

PEMANFAATAN HIPNOTERAPI UNTUK PENGOBATAN TRAUMA PSIKOLOGIS

Maulana Khafid⁽¹⁾

Prodi Psikologi, Universitas Bina Bangsa⁽¹⁾

Email:MaulanaKhafidofficial@gmail.com

Abstrak: Manusia memiliki kapasitas alami untuk mengatasi tekanan hidup melalui mekanisme adaptasi tubuh dan pikiran, tetapi tekanan ekstrem atau berkepanjangan dapat menyebabkan trauma psikologis. Di sisi lain, hipnoterapi merujuk kepada bentuk terapi yang memanfaatkan teknik relaksasi dan sugesti untuk mengakses pikiran bawah sadar, dengan tujuan mengidentifikasi dan mengatasi penyebab trauma. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas hipnoterapi dan tantangan dalam implementasinya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan studi literatur untuk mengumpulkan dan menganalisis data terkait pemanfaatan hipnoterapi dalam pengobatan trauma psikologis. Data yang diperoleh kemudian disusun, diklasifikasikan, dan diinterpretasikan untuk memahami mekanisme, manfaat, serta tantangan penerapan hipnoterapi dalam terapi trauma psikologis. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa hipnoterapi telah terbukti efektif dalam mengatasi trauma psikologis dengan mengurangi gejala kecemasan, stres, dan gangguan tidur, serta membantu individu mengakses dan memproses kenangan traumatis secara terkendali. Teknik relaksasi yang digunakan dalam hipnoterapi memungkinkan pasien untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental, memperbaiki kesejahteraan emosional, serta mengganti pola pikir negatif yang terkait dengan trauma. Keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh kesiapan pasien, tingkat kepercayaan terhadap terapis, dan kemampuan untuk mengeksplorasi kenangan traumatis. Meskipun efektif, tantangan dalam praktik hipnoterapi mencakup ketidaksiapan pasien untuk menghadapi trauma, persepsi negatif terhadap hipnosis, dan perbedaan respons individu terhadap terapi.

Kata Kunci: Hipnoterapi; Trauma Psikologis; Pengobatan; Sugesti; Kesehatan Mental

Abstract : *Humans have a natural capacity to cope with life's stresses through the body and mind's adaptive mechanisms, but extreme or prolonged stress can cause psychological trauma. On the other hand, hypnotherapy refers to a form of therapy that utilizes relaxation techniques and suggestions to access the subconscious mind, with the aim of identifying and addressing the causes of trauma. This study aims to identify factors that influence the effectiveness of hypnotherapy and challenges in its implementation. This study uses a qualitative descriptive method with a literature study to collect and analyze data related to the use of hypnotherapy in the treatment of psychological trauma. The data obtained were then compiled, classified, and interpreted to understand the mechanisms, benefits, and challenges of applying hypnotherapy in psychological trauma therapy. Based on the results of the study, it was found that hypnotherapy has been proven effective in overcoming psychological trauma by reducing symptoms of anxiety, stress, and sleep disorders, as well as helping individuals access and process traumatic memories in a controlled manner. Relaxation techniques used in hypnotherapy allow patients to reduce physical and mental tension, improve emotional well-being, and replace negative thought patterns associated with trauma. The success of this therapy is influenced by the patient's readiness, level of trust in the therapist, and ability to explore traumatic memories. Although effective, challenges in the practice of hypnotherapy include patients' unpreparedness to deal with trauma, negative perceptions of hypnosis, and individual differences in response to therapy.*

Keywords: *Hypnotherapy; Psychological Trauma; Treatment; Suggestion; Mental Health*

PENDAHULUAN

Manusia secara alami memiliki kapasitas untuk menghadapi tantangan dan tekanan kehidupan sehari-hari melalui mekanisme adaptasi yang dimiliki oleh tubuh dan pikiran (Levin, 2022). Mekanisme ini memudahkan individu untuk mengelola emosi, mengambil keputusan rasional, dan mempertahankan keseimbangan psikologis dalam berbagai situasi. Menurut Majnarić et al. (2021), ketika seseorang menghadapi peristiwa yang menekan, sistem respons stres tubuh, termasuk pelepasan hormon seperti adrenalin dan kortisol diaktifkan untuk membantu menghadapi situasi tersebut. Dalam kondisi normal, respons ini bersifat sementara, dan individu dapat kembali pada keadaan stabil setelah situasi teratasi.

Namun, ketika tekanan yang dihadapi bersifat ekstrem atau berlangsung dalam waktu yang lama, kapasitas adaptasi ini dapat terlampaui, sehingga berpotensi menimbulkan dampak yang signifikan pada kondisi psikologis seseorang. Peristiwa seperti bencana alam, kecelakaan besar, kehilangan mendadak, atau kekerasan dapat menjadi pengalaman yang terlalu berat untuk diatasi oleh individu, terutama jika tidak ada dukungan sosial atau mekanisme koping yang memadai (Esterwood & Saeed, 2020). Ketika kemampuan seseorang untuk memproses atau menghadapi peristiwa tersebut terhambat, trauma psikologis dapat muncul sebagai akibat dari tekanan emosional yang tidak terselesaikan (Omopo, 2024).

Menurut Spytska (2023), trauma psikologis merupakan respons emosional terhadap situasi yang sangat negatif, seperti kecelakaan, bencana alam, atau peristiwa traumatis lainnya. Beberapa ciri utama trauma ini meliputi intensitas, relevansi, durasi, dan kaitannya dengan sifat kepribadian. Secara klinis, trauma psikologis ditandai oleh pengalaman menyakitkan yang kuat, imajinasi yang membebani, serta kecemasan terhadap kondisi kesehatan dan masa depan seseorang. Trauma ini sering dipengaruhi oleh konflik internal pada individu dengan kerentanan psikis tertentu (Garry & Checchi, 2020). Selain itu, respons defensif seperti sikap psikologis dapat membantu mencegah efek trauma yang lebih parah dengan menetralkan dampak patologisnya.

Trauma psikologis adalah kondisi yang muncul akibat pengalaman yang sangat

menyakitkan atau mengejutkan, yang secara signifikan memengaruhi kesehatan mental seseorang (Singh et al., 2021). Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), sekitar 5% populasi dunia mengalami gangguan stres pascatrauma (*Post-Traumatic Stress Disorder* atau PTSD), yang merupakan salah satu manifestasi dari trauma psikologis. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kekerasan fisik, bencana alam, kecelakaan, atau kehilangan orang tercinta. Akibat trauma psikologis, individu sering kali menghadapi berbagai gejala seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan kesulitan berfungsi dalam kehidupan sehari-hari (Tomaszewski et al., 2023).

Trauma psikologis berupa kerusakan pada kondisi mental seseorang akibat pengalaman traumatis (Tahan et al., 2021). Pengalaman ini bisa berupa kejadian tunggal, rangkaian peristiwa, atau situasi yang berlangsung lama, yang membuat seseorang kewalahan dalam mengatasi emosi atau mengintegrasikan pengalaman tersebut. Trauma di masa kecil, seperti kesadaran akan stereotip, memiliki hubungan erat dengan gangguan kejiwaan seperti psikosis (Roberts et al., 2019). Trauma sering dialami dalam berbagai situasi, termasuk bencana alam, kecelakaan, kekerasan, dan konflik militer, yang dapat memengaruhi individu maupun komunitas.

Di Indonesia, prevalensi gangguan mental, termasuk trauma psikologis, menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa sekitar 9,8 juta orang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan emosional, termasuk perasaan cemas dan depresi. Sementara itu, korban kekerasan domestik, bencana alam, dan konflik sosial menjadi kelompok yang paling rentan mengalami trauma psikologis (Anggadewi, 2020). Kondisi ini membutuhkan intervensi yang efektif dan mendukung pemulihan jangka panjang.

Hipnoterapi, sebagai salah satu metode intervensi psikologis, semakin banyak digunakan untuk membantu individu mengatasi trauma psikologis. Hipnoterapi adalah bentuk terapi yang memanfaatkan teknik relaksasi dan sugesti untuk mengakses pikiran bawah sadar, dengan tujuan mengidentifikasi dan mengatasi penyebab trauma (Barnes et al., 2019). Teknik

ini telah digunakan secara luas di berbagai negara dan didukung oleh penelitian yang menunjukkan efektivitasnya (Adzkia & Kartika, 2020). Misalnya, sebuah studi oleh American Psychological Association (APA) pada tahun 2020 menemukan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi gejala PTSD hingga 60% setelah sesi terapi rutin selama enam bulan. Menurut Pang et al. (2024), hipnoterapi diakui sebagai alat yang berharga untuk pelatihan relaksasi, membantu pasien mengelola kecemasan dan situasi stres.

Sebagian besar penelitian yang ada lebih fokus pada penggunaan hipnoterapi secara umum tanpa mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor tertentu, seperti jenis trauma atau latar belakang individu, dapat mempengaruhi hasil terapi. *Novelty* dari penelitian ini terletak pada upaya untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi faktor-faktor tersebut, serta memberikan bukti empiris mengenai efektivitas hipnoterapi pada berbagai jenis trauma psikologis. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemanfaatan hipnoterapi dalam pengobatan trauma psikologis, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya, serta tantangan yang dihadapi dalam praktiknya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang potensi hipnoterapi sebagai metode alternatif dalam pengobatan trauma psikologis.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk menganalisis data, dengan tujuan mencari, mengumpulkan, dan menyusun data secara sistematis (Sugiyono, 2014). Data yang dikumpulkan berkaitan dengan konsep hipnoterapi, implementasinya dalam pengobatan trauma psikologis, serta dampaknya terhadap pemulihan individu. Proses analisis dilakukan untuk memahami dan menginterpretasikan berbagai aspek yang muncul dari penerapan hipnoterapi sebagai metode terapi.

Penelitian ini menggunakan studi literatur sebagai metode pengumpulan data. Studi literatur adalah teknik yang mengeksplorasi berbagai sumber literatur, seperti buku cetak, buku digital, artikel ilmiah, dan jurnal, yang relevan dengan tema penelitian, yaitu pemanfaatan hipnoterapi dalam pengobatan trauma psikologis. Proses ini

melibatkan kegiatan membaca, mencatat, dan mengelola informasi dari berbagai bahan pustaka yang relevan. Sumber data yang digunakan berupa data sekunder, meliputi referensi teori mengenai hipnoterapi, trauma psikologis, serta strategi intervensi terapeutik.

Analisis data dilakukan dengan cara menyusun, mengklasifikasikan, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari studi literatur. Melalui analisis ini, peneliti berusaha untuk memahami bagaimana hipnoterapi bekerja dalam mengatasi trauma psikologis, mekanisme yang terlibat, serta manfaat dan tantangan yang mungkin muncul dalam penerapannya.

HASIL

Efektivitas Hipnoterapi dalam Mengatasi Trauma Psikologis

Trauma psikologis kerap meninggalkan dampak jangka panjang pada kesehatan mental individu, mempengaruhi kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai gejala seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, dan kesulitan mengatasi kenangan traumatis sering kali muncul sebagai akibat dari pengalaman traumatik yang belum terselesaikan. Dalam upaya untuk mengatasi trauma psikologis, terapi tradisional seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi psikodinamik telah banyak digunakan, namun tidak semua individu merespons dengan baik terhadap metode-metode tersebut.

Hipnoterapi yang merupakan pendekatan yang lebih terkendali dan berbasis pada teknik relaksasi, telah mendapatkan perhatian sebagai alternatif atau pelengkap dalam pengobatan trauma psikologis. Melalui teknik ini, individu dapat lebih mudah mengakses dan memproses kenangan traumatis secara reflektif, mengurangi gejala kecemasan dan stres, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Efektivitasnya terlihat dari beberapa hal, yang meliputi :

a) Pengurangan gejala kecemasan dan stres

Hipnoterapi telah terbukti efektif dalam meredakan gejala kecemasan dan stres pada individu yang mengalami trauma psikologis. Dalam kondisi hipnosis, individu dapat lebih mudah mengakses bawah sadar mereka, yang memudahkan mereka untuk mengidentifikasi dan mengatasi penyebab kecemasan. Penelitian

Rizkiani et al. (2021) menunjukkan bahwa hipnoterapi membantu menenangkan sistem saraf, mengurangi ketegangan fisik dan mental yang kerap terjadi pada individu yang mengalami trauma. Dengan mengubah respons emosional terhadap pemicu trauma, hipnoterapi memberikan cara yang lebih konstruktif bagi individu untuk merespons stres.

b) Mengatasi gangguan tidur

Banyak individu yang mengalami trauma psikologis juga mengalami gangguan tidur, seperti insomnia atau mimpi buruk yang berkaitan dengan kenangan traumatis. Hipnoterapi membantu menciptakan kondisi relaksasi yang dalam, yang mendukung siklus tidur yang lebih sehat. Menurut Geagea et al. (2024), hipnoterapi dapat membuat individu untuk memproses dan melepaskan ketegangan emosional yang mengganggu tidur mereka, sehingga meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi terbangunnya mimpi buruk terkait trauma.

c) Mengakses dan mengatasi kenangan traumatis secara terkendali

Salah satu keuntungan utama hipnoterapi adalah kemampuannya untuk membantu individu mengakses kenangan traumatis dalam kondisi yang lebih terkendali (Császár-Nagy & Bókkon, 2023). Ketika dalam keadaan hipnosis, individu dapat menghadapi kenangan atau perasaan yang menakutkan tanpa merasa kewalahan. Proses ini mempermudah individu untuk memahami dan memproses perasaan mereka dengan lebih reflektif, serta mengurangi rasa takut atau cemas yang berlebihan terhadap kenangan traumatis tersebut.

d) Pengurangan respon negatif dan distorsi kognitif

Trauma psikologis menyebabkan individu memiliki distorsi kognitif dan respons emosional yang tidak proporsional terhadap situasi yang tidak terkait langsung dengan trauma. Hipnoterapi dapat membantu individu untuk mengubah pola pikir negatif ini dengan memberikan sugesti positif dan membimbing mereka dalam memahami bahwa perasaan dan reaksi

mereka tidak harus didominasi oleh pengalaman traumatis. Facco (2020) menemukan bahwa hipnoterapi memberikan kesempatan untuk merestrukturisasi cara individu memandang diri mereka dan dunia di sekitar mereka.

e) Meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental

Selain berfokus pada penyembuhan gejala trauma, hipnoterapi juga menekankan pada peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Hipnoterapi dapat memperbaiki kualitas hidup mereka dengan meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola stres, kecemasan, dan reaksi emosional lainnya. Penelitian Banerjee et al. (2020) menunjukkan bahwa banyak individu yang menjalani hipnoterapi mengalami peningkatan rasa percaya diri dan ketenangan mental setelah menyelesaikan sesi terapi, yang berkontribusi pada penyembuhan jangka panjang.

f) Pendekatan non-invasif dan berorientasi pada klien

Salah satu keunggulan hipnoterapi dalam pengobatan trauma psikologis adalah pendekatannya yang non-invasif. Tidak seperti terapi berbasis obat yang memiliki efek samping, hipnoterapi mengandalkan teknik yang lebih alami dan berfokus pada pengalaman klien. Hal ini memberi klien kontrol lebih besar terhadap proses penyembuhan mereka, sehingga mereka merasa lebih aman dan terlibat dalam terapi mereka sendiri. Hipnoterapi juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu sehingga menjadikannya pendekatan yang sangat personal dan fleksibel dalam mengatasi trauma (Spiegel et al., 2020).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Hipnoterapi

Keberhasilan hipnoterapi dalam mengatasi trauma psikologis sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, yaitu sebagai berikut.

a) Kesiapan pasien untuk menerima hipnoterapi

Kesiapan pasien untuk terlibat dalam hipnoterapi sangat krusial dalam

menentukan keberhasilannya. Pasien yang terbuka dan siap untuk menjalani proses hipnosis cenderung lebih mudah merespons terapi, karena mereka memiliki kemauan untuk mengeksplorasi dan mengatasi trauma. Menurut Roslim et al. (2021), ketidakmampuan atau ketidaksetujuan pasien untuk menerima hipnoterapi dapat menghambat proses terapi, karena keterlibatan aktif pasien sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal.

b) Tingkat kepercayaan terhadap terapis

Kepercayaan terhadap terapis merupakan faktor kunci dalam proses penyembuhan trauma melalui hipnoterapi. Ketika pasien merasa aman dan percaya dengan kemampuan terapis, mereka berpotensi untuk membuka diri dan menghadapi kenangan traumatis. Tanpa rasa percaya, pasien kemungkinan mengalami kesulitan dalam memasuki kondisi hipnosis yang kuat (Mamoune et al., 2022).

c) Kesiediaan untuk mengeksplorasi kenangan traumatis

Menurut Taylor & Genkov (2020), keberhasilan hipnoterapi sangat bergantung pada sejauh mana pasien bersedia untuk menggali kenangan dan emosi yang terkait dengan trauma. Proses hipnoterapi melibatkan pengungkapan perasaan dan kenangan yang terkubur dalam alam bawah sadar. Pasien yang enggan atau takut untuk menghadapi kenangan tersebut berpotensi akan menghadapi kesulitan dalam menjalani terapi, yang dapat mengurangi efektivitasnya.

d) Teknik hipnosis yang diterapkan

Pemilihan dan penerapan teknik hipnosis yang tepat oleh terapis sangat mempengaruhi hasil terapi. Beberapa pendekatan, seperti hipnoterapi regresi, dapat membantu pasien untuk mengakses kenangan traumatis dengan lebih jelas dan mengolahnya secara konstruktif (Vasant & Whorwell, 2019). Terapis yang terampil dapat menyesuaikan teknik yang digunakan dengan kondisi dan kebutuhan spesifik pasien, sehingga terapi menjadi lebih efektif.

e) Pengalaman terapis dalam menangani trauma

Pengalaman dan keahlian terapis dalam menangani trauma psikologis menjadi faktor penting dalam keberhasilan hipnoterapi. Terapis yang berpengalaman lebih mampu mengenali dinamika trauma yang dihadapi pasien dan menerapkan teknik yang sesuai untuk mengatasi masalah tersebut (Chan et al., 2023). Selain itu, pengalaman ini juga mencakup kemampuan untuk membangun hubungan yang aman dan mendukung, yang memungkinkan pasien untuk merasa lebih nyaman dan terbuka selama proses terapi.

PEMBAHASAN

Penerapan Hipnoterapi dalam Pengobatan Trauma Psikologis

Hipnoterapi menawarkan pendekatan yang unik dalam pengobatan trauma psikologis dengan memanfaatkan kekuatan alam bawah sadar. Berbeda dengan terapi konvensional yang lebih mengandalkan kesadaran penuh pasien, hipnoterapi memanfaatkan kondisi relaksasi mendalam untuk mengakses lapisan bawah sadar pikiran seseorang. Dalam keadaan ini, individu dapat lebih mudah berhubungan dengan kenangan yang terkubur dalam pikiran bawah sadar tanpa hambatan mental yang biasanya muncul dalam kondisi sadar. Hal ini membuat mereka bisa mengatasi perasaan tertekan yang kerap menghalangi penyembuhan pasca-trauma.

Menurut Anam & Rosi (2022), keadaan relaksasi yang tercipta selama hipnoterapi memungkinkan tubuh dan pikiran untuk berada dalam keadaan tenang, sehingga mengurangi kecemasan dan stres. Ketika pasien memasuki keadaan trance hipnosis, mereka lebih terbuka untuk menerima sugesti terapeutik, yang dapat membantu merubah pola pikir negatif yang terkait dengan trauma. Proses ini mempermudah pasien untuk mengidentifikasi dan memproses perasaan negatif yang kemungkina mereka sembunyikan atau tolak selama bertahun-tahun sehingga memberikan ruang bagi penyembuhan.

Salah satu aspek krusial dari hipnoterapi adalah kemampuannya untuk mengakses kenangan traumatis yang berpotensi besar sulit dihadapi dalam keadaan sadar. Beberapa peristiwa traumatis dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dengan cara yang sangat

mendalam, namun memori tersebut kerap tertahan di alam bawah sadar sebagai mekanisme perlindungan. Hipnoterapi membuat pasien bisa menghadapinya secara langsung dalam keadaan yang lebih aman dan terkendali dengan dukungan penuh dari terapis. Hal ini memberi kesempatan untuk meresapi kembali kenangan traumatis dengan cara yang lebih sehat dan produktif.

Proses ini melibatkan pengungkapan kenangan traumatis sembari pasien memberikan makna yang baru pada pengalaman tersebut. Individu dapat dibimbing untuk mengubah cara mereka memandang pengalaman traumatis mereka dengan bantuan terapis yang terlatih. Alih-alih melihatnya sebagai peristiwa yang merusak, pasien dapat mulai melihatnya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang dapat diproses dan diterima. Perubahan pandangan ini sangat penting dalam mengurangi efek jangka panjang dari trauma yang kerap menciptakan pola pikir negatif dan perasaan tidak berharga.

Hipnoterapi juga dapat membantu dalam membangun ketahanan emosional dengan memberikan pasien alat untuk mengatur respon emosional mereka terhadap kenangan traumatis (Geagea et al., 2024). Dalam proses ini, terapis dapat memberikan sugesti yang dirancang untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol atas perasaan, membantu pasien untuk merasa lebih mampu mengelola dan mengatasi kecemasan atau ketakutan yang terkait dengan trauma. Hal ini memberikan pasien rasa pemberdayaan yang sangat vital dalam perjalanan penyembuhan mereka (Barnes et al., 2019).

Pendekatan berbasis hipnoterapi ini juga memperkenalkan teknik relaksasi yang efektif dalam mengurangi gejala fisik yang terkait dengan trauma, seperti gangguan tidur atau ketegangan otot. Pasien acap kali mengalami reaksi fisik yang kuat sebagai respons terhadap perasaan cemas atau stres yang berkaitan dengan trauma dan hipnoterapi menawarkan metode untuk meredakan ketegangan ini dengan cara yang lebih alami. Teknik relaksasi yang digunakan dalam hipnoterapi membantu pasien untuk kembali merasa lebih terhubung dengan tubuh mereka sehingga mengurangi reaksi fisik terhadap trauma yang masih ada.

Dalam beberapa kasus, hipnoterapi juga dapat digunakan untuk menggali dan mengatasi trauma masa lalu yang berpotensi tidak disadari

oleh pasien. Trauma yang tidak disadari, seperti yang berasal dari masa kanak-kanak atau pengalaman yang sangat tersembunyi dalam pikiran bawah sadar, sering kali memengaruhi perilaku dan emosi seseorang tanpa disadari. Adanya hipnoterapi membuat pasien dapat mengakses bagian-bagian ini dan menyembuhkan luka lama yang bisa saja telah berpengaruh pada pola pikir dan kehidupan mereka tanpa disadari.

Tantangan dalam Praktik Hipnoterapi untuk Trauma Psikologis

Tantangan utama yang sering dihadapi dalam praktik hipnoterapi adalah ketidaksiapan pasien untuk mengungkapkan atau menghadapi trauma masa lalu mereka. Banyak individu yang mengalami trauma memiliki mekanisme perlindungan diri yang kuat, seperti penyangkalan atau penghindaran, yang dapat membuat mereka enggan untuk mengingat atau membahas peristiwa-peristiwa traumatis tersebut (Suminah & Ciputri, 2024). Bagi sebagian orang, mengungkapkan trauma yang telah terkubur dalam pikiran bawah sadar bisa terasa menakutkan dan membuka luka lama yang sulit untuk ditangani. Ketika pasien merasa belum siap untuk menghadapi kenangan-kenangan ini, keberhasilan terapi bisa terhambat, karena keberanian untuk menggali trauma adalah elemen penting dalam proses penyembuhan.

Selain itu, beberapa pasien memiliki persepsi negatif atau ketakutan terhadap hipnosis yang dapat menghalangi penerimaan terapi ini (Roslim et al., 2021). Persepsi ini kerap muncul akibat pengaruh media yang menggambarkan hipnosis dalam kondisi yang tidak akurat, seperti manipulasi pikiran atau kehilangan kendali. Ketakutan ini bisa sangat kuat, sehingga menutup kemungkinan bagi pasien untuk terbuka terhadap teknik hipnoterapi. Oleh karena itu, terapis dituntut untuk bisa memberikan edukasi yang jelas dan meyakinkan kepada pasien tentang apa yang sebenarnya terjadi selama sesi hipnoterapi, serta manfaatnya untuk membantu mengurangi rasa takut dan meningkatkan kesiapan mereka untuk terlibat dalam terapi.

Keberagaman respons individu terhadap hipnosis juga menjadi tantangan tersendiri dalam praktik hipnoterapi. Tidak semua orang merespons hipnosis dengan cara yang sama, dan tingkat kedalaman hipnosis yang dapat

dicapai juga bervariasi antara individu. Beberapa pasien bisa sangat responsif dan dapat dengan mudah memasuki keadaan trance yang kuat, sementara yang lain bisa juga hanya dapat mencapai tingkat hipnosis yang lebih ringan. Perbedaan dalam respons ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tingkat relaksasi yang dapat dicapai, kecenderungan untuk membuka diri terhadap pengalaman baru, atau kemampuan untuk fokus dan terlibat dalam proses terapi.

Karena perbedaan respons ini, terapis hipnoterapi perlu mengadaptasi pendekatan mereka untuk masing-masing pasien. Teknik-teknik yang efektif untuk satu individu berpotensi tidak bekerja dengan baik untuk individu lain, sehingga keterampilan terapis dalam menyesuaikan teknik menjadi sangat penting. Terapis harus memiliki pengetahuan yang luas mengenai berbagai teknik hipnoterapi dan kemampuan untuk mengevaluasi respons pasien, serta fleksibilitas untuk menyesuaikan metode mereka sepanjang proses terapi. Hal ini juga memerlukan keterampilan interpersonal yang tinggi karena membangun hubungan yang baik dengan pasien dapat mempengaruhi efektivitas terapi secara signifikan (Vasant & Whorwell, 2019).

Tantangan lainnya adalah waktu yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Beberapa pasien membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapai tingkat pengungkapan atau pemahaman yang kuat mengenai trauma mereka. Ini dapat disebabkan oleh banyak faktor, termasuk tingkat keparahan trauma, kesiapan psikologis pasien, dan intensitas dukungan yang mereka terima dalam kehidupan sehari-hari. Sesi hipnoterapi bisa memakan waktu lebih lama daripada yang diharapkan, terutama ketika trauma yang dihadapi sangat kompleks atau berlapis. Oleh karena itu, keberhasilan terapi tidak selalu dapat diukur hanya dengan jumlah sesi yang telah dilakukan.

Selain itu, peran terapis sangat krusial dalam membantu pasien merasa aman dan nyaman selama proses terapi. Ketika pasien merasa tidak nyaman atau tidak percaya dengan terapis, proses hipnoterapi bisa menjadi kurang efektif. Untuk itu, membangun hubungan yang saling percaya dan mengurangi kecemasan pasien menjadi kunci untuk keberhasilan terapi. Tanpa hubungan terapeutik yang baik, pasien

merasa sulit untuk membuka diri atau terlibat sepenuhnya dalam proses penyembuhan.

Salah satu tantangan yang juga sering dihadapi adalah keterbatasan dalam pelatihan dan pengalaman para terapis. Tidak semua terapis memiliki pengalaman yang cukup dalam menangani kasus trauma psikologis melalui hipnoterapi, yang dapat memengaruhi hasil terapi. Terapis yang belum berpengalaman dalam menghadapi trauma yang kompleks berpotensi akan kesulitan dalam mengenali tanda-tanda reaksi emosional yang muncul selama sesi hipnoterapi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi telah terbukti efektif dalam mengatasi trauma psikologis dengan mengurangi gejala kecemasan, stres, dan gangguan tidur, serta membantu individu mengakses dan memproses kenangan traumatis secara terkendali. Teknik relaksasi yang digunakan dalam hipnoterapi memungkinkan pasien untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental, memperbaiki kesejahteraan emosional, serta mengganti pola pikir negatif yang terkait dengan trauma. Keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh kesiapan pasien, tingkat kepercayaan terhadap terapis, dan kemampuan untuk mengeksplorasi kenangan traumatis. Meskipun efektif, tantangan dalam praktik hipnoterapi mencakup ketidaksiapan pasien untuk menghadapi trauma, persepsi negatif terhadap hipnosis, dan perbedaan respons individu terhadap terapi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas hipnoterapi pada individu dengan trauma psikologis, seperti variabel usia, jenis kelamin, dan jenis trauma yang dialami. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi kombinasi hipnoterapi dengan metode terapi lain untuk melihat apakah terdapat sinergi yang dapat meningkatkan hasil terapi. Selain itu, penelitian jangka panjang perlu dilakukan untuk mengamati dampak hipnoterapi terhadap pemulihan trauma psikologis dalam periode waktu yang lebih lama. Penelitian selanjutnya juga bisa memfokuskan pada pengalaman pasien dalam menjalani terapi untuk memahami lebih dalam

aspek psikologis dan emosional yang berperan dalam keberhasilan terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkie, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka. *REAL in Nursing Journal*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.32883/rnj.v3i2.416>
- Anam, S., & Rosi, B. (2022). Hipnoterapi sebagai Relaksasi Otak. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1(2), 61–71. <https://doi.org/10.36420/dawa.v1i2.108>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Banerjee, P., Sharma, V., & Puri, A. (2020). Efficacy of Seventh Sense Hypnotherapy during COVID 19 times: A Mental Health Case Report. *International Journal of Multidisciplinary and Current Research*, 8(2), 1–4.
- Barnes, J., McRobbie, H., Dong, C. Y., Walker, N., & Hartmann-Boyce, J. (2019). Hypnotherapy for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2(6), 1–44. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd001008.pub3>
- Chan, N. A., Zhang, Z., Yin, G., Li, Z., & Ho, R. C. (2023). Update on hypnotherapy for psychiatrists. *BJPsych Advances*, 29(6), 381–387. <https://doi.org/10.1192/bja.2021.54>
- Császár-Nagy, N., & Bókkon, I. (2023). Hypnotherapy and IBS: Implicit, long-term stress memory in the ENS? *Heliyon*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12751>
- Esterwood, E., & Saeed, S. A. (2020). Past Epidemics, Natural Disasters, COVID19, and Mental Health: Learning from History as we Deal with the Present and Prepare for the Future. *Psychiatric Quarterly*, 91(4), 1121–1133. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09808-4>
- Facco, E. (2020). Hypnosis for Resilience. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 5(3), 1–20. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2003032>
- Garry, S., & Checchi, F. (2020). Armed conflict and public health: Into the 21st century. *Journal of Public Health (United Kingdom)*, 42(3), 287–297. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz095>
- Geagea, D., Ogez, D., Kimble, R., & Tyack, Z. (2024). Redefining hypnosis: A narrative review of theories to move towards an integrative model. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 54(12), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101826>
- Levin, M. (2022). Technological Approach to Mind Everywhere: An Experimentally-Grounded Framework for Understanding Diverse Bodies and Minds. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 16(1), 1–43. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2022.768201>
- Majnarić, L. T., Bosnić, Z., Guljaš, S., Vučić, D., Kurevija, T., Volarić, M., Martinović, I., & Wittlinger, T. (2021). Low psychological resilience in older individuals: An association with increased inflammation, oxidative stress and the presence of chronic medical conditions. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(16), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijms22168970>
- Mamoune, S., Mener, E., Chapron, A., & Poimboeuf, J. (2022). Hypnotherapy and insomnia: A narrative review of the literature. *Complementary Therapies in Medicine*, 65(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102805>
- Omopo, O. E. (2024). Exploring Post-Traumatic Stress Disorder: Causes, Diagnostic Criteria, and Treatment Options. *International Journal of Academic Information Systems Research (IJASIR)*, 8(7), 35–44.
- Pang, J. W. V., Subramaniam, P., Amit, N., Wahab, S., & Moustafa, A. A. (2024).

- Hypnotherapy as Treatment for Depression: A Scoping Review. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 72(2), 155–188. <https://doi.org/10.1080/00207144.2024.2317193>
- Rizkiani, I., Hari Respati, S., Sulistyowati, S., Retno Budihastuti, U., & Prasetya, H. (2021). The Effect of Hypnotherapy on Serum Cortisol Levels in Post-Cesarean Patients. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), 258–266. www.thejmch.com
- Roberts, N. P., Kitchiner, N. J., Kenardy, J., Lewis, C. E., & Bisson, J. I. (2019). Early psychological intervention following recent trauma: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1–25. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1695486>
- Roslim, N. A., Ahmad, A., Mansor, M., Aung, M. M. T., Hamzah, F., Hassan, H., & Lua, P. L. (2021). Hypnotherapy for overweight and obese patients: A narrative review. *Journal of Integrative Medicine*, 19(1), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2020.10.006>
- Singh, J., Prakash, J., Yadav, P., Bharti, A., & Chatterjee, K. (2021). Complex psychological trauma. *Industrial Psychiatry Journal*, 30(1), 305–307. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.328837>
- Spiegel, E. B., Baker, E. L., Daitch, C., Diamond, M. J., & Phillips, M. (2020). Hypnosis and The Therapeutic Relationship: Relational Factors of Hypnosis in Psychotherapy. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 62(1–2), 118–137. <https://doi.org/10.1080/00029157.2019.1599319>
- Spytska, L. (2023). Psychological trauma and its impact on a person's life prospects. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University Series "Pedagogy and Psychology"*, 9(3), 82–90. <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.82>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Suminah, & Ciputri, L. (2024). Analisa Stres dan Cara Mengatasi dengan Pendekatan Menurut Hipnoterapi. *Jurnal Trimas: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 34–41.
- Tahan, M., Taheri, H., & Saleem, T. (2021). Review of psychological trauma: Theory, practice, policy and research. *Rivista Di Psichiatria*, 56(2), 64–73. <https://doi.org/10.1708/3594.35764>
- Taylor, D. A., & Genkov, K. A. (2020). Hypnotherapy for the Treatment of Persistent Pain: A Literature Review. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(2), 157–161. <https://doi.org/10.1177/1078390319835604>
- Tomaszewski, C., Belot, R. A., Essadek, A., Onumba-Bessonnet, H., & Clesse, C. (2023). Impact of dance therapy on adults with psychological trauma: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), 1–10. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.225152>
- Vasant, D. H., & Whorwell, P. J. (2019). Gut-focused hypnotherapy for Functional Gastrointestinal Disorders: Evidence-base, practical aspects, and the Manchester Protocol. *Neurogastroenterology and Motility*, 31(8), 1–12. <https://doi.org/10.1111/nmo.13573>