

ABSTRAK

Zahra Adzkiya, 190103040117. *Penanganan Gangguan Kecemasan Oleh Hipnoterapis Banjarmasin.* Pembimbing (I) Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag dan Pembimbing (II) Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog, pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin 2023.

Kata Kunci: Penanganan, Gangguan Kecemasan, Hipnoterapis.

Kecemasan merupakan gangguan kejiwaan yang umum terjadi pada manusia. Kecemasan merupakan reaksi yang dapat dialami siapapun sebagai respons terhadap suatu situasi yang dianggap mengancam atau berbahaya. Jika kecemasan berlebihan dapat menyebabkan seseorang sulit berfungsi dengan baik dalam kehidupan. Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan salah satu cara efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan. Hipnoterapi merupakan suatu kegiatan terapeutik untuk mengatasi gangguan pikiran, perasaan atau perilaku pada seseorang dalam keadaan hipnosis berupa sugesti.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses hipnoterapi dalam menangani gangguan kecemasan, faktor pendukung dan faktor penghambat yang dialami hipnoterapis. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan 3 (tiga) subjek yang merupakan hipnoterapis di kota Banjarmasin. Subjek dipilih berdasarkan karakteristik sudah mendapatkan lisensi/sertifikat sebagai hipnoterapis melalui pelatihan. Objek penelitian yaitu penanganan gangguan kecemasan oleh hipnoterapis. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Teknik keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber dari hasil data wawancara, observasi, dan dokumentasi masing-masing sumber/subjek.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa penanganan gangguan kecemasan oleh hipnoterapis Banjarmasin ada 6 (enam) tahap yaitu: pra induksi, induksi, *deepening*, *depth level test*, sugesti dan terminasi. Semua subjek menggunakan tahapan yang sama pada 2 (dua) tahap pra induksi dan terminasi, sedangkan 4 (empat) tahap lainnya ada perbedaan teknik. Tahap tersebut dapat mengurangi gangguan kecemasan yang dirasakan klien. Adapun faktor pendukung yaitu klien datang dengan kemauannya sendiri dan tanpa paksaan orang lain, klien mau bekerjasama dengan baik dengan hipnoterapis, dan lingkungan yang kondusif jauh dari suara-suara yang lain. Faktor penghambat yaitu klien tidak yakin dengan terapis, menolak arahan dari terapis, dan klien takut aibnya akan tersebar. Faktor penghambat ini dapat diminimalisir melalui edukasi tentang proses dan manfaat hipnoterapi pada klien.