

GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN
KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

Integrasi Hipnoterapi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik: *Systematic Literature Review*

The Integration of Hypnotherapy into Guidance and Counseling Services to Reduce Student Anxiety: A Systematic Literature Review

Chintia Alvi Arfandita¹, Agus Ria Kumara², Tri Sutanti³, Wahyu Nanda Eka Saputra⁴

Universitas Ahmad Dahlan¹²³⁴
Email: 2508056045@webmail.uad.ac.id

Abstrak: *Hipnoterapi telah banyak diteliti sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan kecemasan tersebut, namun kajian yang mengintegrasikan temuan-temuan tersebut secara sistematis dalam bidang layanan bimbingan dan konseling (BK) masih terbatas. Dengan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), yang berpedoman pada PRISMA, penelitian ini mengkaji secara sistematis efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan kecemasan peserta didik dan relevansinya untuk layanan BK.. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci "hipnoterapi" AND "bimbingan dan konseling" AND "kecemasan peserta didik", terbatas pada rentang publikasi 2022-2026. Setelah proses seleksi berjenjang yang didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi, sepuluh artikel dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui sintesis naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa hipnoterapi secara konsisten dilaporkan efektif menurunkan kecemasan belajar, kecemasan ujian, maupun kecemasan akademik, dengan five finger hypnosis therapy sebagai teknik yang paling banyak digunakan. Namun demikian, sebagian besar penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental atau pre-eksperimental, yang melibatkan sampel terbatas, kurangnya data tindak lanjut (follow-up), dan kurangnya penilaian kualitas metodologis secara formal. Akibatnya, kekuatan bukti antarstudi bervariasi.. Temuan ini mengindikasikan bahwa hipnoterapi, khususnya teknik hipnosis lima jari, berpotensi diintegrasikan ke dalam layanan konseling individual maupun kelompok, dengan tetap memperhatikan kompetensi konselor dan kode etik profesi.*

Kata Kunci:*Hipnoterapi; kecemasan; peserta didik; bimbingan dan konseling; systematic literature review*

Abstract: *Hypnotherapy has been extensively studied as an intervention to reduce such anxiety, but research that systematically integrates these findings into the field of guidance and counseling (BK) remains limited. Using*

the Systematic Literature Review (SLR) method, guided by PRISMA, this study systematically examines the effectiveness of hypnotherapy in reducing students' anxiety and its relevance to guidance and counseling services. The literature search was conducted via Google Scholar using the keywords "hypnotherapy" AND "guidance and counseling" AND "student anxiety," limited to publications from 2022 to 2026. Following a tiered selection process based on inclusion and exclusion criteria, ten articles were analyzed using qualitative descriptive methods through narrative synthesis. The results indicate that hypnotherapy is consistently reported to be effective in reducing learning anxiety, test anxiety, and academic anxiety, with "five-finger hypnosis therapy" being the most commonly used technique. However, most studies employed quasi-experimental or pre-experimental designs, which involved limited samples, a lack of follow-up data, and a lack of formal methodological quality assessments. Consequently, the strength of evidence varies across studies. These findings indicate that hypnotherapy, particularly the five-finger hypnosis technique, has the potential to be integrated into both individual and group counseling services, while taking into account the counselor's competence and the professional code of ethics

Keywords: Hypnotherapy; anxiety; students; guidance and counseling; Systematic Literature Review

PENDAHULUAN

Di tengah perkembangan zaman dan dinamika kehidupan modern yang kian kompleks, masalah kesehatan mental menjadi semakin penting (Harahap & Mariska, 2024). Kata kesehatan mental berasal dari istilah "mental hygiene", yang merupakan bidang penelitian tentang kesehatan jiwa dengan fokus utama pada manusia (Fajrussalam et al., 2022). Kesehatan mental peserta didik menjadi isu krusial dalam dunia pendidikan modern yang semakin kompleks dan kompetitif. Kecemasan adalah salah satu masalah yang paling umum dan dapat memengaruhi konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis peserta didik secara keseluruhan (Sari et al., 2026). Di dalam konteks pendidikan, kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang penting karena berhubungan langsung dengan motivasi belajar, konsentrasi, kemampuan sosial, dan pencapaian akademik pada peserta didik (Afni Hawla et al., 2022). Peserta didik dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, memiliki hubungan positif dengan teman sebaya, dan berperilaku belajar yang adaptif (Fitriyah et al., 2024). Akan tetapi, gangguan kesehatan dapat muncul dalam bentuk stres, kecemasan, depresi, gangguan perilaku, hingga rendahnya kepercayaan diri yang dapat menghambat proses pembelajaran di sekolah (PERTIWI & Sihotang, 2023). Selain itu, ada bukti bahwa pola asuh orang tua, lingkungan sekolah, penggunaan media sosial, dan dukungan teman sebaya juga berkorelasi dengan kondisi kesehatan mental peserta didik. Oleh karena itu, keluarga, sekolah, dan masyarakat harus bekerja sama untuk membuat lingkungan yang mendukung pertumbuhan psikologis peserta didik (Ariyanti, 2024, ; Sri Yuhana et al., 2023).

Kecemasan akademik dipandang sebagai salah satu permasalahan psikologis yang prevalensinya cukup tinggi pada peserta didik dan berkontribusi terhadap berbagai hambatan dalam proses pembelajaran serta terganggunya pencapaian akademik (Fernanda & Lidiawati, 2025; Rahmawati & Irawan, 2025; Saputra et al., 2023). Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada peserta didik cenderung meningkat dikarenakan adanya tuntutan akademik, perubahan sistem pembelajaran, tekanan sosial, perubahan lingkungan belajar yang dinamis, serta minimnya keterampilan regulasi emosi yang semakin memperkuat risiko kecemasan pada peserta didik (Priyanto et al., 2023; S. K. Sari & Astuti, 2022). Kecemasan dapat muncul dalam beberapa bentuk, seperti kecemasan sosial, kecemasan ujian, hingga kecemasan dalam interaksi pembelajaran (Syarif et al., 2025). Selain itu, rendahnya dukungan sosial, tekanan dari lingkungan sekolah, serta kurang optimalnya kemampuan coping stres juga dapat memperburuk kondisi psikologis peserta didik dan memengaruhi motivasi belajar maupun kepercayaan diri peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik (Blegur et al., 2018). Oleh karena itu, untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik, diperlukan upaya yang lebih komprehensif untuk menangani kesehatan mental mereka melalui intervensi psikologis yang sistematis, terorganisir, dan berbasis pendekatan yang tepat (Nuriyyatiningrum et al., 2023).

Berbagai penelitian sudah dilakukan untuk mengkaji atau mengidentifikasi kecemasan peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh (Suryaman et al., 2022) menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu mengurangi gangguan kecemasan pada peserta didik yang mengikuti pembelajaran jarak jauh dengan hasil yang signifikan di setiap kelompok. Namun, karena sampelnya kecil, temuan ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, ditemukan (Noviyanti et al., 2026) bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan kecemasan belajar matematika siswa SMP, tetapi penelitian ini juga masih terbatas pada sampel kecil dan satu lokasi penelitian serta belum mengkaji integrasinya dalam layanan bimbingan dan konseling maupun dampak jangka panjangnya. Penelitian lain oleh (Binangun et al., 2026) menunjukkan bahwa kombinasi hipnoterapi dan aktivitas jasmani efektif dalam menurunkan kecemasan peserta didik, meskipun keterbatasan pada jumlah sampel, lokasi tunggal, dan subjek yang terbatas masih menjadi kendala. Sementara itu, penelitian (Pachaiappan et al., 2023) yang dalam kajian ini dirujuk sebagai satu studi dengan dua temuan mengungkapkan bahwa self-hypnosis efektif menurunkan kecemasan ujian pada siswa sekolah menengah di Malaysia, namun penelitian tersebut tidak menggunakan kelompok kontrol, memiliki tingkat attrition yang tinggi, dan menekankan bahwa kajian hipnosis dalam konteks pendidikan masih terbatas serta memerlukan penelitian lanjutan dengan metodologi yang lebih kuat. Namun, penelitian tersebut hanya menyajikan hasil empiris dan memiliki lingkup yang terbatas, sehingga tidak memberikan gambaran yang komprehensif tentang seberapa efektif hipnoterapi, berbagai metode yang digunakan, efek psikologis yang dihasilkannya, dan kesulitan memasukkannya ke dalam layanan bimbingan dan konseling.

Kajian tinjauan literatur yang ada tentang hipnoterapi dan kecemasan, termasuk tinjauan oleh (Pachaiappan et al., 2023) hanya berfokus pada satu jenjang pendidikan atau satu jenis intervensi hipnoterapi dan belum secara khusus mengaitkan temuan tersebut dengan sistem bimbingan dan konseling yang tersedia

di berbagai jenjang pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini hadir dengan menggunakan metode *systematic literature review* untuk mengintegrasikan berbagai temuan penelitian secara sistematis lintas jenjang pendidikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana hipnoterapi dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan peserta didik dalam layanan bimbingan dan konseling.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang seberapa efektif hipnoterapi dalam mengurangi kecemasan siswa di berbagai jenjang pendidikan. Penelitian ini menggunakan metode peninjauan literatur yang sistematis untuk mencapai tujuan ini. Penelitian ini penting karena menggabungkan temuan penelitian sebelumnya untuk memberikan gambaran yang lebih luas tentang efektivitas hipnoterapi, metode yang sering digunakan, efek psikologis yang muncul, dan tantangan untuk menerapkannya di pendidikan. Diharapkan penelitian ini akan memberikan lebih banyak wawasan dan mendukung penelitian ilmiah mengenai penerapan hipnoterapi dalam layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, penelitian ini akan meningkatkan pengetahuan dan memperkuat penelitian ilmiah mengenai penerapan hipnoterapi dalam layanan bimbingan dan konseling.

METODE

Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, metode *Systematic Literature Review* (SLR) digunakan untuk meninjau secara menyeluruh berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan seberapa efektif hipnoterapi dalam terapi bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan. Pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), yang digunakan sebagai panduan untuk tahap identifikasi, seleksi, evaluasi, dan pelaporan artikel, digunakan dalam penelitian ini. Untuk memastikan bahwa proses peninjauan literatur dilakukan dengan cara yang sistematis, jelas, dan memiliki tingkat keandalan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, pedoman ini digunakan..

Partisipan

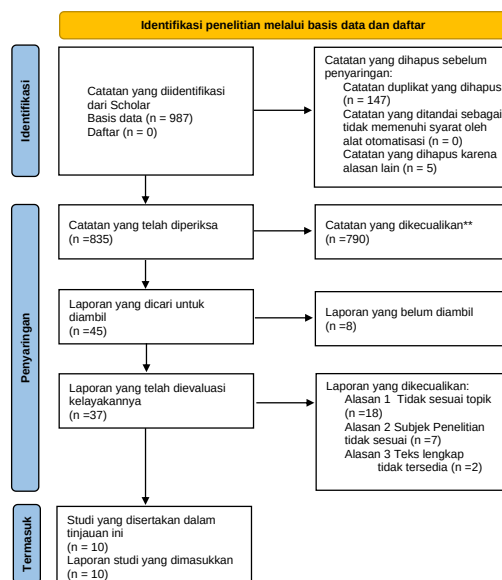
Partisipan dalam penelitian ini tidak berupa individu yang terlibat secara langsung dalam penelitian ini, melainkan artikel-artikel ilmiah yang dipilih melalui proses penelusuran dan seleksi literatur yang teliti. Data penelitian berasal dari artikel ilmiah yang dapat diakses dengan menggunakan basis data Google Scholar. Pencarian dilakukan menggunakan string pencarian eksplisit: ("hipnoterapi") AND ("bimbingan dan konseling") AND ("kecemasan peserta didik"). Kriteria yang ditetapkan untuk inklusi dan eksklusi kemudian digunakan untuk memilih artikel yang ditemukan. Kriteria inklusi mencakup artikel yang diterbitkan dari tahun 2022-2026 yang membahas penggunaan hipnoterapi dalam praktik bimbingan dan konseling serta data tentang kecemasan siswa, tersedia dalam teks penuh, dan merupakan artikel ilmiah (bukan opini, editorial, atau *prosiding non-peer-review*). Artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, tidak tersedia secara penuh, atau tidak termasuk dalam kategori artikel ilmiah tidak disertakan dalam penelitian.

Penelusuran literatur pada penelitian ini dibatasi pada satu basis data (Google Scholar) mengingat keterjangkauan akses dan cakupan indeksasinya yang luas untuk literatur nasional maupun internasional di bidang ini. Penulis menyadari bahwa keterbatasan pada satu basis data merupakan kelemahan metodologis yang

berpotensi menyebabkan artikel relevan dari basis data lain (misalnya Scopus, ScienceDirect, atau Garuda) tidak tercakup dalam kajian ini; keterbatasan ini dibahas lebih lanjut pada bagian Kesimpulan.

Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dengan menggunakan lembar ekstraksi data yang disusun sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian. Untuk setiap artikel yang memenuhi kriteria seleksi, lembar ini berfungsi sebagai panduan untuk menemukan dan mencatat informasi penting. Informasi yang dikumpulkan termasuk nama penulis, tahun publikasi, lokasi, demografi peserta, tujuan penelitian, dan metode yang digunakan. Informasi juga mencakup hasil penelitian tentang upaya untuk mengurangi kecemasan pada siswa. Dengan menggunakan lembar ekstraksi data, proses pengumpulan data dapat dilakukan secara lebih sistematis dan konsisten untuk seluruh artikel yang ditelaah. Dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar. 1: Diagram alur studi

Pengumpulan Data

Penelitian dimulai dengan menentukan subjek penelitian dan membangun pertanyaan penelusuran literatur. Selanjutnya, kata kunci yang relevan dengan fokus penelitian digunakan untuk melakukan pencarian artikel pada basis data yang telah ditetapkan. Aplikasi Mendeley digunakan untuk mengelola setiap artikel yang diperoleh, membantu mengatur referensi dan menemukan artikel yang terduplikasi. Proses seleksi dilakukan secara bertahap dengan meninjau judul, abstrak, kata kunci, dan teks artikel secara keseluruhan berdasarkan standar inklusi dan eksklusi. Artikel yang dinyatakan memenuhi kriteria selanjutnya diekstraksi dan disusun dalam tabel data sebagai dasar untuk tahap analisis.

Analisis Data

Setelah data dikumpulkan, pendekatan deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisisnya melalui sintesis naratif. Hasil penelitian dianalisis dengan melihat, membandingkan, dan mengelompokkan temuan penelitian berdasarkan tema-tema yang terkait dengan tujuan penelitian. Tema-tema tersebut meliputi efektivitas hipnoterapi, karakteristik intervensi yang diterapkan, serta dampak yang ditimbulkan terhadap tingkat kecemasan peserta didik. Kajian ini tidak menerapkan instrumen penilaian kualitas metodologis atau *risk of bias* secara formal (misalnya JBI *Critical Appraisal* atau *Cochrane Risk of Bias*) terhadap sepuluh artikel yang direview; variasi "kekuatan bukti" yang disebutkan pada bagian Hasil merujuk pada variasi desain penelitian (*quasi-eksperimental*, *pre-eksperimental*, RCT) dan penggunaan kelompok kontrol yang dilaporkan masing-masing studi, bukan hasil skoring appraisal formal. Keterbatasan ini dinyatakan secara eksplisit sebagai batasan metodologis penelitian pada bagian kesimpulan. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan secara komprehensif untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan temuan penelitian serta kontribusi hipnoterapi dalam layanan bimbingan dan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipnoterapi dapat membantu siswa dalam berbagai kelas mengurangi kecemasan, menurut hasil analisis artikel terpilih. Intervensi hipnoterapi, baik secara individual maupun kelompok, menurunkan gejala kecemasan pada sebagian besar penelitian. Selain itu, hasil lain menunjukkan bahwa sejumlah variabel memengaruhi keberhasilan hipnoterapi hal ini termasuk metode yang digunakan, jumlah waktu yang dibutuhkan, frekuensi intervensi, sifat peserta, dan kemampuan pelaksana layanan. Hipnoterapi juga dilaporkan meningkatkan kepercayaan diri, kontrol emosi, dan kesiapan akademik peserta didik selain menurunkan kecemasan. Dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis Review SLR

No	Penulis dan Tahun	Subjek	Desain	Intervensi	Instrumen	Hasil
1	Suryaman et al. (2022)	Siswa sekolah dasar (pembelajaran jarak jauh)	Quasi eksperimen	Hipnoterapi	Skala kecemasan belajar matematika	Hipnoterapi mampu menurunkan kecemasan belajar secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol, meskipun jumlah sampel masih terbatas.
2	Muliani & Lestari (2023)	Santri	Quasi eksperimen	Hipnosis lima jari	Skala kecemasan	Terjadi penurunan kecemasan yang signifikan setelah

						dilakukan intervensi dibandingkan kelompok kontrol.
3	Pachaiappan, Tee, & Low (2023)	Siswa/mahasiswa (tinjauan sistematis, bukan studi primer)	Studi Literature Review	Hipnosis	-	Terjadi penurunan kecemasan ujian di kalangan siswa, namun kajian menekankan perlunya penelitian lanjutan dengan metodologi yang lebih kuat.
4	Noviyanti et al. (2026)	Siswa SMP	Quasi eksperimen	Hipnoterapi	Skala kecemasan belajar matematika	Hipnoterapi efektif menurunkan kecemasan belajar matematika dan meningkatkan motivasi belajar siswa.
5	Pachaiappan, Tee, & Low (2023)	Siswa sekolah menengah, Malaysia	Pre-eksperimen	Self-hypnosis	Friedben Test Anxiety Scale (FTAS)	Self-hypnosis efektif menurunkan kecemasan ujian, tetapi penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol dan memiliki tingkat attrition yang tinggi.
6	Binangun et al. (2026)	Siswa sekolah dasar	Quasi eksperimen	Kombinasi hipnoterapi dan aktivitas jasmani	Skala kecemasan	Kombinasi hipnoterapi dan aktivitas jasmani efektif menurunkan kecemasan peserta didik dibandingkan kondisi

						sebelum intervensi.
7	Arselia, Rahman & Mohtar (2024)	Mahasiswa	Quasi Experiment (One Group Pretest-Posttest)	Five Finger Hypnosis Therapy	State-Trait Anxiety Inventory (STAI)	Hipnosis lima jari menurunkan kecemasan secara signifikan sebelum ujian skripsi.
8	Permata Soleman (2024)	Mahasiswa tingkat akhir	Pre-Experimental	Hipnosis lima jari	Skala kecemasan	Tingkat kecemasan mahasiswa menurun secara signifikan setelah intervensi hipnosis lima jari.
9	Zhang et al. (2022)	Mahasiswa	Randomized Controlled Trial	Hipnosis dibanding Progressive Muscle Relaxation	Test Anxiety Scale (TAS) dan Attentional Bias Test	Hipnosis efektif menurunkan kecemasan ujian dan efeknya bertahan hingga follow-up dua bulan.
10	Hammer et al. (2022)	Mahasiswa	Quasi Experimental (kelompok intervensi dan kontrol)	Medical Hypnosis	Test Anxiety/PAF	Kelompok yang mendapat hipnosis mengalami penurunan kecemasan ujian, terutama pada aspek emosional dan kepercayaan diri, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan.

Sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dievaluasi melalui sintesis naratif telah dipilih berdasarkan proses seleksi literatur berdasarkan pedoman PRISMA. Karakteristik artikel yang dievaluasi disajikan dalam Tabel 1. Sintesis terhadap sepuluh artikel menunjukkan bahwa seluruh penelitian melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian intervensi hipnoterapi. Bentuk kecemasan yang dikaji meliputi kecemasan belajar, kecemasan matematika,

kecemasan ujian, dan kecemasan akademik pada berbagai jenjang pendidikan. Penelitian dilakukan pada beragam partisipan, yaitu siswa sekolah dasar, siswa sekolah menengah, santri, dan mahasiswa.

Hipnoterapi memiliki karakteristik intervensi yang relevan untuk digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai salah satu bentuk intervensi responsif untuk membantu peserta didik yang mengalami kecemasan akademik. Dalam penelitian-penelitian yang direview, hipnoterapi biasanya digunakan setelah diidentifikasi bahwa peserta didik mengalami kecemasan akademik, kecemasan menghadapi ujian, dan kecemasan belajar. Sesuai dengan karakteristik siswa dan tujuan layanan, intervensi diberikan melalui sesi yang dilakukan secara individual maupun kelompok. Oleh karena itu, hipnoterapi tidak boleh digunakan sebagai pengganti bimbingan dan konseling. Sebaliknya, itu hanyalah salah satu metode intervensi yang membantu konseling dalam membantu siswa mengatasi masalah emosional yang menghalangi mereka untuk belajar.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa *hypnosis* lima jari adalah teknik yang paling banyak digunakan karena, teknik ini relatif mudah dan dapat digunakan dalam lingkungan pendidikan. Selain teknik tersebut, beberapa penelitian menggunakan *self-hypnosis*, *medical hypnosis*, dan hipnoterapi konvensional sesuai dengan kebutuhan intervensi. Berbagai teknik digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling dengan tujuan membantu peserta didik mengatasi kecemasan, mengurangi ketegangan emosional, dan menjadi lebih siap untuk menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, hipnoterapi dapat dianggap sebagai salah satu alternatif teknik konseling yang mendukung pencapaian tujuan layanan dalam membantu peserta didik mengatasi kecemasan.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa hipnoterapi secara konsisten dilaporkan mampu mengurangi kecemasan peserta didik di berbagai jenjang pendidikan, dari siswa sekolah dasar hingga mahasiswa. Penurunan kecemasan tersebut ditemukan pada berbagai konteks, seperti kecemasan belajar, kecemasan matematika, kecemasan ujian, dan kecemasan akademik secara umum. Temuan yang konsisten dengan berbagai karakteristik peserta dan konteks pendidikan menunjukkan bahwa hipnoterapi mungkin merupakan salah satu intervensi psikologis yang dapat membantu siswa mengelola respons emosional mereka terhadap tuntutan akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryaman et al. (2022), Noviyanti et al. (2026), dan Zhang et al. (2022) yang melaporkan bahwa hipnoterapi berkontribusi terhadap penurunan kecemasan melalui proses relaksasi dan pemberian sugesti positif sehingga peserta didik lebih mampu menghadapi situasi akademik yang menimbulkan tekanan.

Meskipun seluruh penelitian menunjukkan kecenderungan hasil yang positif, bentuk intervensi hipnoterapi yang digunakan masih cukup beragam. Kajian ini menemukan bahwa *five finger hypnosis therapy* merupakan teknik yang paling sering diterapkan dibandingkan teknik hipnoterapi lainnya, sedangkan *self-hypnosis*, *medical hypnosis*, maupun kombinasi hipnoterapi dengan aktivitas jasmani hanya digunakan pada sebagian kecil penelitian. Variasi tersebut menunjukkan bahwa penerapan hipnoterapi dalam konteks pendidikan belum menggunakan prosedur yang seragam. Perbedaan teknik intervensi, durasi pelaksanaan, jumlah sesi, serta karakteristik peserta memungkinkan munculnya variasi efektivitas antarpelitian sehingga hasil yang diperoleh belum dapat dibandingkan secara langsung. Oleh

karena itu, pengembangan protokol intervensi yang lebih terstandar menjadi penting agar efektivitas berbagai teknik hipnoterapi dapat dievaluasi secara lebih objektif.

Selain menurunkan kecemasan, beberapa penelitian juga melaporkan adanya peningkatan motivasi belajar, kepercayaan diri, kesiapan menghadapi ujian, dan kemampuan regulasi emosi setelah pelaksanaan hipnoterapi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak hipnoterapi tidak hanya terbatas pada penurunan gejala kecemasan, tetapi juga berkaitan dengan aspek psikologis lain yang mendukung proses belajar peserta didik. Kondisi psikologis yang lebih adaptif memungkinkan peserta didik menghadapi tuntutan akademik dengan tingkat keyakinan dan kesiapan yang lebih baik. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan kondisi emosional dapat memberikan manfaat yang lebih luas terhadap proses pembelajaran.

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan akademik dalam konteks layanan bimbingan dan konseling. Teknik *five finger hypnosis therapy* menjadi bentuk intervensi yang paling banyak dilaporkan sehingga memiliki potensi untuk diadaptasi dalam layanan konseling individual maupun konseling kelompok. Meskipun demikian, penerapan hipnoterapi dalam layanan bimbingan dan konseling perlu mempertimbangkan kompetensi profesional konselor, karakteristik perkembangan peserta didik, serta prinsip-prinsip etika profesi. Dengan demikian, penggunaan hipnoterapi tidak hanya berorientasi pada efektivitas intervensi, tetapi juga menjamin keamanan dan tanggung jawab profesional dalam praktik layanan konseling.

Di sisi lain, sintesis literatur ini juga menunjukkan bahwa kualitas metodologis penelitian yang tersedia masih memerlukan penguatan. Dengan ukuran sampel yang relatif kecil, sebagian besar penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental atau *pre-eksperimental*. Sebaliknya, hanya sejumlah kecil penelitian yang menggunakan desain *randomized controlled trial*. Selain itu, hanya satu penelitian yang melaporkan hasil *follow-up* sehingga bukti mengenai keberlanjutan efek hipnoterapi setelah intervensi masih terbatas. Variasi instrumen pengukuran kecemasan yang digunakan pada setiap penelitian juga menyebabkan hasil antarpemeriksaan belum dapat dibandingkan secara setara.

Limitasi

Untuk menginterpretasikan temuan penelitian, beberapa keterbatasan penelitian harus dipertimbangkan. Pertama, penelusuran literatur hanya dilakukan pada Google Scholar, sehingga artikel yang relevan mungkin belum terakomodasi pada basis data lain. Kedua, penelitian ini belum melakukan penilaian kualitas metodologis atau penilaian kualitas maupun penilaian risiko bias secara resmi terhadap artikel yang direview. Akibatnya, kekuatan bukti disimpulkan berdasarkan karakteristik desain penelitian masing-masing studi. Ketiga, hasil antarpemeriksaan tidak dapat dibandingkan secara langsung karena desain penelitian yang berbeda, demografi peserta, metode hipnoterapi, dan alat untuk mengukur kecemasan.

Rekomendasi future research

Agar cakupan bukti menjadi lebih komprehensif, penelitian selanjutnya harus memperluas sumber literatur dengan memasukkan basis data nasional dan internasional. Untuk meningkatkan validitas sintesis yang dihasilkan, kajian berikutnya juga harus menerapkan penilaian kualitas metodologis secara formal.

Selain itu, desain eksperimental yang lebih baik, sampel yang lebih besar, dan evaluasi follow-up harus digunakan dalam penelitian primer tentang hipnoterapi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk menemukan bukti yang lebih kuat tentang keberlanjutan dan efisiensi intervensi dalam pendidikan.

PENUTUP

Kajian sistematis terhadap sepuluh artikel menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki potensi sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan. Berbagai penelitian secara konsisten melaporkan penurunan kecemasan setelah pemberian hipnoterapi, dengan *five finger hypnosis therapy* sebagai teknik yang paling banyak digunakan. Hasilnya menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akademik ketika digabungkan dengan bimbingan dan konseling. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang seberapa efektif hipnoterapi dalam pendidikan, penelitian perlu dilakukan dengan desain metodologi yang lebih kuat, sampel yang lebih luas, dan evaluasi follow-up.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni Hawla, N., Kamal, M., Rahmi, A., Studi Bimbingan Dan Konseling, P., & Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan, F. (n.d.). *Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Efektivitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya*.
- Ariyanti, T. D. (n.d.). *Tinjauan Literatur: Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Peserta Didik Jenjang SD, SMP, SMA di Indonesia*. Retrieved <http://Jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Binangun, A., Nur Asniati Djaali, & Titi Indriyati. (2026). The Effectiveness of the Combination of Hypnotherapy and Physical Activity in Reducing Anxiety Disorders in Elementary School Students. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 6(1), 46-59. <https://doi.org/10.37012/jkmp.v6i1.3308>
- Blegur, J., Mae, R. M., & Wasak, M. R. P. (2018). Konsep Diri Akademik sebagai Solusi Mengendalikan Kecemasan Berkomunikasi Peserta Didik. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 36-44. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i1.5827>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Fernanda, F., & Lidiawati, K. R. (2025). The Impact of Anxiety on Academic Procrastination Among University Students in Indonesia. *Jurnal Paedagogy*, 12(2), 230. <https://doi.org/10.33394/jp.v12i2.14841>
- Fitriyah, E. I., Masnawati, E., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental, Kebiasaan Belajar dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa MTsN 4 Kota Surabaya. *Jurnal Kependidikan*, 12(2), 307-320. <https://doi.org/10.24090/jk.v12i2.11026>
- Harahap, A., & Mariska, Y. (2024). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam. *Journal Of Social Science Research*, 4, 7836-7848.
- Noviyanti, A., Endarti, A. T., & Djaali, N. A. (2026). The Effect of Hypnotherapy on Students' Anxiety Levels and Learning Motivation in Mathematics at SMPN 252 Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 6(1), 34-45. <https://doi.org/10.37012/jkmp.v6i1.3345>
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87-102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>

- Pachaiappan, S., Tee, M. Y., & Low, W. Y. (2023). Hypnosis interventions for reducing test anxiety among students: A systematic review. In *Cogent Psychology* (Vol. 10, Number 1). Cogent OA. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2281745>
- PERTIWI, A. R. C. E., & Sihotang, H. (2023). UPAYA SEKOLAH MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI ERA DIGITAL. *Psiko Edukasi*, 21(2), 180-195. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4946>
- Priyanto, B., Sukmawati, E., & Alfiani, T. (n.d.). *EFFECTIVENESS OF HYPNOTHERAPY IN REDUCING ANXIETY IN ADOLESCENTS*.
- Rahmawati, S. F., & Irawan, E. (2025). *Pengaruh learning anxiety dan self-directed learning terhadap prestasi belajar matematika siswa sekolah dasar*. <https://doi.org/10.17509/j-mer.v%vi%i.84171>
- Saputra, K. A. A., Ratnaya, I. G., Parwata, I. G. L. A., & Widiartini, N. K. (2023). The Effect of Students' Anxiety, Learning Discipline, and Learning Motivation on Students' Mathematic Learning Outcomes in Vocational High School. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 56(3), 454-461. <https://doi.org/10.23887/jpp.v56i3.68105>
- Sari, I. I., Adam, H., & Engkeng, S. (n.d.). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental pada Peserta Didik di Madrasah Aliyah Negeri Model 1 Plus Keterampilan Manado. In *Halaman* (Vol. 36, Number 2).
- Sari, S. K., & Astuti, E. T. (2022). Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 223. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4628>
- Sri Yuhana, E., Puspitasari Sugiyanto Program Sarjana Keperawatan, E., Widya Husada Semarang, U., Subali Raya No, J., Kec Semarang Barat, K., Semarang, K., & Tengah, J. (2023). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Number 2).
- Suryaman, O., Saeful Anwar, A., Hadiana, O., Sutarna, N., & Kuningan, S. M. (2022). *PENERAPAN HIPNOTERAPI TERHADAP KECEMASAN BELAJAR MATEMATIKA DENGAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA SISWA SEKOLAH DASAR*. 8(1). <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i1.1949>
- Syarif, A., Hamid, H., Abdurahman, S., Bimbingan, H., Fkip, K., Tanjungpura, U., Prof, J., & Nawawi, P. (2025). *STUDI TERHADAP PESERTA DIDIK MENGALAMI KECEMASAN SOSIAL SISWA KELAS X SMAN 1 SUNGAI RAYA*. 14. <https://doi.org/10.26418/jppk.v14i1.84961>