



## Efektivitas Hipnoterapi Sebagai Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan: *Literatur Review*

Yahya Firdaus Irawan<sup>1</sup>, Diva Rahmadhani<sup>2</sup>, Sania Azka Samsudin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

<sup>1</sup>yahyafirdausirawan04@gmail.com, <sup>2</sup>divarhmdn@gmail.com, <sup>3</sup>san.4zk18@gmail.com.

### Abstract

*Anxiety is defined as a significant mental disorder that affects millions of people around the world, including Indonesia, with an impact on physical and psychological health. This study aims to examine the effectiveness of hypnotherapy as a complementary therapy in reducing anxiety levels through a literature review approach. The research method used is a literature review that analyzes scientific articles from indexed journal databases, namely 4 PubMed articles and 4 Google Scholar articles with publication limitations in the last 5 years. The results of the study show that hypnotherapy is effective in reducing anxiety in various age groups. Hypnotherapy utilizes hypnotic conditions through the induction of relaxation (trance) that increases the acceptance of healing suggestions in the subconscious mind, reduces motor tension, and promotes emotional calm. The success factor is determined by the client's ability to achieve a state of relaxation (trance), which makes the subconscious mind more open to healing suggestions. Hypnotherapy has been proven to be safe, well-tolerated, and beneficial, as well as effective in lowering anxiety levels.*

*Keywords: Hypnotherapy, anxiety, complementary therapy*

### Abstrak

Kecemasan didefinisikan sebagai gangguan mental signifikan yang memengaruhi jutaan orang di seluruh dunia, termasuk Indonesia, dengan dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas hipnoterapi sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui pendekatan tinjauan literatur. Metode penelitian yang digunakan adalah *literatur review* yang menganalisis artikel ilmiah dari database jurnal terindeks, yaitu 4 (empat) artikel *PubMed* dan 4 (empat) artikel *Google Scholar* dengan batasan publikasi 5 tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan kecemasan pada berbagai kelompok usia. Hipnoterapi memanfaatkan kondisi hipnosis melalui induksi relaksasi (*trance*) yang meningkatkan penerimaan sugesti penyembuhan pada pikiran bawah sadar, mengurangi ketegangan motorik, dan meningkatkan ketenangan emosional. Faktor keberhasilannya ditentukan oleh kemampuan klien untuk mencapai kondisi relaksasi (*trance*), yang membuat pikiran bawah sadar lebih terbuka terhadap sugesti penyembuhan. Hipnoterapi terbukti aman, diterima dengan baik, dan memberikan manfaat, serta efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Kata kunci: Hipnoterapi, kecemasan, terapi komplementer

© 2025 Jurnal Pustaka Keperawatan

### 1. Pendahuluan

Kecemasan merupakan kondisi kekhawatiran berlebih pada situasi tertentu akibat adanya pemikiran yang tidak rasional sehingga individu merasa terancam dan tidak percaya diri [1]. Kecemasan berasal dari sistem dalam tubuh atau dari reaksi ketegangan-ketegangan. Ketegangan ini akibat suatu dorongan dari sistem interbal atau dari eksternal dan dikuasai oleh susunan saraf otonom. Secara klinis, scekemasan diklasifikasikan menjadi gangguan

cemas menyeluruh, gangguan panik, fobia spesifik, dan beberapa diagnosis lain. Kecemasan dapat menjadi sinyal peringatan yang memungkinkan individu untuk mengenali dan menghindari potensi bahaya, sehingga memungkinkan respon yang cepat dan tepat terhadap ancaman. Kecemasan dapat berlangsung secara terus menerus dan berulang-ulang yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2019, sekitar 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi sebagai yang paling dominan. Pada tahun 2022, Amerika Serikat mencatat sekitar satu dari lima orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami gejala kecemasan (18,2%) atau gejala depresi (21,4%) dalam 2 minggu terakhir. Tingkat keparahan gejala berbeda berdasarkan karakteristik sosiodemografi dan geografis. Persentase orang dewasa dengan gejala kecemasan dan depresi ringan, sedang, atau berat paling tinggi di antara orang dewasa berusia 18-29 tahun dan menurun seiring bertambahnya usia serta lebih tinggi di antara wanita daripada pria [2]. Faktor biologis seperti perubahan hormonal pascamenopause berkontribusi pada peningkatan kecemasan. Pada tahun 2023, Indonesia mencatat 9.162.886 kasus depresi, yang setara dengan sekitar 3,7% dari total populasi. Selain itu, tingkat kasus bunuh diri di Indonesia mencapai 3,4 kasus per 100.000 penduduk. Penelitian menunjukkan bahwa kasus bunuh diri sering dipicu oleh gejala gangguan kecemasan dan depresi yang dialami oleh individu sebelumnya [1].

Rasa cemas yang berlebihan akan berdampak pada masalah fisik dan psikologis seseorang [3]. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan, terutama kecemasan sosial sering menghadapi tantangan dalam menyesuaikan dan beradaptasi dalam lingkungan sosialnya, karena adanya persepsi atau stigma negatif dari lingkungan sekitarnya. Kondisi gangguan kecemasan dapat menimbulkan dampak gejala negatif yang merugikan dan berbahaya bagi kesehatan [4]. Gejala kecemasan meliputi berpikir suatu kejadian yang belum terjadi, berdebar, berkeringat, tremor, tegang, dan lain sebagainya. Selain itu, terdapat hubungan antara faktor molekuler dan genetik dengan stres oksidatif serta penuaan sel-sel yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi. Gen yang terlibat dalam melindungi terhadap stres oksidatif mengalami peningkatan regulasi pada individu yang mengalami kecemasan dan tekanan, sehingga menunjukkan hubungan antara tingkat kecemasan atau depresi dengan kerusakan sel. Oleh karena itu, penanganan gangguan kecemasan perlu disembuhkan [5].

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikiatri yang mengkaji manfaat sugesti untuk menangani gangguan pada pikiran, perasaan, dan perilaku [6]. Hipnoterapi bertujuan untuk mengatasi gangguan fisik dan fisiologis, seperti ketegangan otot, tekanan darah tinggi, serta nyeri berlebih. Selain itu, hipnoterapi juga menangani masalah emosional dan psikologis, seperti trauma batin, serangan panik, keluhan psikosomatis, perasaan dendam, rasa bersalah, kecemasan, fobia, dan kurangnya rasa percaya diri. Hipnoterapi dikenal sebagai terapi

komplementer karena digunakan sebagai pendekatan pelengkap untuk mendukung pengobatan medis atau psikologis konvensional, bukan sebagai pengganti pengobatan utama.

Terapi komplementer hipnoterapi memanfaatkan kondisi hipnosis. Hipnosis sendiri adalah ilmu yang digunakan untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Dalam proses hipnosis, klien dibimbing untuk melakukan relaksasi (*trance*). Ketika kondisi tertentu telah terpenuhi, pikiran bawah sadar seseorang secara alami akan terbuka lebar, sehingga individu tersebut lebih mudah menerima sugesti penyembuhan yang diberikan. Hipnosis juga metode komunikasi verbal atau non-verbal yang bertujuan untuk memengaruhi dan mengarahkan klien agar menjadi kreatif (berimajinasi secara emosional dan menemukan wawasan batin) dan kemudian bertindak (baik persetujuan maupun penolakan) sesuai dengan nilai-nilai sistem atau nilai inti yang mereka miliki. Hipnosis telah terbukti efektif dalam pengobatan gangguan kecemasan dan kecemasan umum, baik secara sendiri maupun intervensi psikologis lainnya seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) [7]. Perubahan status kesadaran yang disebabkan oleh hipnosis memiliki efek langsung pada aktivasi parasimpatis dan simpatis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas hipnoterapi sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tingkat kecemasan, dengan pendekatan tinjauan *literatur review*. Peneliti akan menganalisis dan mengidentifikasi studi-studi terdahulu yang relevan untuk mengetahui sejauh mana peran hipnoterapi dapat mengurangi tingkat kecemasan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya. Tinjauan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang komprehensif mengenai potensi hipnoterapi sebagai intervensi dalam pengelolaan kecemasan.

## 2. Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode *literatur review*, dengan mencari berbagai sumber artikel dalam jurnal ilmiah nasional maupun internasional. Terdapat dua tujuan utama dari kajian literatur [8]. Pertama, menyusun makalah yang memperkenalkan kajian-kajian baru untuk dipublikasikan demi kepentingan umum. Tujuan yang kedua adalah untuk kepentingan proyek penelitian. Dibuat untuk memperluas wawasan tentang topik penelitian, membantu dalam memilih teori dan metode yang tepat dan sesuai untuk penelitian, dan membantu dalam menyusun sebuah masalah penelitian. Pencarian artikel penelitian dilakukan secara menyeluruh melalui database jurnal terindeks, yaitu *PubMed* dan *Google Scholar*. Peneliti mendapatkan 4 artikel dari *PubMed* dan 4 artikel dari *Google Scholar*. Peneliti menentukan batas maksimal

publikasi artikel penelitian dalam 5 tahun terakhir yaitu tahun 2021-2025.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berikut artikel pilihan yang peneliti analisis dalam studi *literatur review*

Tabel 1. Rincian hasil artikel pilihan utama, 2021-2025 (n=8)

No	Judul dan Penulis	Tahun	Desain	Responden	Hasil
1	<i>Hypnotherapy modulating early and late event-related potentials components of face processing in social anxiety</i> [9]  Zhang, H., Xue, X., Wen, J., Li, Y., Fan, C., Ma, L., Wang, H., Zhang, M., Zhang, S., Hu, D., Wang, K., & Li, X.	2024	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	638 Mahasiswa Sarjana.	Hasil menunjukkan bahwa hipnoterapi yang dilaksanakan selama 6 minggu efektif mengurangi gejala kecemasan sosial pada individu dengan gangguan kecemasan sosial (SAD). Penurunan skala skor kecemasan sosial (LSAS), menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengubah pemrosesan emosi awal dan akhir, menjadikan N170 dan LPP sebagai potensi biomarker untuk pengobatan gangguan kecemasan (SAD).
2	<i>Effect of Self-Hypnosis on Test Anxiety among Secondary School Students in Malaysia</i> [10]  Pachaiappan, S., Tee, M. Y., & Low, W. Y.	2023	<i>One-group pre- and posttest experimental design</i>	22 Siswa berusia 16 tahun	Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pada siswa yang mengikuti ujian diukur menggunakan Friedben Test Anxiety Scale (FTAS) pada empat waktu: sebelum intervensi, minggu ke-3, minggu ke-5, dan tindak lanjut 3 minggu pasca-intervensi. Penurunan signifikan pada skor kecemasan ujian secara keseluruhan serta pada tiga konstruk, yaitu sosial, kognitif, dan ketegangan (tenseness), diukur melalui analisis ANOVA. Intervensi self-hypnosis sangat membantu siswa berpikir lebih jernih, meningkatkan kepercayaan diri, dan merasa tenang selama ujian, sejalan dengan penelitian sebelumnya.
3	<i>The effect of hypnotherapy on the hospital anxiety in three children with cancer: A case report</i> [11]  Talebiazar, N., Choobianzali, B., Hassanpour, A., Goli, R., Shakorzadeh, S., & Ghalandari, M.	2022	<i>Studi Kasus (Case Report)</i>	3 anak perempuan dengan kanker	Hasil penelitian membahas efek hipnoterapi terhadap kecemasan di rumah sakit pada tiga anak perempuan dengan kanker. Dengan menggunakan skala kecemasan dari Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), hasil menunjukkan bahwa setelah delapan sesi hipnoterapi klasik dan intervensi tindak lanjut satu bulan, kecemasan responden menurun secara signifikan, dengan tingkat pemulihan antara 57-81% pada tindak lanjut. Efek hipnoterapi diukur dengan effect size sedang (0.42-0.48). Pemberian hipnoterapi dapat mengurangi kecemasan pada anak dengan kanker.
4	<i>Hypnosis for pain and anxiety management in cognitively impaired older adults undergoing scheduled lumbar punctures: a randomized controlled pilot study</i> [12]  Courtois-Amiot, Pauline Cloppet-Fontaine, Anaïs Poissonnet, Aurore Benit, Elodie Dauzet, Muriel Raynaud-Simon, Agathe	2022	<i>Randomized-controlled pilot study</i>	Terdapat 50 responden berusia di atas 70 tahun	Hipnosis secara signifikan berhubungan dengan penurunan penilaian diri ( $p < 0.05$ ) dan kecemasan yang dinilai secara hetero ( $p < 0.01$ ). Nyeri yang dievaluasi secara hetero secara signifikan lebih rendah pada kelompok hipnosis ( $p < 0.05$ ). Secara keseluruhan, hipnosis dianggap aman, diterima dengan baik, dan layak diterapkan pada semua peserta dalam kelompok intervensi, dengan 68% di antaranya menilai prosedur ini lebih baik atau jauh lebih baik dari ekspektasi responden

No	Judul dan Penulis	Tahun	Desain	Responden	Hasil
	Paquet, Claire Lilamand, Matthieu				
5	Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan (Anxiety) Akibat Pandemi Covid-19 Di Kota Makassar [13]	2023	<i>Quasi experiment</i> dengan desain penelitian <i>one group pretest-posttest</i> .	8 orang perempuan berusia 21-30 tahun	Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis Wilcoxon menunjukkan penurunan signifikan skor kecemasan dari rata-rata 7,375 (pretest) menjadi 0,875 (posttest) dengan nilai $p=0,007$ ( $<0,05$ ). Gejala kecemasan seperti pusing, gangguan tidur, otot tegang, dan gangguan pola makan berkurang setelah pemberian tiga sesi hipnoterapi berdurasi 60 menit. Sugesti positif selama kondisi trance membantu memprogram ulang pola pikir negatif di pikiran bawah sadar, sehingga menurunkan kecemasan.
	Sahdani, A. M., & Ridfah, A.				
6	Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang [14].	2025	<i>Quasi experiment</i> dengan desain penelitian <i>one group pretest-posttest</i> .	18 lansia, mayoritas responden berusia 60-63 tahun dengan usia 60 dan 61 tahun sebagai kelompok terbanyak (27,8%) dengan laki-laki 5 responden dan perempuan 13 responden.	Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, rata-rata tingkat kecemasan dari yang ringan, sedang, dan berat adalah 25,06 dengan standar deviasi 0,988, sedangkan setelah intervensi, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 18,33 dengan standar deviasi 1,155. Selisih rata-rata antara sebelum dan setelah intervensi adalah 6,722, dengan interval kepercayaan 95% antara 4,742 dan 8,703. Penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi lima jari efektif menurunkan kecemasan pada lansia, sejalan dengan penelitian sebelumnya. Terapi ini merangsang relaksasi, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, dan meningkatkan ketenangan emosional, sehingga menurunkan kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, dan menstabilkan respon fisiologis.
	Sari, E. P., & Putra, R. S.				
7	Hipnoterapi Untuk Penanganan Kecemasan Pada Atlet Klub Bola Voli ISPRI [15]	2023	<i>One group pretest posttest design</i>	Responden sebanyak 18 atlet voli	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif mengurangi tingkat kecemasan pada atlet Klub Bola Voli Ispri Kertapati Palembang. Rata-rata skor angket setelah hipnoterapi (104,94) lebih tinggi dibandingkan sebelumnya (82,22), menandakan penurunan kecemasan. Hasil uji t ( $t_{hitung} = 21,523 > t_{tabel} = 1,67$ ) mengkonfirmasi adanya pengaruh signifikan hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hipnoterapi bekerja dengan mengatasi penyebab kecemasan melalui sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi membantu atlet lebih tenang dan fokus saat bertanding.
	Andrian, R., Riyoko, E., Arizona.				
8	Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pra Sirkumsisi Pada Anak Laki-laki Usia 8-12 Tahun Di Rumah Sunat Modern Tangerang [16]	2023	<i>Quasi experiment</i> dengan desain penelitian <i>one group pretest-posttest</i> .	Responden sebanyak 20 orang	Penelitian ini menerapkan teknik non probability sampling dengan metode accidental sampling yang dilakukan selama 2 minggu. Berdasarkan uji hasil Uji Independent T-test didapatkan nilai P Value $< 0,005$ sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan perilaku sebelum dan sesudah pemberian hipnoterapi. Hal ini mengindikasikan perbedaan kecemasan pada pasien pra sirkumsisi sebelum diberikan hipnoterapi dengan sesudah diberikan hipnoterapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki efek yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pra sirkumsisi pada anak laki-laki berusia 8 hingga 12 tahun di rumah sunat modern Tangerang.
	Susanto, Adi Dwi Nasution, Muhammad Syukur Kusumastuti, Nurry Ayuningtyas				

Hipnoterapi menunjukkan keberhasilan yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, mulai dari yang ringan, sedang, hingga berat. Dengan mengintegrasikan pendekatan relaksasi progresif dan sugesti hipnotis, hipnoterapi dapat menciptakan

pengalaman yang positif dalam situasi yang menyebabkan kecemasan [9]. Penurunan tingkat kecemasan yang signifikan terlihat pada aspek sosial, kognitif, dan ketegangan fisik, yang menunjukkan bahwa hipnoterapi tidak hanya membantu

menenangkan pikiran, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk berpikir jernih. Hipnoterapi dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk klien *Social Anxiety Disorders* (SAD), karena membantu mengelola gejala kecemasan melalui relaksasi mendalam dan perubahan pola pikir bawah sadar. Dalam kondisi trance yang diinduksi, klien dapat lebih mudah mengakses pikiran bawah sadar untuk mengurangi ketakutan irasional terhadap situasi sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap pemicu kecemasan.

Faktor keberhasilan hipnoterapi dipengaruhi oleh kemampuan klien untuk mencapai kondisi relaksasi (*trance*), yang memungkinkan pikiran bawah sadar lebih terbuka terhadap sugesti penyembuhan. Selain itu, pendekatan individualisasi dalam penerapan hipnoterapi, seperti menyesuaikan sugesti dengan nilai atau kebutuhan klien, meningkatkan efektivitasnya. Kombinasi hipnoterapi dengan intervensi lain, seperti terapi perilaku kognitif, juga menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan penggunaan hipnoterapi secara tunggal.

*American Psychological Association* mendefinisikan hipnosis sebagai keadaan kesadaran yang dimodifikasi dengan melibatkan perhatian yang terfokus dan berkurangnya kesadaran perifer yang ditandai dengan peningkatan kapasitas untuk merespons sugesti. Hipnosis menghubungkan serangkaian teknik yang dapat digunakan secara independen satu sama lain, menjadikan hipnosis sebagai terapi yang memiliki banyak aspek.

Teknik hipnoterapi digunakan untuk memicu kondisi hipnosis, yaitu keadaan *trance-like* di mana seseorang memiliki fokus dan konsentrasi yang meningkat, memungkinkan sugesti untuk memengaruhi persepsi, emosi, pikiran, atau perilaku seseorang. Teknik pernapasan juga merupakan teknik relaksasi sederhana dan efektif dalam hipnoterapi untuk mengontrol ketegangan motorik dan kecemasan. Selain itu, ada teknik hipnoterapi spiritual yang menggabungkan elemen spiritual untuk memberikan saran yang sesuai dengan nilai atau keyakinan pasien, seperti ketenangan batin atau koneksi dengan kekuatan lebih besar.

Sesi hipnosis meliputi empat fase yang berbeda [7]. (i) fase induksi, di mana instruksi untuk mendengarkan suara. Hipnoterapis dan menutup mata (atau memfiksasi mata pada benda kecil - mis, (ii) fase pendalaman, di mana sugesti relaksasi yang mendalam diberikan, (iii) fase sugesti, di mana citra yang dipandu digunakan untuk meningkatkan relaksasi atau untuk mengelola gejala (misalnya, pengurangan rasa sakit), (iv) fase "keluar dari

hipnosis", di mana instruksi untuk keluar dari kondisi hipnosis diberikan.

Hipnoterapi telah terbukti sebagai metode yang aman, diterima dengan baik, dan layak untuk diterapkan pada semua peserta dalam kelompok intervensi [12]. Keamanan hipnosis terletak pada sifatnya yang non-invasif, tidak melibatkan penggunaan obat-obatan, dan dilakukan dalam kondisi kesadaran yang terkontrol, di mana klien tetap memiliki kendali penuh atas dirinya. Fleksibilitas teknik hipnosis menjadi salah satu keunggulan utamanya. Hipnosis dapat disesuaikan dengan preferensi, kebutuhan, dan karakteristik individu, seperti tingkat kenyamanan, gaya komunikasi, atau bahkan keyakinan budaya pasien. Hipnosis dapat memberikan hasil yang signifikan, terutama ketika dikombinasikan dengan terapi lain seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau konseling. Dengan demikian, hipnosis tidak hanya aman dan fleksibel, tetapi juga merupakan alat yang sangat efektif dalam mendukung kesehatan mental dan fisik peserta intervensi.

#### 4. Kesimpulan

Hipnoterapi terbukti efektif sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok usia. Fakta yang diperoleh dari 8 artikel penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi secara signifikan menurunkan skor kecemasan, baik pada individu dengan kecemasan sosial, siswa yang menghadapi kecemasan saat ujian, anak dengan penyakit kanker, lansia, hingga atlet. Penurunan kecemasan diukur melalui berbagai instrumen valid dan konsisten terjadi setelah intervensi hipnoterapi, baik dalam bentuk hipnosis klasik, *self-hypnosis*, maupun teknik hipnoterapi lima jari. Hipnoterapi terbukti aman, diterima dengan baik, dan memberikan manfaat seperti peningkatan kepercayaan diri, ketenangan emosional, serta menstabilkan kualitas tidur dan respon fisiologis. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengkaji efektivitas hipnoterapi pada populasi yang lebih beragam dan durasi intervensi yang lebih lama.

#### Daftar Rujukan

- [1] A. R. Islameidina and A. Yudianto, "Studi Meta Analisis : Assertive Training Efektif untuk Menurunkan Gangguan Kecemasan Meta-Analysis Study : Assertive Training is Effective in Reducing Anxiety Disorders," *J. Penelit. Pendidikan, Psikol. Dan Kesehat.*, vol. 6, no. 1, pp. 1–7, 2025.
- [2] U. States, "National Health Statistics Reports," no. 213, 2024.
- [3] D. Merilla Erizon and K. Maya Sari, "Hubungan Hospitalisasi dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua Balita," *J. Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kaji. Keperawatan)*, vol. 2, no. 1, pp. 5–9, 2023, doi: 10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v2i1.514.
- [4] J. C. Chauvet-Gelinier and B. Bonin, "Stress, anxiety and depression in heart disease patients: A major challenge for cardiac rehabilitation," *Ann. Phys. Rehabil. Med.*, vol. 60, no. 1, pp. 6–12, 2017, doi: 10.1016/j.rehab.2016.09.002.

- [5] M. Maharani, N. Supriadi, and R. Widiyastuti, "Media Pembelajaran Matematika Berbasis Kartun untuk Menurunkan Kecemasan Siswa," *Desimal J. Mat.*, vol. 1, no. 1, p. 101, 2018, doi: 10.24042/djm.v1i1.2036.
- [6] L. Maryudhiyanto, "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter," *J. Ruhul Islam*, vol. 2, no. 2, pp. 75–85, 2024.
- [7] D. G. Leo, S. S. Keller, and R. Proietti, "'Close your eyes and relax': the role of hypnosis in reducing anxiety, and its implications for the prevention of cardiovascular diseases," *Front. Psychol.*, vol. 15, no. July, pp. 1–9, 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1411835.
- [8] E. A. Cahyono, Sutomo, and A. Harsono, "Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan," *J. Keperawatan*, p. 12, 2019.
- [9] H. Zhang *et al.*, "Hypnotherapy modulating early and late event-related potentials components of face processing in social anxiety," *Front. Psychiatry*, vol. 15, no. October, pp. 1–17, 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1449946.
- [10] S. Pachaiappan, M. Y. Tee, and W. Y. Low, "Effect of Self-Hypnosis on Test Anxiety among Secondary School Students in Malaysia Effect of Self-Hypnosis on Test Anxiety among Secondary School Students in Malaysia," *Int. J. Clin. Exp. Hypn.*, vol. 71, no. 4, pp. 338–349, 2023, doi: 10.1080/00207144.2023.2246512.
- [11] N. Talebiazar, B. Choobianzali, A. Hassanpour, and R. Goli, "The effect of hypnotherapy on the hospital anxiety in three children with cancer : A case report," *Int. J. Surg. Case Rep.*, vol. 93, no. March, p. 106961, 2022, doi: 10.1016/j.ijscr.2022.106961.
- [12] P. Courtois-Amiot *et al.*, "Hypnosis for pain and anxiety management in cognitively impaired older adults undergoing scheduled lumbar punctures: a randomized controlled pilot study," *Alzheimer's Res. Ther.*, vol. 14, no. 1, pp. 1–8, 2022, doi: 10.1186/s13195-022-01065-w.
- [13] A. M. Sahdani and A. Ridfah, "Pengaruh Hipnoterap Terhadap Penurunan Kecemasan ( Anxiety ) Akibat Pandemi Covid-19 Di Kota Makassar," *J. Empati*, vol. 12, no. 1, pp. 72–82, 2023.
- [14] E. P. Sari and R. S. Putra, "Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Kecemasan pada Lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang," *J. Pengabd. Masy. dan Ris. Pendidik.*, vol. 3, no. 4, pp. 2188–2196, 2025.
- [15] R. Andrian, E. Riyoko, and Arizona, "Hipnoterapi Untuk Kecemasan Pada Atlet Klub Bola Voli ISPRI," *J. Bikotetik*, vol. 07, no. 02, pp. 162–167, 2023.
- [16] A. D. Susanto, M. S. Nasution, and N. A. Kusumastuti, "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pra Sirkumsisi pada Anak Laki-Laki Usia 8-12 Tahun di Rumah Sunat Modern Tangerang," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 5, no. 10, pp. 3577–3587, 2023, doi: 10.33024/mnj.v5i10.9457.
- [17] D. E. Amru and A. Selvia, "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda," *Midwifery Care J.*, vol. 3, no. 1, pp. 17–21, 2022.
- [18] O. Suryaman, R. Yuliardi, and A. S. Anwar, "Penerapan Hipnoterapi Terhadap Kecemasan Belajar Matematika Dengan Pembelajaran Jarak Jauh," *J. Mat. Ilm.*, vol. 8, no. 1, pp. 59–68, 2022.
- [19] F. N. Qonita, N. A. Salsabila, N. F. Anjani, and S. Rahman, "KESEHATAN PADA ORANG LANJUT USIA (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik)," *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, vol. 2, no. 1, pp. 10–19, 2021, doi: 10.38156/psikowipa.v2i1.42.
- [20] A. Regina, Garvin, and Sherly, "Peran Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja : Tinjauan Literatur The Role of Cognitive Behavioral Therapy in Managing Social Anxiety Disorder in Adolescents : A Literature Review," *J. Penelit. Pendidikan, Psikol. Dan Kesehatan*, vol. 6, no. 1, pp. 278–286, 2025.
- [21] L. N. Aini and C. Kartikaningtias, "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Panti Nirmala Malang Luluk Nur Aini 1 \* , Cinthia Kartikaningtias 2 1,2," *J. Sci. Mandalika*, vol. 6, no. 6, pp. 1582–1591, 2025.
- [22] F. Syafyusari and R. Afnuhazi, "Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus," *J. Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kaji. Keperawatan)*, vol. 1, no. 2, pp. 81–87, 2022, doi: 10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.340.
- [23] G. Vico, A. Universitas, B. Dini, and N. Alpiyah, "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Pasien Yang Mengalami Gangguan Kecemasan : Literature Review," *J. Ilm. Res. Student*, vol. 1, no. 5, p. 13630, 2024.