugesti yang akan langsung merelaksasikan kondisi klien, sehingga dapat menjadi lebih nyaman dalam waktu yang cukup singkat. (Kahija 2007) Secara fisiologis ketika memasuki relaksasi hipnosis, gelombang pikiran akan masuk ke gelombang alfa yang frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta yang frekuensinya 4-7 hertz sehingga dapat menyebabkan otak menghasilkan hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan sensasi nyaman dan rileks, metabolisme tubuh menjadi lebih baik serta respon saraf otonom yang akhirnya menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah, nadi dan pernafasan

Pandangan umum tentang hypnosis adalah bahwa hipnosis merupakan keadaan trance di mana individu kehilangan kemampuan logisnya dan mengalami perubahan pada sensasi, persepsi, pikiran atau perilaku. kebanyakan hipnosis terkait dengan sugesti untuk relaksasi, ketenangan, dan kebugaran. Instruksi untuk membayangkan atau memikirkan pengalaman menyenangkan juga bisa dilakukan dalam induksi hipnotis. Meskipun orang-orang merespon hipnosis dengan berbagai cara yang berbeda pada derajat yang berbeda, biasanya mereka menggambarkan pengalaman hipnosis itu sangat menyenangkan.

Metode-metode induksi pada hipnoterapi secara umum dibagi menjadi dua kategori: metode formal induksi dan metode naturalistic atau Eriksonian, namun pada dasarnya pendekatan keduanya tidaklah berbeda dan banyak klinisian menggunakan kedua pendekatan tersebut. Ada sejumlah teknik untuk menghipnotis, namun kebanyakan mencakup tiga komponen utama berikut; relaksasi (sugesti relaksasi, kedamaian, ketenangan), imajinasi (penggunaan gambaran terpimpin, misalnya tempat favorit, pemandangan yang menyenangkan), perbuatan (misalnya, tatapan mata, pengangkatan tangan).

## METODE

Metode: Sumber data disesuaikan dengan topik pembahasan dengan memanfaatkan data sekunder. Desain penelitian ini menggunakan literatur review yaitu dengan mengidentifikasi beberapa artikel dan jurnal ilmiah berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sampel, kemudian akan dianalisis untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat.

Tabel 1: Daftar Hasil Seleksi Studi

No	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1	Rahma Putri Puspitasari dkk (2021)	Efektivitas Hipnotherapy Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa	Untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien	Teknik Sampling yang digunakan Purposive Sampling.	Ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi, dimana terjadi penurunan kecemasan antara sebelum dilakukan hipnosis dan

			gangguan jiwa		sesudah hipnosis.	dilakukan
2	Laure Abensur Vuillaume et all (2022)	Efectiveness of Hypnosis for the Prevention of Anxiety During Coronary Angiography (HYPCOR study): a prospective randomized study	untuk mengetahui efektivitas hipnosis dalam mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani angiografi koroner.	Studi porspektif dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol	Melakukan sesi hipnosis tidak menghasilkan penurunan kecemasan yang signifikan sebelum intervensi. Usia, kecemasan sifat tinggi, kecemasan tinggi pada hari sebelumnya, dan keyakinan bahwa hipnosis bekerja secara umum dikaitkan dengan peningkatan kecemasan sebelum prosedur	hipnosis
3	Ni Nyoman Ari Indra Dewi	Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama	untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi untuk mengatasi kecemasan menghadapi persalinan anak pertama	eksperimen one group pretest and posttest design	hipnoterapi cukup berpengaruh untuk menurunkan kecemasan apabila terus diterapkan secara berkesinambungan.	cukup
4	Pauline Courtois-Amiot et all (2022)	Hypnosis for pain and anxiety management in cognitively impaired older adults undergoing scheduled lumbar punctures: a randomized controlled pilot study	untuk menguji kemanjuran hipnosis pada kecemasan dan rasa sakit yang terkait dengan LP	randomized-controlled pilot study	hipnosis layak dan dapat digunakan untuk mengurangi gejala ketidaknyamanan akibat prosedur invasif pada pasien gangguan kognitif yang lebih tua	
5	Eny Pujiati dkk (2022)	Pengaruh Hipnotherapi terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus	Untuk mengetahui pengaruh dari hipnoterapi terhadap penurunan tingkat ansietas dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.	quasy eksperiment one-group pra-posttest design	Terdapat pengaruh yang signifikan dari hipnoterapi terhadap penurunan tingkat ansietas dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.	
6	Sugiyono	Hipnotherapy	untuk	quasi	tidak ada	pengaruh

		Sugesti Langsung Dan Anchoring Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Depresi Pada Pasien ODHA	mengetahui pengaruh hipnoterapi sugesti langsung dan anchoring terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien ODHA.	experiment design	pemberian hipnoterapi sugesti langsung dan teknik anchoring terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien ODHA.
7	Tak-Ho Lam et all (2018)	Hypnotherapy for insomnia: A randomized controlled trial comparing generic and disease-specific suggestions	Untuk mengetahui efektivitas hipnotherapy dalam mengatasi insomnia	Randomized controlled	Hipnoterapi menggunakan sugesti khusus penyakit dan sugesti generik menghasilkan perbaikan serupa dalam fungsi tidur dan siang hari
8	Hernán Anlló et all (2020)	Hypnosis for the Management of Anxiety and Dyspnea in COPD: A Randomized, Sham-Controlled Crossover Trial	Menilai kemanjuran intervensi hipnosis 15 menit untuk perbaikan kecemasan segera pada pasien PPOK berat.	Studi crossover acak	Hipnosis memiliki dampak langsung yang positif pada sampel pasien PPOK dan menurunkan tingkat kecemasan
9	Petrina Coventry (2022)	Occupational Health and Safety Receptivity towards Clinical Innovations That Can Benefit Workplace Mental Health Programs: Anxiety and Hypnotherapy Trends	untuk mengumpulkan bukti seputar persepsi, hambatan, dan peluang yang ada mengenai: hipnoterapi	Literature review	untuk mengumpulkan bukti seputar persepsi, hambatan, dan peluang yang ada mengenai: hipnoterapi
10	Dali Geagea (2022)	Hypnotherapy for procedural pain, itch, and state anxiety in children with acute burns: a feasibility and acceptability study protocol	untuk mengatasi rasa sakit akibat prosedur,	Study Kelayakan & Campuran Observasional	menunjukkan manfaat potensial dari hipnosis klinis untuk mengatasi rasa sakit dan kesusahan pada anak-anak, dan dengan dem

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang dianalisis, membuktikan bahwa sudah banyak artikel yang membahas bahwa hipnosis Efektif didalam menurunkan tingkat kecemasan secara umum, hipnosis dinilai mempunyai pengaruh terhadap penurunan kecemasan dibandingkan dengan pasien yang tidak menggunakan hypnosis. Bukti hipnosis dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dengan beberapa penelitian dan alat ukur yang digunakan dalam setiap penelitian yang terkait hypnosis. Efektivitas dari hipnosis sangat berpengaruh pada sumber stresor, dimana hipnosis bekerja untuk membuat suasana hati rileks dan membuat rasa nyaman pada tubuh yang membantu proses penurunan kecemasan, akan tetapi hipnosis dapat dipengaruhi oleh sumber stresor. Hipnosis dengan 3 tahap yaitu; self hipnosis, sugesti, visualisasi pemberian anchoring mempunyai pengaruh yang sangat optimal terhadap penurunan kecemasan. (Plaskota et al., 2012). Tingkat suggestible mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap keberhasilan dari terapi hipnosis. Semakin tinggi tingkat suggestible pasien, maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan dari hipnosis. Selain tingkat suggestible hal lain yang mempunyai pengaruh terhadap keberhasilan terapi hipnosis adalah daya fokus seseorang dalam menjalani terapi (Setengah, 2016).

Penelitian Rahma Putri Puspitasari (2021) berependapat bahwa Ada perbedaan tingkat kecemasan yang significant antara sebelum dan sesudah dilakukan hipnotherapy, dimana terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan hipnotherapy. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Nyoman Ari Indra Dewi yaitu hipnotherapy cukup berpengaruh untuk menurunkan kecemasan apabila terus diterapkan secara berkesinambungan.

Menurut Eny Pujiati dkk (2022) Terdapat penurunan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnoterapi; skor ansietas dari 65.00 (ansietas sedang) menjadi 43.78 (tidak ansietas), tekanan darah sistole dari 151.67 mmHg (hipertensi stage 2) menjadi 135.00 mmHg (pre hipertensi) dan tekanan darah diastole dari 96.33 mmHg (hipertensi stage 1) menjadi 88.28 (pre hipertensi). Hasil uji statistik dengan wilcoxon hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan tingkat ansietas, tekanan darah sistole dan diastole dengan P-Value ( $0.000 < \alpha (0.05)$ ), artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari hipnoterapi terhadap penurunan tingkat ansietas dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Laure Abensur Vuillaume et all (2022) menyatakan bahwa melakukan sesi hypnosis tidak menghasilkan penurunan kecemasan yang significant sebelum intervensi, usia, kecemasan tingkat tinggi pada hari sebelumnya dan keyakina bahwa hypnosis bekerja secara umum dikaitkan dengan peningkatan kecemasan sebelum prosedur Tindakan pada pasien yang akan jalani Angiografi coroner, sejalan dengan ini Pauline Courtois-Amiot et all (2022) berependapat bahwa Hipnosis layak dan dapat digunakan untuk mengurangi gejala ketidaknyamanan akibat prosedur invasive pada pasien gangguan kognitif yang lebih tua.

*Hipnotherapy* selain untuk menurunkan tingkat kecemasan penelitian lain menyatakan bahwa hipnotherapy ternyata efektif juga dilakukan pada pasien insomnia seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Tak Ho Lam et all (2018) yaitu Hipnotherapy menggunakan sugesti khusus penyakit dan sugesti generik menghasilkan perbaikan serupa dalam fungsi tidur.

## SIMPULAN

Hipnosis adalah salah satu terapi keperawatan komplementer yang dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam menangani kecemasan yang sering di alami oleh pasien dengan berbagai macam kasus yang berbeda.

## SARAN

Melalui studi literatur ini disarankan perawat mampu mengaplikasikan hipnosis sebagai salah satu keperawatan komplementer untuk menangani kecemasan pada pasien baik yang akan akan jalani prosedur tindakan ataupun untuk mengurangi rasa sakit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Coventry, P. (2022). Occupational Health and Safety Receptivity towards Clinical Innovations That Can Benefit Workplace Mental Health Programs: Anxiety and Hypnotherapy Trends. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137735>

- Anlló, H., Herer, B., Delignières, A., Bocahu, Y., Segundo, I., Mach Alingrin, V., Gilbert, M., & Larue, F. (2020). Hypnosis for the management of anxiety and dyspnea in COPD: A randomized, sham-controlled crossover trial. *International Journal of COPD*, 15, 2609–2620. <https://doi.org/10.2147/COPD.S267019>
- Eny Pujiati, H. W. (2022). *LATAR BELAKANG Transisi demografi yang terjadi secara dramatis di Indonesia telah menciptakan suatu tantangan tersendiri dimana usia harapan hidup yang meningkat berdampak pada jumlah lansia . Dalam waktu hampir lima dekade , persentase lansia Indonesia m.* 77–88.
- Sugiyono, S., Azzam, R., Mustikasari, M., Jumaiyah, W., & Novianti K, D. (2021). Hipnoterapi Sugesti Langsung dan Anchoring terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Depresi pada Pasien ODHA. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 433–441. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1925>
- Lam, T. H., Chung, K. F., Lee, C. T., Yeung, W. F., & Yu, B. Y. man. (2018). Hypnotherapy for insomnia: A randomized controlled trial comparing generic and disease-specific suggestions. *Complementary Therapies in Medicine*, 41(September), 231–239. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.10.008>
- Courtois Yamiot, P., Cloppet Yfontaine, A., Poissonnet, A., Benit, E., Dauzat, M., Raynaud Ysimon, A., Paquet, C., & Lilamand, M. (2022). *Hipnosis untuk manajemen nyeri dan kecemasan pada lansia dengan gangguan kognitif yang menjalani pungsi lumbal terjadwal : studi percontohan terkontrol secara acak.* 1–9.
- Dewi, N. N. A. I. (2018). Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Ni Nyoman Ari Indra Dewi. *Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Ni Nyoman Ari Indra Dewi*, 2(2), 15–21.
- Mufidah, R. P. P. W., & Zunaidah, S. N. (2021). IDEA : Jurnal Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 76–90.
- Abensur Vuillaume, L., Gentilhomme, C., Weber, S., Ouamara, N., Bayard, J., Valla, M., Khalife, K., Goetz, C., & Guler, N. (2022). Effectiveness of Hypnosis for the Prevention of Anxiety During Coronary Angiography (HYP-COR study): a prospective randomized study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03792-x>
- Geagea, D., Griffin, B., Kimble, R., Polito, V., Terhune, D. B., & Tyack, Z. (2022). Hypnotherapy for procedural pain , itch , and state anxiety in children with acute burns : a feasibility and acceptability study protocol. *Pilot and Feasibility Studies*, 1–19. <https://doi.org/10.1186/s40814-022-01017-z>