Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 18 (1) March 2026 p-ISSN: 2301-9255 e:ISSN: 2656-1190
Page: 20 – 31

The Effect of Hypnotherapy on Work Stress Reduction Among Employees in a Private Company in West Jakarta, Indonesia

* Bambang Adhy Prasakti [1], Nur Asniati Djaali [2], Titi Indriyati [3]
[1,2,3] S2 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin
Correspondence author: Bambang Adhy Prasakti, bambang.prasakti@gmail.com , Indonesia

DOI: 10.37012/jik.v18i2.3329

Abstrak

Tingkat stres kerja yang tinggi di kalangan karyawan perusahaan swasta di Jakarta Barat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan kinerja individu. Diperlukan pendekatan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini, salah satunya adalah hipnoterapi. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap penurunan stres kerja pada karyawan perusahaan swasta di Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pretest-posttest control group design. Sampel berjumlah 34 orang yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=16) dan kelompok kontrol (n=18). Instrumen pengukuran menggunakan kuesioner *Workplace Stress Scale* (WSS). Kelompok intervensi menerima sesi hipnoterapi, sedangkan kelompok kontrol tidak. Data dianalisis secara statistik menggunakan Uji Paired t-test dan Independent sample t-test, serta dilengkapi dengan analisis kualitatif tematik. Hasil penelitian didapatkan terdapat penurunan skor stres kerja yang signifikan dan jauh lebih besar pada kelompok intervensi (Mean sebelum=38,25, SD=1,57; Mean sesudah=13,38, SD=2,70; beda Mean=24,87; p<0,001) dibandingkan dengan kelompok kontrol (beda Mean=3,61; p<0,001). Perbedaan tingkat stres antara kedua kelompok setelah intervensi juga signifikan (p=0,000). Analisis kualitatif mengungkap dua tema utama: penurunan stres kerja dan peningkatan kinerja individual, yang diperkuat oleh adanya perubahan positif dalam perkembangan karir pada kelompok intervensi. Faktor konfounding seperti usia, jenis kelamin, status, dan jenis pekerjaan turut mempengaruhi hasil. Hipnoterapi terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan stres kerja karyawan. Oleh karena itu, disarankan kepada perusahaan untuk mempertimbangkan hipnoterapi sebagai salah satu program intervensi dalam manajemen stres organisasi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengontrol faktor-faktor konfounding dan mengeksplorasi dampak jangka panjang dari intervensi hipnoterapi.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Stres Kerja, Karyawan, Perusahaan Swasta, Intervensi Psikologis.

Abstract

High work stress levels among employees of private companies in West Jakarta negatively impact psychological well-being and individual performance. An effective intervention approach is needed to address this issue, one of which is hypnotherapy. This study aimed to analyze the effect of hypnotherapy on reducing work stress among employees of private companies in West Jakarta. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. A sample of 34 respondents was divided into an intervention group (n=16) and a control group (n=18). The research instrument was the Workplace Stress Scale (WSS) questionnaire. The intervention group received hypnotherapy sessions, while the control group did not. Data were analyzed statistically using the Paired t-test and Independent sample t-test, supplemented by thematic qualitative analysis. There was a significantly greater reduction in work stress scores in the intervention group (Mean before=38.25, SD=1.57; Mean after=13.38, SD=2.70; Mean difference=24.87; p<0.001) compared to the control group (Mean difference=3.61; p<0.001). The difference in stress levels between the two groups post-intervention was also significant (p=0.000). Qualitative analysis revealed two main themes: reduction of work stress and improvement of individual performance, reinforced by positive career development changes in the intervention group. Confounding factors such as age, gender, employment status, and job type also influenced the results. Hypnotherapy is proven to be significantly effective in reducing employee work stress. Therefore, it is recommended that companies consider hypnotherapy as an intervention program in organizational stress management. For future research, it is advised to control for confounding factors and explore the long-term impacts of hypnotherapy intervention.

Keywords: *Hypnotherapy, Work Stress, Employees, Private Company, Psychological Intervention.*

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara yang mengalami kemajuan pembangunan di berbagai bidang seperti ekonomi dan infrastruktur juga mencatat peningkatan signifikan dalam jumlah angkatan kerja yang diharapkan mampu mendukung produktivitas nasional (Salama et al., 2022; Pimentel et al., 2024). Namun, pencapaian produktivitas tersebut sangat bergantung pada kondisi lingkungan kerja yang kondusif. Lingkungan kerja yang positif terbukti mampu meningkatkan kinerja karyawan, sedangkan lingkungan yang tidak mendukung dapat menimbulkan stres kerja yang merugikan (Kurniawan et al., 2023; Koinig & Diehl, 2021).

Stres kerja merupakan masalah yang semakin marak ditemui di kota-kota besar seperti Jakarta, yang dikenal dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi dan tekanan kompetitif yang intens (Salama et al., 2022). Tuntutan berlebihan baik dari beban kerja maupun dari atasan telah menjadi pemicu utama stres di kalangan karyawan (Valle et al., 2020). Stres yang timbul tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis tetapi juga berimplikasi pada penurunan motivasi, konsentrasi, serta kinerja kerja secara keseluruhan (Rohita et al., 2023; Bajaj, 2023; Rebillon et al., 2023).

Dalam konteks stres kerja terdapat sejumlah indikator yang sering muncul, seperti perasaan bosan, ketidakpuasan kerja, dan peningkatan ketidakhadiran, yang mencerminkan kejenuhan di tempat kerja (Chang et al., 2021; Anshasi et al., 2020). Ketidakjelasan peran dan konflik dalam organisasi juga berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya stres di kalangan karyawan (Tan et al., 2020). Selain itu, karakteristik individu seperti toleransi terhadap ketidakpastian dan tipe kepribadian turut memengaruhi variasi respon terhadap stres kerja (Rasool et al., 2020).

Secara global, stres kerja telah menjadi isu kesehatan yang semakin mengkhawatirkan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 264 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan dan depresi, di mana stres kerja menjadi salah satu kontributor utama (WHO, 2021). Di Indonesia, penelitian oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia menemukan bahwa 48% karyawan mengalami gejala stres kerja, dengan 25% di antaranya berada pada kategori stres berat, angka yang meningkat setelah pandemi COVID-19 (PDSKJI, 2022).

Faktor-faktor penyebab stres kerja dapat dibagi menjadi internal dan eksternal. Faktor internal seperti tipe kepribadian menunjukkan bahwa karyawan dengan tipe A lebih rentan mengalami stres dibandingkan tipe B (Park et al., 2019). Selain itu, kemampuan regulasi emosi dan kondisi kesehatan fisik juga memengaruhi tingkat stres kerja (Selye, 1976; Nielsen et al.,

2020). Sementara itu, faktor eksternal seperti beban kerja berlebihan dan lingkungan kerja yang tidak kondusif turut meningkatkan risiko stres di tempat kerja (ILO, 2023; Goh et al., 2015).

Dampak stres kerja juga berpengaruh terhadap motivasi dan kepuasan kerja karyawan di sektor swasta, yang menunjukkan penurunan motivasi lebih tajam dibandingkan sektor pemerintahan (Fatma et al., 2023; Sumanta et al., 2022; Rijasawitri & Suana, 2020). Penelitian juga menunjukkan bahwa stres kerja berkorelasi negatif dengan produktivitas, di mana peningkatan stres berimplikasi pada menurunnya efisiensi kerja (Suhardoyo, 2022; Nurmaya & Inta, 2022; Trianingrat & Supartha, 2020).

Hipnoterapi merupakan salah satu teknik psikoterapi yang digunakan untuk membantu individu mengatasi respons emosional yang memicu stres dengan membawa individu ke kondisi relaksasi mendalam (Wiguna et al., 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bukti efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan tingkat stres di berbagai kelompok (Nurhasanah et al., 2023; Idhayanti et al., 2022; Zulkarnaini et al., 2025). Namun, penelitian mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap stres kerja pada karyawan perusahaan swasta, khususnya di Jakarta Barat, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap penurunan stres kerja pada karyawan perusahaan swasta di Jakarta Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pretest-posttest control group design. Sampel berjumlah 34 orang yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=16) dan kelompok kontrol (n=18). Instrumen pengukuran menggunakan kuesioner Workplace Stress Scale (WSS). Kelompok intervensi menerima sesi hipnoterapi, sedangkan kelompok kontrol tidak. Data dianalisis secara statistik menggunakan Uji Paired t-test dan Independent sample t-test, serta dilengkapi dengan analisis kualitatif tematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyajikan analisis mengenai pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap penurunan stres kerja pada karyawan perusahaan swasta di Jakarta Barat. Penelitian melibatkan 34 responden dari total populasi 89 karyawan yang memiliki tingkat stres di atas rata-rata berdasarkan hasil pre-test menggunakan kuesioner Workplace Stress Scale (WSS). Responden kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (16 orang

dengan tingkat stres tinggi) yang menerima hipnoterapi, serta kelompok kontrol (18 orang dengan tingkat stres sedang) yang tidak menerima intervensi. Pengukuran tingkat stres dilakukan melalui pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok, kemudian data dianalisis secara statistik untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Berikut hasil analisis univariat :

Tabel 1 ***Skor Stres Kerja***

Kelompok Intervensi				**Kelompok Kontrol**			
Skor Stres Kerja	**n**	**Mean**	**SD**	**Skor Stres Kerja**	**n**	**Mean**	**SD**
Sebelum Hipnoterapi	16	38.25	1,57	Pengukuran 1	18	30.00	3.60
Sesudah Hipnoterapi	16	13.38	1,57	Pengukuran 2	18	26.39	3.80

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi secara signifikan menurunkan tingkat stres kerja karyawan. Pada kelompok intervensi, rata-rata skor stres menurun dari 38,25 (SD 1,57) menjadi 13,38 (SD 1,57) setelah pemberian hipnoterapi. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi hanya mengalami penurunan kecil, dari 30,00 (SD 3,60) menjadi 26,39 (SD 3,80). Temuan ini menegaskan bahwa hipnoterapi lebih efektif dalam menurunkan stres kerja dibandingkan tanpa intervensi.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Status Karyawan, dan Jenis Pekerjaan

Variabel	**Intervensi**		**Kontrol**	
	Jumlah	**Persentase**	**Jumlah**	**Persentase**
Usia				
1.Batasan usia ≤ 36	16	100	8	44.4
2.Batasan usia > 36	0	0	10	55.6
Jenis Kelamin				
Laki Laki	8	50	5	27.8
Perempuan	8	50	13	72.2
Status Karyawan				
Tetap	8	50	10	55.6
Kontrak	8	50	8	44.4
Jenis Pekerjaan				
Administrasi	9	56.3	7	38.9
Operasional	7	43.7	11	61.1

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh responden pada kelompok intervensi berusia ≤36 tahun (100%) dengan proporsi laki-laki dan perempuan yang seimbang (masing-masing 50%). Pada kelompok kontrol, usia lebih bervariasi, yaitu 44,4% ≤36 tahun dan 55,6% >36 tahun, dengan dominasi responden perempuan (72,2%). Status karyawan pada kedua kelompok relatif seimbang antara karyawan tetap dan kontrak, meskipun pada kelompok kontrol sedikit lebih banyak karyawan tetap (55,6%). Berdasarkan jenis pekerjaan, mayoritas kelompok intervensi bekerja di bidang administrasi (56,3%), sedangkan kelompok kontrol didominasi bidang

operasional (61,1%). Selanjutnya Analisis Perbedaan Stres Kerja sebelum dan sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol:

Tabel 3 Perbedaan Stress Kerja Sebelum dan Sesudah Intervensi

Skor stress kerja	n	Mean	SD	Beda Mean	p-value
Kelompok intervensi:					
Sebelum hipnoterapi (pre)	16	38.25	1.57	24.87	< 0.001
Sesudah hipnoterapi(post)	16	13.38	2.70		
Kelompok kontrol:					
Pengukuran 1	18	30.00	3.60	3.61	< 0.001
Pengukuran 2	18	26.39	3,80		

Tabel 3 menunjukkan adanya penurunan skor stres kerja yang signifikan pada kelompok intervensi setelah pemberian hipnoterapi, dari rata-rata 38,25 (SD 1,57) menjadi 13,38 (SD 2,70), dengan selisih 24,87 ($p < 0,001$). Pada kelompok kontrol juga terjadi penurunan dari 30,00 (SD 3,60) menjadi 26,39 (SD 3,80), dengan selisih 3,61 ($p < 0,001$), namun penurunannya jauh lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi.

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan seluruh data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga memenuhi asumsi uji parametrik. Hasil paired t-test mengonfirmasi bahwa penurunan pada kelompok intervensi sangat signifikan ($p < 0,001$). Perbandingan pasca intervensi antar kelompok menunjukkan perbedaan yang mendekati signifikan ($p = 0,067$), yang menegaskan bahwa hipnoterapi memberikan pengaruh lebih besar dalam menurunkan stres kerja dibandingkan tanpa intervensi.

Tabel 4 *Perbedaan Tingkat Stress Kerja antara Kelompok Intevensi dan Kelompok Kontrol*

	N	Mean	SD	P value
Kel. Intervensi	16	24.87	2.70	0.000
Kel. Kontrol	18	3.61	3.80	0.000

Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap penurunan stres kerja ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Rata-rata penurunan skor stres pada kelompok intervensi sebesar 24,87 (SD = 2,70), sedangkan pada kelompok kontrol hanya 3,61 (SD = 3,80).

Analisis kualitatif dilakukan untuk mengeksplorasi bagaimana sistem pengembangan karir di tempat kerja memengaruhi tingkat stres karyawan, serta dampak potensial dari intervensi hipnoterapi. Analisis ini mengadopsi pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola dan makna dari data, sekaligus divalidasi melalui triangulasi sumber dan metode untuk meningkatkan kredibilitas temuan.

Tabel 5 Analisa Kualitatif

Variabel	N	Kary Kontrak	Kary Kontrak	Kary Tetap	Kary Tetap
Kel. Intervensi	4	Jadi Kary Tetap & Naik Gaji	Jadi Kary Tetap & Naik Gaji	Naik jabatan & Bonus	Naik jabatan
Kel. Kontrol	4	Jadi Kary Tetap & Naik Gaji	Naik Gaji	Pindah divisi & Bonus	Bonus

Berdasarkan Tabel 5, kelompok intervensi menunjukkan perkembangan karier yang lebih progresif dibandingkan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, dua karyawan tetap memperoleh kenaikan jabatan dan bonus finansial, sementara dua karyawan kontrak diangkat menjadi karyawan tetap dengan kenaikan gaji. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, perubahan karier cenderung bersifat fungsional dan administratif, seperti perpindahan divisi serta pengangkatan karyawan kontrak menjadi tetap yang lebih terkait kebijakan perusahaan daripada dampak intervensi.

Hasil analisis tematik mengidentifikasi dua tema utama, yaitu penurunan stres kerja dan peningkatan kinerja individual. Penurunan stres umumnya terjadi bersamaan dengan perubahan posisi kerja, khususnya perpindahan dari administrasi ke operasional yang disertai peningkatan gaji dan suasana kerja lebih dinamis. Namun, pada kelompok intervensi, hipnoterapi berperan memperkuat ketenangan, kepercayaan diri, dan kesiapan menghadapi perubahan, sehingga penurunan stres tampak lebih bermakna dibandingkan kelompok kontrol. Tema kedua menunjukkan bahwa hipnoterapi berkontribusi pada peningkatan fokus, pengendalian emosi, dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Peningkatan kinerja pada kelompok intervensi lebih dipengaruhi oleh perubahan psikologis internal, sedangkan pada kelompok kontrol cenderung didorong oleh faktor eksternal seperti sistem penilaian kerja atau kebijakan organisasi.

Analisis juga menunjukkan adanya pengaruh variabel konfounding, seperti usia, jenis kelamin, status karyawan, dan jenis pekerjaan. Faktor-faktor tersebut dapat memperkuat atau melemahkan efek hipnoterapi. Dengan demikian, penurunan stres kerja merupakan hasil interaksi antara intervensi hipnoterapi dan faktor personal serta lingkungan kerja, meskipun hipnoterapi tetap memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam membentuk kesiapan mental dan keseimbangan emosional karyawan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian hipnoterapi pada karyawan dengan tingkat stres tinggi di perusahaan swasta di Jakarta Barat terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja. Pada kelompok intervensi, skor stres menurun signifikan dari 38,25 (SD 1,57) menjadi 13,38 (SD 2,70; $p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan dari 30,00 (SD 3,60) menjadi 26,39 (SD 3,80; $p < 0,001$). Perbandingan antar kelompok setelah intervensi mendekati signifikan ($p = 0,067$), yang menunjukkan bahwa hipnoterapi memberikan efek lebih nyata dalam pengurangan stres dibandingkan tanpa intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Hammond et al. (2019), Härtel & Fujimoto (2020), dan Kirsch et al. (2017), yang melaporkan bahwa hipnoterapi atau teknik relaksasi terstruktur efektif menurunkan stres kerja dan meningkatkan kemampuan coping individu.

Perbedaan karakteristik demografis antar kelompok, seperti usia, jenis kelamin, dan bidang pekerjaan, menjadi salah satu faktor yang dapat menjelaskan variasi respons terhadap intervensi. Kelompok intervensi yang homogen, mayoritas berusia ≤36 tahun dan seimbang antara laki-laki dan perempuan, cenderung menunjukkan respons lebih konsisten dibanding kelompok kontrol yang lebih heterogen. Hal ini konsisten dengan temuan Smith et al. (2018), yang menyatakan bahwa faktor demografis memengaruhi sensitivitas individu terhadap intervensi pengelolaan stres. Perbedaan hasil ini juga dapat dipengaruhi oleh durasi pengukuran; kelompok intervensi diukur 7–10 hari pasca hipnoterapi, sedangkan kontrol diukur 30 hari kemudian, sehingga ada potensi efek waktu terhadap penurunan stres.

Analisis kualitatif menunjukkan adanya dampak tidak langsung hipnoterapi terhadap sistem pengembangan karir. Pada kelompok intervensi, karyawan kontrak menjadi tetap dengan kenaikan gaji dan karyawan tetap memperoleh kenaikan jabatan dan bonus. Hal ini berbeda dengan kelompok kontrol, di mana mobilitas karir lebih bersifat horizontal atau incremental, seperti perpindahan divisi atau bonus rutin. Temuan ini mendukung penelitian McGonigal (2016) dan Tang et al. (2021), yang menyatakan bahwa pengelolaan stres dapat meningkatkan motivasi, kinerja, dan pengakuan organisasi terhadap karyawan. Analisis tematik juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan mengambil inisiatif pada kelompok intervensi, yang berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan pengakuan atasan, sejalan dengan hasil penelitian Kirsch et al. (2017).

Perbedaan dan kesesuaian dengan penelitian terdahulu muncul terutama karena faktor karakteristik sampel, konteks organisasi, dan durasi intervensi. Studi ini menunjukkan penurunan stres yang cepat dalam 7–10 hari, berbeda dengan beberapa studi sebelumnya yang melaporkan efek optimal memerlukan periode lebih panjang (Alladin & Alibhai, 2007). Hal

ini kemungkinan dipengaruhi oleh motivasi tinggi, dukungan organisasi, serta penguatan positif melalui sistem penghargaan yang cepat.

Perbedaan pola perkembangan karir antara kedua kelompok dapat dijelaskan oleh efek intervensi hipnoterapi yang meningkatkan aspek psikologis, seperti kepercayaan diri dan kemampuan mengambil inisiatif, sebagaimana ditunjukkan dalam analisis tematik: responden kelompok intervensi melaporkan peningkatan keberanian dan produktivitas kerja. Fenomena ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Kirsch et al. (2017), yang menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu meningkatkan fokus, kontrol emosi, dan kapasitas kognitif, sehingga individu lebih mampu menunjukkan kinerja optimal yang diakui organisasi melalui promosi atau insentif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian hipnoterapi berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres kerja pada karyawan perusahaan swasta di Jakarta Barat. Kelompok yang menerima intervensi hipnoterapi menunjukkan penurunan skor stres yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Hasil uji statistik memperkuat temuan ini dengan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok.

Selain menurunkan tingkat stres, hipnoterapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kinerja individual, yang ditunjukkan melalui peningkatan fokus, pengendalian emosi, serta capaian karier yang lebih progresif pada kelompok intervensi. Meskipun terdapat pengaruh faktor konfounding seperti usia, jenis kelamin, status karyawan, dan jenis pekerjaan, hipnoterapi tetap terbukti memberikan kontribusi nyata dalam membantu karyawan mengelola tekanan kerja.

REFERENSI

Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hada, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif* (Nomor May). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Aflahatinufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). Efektivitas Hipnoterapi sebagai Intervensi untuk Mengurangi Stres pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *10*(2), 245. https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.245-256

Afrisa, F. S., Damayanti, A., Mutmainnah, Shabrina Insan Nabil, Luthfia Andini Nathaneila, F. Z. P., & Avif Muhammad Zaki Hidayat, Reza Fahlevy Firmansyah Putra, Alwiyah, A. R. (2023). Profil Pengetahuan Dan Perspektif Hipnoterapi Di Kalangan Masyarakat Wilayah Surabaya. *Jurnal Ilmiah*

Ibnu Sina (JIIS): Ilmu Farmasi dan Kesehatan, *8*(1), 78–87. https://doi.org/10.36387/jiis.v8i1.1259

Akbar, R., Siroj, R. A., Win Afgani, M., & Weriana. (2023). Experimental Reseacrch Dalam Metodologi Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *9*(Vol 9 No 2 (2023): Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan), 465–474. https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/3165

Amin, N. F., & Abunawas, S. G. K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Penelitian. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, *14*(1), 15–31. https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7

Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57

Dafinci, W. O., Meiliani, M., & Kananlua, P. S. (2020). Studi Tentang Stres Kerja yang Berdampak Pada Kinerja Karyawan. *The Manager Review*, *2*(2), 32–51.

Fajri, S., Wibowo, D., & Nugraha, A. (2022). Therapy Hypnosis Towards Reducing Stress of Er Nurses During the Covid-19 Pandemic Through Literature Review Study. *Journal of Health*, *1*(1), 1–8. https://banuainstitute.org/JOHE/article/view/33

Idhayanti, R. I., Fugianti, A., Chunaeni, S., & Политология, C. (2022). HIPNOTERAPI DAN TEKNIK NAFAS DALAM EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT STRESS MAHASISWA BARU PADA MASA COVID-19 DOI : https://doi.org/10.36729 Jurnal ‘ Aisyiyah Medika PENDAHULUAN Stress menjadi masalah utama pada masa pandemi . Angka kejadian COVID-19 menurut dat. *Jurnal ‘Aisyiyah Medika*, *7*(2), 57–69.

Johan, T. A., Saragih, A. A., Fitriano ; Johan, J., Saragoh, T. N., & Fitriano, A. (2021). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi dan Displin Terhadap Kinerja KaryawanPT. Mitra Bandar Niaga. *Jurnal Sosek*, *2*(2), 104–109.

Kemnaker. (2024). *Kemnaker : Stress Pengaruhi Kesehatan Jiwa Pekerja*. Indonesiakini.go.id. https://indonesiakini.go.id/berita/9624082/kemnaker-stress-pengaruhi-kesehatan-jiwa-pekerja

Monalisa, A. E., Nugroho, A. P. P., La Base, D. M., & Kurniawan, V. R. (2024). Penanganan masalah stress kerja pada kasus kesehatan kerja dan penyakit akibat kerja. *Journal of Evidence-based Nursing and Public Health*, *1*(1), 36–43. https://doi.org/10.61511/jevnah.v1i1.2024.528

Murjani. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Cross border*, *2*(3), 687–713. https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50

Nugrahaningtyas, S. (2024). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Karyawan di Inspektorat Jawa Tengah. *TAKAYA*, *01*(02), 142–150.

Nurhalijah, S. D., Cahyati, N., Romadhona, A., Maulani, N., & Rahayu, M. S. (2024). Analisis Korelasi Spearman Untuk Mengetahui Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Produktivitas Akademis Mahasiswa Agribisnis (Studi Kasus : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(16), 1–23.

Nurhasanah, S., Salam, A. Y., & ... (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Stress Kerja

Tenaga Kesehatan Di Igd Rsud Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo. *Jurnal Ilmu …*, *2*(7), 182–188. https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/375

Odini, L. S., & Prasetyo, A. (2023). Pengaruh Beban Kerja, Job Burnout, Dan Konflik Peran Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan PT. Adhi Makmur Oenggoel Insani. *Maeswara : Jurnal Riset Ilmu Manajemen dan Kewirausahaan*, *1*(4), 249–266. https://doi.org/10.61132/maeswara.v1i4.105

Orewa, H., & Udo, I. (2023). Hypnotherapy and therapeutic suggestion: bridging the gap between evidence and utility. *BJPsych Advances*, *29*(6), 388–390. https://doi.org/10.1192/bja.2022.68

Pasaribu, S. B., Hasibuan, A. S., Pratiwi, D. A., & Salianto. (2024). Dampak Stress Kerja Dan Cara Mengatasinya Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, *7*(3), 8112–8118.

Pattiwael, E., Tetelepta, M. M., & Sahertian, O. (2023). Pengaruh Stres Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Federal International Finance Group Cabang Kota Ambon. *Jurnal Administrasi Terapan*, *2*(1), 1–9.

Peter, B. (2024). Hypnosis in psychotherapy, psychosomatics and medicine. A brief overview. *Frontiers in Psychology*, *15*(March), 1–18. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1377900

Phillip, K. (2021). Counselling and Hypnotherapy: Together for (almost) the first time. *Australian Counselling Research*.

PRAHIPTI. (2020). *KEPUTUSAN MAJELIS TINGGI PERKUMPULAN PRAKTISI HIPNOSIS DAN HIPNOTERAPI INDONESIA*. Prahipti. https://prahipti.org/kode-etik/

Purwanto, A., Taftazani, B. M., & Hidayat, E. N. (2022). Metode Hipnoterapi Untuk Penanganan Klien Dengan Kebiasaan Merokok. *Share : Social Work Journal*, *11*(2), 89. https://doi.org/10.24198/share.v11i2.35080

Purwoko, B., Sartinah, E. P., & -, B. (2021). Studi pendekatan terapi psikologis untuk kesehatan mental masyarakat pada masa pandemic Covid-19. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *5*(1), 141–151. https://doi.org/10.26539/teraputik.51609

Puspitasari, R. putri, Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2022). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *5*(2), 73–87. https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5202

Quraisy, A. (2022). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk. *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology*, *3*(1), 7–11. https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42

Rachma, A. F. (2022). Stres dan Kinerja di Lingkungan yang Semakin Kompetitif. *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, *2*(2), 153–171. https://core.ac.uk/download/pdf/337609594.pdf

Raharjo, S. (2021). *Tutorial Analisis Korelasi Rank Spearman dengan SPSS*. spssindonesia. https://www.spssindonesia.com/2017/04/analisis-korelasi-rank-spearman.html#google_vignette

Rahmawati, L., & Hardini, A. T. A. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Berbasis Daring terhadap Hasil Belajar dan Keterampilan Berargumen Pada Muatan Pembelajaran IPS di Sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, *4*(4), 1035–1043. https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.496

Rizaty, M. A. (2022). *Survei: 44% Pekerja di Dunia Alami Stres pada 2022*. DataIndonesia.id. https://dataindonesia.id/varia/detail/survei-44-pekerja-di-dunia-alami-stres-pada-2022.

Sahdani, A. M., Widyastuti, & Ridfah, A. (2023). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Akibat Pandemi Covid-19 Di Kota Makassar. *Jurnal EMPATI*, *12*(1), 72–82. https://doi.org/10.14710/empati.2023.32753

Sarinah, Fadli, U. M., & Khalida, L. R. (2023). Analysis Of Employee Stress Factors At PT. Keo San Indonesia Branch Cikarang Bekasi District. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, *4*(5), 7155–7168. http://journal.yrpipku.com/index.php/msej

Sartika, D. (2023). Stres Kerja. In *Widina Bhakti Persada*. Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung. http://repositori.unsil.ac.id/9313/8/BAB 2.pdf

Sekaran, U., & Bougie, R. (2020). *Research Methods For Business: A Skill Building Approach*. Wiley. https://books.google.co.id/books?id=Ko6bCgAAQBAJ

Setiawati, O. R., Junaidi, Ariska, S. L., & Mursandi, R. (2023). Perbedaan Tingkat Stres Asn (Aparatur Sipil Negara) Kota Metro Berdasarkan Jenis Kelamin. *Mahalayati Nursing Journal*, *5*(3), 939–947.

Souza, F. L., & Broering, C. V. (2022). HIPNOSE: definição, importância, limitações e possibilidades baseadas em evidências. *Psicologia e Saúde em Debate*, *8*(2), 226–245. https://doi.org/10.22289/2446-922x.v8n2a14

Sudirman, Kondolayuk, M. L., Sriwahyuningrum, A., Cahaya, I. M. E., Astuti, N. L. S., Setiawan, J., Tandirerung, W. Y., Rahmi, S., Nusantari, D. O., Indrawati, F., Fittriya, N. L., Aziza, N., Kurniawati, N., Wardhana, A., & Hasanah, T. (2023). Metodologi penelitian. In *Media Sains Indonesia* (Nomor July). Media Sains Indonesia.

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Supriyanto, A., & Nadiyah. (2022). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai di Balai Perlindungan Tanaman Pangan dan Hortikultura. *Jurnal Manajemen Informatika Komputer*, *6*, 610–619.

Wiguna, I. G. R. P., Wati, & Marianto. (2023). PENDEKATAN TERINTEGRASI HIPNOTERAPI DAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM PENANGANAN PASIEN JIWA. *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *3*(3), 133–140.

Yani, S. F. R., Irawati, P., Yani, S., Manoppo, I. J., Riyanti, E., Cipto, Hutabarat, N. I., Fitriwati, C. I., Yuwanto, M. A., & Yoyoh, I. (2023). *Aplikasi HIpnoterapi* (1 ed., Nomor June 2023). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

Zulkarnaini, ErniRita, & Awaliah. (2025). Hipnoterapi dapat menurunkan tingkat stres pada remaja di panti harapan remaja. *Ners*, *9*(2), 2535–2538.