

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek yang merupakan hipnoterapis berlisensi melakukan proses hipnoterapi untuk menangani kasus kecemasan klien melalui 6 tahapan, yaitu: (1) Pra induksi, (2) Induksi, (3) *Deepening*, (4) *Depth level test*, (5) Sugesti, (6) Terminasi. Selain persamaan pada tahapan, yang menjadi kekhasan masing-masing subjek dalam melakukan praktik hipnoterapis adalah teknik yang digunakan. Setiap subjek memiliki pertimbangan tersendiri untuk memilih teknik yang berbeda, dimana hal ini terkait dengan pengalaman dan keahlian masing-masing subjek. Selanjutnya ditemukan pula adanya perbedaan penanganan pada klien dengan gangguan kecemasan dan bukan kecemasan, yaitu ada pada teknik yang digunakan dalam tahap induksi, *deepening*, *depth level test*, dan sugesti.

Proses hipnoterapi tentu dipengaruhi oleh multifactor, dimana dalam penelitian ini ditemukan faktor pendukung dan penghambat. 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.

B. Rekomendasi

Rekomendasi diberikan penulis berdasarkan hasil temuan di atas yaitu:

1. Bagi yang mengalami gangguan kecemasan, hipnoterapi merupakan alternatif yang efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan.
2. Bagi hipnoterapis, agar memperhatikan tempat saat melakukan proses hipnoterapi dengan memilih tempat yang representatif, seperti tempat yang nyaman, tenang, minim gangguan, sirkulasi udara dan pencahayaan yang cukup.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan teknik-teknik hipnoterapi (*hypnotherapy therapeutic*) lainnya, maupun penanganan hipnoterapi untuk permasalahan psikologis lainnya (non kecemasan). Penelitian selanjutnya juga dianjurkan dapat melakukan penelitian dengan kriteria subjek tidak hanya seorang hipnoterapis dengan lisensi dan mendapatkan sertifikat, namun juga bisa menjadikan seorang psikolog sebagai subjek penelitian dengan menggunakan Surat Tanda Registrasi (STR) dan ijin praktik psikolog.