**ARTICLE TEXT**

Dalam konteks psikologis, hipnosis sering digunakan untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah, termasuk kecemasan dan stres. Hypnosis dapat membantu individu memperoleh kontrol yang lebih besar terhadap respons tubuh dan pikirannya, membawa mereka pada keseimbangan emosional yang lebih baik. Stres yang berkepanjangan dapat merusak keseimbangan tubuh, memicu reaksi fisiologis seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan peningkatan hormon stres (seperti kortisol), yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental. Hypnosis adalah suatu keadaan di mana perhatian seseorang sangat terfokus, sementara kesadaran terhadap lingkungan sekitar menjadi berkurang, dan kondisi ini membuat seseorang lebih mudah merespons sugesti. Fokus dalam memperoleh kondisi pikiran yang rileks merupakan aspek utama hypnosis karena relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan.

Hipnosis memiliki tiga komponen utama: penyerapan, disosiasi, dan sugestibilitas. Penyerapan berarti kemampuan untuk sangat fokus dan tenggelam dalam pengalaman atau imajinasi, misalnya seperti saat dalam kondisi menikmati sebuah cerita atau film. Disosiasi adalah proses pemisahan diri secara mental dari lingkungan sekitar, misalnya saat merasa seperti sedang berada di tempat lain dalam pikiran . Sugestibilitas berarti seberapa mudah merespons atau mengikuti petunjuk atau saran dari orang lain. Dalam beberapa kondisi Hypnosis dapat dilakukan oleh individu itu sendiri, yang dapat memanfaatkan imajinasi untuk mengurangi kecemasan atau stres, meningkatkan ketenangan, dan mengubah pola perilaku yang merugikan. Self-hypnosis adalah proses mengarahkan pikiran dan tubuh untuk masuk ke dalam keadaan yang sangat rileks dan fokus tanpa bantuan terapis. Self-hypnosis bekerja dengan mengakses bagian bawah sadar untuk mengubah reaksi emosional dan fisik terhadap situasi yang menyebabkan kecemasan. Berikut adalah cara Melakukan Self-Hypnosis untuk Kecemasan :

1. Duduk dengan nyaman di tempat yang tenang, Anda dapat melakukan terapi ini dimanapun tetapi tetap bebas gangguan agar membantu fokus Anda.
2. Bernafaslah dalam-dalam selama beberapa saat, berirama dan lakukan dengan perlahan-lahan. Anda dapat menggunakan teknik pernapasan 4-4-4.
3. Banyangkan diri anda berada disuatu tempat yang memberi anda kenyamanan dan ketenangan, tidak harus tempat yang pernah dikunjungi. Anda dapat membayangkan tempat apapun yang memberikan Anda ketenangan dan kebahagiaan.
4. Libatkan seluruh indra Anda, seperti mencium wangi yang anda sukai untuk mengenang kenangan, rasakan air laut diwajah Anda, dan lainnya.
5. Berikan sugesti Positif pada diri
6. Pilihlah afirmasi atau kata-kata positif yang menurut anda perlu saat ini, seperti “Saya kuat” atau “Saya hebat” atau “Saya cantik” dan kata-kata afirmasi lainnya.

Self-hypnosis dapat menjadi alat yang efektif untuk mengelola kecemasan dan stres, dengan membantu menenangkan pikiran dan tubuh. Teknik ini dapat meningkatkan kemampuan Anda untuk mengendalikan respons terhadap kecemasan dan memberikan perasaan kedamaian serta kontrol pada diri. Latihan secara teratur dan konsistensi sangat penting untuk mencapai hasil yang maksimal. Tetapi perlu di ingat self-hypnosis tidak boleh digunakan sebagai pengganti pengobatan medis atau terapi psikologis yang diperlukan. Jika kecemasan sangat parah atau berlangsung lama, sangat penting untuk mencari dukungan dari seorang profesional.

Rousseaux, F., Faymonville, M. E., Nyssen, A. S., Dardenne, N., Ledoux, D., Massion, P. B., & Vanhaudenhuyse, A. (2020). Can hypnosis and virtual reality reduce anxiety, pain and fatigue among patients who undergo cardiac surgery: a randomised controlled trial. Trials, 21(1), 330. https://doi.org/10.1186/s13063-020-4222-6

Fisch S, Trivaković-Thiel S, Roll S, Keller T, Binting S, Cree M, Brinkhaus B, Teut M. Group hypnosis for stress reduction and improved stress coping: a multicenter randomized controlled trial. BMC Complement Med Ther. 2020 Nov 13;20(1):344. doi: 10.1186/s12906-020-03129-6. PMID: 33187503; PMCID: PMC7664040.

Leo, D. G., Keller, S. S., & Proietti, R. (2024). "Close your eyes and relax": the role of hypnosis in reducing anxiety, and its implications for the prevention of cardiovascular diseases. Frontiers in psychology, 15, 1411835. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1411835>

Timothy J. Legg, PhD, PsyD, (2018, August 31). How to Perform Self-Hypnosis for Anxiety. Healthline. https://www.healthline.com/health/mental-health/self-hypnosis-for-anxiety