

Metode Hipnoterapi dalam Mengobati Trauma

Dwi Karina Ihsan

Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
dwikarinazulkarnain@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss how hypnotherapy methods treat traumatic experiences experienced by victims. This study uses a qualitative approach by applying descriptive methods in its discussion. The formal object of this study is the hypnotherapy method while the material object is treating the trauma experienced by clients. The results in this study stated that hypnotherapy methods are also known to be effective in treating mental disorders such as trauma and stress. Usually the trauma experienced comes from unpleasant experiences or events so that it can be stored in the client's subconscious. Where if left for a long time and not treated as soon as possible it can have an impact on their sense of security and social interaction with the environment. This study concludes that through hypnotherapy methods that are directly related to the client's subconscious can be used as an alternative treatment to treat mental disorders.

Keywords: Alternative Medicine; Hypnotherapy; Trauma

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas mengenai bagaimana metode hipnoterapi mengobati traumatis yang dialami oleh korban. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif di dalam pembahasannya. Objek formal dari penelitian ini adalah metode hipnoterapi sedangkan objek materialnya adalah mengobati trauma yang dialami oleh klien. Hasil dalam penelitian ini menyatakan bahwa metode hipnoterapi juga dikenal ampuh untuk mengobati gangguan mental seseorang seperti trauma dan stres. Biasanya trauma yang dialami berasal dari pengalaman atau kejadian yang tidak menyenangkan sehingga bisa tersimpan di dalam alam bawah sadar kliennya. Dimana apabila dibiarkan dengan waktu yang lama dan tidak diobati secepatnya bisa berdampak kepada rasa aman dan interaksi sosialnya dengan lingkungan. Penelitian ini menyimpulkan



bahwa melalui metode hipnoterapi yang berhubungan langsung dengan alam bawah sadar klien bisa dijadikan salah satu pengobatan alternatif mengobati gangguan mental.

Kata Kunci: Hipnoterapi; Pengobatan Alternatif; Trauma

Pendahuluan

Hipnoterapi adalah bagian dari ilmu psikologi yang berfokus pada penggunaan sugesti untuk mengatasi masalah yang terkait dengan traumatis (Ningsih et al., 2021). Metode hipnoterapi merupakan salah satu pendekatan dalam penanganan untuk individu yang mengalami trauma, baik yang ringan maupun berat (Fourianalistyawati, 2017). Dalam pelaksanaannya, teknik hipnoterapi menggunakan metode *hypnosis* untuk menciptakan perasaan relaks dan nyaman pada pasien atau klien, kemudian memberikan sugesti positif kepada pikiran bawah sadarnya dengan tujuan mengubah pola pikir dan perilaku terkait dengan masalah yang dihadapi (Purwanto et al., 2022). Di Indonesia sendiri, metode hipnoterapi mulai berkembang sesuai dengan kemajuan teknologi. Namun, menurut data masih banyak masyarakat Indonesia belum mengenal mengenai apa itu metode hipnoterapi. Teknik hipnoterapi tidak bisa dilakukan untuk semua permasalahan gangguan mental. Ada beberapa gangguan mental yang tidak diperbolehkan menggunakan teknik ini karena didasarkan kepada berat dan ringannya masalah mental yang dihadapi. Dalam beberapa sumber disebutkan, bahwasanya metode pengobatan hipnoterapi sudah ada sejak lama di zaman Mesir kuno tetapi dahulunya lebih dikenal dengan nama "*hypnosis*". *Hypnosis* diartikan sebagai salah satu metode penyembuhan yang melalui ritual keagamaan kemudian baru memasuki tahun 1900-an hipnoterapi baru mulai populer dikenal masyarakat dan dalam dunia medis hipnoterapi dikenal sebagai salah satu pengobatan alternatif.

Beberapa hasil penelitian terkait dengan hipnoterapi dalam mengobati trauma adalah artikel yang ditulis Onni Nabila Tsani (2021) "Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Teknik Hipnoterapi untuk Menyembuhkan Trauma Psikologis Anak di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan" trauma psikologis adalah suatu keadaan yang dihasilkan dari pengalaman yang tidak menyenangkan mengakibatkan gangguan yang serius pada mental seseorang. Trauma psikologis dapat menghancurkan rasa aman, rasa mampu dan harga diri sehingga menimbulkan luka yang sangat sulit disembuhkan (Tsani, 2017).

Kemudian juga ada artikel lainnya yaitu artikel yang ditulis Eka Saputri Marini (2022) "Hipnoterapi adalah salah satu jenis terapi yang menggunakan metode relaksasi, konsentrasi intens dan perhatian yang

terfokus agar terciptanya kesadaran yang lebih tinggi atau yang disebut dengan “*trace*”. Dalam metode hipnoterapi terdapat beberapa teknik di dalamnya di antaranya yaitu teknik *desensitization* adalah merubah sensasi ketika merasa takut dan metode *reframing* adalah membingkai ulang suatu peristiwa dengan mengajak klien untuk mengingat sebuah peristiwa di masa lalu dengan mengubah sudut pandang terhadap peristiwa tersebut atau menghilangkan emosi *negative* terhadap suatu peristiwa tanpa mengubah alur (Eka Saputri Marini, 2022).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki persamaan dan perbedaan antara keduanya. Dimana penelitian ini memiliki kesamaan sama-sama mengangkat kasus mengenai hipnoterapi dan bagaimana hipnoterapi berperan dalam mengobati korban yang mengalami traumatis. Akan tetapi mengenai perbedaannya terletak pada fokus penelitiannya. Pada penelitian terdahulu berfokus pada latar belakang penyebab terjadinya trauma dan mengenalkan secara singkat tentang metode hipnoterapi. Sedangkan pada penelitian sekarang lebih memfokuskan membahas mengenai kerja dan metode hipnoterapi dalam mengobati klien yang mengalami traumatis baik itu ringan bahkan berat.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu mengenai metode hipnoterapi dalam mengobati trauma. Adapun bagan kerangka berpikir dapat di lihat pada bagan 1 berikut ini.

Bagian 1. Kerangka Berpikir



Kata trauma berasal dari bahasa Yunani “*tramatos*” yang berarti luka yang bersumber dari luar. Trauma juga memiliki pengertian ganda yaitu secara medis dan psikologis (Mardiyati, 2015). Secara medis trauma adalah aspek trauma fisik yaitu pada kepala atau bagian tubuh yang lain lebih dikenal dengan cedera. Menurut ahli yang bernama Sagus Sutyono berpendapat trauma adalah jiwa atau tingkah laku yang tidak normal akibat adanya tekanan jiwa atau cedera jasmani karena mengalami kejadian yang membekas dan tidak bisa dilupakan. Trauma juga dapat terjadi pada anak yang menyaksikan, mengalami atau merasakan langsung kejadian yang mengerikan dan mengancam seperti tabrakan, pertengkar dan bencana alam.

Menurut Susan Wright trauma tidak sama seperti fobia yang dapat dihindari karena orang yang mengalami trauma selalu hidup dengan masa lalunya dengan kata lain selalu terbayang dengan peristiwa yang membuatnya trauma dan itu cenderung sulit dilupakan. Berbeda halnya dengan seseorang yang mengalami fobia terhadap binatang, ketinggian atau kegelapan maka dapat diupayakan untuk dihindari

Trauma itu bisa terjadi secara langsung (kontak langsung) maupun tidak langsung. Secara langsung seperti mengalami pelecehan seksual, korban KDRT bahkan mengalami kecelakaan bisa menyebabkan trauma dalam jangka singkat bahkan panjang sekalipun. Untuk trauma yang dialami secara tidak langsung contohnya seperti mengalami pelecehan verbal berupa menghinaan, saksi dari sebuah kecelakaan dan saksi dari sebuah peristiwa yang mengerikan (Handayani, 2020).

Trauma tidak hanya berdampak kepada para korban traumatis saja tetapi juga untuk profesi yang berhubungan atau berkontak langsung dengan para korban (Hatta, 2016). Misalnya dokter, psikiater, psikolog dan perawat apabila merasa berempati kepada korban bisa beresiko mengalami trauma yang serupa. Salah satu teknik pengobatan yang bisa mengatasi masalah traumatis adalah hipnoterapi. Cara kerja hipnoterapi biasanya dilakukan dengan cara verbal (perkataan) yang berupa sugesti kemudian dimasukan ke dalam alam bawah sadar klien. Klien masih bisa mendengar tetapi badannya akan terasa kaku dan sulit untuk bergerak. Hipnoterapi hanya ditangani oleh orang yang sudah ahli dibidangnya dan ditujukan untuk masalah yang berhubungan dengan mental seseorang dan beberapa permasalahan gangguan mental tidak disarankan melakukan pengobatan melalui hipnoterapi (Putri, 2022).

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif dan analitis dalam meneliti topik penelitiannya. Sumber data yang digunakan adalah data primer yaitu merujuk kepada buku hipnoterapi serta data sekunder yaitu artikel-artikel yang berhubungan dan berkaitan dengan hipnoterapi. Pengumpulan data dilakukan melalui kajian pustaka sedangkan analisis data melalui referensi-referensi yang berkaitan dengan topik penelitian (Hilmya, 2022).

Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Trauma

kata trauma diserap dari bahasa Yunani yang berasal dari kata "*Tramatos*" berarti luka. Di dalam KBBI, trauma diartikan sebagai keadaan jiwa yang sedang tidak normal disebabkan adanya tekanan. Seseorang

yang mengalami kejadian yang tidak mengenakan selang dalam jangka pendek biasanya akan mengalami yang namanya trauma atau penolakan terhadap kejadian tersebut sebagai bentuk respon dari emosinya. Sedangkan dalam jangka waktu yang cukup panjang, seseorang yang mengalami trauma akan berdampak kepada emosinya yang tidak terduga atau tidak stabil, contoh ketika dia teringat dengan kejadian yang membuatnya trauma maka secara tidak langsung reaksi tubuhnya akan gemeteran, pusing bahkan bisa membuatnya pingsan (Y. Sari et al., 2022).

Menurut *American Psychological Association* mengatakan trauma adalah respon emosi akibat mengalami kejadian terburuk dalam hidupnya sehingga berdampak dalam jangka waktu yang panjang terhadap fisik maupun mentalnya. Trauma juga bentuk dari reaksi alamiah terhadap kejadian yang tidak terduga atau terjadi secara tiba-tiba yang mengakibatkan timbulnya rasa kecemasan dan ketakutan yang akan berdampak baik dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang dan biasanya susah hilang diingatan korbannya (Anggadewi, 2020).

Didalam buku "Hygiene Mental dalam Islam" berisi mengenai pengertian trauma. Di dalam buku tersebut dikatakan trauma adalah suatu bentuk luka jiwa dari seseorang terhadap kejadian atau peristiwa yang melukai jiwanya (Alawiyah, 2022). Dalam dunia psikologi, trauma diartikan sebagai bentuk kerusakan jiwa yang disebabkan oleh kejadian yang traumatik. Kejadian traumatik yang sudah mengarah kepada kecemasan dan berakibat stres menyebabkan perubahan fisik yang terjadi di dalam otak sehingga akan membuat seseorang berubah dalam merespon kejadian yang sedang dialaminya (Anggadewi, 2020).

2. Pengertian Hipnoterapi

Sebelum kita mengenal lebih jauh tentang hipnoterapi, kita harus mengenal terlebih dahulu dengan kata *hypnosis*. *Hypnosis* diperkenalkan pertama kali oleh James Braid seorang dokter Inggris. *Hypnosis* berasal dari bahasa Yunani yaitu *hypnos* berarti tidur. Beberapa sumber menyebutkan bahwa walaupun *hypnosis* artinya tidur tetapi keadaannya berbeda. Jika orang tidur tidak bisa mendengar suara-suara yang ada di sekitarnya berbeda halnya dengan seseorang yang berada dibawah kendali *hypnosis*, dia masih bisa mendengarkan suara yang ada disekitarnya dengan jelas dan meresponnya walaupun kondisinya dalam keadaan tidur. Seseorang yang berada dalam kondisi *hypnosis* akan cenderung mudah menerima saran dan masukan (*hyper suggestion*) (Willy Wong, 2009). Menurut US Department of Education, *hypnosis* adalah suatu kondisi yang menembuh area bawah sadar dan menerima sugesti yang diberikan. Ketika klien ingin berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater mulanya klien tidak akan langsung memiliki hubungan dengan psikiater atau psikolog karena

diperlukan beberapa tahapan untuk itu. Dengan terjadinya hal demikian secara berulang-ulang atau bertahap secara tidak langsung akan masuk kedalam alam bawah sadar klien atau pasien. Di waktu klien dibawah pengaruh *hypnosis* pengendalian tetap berada di tangan klien dan terapis hanya bertugas sebagai pemandu untuk membuat aman dan nyaman. Lantas, apa hubungan antara *hypnosis* dengan hipnoterapi? Terapi hipnoterapi adalah salah satu terapi yang menggunakan *hypnosis* di dalamnya yang berkaitan dengan alam bawah sadar kliennya supaya mudah diarahkan dan menerima sugesti.

Hipnoterapi berasal dari kata *hypo* berarti *hypnosis* dan terapi berarti penyembuhan. Hipnoterapi sudah ada sejak zaman Mesir kuno yang dipraktikkan dalam bentuk ritual keagamaan. Seorang ahli yang dijuluki sebagai bapak hipnotis modern bernama Franz Anton Mesmer yang merupakan seorang dokter berasal dari Wina tercatat sebagai orang yang pertama kali mengembangkan teknik hipnotis ini. Salah satu teori beliau yang bernama “teori animal magnetism” yaitu teori tentang adanya pengaruh magnet bumi terhadap tubuh manusia. Dimana di dalam tubuh manusia terdapat suatu cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh (Lestari, n.d.). Jika cairan tersebut berkurang di dalam tubuh maka hal itulah yang menyebabkan manusia menjadi tidak sehat baik fisik maupun mentalnya. Menurut Setiawan, hipnoterapi adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari tentang sugesti terhadap pikiran, perasaan dan perilaku berhubungan dengan alam bawah sadar seseorang menggunakan metode *hypnosis*. Sedangkan menurut Gunawan, hipnoterapi adalah salah satu cara cepat dan efektif dilakukan yang berkaitan dengan alam bawah sadar manusia. Secara singkat hipnoterapi dapat diartikan sebagai suatu metode untuk mengolah bawah sadar manusia dengan memberikan sugesti-sugesti yang mendorong untuk membantu mengatasi masalah yang klien alami. Seperti yang kita ketahui, alam bawah sadar adalah tempatnya menyimpan semua memori, emosi, bentuk kebiasaan dan masalah sekalipun, maka dengan demikian digunakan metode hipnoterapi untuk menjangkau alam bawah sadar manusia tersebut. Dalam system kerjanya, hipnoterapi menggunakan metode *hypnosis* untuk membuat klien fokus dan rileks untuk memikirkan dan menceritakan masalah-masalah yang dialaminya supaya bisa mengubah cara berpikirnya. Dalam ilmu hipnoterapi, penyembuhan dilakukan untuk mengatasi gangguan berkaitan dengan mental. Tujuan dari hipnoterapi adalah mengembalikan perubahan ke bentuk yang semula atau tatanan yang awal.

3. Cara kerja metode hipnoterapi

Sebelum melakukan teknik hipnoterapi kepada pasien atau klien terdapat beberapa tahapan sebelumnya yaitu (R. N. Sari, 2020): **Pertama**, *preinduction interview*. Pada tahap *preinduction interview* juga dibagi menjadi beberapa tahap lainnya, yaitu: 1) Membangun dan menjaga relasi atau hubungan. Ketika klien menghubungi terapis, bagaimana respon dari terapis menjadi kesan pertama bagi klien untuk mengetahui sikap dari terapis. Maka dengan demikian, kesan pertama yang baik sangat penting untuk melanjutkan ke tahapan berikutnya; 2) Mulai mengatasi dan menghilangkan rasa takut. Sebelum melakukan teknik hipnoterapi, terapis perlu terlebih dahulu meluruskan secara jelas mengenai apa itu hipnoterapi kepada kliennya supaya tidak terjadi kesalahpahaman atau persepsi yang salah oleh klien tentang hipnoterapi tersebut; 3) Membangun ekspektasi. Jangan pernah sekali-kali seorang terapis menjanjikan bahwa dengan hipnoterapis pasien akan sembuh dari masalah yang dihadapinya, tetapi terapis bisa menceritakan kasus-kasus seperti apa yang sudah ditangani dan berhasil kepada pasiennya sehingga akan tumbuh motivasi atau pikiran yang positif kepada klien terhadap masalah yang dihadapinya; 4) Menggali sedikit demi sedikit dan mengumpulkan informasi. Sebagai seorang terapis, kita harus mencari tahu lebih dalam informasi masalah yang dihadapi oleh klien sehingga akan mudah mendapatkan akar permasalahannya. **Kedua**, *suggestibility test*. Pada tahap ini, terapis berupaya menghilangkan rasa takut kepada klien mengenai teknik hipnoterapi. Karena masih banyak orang yang kurang mengetahui dan memiliki persepsi yang salah tentang hipnoterapi. **Ketiga**, *induction*. Pada tahap ini, klien mulai diberikan sugesti-sugesti seperti relaksasi untuk membuat nyaman dan rileks. Sugesti-sugesti tersebut diberikan dan masuk ke dalam alam bawah sadar klien sehingga klien akan menerima sugesti dengan baik. Contoh induksi atau relaksasi yang biasanya diberikan terapis kepada klien adalah instruksi memejamkan mata kemudian menghirup udara dan dihempuskan secara perlahan dilakukan berulang kali sampai pikiran dan tubuh klien terasa rileks dan nyaman. **Keempat**, *suggestion*. Di tahap ini, terapis mulai memberikan sugesti-sugesti positif untuk mencari tau akar permasalahan yang dihadapi klien dan mendapatkan solusi dari permasalahan tersebut. **Kelima**, *termination*. Tahap akhir dari hipnoterapi, klien akan dibawa kembali ke alam sadar oleh terapis.

Teknik hipnoterapi sekarang sudah mulai berkembang dan banyak digunakan untuk pengobatan. Hipnoterapi bekerja dengan memberikan sugesti ke alam bawah sadar manusia dan di dunia medis hipnoterapi dikenal sebagai metode pengobatan alternatif. Dengan teknik *hypnosis* ini, klien akan dibawa ke pikiran yang rileks dan tenang sehingga dikenal bisa



mengobati penyakit mental yang berkaitan dengan stress, trauma dan kecemasan (Ibrahim Ibrahim, 2018).

Hipnoterapi juga merupakan bagian dari psikoterapi karena metode ini mengeksplorasi pikiran dan perasaan manusia yang tersembunyi di alam bawah sadar. Maka dengan demikian, dalam teknik hipnoterapi diberikan sugesti-sugesti positif untuk mengubah pola berpikir dan perilaku klien menghadapi masalah yang dialaminya. Meskipun hipnoterapi bisa direkomendasikan untuk pengobatan masalah mental, tetapi tidak boleh sembarang orang yang melakukannya dalam arti lain, hipnoterapi hanya bisa dilakukan oleh orang yang sudah ahli dibidangnya karena banyak sekali resiko-resiko yang akan terjadi jika tidak memiliki ilmu dan pengalaman mengenai hal itu. Kemudian hipnoterapi tidak bisa dilakukan pada semua orang karena hanya pada pasien dengan diagnosis tertentu yang boleh melakukannya, contohnya pasien dengan gangguan kepribadian ganda atau psikosis maka tidak disarankan dan tidak dibolehkan melakukan terapi ini karena terapis akan membuka alam sadar dan alam bawah sadar kemudian memberikan sugesti pada alam bawah sadarnya, maka orang yang sudah ada kesiapan mental yang bisa melakukannya karena ini berkaitan dengan membongkar kenangan buruk yang tersimpan di alam bawah sadar pasien atau klien. Berbeda halnya dengan orang yang mengalami gangguan kepribadian ganda dan psikosis tidak bisa melakukannya karena gangguan ini tergolong memiliki kondisi mental yang cukup berat.

Kesimpulan

Dari penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwasanya Hipnoterapi adalah salah satu bentuk teknik pengobatan alternatif yang mengobati permasalahan mental seperti trauma dan stress. Dalam pengobatannya, hipnoterapi akan memberikan sugesti-sugesti positif yang dimasukan ke dalam alam bawah sadar klien dengan tujuan mengubah cara berpikir dan bersikap klien dalam menghadapi masalahnya. Teknis hipnoterapi menggunakan metode hypnosis yang mana metode ini memberikan rasa rileks dan nyaman kepada klien sehingga klien mudah menerima sugesti-sugesti yang diberikan oleh terapis. Pengobatan hipnoterapi ini tidak bisa digunakan untuk semua masalah gangguan mental karena ada gangguan mental itu tidak hanya berkaitan dengan psikis tetapi juga sarafnya, maka hal demikian tidak disarankan menggunakan hipnoterapi dalam pengobatannya. Untuk terapis hipnoterapi tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang, tetapi harus terapis yang sudah ahli, berpengalaman dan bersertifikasi dalam bidang hipnoterapi ini. Karena teknik ini berkaitan erat dengan alam bawah sadar



seseorang dan dikhawatirkan akan berdampak buruk dikemudian hari jika tidak dilakukan oleh seorang professional. Secara praktis, penelitian ini diharapkan bisa menjadi pengetahuan baru terhadap teknik-teknik yang dilakukan untuk mengobati trauma, misalnya hipnoterapi. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa menjadi penelitian lanjutan mengenai metode hipnoterapi dalam mengatasi trauma. Tentunya, penelitian ini memiliki keterbatasan tanpa melakukan studi lapangan melalui wawancara, sehingga hal ini menjadi peluang penelitian lebih lanjut untuk kajian empiris lebih terukur. Penelitian ini merekomendasikan kepada para pembaca yang mengalami gangguan psikis seperti trauma dan stress untuk bisa mempertimbangkan metode atau teknik hipnoterapi dalam pengobatannya.

Daftar Pustaka

- Alawiyah, T. (2022). Konseling Traumatik Menangani Trauma Seorang Siswa dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 11454-11463.
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1-7.
- Eka Saputri Marini. (2022). Metode Hipnoterapi Terhadap Klien yang Mengalami Phobia. *UIN Raden Intan Lampung*.
- Fourianalistyawati, E. (2017). Efektifitas Hipnoterapi Klinis untuk Mengatasi Depresi pada Pecandu Narkoba di UPT T&R BNN. *Temu Ilmiah Nasional Psikologi Klinis Kesehatan*, 1(1), 1-36.
- Handayani, N. (2020). Hipnoterapi Konseling. *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v1i1.336>
- Hatta, K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya: Suatu Kajian berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*. Dakwah Ar-Raniry Press.
- Hilmya, N. (2022). *Al-Qur'an dan Praktik Hipnoterapi di Klinik Kahfi BBC Motivator School*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ibrahim Ibrahim. (2018). Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam. *Ilmiah Syiar*, 18.
- Lestari, T. (Ed.). (n.d.). *Hipnoterapi* (2022nd ed.). CV.Jakad Media Publishing.
- Mardiyati, I. (2015). Dampak Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Raheema: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 2(1), 26-35. <https://core.ac.uk/download/pdf/291677026.pdf>
- Ningsih, S. D., Mora, I., Meliala, S., & Fitri, C. (2021). Studi Kasus Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Ptsd (Post Traumatic Stress Disorder) pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Berpacaran.



- Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 19–39.
<https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3322>
- Purwanto, A., Taftazani, B. M., & Hidayat, E. N. (2022). Metode Hipnoterapi untuk Penanganan Klien dengan Kebiasaan Merokok. *Share: Social Work Journal*, 11(2), 89–99. <https://doi.org/10.24198/share.v11i2.35080>
- Putri, R. M. (2022). *Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual Anak di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) Kabupaten Karangayar*. UIN Raden Mas Said Surakarta.
- Sari, R. N. (2020). *Therapy Self Hater Healing* (Renny Nirwana Sari (Ed.); 2020th ed.). Scopindo Media Pustaka.
- Sari, Y., Saragi, M. P. D., Sihombing, F. S., Sari, I., & Panjaitan, P. R. (2022). Individual Counseling Services to Address the Trauma of Adolescent Victims of Sexual Abuse Through Islamic Therapy. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(2), 85–104.
- Tsani, O. N. (2017). Implementasi Bimbingan Konseling dalam Teknik Hipnoterapi untuk Menyembuhkan Trauma Psikologis Anak di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan. *IAIN Pekalongan*.
- Willy Wong, A. H. (2009). *Dahsyatnya Hipnosis* (Widyawati Oktavia (Ed.); 2009th ed.). Transmedia Pustaka.