

PENGARUH HIPNOTERAP TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN (ANXIETY) AKIBAT PANDEMI COVID-19 DI KOTA MAKASSAR

Andi Mahdi Sahdani¹, Widyastuti¹, Ahmad Ridfah¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
JL. Mapala Raya No.1, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, 90222

andimahdisahdani@gmail.com

Abstrak

Kecemasan (*anxiety*) merupakan salah satu dampak psikologis yang dirasakan oleh individu dalam menghadapi pandemi Covid-19. Kecemasan (*anxiety*) akibat pandemi Covid-19 muncul karena adanya stimulus berkaitan dengan pandemi Covid-19 yang diterima oleh individu. Stimulus berkaitan dengan pandemi Covid-19 yang tidak diolah dengan baik di ranah kognitif menimbulkan kecemasan serta berpotensi menurunkan imunitas tubuh individu. Individu yang mengalami penurunan imunitas tubuh rentan terjangkit berbagai macam penyakit termasuk Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat pandemi Covid-19. Rancangan penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Partisipan dalam penelitian terdiri dari 8 orang perempuan berusia 21-30 tahun yang mengalami kecemasan akibat pandemi Covid-19. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat pandemi Covid-19 (\bar{x} *pretest*=7,375, \bar{x} *posttest*=0,875, $\rho=0,007$). Implikasi dari penelitian ini yaitu hipnoterapi dapat digunakan sebagai alternatif metode untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat pandemi Covid-19.

Kata kunci: hipnoterapi; kecemasan; pandemi covid-19

Abstract

Anxiety is one of the psychological impacts felt by individuals in the face of the Covid-19 pandemic. Anxiety due to the Covid-19 pandemic arises because of the stimulus related to the Covid-19 pandemic that is received by individuals. Stimulus related to the Covid-19 pandemic that is not processed properly in the cognitive realm causes anxiety and has the potential to reduce individual immunity. Individuals who experience decreased body immunity are susceptible to contracting various diseases, including Covid-19. This study aims to determine the effect of hypnotherapy intervention on reducing anxiety levels due to the Covid-19 pandemic. This research design uses a quasi-experimental research design with one group pretest-posttest research design. Participants in the study consisted of 8 women aged 21-30 years who experienced anxiety due to the Covid-19 pandemic. The measuring instrument used in this study is the *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) which has been adapted into Indonesian. The data analysis technique used the Wilcoxon test. The results showed that hypnotherapy had an effect on reducing anxiety levels due to the Covid-19 pandemic (\bar{x} *pretest*=7.375, \bar{x} *posttest*=0.875, $\rho=0.007$). The implication of this research is that hypnotherapy can be used as an alternative method to reduce anxiety levels due to the Covid-19 pandemic.

Keywords: hypnotherapy; anxiety; covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Covid-19 adalah wabah virus menular yang disebabkan oleh varian baru *coronavirus*. Individu yang terjangkit Covid-19 umumnya mengalami gejala seperti demam, badan lemas, batuk, kejang serta diare (Repici dkk., 2020). Pada akhir tahun 2019, sejumlah orang pertama kalinya dilaporkan mengalami *pneumonia* misterius di daerah Wuhan, China (Phelan dkk., 2020). Covid-19 menular secara cepat dari individu ke individu lainnya melalui kontak langsung (Li dkk., 2020).

Covid-19 merupakan virus yang telah menjangkit sekitar 200 negara yang ada di dunia. Pada tanggal 31 Mei 2020, dikabarkan bahwa Covid-19 telah menjangkit 6,1 juta orang, dimana 371.282 orang meninggal dunia akibat terjangkit Covid-19 dan 2.745.000 orang sembuh dari Covid-19 (Putri, 2020). Kasus Covid-19 di Indonesia pertama kali dilaporkan terjadi di daerah Depok, Jawa Barat. Dua warga Depok terjangkit Covid-19 setelah melakukan kontak langsung dengan warga negara Jepang (Nuraini, 2020). Menanggapi masalah Covid-19 yang terjadi, pemerintah Indonesia melakukan kebijakan agar warga melakukan protokol kesehatan seperti jaga jarak hingga kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Kebijakan tersebut untuk pertama kalinya diterapkan pada 10 April 2020 di Provinsi DKI Jakarta, lalu diikuti beberapa kota terdampak Pandemi Covid-19 lainnya di Indonesia (Wijaya, 2020).

Provinsi Sulawesi-Selatan adalah salah satu daerah terdampak pandemi Covid-19 dengan kasus tinggi di Indonesia. Pada tanggal 19 Juni 2020, kasus Covid-19 di Sulawesi Selatan mengalami penambahan kasus yang diklaim tertinggi di Indonesia yaitu sebanyak 207 kasus dalam satu hari (Abdurrahman, 2020). Dilansir melalui laman resmi pemerintah yang memberikan informasi mengenai Covid-19, kasus Covid-19 di Sulawesi Selatan pertanggal 25 Juli 2021 yaitu 73.313 kasus dengan rincian 65.719 sembuh, 1.146 meninggal, dan 6.448 dalam penanganan (www.infocorona.makassar.go.id). Kasus Covid-19 di Sulawesi Selatan didominasi oleh perempuan dengan 52.968 kasus serta didominasi oleh individu dengan rentang usia antara 21-30 tahun (www.covid19.sulselprov.go.id/data).

Kota Makassar merupakan daerah dengan kasus terdampak Covid-19 tertinggi di Sulawesi Selatan dimana pertanggal 25 Juli 2021 terdapat 3.665 kasus positif dan 665 orang meninggal dunia akibat Covid-19 (www.infocorona.makassar.go.id). Hal tersebut mengakibatkan Kota Makassar masuk dalam zona merah terdampak Covid-19 di Sulawesi Selatan. Akibatnya, Pemerintah Kota Makassar menerapkan protokol kesehatan sangat ketat yang dikenal dengan istilah PPKM Level 4 (CNN Indonesia, 2021). Hal tersebut diperparah dengan masuknya varian baru Covid-19 di Indonesia. Akibat hal tersebut, maka Pandemi Covid-19 berpotensi menyebabkan kecemasan di masyarakat.

Kecemasan adalah kondisi dimana individu merasakan kondisi yang kurang nyaman serta tidak menyenangkan. Kecemasan muncul akibat reaksi ketegangan dari dalam tubuh. Ketegangan dari dalam tubuh tersebut terjadi akibat dorongan internal ataupun dorongan eksternal diri individu sehingga memengaruhi susunan urat saraf otonom. Kecemasan muncul akibat adanya stimulus yang menjadi penyebab munculnya rasa tidak senang, tidak nyaman, dan mengganggu sehingga mengakibatkan perubahan suasana emosional pada individu (Hayat, 2017).

Data awal yang dikumpulkan peneliti melalui pertanyaan terbuka terhadap 100 orang partisipan dengan kriteria berusia 21-30 tahun, berjenis kelamin perempuan, belum menikah, dan memiliki tingkat pendidikan minimal SLTA di Kota Makassar menunjukkan bahwa 68 orang mengalami kecemasan akibat Pandemi Covid-19 yang ditandai dengan timbulnya rasa panik, khawatir secara berlebih, serta kondisi emosional yang tidak stabil sehingga memunculkan gejala seperti seperti jantung berdebar, keringat dingin, pusing, mual, gangguan tidur dan tegang.

Hipnoterapi merupakan tehnik yang diklaim efektif mereduksi masalah kecemasan. Hal ini dikarenakan hipnoterapis (orang yang memfasilitasi proses hipnoterapi) membimbing individu yang mengalami masalah kecemasan untuk memasuki kondisi relaksasi. Kondisi relaksasi memiliki efektivitas tinggi untuk masuknya sugesti pada pikiran bawah sadar individu karena individu sedang berada pada kondisi *trance*. Saat berada pada kondisi *trance*, faktor kritis yang membatasi pikiran sadar dan pikiran bawah sadar terbuka sehingga memudahkan sugesti masuk ke pikiran bawah sadar (Santoso & Dewi, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Holdevici dan Crăciun (2013) menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam membantu individu dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami kecemasan berlebih sebanyak 63 orang berusia antara 23 sampai 53 tahun dengan rata-rata 36,89 (SD = 9,44). Partisipan terdiri dari 35% laki-laki dan 65% perempuan. Partisipan diberikan angket gangguan kecemasan untuk diisi, selanjutnya dilakukan intervensi hipnoterapi untuk menurunkan tingkat kecemasan (*anxiety*) pada partisipan lalu partisipan diminta mengisi angket gangguan kecemasan empat bulan setelah intervensi hipnoterapi dilakukan. Dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa partisipan mengalami penurunan kecemasan (*anxiety*) sebesar 37,079% sehingga dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Santoso dan Dewi (2014) dalam penelitiannya mengenai efektivitas hipnoterapi dalam mereduksi kecemasan yang dilakukan pada 30 orang dengan metode eksperimen menggunakan desain *quasi experimental* dengan *non-equivalent control group design*. Berdasarkan penelitian tersebut, menunjukkan hasil dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,017 ($z=0,017$) dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hal tersebut, maka terbukti bahwa hipnoterapi efektif untuk mereduksi derajat tingkat gangguan kecemasan.

Arifin (2020) dalam penelitiannya mengenai penanganan kecemasan berlebih (*anxiety disorder*) melalui hipnoterapi di Klinik Hipnoterapi Isam Cahaya Holistic Care Makassar. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif *field study*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa hipnoterapi efektif dalam menangani kecemasan. Kasus kecemasan biasanya dilakukan intervensi hipnoterapi sebanyak 3 sesi dengan durasi 60 menit.

Dewi (2018) melakukan penelitian mengenai peranan hipnoterapi untuk mengatasi kecemasan dengan desain penelitian *one group pretest* dan *posttest*. Penelitian dilakukan selama satu minggu sebanyak 3 sesi. Penelitian menunjukkan hasil analisa data yang menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil menunjukkan antara sebelum dan setelah pemberian intervensi Hipnoterapi ($p = 0,046 < 0,05$; $Z = -2,032$), setelah perlakuan hipnoterapi dan *follow up* (seminggu setelah selesai hipnoterapi) didapatkan ($p=0,157 > 0,05$; $Z : -1,414$). Berdasarkan hal tersebut maka disimpulkan bahwa pemberian intervensi hipnoterapi secara berkesinambungan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Novrizal (2010) melakukan penelitian mengenai keefektifan hipnoterapi terhadap penurunan derajat kecemasan di RSDM Surakarta. Dalam penelitian ini, digunakan desain penelitian eksperimental *randomized pretest-posttest control group design* terhadap 38 individu. Dalam penelitian ini, Intervensi hipnoterapi dilakukan selama satu minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat kecemasan efektif diturunkan dengan menggunakan intervensi hipnoterapi. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian menggunakan teknik hipnoterapi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat dalam menghadapi kondisi Pandemi Covid-19.

METODE

Subyek penelitian ini terdiri dari 8 orang partisipan dengan kriteria berdomisili di Kota Makassar, berusia 21 – 30 tahun, berjenis kelamin perempuan, belum menikah, tingkat Pendidikan minimal SLTA, memiliki total skor *Coronavirus Anxiety Scale* ≥ 1 , dan bersedia mengikuti sesi hipnoterapi sebanyak 3 sesi. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment*. *Quasi experiment* yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan intervensi namun tidak secara acak (Shadish dkk., 2002). Desain penelitian yang digunakan adalah *the one group pretest-posttest*. Hal ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui perubahan kondisi kecemasan akibat Pandemi Covid-19 yang dialami oleh partisipan sebelum dan setelah diberikan intervensi hipnoterapi. Di awal penelitian, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan akibat pandemi Covid-19 pada

partisipan dengan menggunakan *Coronavirus Anxiety Scale* (Lee, 2020) yang merujuk hasil adaptasi skala ke dalam bahasa Indonesia yang dilakukan oleh Isnawati (2021).

Lee (2020) mengemukakan bahwa validitas *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) diuji dengan menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) *single factor* dan menggunakan perbandingan dengan nilai sensitivitas dan spesifisitas alat tes lain yang sejenis. Nilai CFA yang didapatkan *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) ialah CFI=1,00, TLI=1,00, SRMR=0,01, dan RMSEA=0,00. *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) memiliki sensitivitas 90% dan spesifisitas 85% sebanding dengan tes skrining psikiatri lain. Sensitivitas (89%) dan spesifisitas (82%) untuk Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7), nilai sensitivitas (73%) dan spesifisitas (74%) untuk State Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA) dan nilai sensitivitas (77%) dan spesifisitas (71%) untuk General Health Questionnaire (GHQ). Isnawati (2021) mengemukakan bahwa *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia memiliki nilai CFI=0,975, TLI=0,953, GFI=0,939 dan RMSEA=0,077 sehingga dapat dikatakan bahwa model skala CAS yang telah diadaptasi valid karena model yang didapatkan sama dengan model skala asli yang dibuat oleh Lee (2020). Sebelum dilakukan intervensi hipnoterapi, terlebih dahulu disusun modul penelitian untuk intervensi hipnoterapi yang akan diberikan. Modul disusun oleh peneliti dan divalidasi oleh validator ahli sebanyak dua orang dengan kepakaran di bidang psikologi dan di bidang hipnoterapi.

Partisipan dalam penelitian ini yaitu individu dengan kriteria memiliki total skor *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) sama atau lebih dari 9, berusia 21-30 tahun, berjenis kelamin perempuan, belum menikah, tingkat pendidikan minimal SLTA, berdomisili di Kota Makassar, dan bersedia mengikuti sesi hipnoterapi sebanyak 3 sesi. Adapun fasilitator dalam penelitian ini yaitu individu dengan kualifikasi sebagai hipnoterapis yang memiliki sertifikasi di bidang hipnoterapi atau *Certified Hypnotherapist*.

Dalam proses pelaksanaan penelitian, peneliti menyiapkan beberapa hal sebelum dilakukan proses hipnoterapi. Adapun persiapan tersebut adalah menyiapkan ruangan yang akan digunakan untuk melakukan hipnoterapi, menyiapkan semua perlengkapan yang akan digunakan untuk melakukan proses hipnoterapi meliputi modul, kursi terapi, laptop, *soundsystem*, dan alat perekam. Selain itu peneliti juga melakukan pendataan terhadap partisipan, meminta partisipan mengisi skala yang digunakan yaitu *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) sebelum dan sesudah intervensi hipnoterapi diberikan, serta memberikan penjelasan kepada partisipan mengenai hipnoterapi dan proses hipnoterapi yang akan dilakukan.

Partisipan diberikan intervensi berupa hipnoterapi selama kurang lebih 60 menit sebanyak 3 sesi. Intervensi hipnoterapi yang dilakukan sebanyak 3 sesi dengan durasi kurang lebih 60 menit setiap sesinya. Hal ini didasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa, hipnoterapi efektif dalam mengatasi kecemasan setelah dilakukan sebanyak 3 sesi dengan durasi tiap sesi kurang lebih selama 60 menit.

Proses hipnoterapi dilakukan dengan lima tahap yaitu *Pre Induction, Induction, Deepening, Depth Level Test, Suggestion, dan Termination*. Tahap *Pre Induction* merupakan tahap dimana dilakukan beberapa proses seperti percakapan dengan tujuan untuk *building rapport* dan membangun kepercayaan partisipan kepada fasilitator. Pada tahap percakapan atau wawancara di fase *pre induction*, partisipan diharapkan mampu menjawab dengan detail dan sejujur-jujurnya pertanyaan dari fasilitator. Pada tahap ini, fasilitator diharapkan mampu mengedukasi partisipan mengenai proses hipnoterapi yang akan dijalankan partisipan dengan benar. Pada tahap ini, fasilitator akan mengajak partisipan untuk berkomunikasi terkait dengan intervensi hipnoterapi yang akan dilakukan. Tahap *Induction* merupakan tahap dimana fasilitator membimbing partisipan menuju kondisi *trance*. Pada tahap ini, fasilitator akan meminta partisipan untuk duduk pada kursi yang telah disediakan. Partisipan

akan diminta duduk dengan posisi yang paling nyaman menurut partisipan. Setelah itu, fasilitator akan memberikan sugesti kepada partisipan. Tahap *Deepening* merupakan kelanjutan dari *Induction*. Teknik *Deepening* digunakan untuk memperdalam level kedalaman hipnosis (*trance*) yang dialami partisipan. Tahap *Depth Level Test* yaitu tahap dimana fasilitator melakukan pengecekan terhadap tingkan kedalaman *trance* partisipan. Tahap *Suggestion* merupakan tahap dimana fasilitator memberikan sugesti terapeutik pada partisipan dalam hal ini untuk menurunkan tingkat kesemasan yang dialami partisipan. Tahap terakhir yaitu tahap *Termination* yaitu tahap dimana partisipan dibangunkan dari kondisi tidur hipnosis (*trance*) agar kembali seperti semula. Setelah diberikan intervensi hipnoterapi, partisipan akan diberikan jeda selama dua minggu (14 hari). Setelah itu, partisipan kemudian diberikan *posttest* menggunakan *Coronavirus Anxiety Scale (CAS)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan dengan menggunakan *Coronavirus Anxiety Scale (CAS)* disusun oleh Lee (2020) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Isnawati (2021).

Tabel 1.

Kategorisasi Data Empirik *Coronavirus Anxiety Scale (CAS)*

Variabel	Kriteria	Kategori
Kecemasan COVID-19	$X \geq 1$	Tinggi
	$X < 1$	Rendah

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 1 diketahui bahwa individu yang memiliki skor *Coronavirus Anxiety Scale (CAS)* di atas atau sama dengan 1 termasuk dalam kategori tinggi sedangkan individu yang memiliki skor *Coronavirus Anxiety Scale (CAS)* kurang dari 1 termasuk kategori rendah. Kategorisasi data ini akan digunakan untuk menentukan kategori skor pada *pretest* dan *posttest* partisipan penelitian.

Sebelum intervensi hipnoterapi dilakukan, semua partisipan penelitian diberikan *pretest* berupa angket *Coronavirus Anxiety Scale (CAS)*. *Posttest* berupa angket *Coronavirus Anxiety Scale (CAS)* diberikan 14 hari terhitung setelah intervensi terakhir diberikan kepada partisipan penelitian.

Tabel 2.

Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

No	Inisial	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	ARS	8	Tinggi	0	Rendah
2	MD	6	Tinggi	1	Tinggi
3	SS	8	Tinggi	0	Rendah
4	V	7	Tinggi	2	Tinggi
5	NA	5	Tinggi	0	Rendah
6	EL	9	Tinggi	2	Tinggi
7	HWH	7	Tinggi	1	Tinggi
8	RMI	9	Tinggi	1	Tinggi
	$\sum X$	59		7	
	Mean	7,3		0,8	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa seluruh partisipan yang berjumlah 8 orang mengalami penurunan skor kecemasan. Rata-rata skor *pretest* partisipan adalah 7,3 dan rata-rata skor *posttest* partisipan adalah 0,8.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat Pandemi Covid-19. Untuk pengujian hipotesis maka dilakukan analisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon atau *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* menggunakan program aplikasi JASP. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.

Hasil Uji Hipotesis Dengan Wilcoxon

Measure 1	Measure 2	W	df	P
Pre Test	Post Test	36,000		0,007

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $\rho=0,007$ ($\rho<0,05$) pada partisipan. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest* pada partisipan eksperimen.

Tabel 4.

Hasil Uji Descriptive Dengan Wilcoxon

	N	Mean	SD	SE
Pre Test	8	7,375	1,408	0,498
Post Test	8	0,875	0,835	0,295

Berdasarkan tabel di atas, nilai *Pretest* lebih besar daripada nilai *Posttest*. Berdasarkan hal tersebut, maka intervensi hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat Pandemi Covid-19 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 pada penelitian ini di tolak dan H_a diterima

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat Pandemi Covid-19. Partisipan penelitian ini adalah perempuan yang berusia 21-30 tahun, berdomisili di Kota Makassar, berjenis kelamin perempuan, belum menikah, pendidikan minimal SLTA dan memiliki skor kecemasan *Coronavirus Anxiety Scale (CAS)* ≥ 1 . Partisipan penelitian ini berjumlah 8 orang.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, ditemukan bahwa partisipan memiliki tingkat kecemasan dan gejala kecemasan yang berbeda. Sharma dkk. (2020) mengemukakan bahwa salah satu gejala kecemasan yang timbul akibat Pandemi Covid-19 yaitu kepala pusing dan terasa berat. Partisipan berinisial ARS, SS, V, NA, EL, HWH, RMI menyatakan bahwa mengalami pusing ketika membaca informasi yang berkaitan dengan Pandemi Covid-19. Hal tersebut selaras dengan apa yang dikemukakan oleh Vibriyanti (2020) bahwa reaksi kecemasan akibat Pandemi Covid-19 salah satunya merupakan reaksi fisiologis dan kepala pusing merupakan bentuk dari reaksi fisiologis.

Sari (2020) mengemukakan bahwa Pandemi Covid-19 dapat menimbulkan kecemasan (*anxiety*) di masyarakat yang ditandai dengan gangguan tidur. Partisipan MD, SS, V, NA, EL dan HWH mengemukakan bahwa mengalami gangguan tidur jika melihat, mendengar atau memikirkan hal yang berkaitan dengan Pandemi Covid-19. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat dari Lee (2020) yang mengemukakan bahwa individu mengalami kecemasan akibat pandemi Covid-19 berpotensi mengalami gangguan tidur.

Sharma dkk. (2020) mengemukakan bahwa gejala kecemasan yang timbul akibat Pandemi Covid-19 yaitu otot tegang sehingga menyebabkan sulit bergerak. Partisipan berinisial SS melalui angket yang dijawab menyatakan bahwa, merasa tiba-tiba sulit bergerak saat melihat atau mendengar hal yang berkaitan dengan Pandemi Covid-19. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan oleh

Sari (2020) bahwa Pandemi Covid-19 dapat menimbulkan kecemasan yang ditandai dengan otot yang menegang, sehingga menyebabkan kesulitan dalam bergerak.

Partisipan ARS, V, HWH dan RMI menyatakan bahwa merasa mengalami gangguan pola makan. Gangguan pola makan yang dialami ditandai dengan kehilangan nafsu makan dan rasa mual ketika mendengar atau mendapat informasi mengenai Pandemi Covid-19. Ilpaj dan Nurwati (2020) mengemukakan bahwa salah satu gejala kecemasan yang dialami akibat Pandemi Covid-19 yaitu terjadinya gangguan pola makan. Sharma dkk. (2020) mengemukakan bahwa gejala dari kecemasan pandemi Covid-19 adalah terjadinya rasa mual, dimana rasa mual dapat menjadi sebab atau akibat dari gangguan pola makan.

Partisipan berinisial ARS menyatakan bahwa kecemasan yang dialami akibat dari partisipan secara intens melihat berita mengenai korban Pandemi Covid-19 di televisi. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ilpaj dan Nurwati (2020) bahwa kecemasan Pandemi Covid-19 terjadi karena pemrosesan informasi mengenai Pandemi Covid-19 pada sistem kognitif individu.

Alsharji (2020) mengemukakan bahwa kecemasan akibat Pandemi Covid-19 dapat ditimbulkan karena pengalaman traumatik masa lalu. Hal tersebut sesuai dengan yang dialami oleh partisipan berinisial SS. Partisipan berinisial SS menyatakan bahwa awal mula mengalami kecemasan Pandemi Covid-19 yaitu ketika melihat kerabatnya yang meninggal akibat terinfeksi Covid-19 dan diamankan secara protokol kesehatan.

Lee (2020) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akibat Pandemi Covid-19 akan menghindari informasi yang berkaitan dengan Pandemi Covid-19. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari partisipan berinisial MD yang menyatakan bahwa partisipan selalu berusaha mengabaikan hal-hal yang berkaitan dengan Pandemi Covid-19. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ilpaj dan Nurwati (2020) yang mengemukakan bahwa, kecemasan akibat Pandemi Covid-19 berasal dari informasi yang diproses oleh individu, sehingga individu yang mengalami kecemasan akan cenderung kompulsif terhadap informasi mengenai Pandemi Covid-19.

Partisipan MD merasakan cemas dan gelisah saat mendengarkan hal yang berkaitan dengan Pandemi Covid-19. Hal tersebut menyebabkan MD merasakan jantung berdebar kencang ketika mendengar informasi mengenai Pandemi Covid-19. Sharma dkk. (2020) mengemukakan bahwa salah satu gejala dari kecemasan Pandemi Covid-19 adalah jantung berdebar kencang.

Lee (2020) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akibat Pandemi Covid-19 akan menghindari penyebab kecemasan dan melakukan perilaku kompulsif. Berdasarkan keterangan dari partisipan HWH, menyatakan bahwa partisipan berusaha menghindari setiap melihat atau mendengar berita yang berkaitan dengan Pandemi Covid-19. Hal ini juga didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Taylor dkk. (2020) bahwa individu yang mengalami kecemasan akan merasa khawatir mengenai bahaya yang ditimbulkan, sehingga berusaha menghindari setiap informasi yang berkaitan dengan Pandemi Covid-19.

Ahorsu dkk. (2020) mengemukakan bahwa kecemasan adalah hal yang dialami individu disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Peristiwa khusus berpotensi dapat mempercepat munculnya gangguan kecemasan. Partisipan NA mengalami kecemasan setelah momen dimana partisipan merasa terjangkit Covid-19. Selain partisipan NA, partisipan SS mengalami kecemasan setelah melihat kerabatnya yang meninggal dunia akibat terinfeksi Covid-19. Hal tersebut diperkuat dengan yang dikemukakan oleh Sharma dkk. (2020) bahwa salah satu gejala yang timbul akibat kecemasan Pandemi Covid-19 adalah ketakutan berlebih pada kematian.

Shestopal (2014) mengemukakan bahwa hipnoterapi merupakan intervensi yang memanfaatkan kondisi relaksasi dari individu. Partisipan ARS menyatakan merasakan kondisi rileks saat menjalani proses hipnoterapi. Partisipan ARS menyatakan bahwa kecemasan yang dialami menurun secara signifikan dari sesi hipnoterapi pertama sampai ketiga. Hal tersebut selaras dengan yang dikemukakan oleh Arifin (2020) bahwa hipnoterapi efektif dalam membantu menangani kecemasan.

Setelah dilakukan intervensi hipnoterapi, partisipan menyatakan bahwa mengalami penurunan tingkat kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Holdevici dan Crăciun (2013) yang menyatakan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Hipnoterapi yang dilakukan oleh partisipan sebanyak tiga kali efektif dalam membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan akibat Pandemi Covid-19. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) yang menyatakan bahwa hipnoterapi efektif untuk menurunkan kecemasan jika diterapkan secara berkesinambungan.

Intervensi hipnoterapi diberikan selama kurang lebih 60 menit sebanyak tiga sesi selama satu minggu. Hal ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Arifin (2020) yang mengemukakan bahwa hipnoterapi efektif menurunkan tingkat kecemasan dengan intervensi hipnoterapi dilakukan selama kurang lebih 60 menit sebanyak tiga sesi. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) mengenai peranan hipnoterapi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian dilakukan dengan desain penelitian *one group pretest & posttest* yang dilakukan selama satu minggu sebanyak tiga sesi. Penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Kecemasan yang dialami oleh partisipan menurun disebabkan oleh sugesti yang diberikan kepada partisipan saat kondisi *trance*. Nurohman (2017) mengemukakan bahwa saat individu masuk ke dalam kondisi *trance*, maka individu akan berada pada kondisi sugestibilitas yang tinggi. Individu yang berada pada kondisi sugestibilitas yang tinggi, akan mudah diberikan sugesti yang kemudian masuk ke pikiran bawah sadar. Hakim (2010) mengemukakan bahwa hipnoterapi merupakan intervensi penyembuhan dengan memperbaiki pola pikir negatif dalam pikiran bawah sadar individu. Dengan memasuki pikiran bawah sadar, pikiran negatif diprogram ulang dengan memberikan sugesti positif. Sehingga dapat dikatakan bahwa, pola pikir negatif di pikiran bawah sadar yang menyebabkan kecemasan pada partisipan, diprogram ulang dengan memberikan sugesti positif sehingga tingkat kecemasan partisipan menurun.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan analisis statistik, ditemukan bahwa nilai p sebesar 0,007. Nilai p sebesar $0,007 < 0,05$ sehingga H_0 pada penelitian ini di tolak dan H_a diterima. Jadi, hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat Pandemi Covid-19. Pada analisis hipotesis membuktikan terdapat perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan pada partisipan. Nilai *posttest* yaitu sebesar 0,875 lebih kecil dari nilai *pretest* yaitu sebesar 7,375 sehingga dapat disimpulkan bahwa partisipan mengalami penurunan tingkat kecemasan akibat Pandemi Covid-19 setelah diberikan intervensi hipnoterapi.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah eksperimen dilakukan hanya satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol, sehingga penilaian berpotensi kurang obyektif. Peneliti juga tidak mampu mengontrol kemungkinan adanya pengaruh lain diluar intervensi dan variabel kontrol yang memengaruhi hasil penelitian, karena *posttest* diberikan 14 hari setelah intervensi terakhir diberikan. Dalam penelitian ini, peneliti tidak menganalisis faktor lain yang berpotensi menyebabkan kecemasan oleh partisipan, sehingga ada kemungkinan penyebab kecemasan yang dialami oleh partisipan bukan hanya karena Pandemi Covid-19. Peneliti juga tidak bisa melakukan kontrol dalam intervensi yang dilakukan oleh fasilitator seperti intonasi suara, kecepatan pengucapan sugesti, dan lain sebagainya, sehingga hal tersebut berpotensi berpengaruh terhadap hasil penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi hipnoterapi menurunkan tingkat kecemasan akibat Pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p=0,007$ ($p<0,05$) pada partisipan eksperimen, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Penurunan *mean skor* yang terjadi pada pengukuran *pretest* sebesar 7,3 dan *mean skor posttest* adalah 0,8. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat Pandemi Covid-19.

Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan desain penelitian *between subject design* dimana terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan metode ini, diharapkan efektivitas intervensi dapat diketahui secara lebih obyektif. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu mengontrol dan meminimalisir adanya faktor diluar intervensi dan variabel kontrol yang kemungkinan berpengaruh terhadap hasil penelitian. Peneliti dapat menyampaikan kepada partisipan agar selama proses penelitian berlangsung, partisipan tidak diperkenankan untuk menerima stimulus lain yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan akibat Pandemi Covid-19 yang dialami. Peneliti selanjutnya sebaiknya memberikan *posttest* disetiap setelah intervensi diberikan, sehingga proses perubahan tingkat kecemasan dapat dilihat secara berkala. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan analisis lebih dalam mengenai faktor kecemasan menggunakan pendekatan teknik *regression* dalam hipnoterapi, sehingga dapat diketahui apakah partisipan mengalami kecemasan disebabkan Pandemi Covid-19 atau ada faktor penyebab lain. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memberikan pelatihan kepada fasilitator tentang tata cara pemberian intervensi, agar fasilitator dapat memberikan intervensi secara lebih reliabel kepada partisipan penelitian. Dengan demikian, hasil yang didapatkan dari tiap pemberian intervensi hipnoterapi pada partisipan dapat lebih obyektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. N. (2020, Juni 19). Tes cepat merata, Sulsel rekor kasus positif corona tertinggi hari ini. *Detik News*. https://news.detik.com/berita/d-5060950/tes-cepat-merata-sulsel-rekor-kasus-positif-corona-tertinggi-hari-ini?_ga=2.158415612.717623491.1652753651-1172832526.1652753641
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of covid-19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Alsharji, K. E. (2020). Anxiety and depression during the covid-19 pandemic in Kuwait: The importance of physical activity. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1), 4–11. <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00065-6>
- Arifin, M. (2020). *Penanganan gangguan anxiety melalui hipnoterapi dalam tinjauan hukum islam di hipnoterapi isam cahaya holistic care* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Makassar]. Digilib Unismuh. <https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/11616-FullText.pdf>.
- CNN Indonesia. (2021, Juli 26). Masuk zona merah, Makassar tetapkan ppkm level 4. *CNNIndonesia.com*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210725205938-20-672024/masuk-zona-merah-makassar-terapkan-ppkm-level-4>
- Covid-19.go.id. (2021). Data Covid-19. *Covid-19.go.id*. www.covid19.sulselprov.go.id/data
- Dewi, N. N. A. I. (2018). Peranan hipnoterapi untuk mengatasi kecemasan menghadapi persalinan anak pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(2), 15–21.
- Hakim, A. (2010). *Hipnoterapi*. Transmedia Pustaka.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Holdevici, I., & Crăciun, B. (2013). Hypnosis in the treatment of patients with anxiety disorders.

- Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 471–475.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.333>
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis pengaruh tingkat kematian akibat covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16-28.
<https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Info Corona Makassar. (2021). Info corona Makassar. *Makassar.go.id*.
www.infocorona.makassar.go.id
- Isnawati. (2021). *Efektivitas menulis ekspresif secara daring untuk menurunkan kecemasan akibat pandemi covid-19* [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Negeri Makassar.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus anxiety scale: A brief mental health screener for covid-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., Ren, R., Leung, K. S. M., Lau, E. H. Y., Wong, J. Y., Xing, X., Xiang, N., Wu, Y., Li, C., Chen, Q., Li, D., Liu, T., Zhao, J., Liu, M., ... Feng, Z. (2020). Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus–infected pneumonia. *New England Journal of Medicine*, 382(13), 1199–1207.
<https://doi.org/10.1056/nejmoa2001316>
- Novrizal, R. (2010). *Keefektifan hipnoterapi terhadap penurunan derajat kecemasan dan gatal pasien liken simpleks kronik di poliklinik penyakit kulit dan kelamin RSDM Surakarta* [Tesis, Universitas Sebelas Maret]. Digilib UNS.
<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/17597/Keefektifan-Hipnoterapi-terhadap-Penurunan-Derajat-Kecemasan-dan-Gatal-Pasien-Liken-Simpleks-Kronik-di-Poliklinik-Penyakit-Kulit-dan-Kelamin-RSDM-Surakarta>
- Nuraini, R. (2020). Kasus Covid-19 pertama, masyarakat jangan panik. *Indonesia.Go.Id*.
<https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik>
- Nurohman, D. A. (2017). *Hypnotherapy menembus pikiran bawah sadar*. Indonesia8.
- Phelan, A. L., Katz, R., & Gostin, L. O. (2020). The Novel Coronavirus Originating in Wuhan, China: Challenges for global health governance. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 323(8), 709–710. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1097>
- Putri, G. S. (2020). Update corona dunia 31 mei: 6,1 juta orang terinfeksi, 2,7 juta sembuh. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/31/101403523/update-corona-dunia-31-mei-61-juta-orang-terinfeksi-27-juta-sembuh>
- Repici, A., Maselli, R., Colombo, M., Gabbiadini, R., Spadaccini, M., Anderloni, A., Carrara, S., Fugazza, A., Di Leo, M., Galtieri, P. A., Pellegatta, G., Ferrara, E. C., Azzolini, E., & Lagioia, M. (2020). Coronavirus (covid-19) outbreak: what the department of endoscopy should know. *Gastrointestinal Endoscopy*, 92(1), 192–197. <https://doi.org/10.1016/j.gie.2020.03.019>
- Santoso, W. W., & Dewi, D. K. (2014). Efektivitas hypnotehrapy tehnik direct suggestion untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. *Caharacter*, 3(2), 1–6.
https://doi.org/10.1007/978-3-642-28753-4_200593
- Sari, I. (2020). Analisis dampak pandemi covid-19 terhadap kecemasan masyarakat: Literature review. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 1, 69–76.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental design for generalised causal inference*. Houghton Mifflin Company.
- Sharma, G. D., Ghura, A. S., Mahendru, M., Erkut, B., Kaur, T., & Bedi, D. (2020). Panic during covid-19 pandemic! a qualitative investigation into the psychosocial experiences of a sample of indian people. *Frontiers in Psychology*, 11(October), 1–7.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.575491>
- Shestopal, I. (2014). Hypnotherapy for anxiety in private practice: SCL-90 results and case description. *Contemporary Hypnosis and Integrative Therapy*, 30(2), 93–101.
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszec, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). Covid stress syndrome: concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*, May, 1–9.

<https://doi.org/10.1002/da.23071>

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69–74.

Wijaya, C. (2020, April 7). PSBB Jakarta mulai 10 April selama dua minggu, namun pakar menyebut hasil efektif satu bulan untuk tekan Covid-19. *Bbc.com*.
<https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-52194441>