



Manajemen Stres Berbasis Komunitas melalui Pelatihan Self-Hypnosis bagi Jamaah Masjid

Rahmaniza¹, Rendi Randika², Elsy Delly Febriany³

^{1,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

²Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

* E-mail: 08rendi@gmail.com

Received: 2026-06-25

Revised: 2026-07-13

Accepted: 2026-07-15

Published: 2026-07-26

Abstract

Stress is a common mental health problem and can affect physical, psychological, and social relationships if not managed properly. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of mosque congregants in managing stress through self-hypnosis training. The activity was carried out at the Ahlul Jannah Mosque, Pebatuan Village, Pekanbaru City, involving 35 adult participants. The methods used included counseling, training, simulations, and mentoring in self-hypnosis practice. Evaluation of the activity was carried out using a pretest-posttest, observation sheets, response questionnaires, and participant satisfaction questionnaires. The results of the activity showed an increase in the average knowledge score of participants from 59.0 before the training to 86.4 after the training. Observations showed that an average of 82.9% of participants were able to practice self-hypnosis techniques well, ranging from 94.3% for breathing relaxation techniques to 74.3% for the ability to perform self-hypnosis independently. Furthermore, participant satisfaction with the program was high, with 62.9% reporting very satisfied and 31.4% expressing satisfaction with the program's implementation. Participants found the self-hypnosis technique easy to learn, can be performed independently, and is beneficial for managing stress in everyday life. This activity demonstrates that community-based self-hypnosis training can be an alternative promotive and preventive approach to improving people's stress management skills and supporting mental health within the mosque environment.

Keywords: *Mosque Congregation; Mental Health; Stress Management; Community Empowerment; Self-Hypnosis*

Abstrak

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami masyarakat dan dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, serta hubungan sosial apabila tidak dikelola dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan jamaah masjid dalam mengelola stres melalui pelatihan *self-hypnosis*. Kegiatan dilaksanakan di Masjid Ahlul Jannah, Kelurahan Pebatuan, Kota Pekanbaru dengan melibatkan 35 orang peserta dewasa. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, simulasi, dan pendampingan praktik *self-hypnosis*. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pretest-posttest, lembar observasi, angket respon, dan angket kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari 59,0

How to cite this article (APA): Rahmaniza, Randika, R., & Febriany, E. D. (2026). Manajemen Stres Berbasis Komunitas melalui Pelatihan Self-Hypnosis bagi Jamaah Masjid. *ABDIMALOKA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Lokal Nusantara*, 1(2):88-98. doi: <https://doi.org/10.xxxx/abdimaloka.vxiX.XXXX>

This is an open access article under the CC-BY-SA license: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

sebelum pelatihan menjadi 86,4 setelah pelatihan. Hasil observasi menunjukkan rata-rata 82,9% peserta mampu mempraktikkan teknik *self-hypnosis* dengan baik, mulai dari 94,3% pada teknik relaksasi pernapasan hingga 74,3% pada kemampuan melakukan *self-hypnosis* secara mandiri. Selain itu, tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan tergolong tinggi, dengan 62,9% peserta menyatakan sangat puas dan 31,4% menyatakan puas terhadap pelaksanaan program. Peserta menilai bahwa teknik *self-hypnosis* mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, dan bermanfaat untuk membantu mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan *self-hypnosis* berbasis komunitas dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan promotif dan preventif dalam meningkatkan kemampuan masyarakat mengelola stres serta mendukung kesehatan mental di lingkungan masjid.

Kata Kunci: Jamaah Masjid; Kesehatan Mental; Manajemen Stres; Pemberdayaan Masyarakat; Self-Hypnosis

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat dan dapat muncul sebagai respons terhadap tuntutan atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut World Health Organization (2025), stres adalah keadaan kekhawatiran atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit, dan dapat memengaruhi tubuh maupun pikiran. Tuntutan pekerjaan, kondisi ekonomi keluarga, masalah kesehatan, maupun persoalan sosial dapat menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Apabila berlangsung dalam waktu lama dan tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak pada kesehatan fisik, emosional, serta hubungan sosial seseorang.

Di lingkungan masyarakat, upaya menjaga kesehatan umumnya masih lebih banyak difokuskan pada kesehatan fisik dibandingkan kesehatan mental. Padahal, kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan secara keseluruhan karena memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, berperilaku, dan menjalankan fungsi sosialnya. World Health Organization (2020) menegaskan bahwa stres yang terus-menerus dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta mengganggu fungsi sehari-hari di rumah, tempat kerja, maupun sekolah. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mudah diterima dan dapat diterapkan secara mandiri oleh masyarakat untuk membantu mengelola stres secara lebih efektif Redho et al. (2024).

Masjid tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi juga menjadi pusat aktivitas sosial dan pembinaan masyarakat. Berbagai kajian menunjukkan bahwa komunitas masjid dapat menjadi ruang dukungan sosial yang penting dalam promosi kesehatan mental, edukasi psikososial, dan penguatan ketahanan masyarakat Hasrianto et al. (2023). Interaksi yang terjalin antarjamaah menjadi modal sosial yang dapat dimanfaatkan untuk membangun kesadaran bersama mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan hasil diskusi dengan pengurus masjid dan beberapa jamaah, ditemukan bahwa sebagian masyarakat menghadapi berbagai tekanan yang berkaitan dengan pekerjaan, kondisi ekonomi keluarga, maupun tanggung jawab sosial. Beberapa jamaah mengaku sering mengalami kelelahan, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, serta rasa cemas yang muncul dalam aktivitas sehari-hari. Gejala-gejala tersebut sejalan dengan gambaran stres yang dapat memengaruhi fokus, pola tidur, dan kenyamanan fisik maupun psikologis World Health Organization (2019). Meskipun demikian, sebagian besar jamaah belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup mengenai teknik pengelolaan stres yang dapat dilakukan secara mandiri.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi kondisi tersebut adalah *self-hypnosis*. *Self-hypnosis* merupakan teknik relaksasi dan pengarahan diri yang dilakukan dengan memberikan sugesti positif kepada diri sendiri dalam kondisi tenang dan fokus. Pendekatan berbasis hipnosis telah dilaporkan dalam tinjauan sistematis dapat membantu menurunkan stres yang dirasakan dan meningkatkan kemampuan coping. Selain itu, panduan World Health Organization (2020) mengenai manajemen stres juga menekankan bahwa teknik-teknik swabantu yang sederhana dan dapat dilakukan dalam beberapa menit setiap hari dapat membantu seseorang mengatasi tekanan hidup.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat menawarkan kegiatan pelatihan *self-hypnosis* bagi jamaah masjid sebagai salah satu bentuk manajemen stres berbasis komunitas. Kegiatan ini dirancang dalam bentuk penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan sehingga peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik *self-hypnosis* secara mandiri Randika et al. (2025). Pengurus masjid dan tokoh masyarakat dilibatkan dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan, guna mendukung keberlanjutan program Kusnadi et al. (2025), Mubarak et al. (2022), dan Syarif et al. (2025).

Melalui kegiatan ini diharapkan pengetahuan jamaah mengenai stres dan dampaknya terhadap kesehatan dapat meningkat, serta terbentuk keterampilan dalam menerapkan *self-hypnosis* sebagai salah satu strategi pengelolaan stres. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong terciptanya lingkungan masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan mental sehingga kualitas hidup dan kesejahteraan jamaah dapat meningkat secara berkelanjutan World Health Organization (2025), World Health Organization (2020).

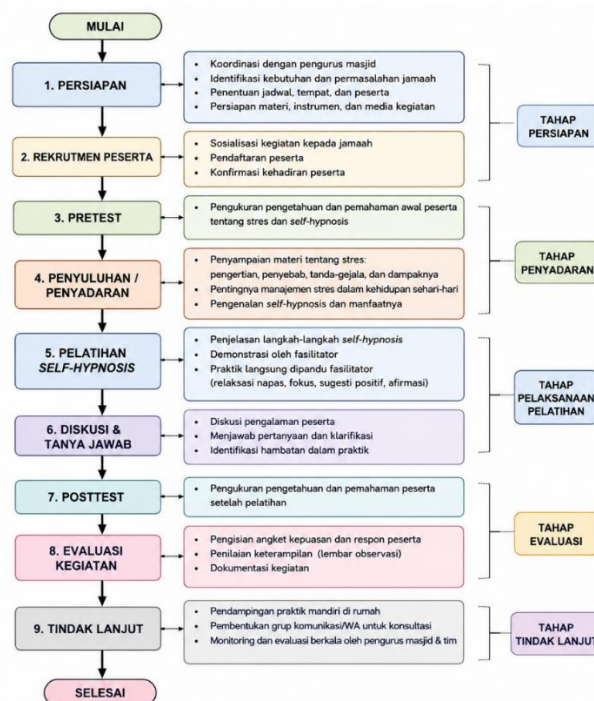
METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Masjid Ahlul Jannah, Kelurahan Pebatuan, Kota Pekanbaru, pada bulan November 2025 dengan sasaran 35 jamaah dewasa dari berbagai latar belakang pekerjaan. Pelaksanaan kegiatan diawali

dengan koordinasi bersama pengurus masjid untuk mengidentifikasi kebutuhan jamaah terkait stres dan kesehatan mental.

Metode kegiatan meliputi penyuluhan, pelatihan, simulasi, dan pendampingan. Penyuluhan diberikan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai stres, dampaknya, serta pentingnya manajemen stres. Selanjutnya peserta diperkenalkan dengan self-hypnosis, termasuk pengertian, manfaat, dan langkah-langkah pelaksanaannya. Setelah itu dilakukan praktik langsung *self-hypnosis* dengan bimbingan tim pengabdian, disertai diskusi dan pendampingan agar peserta mampu mempraktikkannya secara mandiri (Abidin et al., 2023; Aflahatiufus et al., 2022).

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan, observasi untuk menilai keterampilan peserta, angket kepuasan dan dokumentasi kegiatan. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk melihat perubahan pengetahuan, keterampilan, serta penerimaan peserta terhadap program.



Gambar 1. Diagram Alir Pelaksanaan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "Manajemen Stres Berbasis Komunitas melalui Pelatihan *Self-Hypnosis* bagi Jamaah Masjid" dilaksanakan

di Masjid Ahlul Jannah, Kelurahan Pebatuan, Kota Pekanbaru dengan melibatkan 35 orang jamaah yang terdiri atas laki-laki dan perempuan dewasa.



Gambar 2. Penyampaian Materi Manajemen Stres

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan, pelatihan, praktik langsung, serta pendampingan kepada peserta mengenai teknik *self-hypnosis* sebagai salah satu metode pengelolaan stres yang dapat dilakukan secara mandiri Olendzki et al. (2020).

Pada tahap awal kegiatan, peserta diberikan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai stres dan *self-hypnosis*. Selanjutnya dilakukan penyuluhan terkait konsep stres, faktor penyebab, dampak stres terhadap kesehatan, serta pentingnya pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti pelatihan *self-hypnosis* yang dipandu oleh tim pengabdian melalui demonstrasi dan praktik langsung.

Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan (n = 35)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	15	42.9
Perempuan	20	57.1
Total	35	

Peserta kegiatan berjumlah 35 orang yang terdiri dari berbagai kelompok usia dan latar belakang pekerjaan. Sebagian besar peserta berada pada kelompok usia produktif dan aktif mengikuti kegiatan keagamaan di lingkungan masjid. Keterlibatan jamaah yang cukup tinggi menunjukkan bahwa isu kesehatan mental mulai mendapatkan perhatian di lingkungan masyarakat.

Peningkatan Pengetahuan Peserta

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan instrumen pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan setelah kegiatan pelatihan.

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Peserta

Aspek Pengetahuan	Pretest (%)	Posttest (%)	Peningkatan (%)
Pengertian dan Penyebab Stres	62,5	87,8	25,3
Tanda dan Gejala Stres	58,9	86,4	27,5
Manfaat <i>Self-Hypnosis</i> dalam Manajemen Stres	55,7	85,0	29,3
Rata-rata	59,0	86,4	27,4

Berdasarkan Tabel 2 terlihat adanya peningkatan nilai rata-rata peserta dari 59,0 menjadi 86,4 setelah mengikuti kegiatan. Hasil ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai stres, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta teknik *self-hypnosis* sebagai salah satu metode pengelolaan stres.

Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa metode penyuluhan dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pengelolaan stres. Temuan ini sejalan dengan Valentine et al. (2019) yang melaporkan bahwa pendekatan hipnosis dapat membantu individu meningkatkan kemampuan mengendalikan kecemasan dan stres. Selain itu, Olendzki et al. (2020) menyatakan bahwa teknik hipnosis yang dikombinasikan dengan latihan mindfulness efektif meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi.

Peningkatan pengetahuan tersebut juga terlihat selama sesi diskusi, di mana peserta mampu menjelaskan kembali langkah-langkah *self-hypnosis* dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa peserta mengemukakan bahwa sebelumnya mereka hanya mengenal teknik relaksasi sederhana, namun belum pernah memperoleh pelatihan *self-hypnosis* secara sistematis Valentine et al. (2019).

Keterampilan Praktik *Self-Hypnosis*

Selain pengetahuan, kegiatan ini juga menilai kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik *self-hypnosis* melalui lembar observasi yang dilakukan oleh fasilitator.

Tabel 3. Hasil Observasi Keterampilan *Self-Hypnosis*

Indikator Keterampilan		Mampu n (%)	Tidak Mampu n (%)
Melakukan relaksasi pernapasan		33 (94,3)	2 (5,7)
Memusatkan perhatian (fokus)		29 (82,9)	6 (17,1)
Memberikan afirmasi positif		28 (80,0)	7 (20,0)
Melakukan <i>self-hypnosis</i> mandiri		26 (74,3)	9 (25,7)

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mengikuti tahapan *self-hypnosis* dengan baik, mulai dari teknik relaksasi pernapasan, pemusatan perhatian, hingga pemberian afirmasi positif. Meskipun demikian, beberapa peserta masih memerlukan pendampingan terutama dalam mempertahankan fokus dan membangun sugesti positif yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

Keberhasilan peserta dalam mempraktikkan *self-hypnosis* tidak terlepas dari metode pelatihan yang mengombinasikan ceramah, demonstrasi, praktik langsung, dan umpan balik dari fasilitator. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta belajar secara bertahap dan memperoleh pengalaman langsung selama pelatihan berlangsung Olendzki et al. (2020).

Respon dan Kepuasan Peserta

Pada akhir kegiatan, peserta diminta mengisi angket respon dan kepuasan terhadap pelaksanaan program. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan tanggapan positif terhadap materi maupun metode pelatihan yang digunakan.

Tabel 4. Tingkat Kepuasan Peserta

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat Puas	22	62,9
Puas	11	31,4
Cukup Puas	2	5,7
Tidak Puas	0	0

Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa puas terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Peserta menilai materi yang diberikan mudah dipahami, relevan dengan kebutuhan masyarakat, serta dapat diterapkan secara mandiri di

rumah. Selain itu, peserta mengharapkan adanya kegiatan lanjutan yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengelolaan stres berbasis komunitas.

Luaran Program

Luaran utama dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan jamaah dalam mengelola stres melalui teknik *self-hypnosis*. Selain itu, kegiatan ini menghasilkan media edukasi berupa panduan praktik *self-hypnosis* yang dapat digunakan peserta secara mandiri setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Luaran lainnya adalah meningkatnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas hidup.

Keberhasilan program juga didukung oleh partisipasi aktif pengurus masjid yang berperan dalam proses sosialisasi, koordinasi peserta, dan penyediaan fasilitas kegiatan. Dukungan tersebut menjadi salah satu faktor penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan meningkatkan keterlibatan peserta selama pelaksanaan program.

Faktor Pendukung dan Penghambat

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan antara lain tingginya antusiasme peserta, dukungan pengurus masjid, ketersediaan tempat kegiatan yang memadai, serta metode pelatihan yang melibatkan praktik langsung. Adanya hubungan sosial yang baik antarjamaah juga memudahkan proses penyampaian materi dan diskusi selama kegiatan berlangsung.

Sementara itu, faktor penghambat yang ditemukan antara lain perbedaan tingkat pemahaman peserta, keterbatasan waktu pelaksanaan, serta adanya beberapa peserta yang belum terbiasa mengikuti latihan relaksasi dan konsentrasi. Namun demikian, hambatan tersebut dapat diatasi melalui pendampingan langsung dan pemberian kesempatan praktik secara berulang selama kegiatan berlangsung.

Secara keseluruhan, pelaksanaan program manajemen stres berbasis komunitas melalui pelatihan *self-hypnosis* bagi jamaah masjid menunjukkan hasil yang positif. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental, tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya menjaga kesejahteraan psikologis masyarakat.



Gambar 3. Pelatihan *Self-Hypnosis*



Gambar 4. Foto bersama Bersama Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa pelatihan *self-hypnosis* bagi jamaah masjid telah dilaksanakan dengan baik dan memperoleh respon positif dari peserta. Program ini dirancang sebagai upaya manajemen stres berbasis komunitas untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola stres secara mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pengertian stres, faktor penyebab, dampak terhadap kesehatan, serta langkah-langkah penerapan *self-hypnosis* dalam kehidupan sehari-hari.

Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mempraktikkan teknik *self-hypnosis* melalui latihan relaksasi, pengaturan pernapasan, pemusatan perhatian, dan pemberian afirmasi positif. Tingginya tingkat kepuasan peserta menunjukkan bahwa metode penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan yang digunakan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat serta sesuai dengan kebutuhan jamaah masjid.

Keberhasilan kegiatan didukung oleh tingginya antusiasme peserta, dukungan penuh dari pengurus masjid, keterlibatan aktif masyarakat selama pelaksanaan kegiatan, serta tersedianya fasilitas yang memadai. Sementara itu, beberapa hambatan yang ditemui meliputi perbedaan tingkat pemahaman peserta, keterbatasan waktu pelaksanaan, dan masih adanya peserta yang memerlukan latihan berulang untuk menguasai teknik *self-hypnosis* secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru, Pengurus Masjid Ahlul Jannah, serta seluruh jamaah yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Rahmawati, P. M., & Musviro, M. (2023). Adolescent stress management using five-finger hypnotic therapy during the covid-19 pandemic. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(2), 141-146.
- Aflahatinufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). Efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi untuk mengurangi stres pada remaja: studi literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 245-256.
- Hasrianto, N., Mayasari, E., Hayu, R. E., Randika, R., & Redho, A. (2023). Kesehatan Kerja Dan Konsumsi Gizi Pada Marbot Masjid/Musholla Di Wilayah Kelurahan Tangkerang Selatan. *Devote: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(2), 101-104. <https://doi.org/10.55681/devote.v2i2.1624>
- Kusnadi, A., et al. (2025). Peran masjid dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pendekatan komunitas. Hikmah. <https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Hikmah/article/download/220/290>

- Mubarak, M., et al. (2022). Role of mosque communities in supporting Muslims with mental illness. BMC Psychiatry. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9628571/>
- Randika, R., Balqis, S., Hurrahma, N., Yani, M., Bella, S., & Sansavira, N. (2025). Manajemen Promosi Kesehatan Edukatif dalam Meningkatkan PHBS Anak Usia Dini. *Lentera Pengabdian*, 3(03), 303–310. <https://jurnal.lenteranusa.id/index.php/lp/article/view/950>
- Redho, A., Hasrianto, N. ., & Randika, R. . (2024). Edukasi Self Manajemen Perawatan Pasien Gagal Jantung (Heart Failure) Pasca Rawat Inap . *Pengabdian Kepada Masyarakat Politeknik Baubau*, 1(1), 1–8. Retrieved from <https://ejournal.poltekbaubau.ac.id/index.php/kamali/article/view/417>
- Syarif, M., et al. (2025). Pemberdayaan remaja masjid dalam penyuluhan kesehatan mental dan anti bullying di era digital di lingkungan perumahan taman gading Jember. *Jurnal Pengabdian*. <https://journal.stikesharapanbangsajember.ac.id/ojs/index.php/japm/article/view/55>
- World Health Organization. (2019, June 23). Conditions related to stress. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/mental-health-gap-action-programme/evidence-centre/conditions-related-to-stress>
- World Health Organization. (2020). Doing what matters in times of stress: An illustrated guide. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
- World Health Organization. (2025, October 7). Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Olendzki, N., Elkins, G. R., Slonena, E., Hung, J., & Rhodes, J. R. (2020). Mindful hypnotherapy to reduce stress and increase mindfulness: A randomized controlled pilot study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. journal.iaincurup.ac
- Valentine, K. E., Milling, L. S., Clark, L. J., & Moriarty, C. L. (2019). The efficacy of hypnosis as a treatment for anxiety: A meta-analysis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67(3), 336–363. <https://doi.org/10.1080/00207144.2019.1613863> pubmed.ncbi.nlm.nih