

EFEKTIVITAS TEKNIK HYPNOTHERAPY DIRECT SUGGESTION UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG KECANDUAN SOSIAL MEDIA

Angelina Fransiska Wijaya⁽¹⁾, Chandra⁽²⁾, Vincent Harley⁽³⁾

Jurusan Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia

INTISARI

Kecanduan media sosial menjadi fenomena yang semakin meningkat, terutama di kalangan mahasiswa, yang berdampak pada regulasi emosi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *Hypnotherapy Direct Suggestion* dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian terdiri dari 15 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Intervensi dilakukan dalam satu sesi *hypnotherapy* menggunakan teknik *direct suggestion*. Pengukuran regulasi emosi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam regulasi emosi setelah diberikan terapi ($p < 0.05$). Selain itu, observasi dan wawancara mendukung temuan ini dengan menunjukkan perubahan perilaku, seperti berkurangnya waktu penggunaan media sosial dan peningkatan kesadaran terhadap dampak negatif media sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Hypnotherapy Direct Suggestion* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial. Temuan ini memberikan implikasi bagi intervensi psikologis dalam menangani kecanduan media sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa.

Kata kunci: *Hypnotherapy Direct Suggestion, Regulasi Emosi, Kecanduan Media Sosial, Mahasiswa*

**THE EFFECTIVENESS OF DIRECT SUGGESTION HYPNOTHERAPY TECHNIQUE
TO IMPROVE EMOTIONAL REGULATION IN STUDENTS WITH
SOCIAL MEDIA ADDICTION**

Angelina Fransiska Wijaya⁽¹⁾, Chandra⁽²⁾, Vincent Harley⁽³⁾
Faculty of Psychology, Universitas Prima Indonesia

ABSTRACT

Social media addiction is an increasingly prevalent phenomenon, particularly among university students, which impacts their emotional regulation. This study aims to examine the effectiveness of the Direct Suggestion Hypnotherapy technique in improving emotional regulation among students experiencing social media addiction. The research employed an experimental method with a One Group Pretest-Posttest design. The study's subjects consisted of 15 Psychology Faculty students at Universitas Prima Indonesia, selected using purposive sampling based on high levels of social media addiction. The intervention was conducted in a single hypnotherapy session using the direct suggestion technique. Emotional regulation was measured before and after the intervention using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Data analysis using the Wilcoxon Signed-Rank Test revealed a significant improvement in emotional regulation after the therapy ($p < 0.05$). Additionally, observations and interviews supported these findings, showing behavioral changes such as reduced social media usage time and increased awareness of social media's negative impacts. The results of this study indicate that the Direct Suggestion Hypnotherapy technique is effective in enhancing emotional regulation among students with social media addiction. These findings have implications for psychological interventions in addressing social media addiction and improving students' emotional well-being.

Keywords: Direct Suggestion Hypnotherapy, Emotional Regulation, Social Media Addiction, University