

## Analisa Stres dan Cara Mengatasi dengan Pendekatan Menurut Hipnoterapi

Suminah<sup>1</sup>, Leony Ciputri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Dharma Usada, Program Studi Fakultas Kedokteran  
leciputri@gmail.com<sup>1</sup>, leciputri1005@gmail.com<sup>2</sup>

### Abstract

*Stress is the body's nonspecific response to demands that it cannot manage according to its capabilities. Every person encounters problems in life, and people react differently to these problems. As one ages, the sources of stress increase because the environment they face becomes broader than before. Understanding the root causes is essential to manage stress effectively. How stress arises and what triggers it can be explored from the subconscious mind, and all root problems can be analyzed to provide suggestions, so that the handling can be successful in achieving better living behaviors. This study aims to understand and analyze how stress arises and the approaches that can be taken according to hypnotherapy. The expected outcome of hypnotherapy is that stress can be controlled, allowing a person to live a better life, free from stress. With hypnotherapy, the power of the subconscious mind that influences thoughts can be directed towards a more positive direction.*

### Keywords:

Analysis  
Stress  
Hypnotherapy

### Abstrak

Stres sebagai respon tubuh yang tidak spesifik, stress akan muncul jika ada tuntutan, dan tidak dapat diatasinya tuntutan tersebut sesuai kemampuan yang dimiliki. Tiap-tiap orang memiliki masalah dalam kehidupan, orang memberikan reaksi yang berbeda terhadap masalah yang datang. Seiring pertambahan usia, sumber stress semakin bertambah, karena lingkungan yang dihadapi menjadi lebih luas dari sebelumnya. Pentingnya mengetahui akar permasalahan, agar stress dapat dikendalikan. Bagaimana stress muncul, apa yang menjadi pencetus timbulnya stress, dapat digali dari alam bawah sadar dan dapat dianalisa segala akar permasalahan, agar dapat diberikan sugesti, sehingga penanganan dapat berhasil baik untuk mendapatkan perilaku hidup yang lebih baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisa bagaimana stress dapat muncul dan bagaimana pendekatan yang dapat dilakukan menurut Hipnoterapi. Hasil yang diharapkan dari hipnoterapi, stress dapat dikendalikan dan seseorang agar dapat hidup lebih baik, terbebas dari stres. Dengan hipnoterapi, kekuatan alam bawah sadar yang mempengaruhi pikiran dapat diperbaiki ke arah yang lebih positif.

### Corresponding Author:

Suminah  
Program Studi Dharma Usada  
STAB Nalanda  
[leciputy@gmail.com](mailto:leciputy@gmail.com)

### 1. PENDAHULUAN

Setiap makhluk hidup akan mengalami suatu stress, baik berupa perasaan tertekan maupun ketegangan mental (UNICEF, 2022). Jika stres yang timbul disikapi dengan positif, maka hal tersebut bisa dijadikan sebagai suatu motivasi yang membangun. Sebaliknya, stres yang berlebih dapat menimbulkan

masalah baik biologis, psikologis maupun masalah sosial hingga menimbulkan bahaya yang bisa membahayakan nyawa yaitu bunuh diri. Sumber stres bisa dari dalam diri sendiri yaitu persepsi sendiri yang salah, bisa juga dari luar diri, yaitu faktor lingkungan sekitar (Wisnu Catur Bayu Pati, 2022). Stress seperti yang diungkapkan oleh Hans Selye merupakan respons tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya yang tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki. Maka seseorang dikatakan stress bila dia mengalami beban atau tugas yang berat namun tidak mampu mengatasi tugas yang dibebankan kepada orang tersebut, dan saat tersebut orang akan mengeluh sebagai suatu stress. Reaksi yang muncul akibat stress berbeda pada tiap orang, ada yang membantu untuk lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, ada pula yang menyebabkan gangguan emosi dan fisik. Semua usia saat ini hidup ditengah kondisi dunia yang rentan akan stress (Arfi Syamsun, 2008).

Secara filsafat, stress merupakan fenomena fisik pada seseorang, dengan adanya gangguan saraf, yang berakibat keringat dingin, tangan menggenggam, wajah memerah, mual, hingga kehilangan kesadaran. Secara medis, stress berkaitan dengan kecemasan, takut dan perasaan tertekan, dengan gambaran berupa jantung berdebar, tangan dingin hingga berkeringat, yang munculnya di luar kendali seseorang dan sangat mengganggu (p2ptm.kemkes, 2020). Sumber cemas diketahui ada yang rasional yaitu akibat adanya objek yang mengancam dan merupakan reaksi yang normal, ada pula cemas yang irasional, yang muncul karena keadaan-keadaan yang dianggapnya mengancam walaupun menurut orang lain adalah hal yang biasa. Sedangkan kecemasan fundamental merupakan kecemasan yang muncul pada apa yang belum terjadi, disebabkan oleh pemikiran yang berlebih. Negara Afganishta tercatat sebagai negara yang menempati posisi tertinggi dalam daftar negara paling stress di dunia versi Gallup Global Report. Data dari Kementerian Riset dan Teknologi (Kemenristek) bahwa masyarakat Indonesia yang mengalami stress sekitar 55%, dengan kategori tingkat stress berat 0,8%, stress ringan 34,5% (Direja, 2020). Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) mengatakan 1 dari 10 orang Indonesia mengidap gangguan mental.

Sumber stress dapat bertambah seiring bertambahnya usia dan pengalaman yang dimiliki seseorang, sesuai lingkup pergaulan yang dimiliki oleh seseorang. Berbagai cara ditempuh agar seseorang dapat terhindar dari bahaya stress dan mencari solusi untuk pemecahan agar stress dapat dikendalikan. Bagaimana stress dapat diatasi agar dapat diperoleh kehidupan yang lebih baik tanpa dibebani oleh pikiran yang penuh dengan stress (Ruslia Isnawati, 2014). Manusia sebagai makhluk ambigu, menurut Ibnu Arabi, maestro hermeneutik, dijelaskan bahwa hakikat manusia sebagai makhluk ambigu, merangkum bahwa pada diri manusia terdapat berbagai aspek yang ambiguitas, akan berespon secara pasif terhadap rangsang yang datang dari luar dan akan terus menerus terlibat dalam pengertian penafsiran makna dunia yang ia hadapi. Namun kecemasan ini harus dijadikan sebagai pendorong bagi kita untuk mencapai tujuan kemanusiaan dan mengerti arti dari kehidupan dan hakikat kemanusiaan, sehingga dapat membawa kepada pemahaman diri sesuai Ketuhanan. Berbagai cara ditempuh agar bisa keluar dari stress karena stress sangat mengganggu seseorang dalam menjalani kehidupan. Salah satu cara yang dianggap ampuh untuk mengatasi stress yaitu dengan hipnoterapi. Bagaimana hipnoterapi dapat membuat orang bisa terbebas dari stress, mulai menjadi perhatian umum. Seseorang bisa terbebas dari stress dengan membuka pikiran yang mengganggu dari masalah di masa lalu dengan pemberi sugesti tanpa memberikan rasa nyeri dan ini cukup ampuh untuk keluar dari stress. Artikel ini akan mengupas bagaimana mengetahui dan menganalisa stress dapat muncul dan bagaimana pendekatan yang dapat dilakukan menurut Hipnoterapi.

## 2. METODE PENELITIAN

Penulisan ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tujuan untuk menganalisa stress melalui pendekatan menurut Hipnoterapi. Dianalisis bagaimana stress dapat muncul, factor apa saja yang dapat menyebabkan stress dan bagaimana pendekatan yang dilakukan dengan hipnoterapi untuk mengatasi kejadian stress.

## 3. PEMBAHASAN

Stress dapat dipecahkan dengan menganalisa akar masalah dan dilakukan pemecahan masalah, serta pemberian sugesti agar dapat hidup dengan lebih baik. Stress tidak akan dikeluhkan jika seseorang dalam kehidupan sehari-hari, mampu memecahkan masalah yang muncul dan melakukan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Dinno Rilando, 2019). Jenis-jenis stress:

- a. Eustres; stress jangka pendek yang menantang dan bisa dikendalikan, bisa meningkatkan antusiasme, kreatifitas, motivasi dan aktifitas fisik. Termasuk kategori stress yang positif. Perlu diberdayakan dan jangan dihilangkan, karena membuat mencari solusi dan menambah kualitas diri.
- b. Distres; stress yang dipandang sulit dan berat karena situasi atau kejadian yang dialami sebagai sesuatu yang membingungkan dan tidak ada harapan untuk mengatasinya karena hanya focus pada kejadian masalah tersebut. Muncul reaksi psikofisiologis untuk melepas tekanan emosi

dan fisik yang dialami dalam hidup. Reaksi kimia muncul sebagai akibat saat mengalami emosi tertentu atau cemas, baik di level organ jantung, lambung, usus, otot-otot besar maupun sel.

c. Symptom stress;

Adi W. Gunawan, menggambarkan simptom stress sebagai berikut (Adi W. Gunawan, 2007):

1) Kognisi

- a) Sulit berpikir jernih,
- b) Mudah lupa
- c) Tidak kreatif,
- d) Kehilangan memori,
- e) Tidak mampu membuat keputusan,
- f) Merasa ingin melarikan diri,
- g) Selalu khawatir, kehilangan rasa humor, dan
- h) Sulit konsentrasi.

2) Emosi

- a) Merasa tegang
- b) Mudah marah
- c) Gelisah atau resah
- d) Khawatir
- e) Tidak bisa rileks
- f) Sedih
- g) Menangis
- h) Merasa bosan
- i) Merasa tak berdaya mengubah sesuatu
- j) Merasa dalam tekanan yang luar biasa
- k) Marah
- l) Kesepian
- m) Merasa tidak Bahagia tanpa alasan yang jelas atau mudah sedih.

3) Perilaku

- a) Menghindari tugas
- b) Masalah tidur
- c) Kesulitan dalam menyelesaikan tugas
- d) Gugup
- e) Gemetar
- f) Wajah tegang
- g) Tangan mengepal
- h) Perubahan pola makan
- i) Makan berlebih
- j) Merokok berlebih hingga tidak mampu menyelesaikan tugas

4) Fisik

- a) Otot kaku atau tegang
- b) Gigi menggerinda
- c) Berkeringat
- d) Sakit kepala karena tegang
- e) Merasa lemah dan mau pingsan
- f) Merasa sulit untuk bernafas
- g) Sulit menelan
- h) Sakit perut
- i) Mual, muntah
- j) Konstipasi
- k) Sering dan adanya dorongan ingin buang air kecil
- l) Kehilangan minat pada sex
- m) Lelah
- n) Tubuh goyah atau gemetar
- o) Berat badan naik atau turun
- p) Merasa jantung berdebar keras
- q) Sakit pinggang, leher dan pundak kaku

- r) Sulit tidur
  - s) Telapak tangan berkeringat
  - t) Suara mendenging di telinga
- 5) Sosial

Beberapa orang saat stres berusaha mencari teman sedangkan yang lainnya justru berusaha menghindar.

Patogenesis terjadinya stres, stres bisa muncul pada siapa saja, pada semua usia dan pada semua kalangan, dengan bentuk dan pencetus yang berbeda. Pada orang dewasa stres bisa berkaitan dengan pekerjaan dan kehidupan atau rumah tangga dan permasalahannya. Pada masa sekarang anak-anak bisa juga menghadapi stres dengan bentuk yang berupa situasi tegang di rumah (kekerasan dalam rumah tangga, perpisahan orang tua, kematian orang terdekat), perpindahan sekolah karena mengikuti orang tua pindah tugas, ancaman atau bully di teman sekolah atau teman bermain, situasi sulit yang menganggap tugas-tugas sekolah terlalu banyak di masa pandemi, atau situasi yang menyakitkan (Rian Taslim dan Ardhia Redina Cahyani, 2021), diantaranya:

1. Pikiran dan perasaan negatif tentang diri sendiri.
2. Perubahan fisik saat pubertas.
3. Beban belajar karena banyaknya ulangan dan tugas sekolah.
4. Adanya masalah di lingkungan sekolah atau lingkungan bermain.
5. Perubahan besar mendadak seperti pindah rumah karena tugas orang tua, pindah sekolah, atau orangtua bercerai.
6. Penyakit kronis yang tidak bisa disembuhkan, masalah keuangan karena orangtua kehilangan pekerjaan atau PHK, atau kematian di keluarga terdekat, dan
7. Situasi rumah atau lingkungan yang dirasa sangat mengganggu.

Stres dapat muncul karena beberapa sebab, seiring bertambahnya usia maka sumber stres dapat bertambah, dengan bertambah banyaknya pengalaman, bertambah luasnya pergaulan, bertambah banyak tugas sekolah, akses dunia maya makin banyak dan isu-isu sosial lainnya (Danang Setyo Budi Baskoro, 2019). Pemahaman akan apa yang terjadi dan bagaimana cara menghadapi sesuatu yang datang sangat diperlukan untuk menjadi timbulnya suatu stres. Perbedaan dalam menghadapi tiap permasalahan pada seseorang baik usia muda maupun dewasa tergantung bagaimana mereka menilai permasalahan tersebut. Bagaimana seseorang dapat menghadapi stress tergantung bagaimana kekuatan mereka menghadapi setiap permasalahan yang datang, sehingga menentukan apakah mereka cukup kuat atau akan berdampak buruk atas permasalahan tersebut (Andri Hakim, 2010). Ada beberapa aspek yang menjadi sumber dari stres (*stressor*), diantaranya:

- a. Lingkungan sosial dan keluarga, seperti perceraian, pensiun, atau kehilangan orang yang dicintai.
- b. Pekerjaan diantaranya terkena PHK, perselisihan dengan teman atau pimpinan.
- c. Masalah pribadi, baik konflik internal yaitu kesulitan membuat keputusan antara harus bekerja di luar jawa, meninggalkan keluarga atau tidak mengambil lowongan tersebut.
- d. Masalah Pendidikan, seperti ambisi dalam mengejar nilai sempurna, keinginan menjadi juara serta ancaman drop out.
- e. Masalah kesehatan, misal menderita sakit yang tidak dapat disembuhkan.
- f. Masalah finansial, misal terlilit hutang atau bangkrut.
- g. Persoalan lingkungan, yaitu hidup di daerah banyak polusi, lingkungan yang tidak cocok dengan kesehatan.

Tiga fase respon stres menurut Hans Selye, diantaranya:

- a. Fase alarm fisiologis; reaksi fisiologis terhadap ancaman dari luar, dalam bentuk *fight* (melawan) atau *flight* (menghindar atau lari), berhubungan dengan aktivasi saraf simpatis, sehingga kerja jantung bertambah kuat dan seseorang bersikap siaga.
- b. Resistensi (penyesuaian); fase ini merupakan tahap perlawanan untuk mempertahankan diri dengan mengerahkan segala ego menuju keadaan homeostasis. Jika tubuh tidak mampu melawan, akan berlanjut ke fase kelelahan.
- c. Kelelahan; tubuh sudah tidak mampu melawan tekanan, sehingga muncul penyakit pada organ jantung, lambung dan lain-lain.

WE Maramis mengatakan bahwa stress adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang jika tidak diatasi dapat menimbulkan gangguan fisik atau gangguan jiwa. Sumber-sumber stres itu sendiri bisa dari:

- a. Frustrasi, yang bisa datang dari:
  - 1) Dari luar, seperti:
    - a) Kecelakaan

- b) Vonis penyakit
  - c) Bencana alam
  - d) Kematian orang yang dicintai
  - e) Norma
  - f) Adat istiadat
  - g) Peperangan
  - h) Guncangan ekonomi
  - i) Diskriminasi
  - j) Persaingan
  - k) Perubahan yang cepat
  - l) Pengangguran
  - m) Ketidakpastian sosial
- 2) Dari dalam: brntuk tubuh, penampilan.
- b. Konflik: harus memilih diantara dua atau tiga pilihan.
- c. Tekanan; tekanan kecil yang lama-lama bertumpuk akan menjadi stres yang hebat, biasanya dari:
- 1) Internal, seperti: cita-cita, norma, level tinggi.
  - 2) External, seperti; tuntutan orang tua, tuntutan pasangan, masalah sekolah.
- d. Krisis, yaitu keadaan yang bersifat mendadak, seperti kematian, penyakit berat dan kecelakaan. Hadapi krisis dengan baik, dengan mengenali dulu bentuk krisis tersebut, maka akan siap dalam menghadapi adanya krisis.

Gambaran klinis stres, dapat dilihat pada orang yang mengalami stres cenderung untuk mudah emosi, sebagai cara pelampiasan stres mereka. Reaksi emosi yang muncul dan umum terjadi, pada saat mereka stres, diantaranya:

- a. Ketakutan; jika ketidaknyamanan dan rangsangan fisik datang, dan kita merasa terancam, maka ketakutan akan muncul dengan sendirinya.
- b. Phobia; ketidaknyamanan ini tidak spesifik atau tidak jelas, yang muncul karena ketakutan yang intense dan irrational, terkait dengan kejadian dan situasi yang khusus.
- c. Anger; muncul ketika seseorang mendapatkan keadaan yang memnahayakan atau frustrasi.
- d. Stres dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi pada seseorang yang cenderung menimbulkan hal-hal sebagai berikut:
  - 1) Mempunyai *unhappy mood*.
  - 2) *Hopeless* tentang masa depannya.
  - 3) Kelihatan pasif dan tidak memiliki semangat.
  - 4) Memiliki kepercayaan diri rendah dan menyalahkan diri sendiri atas kejadian dalam kehidupannya.

Perilaku yang terjadi pada orang yang mengalami stres dapat dilihat dari perilakunya, dapat diidentifikasi perilakunya diantaranya:

- a. Perubahan dalam pola makan; orang yang mengalami stres akan kehilangan nafsu makan atau bahkan bisa terjadi sebaliknya, makan berlebih dari porsi biasanya.
- b. Konsumsi alkohol atau obat-obatan; orang yang sedang stres akan menggunakan alkohol atau obat-obatan sebagai cara melampiaskan stresnya.
- c. Peningkatan aktivitas fisik; karena stresnya maka seseorang akan gelisah, sehingga membuatnya menjadi lebih aktif secara fisik dan sulit untuk tenang.
- d. Penarikan diri dari aktivitas sosial; akibat stres maka seseorang akan merasa lelah dan tidak bersemangat, sehingga mengakibatkan mereka untuk menarik diri dari kegiatan sehari-hari.
- e. Prokrastinasi; seseorang yang stres akan kehilangan fokus dan motivasi, sehingga pekerjaan tertunda dan tidak selesai.

Tubuh memiliki sistem endokrin yang terdiri dari kelenjar-kelenjar, salah satunya yang memberikan respon terhadap stres. Saat stress, hormone yang dikeluarkan oleh tubuh adalah adrenalin dan kortisol, yang

mendorong perlawanan terhadap stres dan memberikan tenaga dalam menghadapi stressor yang mengancam (Rifan Eka Putra Nasution, 2023), dengan efek diantaranya:

- a. Nafas tersengal-sengal, berkeringat, dan jantung berdegup kencang.
- b. Sakit kepala, pandangan berputar, dan sulit tidur.
- c. Mual, gangguan pencernaan.
- d. Berat badan naik atau turun, karena makan terlalu banyak atau sedikit.
- e. Timbul rasa sakit dan nyeri.
- f. Mudah kesal dan marah, meledak-ledak atau menarik diri dari teman atau keluarga.
- g. Mengabaikan tanggung jawab, sulit konsentrasi, berkurangnya efisiensi kerja.
- h. Tekanan emosi, mudah sedih atau menangis.

Tata laksana stres dengan hipnoterapi yang merupakan suatu terapi non-farmakologi yang menggunakan sugesti dan hipnosis dalam penyembuhannya, sebagai tindakan yang memasuki alam bawah sadar seseorang agar bisa memberikan sugesti dengan tujuan memberikan efek yang positif bagi tubuh seseorang, serta membuat seseorang lebih fokus dan rileks, sehingga dapat dikendalikan perasaan dan emosi negatif di masa lalu atau melakukan harmonisasi. Hipnoterapi jika dipahami merupakan teknik menghipnosis diri sendiri, dengan membuat diri menjadi serileks mungkin, dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan sirmasi yang positif (Handoyo, A, 2005).

Hipnoterapi sebagai bentuk pengobatan holistik yang dapat memberikan kenyamanan, ketenangan, pemikiran positif dan bersifat preventif (pencegahan), korektif (segera menyelesaikan permasalahan), yang dapat dilakukan di manapun dan kapanpun. Hipnoterapi sebagai terapi yang menggunakan hipnotis dengan memasuki alam bawah sadar seseorang untuk memberikan sugesti tertentu, agar fokus dan rileks, sehingga perasaan masa lalu bisa dikendalikan. Hipnoterapi sebagai salah satu penggunaan dari hipnotis yang dilakukan untuk kebutuhan dalam terapi baik dalam meningkatkan motivasi belajar, mengatasi stress belajar, mengubah kebiasaan buruk dan dapat meningkatkan ingatan (Tresno Waras, 2023).

Susilo dan Kemala mengatakan bahwa hipnoterapi sebagai bagian dari ilmu psikologis yang mempelajari manfaat dan pemberian informasi ataupun ide-ide baru ke dalam pikiran bawah sadar untuk menangani permasalahan yang ada dalam pemikiran, perasaan seseorang maupun diri sendiri. Perjalanan hidup seseorang berhubungan dengan apa yang terjadi pada kehidupan seseorang saat ini, karena keputusan yang diambil di masa lalu, menentukan apa yang akan terjadi saat ini. Keputusan tersebut selain keputusan sendiri, juga keputusan yang diambil orang lain kepada anda atau situasi yang mempengaruhi kehidupan kita sendiri. Gangguan dan kesulitan dalam beradaptasi dengan keadaan diawali dari fase-fase hidup sebelumnya, sehingga kecenderungan klien mengalami gangguan dimulai jauh sebelum munculnya gangguan. Kualitas perasaan seseorang ditentukan oleh bagaimana seseorang memaknai masa lalunya. Kondisi seseorang saat ini ditentukan juga oleh bagaimana seseorang memandang masa depan. Kualitas perasaan, pikiran dan tindakan kita di kemudian hari ditentukan oleh bagaimana kita memaknai peristiwa yang akan terjadi (Rian Taslim dan Laily Widya Astuti, 2021).

Dalam pemberian hipnotis, dikenal adanya pemberian sugestibilitas agar seseorang dapat belajar tentang kepribadian seseorang yang dipengaruhi kondisi dan pengalaman hidup (Weni Kurniawati dan Rina Setyaningsih, 2022). Ada dua type sugestibilitas, yaitu:

- a. *Physical suggestibility*; dilakukan dengan Teknik induksi.
- b. *Emotional suggestibility* (pada 60% populasi); sulit dilakukan hipnotis karena hipnotis berurusan pada masalah emosi yang menimbulkan penyakit fisik namun tidak berurusan dengan penyakit fisik. Sub bagiannya yaitu *intellectual suggestibility*, dimana individunya selalu menuntut adanya alasan untuk melakukan segala sesuatu.
- c. *Somnambulist*; campuran kedua suggestibility, responnya paling baik untuk stage hypnotis.

Hipnoterapi dapat mengembangkan motivasi, menangani kendala mental, fobia, trauma, kepercayaan diri dan menghilangkan perasaan tidak enak. Maka masalah luka batin, malu berlebihan, paranoid, panik, depresi, stress dan patah hati dapat diberikan sentuhan pada batin dan emosi, agar akar masalah diketahui dan diberikan sugesti agar masalah dapat dipecahkan. Tahapan-tahapan yang dilalui dalam melakukan hipnoterapi, yaitu:

- a. Pre talk; dilakukan penggalan informasi oleh hipnoterapis untuk mencari akar permasalahan yang menyebabkan munculnya kebiasaan buruk atau akar permasalahan yang menyebabkan stress atau trauma.

- b. Analisis SWOT; Pembimbingan untuk merenungkan hal apa saja yang menjadi kekuatan, kelemahan, peluang, serta ancaman.
- c. Pra induksi; pada kondisi ini klien akan merasa rileks, setengah mengantuk, namun tetap sadar sehingga dapat menerima sugesti.
- d. Hypnosis; diberikan sugesti untuk membantu mengatasi permasalahan klien.
- e. Posthypnotic suggestion; sugesti diberikan agar perilaku dapat terbentuk sesuai harapan.
- f. Termination; diberikan kata-kata yang membuat klien bangun dalam kondisi yang lebih baik.

Cara kerja hipnoterapi dengan menginduksi keadaan yang dapat mengakses memori, emosi dan keyakinan yang mendasari pola perilaku kita. Hipnoterapi merupakan proses yang aman dan alami dengan tujuan memberdayakan kita untuk mencapai kesejahteraan dan transformasi positif dalam hidup. Proses kerja hipnoterapi dengan melakukan penggalian kekuatan bawah sadar klien, agar klien dapat belajar dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, percaya diri dan seimbang secara emosional.

Kenali stres dengan baik dan sistematis agar stres dapat dijadikan sebagai hal yang positif dan dapat meningkatkan produktivitas dalam hidup (Awi Suwandi Soh, 2015) dengan cara:

- a. Kenali gejala stres, agar stres dapat dikontrol.
- b. Setelah gejala stres dikenali, cari *stressor* yang menjadi sumber penyebab stress.
- c. Kenali apakah *stressor* di bawah kendali anda atau sudah di luar kendali anda.
- d. Jika *stressor* masih di bawah kendali, lakukan kembali pengaturan agar stres dapat menjadi minimal. Disini hipnoterapi sangat membantu untuk menghilangkan kebiasaan buruk dengan waktu relatif cepat.
- e. Jika *stressor* di luar kendali, ubah level stres dengan mengubah respon terhadap *stressor* dengan bantuan hipnotis.
- f. Gunakan self hypnosis agar bisa mempertahankan level stres pada level yang produktif dan minimum, sehingga hidup menjadi lebih tenang, lebih mudah mengontrol emosi dan bisa meningkatkan motivasi dalam hidup sehari-hari.

Dalam mengelola stres dan kecemasan, hipnoterapi memiliki teknik dan strategi yang berguna, dan dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan seseorang (Liana Nur Hidayati dan Mugi Harsono, 2021), diantaranya:

- a. Membawa ketenangan pikiran; seseorang dalam hipnosis dapat belajar ketenangan pikiran mendalam. Terapis mensugesti klien agar kecemasan menjadi reda dan pikiran dibuat rileks.
- b. Mengubah pola pikir negatif; klien diperkenalkan dan diubah pola pikirnya yang negatif penyebab stres dan kecemasan. Terapis akan mensugesti klien dengan pikiran positif dan mendukung.
- c. Mengatasi Fobia dan Kecemasan Sosial; klien dibantu dengan hipnoterapi untuk mengatasi fobia dan kecemasan yang dialami, yang mengganggu kehidupannya. Terapinya dengan sugesti dan desensitisasi sistematis agar siap dan dapat menghadapi ketakutan dengan lebih baik.
- d. Meningkatkan Resiliensi; klien dikembangkan kualitas kejiwaan, dibantu dalam menghadapi stres dan tantangan hidup dengan lebih baik, diperkuat rasa percaya diri dan kemampuannya dalam menghadapi stresor dalam kehidupan.
- e. Mengelola Rasa Sakit; rasa sakit dikelola dengan efektif dengan hipnoterapi, dengan mengubah persepsinya dan meningkatkan toleransi klien terhadap rasa sakit tersebut.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

### 4.1 Kesimpulan

Hipnoterapi merupakan bentuk terapi yang mengeksplorasi kekuatan pikiran bawah sadar untuk mencapai perubahan positif dalam kehidupan seseorang, dengan prinsip bahwa pikiran bawah sadar kita mempengaruhi perilaku, emosi dan persepsi kita tentang dunia di sekitar kita.

### 4.2 Saran/Rekomendasi

Untuk mendirikan tubuh yang kuat, diperlukan pondasi jiwa atau mental yang kuat dan sehat. Seseorang diatur oleh pikiran yang Bahagia, maka pikiran harus di program untuk Bahagia agar jiwa dan raga otomatis berbahagia.

Kenali tanda-tanda stres dengan cepat, kelola stres dengan baik dan efektif agar tidak berdampak pada kesehatan.

## REFERENSI

- Adi W. Gunawan, 2007, *Hypnotherapy*, Gramedia, Jakarta.
- Andri Hakim, 2010, *Cara Tepat dan Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, dan Gangguan Mental Lainnya*, Media Pustaka, Jakarta.
- Arfi Syamsun, 2008, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, Himah (PT Mizan Publika), Jakarta.
- Awi Suwandi Soh, 2015, *Turbo Speed Hipnotis*, Banten, Spasi Media.
- Danang Setyo Budi Baskoro, 2019, *Hypnotherapy Mastery*, Sastra Jendra Media, Yogyakarta.
- Dinno Rilando, 2019, *5 Langkah Jitu Kendalikan Stres*, Observer of Life.
- Handoyo, A., 2005, *Meditasi dan Pencerahan Diri Cara Introspeksi dalam Sebuah Kesadaran*, Gramedia, Jakarta.
- Liana Nur Hidayati dan Mugi Harsono, *Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi*, Jurnal Ilmu Manajemen, 2021, Vol. 18 (1): 20-21.
- Rian Taslim dan Ardhia Redina Cahyani, 2021, *Stres Akademik dan Penanganannya*, Guepedia, Bogor.
- Rian Taslim dan Laily Widya Astuti, 2021, *Terapi Komplementer*, Bogor, Guepedia.
- Rifan Eka Putra Nasution, 2023, *Panduan Praktis Mengelola Stres*, Sumatera, White Coat Hunter.
- Ruslia Isnawati, 2014, *Hipnoterapi*, Surabaya, CV. Jakad Media Publishing.
- Tresno Waras, 2023, *Hipnoterapi: Membuka Pintu Kekuatan Bawah Sadar Untuk Kesejahteraan Dan Transformasi*, Semarang, Tiram Media.
- Weni Kurniawati dan Rina Setyaningsih, *Manajemen Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi*, 2022, Jurnal An-Nur (2): Vol. 8: 325-327.
- Wisnu Catur Bayu Pati, 2022, *Pengantar Psikologi Abnormal*, Pekalongan, NEM.  
<https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>