



EFEK HIPNOTERAPI MENGATASI AILUROFOBIA

Dea Hidayat¹, Nelyahardi Gutji¹, Hera Wahyuni¹, Affan Yusra¹

Universitas Jambi, Jambi, Indonesia¹

Email: deauliah@gmail.com

Abstract

The study is based on the findings of a survey in the environment of researchers who found the presence of phobias or excessive fear in cats (ailurophobia). Research applying hypnotherapy to overcome ailurophobia, use action research design, within 1 week 1 time the frequency of hypnotherapy is given, in week 2 is done reflection treatment at week 1, in week 3 is done reflection treatment in week 2. This research aims to analyze the application of hypnotherapy techniques to overcome ailurophobia. The study was conducted on (3) three actions, the first action was carried out in 1 (one) week with a frequency of 1 (one) meeting each week and reflected on the following week's action. Subsequently, the results of the study were reported.

Keywords: Hypnotherapy, Ailurophobia

Abstrak

Penelitian ini didasarkan pada temuan hasil survei di lingkungan peneliti yang menemukan adanya fobia atau ketakutan berlebih pada kucing (ailurofobia). Penelitian menerapkan hipnoterapi dengan tujuan untuk mengatasi ailurofobia, menggunakan desain action research, dalam waktu 1 minggu 1 kali frekuensi hipnoterapi diberikan, pada minggu ke 2 dilakukan refleksi perlakuan pada minggu 1, pada minggu ke 3 dilakukan refleksi perlakuan pada minggu 2. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik hipnoterapi untuk mengatasi ailurofobia. Penelitian dilakukan pada (3) tiga tindakan, tindakan pertama dilakukan dalam 1 (satu) minggu dengan frekuensi 1 (satu) pertemuan setiap minggunya dan dilakukan refleksi untuk tindakan minggu berikutnya. Selanjutnya, hasil penelitian dilaporkan.

Kata Kunci: Hipnoterapi; Ailurofobia

1. Pendahuluan

Fobia adalah rasa takut yang berlebih terhadap suatu objek yang bisa disebabkan oleh banyak faktor. Kecemasan yang tidak rasional, berlebihan dan intens yang membuat seseorang menjadi tidak mampu melakukan berbagai aktifitas. Martin & Pear (2017) berpendapat bahwa kecemasan yang tidak rasional, berlebihan dan intens yang membuat seseorang menjadi tidak mampu melakukan berbagai aktifitas disebut dengan fobia. Smith (2011) juga memandang fobia sebagai perasaan cemas yang intens yang menyebabkan bahaya aktual.

Rachmaniar (2010) mengemukakan bahwa fobia kebanyakan terjadi pada masa kanak-kanak walaupun dapat juga terjadi pada saat dewasa. Hal ini disebabkan masa kanak-kanak yang merupakan masa dimana anak belajar dari lingkungannya. Secara umum, fobia dapat diartikan sebagai rasa takut yang berlebihan dan sulit dimengerti terhadap sesuatu yang berakibat timbulnya perilaku irasional oleh penderita dengan banyak kemungkinan penyebab yang salah satunya adalah trauma di masa anak-anak.

Fobia merupakan bentuk yang spesifik dari takut yang muncul di situasi tertentu tidak bisa dijelaskan secara rasional. Nevid (2005) mengemukakan bahwa fobia adalah rasa takut yang menetap terhadap objek atau situasi dan rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya. Selaras dengan hal tersebut Davison (2006:41) menjelaskan bahwa fobia yaitu perasaan takut dan menghindari terhadap objek atau situasi yang realita atau kenyataannya tidak berbahaya. Gunawan (2010) menjelaskan bahwa terdapat 2 dua jenis, pertama fobia sederhana, jenis fobia yang muncul karena satu pemicu saja, kedua fobia kompleks, berhubungan dengan banyak pemicu dan banyak faktor yang menyebabkan ia takut terhadap sesuatu. Ailurofobia atau fobia kucing merupakan salah satu contoh dari fobia sederhana.

Penderita Ailurofobia mungkin takut kontak fisik dengan seekor kucing, seperti gigitan dan goresan, atau mereka mungkin takut dengan sifat supranatural yang dirasakan kucing, begitu yang diungkapkan oleh Idris (2017). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ailurofobia adalah rasa takut dan gangguan kecemasan dengan kucing sebagai objeknya. Penderita akan merasa ketakutan apabila ada kucing di sekitarnya. Kebanyakan disebabkan oleh trauma masa lalu seperti pernah dicakar kucing ketika masih kecil, ditakut-takuti oleh teman sebaya dan lain sebagainya.

Penelitian Arief dkk (2017) menyebutkan bahwa di Indonesia, kucing liar ditemukan di permukiman, perkampungan nelayan, kawasan bisnis, dan tempat pelelangan ikan, bahkan jumlah populasi kucing di Jakarta mencapai 47.000 ekor. Rosita (2008) mengemukakan bahwa umumnya penderita ailurofobia mengalami ketakutan saat bertemu dengan kucing dan cenderung langsung berlari apabila melihat kucing. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Idris (2017) menjelaskan bahwa penderita ailurofobia mengalami ketakutan bahkan kesulitan dalam menggerakkan badan, serta mengalami kesulitan bernafas apabila ada kucing di sekitar. Temuan observasi di lapangan juga menemukan respon perilaku pada penderita ailurofobia seperti melompat tidak tentu arah dan berteriak histeris.

Dorn (2017) berpendapat beberapa *treatment* dalam mengatasi ailurofobia, seperti desensitisasi, *flooding*, penconthoran, hipnoterapi, dan *reframing*. Salah satu *treatment* yang efektif untuk menangani fobia adalah hipnoterapi. Manusia memiliki dua macam pikiran, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Dalam proses hypnosis, informasi masuk secara cepat dan efektif ke dalam pikiran bawah sadar, informasi yang sudah masuk kemudian menjadi lebih mudah dalam mengubah pemikiran yang irasional seperti fobia dengan asumsi bahwa pikiran bawah sadar lebih mudah menerima informasi rasional pada saat sesi hipnoterapi, dan efektif melawan pikiran irasional (Gunawan, 2010).

Hipnoterapi adalah salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku, begitu yang diungkapkan oleh Kahija (2007:89) Didukung oleh Gunawan (2010) mengemukakan bahwa hipnoterapi adalah salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan re-edukasi, dan menyambuhkan pikiran yang sakit.

Kahija (2007) mendefinisikan hipnosis sebagai keadaan terfokusnya perhatian pada objek atau gambaran mental tertentu yang ditandai dengan meningkatnya sugestibilitas sebagai efek dari sikap kooperatif dengan orang lain. Ellias (2009) menambahkan bahwa hipnosis adalah sebuah keadaan yang mengecilkan fokus perhatian. Ellias (2009) juga menyatakan bahwa hipnosis telah diakui sebagai alat yang efisien dalam psikoterapi persenjataan lengkap kondisi psikologis dan psikosomatik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi bisa diartikan sebagai metode untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar seseorang, yang mana hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik.

Penelitian yang dilakukan Fourianalisyawati (2012) menemukan efek hipnoterapi, hipnoterapi klinis dapat menurunkan depresi pada pecandu narkoba, penggunaan metode hipnoterapi klinis sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis, sebagai komplementer maupun sebagai satu bentuk terapi yang menjadi alternatif utama. Penelitian saat ini menggunakan Teknik hipnoterapi untuk mengatasi ailurofobia pada remaja. Adapun manfaat secara langsung dari penelitian ini adalah memberikan informasi bagi kalangan konselor dan praktisi terutama bimbingan dan konseling terkait dengan mengatasi ailurofobia pada peserta didik, serta sumbangsih pada kajian terkait fobia.

Konselor diharapkan membantu remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan dalam berbagai proses perkembangan diri yang harus dilaluinya (Gutji, 2021), yang mana dalam penelitian ini remaja merupakan subjeknya. Adapun yang menjadi fokus permasalahan adalah bagaimanakah penerapan teknik hipnoterapi untuk mengatasi ailurofobia. Dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik hipnoterapi untuk mengatasi ailurofobia.

2. Metode Penelitian

Responden Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah 1 (satu) orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi (Wahyuni, 2021), pedoman wawancara, dan dokumentasi.

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan (PTL), usaha penemuan perbaikan atau pemantapan praktik layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (tindakan) dan bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi BK secara mandiri atau kolaboratif dengan setting kelas, kelompok atau individual Sutja, dkk (2017). Dalam penelitian ini, dilakukan dalam tiga siklus dengan frekuensi satu pertemuan dalam satu minggu. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua macam yaitu data hasil dan data proses (Sutja, 2021) yang didapatkan melalui berbagai pihak, seperti dari subjek, rekan kerja, dan keluarga subjek.

Teknik Analisa

Analisa data dilakukan dengan cara mengevaluasi dan merefleksikan hasil yang didapatkan dari dokumentasi dan observasi. Tahapan evaluasi ini merupakan tahap untuk menganalisis dan memaknai data yang telah dikumpulkan pada tahapan pelaksanaan penelitian, baik data tentang proses maupun data tentang hasil (Sutja, 2017). Dan melakukan refleksi untuk menganalisis data observasi, serta hasil perbandingan antara sebelum dan sesudah dilakukan tindakan untuk mengetahui dampak dari pelaksanaan hipnoterapi.

3. Hasil

Hasil temuan dalam penelitian ini adalah adanya perubahan perilaku yang signifikan dari penderita ailurofobia setelah diberikan hipnoterapi sebanyak 3 (tiga) siklus. Berikut tabel ringkasan perubahan perilaku atau kriteria subjek sebelum dan setelah diberikan *treatment* hipnoterapi:

Siklus	Minggu ke-	Kriteria Awal	Kriteria Akhir
1	1	13	10
2	2	10	4
3	3	4	2

Siklus 1

Pada minggu pertama, tingkah laku subjek yang diamati selama dua hari dan ketika proses wawancara awal, subjek mengalami 13 (tiga belas) dari 15 (lima belas) kriteria seseorang yang mengalami ailurofobia (fobia kucing). Lalu selanjutnya peneliti memberikan hipnoterapi pada subjek pada Jumat, 5 November 2021, diperoleh hasil pengamatan yaitu dari tingkah laku subjek yang peneliti amati selama 3 (tiga) hari setelah melakukan hipnoterapi siklus pertama, subjek masih mengalami 10 (sepuluh) dari 15 (lima belas) kriteria seseorang yang mengalami ailurofobia (fobia kucing). Berikut tabel hasil observasi yang dialami subjek setelah 1 (satu) kali diberikan hipnoterapi:

Tabel 1. Observasi Siklus 1

KRITERIA	YA	TIDAK
Tidak suka membicarakan kucing		✓
Menghindar apabila bertemu kucing	✓	
Bertingkah mempertahankan diri seolah akan diserang kucing		✓
Berlari jika kucing berjalan ke arahnya	✓	
Terlihat waspada di tempat umum yang memungkinkan ada kucing	✓	
Berteriak ketika ada kucing di dekatnya	✓	
Menjadi kaku ketika mendengar suara kucing	✓	
Membalikkan badan ketika melihat kucing dari kejauhan	✓	
Menunjukkan reaksi panik ketika melihat kucing di majalah/sosial media		✓
Marah ketika ada yang terus menerus menyebutkan kata kucing		✓
Sadar bahwa takut dengan kucing adalah ketakutan yang berlebihan		✓
Mengakui ketakutan akan kucing ini tidak masuk akal		✓
Menghindari petshop	✓	
Berusaha tidak berkunjung ke tempat-tempat dimana kucing banyak ditemukan	✓	

Menghindari berjalan melewati tong sampah atau rumah makan dimana kucing liar banyak ditemukan	✓
--	---

Siklus 2

Pelaksanaan siklus 2 pada penelitian tindakan dilakukan berdasarkan hasil refleksi pada pelaksanaan siklus 1. Ada hasil refleksi siklus 1 masih ditemukan lebih dari separuh gejala ailurofobia yang dialami subjek penelitian, maka dari itu peneliti melanjutkan siklus 2. Siklus 2 dilaksanakan pada Jumat, 12 November 2021, berdasarkan observasi terhadap pelaksanaan tindakan pada siklus 2, diperoleh hasil pengamatan yaitu dari tingkah laku subjek yang peneliti amati selama 3 (tiga) hari setelah melakukan hipnoterapi siklus kedua, subjek masih mengalami 4 (empat) dari 15 (lima belas) kriteria seseorang yang mengalami ailurofobia (fobia kucing). Berikut tabel hasil observasi yang dialami subjek setelah 2 (dua) kali diberikan hipnoterapi:

Tabel 2. Observasi Siklus 2

KRITERIA	YA	TIDAK
Tidak suka membicarakan kucing		✓
Menghindar apabila bertemu kucing		✓
Bertingkah mempertahankan diri seolah akan diserang kucing		✓
Berlari jika kucing berjalan ke arahnya	✓	
Terlihat waspada di tempat umum yang memungkinkan ada kucing		✓
Berteriak ketika ada kucing di dekatnya	✓	
Menjadi kaku ketika mendengar suara kucing	✓	
Membalikkan badan ketika melihat kucing dari kejauhan	✓	
Menunjukkan reaksi panik ketika melihat kucing di majalah/sosial media		✓
Marah ketika ada yang terus menerus menyebutkan kata kucing		✓
Sadar bahwa takut dengan kucing adalah ketakutan yang berlebihan		✓
Mengakui ketakutan akan kucing ini tidak masuk akal		✓
Menghindari petshop		✓
Berusaha tidak berkunjung ke tempat-tempat dimana kucing banyak ditemukan		✓
Menghindari berjalan melewati tong sampah atau rumah makan dimana kucing liar banyak ditemukan		✓

Siklus 3

Pelaksanaan siklus 3 dilaksanakan pada Sabtu, 20 November 2021, diperoleh hasil pengamatan yaitu dari tingkah laku subjek yang peneliti amati selama 3 (tiga) hari setelah melakukan hipnoterapi siklus ketiga, subjek masih mengalami 2 (dua) dari 15 (lima belas) kriteria seseorang yang mengalami ailurofobia. Berikut tabel hasil observasi yang dialami subjek setelah 2 (dua) kali diberikan hipnoterapi:

Tabel 3. Observasi Siklus 3

KRITERIA	YA	TIDAK
Tidak suka membicarakan kucing		✓
Menghindar apabila bertemu kucing		✓
Bertingkah mempertahankan diri seolah akan diserang kucing		✓
Berlari jika kucing berjalan ke arahnya		✓
Terlihat waspada di tempat umum yang memungkinkan ada kucing		✓
Berteriak ketika ada kucing di dekatnya	✓	
Menjadi kaku ketika mendengar suara kucing	✓	
Membalikkan badan ketika melihat kucing dari kejauhan		✓
Menunjukkan reaksi panik ketika melihat kucing di majalah/sosial media		✓

Marah ketika ada yang terus menerus menyebutkan kata kucing	✓
Sadar bahwa takut dengan kucing adalah ketakutan yang berlebihan	✓
Mengakui ketakutan akan kucing ini tidak masuk akal	✓
Menghindari petshop	✓
Berusaha tidak berkunjung ke tempat-tempat dimana kucing banyak ditemukan	✓
Menghindari berjalan melewati tong sampah atau rumah makan dimana kucing liar banyak ditemukan	✓

Tindakan yang dilakukan pada siklus 3 dianggap berhasil, karena subjek penelitian hanya mengalami ailurofobia melalui kontak langsung, meskipun pada awalnya berani menyentuh kucing namun hanya beberapa detik dan segera kembali menarik tangannya. Oleh karena itu, setelah tindakan berakhir dan melihat evaluasi yang diperoleh dari kegiatan observasi pada siklus 3, peneliti melakukan terminasi akhir dengan subjek namun dengan tetap memberikan sugesti positif dan menganjurkan subjek terus berusaha mengatasi ailurofobianya secara mandiri. Tindakan pada siklus 3 telah mengalami perubahan yang signifikan dalam mengatasi ailurofobia.

4. Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian, dari pelaksanaan tindakan layanan siklus 1, 2, dan 3 terlihat peningkatan yang signifikan. Peningkatan ini terjadi pada setiap siklus tindakan secara bertahap. Pada siklus ke 3 terlihat perubahan yang drastis pada subjek penelitian dimana gejala ailurofobia yang dirasakan hanya muncul jika kontak langsung dengan kucing saja yaitu berteriak pada saat kucing ada didekat subjek dan menjadi kaku saat mendengar suara kucing. Selain itu, subjek sudah mampu mengatasi hampir semua ketakutan yang dialami saat berhadapan dengan kucing.

Bagi penderita ailurofobia, kucing benar-benar membuat mereka takut. Bagi yang tidak mengalami fobia kucing menilai bahwa ketakutan yang penderita alami tidak wajar. Setiap orang memiliki rasa takut terhadap sesuatu termasuk kucing, merupakan hal yang wajar dan emosi yang normal. Beberapa hal yang memberikan potensi penyebab takut terhadap kucing adalah karena kucing yang bisa menjadi tempat berkembangnya virus toxoplasma. Seseorang yang mengalami ketakutan terhadap kucing belum tentu mengalami ailurofobia serta tidak sampai memberikan respon yang berlebihan seperti menangis, pingsan, berkeringat, dan jantung berdebar berlebihan, atau selalu menghindari kucing. Seseorang mengalami ailurofobia bila mengalami ketakutan yang sangat berlebihan, menetap, dan ada penurunan dalam kehidupan sosial atau pekerjaannya akibat ailurofobia yang dialami.

Penderita ailurofobia memiliki penyimpangan pemikiran bahwa kucing memberikan ancaman. Penyimpangan pemikiran ini muncul setelah mengalami kejadian yang terkait dengan kucing yang mereka maknakan sebagai situasi yang mengancam atau tidak menyenangkan bagi mereka. Pemikiran ini tidak harus akibat interaksi tidak menyenangkan secara langsung dengan kucing, tetapi juga dapat dengan mendengar atau melihat orang lain mengalami peristiwa tidak menyenangkan dengan kucing, terutama munculnya keyakinan bahwa kucing adalah hal yang menakutkan dan ancaman yang harus dihindari. Kondisi ini membuat individu dengan ailurofobia selalu merasa kucing tersebut mengancam bagi mereka dan muncul respon-respon yang berlebihan.

Erickson, seorang psikiater Amerika mengatakan bahwa dalam proses hipnosis, yang menentukan keberhasilan adalah subjek atau subjek karena mereka mengikuti apa yang terapisnya katakan. Erickson mengatakan hipnosis adalah proses yang wajar dan hipnosis tidak akan berhasil jika hal itu bertentangan dengan keinginan subjek atau subjek. Pada dasarnya, hipnosis akan berguna pada saat seseorang ingin memasukkan sugesti atau memengaruhi seseorang. Hal ini karena hipnosis mampu menjadi jalan untuk mengakses alam bawah sadar manusia sehingga sugesti yang diberikan kepadanya akan lebih mudah diterima. Saat sugesti diterima manusia dapat lebih mudah diubah persepsi dan perilakunya sesuai dengan sugesti yang diberikan begitu yang diungkapkan oleh Fajriah dkk (2017).

Pada aspek kognitif dan perilaku, kondisi fobia subjek terbentuk akibat adanya proses *classical conditioning* yaitu proses dimana suatu stimulus/rangsangan yang awalnya tidak memunculkan respon tertentu, diasosiasikan dengan stimulus kedua yang dapat memunculkan. Hasilnya, stimulus pertama pun dapat memunculkan respon yang menimbulkan distorsi kognitif atau pemikiran berlebihan terkait kucing, sehingga kehadiran beragam stimulus kucing menimbulkan kecemasan dan mendorong subjek untuk menghindarinya. Perilaku menghindari stimulus kucing mendapat penguatan positif berupa kelegaan diri sehingga perilaku menghindar pun dilakukan kembali dan hal tersebut merupakan proses *operant conditioning* atau konsekuensi pengulangan kembali respon-respon jika diberikan rangsangan atau stimulus, begitu yang diungkapkan oleh Purnama (2016).

Pemberian intervensi berupa hipnoterapi membantu subjek mengatasi distorsi kognitif terhadap stimulus kucing, dengan cara memodifikasinya dengan pikiran yang positif berdasarkan kenyataan. Aktivitas memberikan sugesti santai secara otomatis ini secara khusus mengajarkan subjek respon koping baru yang adaptif. membantu

menyadarkan subjek untuk melihat pengalaman masa lalu pencetus fobia kucing secara realistis-positif. Dengan bantuan terapis, subjek menantang dan mengubah keyakinan subjek terhadap hal-hal yang dikhawatirkan. Membantu subjek menyadari bahwa menjadi khawatir tidak akan mencegah hal-hal buruk terjadi dan membantu subjek menerima perasaan yang berfokus pada tidak menghakimi perilaku dan sensasi tersebut. Kekhawatiran tidak pernah memberikan efek bagi hal-hal yang dikhawatirkan, dan perasaan positif atau negatif, sama-sama diterima sebagai bagian dari kehidupan. Hal tersebut membuat taraf kecemasan fobia subjek berkurang, dan mendapat dampak positif berupa dapat menghadapi stimulus fobia dengan pikiran yang realistis-positif, rasa aman serta tenang, dan perilaku yang adaptif.

Berdasarkan pengamatan dan analisis peneliti dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik hipnoterapi dapat membantu mengatasi ailurofobia dengan mengurangi pikiran negatif dan kecemasan yang berlebihan terhadap kucing. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzi (2018) dimana metode hipnoterapi berhasil menurunkan atau mengurangi fobia pada penderita. Selain itu, penelitian yang mengatasi fobia terhadap kucing dilakukan oleh Arief dkk. (2017) menunjukkan hasil bahwa intervensi menunjukkan partisipan pertama mengalami penurunan tingkat fobia dari kategori *severe* hingga *mild* hingga mampu berjalan di dekat kucing. Sementara itu, partisipan kedua mengalami penurunan tingkat fobia dari kategori *severe* hingga *moderate* serta mampu mengusir kucing dengan menggunakan sapu dan lebih tenang.

5. Kesimpulan

Efek pemberian perlakuan hipnoterapi diketahui efektif dalam mengatasi ailurofobia, efektifitas diketahui dari menurunnya 13 dari 15 simptom atau gejala ailurofobia. Dua gejala yang masih ada adalah berteriak jika ada kucing didekatnya dan menjadi kaku mendengar suara kucing, telah membantu subjek untuk mengatasi ailurofobianya. Peneliti merangkul berbagai hambatan selama pemberian perlakuan agar dicapai hasil yang maksimal selama pemberian efek perlakuan hipnoterapi dan memberikan prosedur terbaik agar didapatkan perlakuan yang efektif. Setelah dilakukan penelitian dengan penerapan teknik hipnoterapi dalam mengatasi ailurofobia mencapai kualitas terbaik terjadi pada siklus ketiga dengan hasil dapat mengatasi 13 dari 15 gejala ailurofobia yang dialami oleh subjek.

6. Daftar Pustaka

- Arief., Satiadarma, M.P., Suryadi, D. (2017). Penerapan Art Therapy dalam Mengatasi Fobia Kucing Pada Individu Dewasa. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. Vol. 1, 1. <https://www.academia.edu/55431837>
- Davidson, G.C., Neale, J.M., Kring, A.M. (2006). *Psikologi Abnormal*. PT. Raja Grafindo Persada
- Ellias, J. *Hipnosis dan Hipnoterapi, Transpersonal/NLP*. Pustaka Pelajar
- Fajriah, N., Machrubiansyah. (2017). *Hipnosis Go: Untuk Hidup Lebih Baik*. CV Bintang Wahyu
- Fauzi, A. (2018, Januari 29). Metode Hipnoterapi dalam Menangani penderita gangguan fobia di Lembaga Anhar Foundation Kota Makassar. <https://repositori.uinalauddin.ac.id/15594>
- Fourianalistyawati, E. (2012). *Efektifitas Hipnoterapi Klinis Untuk Mengatasi Depresi Pada Pecandu Narkoba di UPT T&R BNN*. <https://www.researchgate.net/publication/320922347>
- Gunawan, A. (2010). *Hypnotherapy, The Art of Subconscious Restructuring*. PT Sun
- Gutji, N., Wahyuni H. (2021). Guru BK perempuan Jawa-Melayu dan laki-laki Batak lebih mempengaruhi self-disclosure konseli. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 4, 415. <https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/article/view/543>
- Idris, R.G. (2017). *Ailurofobia: The Curative, Abnormal and Irrational Fear Of Felines (Cats)*. <https://www.iium.edu.my/capeu2016/wp-content/uploads/2017/02/020>
- Kahija, Y.F.L. (2007). *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktek Psikoterapi*. Gramedia Pustaka Utama
- Mudita, Aadyami. 2017. Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Fobia Ketinggian. <https://123dok.com/document/zlelrnrq/efektivitas-cognitive-behavioural-therapy-untuk-mengatasi-fobia-ketinggian.html>
- Nevid, J.S., Murad, J. Medya, R., Kristiaji, W.C., Beverly, G., Spencer, A.R. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga
- Purnama, S.C., (2016). *Phobia? NO WAY...!! Kenali Berbagai Jenis Phobia & Cara Mengatasinya*. CV. Andi Offset
- Rachmaniar. (2015). Komunikasi Terapeutik Orang Tua Dengan Anak Fobia Spesifik. *Jurnal Kajian Komunikasi*. 93. <https://core.ac.uk/reader/289779530>
- Rosita, Y. (2008, Maret 26). Pelaksanaan Konseling Behavioral dalam Mengatasi Fobia Kucing Seorang Subjek di Rasamala 2 Menteng Dalam, Tebet, Jakarta Selatan. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/19431>
- Smith, M. (2011). *Phobias and Irrational Fears. HelpGuide*

- Sutja, A., Emosda., Herlambang, S., Nelyahardi. (2017). *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling*. Wahana Resolusi
- Sutja, A. (2021). *Penelitian Tindakan Layanan*. Wahana Resolusi
- Dorn, A. (2012). *Data dan Analisa*. https://zbook.org/read/1c1190_bab-2-data-dan-analisa-2-1-sumber-data.html
- Wahyuni, H., Rasimin., Yusra, A. (2021). Penerapan Bimbingan Belajar Berbasis Prinsip – Prinsip Belajar dalam Islam Untuk Meningkatkan Etika Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Vol. 3, 321. <https://researchgate.net/publication/351207522>