



PENGARUH *SELF-HYPNOSIS THERAPY WITH POSITIVE SELF-TALK* TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS

Sagung Chandranita Shailendra¹, I Wayan Candra²,
Ni Luh Gede Ari Kresna Dewi³
¹²³ Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
Denpasar, Indonesia

e-mail: gungchandra80@gmail.com¹, suryabhrihaspathi@gmail.com²,
niluhgede18@gmail.com³

**Penulis
korespondensi:**
I Wayan Candra

Politeknik
Kesehatan
Kemenkes
Denpasar

Email:
suryabhrihaspathi@gmail.com

Abstrak

Diabetes melitus adalah masalah kesehatan utama yang telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan dan membahayakan kesehatan. Pasien diabetes melitus mengalami berbagai masalah fisiologis dan psikologis, masalah psikologis yang dialami satu diantaranya adalah stres. Keadaan stres pasien diabetes melitus yang tidak ditangani dapat memperburuk keadaannya sehingga diperlukan management stres *self-hypnosis therapy with positive self-talk*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self-hypnosis therapy with positive self-talk* terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023. Jenis penelitian *pre experimental* dengan desain penelitian *one-group pre-post test design*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 30 orang. Instrument penelitian menggunakan *Perceived Stress Scale-10*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* didapatkan stres ringan 9 orang (30,0%), stres sedang 18 orang (60,0%) dan stres berat 3 orang (10,0%). Sesudah perlakuan, tingkat stres mengalami penurunan yaitu stres ringan 17 orang (56,7%) dan stres sedang 13 orang (43,3%). Ada pengaruh ($p=0,00$) *Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023. *Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk* dapat menurunkan tingkat stres pasien diabetes melitus.

Katakunci: *self-hypnosis*, stres, diabetes melitus

Abstrak

Diabetes mellitus is a major health problem that has reached an alarming level and endangers health. Patients with diabetes mellitus experience various physiological and psychological problems, one of which is stress. The stress condition of diabetes mellitus patients that is not treated can worsen their condition so that stress management is needed, self-hypnosis therapy with positive self-talk. The purpose of this study was to determine the effect of self-hypnosis therapy with positive self-talk on the stress level of diabetes mellitus patients in the Working Area of Puskesmas II West Denpasar in 2023. This type of pre-experimental research was with a one-group pre-post test design. The sampling technique used purposive sampling with a total of 30 research subjects. The research instrument uses the Perceived Stress

Scale-10. The results showed that before being given self-hypnosis therapy with positive self-talk, 9 people (30.0%) had mild stress, 18 people (60.0%) had moderate stress and 3 people had severe stress (10.0%). After treatment, stress levels decreased, namely 17 people (56.7%) had mild stress and 13 people (43.3%) had moderate stress. There is an effect ($p=0.00$) of Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk on stress levels in diabetes mellitus patients in the Working Area of Puskesmas II Denpasar Barat in 2023. Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk can reduce stress levels in diabetic mellitus patients.

Keywords: *self-hypnosis, stress, diabetes mellitus*

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan masalah kesehatan utama yang telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan dan membahayakan kesehatan. Hingga saat ini, diabetes melitus masih menjadi tantangan yang serius dalam dunia kesehatan serta menjadi beban besar bagi individu dan keluarganya. Diabetes melitus bukan hanya krisis kesehatan, melainkan bencana sosial global karena sifatnya yang kronis dan belum dapat disembuhkan. Orang yang hidup dengan diabetes melitus berisiko mengalami penurunan kualitas hidup dan kematian dini karena penyakit ini merupakan penyakit metabolik menahun yang dapat menjadi sebab dari adanya penyakit penyerta lain seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal.

Tahun 2019 prevalensi diabetes melitus di dunia mencapai 425 juta jiwa⁽¹⁾. Pada tahun 2020 diperkirakan meningkat menjadi 463 juta jiwa (9,3%) pada usia 20-79 tahun⁽²⁾. Tahun 2021 kasus diabetes melitus sebanyak 537 juta jiwa di dunia pada rentang usia 20-79 tahun⁽³⁾. Tahun 2019 di Asia Tenggara sebanyak 82 juta orang menderita diabetes melitus⁽¹⁾ dan meningkat menjadi 88 juta orang tahun 2020⁽²⁾. Tahun 2021, penderita diabetes melitus di Asia Tenggara masuk peringkat ketiga di dunia sebanyak 90 juta orang⁽³⁾. Pengidap diabetes melitus tahun 2019 di Indonesia mencapai 3,9 juta jiwa sedangkan tahun 2020 mencapai 10,7 juta orang yang berada pada peringkat ketujuh di dunia diantara 10 negara⁽⁴⁾. Tahun 2021, Indonesia masuk peringkat kelima di dunia dengan jumlah penderita diabetes melitus sebanyak 19,5 juta orang⁽⁵⁾. Tahun 2019 prevalensi diabetes melitus di Provinsi Bali sebanyak 60.423 orang⁽⁶⁾ sedangkan pada tahun 2020 sebanyak 52.282 orang⁽⁷⁾. Tahun 2021 kasus diabetes melitus di Provinsi Bali mencapai 53.726 orang⁽⁸⁾. Di kota Denpasar tahun 2019 mencatat kasus diabetes melitus

sebanyak 14.487 orang⁽⁹⁾ dan tahun 2020 berjumlah 14.353 orang⁽¹⁰⁾. Tahun 2021 di kota Denpasar, jumlah pengidap diabetes melitus mencapai 10.353 orang⁽¹¹⁾. Hasil studi pendahuluan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2021 mencatat 1.446 orang mengidap diabetes melitus dengan frekuensi jenis kelamin laki-laki sebanyak 716 orang (49%) dan perempuan 730 orang (51%). Di tahun 2022 penderita diabetes melitus meningkat mencapai 24.060 orang yang terdiri dari 12.260 laki – laki (51%) dan 11.800 perempuan (49%).

Pasien diabetes melitus mengalami berbagai masalah fisiologis dan psikologis yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Masalah psikologis yang dialami satu diantaranya adalah stres. Penelitian yang dilakukan tahun 2017 di Puskesmas Kuta Utara terhadap stres diabetes melitus dengan 37 subjek penelitian menemukan hasil 20 orang kelompok perlakuan didapatkan 3 orang stres rendah (15%), 12 orang stres sedang (60%) dan 5 orang stres tinggi (25%) sedangkan 17 orang kelompok kontrol didapatkan stres rendah 5 orang (29,41%), stres sedang 9 orang (52,94%) dan stres tinggi 3 orang (23,53%)⁽¹²⁾. Penelitian yang dilakukan Tahun 2022 di Puskesmas I Denpasar Barat terhadap stres diabetes melitus dengan 27 subjek penelitian menemukan hasil 15 orang (55,6%) mengalami stres ringan dan 12 orang (44,4%) mengalami stres sedang⁽¹³⁾. Penelitian yang dilakukan tahun 2020 di Kelurahan Nambangan Lor Kecamatan Manguharjo Kota Madiun terhadap stres pasien diabetes melitus dengan 86 subjek penelitian menemukan hasil mengalami stres ringan 8 orang (16,0%), stres sedang sebanyak 26 orang (52%) dan stres berat 16 orang (32,0%)⁽¹⁴⁾.

Dampak yang akan terjadi apabila stres pada pasien diabetes melitus tidak ditangani dengan tepat akan dapat menyebabkan respon stres berkepanjangan yang dapat memperburuk keadaannya sehingga diperlukan management terhadap stres. Upaya yang dilakukan untuk menangani stres pada pasien diabetes melitus sangat diperlukan karena perlakuan yang sesuai dengan masalah psikologis yang dialami pasien akan memberikan peran serta terhadap perilaku perawatan terhadap diri dan kualitas hidup⁽¹⁵⁾. Kadar gula dalam darah dapat meningkat bukan semata karena kondisi fisik namun dapat disebabkan oleh kondisi psikologis seperti stres yang

menyebabkan perasaan *negative* yang berlawanan dengan keinginan atau mengancam kesejahteraan emosional⁽¹²⁾.

Terdapat berbagai upaya manajemen stres yang dapat digunakan dalam mengatasi stres pasien diabetes melitus diantaranya dengan melakukan *self-hypnosis therapy with positive self-talk*. Terapi tersebut adalah terapi pembicaraan diri yang *positive* meliputi konsep dalam diri, meningkatkan efikasi diri, menjaga optimisme dalam diri, membangun suatu harapan dan membuat diri bahagia dan gembira⁽⁵⁾. Penelitian Tahun 2018 dengan 25 subjek penelitian ditemukan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* dapat menurunkan tingkat stres pasien diabetes melitus dengan $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh *self-hypnosis therapy with positive self-talk* terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus⁽⁴⁾. Penelitian Tahun 2019 dengan 70 subjek penelitian ditemukan *self-hypnosis* dapat menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus dengan $p = 0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus⁽⁵⁾. Penelitian lain Tahun 2021 dengan 40 subjek penelitian ditemukan bahwa *self-hypnosis therapy with positive self-talk* efektif dalam menurunkan tingkat stres pasien satgas gotong royong covid-19 dengan $p = 0,002, p < 0,010$ yang artinya ada pengaruh antara *self-hypnosis with positive self-talk* yang dapat menurunkan tingkat stres subjek penelitian yang berbeda yaitu satgas gotong royong covid-19⁽¹⁶⁾.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-hypnosis therapy with positive self-talk* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres sebelum dilakukan *self-hypnosis therapy with positive self-talk*, mengidentifikasi tingkat stres sesudah dilakukan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* dan membuktikan pengaruh *self-hypnosis therapy with positive self-talk* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan rancangan *One-Group pre-post test design*. Jumlah populasi 24.060 orang dan

jumlah subjek penelitian sebanyak 30 orang yang diberikan perlakuan *self-hypnosis therapy with positive self-talk*. Perlakuan diberikan selama enam kali selama 6 hari. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive* sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala ukur stres. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Perceived Stres Scale (PSS) -10*. Skor instrumen skala ukur stres yang terendah adalah 0 dan yang tertinggi adalah 40. Intervensi *self-hypnosis therapy with positive self-talk* menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) *self-hypnosis therapy with positive self-talk*. Analisa data yang digunakan adalah uji *wilcoxon signed rank test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik pasien diabetes melitus diuraikan terlebih dahulu sebelum hasil penelitian disajikan. Dalam penelitian ini karakteristik pasien diabetes melitus terdiri dari: usia, jenis kelamin, pekerjaan dan tingkat pendidikan. Dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian

Karakteristik	n	(%)
Usia		
Dewasa Awal (20-30 Tahun)	0	0,0
Dewasa Madya (31-59 Tahun)	9	30,0
Dewasa Akhir (≥ 60 Tahun)	21	70,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	40,0
Perempuan	18	60,0
Tingkat Pendidikan		
Dasar	1	3,3
Menengah	13	43,3
Tinggi	16	53,3
Jenis Pekerjaan		
Bekerja	10	33,3
Tidak Bekerja	20	66,7

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia yang terbanyak berada pada dewasa akhir usia ≥ 60 tahun yaitu sejumlah 21 orang (70,0%). Distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa terbanyak berada pada jenis kelamin perempuan yaitu sejumlah 18 orang (60,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan yang terbanyak berada pada pendidikan tinggi yaitu sejumlah

16 orang (53,3%). Berdasarkan jenis pekerjaan yang terbanyak berada pada yang tidak bekerja yaitu sejumlah 20 orang (66,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Subjek Penelitian Sebelum Diberikan Perlakuan *Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk*

Tingkat Stres	n	%
Ringan	9	30,0
Sedang	18	60,0
Berat	3	10,0
Total	30	100,0

Tabel 2 menunjukkan hasil pengukuran tingkat stres sebelum dilakukan perlakuan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* diperoleh sebagian besar pasien subjek penelitian mengalami stres sedang yaitu sebanyak 18 orang (60,0%). Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian pada 17 subjek penelitian tentang tingkat stres sebelum diberikan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* didapatkan sebagian besar mengalami stres sedang yaitu sebanyak 12 orang (70,6%)⁽¹⁷⁾. Penelitian lainnya yang sesuai tentang tingkat stres sebelum diberikan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* ditemukan pada 34 subjek penelitian ditemukan sebagian besar mengalami stres sedang yaitu sebanyak 12 orang (35,3%)⁽¹⁸⁾. Hal ini disebabkan oleh perubahan yang dialami oleh pasien diabetes melitus akan menyebabkan otak mengeluarkan hormon stres yaitu kortisol yang memengaruhi berbagai organ tubuh yang dapat menimbulkan reaksi psikosomatis. Respon stres yang berkepanjangan dan cenderung bertahan tersebut dapat memperburuk kondisi pasien diabetes melitus⁽¹⁶⁾.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Subjek Penelitian Sesudah Diberikan Perlakuan *Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk*

Tingkat Stres	n	%
Ringan	17	56,7
Sedang	13	43,3
Berat	0	0,0
Total	30	100,0

Tabel 3 menunjukkan hasil pengukuran tingkat stres setelah dilakukan perlakuan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* diperoleh sebagian besar subjek penelitian mengalami stres ringan yaitu sebanyak 17 orang (56,7%) dan stres sedang 13 orang (43,3%). Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian pada tahun 2019 tentang tingkat stres setelah dilakukan *self-hypnosis therapy with positive self-*

talk dengan 52 subjek penelitian didapatkan 14 orang (26,9%) mengalami stres ringan dan 38 orang (73,1%) mengalami stres sedang⁽²⁰⁾. Penelitian lain yang sesuai pada tahun 2021 tentang tingkat stres setelah dilakukan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* dengan subjek penelitian yang berbeda yaitu pada Satgas gotong royong COVID-19 sebanyak 40 subjek penelitian ditemukan hasil sebagian besar mengalami stres ringan 19 orang (63,3%) dan 11 orang (36,7%) mengalami stres sedang⁽¹⁶⁾. *Self-hypnosis* dapat mengubah sensasi, persepsi, pikiran, perasaan atau perilaku dengan sugesti yang diberikan sehingga menyebabkan klien tenang dan rileks. Respon terapi relaksasi seperti terapi *self-hypnosis* erat kaitannya dengan kondisi yang tenang dan rileks. Dalam kondisi rileks tersebut pikiran juga akan lebih tenang dan tingkat stres dapat menurun⁽²⁰⁾.

Tabel 4. Hasil Penelitian Pengaruh *Self-Hypnosis With Positive Self-Talk* Terhadap Tingkat Stres

Mean		Std. Deviation		z	P
Pre test	Post test	Pre test	Post test		
18,10	16,97	6,013	6,228	-3,882	0,000

Tabel 4 menunjukkan bahwa ada pengaruh *self-hypnosis therapy with positive self-talk* terhadap tingkat stres pada subjek penelitian dengan $p = 0,000 < \alpha (0,05)$. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya tahun 2016 di Kota Tasikmalaya dengan 40 subjek penelitian yang dibagi menjadi 20 orang kelompok kontrol dan 20 orang kelompok perlakuan didapatkan $p=0,000 < p=0,05$ yang artinya ada pengaruh *self-hypnosis therapy with positive self-talk* terhadap tingkat stres subjek penelitian⁽²¹⁾. Hasil penelitian lainnya yang sesuai dilakukan pada tahun 2021 di RS Sentra Medika Cikarang dengan 62 subjek penelitian didapatkan $p = 0,002$ artinya ada pengaruh *modified self-hypnosis* pada penurunan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe II⁽²²⁾.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perlakuan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* berpengaruh terhadap tingkat stres subjek penelitian. Intervensi terapi ini dapat menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus, namun rata-rata masih berada pada kategori sedang dan ringan Terapi *self-hypnosis* merupakan

terapi pemberian sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang dialami pasien diabetes melitus satu diantaranya adalah stres⁽²¹⁾.

Teknik relaksasi yang terdapat dalam terapi *self-hypnosis* dapat membantu mengurangi stres sehingga memberikan peningkatan terhadap perawatan diri dan kualitas hidup pasien diabetes melitus. Pengaturan pernapasan saat terapi *self-hypnosis* dapat menurunkan ketegangan fisik, meningkatkan relaksasi otot dan meningkatkan kepercayaan diri pasien diabetes melitus sehingga menjadi nyaman dan pikiran menjadi tenang⁽²³⁾.

Penyakit diabetes melitus merupakan salah satu faktor risiko terjadinya stres, dikarenakan hal tersebut berkaitan dengan terjadinya adaptasi terhadap perubahan fisiologis pada dirinya. Pemberian manajemen stres seperti *self-hypnosis therapy with positive self-talk* menjadi salah satu cara yang efektif untuk menangani masalah stres tersebut yang dapat membantu pasien diabetes melitus menemukan suasana hati yang bahagia dan mengurangi atau menghilangkan pikiran yang pesimis dan negatif pada dirinya⁽²¹⁾.

SIMPULAN

Tingkat stres subjek penelitian sebelum diberikan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* berada pada stres ringan sebanyak 9 orang (30,0%), tingkat stres sedang sebanyak 18 orang (60,0%) dan stres berat sebanyak 3 orang (10,0%). Tingkat stres subjek penelitian sesudah diberikan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* berada pada tingkat stres ringan sebanyak 17 orang (56,7%) dan stres sedang sebanyak 13 orang (43,3%). Ada pengaruh *self-hypnosis therapy with positive self-talk* terhadap tingkat stres pada subjek penelitian dengan $p = 0,000$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas II Denpasar Barat beserta petugas atau staf yang telah memfasilitasi dan membantu selama melakukan penelitian. Ucapan terimakasih khususnya kepada pemegang program Penyakit Tidak Menular (PTM) yang telah membantu memberikan informasi dan membantu mengumpulkan subjek penelitian selama penelitian berlangsung.

ETHICAL CLEARENCE

Diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar. *Etichal clearence* yang diperoleh dari komisi etik penelitian kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar dengan surat nomor LB.02.03/EA/KEPK/0451/2023.

DAFTAR RUJUKAN

1. IDF. (2017). Eighth edition 2017. In IDF Diabetes Atlas, 8th edition. <https://www.idf.org/aboutdiabetes/type-2-diabetes.html>. (Diakses tanggal 30 Januari 2023)
2. IDF. (2019). International Diabetes Federation. In The Lancet (Vol. 266, Issue 6881). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(55\)92135-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(55)92135-8). (Diakses tanggal 30 Januari 2023)
3. IDF. (2021). International Diabetes Federation. In Diabetes Research and Clinical Practice 102(2), 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>. (Diakses tanggal 30 Januari 2023)
4. Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (1-10).
5. Kistan, K., Malka, S., dan Musni, M. (2020). The relationship between knowledge, attitude, and readiness of academic community in Covid-19 spread prevention: Batari Toja Nursing Academy, Watampone. International Journal of Health & Medical Sciences, 3 (1), 72-78
6. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Bali 2018. <https://diskes.baliprov.go.id>. (Diakses tanggal 8 Februari 2023).
7. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Bali 2019. <https://diskes.baliprov.go.id>. (Diakses tanggal 8 Februari 2023).
8. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Bali 2020. <https://diskes.baliprov.go.id>. (Diakses tanggal 8 Februari 2023).
9. Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2019). Profil Dinas Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2021. <https://diskes.baliprov.go.id>. (Diakses tanggal 8 Februari 2023)
10. Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2020). Profil Dinas Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2021. <https://diskes.baliprov.go.id>. (Diakses tanggal 8 Februari 2023)
11. Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2021). Profil Dinas Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2021. <https://diskes.baliprov.go.id>. (Diakses tanggal 8 Februari 2023)
12. Sumirta, I.N, Candra, I.W, dan Ruspawan, I.D.M. (2017). Teknik Visualisasi Terhadap Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus. Jurnal Gema Keperawatan. 10(1).86-93

13. Marcelina, N.P.A dan Candra, I.W. (2022) . Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Gema Keperawatan*.15 (2).185–196.
14. Mualim, M., dan Adeko, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Dryer Pt.Bukit Angkasa Makmur (Bam) Di Kabupaten Bengkulu Tengah. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(1),79–86.
15. Paramita, D.J.P, Candra, I.W, dan Harini, I.G.A . (2019) . Terapi Eye Movement Desensitization And Reprocessing Terhadap Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Gema Keperawatan*.12 (1).1-7.
16. Candra, I. W., Sumirta, I. N., dan Mustika, I. W. (2021). Effect of self-hypnosis therapy with positive self-talk on stress levels of COVID-19 mutual cooperation task force. *International Journal of Health Sciences*, 5 (3), 441-448.
17. Mualim, M., dan Adeko, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Dryer Pt. Bukit Angkasa Makmur (Bam) Di Kabupaten Bengkulu Tengah. *Journal of Nursing and Public Health*, 8 (1),79–86.
18. Opelya, N. M. W., Sucipto, A., Damayanti, S., dan Fadlilah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Gondokusuman 1 Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6 (2), 178–187.
19. Adam, L dan Tomahayu, M.B. (2019). Tingkat Stres Dengan Terapi Self-Hypnosis Pada Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus. *Jambura Health and Sport Journal*, 1 (1),1-5
20. Dusk, J. & Benson, H. (2019). A Model of the Comprative Clinical Impact of the Acute Stres and Relaxation Responses. *Mind Body Medicine*. Pp 47- 50.
21. Bahtiar, Y., dan Suprpti, Hj. B. (2016). Pengaruh Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk Terhadap Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Kota Tasikmalaya. *Media Informasi*, 12 (1), 6-13.
22. Rahmat, A.S., Nengsih, E.R., Azizi, K., dan Adibah, T. (2021). Pengaruh Modified Self–Hypnosis Pada Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di RS Sentra Medika Cikarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 03 (01). 2716-2745.
23. Emmett Grames. (2020). Pengaruh Pemberian Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mataram*. 6 (1), 28-34.