Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 18 (1) March 2026 p-ISSN: 2301-9255 e:ISSN: 2656-1190
Page: 43 - 53

The Role of Hypnotherapy in Reducing Anxiety and Enhancing Work Motivation among Employees: A Phenomenological Study of Clients at Rumah Terapi Kita Hypnotherapy Center

* Sofiana Dewi Indriati[1], Ajeng Tias Endarti[2], Lilis Heri Mis Cicih[3]
[1,2.3] S2 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin
Correspondence author: Sofiana Dewi Indriati, sofianadewi20@gmail.com , Indonesia

DOI: 10.37012/jik.v18i1.3267

Abstrak

Kesehatan mental di tempat kerja berperan penting dalam menjaga kinerja dan produktivitas organisasi. Kecemasan yang tidak tertangani dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, serta efektivitas kerja. Hipnoterapi muncul sebagai salah satu intervensi alternatif yang berpotensi mengatasi masalah tersebut, meskipun penerapannya di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menggali pengalaman subjektif karyawan dalam menjalani hipnoterapi, khususnya terkait penurunan kecemasan dan peningkatan motivasi kerja. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan berjumlah enam orang yang dipilih berdasarkan hasil skala General Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi di Rumah Terapi Kita Hipnoterapi pada Juli 2025. Analisis data dilakukan dengan teknik tematik, sedangkan uji keabsahan dilakukan melalui triangulasi sumber dan member checking. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi, karyawan mengalami gejala kecemasan seperti gangguan tidur, kelelahan, kesulitan fokus, dan menurunnya motivasi kerja. Selama proses hipnoterapi, informan merasakan relaksasi mendalam, pengurangan pikiran negatif, serta munculnya perasaan tenang. Setelah terapi, kecemasan berkurang secara signifikan, motivasi kerja meningkat, konsentrasi dan kualitas tidur membaik, serta regulasi emosi menjadi lebih stabil. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hipnoterapi terbukti efektif, efisien, aman, dan berkelanjutan sebagai intervensi alternatif untuk menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan motivasi kerja. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi praktisi, organisasi, serta penelitian selanjutnya dalam mengembangkan program kesehatan mental di dunia kerja.

Kata Kunci: Fenomenologi, Hipnoterapi, Kecemasan Kerja, Kesehatan Mental, Motivasi Kerja

Abstract

Mental health in the workplace plays a crucial role in sustaining organizational performance and productivity. Untreated anxiety can impair concentration, reduce motivation, and diminish work effectiveness. Hypnotherapy has emerged as a potential alternative intervention to address these challenges, although its application in Indonesia remains limited. This study aims to explore the subjective experiences of employees undergoing hypnotherapy, particularly in relation to reducing anxiety and enhancing work motivation.Method: Using a qualitative phenomenological approach, six informants were selected based on their General Anxiety Disorder-7 (GAD-7) scores. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation at Rumah Terapi Kita Hypnotherapy in July 2025. Thematic analysis was applied, with validity ensured through source triangulation and member checking. The findings reveal that before therapy, employees experienced anxiety symptoms such as sleep disturbances, fatigue, difficulty concentrating, and decreased motivation. During hypnotherapy, participants reported deep relaxation, reduced negative thoughts, and a sense of calm. After therapy, anxiety levels significantly declined, work motivation increased, concentration and sleep quality improved, and emotional regulation became more stable.This study concludes that hypnotherapy is an effective, efficient, safe, and sustainable alternative intervention for alleviating anxiety and enhancing work motivation. These findings are expected to serve as a valuable reference for practitioners, organizations, and future research in developing workplace mental health programs.

Keywords: *Hypnotherapy, Mental Health, Phenomenology,Work Anxiety,Work Motivation*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental di tempat kerja merupakan isu global yang semakin mendapat perhatian karena dampaknya terhadap kesejahteraan dan kinerja karyawan. *World Health Organization* (2022) melaporkan bahwa gangguan kesehatan mental, khususnya kecemasan dan stres kerja, berkontribusi terhadap penurunan motivasi serta peningkatan absensi. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, fungsi kognitif, dan pengambilan keputusan, sehingga berdampak negatif pada motivasi dan produktivitas organisasi (Cheng & McCarthy, 2018).

The 2024 NAMI Workplace Mental Health Poll menunjukkan tingginya prevalensi *burnout* di kalangan karyawan, yang berkaitan erat dengan munculnya kecemasan (Pradas-Hernández et al., 2018; Husnun & Syarifah, 2022). Di Indonesia, kondisi kesehatan jiwa masih memprihatinkan dengan prevalensi gangguan mental tertinggi terjadi pada kelompok usia produktif, yang ditandai oleh gejala depresi dan kecemasan (Yuningsih, 2025). Kecemasan dipahami sebagai perasaan takut atau khawatir berlebihan akibat pola pikir negatif dan interpretasi ancaman yang tidak proporsional, yang berpotensi mengganggu fungsi sehari-hari, termasuk dalam konteks pekerjaan (Faradiana, 2022; Siddhant et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan kerja berdampak pada meningkatnya absensi dan turnover, menurunnya motivasi, serta rendahnya efisiensi kerja (Marsidi et al., 2022; Kang et al., 2019). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan motivasi kerja. Salah satu pendekatan yang berkembang adalah hipnoterapi, yang terbukti mampu menurunkan kecemasan serta meningkatkan relaksasi, konsentrasi, dan kualitas tidur (Puspitasari et al., 2021; Mulyadi & Kholida, 2021). Namun, kajian mengenai peran hipnoterapi terhadap motivasi kerja, khususnya pada karyawan di Indonesia, masih terbatas.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam peranan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan motivasi kerja pada karyawan yang merupakan klien Rumah Terapi Kita Hipnoterapi melalui pendekatan fenomenologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif karyawan dalam mengatasi kecemasan serta perubahan

motivasi kerja setelah menjalani hipnoterapi. Informan penelitian adalah enam klien Rumah Terapi Kita Hipnoterapi berusia produktif (18–64 tahun) yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria mengalami kecemasan terkait pekerjaan dan belum pernah menjalani hipnoterapi di tempat lain. Skrining kecemasan dilakukan menggunakan instrumen GAD-7, dengan skor ≥10 sebagai indikator kecemasan. Pengumpulan data dilakukan pada Juli 2025 melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, serta telaah dokumen pendukung, guna memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap pengalaman klien.

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui tahapan transkripsi verbatim, pengodean terbuka, pengelompokan kategori, dan pengembangan tema utama yang merepresentasikan pengalaman informan. Proses interpretasi menggunakan pendekatan hermeneutik untuk memahami makna pengalaman secara mendalam dan kontekstual. Keabsahan data dijaga melalui member checking dan triangulasi sumber, yaitu membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumen pendukung. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi deskriptif sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengeksplorasi peranan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan motivasi kerja karyawan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Terapi Kita Hipnoterapi yang beralamat di Villa Serpong Blok D1 No. 1D, Kelurahan Jelupang, Kecamatan Serpong Utara, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten. Rumah Terapi Kita Hipnoterapi merupakan fasilitas layanan hipnoterapi yang menyediakan program penanganan gangguan psikologis, khususnya kecemasan, serta peningkatan kualitas hidup klien. Lokasi ini dipilih karena menjadi tempat klien secara rutin menjalani sesi hipnoterapi yang menjadi fokus utama penelitian.

Pemilihan lokasi ini dinilai tepat karena memungkinkan peneliti melakukan wawancara dan observasi secara langsung dalam lingkungan yang kondusif, nyaman, dan menjamin privasi informan. Kondisi tersebut mendukung keterbukaan klien dalam mengungkapkan pengalaman subjektif mereka secara mendalam, sehingga sesuai dengan pendekatan fenomenologis yang digunakan dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, yang menjadi informan adalah klien dari Rumah Terapi KITA. Hipnoterapi dengan profesi sebagai karyawan dengan berbagai posisi jabatan dan rentang usia 18 – 64 tahun dengan jumlah informan sebanyak 6 orang terdiri dari 3 pria dan 3 wanita. Adapun gambaran umum informan sebagai berikut:

Tabel 1 Data Informan

Irforman	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Lama Bekerja	Gejala Kecemasan Awal
1	Pria	25	Penghubung Proyek (LO)	2 tahun	Sulit tidur, sering maag/gerd, mudah gugup, tegang, selalu khawatir hal hal yang belum pasti
2	Pria	23	Pengadaan	1 tahun	Mudah emosi, tidak percaya diri, sulit untuk fokus, tidak bisa mengontrol diri, selalu cemas, gak betah kerja, (dalam kurun 2 tahun, 3 kali pindah kantor alasan gak betah)
3	Pria	23	KontenKreator	1tahun 2 bulan	Mudah emosi dan tersinggung, gak bisa fokus, sulit untuk rileks, susah untuk mengontrol kecemasan dalam pikirannya, merasa diri tidak maksimal.
4	Wanita	26	Sales	1 tahun	Mudah cemas, gugup dan tegang, sulit untuk rileks, selalu khawatir berbagai hal, dengar kata rapat bisa menangis dan keringet dingin, jika mendengar suara besar langsung merasa badan lemas, gak betah di kantor. ketakutan (ini kantor yang ke 2)
5	Wanita	31	Guru Paud	3 tahun	Sulit tidur, mudah marah, emosi berubah rubah, mudah gelisah, cemas tidak bisa menjadi guru dan orang tua yang baik
6	Wanita	36	Keuangan	7 tahun	Perasaan gelisah yang tidak hilang, sulit tidur, suka nangis tiba tiba tanpa sebab, badan sering sakit jadi sering gak masuk kerja, malas ketemu klien kantor ataupun ikut rapat kantor, malas datang ke kantor.

Dari keseluruhan data informasi wawancara informan dapat di buatkan dalam satu tabel Analisis Fenomenologis sehingga memudahkan untuk melihat perubahan-perubahan yang terjadi setelah sesi hipnoterapi diberikan.

Tabel 3 Informan 1. Pria, 25 tahun, LO Proyek

Kutipan wawancara	Pengkodean	Kategori	Tema
"Setelah aku bisa mengatakan semuanya… dada ini rasanya plong banget, rileks, enteng, nyaman, tenang, gak lagi merasa khawatir."	Plong & lega setelah ungkap emosi	Pelepasan beban emosi	Melepaskan beban perasaan yang tersembunyi
"Fokus aliran napas,diri di bawa ke kamar masa kecil.. terasa tenang, relaks."	Relaksasi lewat napas dan visualisasi	Relaksasi Emosional	Relaksasi mendalam menuju ketenangan
"GERD lambung aman, tidur nyenyak, tidak ada pikiran aneh-aneh lagi."	Pemulihan fisik setelah hipnoterapi	Perubahan fisiologis	Mengurangi reaksi tubuh terhadap tekanan emosional

Kutipan wawancara	Pengkodean	Kategori	Tema
“Kerja lebih semangat, target kantor jadi enjoy, lebih optimal	Motivasi kerja Meningkat	Motivasi kerja	Peningkatan semangat bekerja
“Saya mendokan adek dan ibu dengan Alfatihah saya mohon ke Allah untuk jaga ibu dan adek selama saya merantau.”	Perubahan kecemasan dan Spirittual	Perubahan psikologis dan spiritual	Membuat Ruang Makna spiritual

Tabel 4 Informan 2 : Pria, 23 tahun, Pengadaan

Kutipan Wawancara	Pengkodean	Kategori	Tema
“Seperti menuruni anak tangga menuju rasa tenang, rileks, nyaman.”	Visualisasi menenangkan	Relaksasi emosional	Relaksasi mendalam menuju ketenangan
“Saya melihat ibu… saya katakan semua kecemasan… ibu memberi doa, saya jadi kuat.”	Dialog simbolik dengan figur penting	Pelepasan Beban emosional	Pelepasan beban emosional yang tersimpan dan penguatan diri
“Percaya diri itu sampai sekarang nyata, bekerja dengan optimis	Tumbuh percaya diri	Efek psikologis	Perubahan diri
“Sekarang semangat berangkat bekerja, tidak buru-buru pulang, menikmati kerja	Semangat baru dalam kerja	Motivasi kerja	Peningkatan motivasi semangat kerja
*”*Dan saya merasa ibu memberikan saya doa untuk saya jadi lebih kuat lagi. Selesai ibu memberikan doa saya merasa lebih yakin akan kemampuan diri.”	Semangat dalam kekuatan doa	Pelepasan Kecemasan dan kekuatan doa	Keyakinan Spiritual/doa

Tabel 5 Informan 3: Pria, 23 tahun, Konten Kreator

Kutipan Wawancara	Pengkodean	Kategori	Tema
“Relaksasi di dapat saat fokus pada diri dan napas.”	Relaksasi	Relaksasi emosional	Relaksasi mendalam menuju ketenangan
“Protes pada ibu, mengeluarkan semua uneg-uneg… dada plong, enteng, nyaman.”	Dialog simbolik dengan figur penting, pelepasan emosi	Catharsis	Ruang pelepasan beban emosional yang tersembunyi
“Kecemasaan berubah menjadi optimis yakin Allah bantu”	Perubahan kecemasan menjadi optimis dan spiritualitas	Regulasi diri dan makna spritual	Perubahan psikologis dan spritital
“Menciptakan target kerja sendiri, bisa menciptakan konten baru, lebih maksimal kerja”	Produktivitas meningkat	Motivasi kerja	Peningkatan motivasi kerja

Tabel 6 Informan 4: Wanita, 26 tahun, Sales

Kutipan Wawancara	Pengkodean	Kategori	Tema
"Fokus napas dan visualisasi pantai yang tenang."	Relaksasi dengan visualisasi alam	Relaksasi emosional	Relaksasi mendalam menuju ketenangan
"Mengalami kerasaan ayah..,trauma muncul kembali."	Trauma kekerasan orang tua	Pelepasan trauma	Ruang pelepasan luka masa lalu
"Memaafkan ayah dengan doa Alfatihah, jantung tidak bedebar lagi."	Rekonsiliasi dengan pemaafan dan pelepasan trauma	Makna Spritual	Perubahan fisiologis dan spiritual
"Meeting sudah gak deg-degan, optimis capai target, lebih bebas berekspresi"	Percaya diri meningkat di kerja	Motivasi kerja	Peningkatan motivasi kerja

Tabel 7 Informan 5: Wanita 31 tahun, Guru PAUD

Kutipan Wawancara	Pengkodean	Kategori	Tema
"Dipandu relaksasai merasa di hamparan rumput di bawah pohon rindang"	Relaksasi dengan visualisasi alam	Relaksasi emosional	Relaksasi mendalam menuju ketenangan
"Merasa dibuang sama ibu, mengungkapkan marah, sedih, kecewa. "	Ekspresi luka batin	Pelepasan trauma	Ruang Pelepasan luka masa lalu
"Saat memberikan Alfatihah keibu, energi hangat, menjalar keseluruh tubuh, rasa marah menurun."	Pelepasan energi emosional melalui spiritual	Regulasi Fisiologis dan spiritual	Integrasi psikologis dan Fisiologis melalui spiritual
"Lebih semangat kerja, cepat selesaikan tugas, kembali ceria."	Kembali semangat kerja	Motivasi kerja	Peningkatan motivasi kerja

Tabel 4. 2 Informan 6: Wanita, 36 tahun, Keuangan

Kutipan Wawancara	Pengkodean	Kategori	Tema
"Relaksasi dipantai sendirian, plong, lega, rileks, nyaman."	Relaksasi total dengan visualisasi alam	Relaksasi emosional	Relaksasi mendalam menuju ketenangan
"Mengungkapkan kemarahan dan luka pada mantan suami."	Catharsis pada hubungan traumatis	Pelepasan trauma	Ruang Pelepasan luka dan trauma masa lalu
"lebih menikmati pekerjaan, badan sehat, tidur nyenyak."	Pemulihan fisik dan emosional	Regulasi Fisiologis	Integrasi psikologis dan Fisiologis
"Sudah sholat lagi, lebih dekat dengan Allah."	Pendekatan kembali spiritual	Dimensi Spiritual	Perubahan psikologis dan spiritual
"Semangat kerja hidup lagi, gak pernah absen lagi, mudah komunikasi."	Motivasi dan produktivitas meningkat	Motivasi kerja	Peningkatan motivasi kerja

Tabel 2 Analisis Fenomenologis (Perbandingan keenam informan)

Tema	Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4	Informan 5	Informan 6
Relaksasi mendalam/ napas dan visualisai	Fokus pada napas, tenang, rileks, plong	Menuruni anak tangga, tenang, rileks, nyaman.	Fokus napas, tenang	Fokus napas, visualisasi pantai	Visualisasi rumput hijau, pohon yang rindang	Visualisasi pantai, tenang, rileks, nyaman
Pelepasan emosi dan trauma	Cerita kegelisahan	Bertemu ibu, ungkap kecemasan	Protes ke ibu, lega	Trauma ayah di munculkan	Rasa di buang ibu terungkap	Ungkap luka ke mantan suami
Penyatuan psikologis dan fisiologis	GERD membaik, tidur nyenyak	Dada plong, Badan Enteng, Rilek	Emosi Mereda, dada plong, badan enteng	Tidak keringat dingin lagi, jantung tidak bedebar, lebih tenang	Rasa emosional mereda, tubuh enteng, tidur nyenyak	Rasa emosi mereda, badan lebih sehat, tidur nyenyak
Perubahan Psikologi dan Spritual	Tenang dan percaya diri	Percaya diri, optimis, doa ibu	Optimis yakin Allah bantu	Memaafkan ayah dengan Alfatihah	Memaafkan ibu dengan Alfatihah, energi hangat di tubuh	Sholat lagi dan lebih dekat ke Allah
Motivasi dan produktivitas kerja	Semangat kerja, target enjoy	Tidak buru-buru pulang kerja, menikmati proses kerja	Lebih banyak buat konten dan membuat *daily* target	Lebih percaya diri saat meeting, yakin target tercapai	Ceria, cepat selesaikan tugas	Semangat hidup lagi dan lebih produktif

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif karyawan yang menjalani hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan motivasi kerja. Berdasarkan wawancara mendalam terhadap enam klien Rumah Terapi Kita Hipnoterapi, penelitian ini menemukan bahwa hipnoterapi memberikan dampak positif yang bermakna terhadap kondisi psikologis dan fisik informan, yang selanjutnya berimplikasi pada peningkatan motivasi dan kualitas kerja. Seluruh informan terlebih dahulu melalui proses skrining kecemasan menggunakan instrumen GAD-7 untuk memastikan adanya gejala kecemasan dengan skor ≥10 sebelum mengikuti sesi hipnoterapi.

Pendekatan fenomenologis memungkinkan penelitian ini menangkap pengalaman subjektif

klien secara mendalam, termasuk makna personal dari perubahan yang mereka alami. Dibandingkan pendekatan kualitatif umum sebagaimana dikemukakan Waruwu (2024), penelitian ini memberikan kontribusi tambahan melalui narasi pengalaman psikofisiologis yang lebih detail, terutama terkait perubahan emosi, tubuh, dan motivasi kerja. Meskipun memiliki keterbatasan ukuran sampel yang relatif kecil, pendekatan ini berhasil menghadirkan pemahaman kontekstual yang kaya mengenai peran hipnoterapi dalam kehidupan kerja klien.

Sebelum menjalani hipnoterapi, seluruh informan melaporkan kondisi kecemasan yang signifikan dan mengganggu fungsi kerja. Gejala yang dialami mencakup gangguan tidur, ketegangan fisik, gangguan pencernaan, sakit kepala berulang, ketidakstabilan emosi, kesulitan konsentrasi, penurunan kepercayaan diri, serta penghindaran terhadap interaksi sosial dan tugas pekerjaan. Kecemasan ini berdampak langsung pada motivasi kerja, ditandai dengan meningkatnya absensi, penurunan produktivitas, dan kesulitan beradaptasi terhadap tuntutan kerja.

Selain faktor pekerjaan, sebagian informan yang berstatus perantau juga menghadapi tekanan sosial tambahan berupa keterbatasan dukungan keluarga, rasa kesepian, dan isolasi emosional. Tekanan ekonomi, persaingan kerja, serta perubahan pola komunikasi akibat digitalisasi semakin memperparah kecemasan yang dialami. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan kerja bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan pekerjaan dan kondisi sosial individu. Dalam konteks ini, hipnoterapi berperan tidak hanya sebagai intervensi terhadap kecemasan kerja, tetapi juga sebagai sarana penguatan ketahanan emosional.

Setelah menjalani sesi hipnoterapi, seluruh informan melaporkan perubahan positif yang signifikan. Secara fisik, mereka merasakan tubuh lebih rileks, napas lebih teratur, tidur lebih nyenyak, serta berkurangnya keluhan psikosomatis seperti gangguan pencernaan dan ketegangan otot. Secara psikologis, informan menggambarkan munculnya perasaan lega, tenang, nyaman, dan penerimaan diri. Temuan ini sejalan dengan Palsson (2015) yang menyatakan bahwa hipnoterapi memberikan relaksasi fisik berkelanjutan serta mengurangi keluhan psikosomatis, serta Satsangi dan Brugnoli (2018) yang menunjukkan bahwa hipnoterapi menurunkan respons fisiologis terhadap stres.

Lebih lanjut, hipnoterapi membantu informan mengakses dan melepaskan beban emosional yang selama ini terpendam melalui teknik relaksasi, fokus pernapasan, visualisasi tempat aman, dan dialog internal yang menguatkan. Proses ini memungkinkan informan menemukan akar kecemasan, melepaskan trauma emosional secara bertahap, serta membangun makna

baru yang lebih adaptif terhadap tekanan kerja. Hal ini mendukung temuan Coventry (2022) yang menyatakan bahwa hipnoterapi memungkinkan individu melepaskan beban emosional tersembunyi yang sering digambarkan sebagai "beban berat yang terangkat".

Dampak hipnoterapi tidak berhenti pada penurunan kecemasan, tetapi juga tercermin dalam peningkatan motivasi kerja. Informan melaporkan meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, fokus kerja, serta kesiapan menghadapi tantangan dan target pekerjaan. Perbaikan kualitas tidur berkontribusi pada meningkatnya energi dan semangat kerja, sehingga aktivitas kerja dijalani dengan perasaan lebih tenang dan positif. Temuan ini sejalan dengan Yang dan Hsieh (2025) serta Smith dan Lee (2022) yang menunjukkan bahwa hipnoterapi meningkatkan kualitas tidur, kestabilan emosi, dan performa kerja.

Dari perspektif fenomenologis, pengalaman subjektif informan memperlihatkan bahwa hipnoterapi bekerja secara holistik dengan menyatukan aspek psikologis, fisiologis, dan spiritual. Tema-tema utama yang muncul secara konsisten meliputi relaksasi mendalam melalui napas dan visualisasi, pelepasan emosi dan trauma, peningkatan kesehatan tubuh dan kestabilan emosi, perubahan kecemasan menjadi sikap optimis, serta peningkatan motivasi kerja. Esensi pengalaman hipnoterapi bagi karyawan dapat dipahami sebagai proses pemulihan keseimbangan diri yang melahirkan ketenangan batin, penerimaan diri, dan makna baru dalam bekerja.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Ukuran sampel yang kecil dan tidak adanya kelompok kontrol membatasi generalisasi temuan. Penelitian ini juga tidak menggunakan pengukuran biomarker fisiologis seperti kortisol atau EEG, sebagaimana digunakan dalam studi kuantitatif oleh Palsson (2015) dan Garcia dan Thompson (2023). Selain itu, fokus penelitian ini lebih pada hasil jangka pendek hingga menengah, sehingga keberlanjutan efek hipnoterapi belum dapat dievaluasi secara komprehensif.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain metode campuran (mixed methods) dengan sampel yang lebih besar, pengukuran objektif fisiologis, serta pendekatan longitudinal untuk menilai efek jangka panjang hipnoterapi. Meskipun memiliki keterbatasan, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dengan menghadirkan perspektif fenomenologis yang menekankan pengalaman manusiawi dan kontekstual dalam memahami peran hipnoterapi terhadap kecemasan dan motivasi kerja karyawan di lingkungan kerja modern.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian fenomenologis terhadap enam informan klien Rumah Terapi Kita

Hipnoterapi, dapat disimpulkan bahwa bagi para informan, hipnoterapi merupakan intervensi alternatif yang dirasakan efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi kerja karyawan. Sebelum menjalani hipnoterapi, informan mengalami gangguan kecemasan yang berdampak pada kondisi mental dan fisik, seperti gangguan tidur, keluhan psikosomatis, rendahnya konsentrasi, serta penurunan motivasi kerja. Melalui teknik relaksasi mendalam, pernapasan, visualisasi, dan dialog internal, hipnoterapi membantu pelepasan beban emosional serta memperkuat ketahanan psikologis karyawan.

Setelah menjalani sesi hipnoterapi, para informan melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur, kestabilan emosi, kepercayaan diri, serta kemampuan fokus dan interaksi sosial di lingkungan kerja. Perubahan tersebut dirasakan berdampak positif terhadap motivasi, keterlibatan kerja, dan produktivitas, sehingga menciptakan suasana kerja yang lebih adaptif dan harmonis. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks pengalaman subjektif informan, hipnoterapi sebagai intervensi nonfarmakologis tanpa efek samping medis memiliki potensi untuk dipertimbangkan sebagai pendekatan pendukung dalam pengelolaan kecemasan dan peningkatan motivasi kerja karyawan, khususnya pada lingkungan kerja yang penuh tekanan.

REFERENSI

Organization, W. H. (2022). WHO guidelines on mental health at work. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/handle/10665/356462

Pradas-Hernández, L., Ariza, T., Gómez-Urquiza, J. L., Albendín-García, L., De la Fuente, E. I., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2018). Prevalence of burnout in paediatric nurses: A systematic review and meta-analysis. PloS One, 13(4), e0195039.

Husnun, A. W., & Syarifah, D. (2022). Pengaruh Workplace Incivility terhadap *Burnout* dengan Problem-Focused Coping sebagai variable Moderator pada Perawat. Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2(1), 348–361.

Yuningsih. (2025). Pelayanan kesehatan jiwa dasar di Posyandu Jiwa. Kajian, 3(5), 67–89.

Faradiana, Z., & Mubarok, A. S. (2022). Hubungan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis pada dewasa awal. Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 13(1), 71–81.

Palsson, O. S. (2015). Hypnosis treatment of gastrointestinal disorders: a comprehensive review of the empirical evidence. American Journal of Clinical Hypnosis, 58(2), 134–158.

Yang, F.-H., & Hsieh, H.-L. (2025). A study on the effectiveness of hypnotherapy on the

quality of life in patients with sleep disorders. Complementary Therapies in Clinical Practice, 59, 101959.

Smith, J., & Lee, A. (2022). The effectiveness of hypnotherapy in reducing workplace anxiety: A randomized controlled trial. . . Journal of Clinical Psychology, 78(5), 845–857.

Coventry, P. (2022). Occupational health and safety receptivity towards clinical innovations that can benefit workplace mental health programs: anxiety and hypnotherapy trends. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(13), 7735.

Cheng, B. H., & McCarthy, J. M. (2018). Understanding the dark and bright sides of anxiety: A theory of workplace anxiety. Journal of Applied Psychology, 103(5), 537.

Kang, D., Yang, J. W., Choi, W.-J., Ham, S., Kang, S.-K., & Lee, W. (2019). Anxiety, depression and sleep disturbance among customer-facing workers. Journal of Korean Medical Science, 34(48), e313.