

MODUL
MODUL *SELF HYPNOSIS* UNTUK MENINGKATKAN *SELF*
***EFFICACY* DAN MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN DAN**
DEPRESI PADA IBU DENGAN ANAK YANG MENDERITA
PENYAKIT GINJAL KRONIK



Ketua Penelitian :

Dr. Rohmaningtyas Hidayah Setyaningrum, dr., Sp.KJ., M.Kes. -
198102252014042001

Anggota Penelitian :

Prof. Dr. Mohammad Fanani, dr., Sp.KJ(K) -
1951071120210801

I Gusti Bagus Indro Nugroho, dr.,Sp.KJ - 197310032005011001

Account Representative :

DAMAR UPAHITA - S572308002 - Ilmu Pendidikan Jiwa/Psikiatri PPDS-I

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, modul ini yang berjudul “Modul *Self Hypnosis* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* dan Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Ibu dengan Anak yang Menderita Penyakit Ginjal Kronik” dapat disusun dan diselesaikan dengan baik.

Modul ini disusun sebagai bentuk kepedulian dan dukungan kepada para ibu yang tengah menghadapi tantangan emosional besar dalam mendampingi anak-anak mereka yang mengalami penyakit ginjal kronik. Kami memahami bahwa kondisi ini bukan hanya berdampak pada fisik anak, namun juga membawa beban psikologis yang berat bagi para orang tua, khususnya ibu sebagai pengasuh utama.

Self hypnosis merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri dan telah terbukti secara ilmiah dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi, serta meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*). Melalui modul ini, diharapkan para ibu dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis untuk merawat kesehatan mental mereka, sehingga dapat terus memberikan pendampingan yang optimal bagi buah hati tercinta.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan modul ini. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat nyata, menjadi sumber kekuatan baru, dan menjadi bagian dari proses penyembuhan holistik dalam keluarga yang sedang berjuang.

Kami menyadari bahwa modul ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kami terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan di masa mendatang.

Surakarta, Mei 2025

Penyusun

DAFTAR ISI

MODUL	1
KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I PENDAHULUAN.....	4
A. LATAR BELAKANG.....	4
B. TUJUAN PENYUSUNAN MODUL	5
C. MANFAAT PENYUSUNAN MODUL.....	6
D. MATERI MODUL.....	6
BAB II PEDOMAN <i>SELF HYPNOSIS</i>	7
A. BAGIAN PERSIAPAN.....	7
B. BAGIAN AWAL	9
C. BAGIAN PELAKSANAAN	16
D. BAGIAN AKHIR	19
BAB III PENUTUP.....	20
DAFTAR PUSTAKA.....	21

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Gagal ginjal kronik merupakan masalah di seluruh dunia dengan prevalensi dewasa global menurut WHO sebesar 8-18 % dan prevalensi pediatrik sebesar 15-74,7 kasus per satu juta anak. Data dari negara-negara di Eropa menunjukkan prevalensi gagal ginjal kronik pada anak sebesar 56 – 96 kasus per satu juta anak (Amanullah., et al, 2022). Penyebab utama gagal ginjal kronik pada anak yaitu kelainan ginjal dan saluran kemih kongenital dengan prevalensi 48% - 59%.

Membesarkan anak dengan kondisi kesehatan yang memiliki penyakit kronis dapat mengubah kemampuan dan perilaku orang tua. Hal ini disebabkan karena orang tua atau pengasuh mengambil lebih banyak tanggung jawab dan mungkin merasa kewalahan dan tidak kompeten dalam menangani tuntutan penyakit dan pengobatan. Penyakit kronis pada anak merupakan beban yang sangat besar bagi anggota keluarga terutama ibu yang dapat mempengaruhi hubungan keluarga dan meningkatkan ketergantungan anak terhadap ibunya. Meskipun pengobatan diberikan semakin efektif, penyakit ini tidak akan pernah bisa disembuhkan, yang berarti akan ada lebih banyak beban yang harus ditanggung oleh ibu akibat pengobatan dan tindak lanjut yang memakan waktu bertahun-tahun.

Untuk menghadapi serangkaian tantangan termasuk tingkat depresi yang cukup tinggi dalam merawat anak dengan GJK, pengasuh atau seorang ibu memerlukan *self efficacy* yang baik untuk mengevaluasi kesehatan mereka terutama efek psikologi dalam melakukan perawatan pada anak dengan GJK. *Self-efficacy* sendiri merupakan sejauh mana perilaku kesehatan yang direncanakan pengasuh atau ibu dapat membawanya pada tujuan/ capaian tertentu

Sebuah studi oleh Sharma *et al* 2022, selama pandemi COVID-19 meneliti *caregiver* pada anak dengan penyakit ginjal dilaporkan 65% mengalami stres, 76% kecemasan, dan 78,5% depresi dengan insomnia yang kemungkinan secara signifikan berdampak pada kualitas hidup mereka (Sharma., et al, 2022). Penelitian tersebut juga didukung oleh Zhao *et al* 2020, menemukan bahwa *caregiver* pada anak yang menjalani dialisis peritoneal mengalami gejala depresi cukup tinggi, yaitu 59% (Zhao., et al, 2020). Data tersebut mendukung bahwa dampak emosional yang dapat ditimbulkan oleh pengasuhan terutama dalam konteks penyakit kronis membutuhkan perhatian medis yang

berkelanjutan.

Kecemasan juga merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang timbul pada *caregiver* anak dengan penyakit kronis. Salah satu penelitian oleh Pedron *et al* 2013, menemukan pada *caregiver* anak dengan penyakit neurologis dilaporkan 53% mengalami masalah kecemasan yang menonjol (Pedron., et al, 2013). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengasuh anak-anak dengan kondisi kronis mengalami tingkat kecemasan, kelelahan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pengasuh anak yang sehat. Penelitian lain oleh Mangla *et al* 2023, menyatakan 17% *caregiver* pada anak dengan thalassemia beta juga dapat mengalami kecemasan sedang hingga berat (Mangla., et al 2023).

Self-hypnosis telah muncul sebagai salah satu metode komplementer yang potensial untuk mengatasi masalah psikologis pada ibu dengan anak gagal ginjal kronik. *Self-hypnosis* dapat didefinisikan sebagai induksi secara mandiri ke dalam proses hipnosis yang dihasilkan oleh adanya sugesti yang ditimbulkan oleh diri sendiri (Williamson, 2019). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self-hypnosis* dapat membantu mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan umum pasien. Penggunaannya terbukti dapat memengaruhi sistem saraf, *Sympathetic–Adrenal–Medullar* (SAM) dan aksis *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang pada akhirnya dapat mengurangi simptom kecemasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian pada ibu dengan anak GJK di Poli Anak RSUD Dr Moewardi Surakarta untuk menganalisis pengaruh *self hypnosis* dalam meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada ibu dengan anak GJK. Belum adanya penelitian sebelumnya tentang hal ini, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam menangani masalah yang menjadi topik bahasan. Oleh karena itu, diperlukan penyusunan modul sebagai panduan untuk intervensi *self hypnosis* pada penelitian ini.

B. TUJUAN PENYUSUNAN MODUL

Tujuan penyusunan modul ini adalah untuk digunakan sebagai panduan terapis dalam melaksanakan pendekatan terapi *self hypnosis* pada *self efficacy*, depresi dan kecemasan pada ibu dengan anak GJK.

C. MANFAAT PENYUSUNAN MODUL

Modul ini diharapkan dapat digunakan sebagai landasan pemberian *self hypnosis* pada *self efficacy*, depresi dan kecemasan pada ibu dengan anak GGK.

D. MATERI MODUL

Materi modul terdiri atas empat bagian yaitu bagian persiapan, awal, pertengahan, dan penutup.

1. Bagian persiapan terdiri atas:
 - a. Persiapan terapis
 - b. Persiapan ruangan dan alat
2. Bagian awal terdiri atas:
 - a. Perkenalan dan bina rapport
 - b. Mengetahui pemahaman peserta tentang hipnoterapi dan *self-hypnosis*
 - c. Memberikan penjelasan sekilas tentang *self-hypnosis* (bersamaan dengan mengarahkan pemahaman peserta yang kurang tepat)
 - d. Memberikan penjelasan sekilas tentang *self-hypnosis* untuk menurunkan kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi
 - e. Membuat komitmen dengan peserta
 - f. Membuat kontrak terapi
 - g. Wawancara untuk mendapatkan latar belakang peserta
 - h. Tes sugestibilitas
 - i. Latihan mengalami kondisi *hypnosis*
3. Bagian pelaksanaan terdiri atas:
 - a. Pelaksanaan *Self Hypnosis* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* dan Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Ibu dengan Anak Gagal Ginjal Kronik dengan menggunakan rekaman yang telah dibuat, dapat di putar kembali dengan menggunakan *MP3 player* dan didengarkan dengan menggunakan *headphone*.
 - b. Pemantauan dan penanganan kemungkinan adanya efek yang tidak diinginkan akibat *self-hypnosis*.
4. Bagian akhir terdiri atas:

Evaluasi pelaksanaan dan hasil *Self Hypnosis* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* dan Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Ibu dengan Anak GG

BAB II

PEDOMAN *SELF HYPNOSIS*

A. BAGIAN PERSIAPAN

1. Tujuan

- a. Mempersiapkan terapis
- b. Mempersiapkan diri peserta
- c. Mempersiapkan ruangan dan peralatan yang diperlukan untuk pelaksanaan *self-hypnosis* untuk meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu dengan anak GGK

2. Kegiatan

a. Mempersiapkan diri terapis

Seorang terapis harus menyiapkan diri, sehingga dapat dicapai tujuan dari hipnoterapi yang diharapkan bersama. Hal-hal tersebut adalah :

1) Kepercayaan diri

Kepercayaan diri sangat penting bagi terapi dalam membangun kelekatan atau bina rapport dan saling mempercayai antara terapis dan peserta.

2) Keinginan untuk membantu orang lain

Dalam hal ini terapis memiliki keinginan untuk membantu orang lain selayaknya sesama manusia.

3) Kesabaran

Peserta dalam praktiknya kadang-kadang menunjukkan berbagai respon yang tidak kooperatif atau gelisah dan lainnya, maka dari itu terapis sangat penting memiliki rasa kesabaran dalam menghadapi peserta.

4) Kerendahan hati

Dalam pelaksanaan hipnoterapi ini sangat diperlukan sikap yang rendah hati dan selalu ingin belajar dari pengalaman yang dialami oleh terapis.

5) Ketelatenan dan persistensi

Terapis harus berusaha dalam memperluas pengetahuan dan keterampilannya.

6) Penghargaan akan perbedaan

Terapis dan peserta merupakan makhluk hidup yang memiliki pikiran dan memiliki karakter kepribadian masing-masing yang berbeda-beda sehingga terapis memerlukan pemahaman tentang cara berkomunikasi dan cara memperlakukan peserta sesuai dengan budaya dan latar belakang sosial dari peserta.

7) Penelusuran riwayat peserta

Hal ini dapat dilakukan oleh terapis saat wawancara dengan peserta dan keluarga atau orang lain yang dekat dengan peserta, hal yang disukai atau tidak disukai oleh peserta. Riwayat adanya gangguan psikiatri lainnya seperti fobia terhadap sesuatu hal atau adanya trauma dimasa yang lalu.

8) Instropeksi dan refleksi

Saat peserta mengungkapkan permasalahan yang pernah dialami secara psikologis sebenarnya peserta memutar kembali pengalaman- pengalaman yang direpresi oleh peserta dihadapan terapis, hal ini disebut dengan transfarensi. Masalah akan muncul saat terapis tidak dapat menyadari bahwa persepsi terapis terhadap peserta dengan kondisi kontra transfarensi dan menjadi suatu kegagalan terapi. Oleh karena itu sangat penting bagi terapis untuk selalu belajar mengenal bawah sadar terapis sendiri dengan instropeksi dan refleksi.

b. Persiapan diri peserta

Peserta dapat duduk atau berbaring dengan meletakkan kedua tangan diatas perut atau meletakkan tangan dalam keadaan tidak bersilah di sebelah badan saat berbaring dan duduk dengan posisi bersandar di kursi dengan meletakkan kedua tangan di atas kedua paha. Kondisi ini dapat dibuat senyaman mungkin dan santai mungkin. Kedua kaki lurus jika saat berbaring atau kedua telapak kaki dapat menempel dilantai saat posisi dalam keadaan duduk dengan santai dan tidak menyilangkan kedua kakinya. Buatlah posisi yang senyaman mungkin, lebih rileks dan santai dalam posisi berbaring maupun duduk.

B. BAGIAN AWAL

Bagian awal ini merupakan bagian untuk membangun hubungan terapeutik, memberikan penjelasan kepada peserta mengenai *self-hypnosis* untuk meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu dengan anak GJK, dan dilakukan kesepakatan antara terapis dan peserta untuk berkomitmen dalam terapi, membuat kontrak terapi, wawancara untuk mendapatkan latar belakang peserta, melakukan tes sugestibilitas, latihan kepada peserta mengalami kondisi hipnotis.

1. Tujuan

- a. Perkenalan untuk membina rapport dan berempati
- b. Mengetahui bagaimana peserta mengenai *self-hypnosis* selama ini, apabila terdapat pemahaman yang tidak benar maka terapis dapat memberikan penjelasan dan meluruskan pemahaman tersebut.
- c. Memberikan penjelasan mengenai *self-hypnosis* yaitu mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukannya, khususnya untuk meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu dengan anak GJK
- d. Membuat komitmen peserta dalam menjalankan *self-hypnosis* untuk meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu dengan anak GJK
- e. Membuat kontrak terapi dan mendapatkan persetujuan tertulis untuk pelaksanaan *self-hypnosis* untuk meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu dengan anak GJK
- f. Mengetahui tingkat sugestibilitas peserta.
- g. Mengenalkan peserta dan melatih peserta untuk mengalami kondisi hypnosis.

2. Pelaksanaan

- a. Membangun hubungan terapeutik:

“Selamat pagi Ibu, sebelumnya perkenalkan nama saya dr. Rohmaningtyas. Baik Ibu, dari hasil wawancara yang kita lakukan tadi saya dapat menyimpulkan bahwa Ibu sedang mengalami perasaan cemas dan depresi yang dapat memunculkan ketidaknyamanan dalam diri Ibu, dan nantinya akan dapat menghambat proses pengasuhan dan pendampingan pengobatan anak ibu nantinya. Disini, ijinan saya membantu Ibu untuk dapat mengatasi gangguan tersebut dengan menggunakan metode psikoterapi self-hypnosis. Apakah Ibu

bersedia? (peserta dapat memperkenalkan diri dan menyetujui untuk mengikuti psikoterapi self- hypnosis).

Terima kasih saya ucapkan kepada Ibu yang telah bersedia dan mau bekerja sama dalam terapi ini. Saya akan berusaha membantu Ibu untuk memandu mengisi identitas diri terlebih dahulu...” (peserta mengisi lembaran identitas pribadi dan lembar *informed consent*).

- b. Mengetahui persepsi, sikap dan harapan peserta terhadap cemas dan depresi

“Bagaimana perasaan yang Ibu hadapi saat pertama kali mendapatkan informasi bahwa anak Ibu terdiagnosa gagal ginjal kronik dan diperlukan serangkaian pengobatan? Adakah perasaan yang mengganggu atau hal-hal yang Ibu khawatirkan setelah anak ibu didiagnosis ini?” “Apa harapan Ibu terhadap perasaan yang sedang Ibu rasakan?”

- c. Mengetahui pemahaman peserta mengenai *self hypnosis*

“Sebelum kita memulai, saya ingin mengetahui terlebih dahulu apa yang sudah Ibu pahami mengenai self-hypnosis selama ini.”

Peserta akan menjawab sesuai dengan apa yang diketahui oleh peserta mengenai *self-hypnosis*. Terdapat kemungkinan bahwa peserta akan memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai *self-hypnosis* dan terapis dapat menjelaskan kepada peserta dengan baik dan tidak merendahkan atau menertawakan peserta terhadap pemahaman yang salah tersebut.

Memberikan pemahaman secara benar mengenai kondisi hipnosis, seperti: hipnosis merupakan fenomena alamiah, dan dikembangkan oleh para dokter, orang yang dihipnosis masih sadar, dapat mendengar, dan hanya mengabaikan sekelilingnya, orang yang di hipnosis tidak dapat melakukan hal-hal di luar kehendaknya.

- d. Memberikan penjelasan mengenai *self-hypnosis*, dalam hal pengertian, manfaat, dan cara pelaksanaannya, khususnya untuk mengurangi cemas pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

“Selanjutnya saya akan memberikan penjelasan lebih jauh tentang self-hypnosis, apa pengertian dari self-hypnosis, manfaat dan bagaimana

cara pelaksanaannya. Apabila ada hal yang kurang jelas atau tidak dimengerti oleh Ibu, silahkan ditanyakan.”

“Self-hypnosis dapat diartikan sebagai mengkondisikan diri ke dalam suatu kondisi yang nyaman, tenang, fokus, atau konsentrasi. Kondisi serupa, namun tidak sama dengan tidur, karena saat tidur kita tidak sadar dengan keadaan yang berada di sekeliling kita, sementara dalam keadaan dihipnosis, orang sangat sadar dengan keberadaan terhadap dirinya dan mengetahui apa yang terjadi di sekitarnya. Dia hanya berpindah kesadaran, dari pikiran sadar ke pikiran alam bawah sadar. Kondisi ini tidak akan berbahaya, kondisi ini dapat membantu pikiran menjadi lebih tajam dan peduli secara kejiwaan.”

“Self-hypnosis dalam bidang kedokteran dapat dimanfaatkan seorang terapis untuk membantu dan mengatasi masalah yang dihadapi oleh pasien, dengan cara memberikan sugesti pada saat peserta dalam kondisi hipnosis pada level trance. Dalam bidang kedokteran, hipnosis dapat mengurangi rasa sakit (analgesik dan anestesia), gangguan fobia, gangguan kecemasan, depresi, gangguan masalah tidur, gangguan makan, gangguan seksual dan gangguan lainnya.”

“Self-hypnosis merupakan suatu teknik hipnoterapi di mana seseorang dapat melakukan hypnosis terhadap dirinya sendiri dan dapat membantu untuk mengenali pikiran bawah sadar, sekaligus melakukan pemberdayaan diri melalui pemrograman. Self-hypnosis dapat dilakukan dengan mudah, aman serta dapat dipelajari oleh pasien, nanti saya sebagai terapis akan mengajarkan Ibu untuk dapat memasuki kondisi dengan self- hypnosis. Adapun syarat untuk dapat dilakukannya self-hypnosis adalah:

- 1. Ibu bersedia mengikuti setiap sesi yang diberikan dalam hypnosis secara sadar dan tidak menolak*
- 2. Dapat memahami proses komunikasi*
- 3. Berkemampuan untuk fokus*
- 4. Mampu untuk berkreaitivitas dan fantasi visualisasi*
- 5. Sehat secara mental dan jasmani*
- 6. Dalam keadaan sadar*
- 7. Tidak dalam keadaan stres atau paranoid*

Proses dari hipnosis atau self-hypnosis ini terdiri dari atas beberapa tahap, yaitu:

1. Pra induksi

“Dalam pra induksi ini akan dikumpulkan informasi mengenai hal- hal yang Ibu sukai dan yang tidak disukai, juga mengenai pengalaman traumatis yang pernah Ibu alami. Karena hal ini sangat penting untuk dapat menghindarkan Ibu dari sesuatu yang akan membuat suasana Ibu menjadi kurang nyaman selama menjalani proses sesi terapi. Nanti Ibu juga akan di lakukan tes sugestibilitas untuk mengetahui sejauh mana respons Ibu terhadap sugesti yang akan diberikan.”

2. Induksi dan Imagery

“Proses induksi ini Ibu akan dibawa ke dalam kondisi bawah sadar (trance) atau kondisi hipnosis. Dimana kondisi ini Ibu akan merasa rileks, nyaman dan konsentrasi akan sangat terfokus. Proses imagery ini akan membawa Ibu ke dalam kondisi yang akan membayangkan sesuatu sensasi visual, taktil, pendengaran atau penciuman.”

3. Deepening dan sugesti

“Proses deepening dan sugesti di mana Ibu akan masuk ke suatu kondisi yang lebih dalam, pada kondisi yang rileks dan nyaman dan santai ini akan diberikan instruksi ke alam bawah sadar, untuk mengurangi kecemasan yang ibu alami dan rasakan selama ini.”

4. Terminasi.

“Tahap selanjutnya akan masuk dalam suatu kondisi terminasi, di mana Ibu akan kembali bangun dengan kondisi yang jauh lebih nyaman, rileks, tanpa beban dan bahagia.”

“Ini merupakan penjelasan singkat mengenai self-hypnosis, khususnya untuk menurunkan kecemasan. Apakah sudah jelas Ibu, dengan apa yang telah disampaikan? Apakah ada yang di tanyakan kembali? Jika ada pertanyaan dipersilahkan.”

e. Membuat komitmen terapi

“Setelah Ibu mendengarkan penjelasan mengenai self-hypnosis, saya akan mengajak Ibu untuk dapat bekerja sama dengan saya dalam program terapi self-hypnosis untuk meningkatkan self efficacy dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu. Dalam mengikuti proses program self-hypnosis ini saya meminta

Ibu untuk berkomitmen dalam menjalankan program ini.”

f. Membuat kontrak terapi

“Setelah saya memberikan penjelasan mengenai self-hypnosis, saya akan membuat kontrak terapi dan Ibu akan menyetujui program terapi yang akan diberikan, yaitu kontrak terapi self-hypnosis untuk meningkatkan self efficacy dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu. Ini merupakan suatu surat perjanjian secara tertulis, Ibu dipersilahkan untuk membaca dengan baik, kemudian jika Ibu telah menyetujuinya dipersilahkan untuk menandatangani perjanjian kontrak terapi ini.” (peserta membaca isi kontrak dan menyetujui, dan jangan lupa untuk mengingatkan peserta untuk memberikan tanda tangan peserta).

g. Wawancara untuk mengetahui latar belakang peserta

“Selanjutnya Ibu akan saya ajak untuk melengkapi data diri, yang tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana latar belakang Ibu, hal ini sangat penting untuk menghindari hal-hal yang dapat membuat Ibu merasa tidak nyaman selama menjalani proses terapi yang sedang dilakukan.”

h. Tes sugestibilitas

“Langkah berikutnya saya akan membawa Ibu untuk menjalani tes sugestibilitas. Ini untuk mengetahui seberapa besar dan mudahnya Ibu dapat menerima sugesti yang diberikan. Apakah ibu siap dan bersedia?”

Salah satu contoh tes sugestibilitas adalah Metode *Locking The Fingers*

1. Peserta diminta mengangkat tangan kanan dan menempelkan ibu jari tangan kanan dengan telunjuk tangan kanan
2. Peserta diminta mengimajinasikan bahwa ada lem super kuat yang dioleskan di antara ibu jari dan jari telunjuk tangan kanan tersebut, dan lem tersebut mengering dengan cepat dan melekatkan ibu jari dan jari telunjuk kanan hingga melekat erat dan tak dapat di lepaskan sama sekali.

Tes:

“Baik, sebelum kita mulai sekarang saya minta Ibu untuk fokus hanya kepada suara saya saja. Perhatikan ibu jari dan jari telunjuk tangan kanan Ibu. Bayangkan bahwa pada ibu jari dan jari telunjuk tersebut dioles dengan lem yang paling bagus, mahal dan kuat di dunia. Sampai keduanya terikat sangat erat dan semakin erat. Bayangkanlah bahwa lem itu sekarang menjadi kering dan kedua jari ibu begitu kerasnya melekat dan tak dapat dilepaskan lagi. Semakin Ibu mencoba untuk melepaskan, semakin eratlah jari itu, dan semakin dicoba untuk melepaskan entah mengapa semakin erat dan semakin erat hingga tidak dapat dilepaskan.”

Mengakhiri tes :

“Baiklah, sekarang lem tersebut semakin lama semakin menghilang, dan menghilang. Ibu jari dan telunjuk ibu semakin rileks dan akhirnya dapat normal, saya hitung mundur, Tiga....Dua....Satu silakan dibuka ibu jari dan telunjuk tangan kanan Ibu, sekarang sudah kembali normal.”

i. Melatih peserta untuk mengalami kondisi hypnosis

“Baik selanjutnya Ibu akan saya bawa untuk mengenali dan mengalami bagaimana kondisi hipnosis. Ibu akan saya bawa dalam kondisi yang nyaman dan santai yang sangat luar biasa dan nanti Ibu akan bangun dalam kondisi yang sangat rileks, nyaman, santai, tenang, sehat dan bahagia. Apakah Ibu bersedia?”

“Silakan Ibu membaringkan atau duduk dengan posisi yang paling nyaman dan santai. Ibu hanya akan mendengar suara saya dan abaikan suara-suara lain yang ada di sekitar Ibu. Yang Ibu dengar hanyalah suara saya. Sekarang, aturlah nafas Ibu, mulailah menarik nafas dalam-dalam melalui hidung secara perlahan... lepaskan nafas Ibu secara perlahan melalui mulut... tarik nafas kembali secara perlahan dan rasakan setiap tarikan nafas Ibu... nikmati dan resapi... lepaskan kembali secara perlahan-lahan... sekarang pejamkan mata Ibu secara perlahan... sangat pelan dan lembut...”

“Ketika saya berbicara pejamkan mata Ibu, jangan hiraukan suara- suara yang mengganggu Ibu... fokus saja dan dengarkan apa yang saya katakan... tarik nafas Ibu secara perlahan... tarik nafas Ibu, kembali dengan lebih tenang... rasakan nikmat bernafas yang Ibu dapatkan, sehingga Ibu merasa lebih tenang, lebih rileks dan lebih nyaman. Sekarang, bayangkan Ibu sedang berbaring di suatu tempat

paling favorit yang sangat Ibu sukai untuk dikunjungi. Di tempat yang sangat sejuk, tenang, asri, dan sangat nyaman... rasakan saat ini Ibu sedang berada di tempat tersebut dan seluruh jiwa raga Ibu terasa nyaman... terasa damai... rasakanlah nafas Ibu menjadi lebih pelan... dalam... dan teratur... setiap tarikan nafas... membuat Ibu semakin nyaman dan semakin rileks... dan setiap hembusan nafas Ibu membuat Ibu semakin santai... sehingga seluruh otot-otot di tubuh Ibu menjadi nyaman... bagus...”

“Saat ini Ibu merasakan mata Ibu semakin berat... lengket... dan semakin sulit untuk dibuka... Ibu berbaring sangat santai... nyaman... dan semakin nyaman... seluruh otot-otot Ibu semakin nyaman... lebih nyaman... seluruh jiwa raga Ibu terasa semakin nyaman dan tenang... tarik kembali nafas Ibu perlahan-lahan rasakan setiap hembusan nafas Ibu... semakin menarik nafas lebih dalam tangan dan jari-jari Ibu semakin nyaman... semakin rileks dan semakin santai... kelopak mata Ibu, terasa semakin berat... semakin lengket dan sulit dibuka...”

“Saya akan membuat Ibu masuk dalam kondisi yang amat tenang... sangat santai dan sangat rileks... saya mulai menghitung mulai dari angka 5 sampai 1.... dan pada hitungan 1 Ibu mulai merasakan kondisi yang jauh lebih tenang yang sempurna... lima... rasakan nafas Ibu semakin dalam dan teratur... empat... rasakan kelopak mata Ibu semakin berat, lengket, dan sulit dibuka... tiga... rasakan seluruh tubuh Ibu semakin nyaman dan semakin santai... dua... Ibu benar-benar dalam kondisi tenang yang sempurna... dan satu... tidur...”

“Pusatkanlah perhatian Ibu hanya pada suara saya ini saja... abaikan suara-suara yang lain di sekitar Ibu... suara-suara lain yang masih terdengar... akan membantu Ibu untuk tenang... semakin tenang... dan semakin dalam... bagus sekali... perhatian ibu terpusat pada suara saya ini... Ibu merasakan kenyamanan... kedamaian yang sangat luar biasa... santai... nyaman... Ibu benar-benar menikmati suasana ini... rasakan... dan Anda akan merasakan kenyamanan yang luar biasa dibanding sebelumnya... bagus sekali...”

“Sekarang saya akan mulai membangunkan Ibu dan nanti Ibu akan bangun dalam kondisi yang sehat... senang... bahagia... sangat nyaman, sangat rileks dan sangat santai... saya akan menghitung mundur mulai angka 5 sampai angka 1... dan pada angka 5, Ibu akan bangun dalam kondisi yang sangat nyaman... bahagia...”

santai... sehat... dan ikhlas... 1... kelopak mata ibu akan terasa ringan... 2... semakin terasa ringan.... 3... semakin ringan... 4... tarik nafas dalam-dalam... 5... buka mata secara perlahan dan Ibu akan bangun dalam kondisi yang sangat bahagia... nyaman... senang... santai.. sehat... dan ikhlas.”

“Bagaimana Ibu? Apa yang sudah Ibu rasakan tadi? apakah terasa lebih rileks, lebih nyaman dan santai? Ya, sangat bagus...hal yang Ibu alami tadi adalah merupakan kondisi hypnosis.”

C. BAGIAN PELAKSANAAN

Pelaksanaan *self-hypnosis* untuk meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu meliputi hal sebagai berikut:

1. Tujuan

Meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu menggunakan teknik *self-hypnosis*.

2. Pelaksanaan *self-hypnosis* untuk meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu.

a. Siapkanlah rekaman

Rekaman akan dimainkan dengan *MP3 player* dan *headphone*. Coba lebih dahulu isi rekaman serta volume yang dibutuhkan. Selanjutnya siapkan posisi peserta ke tempat tidur atau kursi yang nyaman dan masing-masing duduk bersandar dengan nyaman.

“Baiklah Ibu... saat ini mari kita memulai sesi terapi kita ini ya Ibu... Ibu dapat mengabaikan suara-suara yang berada di luar dan Ibu hanya mendengarkan suara rekaman yang akan menuntun Ibu untuk mengurangi kecemasan yang Ibu alami...”

SKRIP SELF-HYPNOSIS UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY DAN MENURUNKAN DEPRESI DAN KECEMASAN IBU DENGAN ANAK GAGAL GINJAL KRONIK

Sekarang... saya telah berada dalam posisi yang paling nyaman, rileks dan santai, kedua kaki lurus dan nyaman, kedua telapak tangan letakkan di atas paha dan saya telah berada dalam posisi yang sangat nyaman... ok baik sekali... saat ini saya hanya fokus dan

mendengarkan suara saya saja... saya hanya mendengarkan suara saya dan saya abaikan suara lain yang ada di sekitar saya... suara lain hanya akan menguatkan suara saya... saya akan mulai untuk memejamkan kedua mata saya...pejamkan mata, bagus...kapan pun saya inginkan, dengan menggerakkan otot dan saraf... saya mampu membuat seluruh otot-otot di seluruh tubuh yang tegang dan kaku menjadi santai, kendur dan nyaman... dan saat ini saya bayangkan serabut otot-otot mulai dari ujung kepala saya menjadi benar-benar kendur, longgar dan nyaman... turun ke otot-otot wajah saya menjadi rileks... santai... nyaman... rasakan selanjutnya mulai ke rahang hingga ke leher saya... menjadi rileks dan nyaman... Saya bayangkan seluruh serabut otot dan serabut saraf di leher benar benar longgar, kendur, dan rileks....rasakan bahu menjadi kendur...bagus..lengan dan tangan saya menjadi benar-benar kendur dan nyaman...semakin rilkes... bagus...

Sekarang saatnya saya mulai menarik dan mengeluarkan nafas saya secara perlahan... keluarkan dari mulut dan hidung secara perlahan... rasakan, semakin saya menarik nafas semakin dalam... saya akan merasakan semakin nyaman... semakin rileks dan semakin santai... kapan pun saya meniatkan tubuh saya untuk tenang dan nyaman, maka tubuh saya akan menjadi semakin tenang... semakin nyaman... semakin santai... bersamaan dengan tubuh yang semakin tenang, pikiran saya juga akan semakin nyaman, semakin tenang dan semakin bahagia...

Saat ini tubuh saya merasakan ketenangan yang amat luar biasa... rasa cemas dan sedih yang saya rasakan perlahan mulai terasa pudar... saya hanya merasakan kesenangan... kebahagiaan.... ketenangan... kenyamanan... mulai saat ini saya merasakan aura yang begitu positif.... tubuh dan pikiran saya semakin tenang... semakin nyaman... saya akan menghitung mundur dari angka 10 hingga 1... setiap kali hitungan mundur akan membuat tubuh dan pikiran saya menjadi 100 kali lipat lebih tenang, 100 kali lipat lebih santai, dan 100 kali lipat lebih nyaman... saat saya mendengar seluruh petunjuk ini, tubuh saya akan benar-benar tenang, sangat nyaman, dan bahagia... 10... 9... seratus kali lipat lebih tenang... 8... 7... seratus kali lipat lebih nyaman... 6... 5... 4... seratus kali lipat lebih santai... sangat tenang... sangat nyaman... sangat senang dan bahagia... sangat santai pada tubuh dan pikiran saya... Sekarang tubuh dan pikiran saya semakin tenang dan nyaman... nafas akan menjadi lebih dalam, lebih panjang, dan lebih teratur... dan saya mengetahui bahwa nafas saya ini akan membawa oksigen ke paru- paru yang diedarkan ke setiap sel di tubuh saya... saat saya menarik nafas perlahan... energi positif akan mengalir ke dalam hidup saya... semakin

dalam... semakin teratur nafas saya... semakin besar energi positif yang saya rasakan... Sekarang energi positif ini dapat saya alirkan ke seluruh bagian tubuh yang saya mau... saat saya menarik nafas... saya fokuskan pada satu titik yang saya mau... saya rasakan energi itu mulai berjalan... mengalirkan ke seluruh tubuh saya... saya semakin merasa kuat... merasa segar... energi tersebut menambahkan aura positif terhadap diri saya... saya merasakan ketenangan yang amat dalam... ketenangan yang jauh lebih dalam dari sebelumnya... setiap denyut nadi... detak jantung... setiap aliran darah... energi itu semakin menguatkan rasa nyaman yang saya miliki... dan semakin nyaman...

Dan sekarang... jantung saya penuh dengan energi positif... saya ingin saya mengingat dan membayangkan... suatu hal apa saja... seseorang, suatu situasi atau suatu tempat... yang membuat saya merasa senang dan bahagia... suatu hal yang benar-benar membuat saya bahagia... tenang... nyaman... dan senang.... saya rasakan mengalami hal tersebut... hal yang sangat membuat saya senang dan bahagia...

Saya melihat hal tersebut dalam pikiran... nampak nyata...hal yang sangat membuat saya senang dan bahagia... rasakan... rasakan saya mengalami hal senang dan bahagia tersebut... rasakan dengan senyuman... semakin saya merasakan... otot-otot di tubuh saya semakin terasa rileks dan ringan... terasa nyaman... tubuh saya semakin terasa ringan dan rileks... menjalar ke dari ujung kepala hingga ujung kaki ...

Rasa bahagia... rasa nyaman... rasa tenang... semakin terasa saat saya menarik nafas panjang... biarkan rasa itu menjadi dua kali lipat lebih besar... tiga kali lipat lebih besar... dan saya ijin kan rasa cemas dan rasa sedih yang saya rasakan menghilang seketika dari pikiran dan dada saya... saya ijin kan udara sejuk dan rasa dingin menjalar dalam tubuh saya...bagus sekali... sekarang... setiap detik... setiap denyut nadi... rasa semua itu akan mengalirkan energi keberanian dan tekad untuk semakin percaya diri...

Tetap fokus pada tarikan nafas saya... setiap tarikan nafas saya, mengalir energi positif di seluruh bagian tubuh saya... semakin sehat... semakin nyaman... semakin bahagia... semakin percaya diri... tetap fokus pada tarikan nafas...bagus... semakin nyaman... semakin bahagia... semakin percaya diri... tarik nafas perlahan... bagus...

Sesaat lagi... saya akan berhitung dari angka 1 sampai 10... dan dengan perasaan bahagia saya terus merasakan tiap hitungan... karena ketika hitungan mencapai angka 10... saya akan terbangun... dalam keadaan sangat segar... nyaman... sehat... bahagia... tenang... penuh perasaan positif... dan lebih bersemangat... pikiran saya menjadi bebas.... pikiran saya

lebih ikhlas menerima...lebih percaya diri... mulai saat ini dan seterusnya... setiap kali saya mengalami situasi tidak nyaman... saya akan tetap mempertahankan rasa senang dan kebahagiaan saya... tetap senang... dan bahagia... tetap senang... dan bahagia... saat ini saya sudah siap, maka saya akan mulai 1... 2... 3... saya sudah menyadari keberadaan saya di ruangan ini... 4... 5... saya mulai terbangun perlahan... 6... 7... saya mulai menggerakkan anggota tubuh saya... 8... 9... kini saya mulai membuka mata... terbangun perlahan... 10... dan saya terbangun dengan keadaan yang sangat nyaman, segar, bahagia, tenang, percaya diri... lega...

b. Pemantauan kemungkinan adanya efek yang tidak diinginkan akibat *self-hypnosis* dan penanganannya

Saat kondisi terbangun dari *trance hypnosis*, hal ini perlu diwaspadai di mana peserta hypnosis masih tersugesti. Maka saat berbicara harus berhati-hati, sebaiknya ulangi sugesti yang diberikan untuk menguatkan sampai peserta terjaga penuh dari hipnosisnya.

D. BAGIAN AKHIR

Pendamping akan menguatkan sugesti dengan mengatakan:

“Mulai sekarang dan seterusnya saya tenang... nyaman... bahagia... segar... sehat... ikhlas menerima yang terjadi... senang dan bahagia... Bagaimana Ibu, apakah sudah merasakan perubahan saat ini?.”

Evaluasi pelaksanaan dan hasil dari *self-hypnosis* untuk meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu. Sesi terapi ini dilakukan selama empat minggu dan dilakukan setiap hari yaitu sebelum tidur malam hari dan setelah bangun tidur di pagi hari. Peserta akan menjawab apa yang dirasakan.

Pendamping akan mengatakan:

*“Baiklah Ibu... perubahan yang kita harapkan adalah perasaan nyaman, segar, bahagia, lega, dan ikhlas ya Ibu... tentunya kita tidak akan cukup hanya melakukan terapi ini sekali saja, namun evaluasi pelaksanaan dan hasil *self-hypnosis* untuk menurunkan kecemasan kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Sesi ini dilakukan selama kurang lebih 20 menit. Terima kasih Ibu sudah mengikuti terapi sesi ini... sehat selalu...”*

BAB III

PENUTUP

Self-hypnosis merupakan psikoterapi dengan metode menghipnosis tanpa bantuan orang lain. Dalam *self-hypnosis*, terapis dapat membantu peserta untuk memahami bahwa mereka bertanggung jawab terhadap pengembangan mental yang dialaminya. *Self-hypnosis* dapat dilakukan empat bagian yaitu bagian persiapan, bagian awal, bagian pelaksanaan, dan bagian penutupan. Keuntungan dengan menggunakan *self-hypnosis* adalah merupakan terapi adjuvan untuk Meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu dengan anak GGK. Terapi ini mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya yang besar, tidak ada efek samping pada peserta, dan dapat dilakukan secara mandiri. Dan *self-hypnosis* merupakan suatu kontrol terhadap diri sendiri peserta dari suatu pengalaman yang dialami oleh peserta.

Modul “Pedoman *Self-hypnosis* untuk Meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan depresi dan kecemasan ibu dengan anak GGK” diharapkan dapat menjadi sumber rujukan dan pedoman terapi yang akan digunakan di rumah sakit/ klinik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anlló, H., Herer, B., Delignières, A., Ghergan, A., Bocahu, Y., Segundo, I. et al. (2022). Hypnosis for the management of COPD-related anxiety and dyspnoea in pulmonary rehabilitation: rationale and design for a cluster-randomised, active-control trial (HYPNOBPCO_2). *ERJ Open Research*, 8(1), 00565-2021. <https://doi.org/10.1183/23120541.00565-2021>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company
- Fisch, S., Trivaković-Thiel, S., Roll, S., Keller, T., Binting, S., Cree, M. et al. (2020). Group hypnosis for stress reduction and improved stress coping: a multicenter randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03129-6>
- Hukom, A.J. (1979). *Hypnotherapy atau Hipnosis Kedokteran: Pedoman Menggunakan Hipnosis dalam Ilmu Kedokteran*. Jakarta: Yayasan Dharma Graha.
- Luszczynska, A. and Schwarzer, R. (2005). Social cognitive theory. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting health behaviour*. 2nd edn. Maidenhead: Open University Press, pp.127–169.
- Lynn, S.J. and Kirsch, I. (2006). *Essentials of Clinical Hypnosis: An Evidence-Based Approach*. 1st edn. Washington, DC: American Psychological Association.
- Mangla, P., Khadiya, R., Oswal, R. and Patel, K. (2023). Depression, anxiety and burden of care in caregivers of children with β -thalassemia major. *IP Indian Journal of Neurosciences*, 9(1), pp.23–28. <https://doi.org/10.18231/j.ijn.2023.005>
- Pedron-Giner, C., Calderón, C., Martínez-Costa, C., Gràcia, S. and Gómez-López, L. (2013). Factors predicting distress among parents/caregivers of children with neurological disease and home enteral nutrition. *Child Care Health and Development*, 40(3), pp.389–397. <https://doi.org/10.1111/cch.12038>
- Sharma, R., Jafra, B., Tiewsoh, K., Kumar, K., Kaur, N. and Sharawat, I. (2022). Distress, anxiety, and its correlates among caregivers of children with kidney diseases during COVID-19 pandemic lockdown. *Archives de Pédiatrie*, 29(3), pp.243–248. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2022.01.003>
- Yapko, M.D. (2003). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. 3rd edn. New York: Brunner-Routledge.
- Zhao, R., Gu, Y., Shen, X., Mai, X., Zhou, C., Zhang, Y. et al. (2020). Money matters: a multicenter cross-sectional study of depressive symptoms among the caregivers of children on peritoneal dialysis in mainland China. *BMC Nephrology*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12882-020-02147-3>