

# Efektivitas penerapan hipnoterapi dan Neuro Linguistic Programming (NLP) dalam penanganan ansietas di Puskesmas Nita, Kabupaten Sikka

Euphrasia Martha<sup>1\*</sup>, Hengky Damhila<sup>1</sup>, dan Yosefina Dhale Pora<sup>2</sup>

## Abstract

Kabupaten Sikka menduduki urutan kedua dengan kasus gangguan jiwa terbanyak di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) dan kecamatan Nita sebagai urutan pertama di Kabupaten Sikka dengan 107 kasus (tahun 2023). Selain tingginya kasus orang dengan gangguan jiwa, juga terdapat lima kasus kematian dengan cara gantung diri sejak bulan Januari hingga Maret 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam menangani ansietas di Puskesmas Nita Kabupaten Sikka. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Pengambilan data dengan observasi, wawancara menggunakan instrument skala psikologi HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan nilai *p-value* adalah  $0,002 < \alpha (0,05)$ . Kesimpulannya hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien.

## Keywords

Ansietas, hipnoterapi, *neuro linguistic programming*, puskesmas

## Pendahuluan

Nusa Tenggara Timur (NTT) merupakan Provinsi dengan jumlah Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) terbanyak ketiga di Indonesia dimana Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) secara signifikan terus meningkat tiap tahunnya sejak tahun 2020 (858 orang), tahun 2021 (1.093 orang) tahun 2022 (1.112 orang), tahun 2023 (1.179 orang), dan tahun 2024 (1.220 orang). Dari total 1.120 kasus Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ), sebanyak 1.045 orang berada dalam kategori gangguan jiwa berat dengan 574 orang yang telah mendapatkan layanan kesehatan sementara 471 orang belum mendapat layanan yang sesuai dengan standar yang ditetapkan (Sandi, 2025). Salah satu faktor pendukung tingginya kasus Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Sikka adalah kurangnya perhatian dari keluarga, masyarakat dan pemerintah, dimana layanan kesehatan jiwa belum memadai karena keterbatasan obat dan tenaga medis terlatih yang menyebabkan kasus Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) tidak terobati atau putus obat (Florespedia, 2024; Sandi, 2025). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan setempat dan pengamatan lapang banyak Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kabupaten Sikka masih ditemukan berkeliaran di jalan, emperan toko, tempat pembuangan akhir sampah, gudang kosong dan lokasi kumuh lainnya. Beberapa di antaranya bahkan terpaksa dipasung oleh keluarganya karena dianggap membahayakan diri sendiri maupun orang lain (Ama, 2023). Berdasarkan hasil wawancara kepada Kepala Puskesmas Nita yang mengatakan bahwa penanganan bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) selama ini dilakukan dengan pemberian obat jiwa saja tanpa terapi alternatif lainnya karena masih terbatasnya layanan kesehatan

jiwa serta kurangnya SDM yang terlatih khusus. Selain itu, di puskesmas juga belum melakukan pendekatan terpadu secara optimal untuk mengatasi tingginya kasus Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).

Selain tingginya kasus Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kabupaten Sikka, terdapat pula kekhawatiran yang mendalam terkait fenomena bunuh diri, terutama di kalangan remaja. Data menunjukkan bahwa sejak Januari hingga November 2024, telah terjadi enam kasus bunuh diri dengan metode gantung diri (Jehadu & Tim, 2024). Meskipun tidak semua kasus bunuh diri secara langsung berkaitan dengan gangguan jiwa yang terdiagnosis, namun berbagai penelitian menunjukkan bahwa gangguan jiwa, termasuk depresi berat dan gangguan stres pascatrauma, merupakan faktor risiko signifikan yang dapat meningkatkan kecenderungan bunuh diri. Tingginya angka gangguan jiwa dan kasus bunuh diri dapat menjadi indikator adanya beban psikologis yang belum tertangani secara memadai yang menunjukkan pentingnya penanganan berbagai faktor pemicunya termasuk peristiwa traumatik yang seringkali menjadi latar belakang munculnya krisis psikologis (Puspitasari et al., 2021; Fox et al., 2021; Harahap & Nelvia, 2023; Ong et al., 2021; Teicher et al., 2022). Meskipun data spesifik mengenai jenis gangguan jiwa yang paling dominan di Provinsi Nusa Tenggara Timur

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial, Universitas Nusa Nipa, Maumere, Indonesia.

## \*Correspondent Author:

Euphrasia Martha, Universitas Nusa Nipa Jalan Kesehatan No. 3, Maumere, Sikka, Nusa Tenggara Timur, Indonesia 86111  
Email: epinghure@gmail.com

(NTT) masih terbatas, beberapa sumber menyebutkan bahwa gangguan jiwa yang umum ditemukan meliputi depresi, kecemasan, skizofrenia dan gangguan bipolar. Pada tahun 2021, tercatat 746 kasus depresi dan 593 kasus psikotik akut di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Pemilihan fokus pada gangguan kecemasan dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa kondisi tersebut dapat memperburuk kondisi pasien jika tidak ditangani secara tepat. Gangguan kecemasan ditandai oleh ketegangan emosional yang berlebihan dan perasaan takut yang tidak proporsional terhadap situasi sehari-hari (Adeo, 2024; Nobrihas et al., 2024).

Ansietas atau kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan, ditandai oleh rasa ketakutan dan gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan, seringkali membuat individu merasa inferior, cepat marah, merugikan orang lain tetapi lebih banyak merugikan diri sendiri. Penyebab gangguan kecemasan dapat terjadi karena pengalaman hidup seperti peristiwa traumatis yang muncul, dan ada juga beberapa faktor munculnya gangguan kecemasan seperti faktor biologis, pengalaman masa kanak-kanak, stres berlebih, dan faktor genetik. Pada penderita yang mengalami ansietas sering kali muncul pikiran (imajinasi) negatif yang terjadi secara otomatis, sehingga dengan mengarahkan kembali pikiran (imajinasi) diharapkan bukan saja dapat menurunkan tingkat ansietas yang dialami, namun mampu menciptakan mekanisme pikiran atau mekanisme imajinasi yang memberdayakan, yang dapat mengontrol dan mengendalikan ansietasnya (Fang et al., 2024). Pedoman pengobatan untuk psikosis merekomendasikan pemberian psikoterapi sejak fase akut penyakit. Namun, intervensi yang secara khusus disesuaikan dengan kebutuhan pasien rawat inap akut dengan gejala berat masih terbatas. Menanggapi hal ini, Gussmann et al. (2023) mengembangkan pendekatan psikoterapi berbasis mekanisme yang berorientasi pada kebutuhan pasien, melalui intervensi kelompok modular yang dirancang untuk pasien psikotik akut. Intervensi ini mengintegrasikan elemen dari terapi gelombang ketiga khususnya *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan pelatihan metakognitif (*Metacognitive Training/ MCT*), yang secara eksplisit menargetkan perubahan pada mekanisme psikologis seperti penerimaan, komitmen terhadap nilai dan peningkatan wawasan kognitif. Hasil awal menunjukkan bahwa pendekatan ini layak dan dapat diterima oleh pasien, serta berpotensi mengurangi gejala psikopatologi pada pasien dengan psikosis.

Berbagai pendekatan psikoterapi telah dikembangkan untuk menangani gangguan kecemasan. Salah satu pendekatan yang menunjukkan efektivitas dalam mengurangi gejala kecemasan adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan metode terapi yang menggunakan teknik hipnosis untuk membantu individu mencapai keadaan relaksasi mendalam, sehingga lebih terbuka terhadap sugesti positif yang dapat mengubah pola pikir dan perilaku negatif. Penelitian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan jiwa (Norian et al., 2023; Pournesaei et al., 2023; Puspitasari et al., 2021; Tarsani et al., 2023). Selain hipnoterapi, *Neuro Linguistic Programming* (NLP) juga digunakan sebagai intervensi

untuk mengatasi gangguan kecemasan. *Neuro Linguistic Programming* (NLP) adalah pendekatan yang mempelajari hubungan antara pola pikir (*neuro*), bahasa (*linguistic*) dan perilaku yang dipelajari melalui pengalaman (*programming*). Melalui teknik-teknik tertentu, *Neuro Linguistic Programming* (NLP) bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak produktif menjadi lebih adaptif, sehingga dapat mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup (Pournesaei et al., 2023; Rapikah & Casmini, 2020; Sibi et al., 2021). Pemilihan hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) sebagai intervensi dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa kedua metode tersebut dapat saling melengkapi dalam membantu pasien mengelola gejala kecemasan. Hipnoterapi membantu pasien mencapai relaksasi dan menerima sugesti positif, sementara *Neuro Linguistic Programming* (NLP) memberikan strategi kognitif untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif. Dengan demikian, kombinasi kedua pendekatan ini diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih efektif dalam penanganan gangguan kecemasan (Drigas et al., 2021; Nompo et al., 2021; Rapikah & Casmini, 2020).

Dengan demikian, menggunakan hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) sebagai intervensi untuk mengatasi ansietas pada pasien dengan gangguan kecemasan di Puskesmas Nita, Kabupaten Sikka, memiliki dasar ilmiah yang kuat. Namun, penerapan kedua metode ini secara bersamaan dalam lingkungan Puskesmas masih jarang diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam menangani klien dengan gangguan kecemasan di Puskesmas Nita, Kabupaten Sikka. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi yang efektif dan sesuai dengan konteks lokal dalam penanganan gangguan kecemasan di layanan kesehatan primer.

## Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain *one group pre-test - post-test*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran awal (*pre-test*), kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*post-test*) untuk menilai perubahan yang terjadi akibat perlakuan tersebut. Desain ini digunakan peneliti agar bisa mengamati efek perlakuan terhadap variable terkait dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi (Sugiyono, 2019).

### Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh pasien dengan gangguan jiwa. Khususnya yang di diagnosis dengan gangguan ansietas, yang sedang menjalani perawatan di Puskesmas Nita, Kabupaten Sikka. Berdasarkan data yang tersedia jumlah pasien dengan gangguan jiwa di wilayah puskesmas Nita pada tahun 2023 sebanyak 107 orang, dengan diagnosa gangguan kecemasan sebanyak 18 orang dan psikotik sebanyak 5 orang jadi total populasi dalam penelitian ini sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan sampel

yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria inklusi yang digunakan adalah sebagai berikut: 1) Pasien dengan diagnosis gangguan ansietas yang kooperatif, yaitu pasien yang menunjukkan kesediaan untuk berpartisipasi dalam intervensi, mampu mengikuti instruksi selama sesi terapi dan tepat berkomunikasi secara efektif dengan terapis. 2) Pasien yang melakukan kontrol ke Puskesmas dan secara teratur minum obat sesuai dengan anjuran medis sebanyak 10 orang.

### Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan beberapa instrumen untuk mengumpulkan data yang relevan dan mendalam mengenai efektivitas intervensi hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) pada pasien dengan gangguan ansietas di Puskesmas Nita, yakni Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan Observasi Non Partisipan.

Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), merupakan alat ukur yang telah divalidasi dan banyak digunakan dalam penelitian klinis untuk menilai tingkat keparahan gejala kecemasan yang bertujuan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai perubahan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah intervensi hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP).

Observasi Non Partisipan, digunakan sebagai teknik pengumpulan data dengan cara peneliti mengamati subjek penelitian tanpa terlibat langsung dalam aktivitas mereka. Menurut Sugiyono (2019), observasi non partisipan memungkinkan peneliti untuk merekam data secara komprehensif, mencakup respons manusia dan aspek kontekstual lainnya, tanpa mempengaruhi perilaku subjek yang diamati. Observasi non partisipan dilakukan untuk mengamati perilaku dan respons pasien selama sesi intervensi, baik saat kehadiran peneliti diketahui maupun tidak oleh subjek.

### Teknik Analisis Data

Variabel penelitian didefinisikan sebagai atribut atau karakteristik yang dapat diukur dan memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel utama. Variabel independent adalah intervensi yang terdiri dari hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP), yang diterapkan kepada pasien dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Variabel dependen adalah tingkat kecemasan pada pasien yang didiagnosis dengan gangguan ansietas, yang diukur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik distribusi masing-masing variabel, dilanjutkan dengan analisis bivariat menggunakan *paired samples t-test* untuk menguji perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Pemilihan metode statistik baik uji-t parametrik maupun analisis varian (ANOVA), didasarkan pada pertimbangan asumsi normalitas data, homogenitas varians dan skala pengukuran variabel yang digunakan dalam penelitian. Pendekatan analisis ini dirancang untuk memastikan validitas temuan penelitian mengenai efektivitas intervensi yang diberikan.

### Prosedur Intervensi/ Penelitian

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap persiapan, dimana peneliti melakukan survei awal untuk memahami karakteristik lokasi penelitian dan populasi. Pada tahap pelaksanaan, peserta diberikan pretest menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebagai alat ukur psikologis untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum intervensi. Kemudian, partisipan diberikan intervensi berupa hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) selama 60 menit sebanyak 4 sesi. Pemilihan durasi intervensi selama 4 sesi dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan efektivitas dan efisiensi terapi hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam menurunkan tingkat kecemasan. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa periode intervensi selama 2 hingga 4 minggu sudah cukup untuk menghasilkan perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan peserta. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari et al. (2021) menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa dan berdasarkan hasil penelitian Sahdani (2023) menunjukkan bahwa hipnoterapi yang dilakukan sebanyak 3 sesi efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pasca Pandemi Covid-19.

Proses hipnoterapi dilakukan dengan enam tahap yaitu *pre induction*, *induction*, *deepening*, *depth level test*, *suggestion* dan *termination*. Tahap *pre induction* bertujuan membangun hubungan saling percaya (*rapport*) antara terapis dan partisipan. Melalui percakapan dan wawancara, terapis menggali informasi mengenai kondisi psikologis partisipan, seperti tingkat kecemasan, adanya trauma masa lalu, gangguan tidur, perasaan tidak berdaya, gejala psikosomatik, atau pikiran obsesif yang mengganggu. Pemahaman ini membantu terapis menyesuaikan pendekatan yang akan digunakan serta menentukan fokus sugesti yang akan diberikan. Selain itu, terapis juga menjelaskan kepada partisipan tentang tujuan, proses dan manfaat dari hipnoterapi sehingga partisipan merasa aman dan siap untuk menjalani sesi secara kooperatif. Edukasi ini penting untuk mengurangi resistensi dan meningkatkan kesiapan partisipan dalam mengikuti terapi. Tahap *induction*, terapis membimbing partisipan memasuki kondisi *trance* atau hipnosis. Teknik yang digunakan dapat berupa relaksasi progresif atau metode lain yang sesuai, dengan tujuan menurunkan aktivitas gelombang otak dari kondisi sadar (beta) ke kondisi yang lebih rileks (alpha atau theta). Tahap *Deepening*, setelah partisipan mencapai kondisi *trance* ringan, dilakukan pendalaman untuk mencapai tingkat *trance* yang lebih dalam. Teknik *deepening* dapat melibatkan imajinasi seperti menuruni tangga atau berada di tempat yang damai, yang membantu partisipan mencapai kondisi hipnosis yang optimal untuk menerima sugesti terapeutik. Tahap *Depth Level Test*, bertujuan mengukur kedalaman *trance* yang dicapai partisipan. Terapis dapat menggunakan metode seperti respons ideomotor atau pengamatan tanda-tanda fisik untuk memastikan partisipan berada dalam kondisi yang tepat untuk menerima sugesti. Tahap *Suggestion*, dalam kondisi *trance* yang memadai, terapis menyampaikan sugesti positif yang dirancang untuk mengurangi tingkat kecemasan partisipan. Sugesti ini dapat berupa afirmasi yang memperkuat keyakinan diri dan ketenangan, yang diharapkan tertanam dalam pikiran bawah sadar partisipan. Contoh sugesti positif yang sering digunakan antara lain: “saya merasa tenang dan

**Tabel 1.** Data Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-Test* Responden Efektivitas Penerapan Hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* dalam Penanganan Ansietas di Puskesmas Nita, Kabupaten Sikka

Diagnosa	Pre Test	
	N	F (%)
Ansietas Ringan	0	0
Ansietas Sedang	2	20
Ansietas Berat	8	80

aman”, “setiap napas yang saya ambil membuat saya semakin rileks”, “saya mampu menghadapi situasi dengan tenang”, atau “saya percaya diri dan mampu mengendalikan pikiran saya”. Sugesti ini dipilih dan disesuaikan dengan kondisi psikologis serta kebutuhan partisipan. Selain itu dilakukan juga teknik *Neuro Linguistic Programming* (NLP), yaitu teknik *reframing* (mengubah makna pengalaman negatif), *anchoring* (penanaman respon emosional positif), dan *timeline therapy* (memproses dan melepaskan trauma atau pengalaman negatif masa lalu dengan cara menempatkan peristiwa-peristiwa tersebut dalam urutan waktu yang terstruktur secara mental). Tahap *Termination*, adalah tahap terakhir dimana terapis mengakhiri sesi hipnosis dengan membimbing partisipan kembali ke kondisi sadar secara perlahan dan nyaman. Terapis memberikan sugesti positif agar partisipan merasa segar dan rileks setelah sesi berakhir, serta memastikan transisi kembali ke kesadaran berlangsung tanpa gangguan. Setelah intervensi, peserta diberikan jeda selama dua minggu sebelum dilakukan posttest menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan.

Setelah intervensi, *post-test* dilakukan untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan. Data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan analisis statistik yang sesuai, seperti uji t berpasangan untuk menentukan signifikansi perubahan yang terjadi. Hasil analisis ini digunakan untuk menilai efektivitas intervensi yang diberikan. Dengan prosedur ini, penilaian bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan di Puskesmas Nita, Kabupaten Sikka.

## Hasil dan Diskusi

### Hasil

Peneliti melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Shapiro Wilk* karena sampel penelitian < 30 orang. Pengukuran ansietas dilakukan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui hasil *pre-test* diagnosa responden yang terbanyak adalah ansietas berat dengan jumlah responden sebanyak 8 orang (80%) sedangkan diagnosa responden dengan ansietas sedang sebanyak 2 orang (20%).

Dari tabel 2 di berikut dapat diketahui hasil *post-test* diagnosa responden terdapat perubahan setelah intervensi Hipnoterapi dan NLP dimana responden dengan ansietas

**Tabel 2.** Data Distribusi Frekuensi Hasil *Post-test* Responden Efektivitas Penerapan Hipnoterapi Dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) Dalam Penanganan Ansietas di Puskesmas Nita, Kabupaten Sikka

Diagnosa	Post Test	
	N	F (%)
Ansietas Ringan	6	60
Ansietas Sedang	4	40
Ansietas Berat	0	0
Total	10	100

**Tabel 3.** Uji Normalitas Efektivitas Penerapan Hipnoterapi Dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) Dalam Penanganan Ansietas di Puskesmas Nita, Kabupaten Sikka

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.815	10	.022
Post Test	.820	10	.025

**Tabel 4.** Uji Normalitas Optimalisasi Penerapan Hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) Dalam Penanganan Ansietas dan Psikotik Akut di Puskesmas Nita, Kabupaten Sikka

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.815	10	.022
Post Test	.820	10	.025

sedang menjadi 4 orang (40%) dan ansietas ringan menjadi sebanyak 6 orang (60%).

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui *p value pre-test* 0,022 dan *p value post-test* 0,025 <  $\alpha$  0,05 sehingga data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji non-parametrik untuk analisis statistik. Uji hipotesa selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dimana penelitian ini menggunakan dua intervensi kepada satu kelompok responden dan data berskala ordinal.

Dari Tabel 4 di atas dapat diketahui *p value pre-test* 0,022 dan *p value post-test* 0,025 <  $\alpha$  0,05 sehingga data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji non-parametrik untuk analisis statistik. Uji hipotesa selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dimana penelitian ini menggunakan dua intervensi kepada satu kelompok responden dan data berskala ordinal.

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengevaluasi perbedaan tingkat ansietas sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hasil analisis seluruh responden (N = 10) memiliki perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* dengan perolehan nilai Z adalah -2,972 dan tingkat signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0.003, yang mengidentifikasi bahwa skor *post-test* lebih rendah dibandingkan dengan skor *pre-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kombinasi hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pre dan post intervensi, yang berarti memberikan efek penurunan tingkat ansietas pada pasien dengan gangguan ansietas dan psikotik akut.

**Tabel 5.** Hasil Uji Statistik untuk *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk *Pre-Test* dan *Post-Tes* Efektivitas Penerapan Hipnoterapi Dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) Dalam Penanganan Ansietas di Puskesmas Nita, Kabupaten Sikka

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos Tes Hipno & NLP – Pre Tes Hipno & NLP	Negative Ranks	10 <sup>a</sup>	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Total	10		
Test Statistics <sup>a</sup>				
		Pos Tes Hipno – Pre Tes Hipno	Postest NLP – Pretest NLP	Postest Hipno NLP – Pretest Hipno NLP
Z		-2.972 <sup>b</sup>	-2.972 <sup>b</sup>	-2.972 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.003	.003	.003

## Diskusi

Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya penurunan signifikan pada tingkat ansietas setelah subjek menerima intervensi Hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP). Berdasarkan analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, ditemukan skor *negative ranks* sebanyak 10, dengan nilai  $Z = -2,972$  dan signifikansi  $p = 0,003$ . Tidak ditemukan *positive ranks*, yang menunjukkan bahwa tidak ada peserta yang mengalami peningkatan gejala ansietas pasca intervensi. Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa pendekatan integratif yang digunakan memiliki dampak klinis yang signifikan dan konsisten dalam mengurangi gejala ansietas. Intervensi yang diberikan terdiri dari dua komponen utama. Hipnoterapi berfokus pada pencapaian kondisi *trance terapeutik* yang memungkinkan peserta mengakses memori emosional yang bersifat traumatis atau mencemaskan untuk kemudian direorganisasi. Dalam kondisi ini, peserta menjadi lebih reseptif terhadap sugesti positif yang bertujuan membentuk narasi internal yang lebih adaptif. Sementara itu, *Neuro Linguistic Programming* (NLP) diterapkan sebagai pelengkap melalui tiga teknik utama: *reframing*, yaitu proses perubahan makna terhadap pengalaman negatif; *anchoring*, yaitu penciptaan asosiasi antara stimulus tertentu dengan respons emosional positif; serta *timeline therapy*, yaitu penataan ulang pengalaman masa lalu dalam kerangka waktu mental yang terstruktur untuk memfasilitasi pelepasan trauma (Anjomshoaa et al., 2024; Lavik et al., 2022; Manoj et al., 2024; Nompo et al., 2021; Rasheed, 2021; Sangeereni et al., 2024; Villarreal-Zegarra et al., 2024).

Kombinasi kedua pendekatan ini relevan secara klinis dalam penanganan pasien dengan ansietas, yang umumnya ditandai oleh gangguan persepsi, disfungsi kognitif, dan gangguan dalam regulasi emosi. Pada fase akut, pasien kerap menunjukkan reaksi ketegangan tinggi, rasa takut yang berlebihan, serta respons otomatis terhadap stimulus yang dianggap mengancam. Hipnoterapi berperan dalam menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis melalui regulasi sistem limbik, sedangkan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) memperkuat fungsi kognitif eksekutif dengan membentuk kerangka berpikir baru yang lebih logis dan adaptif. Walaupun beberapa kajian sebelumnya digunakan sebagai acuan teoritis seperti Fisch et al. (2020); Malik

et al. (2021); Nompo et al. (2021); Valentine et al. (2019), fokus utama pembahasan tetap pada temuan empiris dalam penelitian ini. Secara khusus, tidak hanya ditemukan perbaikan gejala, tetapi juga tidak teridentifikasi adanya relaps atau peningkatan gejala pasca intervensi. Temuan ini memperlihatkan bahwa intervensi yang diterapkan tidak hanya efektif, tetapi juga relatif aman untuk digunakan di layanan kesehatan primer seperti puskesmas.

Dalam perspektif neurofisiologis, meskipun tidak diobservasi secara langsung dalam studi ini, teori neuroplastisitas Császár-Nagy, & Bókkon (2023) memberikan dasar teoretis bahwa intervensi integratif seperti Hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dapat mendorong terbentuknya jalur saraf baru yang berperan dalam regulasi emosi jangka panjang. Hal ini menjadi landasan yang menjanjikan dalam konteks intervensi non-farmakologis, khususnya dalam mendukung pemulihan psikologis yang berkelanjutan bagi pasien dengan gangguan ansietas.

Dengan demikian, temuan ini mendukung bahwa kombinasi Hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) tidak hanya efektif dalam menurunkan gejala ansietas secara signifikan, tetapi juga berkontribusi terhadap regulasi emosional yang lebih stabil dan peningkatan kapasitas coping jangka panjang. Intervensi ini dapat menjadi alternatif strategis dalam penanganan gangguan jiwa secara lebih humanistik dan holistik, khususnya di fasilitas layanan kesehatan tingkat pertama.

## Kesimpulan

Terapi Hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) terbukti efektif dalam mengurangi gejala ansietas melalui mekanisme neuropsikologis dan kognitif. Hipnoterapi bekerja dengan menurunkan respons amigdala terhadap rasa takut dan meningkatkan konektivitas antara korteks prefrontal dan sistem limbik, sehingga memperkuat regulasi emosi. Sementara itu, *Neuro Linguistic Programming* (NLP) membantu restrukturisasi pola pikir negatif melalui teknik seperti *reframing* dan *anchoring* yang memperkuat persepsi adaptif dan ketahanan psikologis. Kombinasi kedua metode ini menunjukkan efek sinergis yang signifikan dalam menurunkan ansietas, meningkatkan *self esteem*, dan membentuk jalur saraf baru yang mendukung regulasi emosi

jangka panjang. Temuan ini mendukung integrasi hipnoterapi dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) sebagai intervensi komplementer dalam penanganan ansietas terutama bagi individu yang kurang responsif terhadap terapi konvensional. Penerapan kombinasi ini dapat memperluas strategi intervensi kesehatan mental yang lebih holistik dan adaptif di berbagai populasi.

### Acknowledgement

Penulis menyampaikan apresiasi kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia atas dukungan pendanaan melalui skema Hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP). Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada Puskesmas Nita dan Universitas Nusa Nipa yang telah membantu serta memberikan dukungan melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM).

### Author Contribution

Penelitian ini merupakan hasil kolaborasi antara penulis. Penulis pertama bertanggungjawab atas perancangan studi, pengumpulan data dan analisis statistik. Penulis kedua berperan dalam penyusunan kerangka teoritis dan interpretasi hasil. Penulis ketiga memberikan kontribusi dalam penulisan manuskrip dan penyuntingan akhir.

### Conflict of Interest

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan yang dapat memengaruhi hasil dan interpretasi dari penelitian ini.

### Funding

Penelitian ini didanai oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia melalui skema Hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP) Tahun Anggaran 2024.

### Article history

Submissions: 2024-12-18  
Review Process: 2025-05-03  
Revised: 2025-05-27  
Accepted: 2025-06-03  
Published: 2025-06-30

### Referensi

Adoe, C. (2024). *Kondisi gangguan jiwa di NTT dan dampaknya*. Radio Republik Indonesia. [https://www.rrt.co.id/kesehatan/969613/kondisi-gangguan-jiwa-di-ntt-dan-dampaknya?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.rrt.co.id/kesehatan/969613/kondisi-gangguan-jiwa-di-ntt-dan-dampaknya?utm_source=chatgpt.com)

Ama, K. K. (2023). *Nelangsa jiwa-jiwa yang mengembara di NTT*. Kompas. <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/12/04/pasien-gangguan-jiwa-di-ntt-berkeliaran-dan-kurang-perhatian>

Anjomshoaa, H., Moharer, G. S., & Shirazi, M. (2024). The effect of neuro-linguistic programming and cognitive behavioral therapy on attention and aggression in high school students in kerman city. *Social Determinants of Health*, 10(1), 1–9. <http://dx.doi.org/10.22037/sdh.v10i1.45797>

Császár-Nagy, N., & Bókkon, I. (2023). Hypnotherapy and IBS: Implicit, long-term stress memory in the ENS? *Heliyon*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12751>

Drigas, A., Mitsea, E., & Skianis, C. (2021). Neuro-Linguistic Programming, Positive Psychology & VR in special education. *Scientific Electronic Archives*, 15(1). <https://doi.org/10.36560/15120221497>

Falsey, M. (2022). Managing test anxiety and its influences on academic achievements using Neuro-Linguistic Programming (NLP) among college students-follow-up study. *Journal of Applied Sports Science*, 12(1), 38–45. <https://doi.org/10.21608/jass.2022.121903.1076>

Fang, L., Tong, Y., Li, M., Wang, C., Li, Y., Yuan, M., Zhang, X., C, G. W. a, A, J. W., & Su, P. (2024). Anxiety in adolescents and subsequent risk of suicidal behavior: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 358(1), 97–104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.005>

Fisch, S., Trivaković-Thiel, S., Roll, S., Keller, T., Binting, S., Cree, M., Brinkhaus, B., & Teut, M. (2020). Group hypnosis for stress reduction and improved stress coping: A multicenter randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 344. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03129-6>

Florespedia. (2024). *Kabupaten Sikka dan Manggarai Terpilih untuk Implementasi Proyek BERSAHAJA*. Florespedia. <https://kumparan.com/florespedia/kabupaten-sikka-dan-manggarai-terpilih-untuk-implementasi-proyek-bersahaja-22K09MHuiyd/full>

Fox, V., Dalman, C., Dal, H., Hollander, A. C., Kirkbride, J. B., & Pitman, A. (2021). Suicide risk in people with post-traumatic stress disorder: A cohort study of 3.1 million people in Sweden. *Journal of Affective Disorders*, 279, 609–616. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.009>

Gussmann, E., Lucae, S., Falkai, P., Padberg, F., Egli, S., & Kopf-Beck, J. (2023). Developing a mechanism-based therapy for acute psychiatric inpatients with psychotic symptoms: an intervention mapping approach. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1160075>

Harahap, M. A., & Nelvia, D. D. (2023). Gangguan psikotik akut dan gangguan skizoafektif. *Jurnal Ventilator*, 1(3), 66–78. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i3.460>

Jehadu, S. S. H., & Tim, D. A. R. (2024). *Mahasiswa ditemukan tewas di kandang babi sikka, diduga bunuh diri*. Kompas. <https://regional.kompas.com/read/2024/12/02/095626778/mahasiswa-ditemukan-tewas-di-kandang-babi-sikka-diduga-bunuh-d.Kompas.Com>

Kenwood, M. M., Kalin, N. H., & Barbas, H. (2022). The prefrontal cortex, pathological anxiety, and anxiety disorders. *In Neuropsychopharmacology* 47(1), pp. 260–275. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01109-z>

Lavik, K. O., McAleavey, A. A., Kvendseth, E. K., & Moltu, C. (2022). Relationship and alliance formation processes in psychotherapy: A dual-perspective qualitative study. *Frontiers in Psychology*, 13(7). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915932>

Malik, S., Mirza, M., Ahmad, F., & Malik, A. (2021). Treatment of severe anxiety and social phobia by hypnosis and neurolinguistic programming- a case report. *Annals of Psychophysiology*, 8(2), 107–111. <https://doi.org/10.29052/2412-3188.v8.i2.2021.107-111>

- Manoj, Y., Matiyani, H., & Rao, D. (2024). Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming (Nlp) anchoring for stress management in acadamecians. *African Journal of Biological Sciences*, 6(10), 5651–5674. <https://doi.org/10.48047/AFJBS.6.10.2024.5651-5674>
- Nobrihas, R. S., Weraman, P., Manurung, I. F., Sanam, M. U., & Roga, A. U. (2024). Faktor dukungan keluarga terhadap kekambuhan orang dengan skizofrenia di rumah sakit jiwa Naimata, Kupang tahun 2022. *Journal of Evidence-Based Nursing and Public Health*, 1(1), 14–24. <https://doi.org/10.61511/jevnah.v1i1.2024.372>
- Nompo, R. S., Praghlapati, A., & Thome, A. L. (2021). Effect of Neuro-Linguistic Programming (NLP) on anxiety: A systematic literature review. *KnE Life Sciences*, 2021, 496–507. <https://doi.org/10.18502/kl.v6i1.8640>
- Norian, F., Rasouli, N., & Fathi, M. (2023). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Hypnotherapy on Self-efficacy, Resilience, Mental Health and Sleep Disorders of Treatment Staff Involved in the Care of Patients with COVID-19: A Semi-Experimental Study. *Journal of Critical Care Nursing*, 16(1), 26–34. <https://doi.org/10.30491/JCC.16.1.26>
- Ong, M. S., Lakoma, M., Gees Bhosrekar, S., Hickok, J., McLean, L., Murphy, M., Poland, R. E., Purtell, N., & Ross-Degnan, D. (2021). Risk factors for suicide attempt in children, adolescents, and young adults hospitalized for mental health disorders. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(2), 134–142. <https://doi.org/10.1111/camh.12400>
- Pournesaei, G. S., Rodbardeh, F. P., & Rabiei, F. (2023). The effectiveness of cognitive hypnotherapy in reducing the anxiety of women with generalized anxiety disorder. *Journal of Modern*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.22034/JMP.2022.393802.1056>
- Puspitasari, R. P., Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2021). Efektifitas hipnoterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien gangguan jiwa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 73–87. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5202>
- Rapikah, R., & Casmini, C. (2020). Pengembangan modul hipno-Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk mengatasi stage fright Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 109–120. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.5816>
- Rasheed, A. (2021). The effectiveness of Neuro-Linguistic Programming (NLP) techniques in alleviating foreign language anxiety: An experimental study from Kerala. *Educational Administration: Theory and Practice*, 27(4), 1298–1304. <https://doi.org/10.53555/kuvey.v27i4.8566>
- Sahdani, A. M. (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>
- Sandi, S. (2025, March 13). ODGJ di Sikka capai 1.220 orang, ada yang gagal pileg dan kades. *Kompas*. <https://regional.kompas.com/read/2025/03/13/161520678/odgj-di-sikka-capai-1220-orang-ada-yang-gagal-pileg-dan-kades>
- Sangeereni, D. M., Aswathi, D., & Parthasarathy, D. B. (2024). Effect of yoga therapy and neuro linguistic programming on fear and anxiety among labour going primigravida mothers. *International Journal of Life Sciences, Biotechnology and Pharma Research*, 13(12), 58–64. <https://doi.org/10.69605/ijlbpr>
- Sibi, M. M., Shirazi, M., Kahrazei, F., & Ghiasi, Z. (2021). Comparison of the effect of transcranial direct current stimulation, neurofeedback, and neuro-linguistic programming on reducing the rate of depression, anxiety, and stress. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 10(4). <https://doi.org/10.5812/jjcdc.117656>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Tarsani, T., Subhan, A., & Widowati, D. (2023). Message structure and mechanism in hypnotherapy communication (Milton Erickson communication pattern overview via hypnotic language pattern). *International Journal Of Environmental*, 4(2), 392–399. <https://doi.org/10.38142/ijess.v4i2.381>
- Teicher, M. H., Gordon, J. B., & Nemeroff, C. B. (2022). Recognizing the importance of childhood maltreatment as a critical factor in psychiatric diagnoses, treatment, research, prevention, and education. *Molecular Psychiatry*, 27(3), 1331–1338. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01367-9>
- Valentine, K. E., Milling, L. S., Clark, L. J., & Moriarty, C. L. (2019). The efficacy of hypnosis as a treatment for anxiety: A meta-analysis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67(3), 336–363. <https://doi.org/10.1080/00207144.2019.1613863>
- Villarreal-Zegarra, D., Reategui-Rivera, C. M., García-Serna, J., Quispe-Callo, G., Lázaro-Cruz, G., Centeno-Terrazas, G., Galvez-Arevalo, R., Escobar-Agreda, S., Dominguez-Rodriguez, A., & Finkelstein, J. (2024). Self-administered interventions based on natural language processing models for reducing depressive and anxiety symptoms: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 11(1), 1–19. <https://doi.org/10.2196/59560>
- Wijaya, A. E., Asmin, E., & Saptanno, L. B. E. (2023). Levels of depression and anxiety in productive age. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.916>