



## EFEKTIVITAS ISLAMIC HYPNOTHERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES PADA REMAJA AKHIR

Zahro Varisna Rohmadani<sup>1</sup>  
Andhita Dyorita Khoiryasdien

Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

### Keywords/Kata kunci

Islamic  
Hypnotherapy,  
adolescents, Covid-19  
pandemic

Islamic Hypnotherapy,  
remaja akhir, pandemi  
Covid-19

### ABSTRACT/ABSTRAK:

*Mental health in adolescence vulnerable to decline during the covid-19 pandemic. They are the next generation of the nation, where the success of a country can be seen from the quality of the nation, adolescents have a big role as agents of change. This research focused on knowing the effectiveness of Islamic Hypnotherapy in reducing stress in adolescents during the Covid-19 pandemic. The research design used two groups, namely the control and experimental groups. The research subjects were 58 adolescents who indicated stress with high and very high scores based on the DASS scale survey. The data analysis method used is nonparametric statistical analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test to test the differences in the pre-test and post-test conditions in one group and Mann Whitney U Test to test the differences between the two groups, using SPSS 21 for Windows. The results showed that  $p = 0.004$  which means  $p < 0.05$ . This shows that there is a difference between the experimental group and the control group. Islamic Hypnotherapy can have a stress-reduction effect of 53.74. So it can be concluded that Islamic Hypnotherapy is effective for reducing stress in adolescents during the Covid-19 pandemic.*

Kesehatan mental pada remaja akhir rentan menurun selama Pandemi Covid-19. Mereka merupakan generasi penerus bangsa, yang dimana keberhasilan suatu negara dapat dilihat dari kualitas bangsanya, remaja memiliki peranan yang besar sebagai *agent of change*. Penelitian yang dilakukan ini terfokus untuk mengetahui efektivitas Islami Hypnotherapy dalam menurunkan stres pada remaja akhir selama masa pandemi Covid-19. Rancangan penelitian menggunakan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Subjek penelitian berjumlah 58 orang remaja akhir yang terindikasi stress dengan skor tinggi dan sangat tinggi berdasarkan survei skala DASS. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik nonparametrik dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan saat kondisi *pre-test* dan *post-test* dalam satu kelompok dan *Mann Whitney U Test* untuk menguji perbedaan dua kelompok dengan menggunakan *SPSS 21 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $p=0.004$  yang berarti  $p<0.05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Islamic Hypnotherapy* efektif untuk menurunkan stres pada remaja akhir di masa pandemi Covid-19.

<sup>1</sup>Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: zahrovarisna@unisayogya.ac.id

Aspek pendidikan dan sosial merupakan salah satu perubahan yang dirasakan pada usia remaja saat pandemi Covid-19 ini. Proses pembelajaran di sekolah yang beralih dari tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh. Kendala yang dihadapi antara lain, beberapa dari siswa juga banyak yang mengalami keterbatasan dalam ekonomi, terkendala sinyal internet yang tidak dapat dijangkau, berkurangnya interaksi sosial terhadap teman sebaya tentu memberikan dampak psikologis bagi remaja. Jika melihat dari masa perkembangan pada masa remaja akhir, pada fase ini merupakan fase peralihan fisik maupun psikis dari masa remaja menuju masa dewasa (Jannah & Kusumawati, 2016). Fase remaja akhir pada usia 18-21 tahun, tentu memiliki banyak perubahan yang harus dihadapi seperti mulai mencapai ketenangan emosional, mengembangkan keterampilan dalam komunikasi interpersonal, serta memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuannya sendiri (Saputro, 2018). Keadaan pandemi Covid-19 menuntut para remaja untuk bisa menyesuaikan diri yang tidak menutup kemungkinan membuat remaja sulit beradaptasi sehingga menyebabkan stres.

Selama pandemi Covid-19 berlangsung, stres menjadi salah satu masalah psikologis yang dialami oleh remaja. Hal ini diakibatkan oleh adanya pembelajaran secara daring, kurangnya interaksi dengan sebaya, lebih sering bermain *gadget*, serta kondisi lingkungan yang tidak mendukung untuk melakukan aktivitas di luar rumah akibat adanya aturan yang ditetapkan oleh pemerintah. Stres yang muncul saat pandemi dapat berupa mudah marah, cepat lelah, rasa takut, dan cemas mengenai kesehatan diri sendiri maupun keluarga dekat, pola tidur yang terganggu, pola makan yang tidak teratur, hingga penggunaan obat-obat terlarang (Dwi Ananda & Apsari, 2020).

Keberhasilan suatu negara dapat dilihat dari kualitas bangsanya, remaja memiliki peranan yang besar untuk melakukan perubahan-perubahan sosial di lingkungannya atau *agent of change* (Febrianti, 2020).

Peneliti telah melakukan *survey* mengenai kondisi mental selama pandemi Covid-19 berlangsung yang dilakukan pada 379 responden dengan menggunakan skala DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*) pada bulan Mei-Juni 2020. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Kategori Stres

Kategori	Stres	Respon Responden %
Normal	230	60,7
Ringan	49	12,9
Sedang	53	14,0
Berat	33	8,7
Sangat Berat	14	3,7
Total	379	100

Berdasarkan data yang didapatkan, menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Hasil wawancara yang dilakukan

pada beberapa responden juga menunjukkan bahwa mereka mengalami ketakutan akan terpapar covid terutama saat melihat kerabat atau teman yang harus

menjalani isolasi mandiri di rumah sakit atau meninggal dunia akibat terpapar covid. Perubahan kondisi ekonomi juga menyebabkan mereka harus beradaptasi untuk lebih bijak dalam menggunakan uang. Beberapa subjek bahkan mengaku bahwa orangtua mereka harus mengalami pemutusan hubungan kerja sehingga keluarga mengalami krisis ekonomi, sementara kebutuhan sehari-hari harus dipenuhi. Selanjutnya, hal lain yang menuntut adanya perubahan adalah sistem pembelajaran online dan belajar mandiri. Disampaikan oleh subjek bahwa pembelajaran daring dengan zoom meeting, google meet, dan media daring lainnya kurang efektif karena tidak bisa bertatap muka secara langsung. Pembelajaran daring juga menyebabkan semangat menurun karena kondisi rumah/lingkungan menyebabkan mereka sulit untuk bisa fokus saat belajar. Secara keseluruhan, berbagai hal tersebut menimbulkan rasa ketidakpastian yang sulit untuk dihilangkan sehingga mengarah pada kondisi stress. Oleh sebab itu, dibutuhkan sebuah penanganan untuk bisa menangani kondisi-kondisi yang dialami oleh masyarakat khususnya bagi remaja

Pemberian penanganan sangat penting bagi masyarakat yang menunjukkan gejala kondisi mental yang buruk, salah satunya stres. Upaya preventif yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan sebuah terapi, misalnya *hypnotherapy*. *Hypnotherapy* merupakan salah satu teknik terapi pikiran yang memberikan sugesti pada pikiran bawah sadar seseorang (Cahyadi, 2017). Pada teknik *hypnotherapy*, terdapat salah satu metode di dalamnya, yaitu metode *islamic hypnotherapy*. *Islamic hypnotherapy* adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti dalam mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku dalam nilai-nilai keislaman. *Islamic hypnotherapy* dilakukan dengan cara menjinakkan gremlin batiniah (ego negatif)

yang membuat perjalanan *nafs* atau diri menjadi terdistorsi (Pihasnawati, 2017), serta ditransformasikan pada bentuk ego positif.

Tujuan dari *Islamic Hypnotherapy* ini adalah menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, dimana hasil dari hipnoterapi ini dapat bertahan selamanya (Ibrahim, 2018). Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu telah menyatakan bahwa *hypnotherapy* merupakan sebuah teknik terapi singkat yang efektif dalam menurunkan stres (Hendriyanto, 2012; Rakhmawati et al., 2014; Setyadi et al., 2016; Wulandari, 2021). Metode *hypnotherapy* bekerja di alam bawah sadar untuk memberikan sugesti dan juga dapat berdamai dengan hal-hal yang menjadi akar permasalahan dan untuk merubah persepsi yang selama ini dianggap salah serta mendorong seseorang untuk berpikir positif (Cahyadi, 2017). Penelitian ini menggunakan metode *Islamic Hypnotherapy* yang merupakan kebaruan dari metode hipnoterapi yang sudah sering digunakan dalam penelitian-penelitian sebelumnya

## **METODE PENELITIAN**

### **Subjek Penelitian**

Kriteria utama yang digunakan untuk menentukan subjek penelitian adalah mahasiswa Perguruan Tinggi Islam se-Indonesia) dengan usia masuk pada kategori remaja akhir. Jumlah sampel total yaitu 58 Mahasiswa yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel terjaring melalui skala DASS dengan skor stres parah dan sangat parah. Awalnya terdapat 379 mahasiswa yang mengisi skala, dan terdapat 150 orang yang mengalami stres dengan kategori parah dan sangat parah. Dari 150 orang tersebut, dibagi menjadi dua kelompok (eksperimen dan kontrol). Untuk kelompok eksperimen, diminta untuk mendengarkan audio *Islamic Hypnotherapy* terlebih dahulu sebanyak

minimal 1x. Tetapi dari 75 orang yang dihubungi, hanya terdapat 29 orang yang mau dan bisa berpartisipasi dalam mendengarkan audio tersebut. Setelah itu, subjek dalam kelompok eksperimen diminta untuk mengisi skala pascates Sehingga total sampel yaitu 58 mahasiswa.

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan *two group pretest-posttest design*. Pada desain ini dilakukan pengukuran terhadap variabel tergantung (VT) yang dimiliki subjek sebelum intervensi (*pretest*). Setelah diberikan manipulasi lalu dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel tergantung dengan alat ukur yang sama (*posttest*). Perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek dari perlakuan yang diberikan (Latipun, 2015). Penelitian ini akan membandingkan tingkat stress antara kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan *islamic hypnotherapy*, dan kelompok kontrol sebagai *waiting list* yang diberikan perlakuan ketika kelompok eksperimen selesai.

### Metode Pengumpulan Data

Pengukuran kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan skala DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*) yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond Oei et al. (2013) yang memiliki hasil reliabilitas skala cukup baik dengan nilai alpha untuk stres sebesar 0.7 serta total skala memiliki alpha = 0.91. Skala yang digunakan ini merupakan skala sudah baku untuk digunakan sehingga *try out* atau uji coba skala tidak diperlukan.

Adapun alat dan materi lain yang digunakan dalam penelitian ini adalah : (1) *Informed Consent*; (2) *Modul Islamic Hypnotherapy*, yang disusun oleh peneliti dan telah direview oleh *Instructor Hypnotherapy* bergelar CI (*Certified*

*Instructor*) yang telah berpengalaman melakukan berbagai metode *hypnotherapy*, termasuk *Islamic Hypnotherapy*. Hasil *review* sudah sesuai dan dianggap cukup baik; (3) *Guide Interview* yang disusun oleh peneliti. Selanjutnya wawancara yang dilakukan melalui telepon seluler pada beberapa subjek penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk memperkaya data yang didapatkan melalui skala; (5) Lembar Evaluasi Terapi yaitu rangkuman hasil *feedback* yang didapat oleh subjek melalui *google form* setelah mendengarkan audio *Islamic Hypnotherapy*.

### Prosedur Intervensi

*Hypnotherapy* merupakan salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari mengenai manfaat sugesti untuk mengatasi masalah-masalah, terkait dengan pikiran, perasaan maupun perilaku. (Cahyadi, 2017). Dikemukakan Zain (2011) bahwa *hypnotherapy* merupakan salah satu metode yang terbukti secara efektif mengatasi perasaan tertekan atau stres karena cemas.

*Islamic hypnotherapy* yaitu menjinakkan gremlin batiniah yang mana mengganggu jalannya mesin. Maksud dari gremlin adalah sesuatu hal yang mengganggu jalannya mesin atau menurut Pihasniwati (2017) dapat disebut sebagai ego negatif yang membuat perjalanan *nafs* atau diri menjadi terdistorsi.

Pelaksanaan terapi ini terdiri dari beberapa tahapan. (1) Tahapan pertama subjek akan diberikan edukasi melalui *zoom meeting* oleh peneliti mengenai proses pelaksanaan *Islamic Hypnotherapy*. (2) Subjek bergabung dalam grup *whatsapp* sebagai media dalam melakukan koordinasi antara tim peneliti dan responden. (3) Subjek diberikan terapi yang dilakukan dengan metode *online* dengan media *video* (*link youtube* tertutup) berisikan rekaman *Islamic Hypnotherapy*. (4) Responden akan melakukan praktik mandiri yang didampingi oleh tim peneliti selama proses

mendengarkan serta mempraktikkan *Islamic Hypnotherapy*. (5) Terapi yang dilakukan oleh masing-masing responden dalam kelompok eksperimen sebanyak minimal 1x selama proses berlangsung dalam dua minggu (6) Tim peneliti memantau responden dengan memastikan responden mendengarkan dan mempraktekkan video *Islamic Hypnotherapy* dari awal hingga akhir. (7) Tim peneliti melakukan pengukuran (*post-test*) pada responden penelitian. (8) *Follow up*.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik nonparametrik dengan metode *Mann Whitney U* yang digunakan untuk mengetahui efektivitas kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Untuk menguji perbedaan saat kondisi prates dan pascates

dalam satu kelompok digunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* (Suseno, 2012). Proses analisis data dibantu dengan *SPSS versi 21 for Windows*.

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil dari analisis data menggunakan *SPSS, Islamic Hypnotherapy* secara menyeluruh dapat dikatakan bahwa memberikan perubahan ke arah yang lebih positif pada kondisi yang dirasakan oleh subjek. Kelompok eksperimen yang diberikan *Islamic Hypnotherapy* dapat menurunkan tingkat stres dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan *Islamic Hypnotherapy*. Hasil dari perbedaan analisis data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan *Mann Whitney U* dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Pain score
Mann-Whitney U	235.500
Wilcoxon W	670.500
Z	-2.880
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004

a. Grouping Variable: kel

Berdasarkan data tabel 2 tersebut, dapat diketahui  $p = 0,004$ , artinya  $p < 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dimana kelompok eksperimen yang diberikan *Islamic Hypnotherapy*, tingkat stres yang dirasakan lebih menurun dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *Islamic Hypnotherapy*.

### PEMBAHASAN

Penelitian yang dibahas adalah mengenai stres yang terjadi pada saat pandemi Covid-

19 yang dialami remaja akhir. Berdasarkan dari data yang telah didapatkan melalui *survey* yang dilakukan pada bulan Mei-Juni 2020 pada 279 orang remaja, dimana yang mengalami stres sebesar 39,3%. Hasil *survey* yang dilakukan tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Dwi Ananda dan Apsari (2020) yang menjelaskan bahwa pandemi Covid-19 yang terjadi mengakibatkan berbagai perubahan membuat remaja tidak dapat menahan diri untuk berpikir irasional sehingga menyebabkan stres. Adanya krisis kesehatan pandemi Covid-19 ini menyebabkan perubahan psikologis

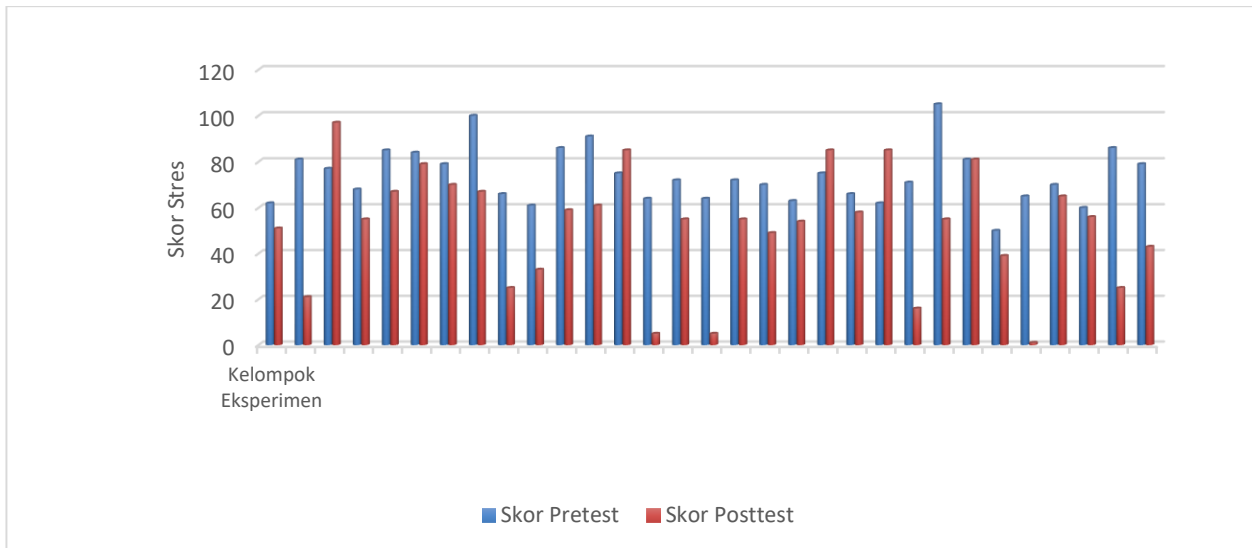
terhadap seseorang seperti ketakutan, kecemasan, stres, depresi dan kondisi ini dialami baik oleh tenaga medis maupun juga masyarakat Indonesia (Handayani et al., 2020).

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah salah satunya adalah memberlakukan kebijakan untuk melakukan aktivitas dirumah, penerapan *physical distancing*, dan berbagai protokol kesehatan lainnya untuk mengurangi potensi penyebaran virus Covid-19. Akan tetapi adanya Covid-19 ini yang membuat berbagai kebijakan diterapkan telah memberikan dampak yang luar biasa pada psikis seseorang, seperti stres (Wulandari, 2021). Hal tersebut membutuhkan suatu penanganan preventif yang tepat untuk bisa mengurangi gejala-gejala gangguan yang dirasakan. Kondisi psikologi yang dirasakan merupakan hal penting untuk ditangani terutama bagi para remaja, karena mereka sebagai kaum generasi muda *agent of change* dalam masyarakat yang dapat bermanfaat dan menjadi sosok yang dapat dicontoh bagi generasi muda lainnya (Rohmadani, 2017). Keadaan stres yang dirasakan akan menghambat proses belajar sehingga mempengaruhi prestasi belajar yang didapatkan (Rahmi, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti memberikan sebuah intervensi berupa *Islamic Hypnotherapy* yang bertujuan untuk menurunkan stres yang dialami stres remaja akhir.

Penelitian yang dilakukan ini untuk mengembangkan modul *Islamic*

*Hypnotherapy* yang diharapkan bisa memberikan perubahan ke arah yang lebih positif pada kondisi stres pada remaja akhir selama adanya pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan jumlah subjek 58 remaja dengan usia antara 18 hingga 21 tahun. Ada dua kelompok dalam penelitian ini, yaitu kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol dengan masing-masing subjek berjumlah 29 orang. Terapi yang dilakukan dengan metode *online* dengan media *video* ([link youtube](#) tertutup) yang berisikan rekaman *Islamic Hypnotherapy*. Responden akan melakukan praktik mandiri yang didampingi oleh tim peneliti selama proses mendengarkan serta mempraktikkan *Islamic Hypnotherapy*. Terapi yang dilakukan oleh masing-masing responden dalam kelompok eksperimen sebanyak minimal 1x selama proses berlangsung dalam dua minggu. Hal tersebut bermaksud agar responden dapat memahami perbedaan yang dialami setelah mengikuti proses terapi dan dapat mengevaluasi perubahan yang ada dalam dirinya mulai dari segi fisik, psikis, dan perilaku setelah mendengarkan audio *Islamic Hypnotherapy*

Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa *Islamic Hypnotherapy* efektif dalam menurunkan stres pada remaja akhir dengan menunjukkan adanya penurunan skor pada 29 orang responden dalam kelompok eksperimen. Penurunan skor secara umum tersebut dapat dilihat pada grafik 1 di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Penurunan Skor Total (Stres) pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan dari hasil analisis data yang dilakukan, teknik *Islamic Hypnotherapy* efektif dalam menurunkan stres yaitu sebesar 53,74%. Hal ini menunjukkan bahwa komponen-komponen yang ada dalam *Islamic Hypnotherapy* yaitu merilekskan diri, berkenalan dan menjinakkan gremlin (ego negatif) batiniah dan juga mentransformasikan bentuk gremlin dari ego negatif menjadi ego positif dengan efektif dapat mempengaruhi adanya perasaan tertekan yang dirasakan individu. Saat seseorang mampu menjinakkan dan mentransformasikan gremlin dalam bentuk ego positif maka secara otomatis gejala seperti otot tegang, denyut jantung dan pernafasan yang tidak beraturan, perasaan gugup, cemas, maag dan lainnya akan menurun. Selanjutnya pada aspek psikologis akan menurunkan pikiran negatif seperti ketakutan akan kegagalan, harga diri yang rendah, mudah marah, serta emosi yang tidak stabil. Sehingga bisa disimpulkan bahwa *Islamic Hypnotherapy* dapat menjadi solusi untuk menurunkan stress pada remaja pada saat pandemi covid-19.

### SIMPULAN DAN SARAN

Stres merupakan suatu tekanan yang dirasakan individu akibat adanya ketidakseimbangan antara harapan dengan kenyataan yang diinginkan (Barseli et al., 2017). Penerapan *Islamic Hypnotherapy* pada subjek penelitian, yang membuatnya melakukan pemberdayaan pikiran bawah sadar. Berdasarkan dari hasil analisis data yang dilakukan, teknik *Islamic Hypnotherapy* efektif dalam menurunkan stres yaitu sebesar 53,74%. Hal ini menunjukkan bahwa komponen-komponen yang ada dalam *Islamic Hypnotherapy* yaitu merilekskan diri, berkenalan dan menjinakkan dengan gremlin (ego negatif) batiniah dan juga mentransformasikan bentuk gremlin dari ego negatif menjadi ego positif dengan efektif dapat mempengaruhi adanya perasaan tertekan yang dirasakan individu. Saat seseorang mampu menjinakkan dan mentransformasikan gremlin dalam bentuk ego positif, maka individu akan dapat mengelola stres yang dialami sehingga bisa melakukan penyesuaian serta beradaptasi pada pandemi Covid-19.

### Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah perlu adanya penelitian yang lebih mendalam dan terperinci mengenai hal-hal lain yang berkontribusi dalam menurunkan stres selain teknik *Islamic Hypnotherapy*.

### Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Majelis Pendidikan Tinggi Penelitian dan Pengembangan Pimpinan Pusat Muhammadiyah, karena penelitian ini dapat terselenggara atas dana dari program Hibah RisetMu *Batch 4* Majelis Diktilitbang PP Muhammadiyah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.  
<https://doi.org/10.29210/119800>
- Cahyadi, A. (2017). Metode Hipnoterapi dalam merubah perilaku. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(2), 73.  
<https://doi.org/10.29300/syr.v17i2.897>
- Dwi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stress pada remaja saat pandemi COVID-19 dengan teknik self talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248.  
<https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Febrianti. (2020). *Pemuda generasi penerus, garda depan perubahan Indonesia*. Formadiksi.Um.Ac.Id.  
<http://formadiksi.um.ac.id/pemuda-generasi-penerus-garda-depan-perubahan-indonesia>
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat saat pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353–360.  
[https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=vcKzu-cAAAAJ&citation\\_for\\_view=vcKzu-cAAAAJ:qxL8FJ1GzNcC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=vcKzu-cAAAAJ&citation_for_view=vcKzu-cAAAAJ:qxL8FJ1GzNcC)
- Hendriyanto, B. (2012). Pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2011. *Students E-Journal*, 1(1), 30.
- Ibrahim, I. (2018). Kesehatan ala hipnoterapi Islam. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(2), 103.  
<https://doi.org/10.29300/syr.v18i2.1684>
- Jannah, L., & Kusumawati, D. (2016). Maskulinitas Dalam Iklan Produk Perawatan Wajah Untuk Laki-Laki (Analisis Wacana Maskulinitas Dalam Iklan Garnier Men Versi Two Men's World, Versi Urban Hero Dan Versi Joe Taslim). *Jurnal Kommas UNS-Fak. ISIP*.
- Latipun. (2015). Psikologi eksperimen. In *UMM Press* (3rd ed.).
- Oei, T. P. S., Sawang, S., Goh, Y. W., & Mukhtar, F. (2013). Using the Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21) across cultures. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1018–1029.  
<https://doi.org/10.1080/00207594.2012.755535>



- Rahmi, N. (2013). Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat II prodi D-III kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA. 2011/2012. *Jurnal Ilmiah STIKes U'Budiyah*, 2(1). [https://www.academia.edu/35485141/HUBUNGAN\\_TINGKAT\\_STRES\\_DENGAN\\_PRESTASI\\_BELAJAR\\_MAHASISWA\\_TINGKAT\\_II\\_PRODI\\_D-III\\_KEBIDANAN\\_BANDA\\_ACEH\\_JURUSAN\\_KEBIDANAN\\_POLTEKKES\\_KEMENKES\\_NAD\\_TA\\_2011\\_2012](https://www.academia.edu/35485141/HUBUNGAN_TINGKAT_STRES_DENGAN_PRESTASI_BELAJAR_MAHASISWA_TINGKAT_II_PRODI_D-III_KEBIDANAN_BANDA_ACEH_JURUSAN_KEBIDANAN_POLTEKKES_KEMENKES_NAD_TA_2011_2012)
- Rahmawati, R., Putra, K. R., Perdana, F. R. B. P. B., & Hardiyanto. (2014). Metode keperawatan komplementer hipnoterapi untuk menurunkan efek stress pasca trauma tingkat sedang pada fase rehabilitasi Sistem Penanggulangan Kegawatdaruratan Terpadu (SPGDT). *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 178–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.2219/jk.v5i2.2347>
- Rohmadani, Z. V. (2017). Metode future pacing hypnotherapy untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 1(2), 125–129. <https://doi.org/10.31101/jhes.249>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Setyadi, A. W., Murti, B., & Demartoto, A. (2016). The effect of hypnotherapy on depression, anxiety, and stress, in people living with HIV/AIDS, in “Friendship Plus” peer supporting group, in Kediri, East Java. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 01(02), 99–108. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2016.01.02.05>
- Wulandari, S. W. R. (2021). Mengatasi stres di masa pandemi COVID-19 melalui hipnoterapi. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/edudikara.v6i2.238>

