

EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI SEBAGAI INTERVENSI UNTUK MENGURANGI STRES PADA REMAJA: STUDI LITERATUR

Azka Aflahatiufus*, Aat Sriati, Iwan Shalahuddin

Faculty of Nursing, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung-Sumedang KM 21, Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

*azkaflahatnfs@gmail.com

ABSTRAK

Remaja lebih rentan mengalami stres dibandingkan kelompok usia lainnya karena sedang mengalami masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Kejadian stres ini harus ditangani dengan baik sebelum berdampak negatif pada fisik dan psikologis. Salah satu intervensi yang dapat menurunkan stres adalah hipnoterapi. Tujuan review ini untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi dalam mengurangi stres pada remaja. Metode: Metode review yang digunakan adalah narrative review. Pencarian artikel menggunakan PubMed, EBSCO, dan Google Scholar. Kriteria artikel yang digunakan adalah artikel mengenai hipnoterapi untuk mengurangi stres pada remaja, tahun terbit 2000–2020, berbahasa Inggris atau Indonesia, dan artikel full text. Artikel yang telah disortir, dianalisis, dan disajikan dalam bentuk tabel. Hasil: Didapatkan tujuh artikel yang termasuk kedalam kriteria. Hasil literatur menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif untuk mengurangi stres pada remaja. Hal tersebut signifikan berdasarkan hasil uji statistik setiap artikel, dengan nilai p value: 0,000; < 001; < 01; dan < 0,02. Tujuh artikel ini menggunakan teknik hipnoterapi yang berbeda – beda. Kesimpulan: Hipnoterapi terbukti efektif dalam mengurangi stres pada remaja.

Kata kunci: hipnoterapi; mengurangi stres; remaja

EFFICACY OF HYPNOTHERAPY AS AN INTERVENTION TO REDUCE STRESS IN ADOLESCENT: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Teenagers are more susceptible to stress than other age groups because they are going through a transition period from childhood to adulthood. This stressful event must be handled properly before it has a negative impact on the physical and psychological. One of the interventions that can reduce stress is hypnotherapy. The purpose of this review is to determine the effectiveness of hypnotherapy as an intervention in reducing stress in adolescents. Method: The review method used is a narrative review. Search articles using PubMed, EBSCO, and Google Scholar. The criteria for the articles used are articles on hypnotherapy to reduce stress in adolescents, published in 2000-2020, in English or Indonesian, and full text articles. Articles that have been sorted, analyzed, and presented in tabular form. Results: There were seven articles that were included in the criteria. The results of the literature show that hypnotherapy is effective for reducing stress in adolescents. This is significant based on the results of statistical tests for each article, with p value: 0.000; < 001; <.01; and <0.02. These seven articles use different hypnotherapy techniques. Conclusion: Hypnotherapy has been shown to be effective in reducing stress in adolescents.

Keywords: adolescents; hypnotherapy; reducing stress

PENDAHULUAN

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). Menurut Selye (1982 dalam Yosep, 2010) stres merupakan respon yang tidak jelas dari setiap ancaman pada tubuh sampai terjadi gangguan pada mental atau jasmani (Yosep, 2010). Definisi lain dari Yosep (2010) mengartikan stres sebagai respons fisik terhadap bermacam-macam tuntutan atasnya yang bersifat tidak jelas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon fisik

yang tidak jelas dari berbagai ancaman, beban, dan tantangan yang dapat dirasakan oleh berbagai individu.

Stres dalam jumlah sedikit dibutuhkan semua orang dalam kehidupannya untuk membangun motivasi sehingga merupakan hal positif, akan tetapi stres yang berlebihan atau *distres* dapat membuat individu merasa bertambah tuntutan dan ancamannya sehingga tertekan dan kesulitan termasuk hal negatif (Stuart, 2016). Prevalensi stres di dunia cukup tinggi, sesuai data dari *World Health Organization (WHO)* bahwa kejadian stres terjadi kepada 350 juta jiwa dunia dan menempati peringkat ke-4 sebagai penyakit terbesar di dunia (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019). Sedangkan di Indonesia sesuai data riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, bahwa prevalensi gangguan emosional seperti stres pada usia lebih dari 15 tahun menjadi semakin meningkat setiap tahunnya, dari 6% atau 37.728 orang pada tahun 2013 menjadi 9,8% atau 706.668 orang pada tahun 2018.

Stres dapat terjadi kepada semua orang termasuk remaja. Masa remaja yaitu tahap kritis dimana terjadi perpindahan dari masa anak-anak ke dewasa dan harus mulai bisa beradaptasi, sering sekali remaja mengalami masalah dan jarang berkomunikasi dengan orang tuanya (Atkinson, Rita L., 1999). Menurut teori tugas perkembangan mengenai psikososial Erikson (1963 dalam Kozier & Berman, 2010) menyebutkan bahwa masa remaja terjadi pada usia 12-20 tahun, pada usia ini akan terjadi kebingungan mencari identitas diri dan peran apabila hal ini berdampak negatif atau remaja tidak mampu melewatinya maka remaja dapat cenderung merasa bingung, tidak dapat mengambil keputusan dan memilih menyendiri.

Pada masa ini, remaja lebih suka berkumpul bersama teman seusia dari pada dengan keluarganya, kadang orang tua bingung, takut, dan mencemaskan anak mereka pada tahap perkembangan ini sehingga orang tua lebih banyak mengatur sampai membuat remaja menjadi menentang (Kozier & Berman, 2010). Teori perkembangan lain mengenai tugas perkembangan Havighurst (1972 dalam Kozier & Berman, 2010) bahwa konsep diri pada remaja itu berganti sejalan dengan pertumbuhan biologis dan stres bertambah, terlebih disaat remaja tersebut mengalami konflik (Kozier & Berman, 2010). Oleh karena itu, usia remaja lebih rentan mengalami stres dari pada kelompok usia lainnya mereka sering dihadapkan dengan hal-hal diluar imajinasinya dan sering mendapat banyak konflik bersama keluarga karena perbedaan generasi dan zaman. Selain itu, masa transisi yang dialami remaja tersebut dituntut untuk lebih dewasa dan bertanggung jawab sehingga mereka sering labil dalam bertindak, apabila remaja mengambil keputusan yang salah maka stres yang sedang dialaminya dapat menjadi *distres*.

Menurut Stuart (2016), kejadian kehidupan yang dapat menjadi penyebab stres atau stresor yang dapat juga dirasakan remaja yaitu (1) kegiatan sosial, seperti masalah keluarga, pendidikan, kesehatan, dan finansial; (2) lahan sosial, seperti pertemanan, beradaptasi mencari teman baru, dan takut tidak mempunyai teman, hal ini terutama sering terjadi pada remaja; (3) keinginan sosial, seperti keadaan yang tidak diinginkan contoh ada yang meninggal. Penelitian yang dilakukan oleh Seo & Kim (2017) stres pada remaja sering kali terjadi karena beban akademik. Terlebih lagi sekarang seluruh dunia sedang berjuang menghadapi pandemik covid-19. Dampak dari pandemik ini membuat pemerintah diberbagai negara menerapkan sekolah dirumah (*online*) atau Dalam Jaringan (Daring) dan beraktivitas hanya di dalam rumah saja sebagai salah satu cara untuk memberhentikan tali penyebaran covid-19.

Hasil penelitian dari (Kemdikbud, 2020) menemukan faktor-faktor yang membuat siswa merasakan kejenuhan saat pembelajaran secara daring yaitu lingkungan belajar tidak

mendukung, stres, lama waktu belajar *online* tanpa istirahat, dan tidak adanya *feedback* positif terhadap belajar. Stresor dari setiap remaja itu berbeda-beda, sehingga perlu diketahui apakah penyebab dasar yang menyebabkan remaja tersebut menjadi stres sampai distres karena dapat menimbulkan dampak negatif apabila stres tidak ditangani dengan baik.

Dampak psikologis dari stres yaitu depresi yang sering terjadi juga pada remaja. Depresi merupakan suatu respon psikologis terhadap stres yang dialami oleh individu itu sendiri (Yosep, 2010). Menurut Kemenkes RI (2019) depresi merupakan gangguan perasaan seperti dari senang menjadi sedih yang berkepanjangan sehingga membuat aktivitas terganggu karena sudah kehilangan motivasi. Menurut *Anxiety and Depression Association of America* (ADAA) menyebutkan bahwa depresi ini termasuk kedalam gangguan emosional karena mengalami suasana hati yang buruk atau *bad mood* dalam waktu yang lama penyebabnya seperti kehilangan orang tersayang, kehilangan pekerjaan, dll.

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018, terdapat 6,1% atau sekitar 700 ribu penduduk Indonesia pada usia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Menurut Muhith (2015) depresi pada remaja akan meningkat apabila memiliki kemampuan rendah dalam menyelesaikan masalahnya sendiri. Akibat dari tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, akhirnya kebanyakan remaja mengalami sesuatu diluar ekspetasinya. Menurut Stuart (2016) apabila individu menganggap stres sebagai hal yang negatif atau distres, maka individu tersebut tidak dapat mengangani stresnya. Sehingga, distres juga dapat mengakibatkan hal-hal negatif yang sangat tidak diinginkan seperti bunuh diri.

Kasus bunuh diri setiap tahun semakin meningkat. Pencatatan riset yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) *Global Health Estimate* tahun 2016, angka kematian karena bunuh diri seluruh dunia berjumlah 793.000 kematian atau satu kematian setiap 40 detik dan bunuh diri menjadi penyebab kematian terbanyak no. 18 di seluruh dunia. Angka kematian karena bunuh diri tertinggi terjadi di Eropa (15,4%) dan Asia Tenggara (13,2%), sedangkan yang terendah terjadi di Mediterania Timur (3,9%). Indonesia termasuk ke Asia Tenggara dengan kasus bunuh diri sebanyak 3,4/100.000 penduduk.

Data kasus bunuh diri di Indonesia menurut Pusdatin (2019) bahwa sebanyak 875 kasus di tahun 2016 dan 789 kasus di tahun 2017 dilaporkan ke kepolisian. Metode pencatatan sipil *Sample Registration System* (SRS) mencatat bahwa jumlah kematian yang terjadi karena bunuh diri di Indonesia sebanyak 1.800 jiwa/tahun, lebih banyak terjadi tiga kali lipat pada laki-laki dibandingkan dengan 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 dalam program *Global School-Based Student Health Survey* (GSHS) pada tahun 2015 melakukan survey kepada remaja SMP dan SMA usia 12-15 tahun yang melibatkan 10.837 pelajar.

Hasil dari survey tersebut bahwa remaja berkeinginan untuk bunuh diri pada masa SMP dan SMA sebanyak 5,9% terjadi pada perempuan dan 4,3% pada laki-laki. Hal ini membuktikan bahwa 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. Tahun 2020 di Indonesia diberitakan dalam artikel Kompas.com bahwa ada remaja putri kelas 2 SMA asal Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan yang mengakhiri hidupnya dengan meminum racun serangga. Korban sempat mengeluh kepada teman-teman bahwa banyaknya tugas disaat pembelajaran online dan jaringan yang kurang di daerah setempat. Perlu dilakukan pencegahan awal agar stres tidak berdampak negatif atau menjadi distres, maka

harus dilakukan pencarian cara atau intervensi untuk mengatasi masalah stres pada remaja. Hal ini dilakukan agar stres pada remaja ini tidak menjadi berkelanjutan dan membuat hal yang tidak diinginkan. Para peneliti telah melakukan banyak penelitian mengenai intervensi untuk mengurangi stres.

Salah satu jenis terapi komplementer yang dapat dijadikan sebagai intervensi untuk mengatasi stres yaitu hipnoterapi (Nurohman, 2017). Hipnosis yang merupakan bagian dalam hipnoterapi beberapa tahun terakhir ini menjadi populer dan menjadi perhatian dunia. Hipnoterapi merupakan 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). Sehingga penelitian mengenai efektivitas intervensi hipnoterapi untuk mengatasi berbagai masalah seperti stres sudah banyak dilakukan. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melakukan studi literatur mengenai efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi untuk mengurangi stres pada remaja. Selain itu, artikel yang meneliti keefektifan hipnoterapi sudah banyak dipublikasikan, akan tetapi belum ditemukan studi literatur yang bertujuan khusus melihat efektivitas hipnoterapi untuk mengurangi stres pada remaja. Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi untuk mengurangi stres pada remaja.

METODE

Metode *literature review* yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *narrative review*, karena tujuan dari studi literatur ini untuk mengidentifikasi efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi untuk mengurangi stres pada remaja. *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).

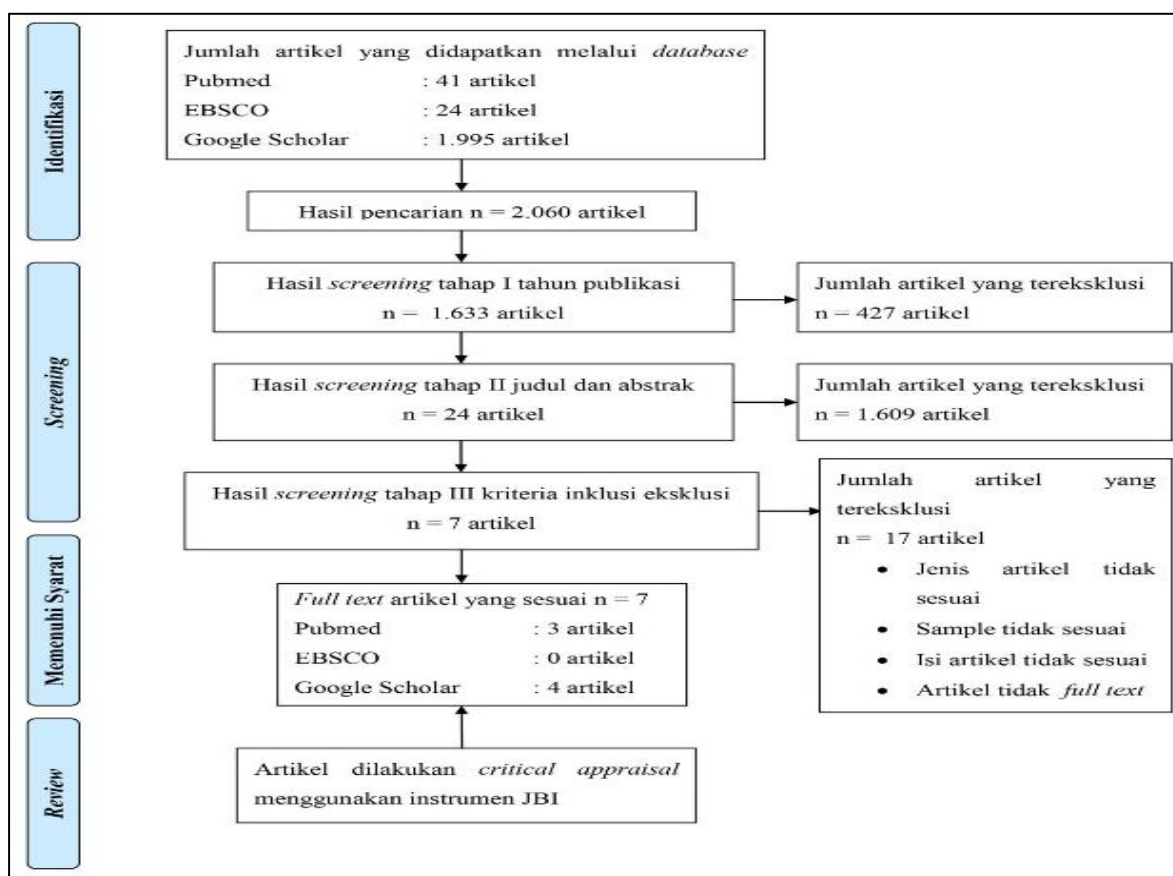
Pencarian literatur merupakan tahap pertama dari *narrative review*, yang bertujuan untuk menentukan bias pernyotiran artikel dalam penelitian (Ferrari, 2015). Dalam pencarian literatur diperlukan rancangan strategis pencarian atau kata kunci yang sesuai, agar hasil yang didapatkan sesuai dengan pertanyaan penelitian (Demiris et al., 2019). Sehingga, literatur yang akan dipakai dalam studi literatur ini yaitu artikel yang membahas mengenai efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi untuk mengurangi stres pada remaja. Pada penelitian ini, pencarian literatur akan menggunakan data sekunder dari beberapa *database* seperti *PubMed*, *EBSCO*, dan *Google Scholar*. Istilah pencarian atau *keywords* merupakan cara untuk menentukan batasan dalam pencarian literatur (Ferrari, 2015). Pada saat menentukan *keyword*, disarankan untuk menggunakan metode PICO (Hoogendam, de Vries Robbé, & Overbeke, 2012). PICO menurut Roever (2018) adalah metode yang digunakan dalam *evidence base practice* (EBP) untuk menemukan literatur yang relevan terhadap masalah yang sedang diteliti.

PICO merupakan istilah dari *Patient*, *population*, atau *problem* yaitu *Remaja atau adolescent*; *Intervention* merupakan intervensi apa yang akan di ambil atau teliti yaitu hipnoterapi atau *hypnotherapy*; *Comparison* merupakan intervensi perbandingan, dalam hal ini tidak menggunakan intervensi perbandingan; *Outcome* merupakan hasil apa yang akan dicapai atau diinginkan dari intervensi, yaitu adanya penurunan tingkat stres. Selain PICO,

pada saat menentukan *keyword* atau kata kunci dapat juga menggunakan *boolean operator*. *Boolean operator* terdiri dari *AND*, *OR*, dan *NOT* (Aliyu, Belllo, 2017). Dalam merumuskan *keyword* atau kata kunci dengan menggunakan PICO dan *boolean operator* dapat lebih memaksimalkan proses pencarian artikel, sehingga artikel yang didapatkan relevan dengan masalah atau tujuan penelitian.

Keyword atau kata kunci yang digunakan untuk pencarian literatur pada penelitian ini dalam bahasa inggris yaitu “*Adolescent*” *OR* “*Teenager*” “*Youth*” *OR* “*Juvenile*” *OR* “*Stripling*” *OR* “*Minor*” *OR* “*Youngster*” *AND* “*Hypnosis*”*OR* “*Hypnoses*” *OR* “*Hypnotism*” *OR* “*Hypnotherapy*” *OR* “*Hypnotherapies*” *AND* “*Stress Reduction*” *OR* “*Stress management*”. Sedangkan kata kunci dalam bahasa indonesia yaitu “Remaja” DAN “Hipnoterapi” ATAU “Hipnosis” ATAU “Hipnoterapis” DAN “Mengurangi stres” ATAU “Manajemen stres”.

HASIL



Bagan 1. Diagram alur proses pemilihan artikel

Jumlah artikel yang didapatkan dengan menggunakan beberapa database pencarian seperti *EBSCO*, *PubMed*, dan *Google Scholar* adalah 2614 artikel. Selanjutnya dilakukan pemilihan kembali sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang telah ditentukan. Kriteria inklusi tersebut yaitu artikel bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, artikel *fulltext*, jurnal bereputasi, artikel dengan metode penelitian *RCT* dan *quasi-experimental*, artikel yang membahas hipnoterapi atau hipnosis untuk mengurangi stres, dengan sample penelitian remaja (12-20 tahun). Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu individu dengan *Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)*, dengan sample penelitian Individu usia > 20 tahun, dan artikel tanpa nama penerbit, volume, dan nomor. Sehingga didapatkan tujuh artikel.

Tujuh artikel yang sudah didapatkan kemudian dilakukan penilaian kritis menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools*. Hasil penilaian kritis mendapatkan skor akhir di atas 50% sehingga telah layak untuk digunakan dalam penelitian ini yang dianalisis. Hasil dari analisis disajikan pada bagan 1.

Berikut ini merupakan skema proses pencarian dan penyortiran artikel yang akan dilakukan agar mendapatkan artikel yang sesuai dengan topik studi literatur. Jumlah keseluruhan artikel didapatkan 2.060 artikel (*PubMed:41, EBSCO: 24, Google Scholar: 1995*), dengan hasil pemilihan yang akan dianalisis sebanyak 7 artikel (*PubMed:3, EBSCO: 0, Google Scholar: 4*) artikel. Stres sering terjadi kepada semua orang di kehidupan sehari-hari, mulai dari individu dewasa, anak-anak, dan remaja. Stres berasal dari stresor yaitu seperti kemacetan, masalah dengan teman atau keluarga, individu yang akan menghadapi ujian, dan masih banyak hal lainnya. Stres dapat berdampak positif dan negatif, semua tergantung bagaimana cara kita menanggapi dan menanggapi stres tersebut. Dampak positif dari stres dapat membuat kita menjadi lebih semangat dan meningkatkan motivasi, sedangkan dampak negatif dari stres dapat membuat kesehatan terganggu, depresi, dan sampai melakukan hal berbahaya seperti bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk mencegah dan menangani stres agar tidak berdampak negatif. Salah satu intervensi yang dapat menangani stres yaitu hipnoterapi yang merupakan intervensi non-farmakologi yang menggunakan sugesti dan hipnotis sebagai metode penyembuhannya. Sugesti diberikan dengan hipnotis melalui pikiran alam bawah sadar, sehingga dapat mencapai titik akar permasalahan seseorang. Oleh karena itu, hipnoterapi termasuk intervensi yang terbilang mudah dan ekonomis serta hasilnya terhitung cepat dari pada intervensi non-farmakologi lainnya yang dapat mengurangi tingkat stres seseorang (Cardeña & Svensson, 2014).

PEMBAHASAN

Semua 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 lain.

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 delapan – 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, kesandaran 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

Efektivitas hipnoterapi untuk mengurangi stres pada remaja dan semua artikel membuktikan efektif. Hal 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

- Aliyu, Belllo, M. (2017). Efficiency of Boolean Search strings for Information Retrieval. *American Journal of Enginnering Research (AJER)*, 6(11), 216–222.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anxiety and Depression Association of America. (2017). Facts & Statistics | Anxiety and Depression Association of America, ADAA.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing*
- Cardeña, E., & Svensson, C. (2014). International Journal of Clinical Hypnotic Tape Intervention Ameliorates Stress : A Randomized , Control Study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2(61), 125–145. <https://doi.org/10.1080/00207144.2013.753820>
- Demiris, G., Oliver, D. P., & Washington, K. T. (2019). Defining and Analyzing the Problem. *Behavioral Intervention Research in Hospice and Palliative Care*, 27–39. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-814449-7.00003-x>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Fisch, S., Brinkhaus, B., & Teut, M. (2017). Hypnosis in patients with perceived stress - A

- systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1).
<https://doi.org/10.1186/s12906-017-1806-0>
- Fisch, Silvia, Trivaković-Thiel, S., Roll, S., Keller, T., Binting, S., Cree, M., ... Teut, M. (2020). Group hypnosis for stress reduction and improved stress coping: a multicenter randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 344. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03129-6>
- Hartman, D., & Zimberoff, D. (2011). Hypnosis and hypnotherapy in the milieu of integrative medicine: Healing the mind/body/spirit. *Journal of Heart-Centered Therapies*, 14(1), 41.
- Hoogendam, A., de Vries Robbé, P. F., & Overbeke, A. J. P. M. (2012). Comparing patient characteristics, type of intervention, control, and outcome (PICO) queries with unguided searching: A randomized controlled crossover trial. *Journal of the Medical Library Association*, 100(2), 121–126. <https://doi.org/10.3163/1536-5050.100.2.010>
- Kemdikbud. (2020). Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. 24 Januari 2020.
- Kemenkes, R. (2017). *Infodatin Perawat 2017.Pdf* (pp. 1–12). pp. 1–12. Retrieved from http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_perawat_2017.pdf
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kozier, B., & Berman, S. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep. In *Proses, dan Praktik, Jakarta: EGC*.
- Muhith, Abdul. (2015). Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori dan Aplikasi. In *Berita Ilmu Keperawatan*.
- Olendzki, N., Elkins, G. R., Slonena, E., Hung, J., Joshua, R., Olendzki, N., ... Rhodes, J. R. (2020). Mindful Hypnotherapy to Reduce Stress and Increase Mindfulness: A Randomized Controlled Pilot Study Mindful Hypnotherapy to Reduce Stress and Increase. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 68(2), 151–166. <https://doi.org/10.1080/00207144.2020.1722028>
- Pusdatin. (2019). *Situasi & Pencegahan Bunuh Diri* (pp. 1–10). pp. 1–10.
- Rakhmawati, R., Putra, K. R., Rizki, F., & Hardiyanto. (2014). Metode keperawatan komplementer hipnoterapi untuk menurunkan efek stress pasca trauma tingkat sedang pada fase rehabilitasi. *Keperawatan*, 5(Hipnoterapi), 178–184.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). In *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (Vol. 44). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Roever, L. (2018). PICO : Model for Clinical Questions. *Evid Based Med Pract*, 3(2), 1–2. <https://doi.org/10.4172/2471-9919.1000115>
- Schraml, K. (2013). *Chronic stress among adolescents: Contributing factors and associations*

with academic achievement.

- Seo, B., & Kim, W. (2017). *Converged Influence of the Academic Stress Recognized by Teenagers on Mental Health: Mediating Effect of Parent-Child Communication*. 8(7), 283–293.
- Setyadi, A. W., Murti, B., & Demartoto, A. (2015). *The Effect of Hypnotherapy on Depression , Anxiety , and Stress , in People Living with HIV / AIDS , in Kediri , East Java*. 99–108.
- Stillwell, S. B., Vermeesch, A. L., & Scott, J. G. (2017). Interventions to Reduce Perceived Stress Among Graduate Students: A Systematic Review With Implications for Evidence-Based Practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 14(6), 507–513. <https://doi.org/10.1111/wvn.12250>
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Elsevier.
- Syaripudin, A. (2018). Hipnoterapi: Aplikasi Keperawatan Komplementer. In *Penerbit In Media*.
- Tanita, F., Santosa, T. B., Septiawan, D., HS, R., & Sutanto, Y. S. (2019). Keefektifan Hipnoterapi Untuk Mengendalikan Nyeri Pada Pasien Yang Dilakukan Bronkoskopi Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Smart Medical Journal*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.13057/smj.v2i1.31246>
- Taufik, M., Hasibuan, D., & Mendrofa, H. K. (2019). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Belajar Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatankota Medan. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi*, 2(1), 42–46.
- World Health Organization. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*.
- Yosep. (2010). Yosep, I.FDG. (2007). Keperawatan jiwa. Bandung: PT Refika Aditama. (2009). Keperawatan jiwa: edisi revisi. Bandung: PT Refika Aditama - Bing.
- Zhao, X., You, X., Shi, C., & Gan, S. (2015). Hypnosis therapy using augmented reality technology: treatment for psychological. *Behaviour & Information Technology*, 34(6), 646–653.