



DOI: <https://doi.org/10.38035/rj.v8i3>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Peran Sugesti dalam Hipnokonseling pada Penanganan Trauma Pascabencana

Sayyid Muhamad Abdulloh Almustofa¹, Nur Azizah²

¹Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, Indonesia, tofan0747@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, Indonesia, nurazizah@uinsaizu.ac.id

Corresponding Author: tofan0747@gmail.com¹

Abstract: *Post-disaster psychological interventions are still dominated by cognitive-verbal approaches that have not fully reached implicit traumatic experiences. Suggestion-based hypnotherapy offers an alternative with a more direct path of change. This study aims to examine the role of suggestion as a mechanism in hypnotherapy in post-disaster trauma. The method used is a scoping review, based on the Arksey and O'Malley framework, with systematic searches across several major databases. The results showed that hypnosis-based interventions with directed suggestions were associated with reduced anxiety, stress, depression, and PTSD. Suggestion serves as a mediator that facilitates simultaneous emotional and cognitive changes. This study confirms the importance of repositioning suggestions as a core mechanism. It provides a conceptual basis for developing more adaptive, concise, and context-specific interventions in post-disaster trauma management. The practical implications of this study show that hypnotherapy suggestions have the potential to be used by counselors as an applicator intervention strategy in helping post-disaster trauma recovery.*

Keywords: *hypnotherapy, PTSD, suggestions, post-disaster trauma*

Abstrak: Intervensi psikologis pascabencana masih didominasi oleh pendekatan kognitif-verbal yang belum sepenuhnya menjangkau pengalaman traumatis yang bersifat implisit. Hipnokonseling berbasis sugesti menawarkan alternatif dengan jalur perubahan yang lebih langsung. Kajian ini bertujuan menelaah peran sugesti sebagai mekanisme dalam hipnokonseling pada trauma pascabencana. Metode yang digunakan adalah *scoping review* yang mengacu pada kerangka Arksey dan O'Malley dengan penelusuran sistematis pada beberapa basis data utama. Hasil menunjukkan bahwa intervensi berbasis hipnosis dengan sugesti terarah berkaitan dengan penurunan kecemasan, stres, depresi, dan PTSD. Sugesti berfungsi sebagai mediator yang memfasilitasi perubahan emosional dan kognitif secara simultan. Kajian ini menegaskan pentingnya reposisi sugesti sebagai mekanisme inti serta menawarkan dasar konseptual bagi pengembangan intervensi yang lebih adaptif, singkat, dan kontekstual dalam penanganan trauma pascabencana. Implikasi praktis penelitian ini menunjukkan bahwa sugesti hipnokonseling berpotensi digunakan oleh konselor sebagai strategi intervensi aplikatif dalam membantu pemulihan trauma pasca bencana.

Kata Kunci: hipnokonseling, PTSD, sugesti, trauma pascabencana

PENDAHULUAN

Bencana merupakan fenomena global yang secara konsisten menghasilkan beban psikologis yang signifikan, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma, yang dalam banyak kasus berlangsung lebih lama dibandingkan dengan dampak fisik yang ditimbulkan (First, 2024; Keya et al., 2023). Kondisi ini menempatkan intervensi psikologis pasca bencana sebagai komponen krusial dalam upaya pemulihan. Namun demikian, lanskap intervensi yang berkembang masih didominasi oleh pendekatan kognitif-verbal yang berfokus pada restrukturisasi pikiran dan pemrosesan naratif pengalaman traumatis, seperti *cognitive behavioral therapy* (CBT) dan *eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR) (Beck, 2011; Shapiro, 2018). Meskipun terbukti efektif, pendekatan tersebut menyisakan persoalan mendasar, yaitu asumsi bahwa pengalaman traumatis dapat diakses dan diolah secara sadar melalui bahasa.

Secara teoretis, asumsi tersebut tidak sepenuhnya sejalan dengan karakteristik trauma. Trauma dipahami sebagai gangguan dalam sistem pemrosesan informasi yang menyebabkan pengalaman tersimpan dalam bentuk memori implisit yang bersifat sensorik dan emosional, bukan naratif (Brewin, 2014; Kolk, 2014). Akibatnya, respons traumatis kerap muncul secara otomatis tanpa melalui proses kognitif sadar, sehingga sulit dijangkau melalui intervensi yang bertumpu pada kemampuan verbal individu (Lane et al., 2015; Sheppes et al., 2015). Ketegangan antara karakter implisit trauma dan dominasi pendekatan kognitif-verbal ini menunjukkan adanya kesenjangan konseptual dalam praktik intervensi pasca bencana yang belum sepenuhnya terjawab dalam literatur.

Dalam konteks tersebut, perhatian terhadap mekanisme psikologis yang mampu menjangkau pengalaman implisit menjadi semakin penting. Namun, literatur yang ada masih lebih banyak menekankan pada evaluasi efektivitas intervensi, dibandingkan dengan eksplorasi mekanisme yang menjembatani perubahan pada level kognitif dan emosional (Akbar et al., 2025; Mao et al., 2025). Padahal, pemahaman terhadap mekanisme ini merupakan kunci untuk mengembangkan intervensi yang tidak hanya efektif, tetapi juga adaptif terhadap keterbatasan konteks pasca bencana, seperti keterbatasan waktu, sumber daya, dan akses layanan.

Sugesti muncul sebagai salah satu mekanisme yang berpotensi menjawab kesenjangan tersebut. Dalam perspektif kognitif, sugesti dipahami sebagai proses internalisasi ide yang memengaruhi pengalaman subjektif individu melalui mekanisme *response expectancy* (Kirsch, 1997; Lynn et al., 2015). Berbeda dengan pendekatan kognitif-verbal yang menuntut elaborasi sadar, sugesti memungkinkan perubahan emosional terjadi secara lebih langsung melalui aktivasi sistem pengalaman yang bersifat implisit (Yapko & Criswell, 2025). Temuan dalam bidang *neuroscience* juga menunjukkan bahwa sugesti dapat memodulasi aktivitas otak yang berkaitan dengan persepsi dan regulasi emosi, sehingga memperkuat posisinya sebagai mekanisme yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga neurofisiologis (Halligan & Oakley, 2013; Jensen et al., 2016).

Dalam praktik bimbingan dan konseling, mekanisme sugesti terintegrasi dalam hipnokonseling, yaitu pendekatan yang menggabungkan teknik hipnosis dengan prinsip konseling untuk memfasilitasi perubahan psikologis (Alladin, 2016; Corey, 2017). Hipnosis dipahami sebagai kondisi kesadaran dengan fokus perhatian yang meningkat dan distraksi yang menurun, sehingga individu menjadi lebih responsif terhadap sugesti (Terhune et al., 2017). Melalui kondisi ini, hipnokonseling memungkinkan akses yang lebih langsung terhadap dinamika emosional dan kognitif yang sebelumnya sulit dijangkau, sehingga berpotensi menjembatani kesenjangan antara sifat implisit trauma dan kebutuhan intervensi yang efektif. Meskipun demikian, posisi sugesti dalam hipnokonseling masih cenderung dipahami sebagai teknik tambahan, bukan sebagai mekanisme inti yang memediasi perubahan psikologis. Literatur yang ada juga menunjukkan bahwa kajian mengenai hipnosis dalam konteks trauma

lebih banyak berfokus pada setting klinis umum, sementara eksplorasi dalam konteks pascabencana, khususnya dari perspektif bimbingan dan konseling, masih sangat terbatas (Fuhr et al., 2021; Hidayati & Silvitasari, 2024). Hal ini menunjukkan adanya kekosongan konseptual yang penting, yaitu belum terpetakannya secara sistematis bagaimana sugesti bekerja dalam hipnokonseling untuk memfasilitasi perubahan pada trauma pascabencana.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditegaskan bahwa terdapat kesenjangan konseptual antara karakter trauma yang bersifat implisit dan dominasi pendekatan intervensi yang masih bertumpu pada proses kognitif-verbal. Di sisi lain, sugesti dalam kerangka hipnokonseling menunjukkan potensi sebagai mekanisme yang mampu menjembatani kesenjangan tersebut melalui akses yang lebih langsung terhadap dinamika emosional dan kognitif individu. Namun, hingga saat ini, pemahaman mengenai peran sugesti sebagai mekanisme inti dalam hipnokonseling pada konteks trauma pascabencana masih belum terpetakan secara komprehensif dalam literatur.

Literatur bimbingan dan konseling yang secara khusus mengkaji intervensi trauma pascabencana, terutama melalui pendekatan sugesti hipnokonseling, masih relatif terbatas dan cenderung didominasi oleh perspektif klinis atau medis. Kondisi ini menyebabkan peran dan kontribusi konseling sebagai layanan psikososial preventif dan edukatif belum tergarap secara optimal dalam konteks kebencanaan. Penelitian ini penting untuk memperkuat kerangka keilmuan bimbingan dan konseling dengan menegaskan bahwa perspektif konseling yang menekankan relasi bantuan, pemberdayaan individu, dan konteks kehidupan penyintas memiliki posisi strategis dalam mendukung pemulihan trauma secara holistik, melengkapi pendekatan klinis yang selama ini lebih berfokus pada aspek patologis.

Oleh karena itu, kajian ini diarahkan untuk menelaah dan memetakan peran sugesti dalam hipnokonseling sebagai mekanisme yang memediasi perubahan psikologis pada individu yang mengalami trauma pascabencana. Secara khusus, kajian ini berupaya menjawab pertanyaan mengenai bagaimana sugesti bekerja dalam hipnokonseling pada penanganan trauma pascabencana, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih adaptif, singkat, dan kontekstual dalam layanan bimbingan dan konseling pascabencana.

METODE

Penelitian ini menggunakan scoping review sesuai pedoman Arksey dan O'Malley (2005) serta Levac, Colquhoun, dan O'Brien (2010). Scoping review memungkinkan peneliti menelaah semua bukti relevan terkait topik tertentu tanpa membatasi desain studi individual, sekaligus memastikan proses penelitian dilakukan secara sistematis dan ketat (Arksey & O'Malley, 2005; Levac et al., 2010). Pendekatan ini dipilih karena literatur mengenai hipnosis, hipnokonseling, dan peran sugesti pada korban trauma pascabencana masih terbatas.

Langkah Pertama: Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini berdasarkan pada pertanyaan, "Bagaimana peran sugesti dalam hipnokonseling pada penanganan trauma pascabencana?"

Langkah Kedua: Identifikasi Studi Relevan

Penelitian ini menggunakan strategi pencarian tiga langkah mengacu pada pedoman *Joanna Briggs Institute (JBI) Manual for Evidence Synthesis* (2020). Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis pada bulan April 2026 melalui beberapa basis data utama, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Untuk memperluas cakupan, pencarian tambahan dilakukan melalui Crossref dan OpenAlex dengan bantuan perangkat lunak Publish or Perish.

Strategi pencarian disusun berdasarkan tiga konsep utama, yaitu trauma pascabencana, hipnokonseling, dan sugesti, yang kemudian dikembangkan ke dalam berbagai sinonim. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean (AND, OR) pada basis data yang mendukung, seperti PubMed dan ScienceDirect. Sementara itu, pada Google Scholar, Crossref, dan OpenAlex, pencarian disesuaikan dengan karakteristik masing-masing platform, termasuk penggunaan kombinasi kata kunci sederhana pada sistem yang tidak mendukung operator Boolean kompleks.

Untuk menjamin transparansi dan replikasi penelitian, rincian strategi pencarian pada masing-masing basis data disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kata Kunci dan Strategi Query dalam Identifikasi Literatur Penelitian

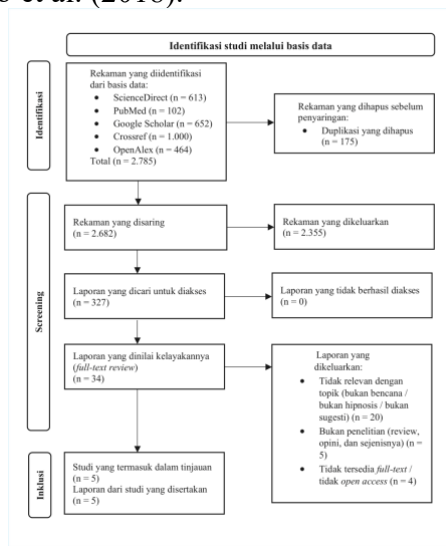
Basis Data	Konsep	Keyword	Query (Search String)
PubMed (MEDLINE)	Trauma pascabencana; Hipnosis; Sugesti	disaster-related trauma; post-disaster trauma; PTSD; hypnosis; hypnotherapy; hypnocounseling; suggestibility	("post-traumatic stress disorder OR PTSD OR "post-disaster trauma" OR "disaster-related trauma" OR "disaster survivors") AND (hypnosis OR hypnotherapy OR hypnocounseling) AND ("hypnotic suggestion" OR suggestion OR suggestibility)
ScienceDirect	Trauma pascabencana; Hipnokonseling; Sugesti	post-disaster trauma; PTSD; hypnosis; hypnotherapy; hypnocounseling; suggestibility	("post-traumatic stress disorder" OR PTSD OR "post-disaster trauma") AND (hypnosis OR hypnotherapy OR hypnocounseling) AND ("hypnotic suggestion" OR suggestibility) AND disaster
Google Scholar	Trauma pascabencana; Hipnosis; Sugesti	PTSD; hypnosis; suggestion; hipnosis; sugesti; trauma pascabencana	English: ("post-traumatic stress disorder" OR PTSD) AND hypnosis AND "hypnotic suggestion" AND disaster Bahasa Indonesia: ("gangguan stres pascatrauma" OR PTSD OR "trauma pascabencana") AND (hipnosis OR hipnoterapi) AND sugesti AND bencana
Crossref	Trauma pascabencana; Hipnosis; Sugesti	post-disaster trauma; PTSD; hypnosis; suggestion	post-disaster trauma PTSD hypnosis suggestion
OpenAlex	Trauma pascabencana; Hipnosis; Sugesti	post-disaster trauma; PTSD; hypnosis; suggestion	post-disaster trauma hypnosis suggestion

Langkah Ketiga: Seleksi Studi dan Manajemen Data

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) studi yang relevan dengan topik trauma pascabencana, hipnosis atau hipnoterapi, serta sugesti; (2) penelitian yang mengkaji peran atau efek sugesti sebagai bagian dari intervensi berbasis hipnosis atau hipnoterapi; (3) melibatkan subjek yang mengalami trauma, khususnya dalam konteks pascabencana; (4) tersedia dalam bentuk teks lengkap (*full-text*); dan (5) dipublikasikan dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia. Penelitian ini tidak menetapkan batasan tahun publikasi, sehingga seluruh literatur yang relevan, baik yang lama maupun yang terbaru, tetap dipertimbangkan dalam proses identifikasi studi.

Adapun kriteria eksklusi mencakup: (1) studi yang tidak berfokus pada hubungan antara hipnosis, sugesti, dan trauma pascabencana; (2) publikasi non-penelitian seperti komentar, opini, surat, ulasan buku, abstrak konferensi, tutorial, atau dokumen kebijakan; (3) artikel yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap (*full-text*); dan (4) studi yang menggunakan bahasa selain Inggris dan Bahasa Indonesia.

Sebanyak 2.785 referensi diidentifikasi dari PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, Crossref, dan OpenAlex, kemudian dikompilasi dalam sistem manajemen referensi. Setelah penghapusan duplikasi sebanyak 175 data, tersisa 2.682 studi yang disaring berdasarkan kesesuaian topik hingga menjadi 327 studi. Proses *title and abstract screening* menghasilkan 34 studi, yang selanjutnya melalui *full-text review* menyisakan 5 studi yang memenuhi kriteria untuk dianalisis. Seluruh proses seleksi disajikan dalam diagram alir PRISMA (lihat Gambar 1) yang mengacu pada Tricco et al. (2018).



Gambar 1. Diagram alir proses ekstraksi artikel

Langkah Keempat: Pemetaan Data

Pada tahap ini, data dari lima studi terpilih diekstraksi dan disajikan dalam bentuk tabel untuk mempermudah analisis. Informasi yang dicatat meliputi penulis dan tahun, tujuan penelitian, desain dan partisipan, jenis intervensi, temuan utama, serta keterbatasan studi. Pendekatan ini bertujuan menjaga konsistensi data, memudahkan perbandingan antarstudi, dan mengidentifikasi pola temuan (Peterson et al., 2017).

Langkah Kelima: Pengolahan, Perangkuman, dan Pelaporan Hasil

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya disusun secara sistematis untuk memudahkan proses pengelompokan dan perbandingan antar studi. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi pola dan kesamaan temuan yang muncul dari kelima studi yang dianalisis. Hasil analisis kemudian disajikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai peran sugesti dalam intervensi hipnosis pada penanganan trauma pascabencana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bagian ini disajikan hasil scoping review terhadap lima studi yang memenuhi kriteria inklusi. Studi tersebut terdiri atas tiga penelitian kuasi-eksperimen dan dua penelitian deskriptif. Penelitian kuasi-eksperimen melibatkan penyintas dari berbagai jenis bencana, seperti gempa bumi, erupsi gunung berapi, dan banjir, sedangkan studi deskriptif berfokus pada pemaparan konseptual mengenai intervensi berbasis hipnosis dalam pemulihan trauma. Secara umum, seluruh studi menggunakan intervensi berbasis hipnosis, baik dalam bentuk hipnoterapi

maupun *self-hypnosis* seperti hipnosis lima jari, dengan penekanan pada sugesti positif dan teknik relaksasi. Variabel hasil yang diamati meliputi kecemasan, stres, depresi, dan *post-traumatic stress disorder*.

Temuan menunjukkan kecenderungan yang konsisten bahwa intervensi berbasis hipnosis berhubungan dengan penurunan gangguan psikologis pada penyintas bencana. Studi quasi-eksperimen melaporkan penurunan signifikan pada kecemasan dan gejala *post-traumatic stress disorder*, sementara studi deskriptif menegaskan peran sugesti sebagai mekanisme utama dalam memfasilitasi pemulihan psikologis. Ringkasan karakteristik dan temuan studi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Studi

No	Penulis & Tahun	Tujuan	Desain & Partisipan	Intervensi	Temuan Utama	Keterbatasan
1	Umary et al. (2024)	Mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap kecemasan penyintas gempa	Quasi eksperimen; 14 penyintas gempa Lombok	Hipnoterapi berbasis sugesti	Menurunkan kecemasan secara signifikan ($p = 0,000$)	Tanpa kelompok kontrol; sampel kecil
2	Rahmawati et al. (2024)	Mengetahui efektivitas hipnotik lima jari terhadap PTSD pascabencana	Quasi eksperimen; 60 penyintas erupsi Semeru	Hipnotik lima jari (self-hypnosis)	Menurunkan PTSD secara signifikan ($p = 0,039$)	Tidak ada kontrol; variasi respon individu
3	Silvitasari et al. (2024)	Mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap gangguan psikologis pascabanjir	Quasi eksperimen; 45 masyarakat terdampak banjir	Hipnosis lima jari (self-hypnosis) berbasis sugesti & relaksasi	Menurunkan stres, kecemasan, dan depresi secara signifikan ($p < 0,05$)	Tanpa kelompok kontrol; desain terbatas; bergantung pada respon individu
4	Rakhmawati et al. (2014)	Mengidentifikasi peran hipnoterapi dalam menurunkan stres pascatrauma tingkat sedang	Deskriptif (studi literatur)	Hipnoterapi dengan sugesti positif	Hipnoterapi efektif melalui mekanisme sugesti pada pikiran bawah sadar	Tidak empiris; tanpa data statistik
5	Faeni et al. (2018)	Mengkaji penggunaan hypnohealing dalam trauma pascabencana	Deskriptif; korban bencana di berbagai wilayah	Hypnohealing (sugesti positif pada alam bawah sadar)	Membantu pemulihan psikologis dan mengurangi trauma	Tidak empiris; tanpa data statistik

Pembahasan

Pembahasan ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai bagaimana peran sugesti dalam hipnokonseling pada penanganan trauma pascabencana. Temuan kajian ini menunjukkan bahwa sugesti berperan sebagai mekanisme inti yang memediasi perubahan psikologis dalam intervensi berbasis hipnosis. Intervensi yang memanfaatkan sugesti secara terarah memperlihatkan pola yang konsisten dalam menurunkan gangguan psikologis pascabencana, seperti kecemasan, stres, depresi, dan *post-traumatic stress disorder*. Konsistensi ini terlihat pada berbagai desain studi yang mengarah pada pemahaman bahwa

sugesti bukan sekadar komponen tambahan, melainkan elemen kunci dalam proses perubahan psikologis (Rosendahl et al., 2024; Schmidt et al., 2024; Thellier-Francois et al., 2026). Efektivitas hipnosis tidak dapat dipisahkan dari peran sugesti sebagai mekanisme utama yang bekerja di dalamnya.

Jika ditinjau dari perspektif teoretis, pola ini menunjukkan perbedaan mendasar dibandingkan dengan pendekatan psikoterapi konvensional seperti *cognitive behavioral therapy* (CBT) dan *eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR). Pendekatan tersebut cenderung bergantung pada kemampuan individu untuk mengakses, mengolah, dan merekonstruksi pengalaman traumatis secara sadar (Lewis et al., 2020). Sebaliknya, sugesti bekerja pada lapisan pengalaman yang tidak selalu tersusun dalam bentuk narasi yang eksplisit, melainkan tersimpan dalam bentuk respons emosional dan sensorik. Sehingga sugesti memungkinkan intervensi yang lebih langsung pada pengalaman traumatis tanpa ketergantungan penuh pada proses verbal (Lynn et al., 2015).

Temuan studi kuasi-eksperimen menunjukkan bahwa penerapan sugesti hipnokonseling berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan gejala trauma pascabencana, yang dapat dipahami melalui kerangka *response expectancy theory*. Teori ini menjelaskan bahwa respons psikologis dan fisiologis individu dipengaruhi oleh harapan mereka terhadap hasil dari suatu intervensi. Dalam konteks penelitian ini, sugesti yang diberikan selama hipnokonseling tidak hanya berfungsi sebagai stimulus terapeutik, tetapi juga membentuk ekspektasi positif penyintas mengenai proses pemulihan. Ketika penyintas meyakini bahwa intervensi yang diterima akan membantu mereka menjadi lebih tenang, aman, dan pulih, harapan tersebut berperan langsung dalam memediasi munculnya respons adaptif, seperti penurunan kecemasan dan peningkatan regulasi emosi.

Lebih lanjut, harapan penyintas bencana terhadap pemulihan terbukti menjadi faktor penguat efektivitas sugesti hipnokonseling. Dalam pendekatan konseling, harapan bukan sekadar faktor kognitif pasif, melainkan bagian dari proses relasional antara konselor dan konseli yang dibangun melalui empati, validasi pengalaman, dan bahasa sugestif yang suportif. Ketika konselor secara konsisten menumbuhkan harapan realistis akan pemulihan, penyintas cenderung lebih terbuka, kooperatif, dan responsif terhadap sugesti yang diberikan. Hal ini sejalan dengan *response expectancy theory* yang menegaskan bahwa semakin kuat ekspektasi positif individu terhadap perubahan, semakin besar kemungkinan perubahan tersebut terjadi. Dengan demikian, temuan penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan hipnokonseling dalam konteks trauma pasca bencana tidak hanya bergantung pada teknik, tetapi juga pada pengelolaan harapan penyintas sebagai inti dari praktik konseling.

Peran sugesti dalam hipnosis juga dapat dipahami sebagai proses yang bekerja langsung pada pengalaman psikologis individu, tidak hanya terbatas pada aspek kognitif. Kondisi hipnosis, yang ditandai dengan meningkatnya fokus perhatian dan menurunnya distraksi, menciptakan situasi psikologis yang memungkinkan individu menerima sugesti dengan resistensi yang lebih rendah (Wolf et al., 2022). Proses ini tidak hanya mengubah cara individu berpikir, tetapi juga memengaruhi cara individu merasakan dan merespons pengalaman traumatisnya. Akibatnya, perubahan yang terjadi bersifat afektif sekaligus kognitif, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan gejala psikologis (Isnaini et al., 2024).

Mekanisme tersebut selaras dengan teori sugestibilitas yang menekankan peran ekspektasi dan fokus perhatian dalam menentukan respons terhadap sugesti. Dalam kondisi hipnosis, ekspektasi terhadap perubahan dan keterlibatan perhatian yang tinggi memperkuat efektivitas sugesti, sehingga proses perubahan dapat berlangsung secara lebih efisien (Benedittis, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa hipnosis berfungsi sebagai kondisi yang mendukung, sementara sugesti merupakan elemen yang secara aktif mengarahkan perubahan psikologis.

Meskipun demikian, interpretasi terhadap temuan ini perlu mempertimbangkan keterbatasan metodologis dari studi yang dianalisis, seperti tidak adanya kelompok kontrol, ukuran sampel yang relatif kecil, serta variasi respons individu yang cukup tinggi. Faktor-faktor tersebut membuka kemungkinan adanya pengaruh lain, seperti efek relaksasi atau faktor hubungan terapeutik, yang turut berkontribusi terhadap perubahan yang diamati (Cuijpers et al., 2020). Sebab itulah, meskipun hasil yang ada menunjukkan arah yang konsisten, klaim kausalitas tetap perlu ditempatkan secara hati-hati.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, peran sugesti dalam hipnokonseling dapat diposisikan sebagai mekanisme sentral yang menghubungkan kondisi kesadaran yang berubah dengan proses restrukturisasi pengalaman traumatis. Proses ini melibatkan tahapan relaksasi, peningkatan fokus perhatian, dan pemberian sugesti yang terarah, yang secara bersama-sama memungkinkan terjadinya perubahan pada pengalaman emosional individu. Dalam kerangka ini, sugesti tidak hanya berfungsi sebagai teknik, tetapi juga sebagai mediator aktif dalam proses perubahan psikologis (Landry et al., 2018).

Dari sisi teoretis, hal ini memperluas pemahaman mengenai intervensi trauma dengan menunjukkan bahwa perubahan tidak selalu harus melalui jalur kognitif-verbal. Pendekatan berbasis sugesti memberikan alternatif dengan menjangkau dimensi pengalaman implisit yang sering kali tidak dapat diakses secara sadar. Integrasi antara perspektif trauma dan teori sugestibilitas dalam konteks ini memberikan landasan yang lebih komprehensif dalam memahami mekanisme perubahan psikologis. Sedangkan dari sisi praktik, pendekatan ini juga memiliki relevansi yang tinggi, terutama dalam situasi pascabencana yang sering kali ditandai oleh keterbatasan sumber daya dan akses layanan. Karakteristik sugesti yang fleksibel dan tidak sepenuhnya bergantung pada kemampuan verbal individu menjadikannya lebih adaptif untuk diterapkan dalam kondisi tersebut.

Peran sugesti dalam hipnokonseling memperlihatkan bahwa perubahan psikologis dapat terjadi melalui pendekatan yang lebih langsung dan berpusat pada pengalaman individu. Pendekatan ini tidak menggantikan intervensi yang sudah ada, tetapi memperkaya cara kerja penanganan trauma dengan menghadirkan jalur yang berbeda. Dari sini muncul peluang untuk mengembangkan model intervensi yang lebih integratif dalam menangani kondisi pascabencana.

KESIMPULAN

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa penggunaan sugesti dalam hipnokonseling berkaitan dengan penurunan berbagai gangguan psikologis pascabencana, seperti kecemasan, stres, depresi, dan *post-traumatic stress disorder*. Perubahan ini tidak hanya terlihat dari berkurangnya gejala, tetapi juga dari cara individu mulai merasakan dan memaknai kembali pengalaman traumatisnya. Pendekatan ini memberi jalan lain yang tidak sepenuhnya bergantung pada proses berpikir atau penjelasan verbal, sehingga lebih sesuai dengan pengalaman trauma yang sering kali sulit diungkapkan. Sugesti tampak berperan penting dalam mendorong perubahan tersebut sekaligus membuka peluang pengembangan intervensi yang lebih fleksibel dalam situasi pascabencana. Di sisi lain, hasil yang ada tetap perlu dilihat dengan hati-hati. Jumlah studi yang terbatas, tidak adanya kelompok pembanding, serta perbedaan respons antar individu membuat hasil ini belum cukup kuat untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat secara pasti. Meski begitu, pendekatan ini tetap punya nilai praktis, terutama karena lebih mudah diterapkan dalam kondisi lapangan yang serba terbatas. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah studi yang digunakan (hanya lima basis data) yang memenuhi kriteria seleksi. Hal ini mencerminkan kesenjangan riset yang perlu ditindaklanjuti melalui pengembangan studi eksperimen dengan desain metodologis yang lebih kuat. Ke depan, penelitian selanjutnya bisa menggunakan desain yang lebih kuat dan jumlah partisipan

yang lebih luas, sekaligus mengembangkan model hipnokonseling yang lebih jelas agar bisa digunakan secara lebih konsisten dalam praktik bimbingan dan konseling.

REFERENSI

- Akbar, A. A., Rahmat, H. K., & Wahyuningtyas, A. (2025). *Trauma Pasca Bencana dan Tantangan Intervensi Psikososial: Kajian Terhadap Respons Psikologis di Gunung Semeru*. 3(1), 71–82.
- Alladin, A. (2016). Cognitive Hypnotherapy for Accessing and Healing Emotional Injuries for Anxiety Disorders. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 59(1), 24–46. <https://doi.org/10.1080/00029157.2016.1163662>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. The Guilford Press.
- Benedittis, G. De. (2021). Neurophysiology and neuropsychology of hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 63(4), 291–293. <https://doi.org/10.1080/00029157.2021.1892411>
- Brewin, C. R. (2014). Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: foundations for a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 140(1), 69–97. <https://doi.org/10.1037/a0033722>
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Cuijpers, P., Noma, H., Karyotaki, E., & Christiaan, H. (2020). *A network meta-analysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression*. February, 92–107. <https://doi.org/10.1002/wps.20701>
- First, J. M. (2024). Post-traumatic stress and depression following disaster: examining the mediating role of disaster resilience. *Frontiers in Public Health*, 12(January), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1272909>
- Fuhr, K., Meisner, C., Broch, A., Cyrny, B., Hinkel, J., Jaberg, J., Petrasch, M., Schweizer, C., Stiegler, A., Zeep, C., & Batra, A. (2021). Efficacy of hypnotherapy compared to cognitive behavioral therapy for mild to moderate depression - Results of a randomized controlled rater-blind clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, 286, 166–173. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.069>
- Halligan, P. W., & Oakley, D. A. (2013). Hypnosis and cognitive neuroscience: Bridging the gap. *Cortex*, 49(2), 359–364. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2012.12.002>
- Hidayati, P. A. W., & Silvitasari, I. (2024). Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasca Banjir di Wilayah Sangkrah Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5, 114–120. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i2.1559>
- Isnaini, N. F., Verlandes, Y., & Purnomo, A. H. (2024). *Hipnoterapi, Relevansinya dalam Mempengaruhi Hidup Manusia: Tinjauan Literatur yang Sistematis*. 7, 495–508.
- Jensen, M. P., Adachi, T., & Hakimian, S. (2016). Brain Oscillations, Hypnosis, and Hypnotizability. *HHS Public Access*, 57(3). <https://doi.org/10.1080/00029157.2014.976786>
- Keya, T. A., Leela, A., Habib, N., Rashid, M., & Bakthavatchalam, P. (2023). *Mental Health Disorders Due to Disaster Exposure: A Systematic Review and Meta-Analysis*. 15(4). <https://doi.org/10.7759/cureus.37031>
- Kirsch, I. (1997). Suggestibility or Hypnosis: What do our Scales Really Measure? *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 45(3), 212–225. <https://doi.org/10.1080/00207149708416124>
- Kolk, B. van der. (2014). *The Body Keeps the Score*. Penguin.

- Landry, M., Stendel, M., Landry, M., & ... (2018). Hypnosis in palliative care: from clinical insights to the science of self-regulation. *Annals of Palliative ...*
<https://apm.amegrouppublishing.com/article/view/18207/html>
- Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., & Greenberg, L. (2015). Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy: New insights from brain science. *Behavioral and Brain Sciences*, 38(e1). <https://doi.org/10.1017/S0140525X14000041>
- Levac, D., Colquhoun, H., & Brien, K. K. O. (2010). *Scoping studies: advancing the methodology*. 1–9.
- Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Jonathan, I., Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Jonathan, I., & Roberts, N. P. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1729633>
- Lynn, S. J., Laurence, J.-R., & Kirsch, I. (2015). Hypnosis, Suggestion, and Suggestibility: An Integrative Model. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57(3), 314–329. <https://doi.org/10.1080/00029157.2014.976783>
- Mao, X., Suo, Y., Wei, X., & Luo, Y. (2025). Resilience enhancement interventions for disaster rescue workers: a systematic review. In *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine* (Vol. 0). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s13049-025-01397-0>
- Peterson, J., Pearce, P., Ferguson, L. A., & Langford, C. (2017). Understanding scoping reviews Definition, purpose, and process. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 29(1), 12–16. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12380>
- Rosendahl, J., Alldredge, C. T., & Haddenhorst, A. (2024). *Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective*. January. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1330238>
- Schmidt, B., Rohleder, N., & Engert, V. (2024). Post-hypnotic safety suggestion improves stress coping with long-lasting effects. *Scientific Reports*, 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-54071-3>
- Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures, 3rd ed.* The Guilford Press.
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. *The Annual Review of Clinical Psychology*, 11. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Terhune, D. B., Cleeremans, A., Raz, A., & Lynn, S. J. (2017). Hypnosis and top-down regulation of consciousness. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 81, 59–74. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.02.002>
- Thellier-Francois, J., Binda, D., Nicolier, M., Haffen, E., Maillot, M.-C., Pretalli, J.-B., Martin, E., & Bennabi, D. (2026). Effectiveness of hypnosis in adults with posttraumatic stress disorder (PTSD). *L'Encéphale*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.encep.2025.12.002>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7). <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Wolf, T. G., Faerber, K. A., Rummel, C., Halsband, U., & Campus, G. (2022). *Functional Changes in Brain Activity Using Hypnosis: A Systematic Review*. 1–16.
- Yapko, M. D., & Criswell, S. R. (2025). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis*. api.taylorfrancis.com.

<https://api.taylorfrancis.com/content/books/mono/download?identifierName=doi%5C&identifierValue=10.4324/9781032672298%5C&type=googlepdf>