

STUDI KASUS PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN PTSD (POST TRAUMATIC STRESS DISORDER) PADA REMAJA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN BERPACARAN

Siska Dwi Ningsih¹⁾, Indo Mora²⁾, Sinarsi Meliala³⁾, Cahyaning Fitri⁴⁾

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : siscadwiningsih@yahoo.co.id

ABSTRACT

Teenagers who are dating go through a lot of anxiety, rashness, internal and external conflicts because they need to adapt to their physical and psychological adjustment problems. The consequences and impacts of adjustment problems in the adolescent phase will lead to violence in dating. Female victims who experience dating violence both physiologically and psychologically from their lover and then break the relationship, instead of getting peace they actually get post-violent trauma called PTSD (Post Traumatic Stress Disorder). This research is entitled "Case Study of the Effect of Hypnotherapy on the Reduction of PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) in Adolescent Female Victims of Dating Violence" is aimed at seeing the effect of hypnotherapy on the reduction of PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) in adolescent females who are victims of dating violence. The research design is mixed methods research (MMR) and is a pre-experimental design, one group pretest-posttest design. Subjects in this study amounted to 2 people as indicated PTSD and 1 subject as data triangulation. PTSD was revealed through the PTSD Scale with a total of 92 statements. The results showed that WA subject after being given the intervention decreased from the category of severe PTSD symptom degrees with a number of 245 to the category of mild PTSD symptom degrees with a score of 170. And AV subject after being given the intervention decreased from the category of mild PTSD symptom degrees with a number of 216 to the category of mild PTSD symptom degrees with a number of 158. The results of descriptive statistics on the pre-test with $SD= 20,506$ and the results on the post-test with $SD= 8,485$. This shows that hypnotherapy has been proven to reduce PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) in adolescent girls who are victims of dating violence.

Keywords : Adolescence, PTSD (Post Traumatic Stress Disorder), Hypnotherapy.

PENDAHULUAN

Remaja tumbuh dan mulai merasakan suatu perasaan tentang identitasnya, menyadari sifat-sifat yang melekat pada diri sendiri, seperti aneka kesukaan dan ketidaksukaan, tujuan-tujuan yang dikejar dimasa depan serta kekuatan dan hasrat untuk mengontrol nasibnya sendiri (Lubis, dkk dalam Zulfiana, 2015). Maka dari itu, remaja sendiri perlu menjalani beberapa tugas-tugas perkembangan dalam rentang perjalanan kehidupannya demi tersalurkannya hasrat untuk menentukan sendiri bagaimana masa depannya, salah satunya adalah mencoba mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita dan mempersiapkan perkawinan dan berkeluarga (Hurlock, 1980).

Menurut Bowman (dalam Sukmadiarti, 2007), pacaran adalah kegiatan bersenang-senang antara pria dan wanita yang belum menikah, dimana hal ini akan menjadi dasar utama yang dapat memberikan pengaruh timbal balik untuk hubungan selanjutnya sebelum pernikahan. Sedangkan menurut Anjani (2018), hubungan berpacaran juga merupakan proses dua individu yang berada dalam tahap pencarian kecocokan untuk menuju ke hubungan yang lebih serius

yakni keluarga dengan ikatan pernikahan. *Romantic relationship* seharusnya menjadi hubungan yang membahagiakan, saling berbagi, saling menyayangi, saling melengkapi kekurangan masing-masing karena dapat menjalani komitmen sebelum ke jenjang komitmen yang lebih serius.

Menurut Abbot (dalam Noer, 2015) kekerasan dalam pacaran adalah segala bentuk tindakan yang mempunyai unsur pemaksaan, tekanan, perusakan, dan pelecehan fisik maupun psikologis yang terjadi dalam hubungan pacaran. Kekerasan dalam pacaran sebagai tindakan yang disengaja (*intentional*), yang dilakukan dengan menggunakan taktik melukai dan paksaan fisik untuk memperoleh dan mempertahankan kekuatan (*power*) dan kontrol (*control*) terhadap pasangannya (Burandt, dkk. dalam Noer, 2015).

Berdasarkan hasil data BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi kekerasan terhadap perempuan di Indonesia, 1 dari 3 perempuan yang berusia 15-64 tahun mengalami kekerasan fisik dan/atau seksual oleh pasangan dan selain pasangan. 1 dari 10 perempuan yang berusia 15-64 tahun mengalaminya dalam 12 bulan terakhir. Kekerasan fisik dan/atau seksual cenderung lebih tinggi dialami oleh

perempuan yang tinggal diperkotaan.

Menurut data SPHN (Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional) tahun 2016 dan Simfoni PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak) tahun 2017 menunjukkan bahwa 42,7% perempuan remaja yang belum menikah pernah mengalami kekerasan, dan diantaranya 34,4% mengalami kekerasan seksual, 19,6% mengalami kekerasan fisik. Dari 10.847 pelaku kekerasan dimana 2.090 pelaku adalah pacar/kekasih.

Dalam hal ini, sebuah kasus diungkapkan oleh responden berinisial WA berusia 21 tahun mengalami kekerasan fisik dan psikologis dengan umur hubungan selama 2 tahun dan sudah putus hubungan sejak 2 tahun yang lalu (dalam wawancara 04 November 2020). WA mengalami kekerasan fisik dan psikologis yaitu dipukul bagian kepalanya namun tidak terlalu kuat dan dibentak-bentak oleh mantan kekasihnya. WA juga diserang verbal dengan makian seperti nama-nama hewan dan sekarang menjadi cepat menghindari jika ada pria yang mulutnya kasar. WA pernah berkeinginan tidak ingin menikah dikarenakan sudah sangat lelah untuk disakiti seperti diselingkuhi dengan teman sendiri dan juga ditinggal.

Kasus yang lain seperti yang

diungkapkan oleh responden berinisial AV yang berusia 25 tahun, mengalami kekerasan psikologis dan seksual oleh mantan kekasihnya dalam usia hubungan 1 tahun dan jangka waktu putus dimulai dari bulan September 2020 lalu (dalam wawancara 2 Mei 2021). AV diserang verbal dengan kata tidak mengenakkan oleh mantan kekasihnya seperti kata “sabun bergilir” dikarenakan disaat berhubungan seksual, AV tidak mengeluarkan darah yang mengakibatkan mantan kekasihnya tersebut menduga bahwa AV pernah berhubungan seksual sebelumnya. Mantan kekasihnya tersebut juga membawa mobil dalam kondisi melaju dengan cepat sambil membuka kaca jendela dan mematikan *air conditioner* mobilnya. AV juga diselingkuhi oleh mantan kekasihnya tersebut dua kali dan disaat hari ulang tahunnya. Mantan kekasihnya meminta AV untuk mengumpulkan uang untuk melunasi hutang kredit mobilnya dan uang hasil penjualan *online shop* milik AV digunakan mantan kekasihnya untuk judi bola *online*. Hal tersebut membuat AV menjadi merasa tidak percaya diri lagi dikarenakan sudah tidak perawan, tidak bisa menjadi panutan bagi adik-adiknya karena sudah mengecewakan orang tua. Hal tersebut menjadikan AV memiliki

rasa bersalah yang sangat mendalam kepada kedua orang tua dikarenakan sudah berhubungan seksual diluar nikah dan takut tidak diterima keluarga calon pria yang akan menjadi pendampingnya nanti dikarenakan sudah tidak perawan lagi. Ia sekarang menjadi sulit untuk *speak-up* untuk menasehati adik-adiknya dikarenakan peristiwa kehidupannya yang sudah seperti itu.

Menurut Khabibah (2018), *Post Traumatic Stres Disorder* (PTSD) (Gangguan Stres Pasca Trauma) adalah gangguan emosional yang menyebabkan distres, yang bersifat menetap, yang terjadi setelah menghadapi ancaman keadaan yang membuat individu merasa benar-benar tidak berdaya atau ketakutan. Rasa ketidakberdayaan pada seseorang yang mengalami PTSD biasanya ditandai dengan ciri dimana merasa diri tidak berharga, putus asa untuk menghadapi hubungan dimasa depan, sulit untuk membina hubungan interpersonal baru dengan lawan jenis, dan terkadang tidak memiliki gairah pada sesuatu hal yang dulunya disukai semisal mengerjakan hobi.

Menurut DSM IV (dalam Khabibah, 2018) dikemukakan bahwa aspek-aspek dari gangguan stress pasca trauma ini meliputi 3 hal, antara lain: (1) *Instrusive Re-*

Experiencing: selalu kembalinya peristiwa traumatik dalam ingatan; (2) *Avoidance*: selalu menghindari segala sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa yang membuat trauma; dan (3) *Arousal*: kesadaran diri secara berlebihan. Dalam laporan wawancara dengan responden, korban remaja berinisial WA berusia 21 tahun menampakkan aspek-aspek dalam gangguan stress pasca trauma yaitu *Avoidance*, *Arousal*, dan *Instrusive Re-Experiencing* sejak memutuskan hubungan berpacaran sekitar dua tahun yang lalu terhitung sejak waktu wawancara pada 04 November 2020. Adapun dari aspek *Avoidance*, WA menjadi penghindar terhadap pria yang mudah berkata kasar kepadanya terlebih lagi yang menjadi pasangannya dan dia mengatakan dia tidak ingin menikah juga tidak mempercayai pria lagi. Pada aspek *Arousal*, WA mengatakan bahwa ia kelelahan terus disakiti oleh pasangannya dikarenakan diselingkuhi ataupun ditinggal nikah. Dia pun juga menjadi ragu kepada pasangannya yang sekarang dikarenakan takut sama persis dengan seseorang yang telah menjadi mantan kekasihnya. Terakhir, pada aspek *Instrusive Re-Experiencing*, WA masih sering mengingat masa lalu ketika dihadapkan dengan suatu hal yang menyangkut pada mantannya, dan pernah

berkeinginan untuk bunuh diri.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Abramowitz Eitan, Yoram Barak dan Irit Bluvstein yang diberi judul “*Hypnotherapy In Treatment Of Chronic-Combat Related PTSD Patients Suffering From Insomnia: A Randomized, Zolpidem- Controlled Clinical Trial*” pada tahun 2008 di Komite Etik untuk Eksperimen dalam subjek manusia dari Angkatan Pertahanan Israel kepada pasien penderita PTSD kronis yang dibagi menjadi 2 grup yang berbeda, yaitu 15 pasien pada grup pertama diberikan zat Zolpidem 10 mg pada malam hari selama 14 malam, dan 17 pasien pada grup kedua diberikan perlakuan hipnoterapi dua kali seminggu, 1,5 jam tiap sesi dalam waktu dua minggu. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hasil tanda-tanda PTSD yang diberikan teknik hipnoterapi memiliki hasil yang signifikan yaitu dibuktikan dengan pengurangan angka rata-rata *pretest* dari 36.7 (SD= 9.4) dan kemudian diberikan *posttest* menjadi 3.17 (SD= 9.8). Hipnoterapi terbukti dapat menurunkan simptom dari PTSD.

Penelitian yang dilakukan oleh Rani Rakhmawati, Kuswantoro Rusca Putra, Fa Rizki Bayu Perdana dan Hardiyanto yang diberi judul “Metode Keperawatan Komplementer Hipnoterapi untuk

Menurunkan Efek Stress Pasca Trauma Tingkat Sedang Pada Fase Rehabilitasi Sistem Penanggulangan Kegawatdaruratan Terpadu (SPGDT)” pada tahun 2014 di Universitas Brawijaya Malang dengan teknik metode penelitian deskriptif menunjukkan hasil bahwa hipnoterapi sebagai metode keperawatan komplementer dapat menurunkan tingkat stress pasca trauma tingkat sedang secara efektif. Karena melalui hipnoterapi pikiran bawah sadar klien akan ditembus dan akar permasalahan stress akan diselesaikan dengan memberikan keyakinan positif untuk menghilangkan stress pasca trauma yang dialami. Melalui tahap-tahap hipnoterapi, klien yang mengalami stress pasca trauma tingkat sedang akan menurun dan klien dapat menjalani kehidupan lanjutnya dengan lebih baik. Hipnoterapi tidak hanya bisa dilakukan kepada orang dewasa saja tetapi juga bisa dilakukan pada anak-anak. Stress pasca trauma umumnya terjadi selama 6 bulan. Tingkatan stress yang sesuai untuk hipnoterapi ini adalah pada tingkat sedang karena pada stress tingkat ini klien bisa bekerjasama dan keluhan yang dirasakan tidak akan banyak mempengaruhi fokus klien saat dilakukan terapi sehingga hipnoterapi yang dilakukan akan lebih efektif. Perlu dilakukan pengembangan lanjutan

terhadap fase-fase terapi yang dibuat agar tercipta terapi yang benar-benar efektif untuk menurunkan efek stress pasca trauma akibat bencana pada berbagai tingkatan stres. Metode ini dapat dijadikan salah satu alternatif untuk rehabilitasi psikologi klien akibat stress pasca trauma yang dialami.

Beutler (dalam Zeig, dkk 1990) mengatakan bahwa strategi dan teknik hipnoterapi sendiri dipilih sesuai dengan kebutuhan pasien, kepribadiannya, preferensinya, harapan, kapasitas disosiatif, sifat masalah apakah masalahnya situasional dan akut atau kronis, dan apakah masalahnya adalah sebuah kebiasaan atau memiliki berbagai faktor etiologi dan berfungsi adaptif. Hipnoterapi adalah jenis psikoterapi khusus dimana hipnosis digunakan untuk memusatkan perhatian, memfasilitasi penerimaan ide dan meningkatkan motivasi (Hammond dalam Zeig, dkk 1990).

Menurut Hakim (2010), trauma dapat diatasi dengan hipnoterapi. Seiring waktu, hipnosis dan hipnoterapi akhirnya semakin dipercaya sebagai bagian dari metode penyembuhan yang bisa dipertanggungjawabkan. Pada tahun 1958, Menurut Hakim (2010), hipnoterapi merupakan terapi yang dilakukan oleh seorang hipnoterapis kepada klien yang

berada dalam kondisi hipnosis. Hipnoterapi bertujuan mengembalikan setiap perubahan negatif menuju ke sebuah tataran semula atau keadaan sedia kala. Hipnosis juga digunakan untuk mengeksplorasi fungsi bawah sadar, menyelesaikan faktor historis (kembali pada masa kecil/*Age Regression*), dan memanfaatkan sumber daya bawah sadar (Hammond dalam Zeig dkk, 1990).

Menurut Setiawan (dalam Baihaqi, 2017) dikatakan bahwa hipnoterapi dipandang sebagai salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Menurut Anam (dalam Baihaqi, 2017) berpendapat bahwa dalam praktik di lapangan hipnoterapi telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik, misalnya: menghilangkan kebiasaan merokok, menghilangkan phobia, mengurangi nyeri, memberi efek anastesi pada cabut gigi dan sebagainya.

LANDASAN TEORI

2.2 Pacaran

2.2.1 Defenisi Pacaran

Menurut De Genova & Rice (dalam Sukmadiarti, 2007) pacaran adalah menjalankan suatu hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan

serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain. Menurut Bowman (dalam Sukmadiarti, 2007) pacaran adalah kegiatan bersenang-senang antara pria dan wanita yang belum menikah, dimana hal ini akan menjadi dasar utama yang dapat memberikan pengaruh timbal balik untuk hubungan selanjutnya sebelum pernikahan di Amerika. Benokratis (dalam Sukmadiarti, 2007) menambahkan bahwa pacaran adalah proses dimana seseorang bertemu dengan seseorang lainnya dalam konteks sosial yang bertujuan untuk menjajaki kemungkinan sesuai atau tidaknya orang tersebut untuk dijadikan pasangan hidup.

2.3 Kekerasan Dalam Berpacaran

2.3.1 Pengertian Kekerasan Dalam Berpacaran

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (dalam Noer, 2015), pacaran adalah proses perkenalan antara dua insan manusia yang biasanya berada dalam rangkaian tahap pencarian kecocokan menuju kehidupan berkeluarga yang dikenal dengan pernikahan. Dalam Kamus Saku Bahasa Indonesia, kekerasan adalah tindakan paksaan

dengan tujuan untuk melukai atau merusak seseorang atau properti mereka secara fisik, emosi, maupun seksual (dalam Noer, 2015).

Dalam *The National Clearinghouse on Family Violence and Dating Violence* (dalam Noer, 2015), kekerasan dalam pacaran adalah serangan seksual, fisik, maupun emosional yang dilakukan kepada pasangan, sewaktu berpacaran. Dalam *National Council on Crime and Delinquency* (Noer, 2015), kekerasan dalam pacaran adalah kekerasan secara fisik, emosional, dan verbal yang dilakukan seseorang dalam hubungan pacaran.

2.3.2 Bentuk-Bentuk Kekerasan Dalam Berpacaran

Dalam *National Clearinghouse On Family Violence Health Promotion And Programs Branch Health Canada* (dalam Noer, 2015), kekerasan dalam pacaran terdiri atas tiga bentuk, yaitu kekerasan psikologis, kekerasan seksual, dan kekerasan fisik.

a. Kekerasan Psikologis : Kekerasan psikologis adalah ancaman yang dilakukan pasangan terhadap pacarnya dengan perkataan maupun mimik wajah. Kekerasan

psikologis terdiri dari:

1. Panggilan yang tidak diinginkan
2. Mengintimidasi dengan penglihatan saja.
3. Menggunakan GPS pada ponsel
4. Menunggu kabar dari ponsel
5. Monopoli waktu
6. Menciptakan ketidaknyaman
7. Menyalahkan
8. Mempermainkan perasaan
9. Ancaman
10. Interogasi
11. Mempermalukan di depan umum

b. Kekerasan Fisik : Kekerasan fisik adalah perilaku yang mengakibatkan korban kekerasan dalam pacaran terluka secara fisik, seperti memukul, menampar, menendang dan sebagainya (Murray dalam Noer, 2015).

1. Tindakan Memukul
2. Mengendalikan Perilaku
3. Mendorong dan membenturkan

c. Kekerasan Seksual
Kekerasan seksual adalah pemaksaan untuk melakukan kegiatan atau kontak seksual sedangkan pacar mereka tidak menghendaknya (Murray dalam Noer, 2015).

1. Ciuman yang tidak diinginkan

2. Sentuhan yang tidak diinginkan
3. Perkosaan

2.4 PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*)

2.4.1 Defenisi PTSD

Menurut Kartono dan Gulo (dalam Khabibah, 2018) mendefinisikan trauma sebagai luka berat, yaitu pengalaman yang menyebabkan organisme menderita kerusakan fisik maupun psikologis. Jadi, pengalaman individu yang mengakibatkan disfungsi, baik itu secara fisik maupun psikologis dapat dikategorikan sebagai trauma. Ahli lainnya, yaitu Kaplan dan Sadlock (dalam Khabibah, 2018) memaparkan *post-traumatic stress disorder* sebagai suatu stres emosional yang besar yang dapat terjadi pada hampir setiap orang yang mengalami kejadian traumatik.

Gejala *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) adalah mengalami kembali secara involunter peristiwa traumatik dalam bentuk mimpi atau “bayangan” yang intrusif, yang menerobos masuk ke dalam kesadaran secara tiba-tiba (kilas balik atau *flashback*). Hal ini sering dipicu oleh hal-hal yang mengingatkan penderita akan peristiwa traumatik yang pernah dialami.

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*

(DSM-IV dalam Khabibah, 2018), terdapat tiga kelompok *symptom post-traumatic stress disorder*, yaitu sebagai berikut:

a. *Instrusive Re-experiencing*

Yaitu selalu kembalinya peristiwa traumatik dalam ingatan.

b. *Avoidance*

Yaitu selalu menghindari sesuatu yang berhubungan dengan trauma dan terasa terpecah.

c. *Arousal*

Yaitu kesadaran secara berlebihan.

2.4 Hipnoterapi

2.4.1 Pengertian Hipnosis

Kata hipnosis berasal dari bahasa Yunani, diambil dari legenda atau mitologi Yunani, *Hypnos* (dewa tidur). Diawal sejarah, hipnosis diartikan sebagai ilmu menidurkan orang. Secara medis, kondisi hipnosis dapat terdeteksi lewat dominannya gelombang alfa dan teta di otak, yang bisa dilihat melalui alat yang disebut dengan EKG.

2.4.1 Pengertian Hipnoterapi

Dalam sejarahnya, hipnoterapi telah banyak dipraktikkan oleh berbagai kalangan, dari yang bersifat tradisional maupun modern. Konsep hipnoterapi yang diaplikasikan oleh Erickson adalah memanfaatkan pendekatan

percakapan informal yaitu menggunakan pola bahasa yang khas dan kompleks sambil menyusun strategi jitu dalam melakukan terapi.

Hipnoterapi merupakan terapi yang dilakukan oleh seorang hipnoterapis kepada klien yang berada dalam kondisi hipnosis. Dengan sugesti penyembuhan (*hypno-therapeutic*), hipnoterapi bisa memodifikasi perilaku klien, dari emosional, sikap, hingga berbagai macam kondisi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penyajian data penelitian studi kasus ini adalah menggunakan pendekatan *mix method research* (MMR). *Mix method research* adalah metode penelitian yang diaplikasikan bila peneliti memiliki pertanyaan yang perlu diuji dari segi *outcomes* dan prosesnya, serta menyangkut kombinasi antara metode kualitatif dan kuantitatif dalam satu penelitian (Masrizal, 2011).

Definisi Operasional Variabel

Menurut Azwar (2017), definisi operasional variabel adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan ciri atau karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Jadi, definisi

operasional dari variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah merupakan terapi yang dilakukan oleh seorang hipnoterapis kepada klien yang berada dalam kondisi hipnosis. Dengan sugesti penyembuhan (*hypno-therapeutic*), hipnoterapi bisa memodifikasi perilaku klien, dari emosional, sikap, hingga berbagai macam kondisi. Dalam hal ini, termasuk kebiasaan buruk, kecemasan, stres yang berhubungan dengan penyakit akut maupun kronis, manajemen rasa sakit dan nyeri, dan pengembangan pribadi manusia.

PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*)

PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) adalah gangguan kecemasan yang dapat terjadi setelah mengalami atau menyaksikan suatu kejadian yang mengerikan, atau siksaan dengan kejahatan fisik yang gawat, atau kejadian yang mengancam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari penelitian ini diperoleh dengan teknik wawancara yang terstruktur dengan narasumber sebagai *triangulasi* (subjek pembanding) terhadap kedua responden penelitian dan observasi secara langsung terhadap dua responden sebagai bentuk pencarian data agar penelitian yang dihasilkan lebih objektif dan akurat.

Peneliti menggunakan *triangulasi* data agar dapat menguji keabsahan data atau keterangan yang diberikan oleh terapis lain yang pernah menangani kasus perempuan korban kekerasan berpacaran. Dari wawancara ini dapat terlihat benar atau tidaknya metode hipnoterapi dapat menurunkan gejala PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) pada remaja perempuan korban kekerasan berpacaran.

Analisis Deskriptif Simptom PTSD *Pre-test*

Dibawah ini merupakan penyajian data tentang penelitian yang memuat tentang fungsi-fungsi statistika dasar diantaranya skor minimum, skor maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi yang terbagi menjadi skor empirik (skor yang didapatkan dari subjek penelitian) dan skor hipotetik (skor yang dimungkinkan). Dari variabel PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), jumlah butir yang dipakai adalah sebanyak 92 butir pernyataan yang diformat dengan skala Likert dalam 4 jawaban, yang dimana mean hipotetiknya adalah: $\{(4 \times 92) + (1 \times 92)\} : 2 = 230$.

	Skor Hipotetik				Skor Empirik			Keterangan
	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	
Simptom PTSD Pretest Responden WA	4	1	230	46	4	1	245	Derajat simptom PTSD Kategori Berat
Simptom PTSD Pretest Responden AV	4	1	230	46	4	1	216	Derajat simptom PTSD Kategori Ringan

Analisis Deskriptif Simptom PTSD *Post-test*

Dibawah ini merupakan penyajian data tentang penelitian yang memuat tentang fungsi-fungsi statistika dasar diantaranya skor minimum, skor maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi yang terbagi menjadi skor empirik (skor yang

didapatkan dari subjek penelitian) dan skor hipotetik (skor yang dimungkinkan). Dari variabel PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), jumlah butir yang dipakai adalah sebanyak 92 butir pernyataan yang diformat dengan skala Likert dalam 4 jawaban, yang dimana mean hipotetiknya adalah: $\{(4 \times 92) + (1 \times 92)\} : 2 = 230$.

	Skor Hipotetik				Skor Empirik			Keterangan
	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	
Simptom PTSD Posttest Responden WA	4	1	230	46	4	1	170	Derajat simptom PTSD Kategori Ringan
Simptom PTSD Posttest Responden AV	4	1	230	46	4	1	158	Derajat simptom PTSD Kategori Ringan

Analisis Deskriptif Aspek Simptom PTSD

Hasil pengukuran ke tiga aspek PTSD kedua subjek tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Pada aspek *intrusive re-experiencing symptom*, skor yang diperoleh pada

pre-test sebesar 70 dengan kategori ringan, dan terjadi penurunan pada *post-test* dengan skor 47 dengan kategori ringan.

- Pada aspek *avoidance symptom*, skor yang diperoleh pada *pre-test* sebesar 66 dengan kategori berat, dan terjadi

penurunan pada *post-test* dengan skor 49 dengan kategori ringan.

- Pada aspek *arousal symptom*, skor yang diperoleh pada *pre-test* sebesar 109 dengan kategori berat, dan terjadi penurunan pada *post-test* dengan skor 74 dengan kategori ringan.

Hasil pengukuran ke tiga aspek PTSD pada subjek II (AV) tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Pada aspek *re-experiencing symptom*, skor yang diperoleh pada *pre-test* sebesar 67 dengan kategori ringan, dan terjadi penurunan pada *post-test* dengan skor 50 dengan kategori ringan.
- Pada aspek *avoidance symptom*, skor yang diperoleh pada *pre-test* sebesar 57 dengan kategori ringan, dan terjadi penurunan pada *post-test* dengan skor 43 dengan kategori ringan.
- Pada aspek *arousal symptom*, skor yang diperoleh pada *pre-test* sebesar 92 dengan kategori ringan, dan terjadi penurunan pada *post-test* dengan skor 65 dengan kategori ringan.

Berikut ini adalah rangkuman respon masing-masing kedua responden setelah diberikan perlakuan hipnoterapi selama 2 sesi beserta hasil wawancara mengenai kemajuan yang dirasakan setelah pemberian perlakuan tersebut berdasarkan aspek-aspek

PTSD yang telah dicantumkan sebelumnya.

a. Subjek I (WA)

Setelah diberikan perlakuan hipnoterapi dengan menggunakan metode *Gestalt Therapy*, *Forgiveness Therapy*, teknik visualisasi dan teknik *anchoring*, WA mengalami penurunan tingkat PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) nya, dengan angka pertama hasil skor *pre-test* nya 245 dan setelah diberikan hipnoterapi hasil skor *post-test*nya menunjukkan angka 170. Hasil pemaknaan wawancara setelah diberikan hipnoterapi pun, WA mengatakan bahwa ia tidak lagi merasakan sedikitpun ancaman-ancaman yang pernah ia dapatkan dimasa lalunya yang menjadi penyebab traumanya tersebut. WA juga mengatakan bahwa dirinya ketika sebelum diberikan perlakuan hipnoterapi merasa selalu emosional dan melampiaskan hal tersebut dengan cara marah-marah kepada pacarnya yang sekarang dan melempar barang-barang. Namun, setelah diberikan perlakuan hipnoterapi, WA mengakui hal yang didapatnya adalah berupa dampak positif yaitu lebih bisa menenangkan dirinya dan tidak lagi mengomel ketika ada masalah. Juga, ada perasaan sadar yang muncul menyikapi pemikiran dimasa lalu yang berkeinginan bunuh diri, ia merasa

pikirannya saat itu tidak berguna. Saat sekarang ini, WA mulai berkeinginan untuk mengurus masa depannya dan berkeinginan untuk menikah. Ia juga merasa setelah dihipnoterapi ini, kualitas hubungannya saat ini meningkat lebih sehat dan harmonis perlahan demi perlahan. Artinya, disamping PTSD nya menurun, WA menjadi perlahan lebih bijaksana dan tercerahkan pikirannya terhadap hal yang pernah ia rasa sebelumnya yaitu traumanya. WA mulai perlahan demi perlahan bisa mengontrol emosinya sehingga hubungannya kali ini mampu kondusif dan ia yakin akan menikah kedepannya.

b. Subjek II (AV)

Setelah diberikan perlakuan hipnoterapi dengan menggunakan metode *Gestalt Therapy*, *Forgiveness Therapy*, *Part Therapy* dan teknik *anchoring*, AV mengalami penurunan tingkat PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) nya, dengan angka pertama hasil skor *pre-test* nya 216 dan setelah diberikan hipnoterapi hasil skor *post-test*nya menunjukkan angka 158. Hasil pemaknaan wawancara setelah diberikan hipnoterapi pun, AV mengatakan bahwa ia menyikapi kejadian traumatis pernah dialaminya pasca hipnoterapi adalah mulai merasakan biasa saja, lebih bisa

menerima peristiwa tersebut, sudah tidak merasakan amarah, dendam ataupun sakit hati. AV juga merasakan mulai hidup normal seperti dirinya sebelum mengenali mantan kekasihnya tersebut. Ia juga merasa lebih positif dan lebih bisa memaafkan dirinya sendiri dan tidak merasakan amarah terhadap mantan kekasihnya tersebut. Dalam kegiatan sehari-harinya, setelah diberikan hipnoterapi ia merasa mulai fokus terhadap dirinya sendiri dan lebih mengutamakan dirinya sendiri terlebih dahulu ketimbang diri orang lain. AV setelah dihipnoterapi pun menjadi jauh lebih semangat dan menemukan tujuan hidupnya, bisa lebih bangkit dan berkeinginan untuk maju dan mencapai masa depannya yang lebih baik. Juga, AV mulai menyadari bahwa peristiwa yang pernah dialaminya merupakan jalan dari Tuhannya atas kemampuan dirinya. Sebelumnya, AV merasakan sebelum dihipnoterapi ketika menghadapi suatu masalah ia mudah menjadi kepikiran dan uring-uringan, namun setelah diberikan hipnoterapi ia mulai bisa mengendalikan dirinya untuk tenang terlebih dahulu sebelum menyikapi sebuah masalah dan menjadi lebih stabil dalam mengelola masalah. AV juga menjadi lebih bijak dalam memilih pertemanan yang baik

dan buruk dan menjadi lebih banyak bersyukur. AV mengatakan bahwa saat ini skala derajat emosi negatif dalam dirinya setelah diberikan hipnoterapi berada diangka 1 dengan alasan bahwa ia mulai bisa menerima pengalaman kisah yang telah dilaluinya itu meskipun ia tidak dapat melupakan seluruhnya, namun ia mengakui sudah memaafkan sepenuhnya sang mantan kekasihnya tersebut.

Triangulasi Data

Dalam penelitian ini menggunakan 1 (satu) narasumber sebagai *triangulasi*. Menurut Denzin, triangulasi adalah langkah pemaduan berbagai sumber data, peneliti, teori, dan metode dalam suatu penelitian tentang suatu gejala sosial tertentu. Jenis triangulasi data yang digunakan adalah triangulasi sumber data, yaitu pengumpulan data dari sumber yang lain dengan menggunakan suatu metode yang sama misalnya dengan metode wawancara mendalam. Adapun triangulasi data dalam penelitian ini yang menggunakan syarat kriteria antara lain sebagai berikut:

- a) Pernah menangani perempuan korban berpacaran dan menunjukkan tanda-tanda PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*)

- b) Mampu menjelaskan dengan baik efek hipnoterapi yang diberikan dan menjelaskan perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dihipnoterapi
- c) Tidak memihak kepada peneliti maupun kedua responden lainnya (tidak ada unsur konflik kepentingan).

Pembahasan

Dari pemaparan yang telah diuraikan diatas memberikan informasi bahwa hipnoterapi terbukti dapat menurunkan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) pada dua remaja perempuan korban kekerasan berpacaran dan kedua responden penelitian terbukti simtom PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) nya telah menurun pasca intervensi yang diberikan yaitu dengan hipnoterapi. Pandangan hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Hakim (2010) yaitu bahwa trauma dapat diatasi dengan hipnoterapi dan dapat dipercaya sebagai bagian dari metode penyembuhan yang bisa dipertanggungjawabkan. Berikut ini adalah paparan secara keseluruhan berdasarkan analisis kuantitatif menggunakan SPSS 21 *for Windows* dan analisis kualitatif:

- a. Analisis Kuantitatif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik diperoleh nilai rata-rata *pretest* simtom PTSD pada 2 subjek penelitian

(WA dan AV) sebesar 230,50 dan nilai simpangan baku (standar deviasi) sebesar 20,506. Dan nilai rata-rata *post-test* simptom PTSD pada 2 subjek penelitian (WA dan AV) setelah diberikan intervensi selama 2 hari dengan waktu 30-50 menit sebesar 164,00 dan nilai simpangan baku (standar deviasi) sebesar 8,485. Hal ini dapat disimpulkan bahwa benar hipnoterapi dapat menurunkan tingkat PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) pada remaja perempuan korban kekerasan berpacaran ditandai dengan adanya penurunan angka *mean* dan simpangan baku antara *pretest* dan *post-test*. Adapun berdasarkan hasil analisis sebelumnya, subjek penelitian I (WA) memperoleh skor total *pretest* simptom PTSD sebesar 245 dengan derajat kategori PTSD “berat” dan skor *pretest* aspek simptom PTSD pada aspek *Intrusive Re-Experiencing* sebesar 70 dengan derajat kategori “ringan”, aspek *Avoidance* sebesar 66 dengan derajat kategori “berat” dan aspek *Arousal* sebesar 109 dengan derajat kategori “berat”. Sedangkan subjek penelitian II (AV) memperoleh skor total *pretest* simptom PTSD sebesar 216 dengan derajat kategori PTSD “ringan” dan skor *pretest* aspek simptom PTSD pada aspek *Intrusive Re-Experiencing* sebesar 67 dengan derajat kategori “ringan”, aspek *Avoidance* sebesar 57 dengan derajat kategori “berat”, dan

aspek *Arousal* sebesar 92 dengan derajat kategori “ringan”.

Setelah diberikan intervensi hipnoterapi sebanyak 2 kali dengan 1 sesi perharinya selama 30-50 menit dan masa observasi pasca hipnoterapi selama 10 hari, diperoleh bahwa pada subjek penelitian I (WA) memperoleh skor total *posttest* simptom PTSD sebesar 170 dengan derajat kategori PTSD “ringan” dan skor *posttest* aspek simptom PTSD pada aspek *Intrusive Re-Experiencing* sebesar 47 dengan derajat kategori “ringan”, aspek *Avoidance* sebesar 49 dengan derajat kategori “ringan” dan aspek *Arousal* sebesar 72 dengan derajat kategori “ringan”. Sedangkan subjek penelitian II (AV) memperoleh skor total *posttest* simptom PTSD sebesar 158 dengan derajat kategori PTSD “ringan” dan skor *posttest* aspek simptom PTSD pada aspek *Intrusive Re-Experiencing* sebesar 50 dengan derajat kategori “ringan”, aspek *Avoidance* sebesar 43 dengan derajat kategori “ringan”, dan aspek *Arousal* sebesar 65 dengan derajat kategori “ringan”.

b. Analisis Kualitatif

Dalam analisis kualitatif ini, peneliti memaparkan pemaknaan wawancara pada subjek penelitian I (WA) dan subjek penelitian II (AV) saat sebelum diintervensi dan sesudah diintervensi. Juga, memuat tentang validasi kesesuaian dengan

pernyataan wawancara oleh subjek perbandingan sebagai triangulasi data penelitian

Sifat yang muncul pada seseorang yang trauma pasca kekerasan berpacaran adalah memiliki pikiran yang mengganggu tentang peristiwa yang terjadi, kecemasan yang tinggi, kekhawatiran jika akan terulang kembali, sering mengalami mimpi buruk, memiliki gambaran visual tentang kejadian dengan detail, kehilangan kemampuan konsentrasi, *mood* (perubahan suasana hati yang naik turun drastis). Hal ini sesuai dengan kutipan hasil wawancara sebelum diintervensi oleh subjek penelitian I (WA) tentang pikiran yang mengganggu yaitu berkeinginan untuk bunuh diri, kekhawatiran akan terulang kembalinya kejadian kekerasan tersebut dan *mood* yang naik turun drastic

Maka dalam hal ini, uraian pemaparan yang telah peneliti tuliskan diatas membuktikan tercapainya tujuan penelitian ini yaitu melihat bahwa adanya pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) pada remaja perempuan korban kekerasan berpacaran dan diterimanya hipotesis penelitian ini yaitu jika diberikan hipnoterapi kepada dua remaja perempuan kekerasan berpacaran maka gejala PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) pada remaja perempuan korban

kekerasan berpacaran dapat menurun. Seluruh pernyataan yang telah diungkapkan dalam pembahasan ini sesuai dan terdukung dengan teori sebelumnya yang memaparkan bahwa:

1. Pemberian metode hipnoterapi dapat memberikan sumbangsih penyembuhan hingga 93%
2. Menurut Hakim (2010), trauma dapat diatasi dengan hipnoterapi. Seiring waktu, hipnosis dan hipnoterapi akhirnya semakin dipercaya sebagai bagian dari metode penyembuhan yang bisa dipertanggungjawabkan
3. Sesuai dengan hasil penelitian oleh Abramowitz Eitan *et al.* (2008) bahwa hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa hipnoterapi terbukti dapat menurunkan simptom dari PTSD
4. Sesuai dengan hasil penelitian oleh Rani Rakhmawati *et al.* (2014) bahwa hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa hipnoterapi sebagai metode keperawatan komplementer dapat menurunkan tingkat stress pasca trauma secara efektif
5. Dengan sugesti penyembuhan, hipnoterapi bisa memodifikasi perilaku klien, dari emosional, sikap, hingga berbagai macam kondisi. Hipnoterapi juga merupakan konsep penyembuhan yang menyeimbangkan sistem harmonisasi tubuh dengan mengatur

kembali pola-pola negatif yang sering dilakukan, baik secara sadar maupun tidak secara sadar oleh seseorang. Dengan cara memasuki pikiran bawah sadar klien, pola-pola negatif yang selama ini dilakukan oleh klien ini dilakukan oleh klien bisa dikoreksi dan diprogram kembali dengan memberikan pandangan-pandangan baru yang bisa memberikan kenyamanan dan ketenangan secara jangka panjang bagi klien (Hakim, 2010)

6. Menurut pendapat dr. Ramadhanus, CHt., CMT.CNLP., CI bahwa trauma sebaiknya diterapi dengan menggunakan terapi memaafkan dan boleh dikombinasikan dengan teknik visualisasi, *direct drive suggestion* juga *anchoring* adalah terbukti dan didukung dengan hasil penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari pemaparan yang telah dijelaskan pada Bab sebelumnya, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa hipnoterapi terbukti berpengaruh dalam penurunan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) pada remaja perempuan korban kekerasan berpacaran dan gejala PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dua remaja perempuan korban kekerasan berpacaran

menurun setelah dihipnoterapi.

Saran

Berikut ini adalah saran-saran yang dapat peneliti sampaikan:

Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan agar subjek penelitian mampu terus melatih diri secara pribadi atau menghipnosis diri sendiri (*self-hypnosis*) secara teratur dan rutin sehingga sugesti-sugesti yang baru yang diinginkan demi kebaikan diri kedepannya lebih memutakhirkan pribadi menjadi semakin baik dari diri sebelumnya dan mengevaluasi hal-hal apa yang sudah berubah dari diri sendiri.

Bagi Peneliti Lainnya

Diharapkan agar peneliti lainnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang serupa dapat menggali lebih dalam lagi proses dan perubahan yang terjadi dalam beberapa bulan kedepan atau menggunakan jenis responden penelitian yang lain. Adapun pemberian hipnoterapi hanya diperizinkan dan diperbolehkan kepada mereka yang sudah mengikuti kursus dan memperoleh sertifikat CH (*Certified Hypnotist*) dan CHt (*Certified Hypnoterapist*). Hal ini tercantum pada Kode Etik Perkumpulan Komunitas Hipnotis Indonesia (PKHI) BAB I Tentang Pedoman Umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Abjan, V. (2018). Efektivitas Terapi Tari Penguin terhadap Gangguan Stres Pasca Trauma Anak Usia Sekolah Korban Erupsi Gunung Sinabung. *Skripsi Universitas Sumatera Utara*. Retrieved from <https://repository.usu.ac.id/>
- Anjani, A. (2018). Komunikasi Antar Pribadi Dalam Hubungan Berpacaran Yang Menimbulkan Konflik Kekerasan Psikis. *Universitas Diponegoro*. Retrieved from <http://www.fisip.undip.ac.id/>
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arka, A. (2019). *Fundamental Hypnosis*. Mataram: LKP Indonesian Hypnosis Centre.
- Arka, A. *Advanced Hypnotherapy Training*. Mataram: LKP Indonesian Hypnosis Centre.
- Arrosyid, F.J. (2018). Terapi Hipnosis Dalam Menangani Trauma Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Di Rumah Sehat Tri Sakti Klaten. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri Surakarta*. Retrieved from <https://core.ac.uk/>
- Ayu, S.M. (2012). Kekerasan Dalam Pacaran dan Kecemasan Remaja Putri di Kabupaten Purworejo. Retrieved from <https://media.neliti.com/>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Baihaqi, R.Y. (2017). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan *Dismenorea* Primer Pada Siswi SMA 1 Muhammadiyah Malang. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang*. Retrieved from <http://eprints.umm.ac.id/>
- Dewa, C.M.R. (2013). *Rahasia Dewa Hipnosis: Intisari Rahasia Ilmu Hipnosis Yang Hanya Diajarkan Kepada Raja*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Eitan, A. (2008). Hypnotherapy In Treatment Of Chronic-Combat Related PTSD Patients Suffering From Insomnia: A Randomized, Zolpidem-Controlled Clinical Trial. *International Journal Of Clinical and Experimental Hypnosis*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/>
- Garry, W.T. (2014). *Psikologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hakim, A. (2010). *Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia,*

- Trauma, dan Gangguan Mental lainnya*. Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka via *Google Play Book*.
- Handayani, N. (2018). *Hipnoterapi Konseling*. *E-Journal Institut Agama Islam Al-Azhaar*. Retrieved from <https://e-journal.iai-al-azhaar.ac.id/>
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama Penerbit Erlangga.
- Kartono, K. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Khabibah, L. (2018). Penanganan Untuk Menurunkan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) (Studi Kasus Pada Dinas Sosial Jawa Tengah). *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*. Retrieved from <https://eprints.walisongo.ac.id/>
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah.
- Majid, I. (2019). Pemahaman Dasar Hypnosis. *E-Book Memahami Hypnosis*. Retrieved from <http://pustaka.stipap.ac.id/>
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED*. Retrieved from www.digilib.unimed.ac.id/
- Masrizal. (2011). *Mixed Method Research*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. Retrieved from <https://jurnal.fkm.unand.ac.id/>
- Nawangsih, E. (2014). *Play Therapy Untuk Anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD)*. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Retrieved from <https://journal.uinsgd.ac.id/>
- Ningsih, S.D. (2016). Pengaruh Restrukturisasi Kognitif Dengan Media Surat Al-Fatihah Terhadap Penurunan Simptom *Post Traumatic Stress Disorder* (Penelitian Pada Kasus Pekka Korban Kekerasan Rumah Tangga di BPMPPKB Cimahi Jawa Barat). *Jurnal Program Studi Magister Psikologi Profesi Konsentrasi Psikologi Klinis: Universitas Islam Bandung*.
- Nurhayati, E. (2016). Memahami Psikologis Perempuan (Integrasi dan Intercomplementer Perspektif Psikologi dan Islam). *Jurnal Integration and Interconnection of Sciences "The Reflection of Islam Kaffah"*. Retrieved from www.core.ac.uk/
- Noer, A. (2015). Survei Perilaku Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja di

- Pekanbaru. *Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru*. Retrieved from <https://repository.uin-suska.ac.id/>
- 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 Surakarta*. Retrieved from <http://digilib.uns.ac.id/>
- Rakhmawati, R. (2014). Metode Keperawatan Komplementer Hipnoterapi untuk Menurunkan Efek Stress Pasca Trauma Tingkat Sedang Pada Fase Rehabilitasi Sistem Penanggulangan Kegawatdaruratan Terpadu (SPGDT). *Jurnal Keperawatan*. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/>
- Rohmah, M. (2020). Efektivitas Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri Tulungagung*. Retrieved from <https://repo.iain-tulungagung.ac.id/>
- Roswendi, A.S. (2020). *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*. Banten: Penerbit Runzune Sapta Konsultan. Retrieved from <http://eprints.unpam.ac.id/>
- Rotua, M.C. (2015). Analisis Penerapan PSAK 50/55 (Revisi 2006) Tentang Instrumen Keuangan Terhadap Relevansi Nilai Informasi Akuntansi Dan Asimetri Informasi (Studi Pada Perusahaan Jasa Yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia). Retrieved from <https://repository.unpas.ac.id/>
- Safitri, W.A. (2013). Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran (*The Impact Of Violence In Dating*). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*. Retrieved from www.repository.unej.ac.id/
- Samsi, W.N. (2012). Peningkatan Perilaku Asertif Terhadap Perilaku Negatif Berpacaran Melalui Pelatihan Asertivitas Pada Siswa Kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Depok. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*. Retrieved from <https://eprints.uny.ac.id/>
- Sarwono, S.W. (2010). *Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sarwono, S.W. (2012). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sitanggang, H. (1994). *Kamus Psikologi*. Bandung: Percetakan Offset CV. Armico.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

- Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukmadiarti. (2007). Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Yang Menikah dengan Pacaran dan Tanpa Pacaran (Ta'aruf). *Skripsi Universitas Sumatera Utara*. Retrieved from <https://repository.usu.ac.id/>
- Waruwu, T.U.P. (2018). Pengaruh *Job Insecurity* Terhadap *Turnover Intention* Pada Karyawan Rumah Sakit Umum X Di Medan. *Skripsi Universitas Sari Mutiara Indonesia*.
- Wishesa, A. (2014). Dinamika Emosi Remaja Perempuan Yang Sedang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Retrieved from <https://journal.unair.ac.id/>
- Wulandari, A. (2016). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja. *Skripsi Universitas Negeri Makassar*. Retrieved from <http://eprints.unm.ac.id/>
- Zeig, J.K. (1990). *What Is Psychotherapy?*. California: Jossey-Bass Inc. Publishers.
- Zulfiana, A. (2015). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Untuk Menurunkan Kesepian Pada Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak. *Skripsi Universitas Negeri Makassar*. Retrieved from <https://eprints.unm.ac.id/>