

ABSTRAK

Nama : Sofiana Dewi Indriati
NIM : 1076241053
Program Studi : Magister Kesehatan Masyarakat
Judul : Peranan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Meningkatkan Motivasi Kerja Pada Karyawan; Studi Fenomenologis Klien Di Rumah Terapi Kita Hipnoterapi.

Latar belakang: Kesehatan mental di tempat kerja berperan penting dalam menjaga kinerja dan produktivitas organisasi. Kecemasan yang tidak tertangani dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, serta efektivitas kerja. Hipnoterapi muncul sebagai salah satu intervensi alternatif yang berpotensi mengatasi masalah tersebut, meskipun penerapannya di Indonesia masih terbatas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menggali pengalaman subjektif karyawan dalam menjalani hipnoterapi, khususnya terkait penurunan kecemasan dan peningkatan motivasi kerja. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan berjumlah enam orang yang dipilih berdasarkan hasil skala General Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi di Rumah Terapi Kita Hipnoterapi pada Juli 2025. Analisis data dilakukan dengan teknik tematik, sedangkan uji keabsahan dilakukan melalui triangulasi sumber dan member checking. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi, karyawan mengalami gejala kecemasan seperti gangguan tidur, kelelahan, kesulitan fokus, dan menurunnya motivasi kerja. Selama proses hipnoterapi, informan merasakan relaksasi mendalam, pengurangan pikiran negatif, serta munculnya perasaan tenang. Setelah terapi, kecemasan berkurang secara signifikan, motivasi kerja meningkat, konsentrasi dan kualitas tidur membaik, serta regulasi emosi menjadi lebih stabil. **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa hipnoterapi terbukti efektif, efisien, aman, dan berkelanjutan sebagai intervensi alternatif untuk menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan motivasi kerja. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi praktisi, organisasi, serta penelitian selanjutnya dalam mengembangkan program kesehatan mental di dunia kerja.

Kata Kunci: *Fenomenologi, Hipnoterapi, Kecemasan Kerja, Kesehatan Mental, Motivasi Kerja*

ABSTRACT

Name : Sofiana Dewi Indriati
NIM : 1076241053
Study Program : Master of Public Health
Title : *The Role of Hypnotherapy in Overcoming Anxiety and Enhancing Work Motivation among Employees; A Phenomenological Study of Clients at Rumah Terapi Kita Hypnotherapy*

Background: Mental health in the workplace plays a crucial role in sustaining organizational performance and productivity. Untreated anxiety can impair concentration, reduce motivation, and diminish work effectiveness. Hypnotherapy has emerged as a potential alternative intervention to address these challenges, although its application in Indonesia remains limited. **Objective:** This study aims to explore the subjective experiences of employees undergoing hypnotherapy, particularly in relation to reducing anxiety and enhancing work motivation. **Method:** Using a qualitative phenomenological approach, six informants were selected based on their General Anxiety Disorder-7 (GAD-7) scores. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation at Rumah Terapi Kita Hypnotherapy in July 2025. Thematic analysis was applied, with validity ensured through source triangulation and member checking. **Result:** The findings reveal that before therapy, employees experienced anxiety symptoms such as sleep disturbances, fatigue, difficulty concentrating, and decreased motivation. During hypnotherapy, participants reported deep relaxation, reduced negative thoughts, and a sense of calm. After therapy, anxiety levels significantly declined, work motivation increased, concentration and sleep quality improved, and emotional regulation became more stable. **Conclusion:** This study concludes that hypnotherapy is an effective, efficient, safe, and sustainable alternative intervention for alleviating anxiety and enhancing work motivation. These findings are expected to serve as a valuable reference for practitioners, organizations, and future research in developing workplace mental health programs.

Keywords: *Hypnotherapy, Mental Health, Phenomenology, Work Anxiety, Work Motivation*