

PENGARUH HIPNOTERAPI SPIRITUAL ISLAM TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA MENGHADAPI UJI KOMPETENSI MAHASISWA PROGRAM PROFESI DOKTER

Liko Maryudhiyanto
Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI
l.maryudhiyanto@yarsi.ac.id

Abstract

Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD) is very likely to be a source of anxiety for medical professional program students. Hypnotherapy is believed to help individuals access the subconscious mind and make changes to the thought patterns that underlie anxiety. When combined with Islamic spirituality, it is expected to have a more significant effect in reducing anxiety. This case report aims to explore the influence of Islamic Spiritual Hypnotherapy on students' anxiety levels when facing medical exams. This research is a literature study with a qualitative approach. This method was used to explore the knowledge and interpretation of the Qur'anic text, as well as analyzing the psychological aspects. Three student clients complained of excessive anxiety facing UKMPPD. Islamic Spiritual Hypnotherapy was carried out in three sessions and an anxiety assessment was carried out using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) instrument in each session. The results showed a significant reduction in anxiety among students and enabling them to focus better while studying. It can be concluded that Islamic Spiritual Hypnotherapy is a promising approach to reducing student anxiety facing UKMPPD.

Keywords: Anxiety; Hypnotherapy; Islam; Medical Student; UKMPPD

Abstrak

Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD) sangat mungkin menjadi sumber kecemasan pada mahasiswa program profesi dokter. Hipnoterapi dipercaya dapat membantu individu mengakses pikiran bawah sadar dan melakukan perubahan pada pola pikir yang mendasari kecemasan. Bahkan ketika dikombinasikan dengan spiritual Islam diharapkan memberikan efek lebih signifikan dalam mengurangi kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh hipnoterapi spiritual Islam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian kedokteran. Penelitian ini merupakan penelitian studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif. Metode ini dilakukan untuk mendalami pengetahuan dan interpretasi terhadap teks Al-Qur'an, serta menganalisis aspek psikologisnya. Hasil didapatkan penurunan kecemasan yang signifikan pada mahasiswa dan mampu lebih fokus ketika belajar. Artinya hipnoterapi Spiritual Islam adalah pendekatan

yang menjanjikan dalam mengurangi kecemasan mahasiswa menghadapi UKMPPD.

Kata Kunci: Hipnoterapi; Islam; Kecemasan; Mahasiswa; UKMPPD.

Pendahuluan

Kecemasan merupakan pengalaman perasaan tidak menyenangkan. Kecemasan timbul dari sistem dalam tubuh atau dari reaksi ketegangan-ketegangan. Ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan saraf otonom. Gejala kecemasan antara lain berpikir sesuatu yang belum terjadi, berdebar, berkeringat, tremor, tegang dan sebagainya. Kecemasan sendiri masih diklasifikasikan menjadi gangguan cemas menyeluruh, gangguan panik, fobia spesifik dan beberapa diagnosis lain¹. Prevalensi gangguan kecemasan di seluruh dunia diperkirakan mencapai 18%. Indonesia merupakan negara dimana setiap tahunnya angka kecemasan semakin meningkat. Kecemasan diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas².

Mahasiswa program profesi dokter adalah salah satu kelompok masyarakat yang rentan mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan oleh karena tuntutan akademik yang harus mereka hadapi. Ujian akhir yang menentukan lulus atau tidaknya mahasiswa menjadi seorang dokter yaitu Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD), sangat mungkin menjadi sumber kecemasan pada mahasiswa program profesi dokter. Kecemasan pada mahasiswa program profesi dokter menjadi persoalan yang penting karena memiliki akibat luas, baik dalam area akademik maupun personal mahasiswa. Kecemasan ini berakibat pada kegagalan akademik dan dapat membuat mahasiswa mengalami kebingungan serta distorsi persepsi yang dapat menurunkan konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (asosiasi) sehingga proses pembelajaran dapat terganggu³. Gangguan kecemasan dapat ditangani dengan psikoterapi dimana salah satunya adalah hipnoterapi.

¹ Janet M Torpy, Alison E Burke, Robert M Golub, "Generalized Anxiety Disorder," *JAMA*, Vol. 305, No. 5 (2011), hal. 522.

² Eric Bui, Meredith E Charney, Amanda W Baker, *Clinical Handbook of Anxiety Disorders*, Springer, 2020.

³ Syayma Karimah, Ratna Kusumawati, Bulan Kakanita Hermasari, "Studi Kualitatif Hubungan Intensitas Membaca Alquran Dengan Kecemasan Mahasiswa Saat Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD)," *Nexus Pendidikan Kedokteran Dan Kesehatan*, Vol. 5, No. 2 (2020), 108–120.

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikiatri yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis. Hipnosis dapat diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Dalam hipnoterapi, pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi (trans), dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai, maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.

Tujuan dari hipnoterapi adalah untuk mengatasi masalah-masalah fisik dan fisiologis seperti ketegangan otot, hipertensi, dan rasa nyeri yang berlebihan. Masalah emosi dan psikologi seperti luka batin, serangan panik, psikosomatis, rasa dendam, rasa bersalah, cemas, fobia, kurang percaya diri, dan lain-lain. Masalah perilaku seperti kecanduan rokok, makan berlebihan hingga menyebabkan obesitas, minum minuman keras yang berlebihan, gangguan tidur, dan berbagai macam perilaku ketagihan⁴.

Hipnoterapi sering digabungkan dengan beberapa model terapi lain seperti hipnoterapi spiritual Islam dimana pada saat hipnosis, pasien akan diminta untuk melakukan kontemplasi sifat Allah SWT, memaafkan, ikhlas dan sugesti. Hipnoterapi spiritual Islam yang terkait dengan bacaan-bacaan dzikir, ayat-ayat Al-Qur'an dan doa tidak hanya dilakukan pada saat sesi terapi saja, melainkan harus ada kesinambungan atau konsistensi dalam ibadah agar mendapatkan manfaat dalam jangka waktu yang panjang dan kuat untuk menghilangkan kecemasan. Ayat Al-Qur'an seperti surah Ar-Ra'd ayat 28 menekankan pentingnya zikir yang dapat dimasukkan sebagai salah satu sugesti ketika hipnoterapi. Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ^٤

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat lain yakni surah Al-Isra ayat 82 berbicara mengenai peran Al-Qur'an sebagai penawar dan penyembuh. Ini bisa diinterpretasikan sebagai dukungan bagi ayat-

⁴ Ashadi Cahyadi, “Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku,” *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, Vol. 17, No. 2 (2017), hal. 73.

ayat Al-Qur'an dalam proses pemulihan ketika melakukan hipnoterapi spiritual Islam. Allah SWT berfirman:

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.”

Dalil dari hadits juga ditemukan mengenai penyembuhan yang bisa dilakukan dengan metode hipnoterapi, yakni hadits riwayat Muslim:

حَدَّثَنِي أَبُو الطَّاهِرِ وَحَرَمَلَةُ بْنُ يَحْيَى قَالَ أَخْبَرَنَا ابْنُ وَهْبٍ أَخْبَرَنِي يُونُسُ عَنْ ابْنِ شَهَابٍ أَخْبَرَنِي نَافِعُ بْنُ جُبَيْرِ بْنِ مُطْعِمٍ عَنْ عُثْمَانَ بْنِ أَبِي الْعَاصِ الثَّقَفِيِّ أَنَّهُ شَكَاَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَجَعًا يَجِدُهُ فِي جَسَدِهِ مُنْذُ أَسْلَمَ فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ وَقُلْ بِاسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ

Abu Ath Thahir dan Harmalah bin Yahya telah menceritakan kepadaku, keduanya berkata: Ibnu Wahb telah mengabarkan kepada kami, Yunus dari Ibnu Syihab telah mengabarkan kepadaku, Nafi' bin Jubair bin Muth'im dari 'Utsman bin Abu Al 'Ash Ats Tsaqafi telah mengabarkan kepadaku bahwa dia mengadukan kepada Rasulullah SAW suatu penyakit yang dideritanya sejak ia masuk Islam. Maka Rasulullah SAW bersabda kepadanya: “Letakkan tanganmu di tubuhmu yang terasa sakit, kemudian ucapkan Bismillah tiga kali. Sesudah itu, baca tujuh kali: A'udzu billahi wa qudratihi min syarri ma ajidu wa uhadziru.” (Aku berlindung kepada Allah dan kekuasaan-Nya dari penyakit yang aku derita dan aku cemas). (HR. Muslim).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Hipnoterapi sebagai salah satu bentuk terapi yang berfokus pada kondisi trance atau hipnotis, dan dipercaya dapat membantu individu mengakses pikiran bawah sadar mereka dan melakukan perubahan pada pola pikir yang mendasari kecemasan. Ketika dikombinasikan dengan elemen-

elemen spiritual Islam, hipnoterapi ini diharapkan dapat memberikan efek yang lebih signifikan dalam mengurangi kecemasan⁵.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh hipnoterapi spiritual Islam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian kedokteran. Melalui pendekatan ini diharapkan dapat ditemukan alternatif penanganan kecemasan yang efektif dan sesuai dengan nilai-nilai budaya dan spiritual mahasiswa di Indonesia.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mendalami pengetahuan dan interpretasi terhadap teks Al-Qur'an, serta menganalisis aspek psikologisnya. Beberapa langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini: Pertama, peneliti memilih ayat Al-Qur'an yang membahas tentang kesabaran. Pemilihan ini didasarkan pada kriteria tertentu, seperti kesesuaian dengan topik penelitian, relevansi, dan kedalaman pesan psikologis yang disampaikan di dalamnya. Kedua, peneliti melakukan penyelidikan mendalam terhadap ayat-ayat yang dipilih yang meliputi pemahaman konteks sejarah, budaya, dan kebahasaan, serta penafsiran teksnya. Ketiga, peneliti akan menerapkan prinsip-prinsip psikologi untuk menganalisis ayat-ayat tersebut, meliputi konsep kesabaran, bagaimana kesabaran dipahami dan diinterpretasikan dalam psikologi manusia, serta implikasinya terhadap perilaku dan kesejahteraan mental. Dan keempat, hasil analisis akan divalidasi melalui interpretasi yang cermat. Peneliti akan memastikan bahwa pemahaman yang dihasilkan konsisten dengan teks Al-Qur'an dan relevan dengan konteks psikologis yang dihadapi manusia.

Pembahasan

1. Presentasi Kasus

Klien A

Seorang perempuan 24 tahun datang dengan keluhan berulang kali cemas berlebih tiap menghadapi UKMPPD. Pasien menghindari dari UKMPPD sebanyak 2 periode sebelumnya karena membayangkan tidak akan bisa menjawab saat ujian. Ketika

⁵ Ibrahim, "Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam oleh Ibrahim," *Syi'ar*, Vol. 18, No. 2 (2018), 103–115.

cemas, pasien mengeluh sulit konsentrasi, berdebar, tremor, pusing dan sulit tidur. Ujian di periode kali ini pasien sudah mendaftar namun menjelang ujian pasien makin cemas. Satu minggu sebelum ujian dimana diadakan ujian *Tryout* pasien tidak mengikutinya karena sangat cemas lalu pasien dikonsulkan ke terapis oleh keluarga dan dosen pendamping. Pasien sudah 2 tahun menjalani pengobatan rutin dengan Psikiater karena gangguan cemas menyeluruh dengan obat rutin Alprazolam 2 x 0,5 mg, dan Sertralin 1x50 mg. Pasien juga pernah menjalani *Transcranial Magnetic Stimulation* (TMS) sebanyak 3 sesi namun dihentikan karena tidak ada perbaikan.

Klien B

Seorang perempuan 23 tahun dengan keluhan tidak fokus tiap belajar materi ujian UKMPPD. Tiap belajar dirinya selalu berpikiran negatif mengenai hasil ujian dan hal buruk lainnya. Jika sudah muncul pikiran tersebut, maka akan timbul gejala mual, nyeri ulu hati, sakit kepala dan sesak. Pasien satu tahun lalu memiliki riwayat gangguan campuran cemas depresi dan mendapat terapi Vortioxetin 1x10 mg dan Clobazam 2x10 mg selama enam bulan. Saat ini, pasien hanya minum Clobazam 5 mg ketika dirinya tidak fokus atau cemas.

Klien C

Seorang laki-laki 23 tahun dengan keluhan tidak fokus ketika belajar. Pasien mengalami ini sejak satu bulan lalu ketika mulai memasuki persiapan UKMPPD. Pasien juga sedang memiliki masalah dengan temannya. Masalah ini yang membuat pasien menjadi tidak fokus dalam belajar namun pasien belum menemukan solusi dalam hal tersebut. Keluhan lain sakit kepala, tremor, berpikiran negatif mengenai ujian dan nyeri ulu hati. Pasien belum pernah mengalami hal ini sebelumnya

2. Intervensi

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 di Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (Satyagatra) Universitas YARSI. Klien sebanyak 3 orang, dan datang secara sukarela untuk dilakukan hipnoterapi. Instrumen yang digunakan untuk menilai kecemasan adalah *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) versi bahasa Indonesia. Instrumen ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada mahasiswa kedokteran

oleh Septianawati dkk⁶. Pemeriksaan HARS dilakukan sebanyak tiga kali, yakni sebelum dan setelah hipnoterapi serta 2 minggu setelah hipnoterapi.

Tindakan hipnoterapi spiritual Islam pada ketiga klien dilakukan sebanyak 3 sesi. Sesi pertama, peneliti melakukan wawancara psikiatri untuk memahami keluhan, riwayat penyakit serta diagnosis klien. Klien juga ditanyakan mengenai pemahaman hipnoterapi dan apa hasil yang diharapkan setelahnya. Peneliti menjelaskan mengenai latar belakang, tujuan, mitos dan bagaimana prosedur hipnoterapi spiritual Islam. Pengisian pertama instrumen HARS juga dilakukan pada sesi ini.

Sesi kedua diawali dengan *Pre-Talk* yakni meminta persetujuan tindakan, menjelaskan efek yang dirasakan selama hipnoterapi dan prosedur hipnoterapi. Setelah klien setuju, maka klien dipersilahkan untuk berbaring di kursi hipnoterapi. Klien diminta untuk membaca basmalah dan meniatkan pemulihan kecemasan semata hanya dari Allah SWT. Setelah itu dilakukan prosedur hipnoterapi spiritual Islam yang dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Prosedur Hipnoterapi Spiritual Islam

Prosedur	Konten hipnoterapi
<i>Pre-talk</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Pengenalan: Penjelasan latar belakang hipnoterapi. - Penjelasan: Peneliti menjelaskan apa itu hipnosis, mitos dan fakta tentang hipnosis, serta bagaimana hipnoterapi bekerja. - Tujuan terapi: Peneliti dan klien mendiskusikan tujuan terapi dan masalah yang ingin diatasi. - Klarifikasi pertanyaan: Peneliti menjawab pertanyaan atau kekhawatiran klien mengenai hipnoterapi. - Persetujuan: klien memberikan persetujuan tertulis atau lisan untuk melanjutkan ke tahap berikutnya.
Induksi	<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti memberikan arahan agar niat pemulihan / kesembuhan semata dari Allah SWT. - Peneliti dan klien membaca Basmalah. - Metode <i>Elman-Nath</i>⁷ <ul style="list-style-type: none"> • Relaksasi progresif: klien dipandu untuk merelaksasikan setiap bagian tubuh secara bertahap.

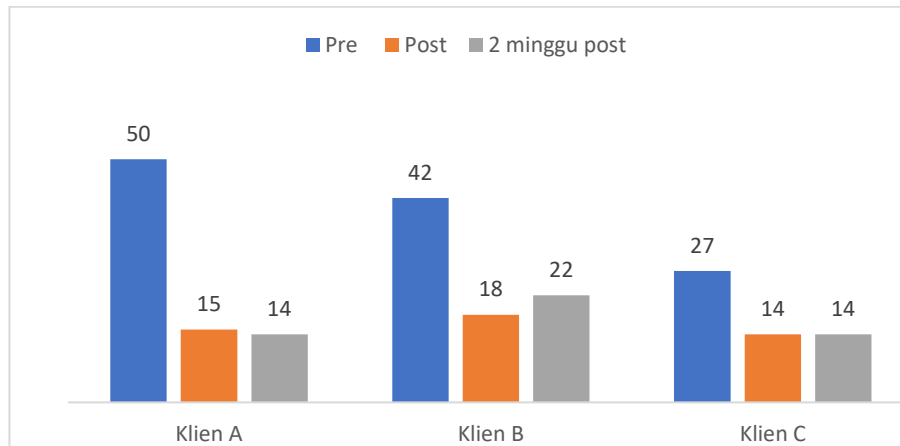
⁶ Paramita Septianawati, Tisna Sedy Pratama, Muhamad Hidayat Budi Kusumo, Andi Muh. Maulana, "Uji Reliabilitas Dan Validitas Hras Dan Ndi Versi Indonesia Untuk Mengukur Kecemasan Dan Dispepsia Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama," *Psikologi Konseling*, Vol. 15, No. 2 (2023): 347–357.

⁷ Nathalia Sunaidi, *Hypnotherapy Level 2*, Jakarta: Nathalia Institute Hypnotherapy Training Center, 2013.

	<ul style="list-style-type: none"> • Fiksasi mata: klien diminta untuk fokus pada titik tertentu sambil mendengarkan instruksi peneliti. • Teknik pernapasan: klien diajak untuk fokus pada napas mereka dengan teknik pernapasan dalam.
<i>Deepening</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Hitungan mundur: Peneliti menghitung mundur dengan instruksi agar klien semakin rileks dengan setiap hitungan. - Metafora: Terapis menggunakan cerita atau metafora yang membantu klien lebih dalam ke kondisi hipnosis. - Sensasi fisik: Terapis memandu klien untuk merasakan sensasi seperti berat atau ringan pada tubuh mereka. - Zikir: memasukkan zikir seperti "Subhanallah," "Alhamdulillah," atau "Allahu Akbar" untuk menambah kedamaian dan relaksasi.
Sugesti terapeutik	<p>Inti dari sesi Hipnoterapi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metode <i>Wisdom 3 Advanced Higher Self</i>: Mencari akar penyebab masalah. - <i>Chair therapy</i>: Jika penyebabnya adalah orang yang menyakiti. - <i>Circle therapy</i>: Jika penyebabnya adalah pengalaman hidup. - Memanggil part Wisdom (bijaksana): Mengkontemplasi nama Allah yakni Ar-Rahman dan Ar-Rahim untuk memahami secara bijak mengenai pengalaman masa lalu yang negatif dan orang lain yang pernah menyakiti. - <i>Forgiveness</i>: Memaafkan, Ikhlas. - <i>Imagery</i>: Mengimajinasikan pengalaman bahagia, rasa tenang yang berasal dari Allah SWT.
<i>Post-hypnotic suggestion</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Post-hipnotik: Menggunakan shalat dan doa untuk mengaktifkan sugesti ketika klien dalam keadaan sadar. - Memberikan instruksi kepada klien untuk mengulangi sugesti positif agar tenang tiap hari minimal 1x setelah shalat
<i>Awakening</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Hitungan naik: Menghitung naik sambil memberikan instruksi agar klien mulai bangun perlahan. - Sugesti kesadaran: Memberikan sugesti agar klien merasa segar, terjaga, dan energik. - Pemantauan: Memantau respons klien saat mereka kembali sadar dan memastikan mereka merasa nyaman. - Doa syukur: Mengajak klien untuk mengucapkan doa syukur atas segala kebaikan yang telah diterima selama sesi.

Sesi ketiga dilakukan evaluasi 2 minggu setelah hipnoterapi spiritual Islam. Klien ditanyakan mengenai keluhan dan mengisi instrumen HARS. Klien juga dievaluasi apakah mengerjakan pemberian sugesti positif secara rutin atau tidak.

3. Hasil



Gambar 1: Skor kecemasan HARS pada tiap sesi

Penilaian skor kecemasan klien dengan instrument HARS tiap sesi ditampilkan pada Gambar 1. Pada klien A didapatkan penurunan yang signifikan setelah hipnoterapi dan saat *follow up* minggu ke 2. Klien A merasa tidak lagi cemas dan mampu konsentrasi belajar. Klien mengaku tidak lagi minum obat Alprazolam namun ketika pagi sebelum ujian, klien minum Alprazolam 0,5 mg. Klien A akhirnya berhasil lulus UKMPPD *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) dan *Computer Based Test* (CBT) setelah sebelumnya dua kali menghindari UKMPPD.

Klien B juga mengalami penurunan kecemasan setelah hipnoterapi namun saat *follow up* 2 minggu mengalami sedikit peningkatan karena makin mendekati UKMPPD. Klien B saat Try Out mengaku bisa tenang dan ketika hari ujian, klien minum Clobazam 5 mg untuk mengurangi kecemasannya. Klien B dinyatakan lulus UKMPPD OSCE dan CBT.

Klien C mengalami penurunan kecemasan setelah hipnoterapi dan saat *follow up* minggu kedua. Klien C bisa fokus belajar dengan baik. Klien C juga dinyatakan lulus UKMPPD OSCE dan CBT.

Hasil dari penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Iran bahwa hipnoterapi efektif mengurangi kecemasan pada 3 anak penderita kanker.⁸ Penelitian lain juga mendapatkan hasil bahwa hipnoterapi spiritual Islam bisa menurunkan kecemasan pada anak dengan gangguan spektrum autisme.⁹ Hipnoterapi spiritual juga didapatkan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa kebidanan yang akan melaksanakan Uji Kompetensi Bidan.¹⁰ Penelitian lain juga menemukan bahwa hipnoterapi sangat baik mengurangi kecemasan saat mengalami nyeri kronik dan mendekati kematian.¹¹ Penelitian yang dilakukan Glaesmer dkk menemukan bahwa hipnoterapi bisa mengurangi kecemasan pada pasien yang akan melakukan tindakan di dokter gigi (hypnodental).¹²

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi spiritual Islam adalah pendekatan yang menjanjikan dalam mengurangi kecemasan mahasiswa menghadapi UKMPPD. Saran peneliti kepada dosen, psikiater dan psikolog yang menangani langsung mahasiswa bisa mempelajari dan melakukan tindakan ini agar dapat membantu mahasiswa mengurangi kecemasan menghadapi ujian.

DAFTAR PUSTAKA

Cahyadi, Ashadi. "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku." *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, Vol. 17, No. 2 (2017).

Fathi, Fatemeh., Poursaghar, Mehdi., Janbabai, Ghasem. "Pain Control with Hypnosis for Acute Myeloid Leukemia Patients under Chemotherapy." *Medical Journal*

⁸ Nasim Talebiazar, dkk., "The Effect of Hypnotherapy on the Hospital Anxiety in Three Children with Cancer: A Case Report," *International Journal of Surgery Case Reports*, Vol. 93, (2022), hal. 106961.

⁹ Tri Winarsih, Zahro Varisna Rohmadani, "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders," *Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, Vol. 5, No. 1 (2020), 1–26.

¹⁰ Siti Khuzaiyah, Nur Chabibah, Milatun Khanifah, "MANFAAT HIPNOTERAPI SPIRITUAL DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA MENGHADAPI UJI KOMPETENSI BIDAN INDONESIA (UKBI)," *Jurnal SMART Kebidanan*, Vol. 5, No. 1 (2018), hal. 47.

¹¹ Fatemeh Fathi, Mehdi Poursaghar, Ghasem Janbabai, "Pain Control with Hypnosis for Acute Myeloid Leukemia Patients under Chemotherapy," *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, Vol. 59, No. 2 (2016), 71–81.

¹² Heide Glaesmer, Hendrik Geupel, Rainer Haak, "A Controlled Trial on the Effect of Hypnosis on Dental Anxiety in Tooth Removal Patients," *Patient Education and Counseling*, Vol. 98, No. 9 (2015): 1112–1115.

of Mashhad University of Medical Sciences, Vol. 59, No. 2 (2016).

Glaesmer, Heide., Geupel, Hendrik., Haak, Rainer. "A Controlled Trial on the Effect of Hypnosis on Dental Anxiety in Tooth Removal Patients." *Patient Education and Counseling*, Vol. 98, No. 9 (2015).

Ibrahim. "Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam Oleh Ibrahim." *Syi'ar*, Vol 18, No. 2 (2018).

Khuzaiyah, Siti., Chabibah, Nur., Khanifah, Milatun. "MANFAAT HIPNOTERAPI SPIRITUAL DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA MENGHADAPI UJI KOMPETENSI BIDAN INDONESIA (UKBI)." *Jurnal SMART Kebidanan*, Vol. 5, No. 1 (2018).

Muslim. *Ensiklopedia Hadits: Shahih Muslim*. Jakarta: Almahira, 2012.

Septianawati, Paramita., Kusumo, M Hidayat Budi., Pratama, Tisna Sedy., Maulana, Andi Muh. "Uji Reliabilitas Dan Validitas Hras Dan Ndi Versi Indonesia Untuk Mengukur Kecemasan Dan Dispepsia Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama." *Psikologi Konseling*, Vol. 15, No. 2 (2023).

Sunaidi, Nathalia. *Hypnotherapy Level 2*. Jakarta: Nathalia Institute Hypnotherapy Training Center, 2013.

Talebiazar, Nasim., Choobianzali, Babak., Hassanpour, Amireh., Goli, Rasoul ., Shakorzadeh, Sina., Ghalandari, Mahmoodreza. "The Effect of Hypnotherapy on the Hospital Anxiety in Three Children with Cancer: A Case Report." *International Journal of Surgery Case Reports*, Vol. 93, (2022).

Winarsih, Tri., Rohmadani, Zahro Varisna. "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders." *Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, Vol. 5, No. 1 (2020).