

## Sosialisasi dan Implementasi Hipnoterapi The Heart Tecknique (THT) Untuk Mengatasi Gangguan Emosi Siswa

Mimpin Sembiring<sup>1</sup>, Thomas Natalisa Tarigan<sup>2</sup>, Johannes Sohirimon Lumbanbatu<sup>3</sup>, Paulinus Tibo<sup>4</sup>

### **Kata Kunci:**

hipnoterapi,  
the heart tecknique,  
gangguan emosi,  
depresi,  
kecemasan, panik.

### **Keywords :**

emotional disorders;  
hypnosis;  
the heart technique;  
depression;  
anxiety;  
panic;

### **Correspondensi Author**

Sekolah Tinggi Pastoral Santo Bonaventura Delitua Medan  
Jl. Besar Sibiru Biru Jl. Nogie No.111, Deli Tua Tim., Kec. Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20355  
Email: [mimpinsembiring@gmail.com](mailto:mimpinsembiring@gmail.com)

### **Article History**

Received: 18-12-2023;  
Reviewed: 20-01-2024;  
Accepted: 14-03-2024;  
Available Online: 12-04-2024;  
Published: 14-04-2024;

**Abstrak.** Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah agar peserta lebih memahami masalah psikologi yang mereka alami, khususnya masalah gangguan emosi dengan aspek depresi, kecemasan, dan panik. Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan PKM ini adalah berupa hipnoterapi dengan tehnik The Heart Tecknique. Guna mengetahui berhasil tidaknya terapi ini, tim PKM melakukan pengujian berupa pretes dan postes. Peserta dalam PKM ini adalah 30 siswa Kelas XI SOS 1 SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam Deli Serdang, Sumatera Utara. Instrumen pretes dan postes disusun dalam bentuk questioner berisi indikator tentang gejala gangguan depresi, kecemasan, dan panik. Masing-masing aspek tersebut terdiri atas 16 item pernyataan dengan skala likert 5 opsi. Hasil olah data pretes postes dengan aplikasi Excel dan SPSS menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat gangguan emosi peserta secara signifikan. Selain itu Hasil postes juga menunjukkan bahwa gangguan emosi siswa mayoritas berada pada katogori sedang dan rendah. Berbeda dengan hasil pretes.

**Abstrak** The purpose of this community service project is to help participants gain a better understanding of the psychological issues they face, particularly emotional disorders that include elements of anxiety, panic, and despair. This PKM activity offers hypnotherapy that employs The Heart Technique as a solution. Pretests and posttests were administered by the PKM team in order to determine the efficacy of this therapy. Thirty students from RK Serdang Murni Private High School, Lubuk Pakam, Deli Serdang, North Sumatra's Class XI SOS 1 participated in this PKM. A questionnaire with markers for symptoms of anxiety, panic, and depressive disorders is used to develop the pretest and posttest instruments. There are sixteen statement items with five Likert scale options for each component. The participants' degree of emotional distress significantly decreased, according to the results of the pretest-posttest data processing using the Excel and SPSS software. In addition, the majority of students' emotional illnesses fall into the medium and low categories according to the post-test results. Distinct from the pretest findings.



## PENDAHULUAN

Ditilik dari sisi masa perkembangannya, maka siswa SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam berada pada fase remaja (Hurlock, 2017a). Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (SANTROCK, 2013). Pada fase ini hal yang sangat menonjol dalam diri remaja adalah pencarian identitas, pemikiran logis, mandiri namun ambivalen, dan semakin mementingkan teman sebaya (Khoiri Oktavia, 2019). Ciri perkembangan demikian mengakibatkan remaja cenderung mengalami badai emosi, *strom and stress* (Jones dkk., 2010; Hurlock, 2016).

Badai emosi tersebut membuat remaja rentan terhadap stres (Santrock, 2003), yang pada dapat menimbulkan masa krisis, yang ditandai dengan kecenderungan munculnya perilaku menyimpang yang akan menjadi perilaku yang mengganggu. Melihat kondisi tersebut apabila didukung oleh lingkungan yang kurang kondusif dan sifat kepribadian yang kurang baik akan menjadi pemicu timbulnya berbagai penyimpangan perilaku dan perbuatan-perbuatan negatif yang melanggar aturan dan norma yang ada di sekolah dan di masyarakat.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa remaja, dalam hal ini siswa SMA mengalami sejumlah masalah psikologi. Penelitian yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), terhadap remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Gloria, 2022). Sebelumnya, Kaligis (2021) dalam penelitiannya terhadap 393 remaja usia 16-24 tahun, menemukan bahwa 1 dari 4 remaja mengalami gangguan kesehatan jiwa.

Tentang jenis-jenis gangguan psikologis yang cenderung dialami oleh remaja, dalam artikelnya Yani (2022), dengan mengutip dari WHO (World Health Organisation), dikelompokkan dalam 3 jenis gangguan, yaitu: depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan panik.

Siswa SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam, sebagai remaja, tidak tertutup

kemungkinannya, jika sebagian dari mereka telah mengalami gangguan psikologis tersebut. Berdasarkan data yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Penyuluhan diketahui bahwa sejumlah siswa cenderung memperlihatkan perilaku menyimpang di sekolah seperti terlambat masuk sekolah, cabut pada jam pelajaran tertentu, kedapatan tertidur di dalam kelas saat pelajaran berlangsung, membully teman, prestasi rendah, dan sebagainya. Fakta ini, bila ditelusuri lebih dalam, mungkin akan ditemukan akar penyebabnya adalah masalah gangguan psikologis seperti yang telah dijabarkan di atas.

Hal ini sangat disadari oleh para guru SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam, khususnya Guru BP dan kepala sekolah. Para guru dan kepala sekolah menyadari bahwa masalah gangguan psikologis siswa akan berdampak pada menurunnya prestasi akademik siswa itu sendiri. Sementara SDM sekolah yang kompeten untuk mengatasi masalah ini belum tersedia. Berdasarkan permasalahan mitra seperti diuraikan di atas, maka dalam pengabdian ini perumusan masalah dispesifikan pada: bagaimana cara meningkatkan kesehatan psikologis siswa, khususnya gangguan emosi, dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa di masa depan. Rumusan masalah tersebut adalah hasil analisa situasi yang terjadi pada mitra. Sehubungan dengan permasalahan mitra terserbet tim PKM menawarkan satu solusi untuk menanggulangi masalah gangguan emosi siswa. Solusi yang ditawarkan adalah dengan melaksanakan sosialisasi dan implementasi hipnoterapi, yang dalam hal ini menggunakan teknik terapi *The Heart Technique* disingkat THT. *The Heart Technique* (THT) adalah teknik terapi revolusioner dan sangat efektif mengatasi berbagai masalah perilaku dan emosi negatif serta penyakit psikosomatis dengan cepat, mudah, aman, dan dalam waktu singkat. Jika teknik terapi sebelumnya membutuhkan proses dan waktu yang panjang, maka THT merupakan teknik terapi yang sederhana dan tidak membutuhkan waktu yang terlalu panjang. Waktu yang dibutuhkan hanya sekitar 30-an menit (Gunawan, 2018).

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini telah mendapat persetujuan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Sekolah Tinggi Pastoral Santo Bonaventura Delitua Medan Surat Tugas nomor 054b/LP2M/STP/XI/2023. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelas XI SOS 1 SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, diikuti oleh 30 siswa dari Kelas XI SOS 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dari bulan September hingga Desember 2023. Untuk menyelesaikan permasalahan mitra, metode yang digunakan mengikuti beberapa langkah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebanyak 4 tahap. Tahap I terdiri atas kegiatan sosialisasi dan pelaksanaan pre test. Sosialisasi pertama tama dilakukan kepada kepala sekolah SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Setelah beliau memahami maksud dan tujuan PKM ini, beliau melibatkan Wakil Kepala Sekolah III, guru Bimbingan Penyuluhan dan Guru Wali Kelas untuk Kelas XI SOS 1. Setelah selesai melakukan sosialisasi dengan pihak kepala sekolah dan guru-guru tersebut, tim melakukan sosialisasi kepada siswa Kelas XI SOS 1. Setelah itu kegiatan dilakukan dengan melaksanakan pre test, berupa kuesioner untuk diisi oleh seluruh siswa yang berjumlah 30 orang. Kegiatan tahap I ini berlangsung dari pukul 9.00 WIB s/d 12.00 WIB. Hasil pre test tersebut selanjutnya diolah oleh tim dengan menggunakan aplikasi Excel dan SPSS.

Tahap II. Kegiatan tahap kedua ini berupa pelaksanaan seminar 1 dan seminar 2. Dalam seminar 1 tim memaparkan teori psikologi terkait gangguan emosi yang banyak dialami oleh remaja, khususnya gangguan depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan panik. Kegiatan ini berlangsung dengan menarik. Selain karena gaya penyampaian materi, acara juga diselingi dengan Ice Breaking dan kesaksian sejumlah peserta tentang pengalamannya merasakan gangguan emosi. Dalam Seminar 2, tim memaparkan materi tentang hipnoterapi. Pemaparan dimulai dari definisi, dilanjutkan dengan sejarah singkat, kemudian teknik-teknik

hipnoterapi, hingga pembahasan tentang teknik terapi The Heart Teckniqe, lengkap dengan langkah-langkahnya.

Kegiatan tahap III, Pada tahap ketiga, tim melakukan terapi *The Heart Teckniqe*. Terapi dilakukan terhadap siswa kelas XI SOS 1, dengan jumlah siswa 30 orang. Terapi dilakukan secara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri atas 5 orang. Dengan demikian terdapat 6 kelompok. Maka setiap harinya diterapi 3 kelompok, dengan durasi waktu terapi efektif 30 menit untuk tiap sesi. Sementara 30 menit sisanya merupakan persiapan dan rehat bagi terapis antar masing-masing sesi terapi. Dengan demikian waktu yang digunakan secara keseluruhan 2 jam per harinya.

Kegiatan tahap IV. Di sini tim PKM melakukan post test dan penguatan. Sama halnya dengan pre test, post test dilakukan dengan memberikan kuesioner peserta Item test yang diberikan sama dengan pre test. Kegiatan ini berlangsung 30 menit. Selanjutnya tim melakukan penguatan berupa pengarahan tentang pentingnya kesehatan mental, khususnya tentang kestabilan emosi. Kegiatan ini juga berlangsung sekitar 30 menit.

Instrumen yang digunakan untuk pre test dan post test adalah kuesioner yang terdiri dari 16 item indikator untuk masing-masing aspek gangguan emosi. Depresi 16 item, kecemasan 16 item, dan panic 16 item. Semuanya menggunakan skala likert 5 pilihan jawaban TS (Tidak Sesuai) mendapat skor 1, KS (Kurang Sesuai) mendapat skor 2, AS (Agak Sesuai) dengan skor 3, (S) Sesuai mendapat skor 4, SS (Sangat Sesuai) mendapat skor 5.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan PKM ini dapat diketahui melalui perbandingan hasil pre test dan post test. Pre tes dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat gangguan emosi yang dialami oleh para siswa, khususnya gangguan depresi, kecemasan, dan panik. Sementara pos tes dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya penurunan tingkat gangguan emosi siswa, yaitu dengan membandingkan hasil olah statistik pre test dengan posttest.

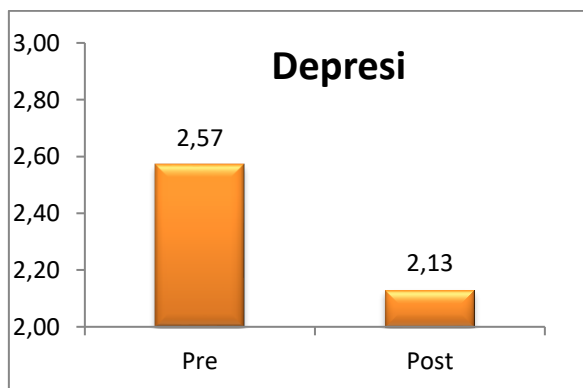


Gambar 1. Tim PKM bersama Kepala sekolah, guru, dan peserta.

Tabel 1. Perbandingan Data Pretest-Posttest setiap Aspek

Indikator	Experiment Class	N	Rata-rata	Selisih Rata-rata	t-hitung	p-value (Sig.)	Keterangan
Depresi	Pretest	30	2,57	0,442	4,512	0,000	Berbeda Signifikan
	Posttest	30	2,13				
Kecemasan	Pretest	30	2,70	0,694	4,856	0,000	Berbeda Signifikan
	Posttest	30	2,01				
Panik	Pretest	30	2,73	0,652	4,840	0,000	Berbeda Signifikan
	Posttest	30	2,08				

Tabel 1 menunjukkan perbedaan rata-rata nilai Pretest-Posttest pada setiap aspek. Secara umum seluruh pengujian perbandingan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai pre test dengan nilai post test, dengan selisih rata-rata pada masing-masing aspek. Untuk aspek depresi, selisih rata-rata 0,442; aspek kecemasan 0,694; dan aspek panik 0,652. Untuk lebih jelasnya perbedaan hasil pre test dan post test tersebut berikut ini ditampilkan gambar 2 perbandingan masing-masing.



Gambar 2. Perbandingan pre-post pada aspek Depresi

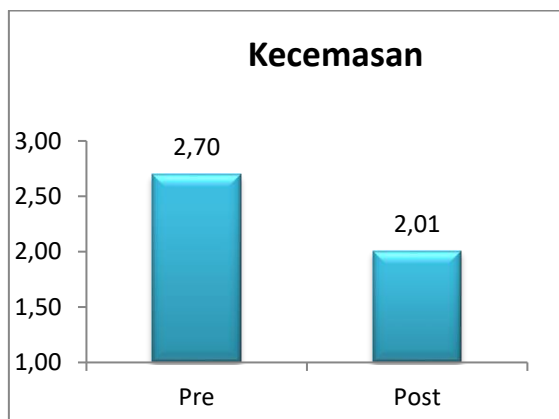
Berdasarkan gambar 2 diketahui perbandingan rata-rata nilai Gangguan psikologis pada indikator Depresi pada saat sebelum dan setelah diberi perlakuan (posttest), yaitu dengan *Hipnoterapi The Heart Technique*. Diketahui pada nilai pretest sebesar 2,57, sedangkan nilai posttest sebesar 2,13. Setelah dibandingkan ternyata kedua nilai rata-rata Gangguan psikologis pada indikator Depresi memiliki nilai yang berbeda signifikan, dimana setelah diberi perlakuan (posttest) menghasilkan nilai depresi yang lebih rendah dibanding saat sebelum diberi perlakuan.

Berdasarkan gambar 3 diketahui bahwa perbandingan rata-rata nilai gangguan emosi untuk aspek depresi kelas eksperimen dan kelas kontrol pada saat sebelum dan setelah diberi perlakuan. Pada kelas eksperimen rata-rata nilai pretest sebesar 2,57, sedangkan posttest sebesar 2,13. Dengan demikian terdapat perbedaan signifikan nilai pre test-post test pada kelas pada aspek kecemasan.

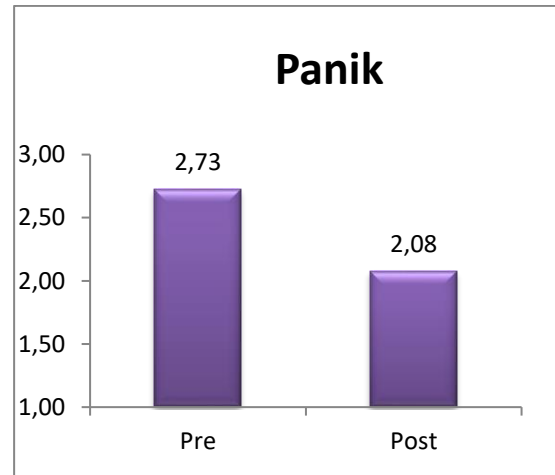
Berdasarkan gambar 4 diketahui perbandingan rata-rata nilai Gangguan emosi Panik pada saat sebelum dan setelah diberi perlakuan (pre test- posttest). Diketahui nilai pre test sebesar 2,73, sedangkan nilai pos test sebesar 2,08. Ternyata nilai rata-rata

Gangguan Panik memiliki perbedaan jauh setelah diberi perlakuan (terapi THT). Nilai Panik jadi lebih rendah dibanding saat sebelum diberi perlakuan.

Perbedaan hasil pre tes dan pos tes ini dapat dipertegas oleh tabulasi data frekwensi yang membedakan tingkat kategori kondisi gangguan emosi pada masing-masing aspek, yaitu aspek depresi, kecemasan, dan panik. Kategori yang dimaksudkan adalah kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi di uraikan pada table 2. Berdasarkan table 2 perbandingan frekwensi di atas dapat diketahui bahwa skor postes untuk kategori Tinggi dan Sangat Tinggi adalah nol (0). Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan PKM ini, yaitu seminar (teori psikologi dan hipnoterapi) dan terapi THT, kondisi gangguan emosi peserta telah berhasil mengalami penurunan yang signifikan, sehingga mereka berada pada kategori Sedang ke bawah. Untuk kategori Tinggi dan sangat Tinggi sudah tidak ada alias nol (0). Ini berbeda dengan hasil pre test, di mana peserta belum mendapat materi dan terapi THT. Saat itu banyak peserta yang mengalami gangguan emosi pada kategori Tinggi dan Sangat Tinggi untuk ketiga aspek gangguan emosi tersebut.



**Gambar 4.** Perbandingan pretest-posttest pada aspek Kecemasan



**Gambar 5.** Perbandingan pre-post pada aspek Panik

Berdasarkan uraian di atas dapat ditegaskan bahwa terapi THT, sebagai bagian dari hipnoterapi, yang digunakan dalam kegiatan PKM ini, terbukti efektif dalam menurunkan gangguan emosi siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil postes terhap subjek, setelah menjalani terapi THT dalam PKM ini. Hasil pos tes menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan hasil pre test, sebagaimana ditampilkan dalam sejumlah table dan gambar di atas.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Terapi THT membantu siswa untuk mengubah emosi yang negatif, serta menggantinya dengan emosi yang positif, khususnya untuk depresi, kecemasan, dan panik. Dengan demikian terapi THT dapat dipandang sebagai salah satu terapi yang holistik, yang tidak hanya menangani masalah secara permukaan, tetapi juga menjangkau akar masalah yang berada di dalam pikiran bawah sadar klien (Gunawan, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa manfaat penggunaan hipnoterapi di Indonesia sudah cukup banyak. Dalam artikel PKM ini kami sebutkan beberapa di antaranya. Penelitian Umary, (2018) tentang pengaruh hipnoterapi pada santriwati yang menderita psikosomatis di MA Muallimat NW Pancor menunjukkan keefektifan hipnoterapi dalam mengobati keluhan pencernaan dan asma serta menurunkan tingkat rasa sakit klien. Selanjutnya penelitian Annisa et al., (2019) terhadap para lansia menunjukkan bahwa hipnoterapi merupakan jenis terapi yang efektif untuk mengatasi akar permasalahan



penyebab terjadinya gejala kecemasan, stres, dan depresi. Kemudian, penelitian (Aflahatiufus et al., 2022) menunjukkan bahwa hipnoterapi merupakan bentuk intervensi yang efektif untuk mengatasi rasa cemas para remaja. Demikian juga dengan penelitian Esung & Perang, (2023) yang dilakukan terhadap mahasiswa S1 Tingkat I STIK Stella Maris Makassar, menunjukkan bahwa hipnoterapi berperan efektif dalam menurunkan tingkat stres.

Untuk penelitian yang mengangkat masalah THT sebagai alat terapi di Indonesia, baru ada 1 artikel jurnal yang dapat ditemukan oleh tim PKM ini. Yaitu, penelitian Rahayu et al., (2020). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik terapi THT berfungsi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Sementara ada 1 artikel PKM tentang terpai THT, yaitu artikel Widayati et al.,

(2020). Artikel ini menunjukkan bahwa pelaksanaan PKM terapi THT terhadap siswa/siswi Kelas X SMP Periintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang, yang sedang mempersiapkan ujian, berlangsung sukses.

Berdasarkan sejumlah laporan hasil penelitian dan PKM di atas dapat ditegaskan bahwa hipnoterapi pada umumnya dan THT pada khususnya dapat digunakan sebagai alat terapi dalam menangani berbagai masalah psikologis pada diri klien. Dengan demikian, hasil PKM ini sejalan dengan hasil penelitian dan PKM tersebut di atas, yaitu bahwa kegiatan PKM dengan tema sosialisasi dan implementasi THT pada siswa Kelas XI SMA Swasta RK Sedang Murni Lubuk Pakam berhasil dengan baik. Dapat ditegaskan bahwa melalui kegiatan PKM ini terbukti bahwa terapi THT dapat menjadi solusi dalam mengatasi gangguan emosi siswa.

**Tabel 2.** Perbandingan Kategori Frekwensi Skor Pre Test Dengan Postest

	tes	SR	R	S	T	ST	Jlhh
		Jlh	Jlh	Jlh	Jlh	Jlh	
Depresi		113	114	149	82	24	482
	Post	113	191	176	0	0	480
Kecemasan	Pre	95	107	167	87	24	480
	Post	153	171	156	0	0	480
Panik	Pre	85	109	160	103	23	480
	Post	119	202	159	0	0	480

Keterangan:

SR= Sangat Rendah

R = Rendah

S = Sedang

T = Tinggi

ST = Sangat Tinggi

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM yang dilaksanakan dalam bentuk seminar dan terapi THT mampu menurunkan tingkat gangguan emosi pada peserta, yaitu siswa Kelas XI SOS 1 SMA Swasta Sedang Murni Lubuk Pakam, Deli Serdang. Sebagaimana diketahui melalui hasil pretes dan postes, yaitu bahwa hasil postes menunjukkan jika tingkat gangguan depresi, kecemasan, dan panik para peserta mengalami penurunan secara signifikan. Selain itu, tabulasi frekwensi hasil postes juga menunjukkan bahwa setelah mendapat terapi THT, kondisi gangguan emosi para peserta secara umum dan dominan berada pada

kategori sedang dan rendah, bahkan tidak ada dalam kategori tinggi dan kategori sangat tinggi. Mengingat masih sedikitnya penelitian dan PKM yang terkait dengan masalah terapi THT maka kami sarankan kepada peneliti atau tim PKM berikutnya untuk memperluas bidang atau aspek psikologi yang diterapi dengan THT.

## DAFTAR RUJUKAN

Aflahatiufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). Efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi untuk mengurangi stres pada remaja: studi literatur. *Jurnal Keperawatan*

- Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(2), 245–256.
- Annisa, D. F., Afdal, A., Daharnis, D., & Adlya, S. I. (2019). Hypnotherapy as an alternative approach in reducing anxiety in the elderly. *Konselor*, 8(1), 32. <https://doi.org/10.24036/0201874102696-0-00>
- Casey, B. J., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S. S., Ruberry, E. J., Soliman, F., & Somerville, L. H. (2010). The storm and stress of adolescence: Insights from human imaging and mouse genetics. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 225–235. <https://doi.org/10.1002/dev.20447>
- Esung, E., & Perang, B. (2023). View of Efektivitas Hipnoterapi terhadap Stres Mahasiswa S1 Tingkat I STIK Stella Maris Makassar. *Jurnal Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum*, 10(2). <https://www.researchgate.net/publication/340279921>
- Fransiska Kaligis. (2021). *Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia*. The Conversation.
- Gloria. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gajah Mada.
- Gunawan, A. W. (2018). *Teknologi di Balik The Heart Technique* ®. Adi Gunawan Institut of Mind Technology.
- Hurlock, E. B. (2017a). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan . In *Jakarta: Erlangga (KELIMA)*.
- Hurlock, E. B. (2017b). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan . In *Jakarta: Erlangga (KELIMA)*.
- Indah Fitrah Yani. (2022). *Kenali 6 Jenis Gangguan Psikologis yang Bisa Dialami Remaja*. Hello Sehat.
- Khoiri Oktavia, W. (2019). Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup (Edisi Ketigabelas) Jilid 1. In *Erlangga (5th ed.)*. Erlangga.
- Rahayu, L. K., Widayati, & Kristiningrum, W. (2020). Efektivitas The Heart Technique Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 6(3), 305–309.
- SANTROCK, J. W. (2013). ADOLESCENCE. In *McGraw-Hill Education* (15th ed., Vol. 1999, Issue December). McGraw-Hill Education.
- Umary, M. A. (2018). Pengaruh Hipnoterapi pada Santriwati yang Menderita Psikosomatis di MA Muallimat NW Pancor. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 5. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6664>
- Widayati, Kristiningrum, W., & Rahayu, L. K. (2020). Sukses Persiapan Ujian dengan The Heart Technique Pada Kelas X Di SMK Perintis 29 Ungaran Jawa Tengah. *Ndonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 2(1).