

The Effect of Self-Hypnosis on Mental Disorders in Adolescent Girls

Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Gangguan Mental Pada Remaja Putri

¹Eliyawati

¹Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ibrahimy

Received:
11 Jul 2024

Revised:
14 Aug 2024

Accepted:
28 Oct 2024

Abstract

Difficulties in accessing health services can increase the vulnerability of adolescent girls to emotional disorders. Self-hypnosis therapy is a technique to program thoughts on oneself that can be used to prevent emotional disorders in adolescent girls. This research is a pre-experimental study using a one-group pre-test and post-test design with the same respondents using a purposive sampling technique. The research sample was santri in Asrama As-Shofwa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo totaling 44 respondents. The study used the self-report questionnaire-29 (SRQ-29). Data analysis using the Wilcoxon test. From the normality test, the pre-test result was 0.029 and the post-test result was 0.019. The results of the study averaged mental-emotional disorders in adolescents before treatment 12.04 and after treatment 8.48. There is a decrease in emotional disturbance in adolescent girls with an average difference of 4.58.

Keywords: Adolescent Girls, Self Hypnosis, Mental Health

Abstrak

Kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan dapat meningkatkan kerentanan remaja putri terhadap gangguan emosional. Terapi self-hypnosis adalah teknik untuk memprogramkan pikiran pada diri sendiri yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya gangguan emosional pada remaja putri. Penelitian ini adalah suatu studi pra-eksperimental dengan menggunakan desain satu yaitu kelompok pre-test dan post-test dengan responden yang sama dengan menggunakan teknik purposive sampling. Sampel penelitian adalah santri di Asrama As-Shofwa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo sejumlah 44 responden. Penelitian menggunakan kuesioner pelaporan diri-29 (SRQ-29). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Dari uji normalitas diperoleh hasil pre-test 0,029 dan post-test 0,019. Hasil penelitian rata-rata gangguan mental emosional pada remaja sebelum perlakuan 12,04 dan setelah perlakuan 8,48. Ada penurunan gangguan emosional pada remaja putri dengan selisih rata-rata 4,58.

Kata Kunci: Remaja Putri, Self Hypnosis, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Sehat pada mental yaitu bagian dari kesehatan mana dalam kondisi mental yang sehat serta menjadikan individu mampu menyadari kelebihan yang dimiliki oleh dirinya sendiri serta mampu dalam mengatasi adanya tekanan serta masalah dalam kehidupannya dan produktif pada saat bekerja serta mampu memberikan berkontribusi pada komunitas remaja tersebut (WHO, 2020). Gangguan Kesehatan mental emosional yang sering terjadi pada remaja umur 15-19 tahun yaitu rasa cemas, rasa kesepian serta rasa depresi dan adanya kekerasan yang cenderung hingga melakukan percobaan bunuh diri (Aziz, U. K., Lutfiya, I., & Sulaiman, 2021). Secara psikologis Gangguan mental emosional pada remaja putri yang berawal dari adanya masalah psikososial yang tidak segera di selesaikan dengan cara yang efektif sehingga hal ini dapat terjadi problem dan permasalahan psikososial yang tidak diatasi dengan efektif. Yang mana hal ini dapat suatu pemicu yang terjadi masalah emosional pada remaja (Yunalia & Etika, 2020).

Masa adolesens (Remaja) Adalah masa terjadi berbagai masalah kesehatan mental. Hampir Mendekati 18% yang mengalami gangguan masalah kesehatan mental, yaitu orang yang awalnya depresi, sering cemas, dan mempunyai perilaku yang agresif, yang diperkirakan dimulai pada usia mulai dari 14 tahun (WHO, 2020). Kesehatan jiwa (mental) suatu masalah yang kritis pada remaja dengan tingkat prevalensi yang terjadi sekitar 10-20% diseluruh dunia, dan sebagian besar yang tidak mendapatkan perhatian serta perawatan serta pengobatan yang tepat pada orang yang bermasalah dengan kejiwannya (WHO, 2020). Secara

global, ini prediksi 1 sampai 7 atau 16% anak usia 10 s/d 19 tahun dapat mengalami gangguan jiwa, namun sebagian besar juga masih belum bisa dikenali dan tidak diobati secara tepat dan benar. Pada remaja dengan adanya gangguan jiwa sangat rentan terhadap berbagai bentuk problem dan diskriminasi, masalah yang sering berkaitan adalah pendidikan, perilaku remaja yang sering berisiko, kesehatan fisik yang buruk dan adanya pelanggaran terhadap hak asasi manusia (WHO, 2020).

Masalah jiwa atau yang dikenal dengan Kesehatan mental sangat sering diabaikan karena adanya pandangan yang negative yang berkembang dilingkungan sekitar manusia. Berdasarkan dari data *World Health Organization* (WHO, 2020), kurang lebih 1 juta miliar orang di dunia hidup mengalami gangguan jiwa, setiap 40 detiknya 40 seseorang meninggal dunia karena bunuh diri. Berdasarkan *Burden Of Disease 2020*, mengatakan kurang lebih 52 juta tambahan kasus karena mengalami kecemasan, lebih dari 35 juta orang yang mengalami kenaikan dari kasus depresi pada tahun 2020 dibandingkan pada tahun-tahun di sebelumnya.

Masa perkembangan manusia yang sering kali paling sangat menonjol dan cukup krusial yaitu masa pada remaja. Masa remaja, adalah masa peralihan dari masa kanak-anak menuju pada masa dewasa. Sehingga Adanya bermacam-macam perubahan pada tubuh pun yang mulai terlihat atau tampak seperti halnya pada perempuan yang di mulai dari tumbuh payudara, yaitu datangnya masa menstruasi, tumbuhnya bulu pada ketiak dan kemaluannya, pinggul mulai melebar, dan adanya perubahan perubahan pada tubuh yang lainnya. Tidak hanya terdapt

pada perubahan fisik yang tampak namun cara berpikir pun ikut berubah. Usia Remaja akan mulai mencoba sesuatu yang terlihat menarik. Dan adalah masa yang sering kali tidak memikirkan konsekuensi atau sanksi yang akan diterima oleh remaja dari perbuatan yang dilakukan oleh remaja tersebut seperti halnya mencoba-coba rokok, obat-obatan yang terlarang, seks bebas yang tidak aman, dan pergaulan yang tidak baik cara berfikir yang tidak masuk akal atau tidak rasional dan lain-lain sebagainya. Dari hal tersebut karena itu, masa remaja adalah masa yang membutuhkan pendampingan dalam masa pertumbuhannya terutama dari orang terdekatnya. Para remaja harus memahami pergaulan yang sehat, dan mendapatkan edukasi tentang seksualitas, pertemanan yang membawa kemasa depan baik dan cerah serta lain sebagainya. Dikatakan seorang remaja yang sehat secara jasmani dan Rohani yaitu mampu melakukan suatu perubahan kearah perubahan yang baik perubahan baik secara psikologis dan fisiologis dapat berjalan dengan baik dan jauh dari gangguan-gangguan emosional pada remaja putri. Perubahan psikologis pada remaja yaitu mulainya seseorang yang menarik dirinya dari suatu keramaian dan mulai tidak membutuhkan perhatian yang berlebihan dari orang lain juga dari orang tuanya dan juga sering mengikuti pikirannya sendiri yang mana sering kali tidak adanya sinkronisasi dengan perasaan dan Tindakan pada remaja yaitu timbul perasaan mudah panik, mudah cemas, mudah tersinggung, serta lebih sensitive dari sebelumnya dan mudah terpengaruh, dan mudah terjerumus dan cepat marah. Dalam mengatasi hal tersebut, yaitu tubuh sebenarnya mempunyai hormon yang dapat berfungsi sebagai analgesik alami pada

manusia secara alami yang diproduksi oleh tubuh kita yaitu hormon endorphin (hormon kebahagiaan) yang ada dalam tubuh manusia.

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan, yaitu hormon endorphin yaitu sangat mempunyai kekuatan sampai 200 kali lipat dibanding morfin pada. Tubuh manusia itu dapat meningkatkan produksi endorfin dengan kondisi tubuh yang dalam keadaan tenang, rilek, tenang dan nyaman yang dapat dilakukan dengan cara melakukan hipnotis pada dirinya sendiri. Remaja putri dapat melakukan hipnotis pada dirinya sendiri yang dikenal dengan istilah *Self Hypnosis*. Yang mana *Self Hypnosis* ini adalah suatu teknik untuk menghipnotis pada diri sendiri. *Self Hypnosis* itu mampu menembus pada faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya suatu sugesti atau pemikiran tertentu. Sesuai definisinya, hipnosis adalah sejatinya merelaksasikan pikiran kita, bukan meroleksasikan fisik. Relaksasi fisik juga bisa, namun tidak selalu terjadi saat individu dalam kondisi *hipnosis*. Bagi remaja putri, tehnik relaksasi *self hypnosis* dapat berfungsi dalam mengurangi stress yang berlebihan, dan perasaan yang sering khawatir, serta rasa cemas dalam menghadapi masa depan dan apalagi dalam mengalami gangguan kejiwaan pada manunusia yang intinya *self hypnosis* ini dapat membantu pada para remaja putri dalam kehidupan sehari-harinya yang berhubungan psikologisnya, yang mana *self-hypnosis* yang mana ini tidak bisa dilakukan secara sembarangan dan tidak dilakukan dalam keadaan rame atau dalam suasana yang tidak kondusif, setiap melaksanakan prakteknya (Ramírez-Carrasco A, Butrón-Téllez Girón C, Sanchez-Armass O, 2017) dengan topik *Clinical Hypnosis, an effective Mind-Body Modality*

for Adolescent with Behavioral and Physical Complaints, *self-hypnosis* yang linier dapat memungkinkan pada remaja putri untuk mampu mengontrol dirinya, serta dapat meningkatkan harga diri dan kompetensi yang dimiliki juga mampu mengurangi rasa mudah stress dan cemas sehingga membantu para remaja putri untuk mengelola kesejahteraan fisik dan gangguan emosional remaja putri umumnya dan khususnya pada remaja putri yang berada di asrama pondok prsantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo

Berdasarkan dari uraian di atas, peneliti tertarik dan mempunyai sebuah ide untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Hypnoterapy self hypnosif* Terhadap Gangguan Mental Emosional Pada Remaja putri asrama ashofwah di pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo tahun 2024".

Metode Penelitian

Desain penelitian ini yaitu suatu strategi penelitian untuk mengidentifikasi permasalahan sebelum dilakukan perencanaan dari awal sampai akhir yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini adalah suatu penelitian dengan metode *pre eksperimental* yaitu suatu penelitian dilakukan percobaan yang berupa perlakuan atau intervensi terhadap suatu variable yang mana dari perlakuan tersebut diharapkan terjadi suatu perubahan (Setiadi, 2013).

Desaian penelitian penelitian ini yaitu menggunakan *one-group pre-post test design*. Penelitian ini akan mencari atau membuka adanya hubungan sebab akibat dengan melibatkan hanya satu kelompok subjek. Penelitian ini memberikan intervensi atau perlakuan pada santri as-shofwah yang ada di pondok pesantren salafiyah syafy'iyah

sukorejo untuk mengetahui gangguan mental emosional bertujuan untuk beralih pada pikiran positif. Pengukuran seberapa banyak santri yang mengalami gangguan mental emosional sebelum perlakuan atau intervensi disebut *pre-test* dan pengukuran gangguan mental emsoional setelah perlakuan disebut *post test*. Skema *one grup pre-test post-test*

Hasil

Gangguan mental

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh hasil penelitian sebelum diberikan intervensi atau perlakuan *Hypnoterapy (Self Hypnosis)* didapatkan rerata 12,04 dari 44 siswa. Setelah diberikan perlakuan atau intervensi *Hypnoterapy (Self Hypnosis)* ada penurunan setelah diberikan didapatkan hasil rerata *posttest* gangguan mental emosional dari 44 santri as-shofwa di pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo setelah diberikan *Hypnoterapy (Self Hypnosis)* adalah 8,49.

Tabel 1. Hasil Uji sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi *Self-Hypnosis*

Variabel	n	Rerata	Md	Sum
<i>Pre-Test</i>	44	12,04	11,50	4,75
<i>Post-Test</i>	44	8,49	8,00	354

Tabel 2. Pengaruh Pemberian *hypnoterapy (Self Hypnosis)* terhadap gangguan mental emosional pada remaja putri

Variabel	n	Rerata	SB	p-value
<i>Pre-Test</i>	44	12,04	0,528	
<i>Post-Test</i>	44	8,49	0,348	0,000

Pengaruh Pemberian *Self Hypnosis*

Berdasarkan dari tabel 2, terdapat penurunan gangguan mental rerata sebanyak 3,58 yang artinya, adanya pengaruh pemberian *terapy Hypnoterapy (Self Hypnosis)* dalam penurunan untuk gangguan mental emosional. Hasil analisis dilakukan adalah dengan uji *wilcoxon* diperoleh nilai sebesar $p=0,000 < \alpha (0,05)$ maka dari itu H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi *Hypnoterapy (Self Hypnosis)* terhadap penurunan gangguan mental emosional antara pada saat dilakukan pengukuran pertama (*pre-test*) dan pada pengukuran kedua (*post-test*) pada remaja putri.

Pembahasan

Penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *self hypnosis* terhadap gangguan mental emosional pada remaja putri yaitu santri terhadap gangguan mental emosional pada remaja putri yang mana dapat dilihat dari adanya perbedaan rata-rata nilai gangguan mental emosional *pre-test* dan *posttest*. Penilaian gangguan mental emosional pada responden dilakukan sebanyak 2 kali yaitu penilaian yang diberikan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, sebelum diberikan perlakuan yang di sebut *pre-test* dan sesudah diberikan perlakuan yaitu disebut *post-test*. Penelitian ini dilakukan pengumpulan di pondok pesantren salafiyah syafi'iyah yang sangat banyak sekali santrinya akan tetapi peneliti memilih daerah ashofwah dengan full satu kamar dengan berdasarkan dari pemikiran asrama tersebut lebih dekat dengan tempat peneliti tinggal dan mudan untuk berkoordinasi dengan jumlah jumlah responden sebanyak 44 orang santri yang notabnya remaja putri yang usianya berkisaran 14 s/19 tahun.

Pengumpulan data gangguan mental emosional dilakukan dengan penilaian kuesioner SRQ-29 yang sudah disiapkan oleh peneliti untuk mengetahui hasil *pre-test* dan *post-test*. Pengumpulan data tersebut dilakukan dengan langkah-langkah pengambilan data sesuai dengan prosedur yang direncanakan serta dengan pemilihan responden dengan tepat sesuai dengan kriteria inklusi untuk mendapatkan data sesuai dengan tujuan dari penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan rata-rata nilai gangguan mental emosional sebelum diberikan, yaitu $12,04 \pm 0,528$. Penelitian ini sejalan dengan Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari (Vitandesta, 2019) hasil penelitian yang temukan adalah masalah emosi pada remaja yang mana remaja sering kali mengalami gangguan emosi yang disebabkan oleh pergaulan dengan teman, serta lingkungan dan tingkat stres yang sering terjadi pada remaja putri khususnya) teori (Devita, 2019) mengemukakan adanya perubahan dan persoalan yang terjadi pada masa remaja yang jika tidak dapat dikontrol maka akan memunculkan terjadinya masalah pada mental yang emosional pada remaja.

Masalah dari mental emosional adalah suata keadaan yang di alami oleh individu yang ditandai dengan perubahan emosional. Kesehatan emosional adalah merupakan kondisi pada seseorang yang mengalami tekanan secara psikologis, serta perubahan psikologis terjadi pada kondisi tertentu, dan masalah mental emosional jika tidak segera ditangani secara tepat akan menimbulkan dampak yang negative atau dampak yang buruk bagi proses perkembangan pada remaja putri (Mubasyiroh et al., 2017)

Peneliti berasumsi dari sebelum di berikan intervensi atau perlakuan gangguan jiwa emosional suatu kondisi kesehatan

yang mampu memberikan pengaruh pada pikiran, perasaan, perilaku seseorang dan bila mana suasana hati tidak nyaman maka akan menimbulkan perasaan yang tidak tenang serta gelisah. Gangguan jiwa yang emosional seperti perasaan cemas dan rasa khawatir yang berlebihan serta dan ketegangan yang dapat menimbulkan beban bagi individu, keluarga dan lingkungan sekitar. Santri yang bersangkutan akan menghadapi berbagai gejala negatif yang mempengaruhi dirinya dan lingkungannya.

Gangguan Mental Emosional Setelah Perlakuan

Penelitian ini dilakukan pada santri asrama as-shofwah pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo dari hasil yang didapatkan setelah intervensi/perlakuan yaitu *post-test* didapatkan responden yang mengalami gangguan pada mental emosional. Kemudian Gangguan mental emosional diukur kembali dengan menggunakan SRQ-29 setelah diberikan terapi *Hypnoterapi (Self Hypnosis)*. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan rata-rata gangguan mental emosional adanya penurunan setelah diberikan perlakuan adalah $8,49 \pm 0,345$. Dari hasil data yang didapatkan setelah diberikan perlakuan atau intervensi diatas, sesuai pada teori yang dikemukakan oleh (Donald, 2016) dimana terapi *self Hypnosis* bisa digunakan untuk mengatasi stres ringan, stress sedang, dan ansietas, fobia, pecandu minuman keras, percobaan bunuh diri, isolasi sosial, harga diri yang rendah, dan berhalusinasi dan gangguan mental emosional dan sebagainya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Ibrahimy menunjukkan Pemberian Hypnoterapy

(*self Hypnosis*) terdapat adanya pengaruh terhadap penurunan tingkat gangguan mental emosional pada remaja, hasil diperoleh terjadi penurunan tingkat gangguan mental emosional setelah pemberian *hypnotherapy (Self Hypnosis)*, dengan memberikan sugesti positif pada diri sendiri dan dilakukan oleh diri sendiri dengan adanya pengaruh positif dimana responden dapat mengalihkan pikiran yang negatif ke arah pikiran positif sesuai dengan SOP saat melakukan Self Hypnosis Secara Mandiri.

Menurut dari asumsi peneliti Self Hypnosis mampu untuk menurunkan gangguan mental emosional pada remaja putri dimana dengan memberikan terapi self Hypnosis dapat mengalihkan dari pikiran yang negatif menjadi kearah pikiran yang positif. Pemberian *terapy self hypnosis* dapat memberikan rasa tenang, rileks, nyaman dan tenang sehingga remaja putri tidak mengalami rasa cemas dan takut serta rasa depresi yang dialami oleh remaja putri.

Pengaruh Self Hypnosis

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan analisis data menunjukkan terdapat penurunan rerata sejumlah 4,58 dengan alat ukur SRQ-29. Hasil analisis uji wilcoxon di peroleh nilai sebesar $p=0,00 < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti adanya pengaruh yang signifikan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test* pada remaja putri santri Ashofwah pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo.

Self-hypnosis adalah suatu teknik di mana para remaja putri dapat menghipnosis diri sendiri untuk mencapai keadaan pikiran yang lebih rileks dan

fokus. Ini melibatkan serangkaian langkah untuk membawa diri Anda ke dalam keadaan hipnosis, di mana pikiran menjadi lebih reseptif terhadap sugesti positif. *Self-hypnosis* bisa membantu Anda mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan bahkan mengatasi kebiasaan buruk. Manfaat lainnya termasuk meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki suasana hati, dan mendukung kesehatan mental yang lebih baik. Peneliti berasumsi, pemberian terapi *self-hypnosis* dapat menurunkan tingkat gangguan mental emosional yang disebabkan oleh aktivitas *system limbik* yang menyebabkan terjadinya perubahan emosi. *Terapy self hypnosis* membantu memusatkan pikiran mengatasi gangguan mental emosional perasaan cemas, kesepian, dan perasaan sedih.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pembahasan tentang pengaruh pemberian *hypnotherapy* (*Self Hypnosis*) terhadap gangguan mental emosional pada remaja putri yang telah di paparkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:
Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata terhadap gangguan mental emosional sebelum diberikan perlakuan adalah 12,04. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata terhadap gangguan mental emosional setelah diberikan perlakuan adalah 8,48. Hasil dari analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh sebesar $p=0,00 < \alpha(0,05)$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian *hypnotherapy* (*Self Hypnosis*) terhadap gangguan mental emosional antara *pre-test* dan *post-test* pada remaja putri asrama Ashofwa di pondok pesantren slafiyah syafi'iyah sukorejo

situbondo .

Ucapan Terima Kasih

Penulis sampaikan terima kasih atas dukungan dari berbagai pihak terutama pengasuh pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo khususnya para pengurus asrama as-shofwa yang telah membantu dalam proses penyusunan dan pelaksanaan sampai selesainya proses penelitian, tidak lupa juga penulis sampaikan terima kasih kepada pihak Fakultas Ilmu Kesehatan Ibrahimy yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat melaksanakan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Penelitian.

Referensi

- Aziz, U. K., Lutfiya, I., & Sulaiman, I. (2021). *Gambaran Gangguan Perilaku Dan Emosional Pada Remaja Usia 10-24 Tahun Berdasarkan Faktor Sosiodemografi (Analisis Data Susenas Tahun- 2015)*, 1(2), 54.<https://doi.org/https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i2.27873>.
- Anggraini L, Dedel G, Nurvita N, 2018. (2018). Pengaruh Hipnosis terhadap Tingkat Kecemasan pad Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan.
- Christanto, D., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). *Terapi thought stopping: Upaya penurunan kecemasan berkendara pada penyintas kecelakaan lalu lintas Pendahuluan*. 2(3), 332–341.
- Dahlan, M. S. (2018). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Darajat, Z. (2012). *Pendidikan agama dalam pembinaan mental / Zakiah Darajat*. Jakarta: Bulan Bintang.

- Devita, Y. (2019). Jurnal Keperawatan Galuh. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(2), 33–43. <https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2643>.
- Devita, Y. (2019b). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33–43.
- Ferry WM. Holistic Care with Jaripunktur. In: Cetakan Pertama. Jakarta: Wong Publishing; 2018. p. 159.
- Gunawan A. Hipnosis. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2012.
- Gust, K., Caccese, C., Larosa, A., & Nguyen, T. V. *Gambaran keadaan mental pada remaja di desa ubug kaja tahun 2022*. skripsi: stikes wira medika.
- Hall JE. (2016). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. 13th ed. Philadelphia (PA): Elsevier, Inc.
- Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data Edisi Ketiga*. Salemba Medika. Jakarta.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. (2019). Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019). In *Global Burden of Disease Study*.
- Istiqomah, I. (2017). Parameter Psikometri Alat <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1756>
- Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH). Buku Panduan Resmi Hipnosis. In: Cetakan II. Jakarta: IBH; 2015. Kuswandi Lanny. Keajaiban Hypno Breathing. Jakarta: Pustaka Bunda; 2010.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Nursalim, M. (2013). Strategi & Intervensi Konseling. In *Akademia Permata*.
- Sugiyono (2018), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.