



Evaluasi Intervensi Hipnoterapi terhadap Manajemen Gangguan Kecemasan: Studi kualitatif pada praktik klinis

Ida Ayu Putu Putrami Sari^{1*}, Putu Lakustini Cahyaningrum¹, A.A Putu Agung Mediastari¹

¹Departemen Kesehatan Ayurveda, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia, Jl. Sangalangit, Tembau, penatih, Denpasar Timur, Kota Denpasar, 80236, Indonesia

* Corresponding author: dayutuputrami24@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan kecemasan menjadi masalah emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, ketidakberdayaan, dan ketidakpastian akibat stimulus yang tidak jelas. Hipnoterapi telah menunjukkan potensi sebagai intervensi non-farmakologis yang dapat mengakses alam bawah sadar untuk memodifikasi pola pikir negatif dan menanamkan teknik relaksasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas hipnoterapi dalam mengatasi gangguan kecemasan dan mengidentifikasi protokol terapeutik yang diterapkan di *Soulhealing Hypnotherapy*. **Metode:** Penelitian kualitatif dengan teknik *purposive sampling* melalui observasi dan wawancara mendalam terhadap praktisi dan pasien gangguan kecemasan. Data dikumpulkan menggunakan panduan wawancara terstruktur dan lembar observasi untuk mengevaluasi protokol terapi dan respons pasien. **Hasil:** Protokol hipnoterapi terdiri dari enam tahap yakni wawancara dan pendekatan awal, instruksi pencarian posisi nyaman, fokusasi perhatian, induksi relaksasi, identifikasi akar penyebab kecemasan, dan *reframing* kognitif dengan perspektif positif. Evaluasi post-terapi menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan, peningkatan kemampuan manajemen emosi, dan perbaikan kualitas interaksi sosial. Pasien melaporkan kondisi mental yang lebih tenang dan rileks pasca intervensi. **Kesimpulan:** Hipnoterapi terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan melalui modifikasi pola pikir dan penanaman teknik relaksasi. Pendekatan ini menawarkan alternatif terapi yang aman dengan minimal efek samping dibandingkan intervensi farmakologis konvensional.

Kata Kunci: Hipnoterapi, gangguan kecemasan, intervensi non-farmakologis, reframing kognitif

Abstract

Background: Anxiety disorders are emotional problems characterized by discomfort, helplessness, and uncertainty due to unclear stimuli. Hypnotherapy has demonstrated potential as a non-pharmacological intervention capable of accessing the subconscious mind to modify negative thought patterns and instill relaxation. **Objective:** This study aimed to analyze the effectiveness of hypnotherapy in addressing anxiety disorders and identify the therapeutic protocols applied in *Soulhealing Hypnotherapy*. **Method:** A qualitative study using *purposive sampling* through observation and in-depth interviews with practitioners and patients with anxiety disorders was conducted. Data were collected using structured interview guides and observation sheets to evaluate the therapy protocols and patient responses. **Results:** The hypnotherapy protocol consisted of six stages: initial interview and approach, instruction on finding a comfortable position, attention focusing, relaxation induction, identification of the root causes of anxiety, and cognitive reframing from a positive perspective. Post-therapy evaluation showed a significant decrease in anxiety levels, improved emotional management skills, and enhanced quality of social interactions. The patients reported calmer and more relaxed mental states following the intervention. **Conclusion:** Hypnotherapy is effective in reducing anxiety symptoms through cognitive restructuring and relaxation techniques. This approach offers a safe therapeutic alternative with minimal side effects compared to conventional pharmacological interventions.

Keywords: Hypnotherapy, anxiety disorders, non-pharmacological interventions, cognitive reframing

Artikel Info: Received 13 Maret 2025 • Revised 27 April 2025 • Accepted 22 May 2025 • Published 31 May 2025



© 2025 The Authors. Published by Faculty of Health, Universitas Hindu Indonesia (UNHI) Press. Widya Kesehatan Journal are published under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0). This license enables reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, so long as attribution is given to the creator. The license allows for commercial use. CC BY includes the following elements: BY (credit must be given to the creator).

Pendahuluan

Peningkatan kepadatan penduduk dan intensitas persaingan hidup modern telah menciptakan tekanan multidimensional yang berkontribusi terhadap eskalasi prevalensi gangguan kecemasan dalam masyarakat. Kondisi ini diperparah oleh faktor-faktor sosioekonomis seperti tekanan ekonomi, keterbatasan akses pekerjaan, dan kompetisi sumber daya yang mengakibatkan lingkungan psikososial yang kurang kondusif bagi kesehatan mental individu. Interrelasi antara kecemasan dan aktivitas pariwisata menunjukkan kompleksitas bidirectional dimana kecemasan dapat mempengaruhi preferensi destinasi wisatawan, sementara pengalaman pariwisata dapat berperan sebagai faktor *therapeutic* maupun *trigger* bagi manifestasi gejala kecemasan.

Gangguan kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan keterangsangan fisiologis, ketegangan psikologis, dan antisipasi negatif terhadap kejadian mendatang (Nevid et al., 2005). Stuart (2006) mengkategorikan kecemasan sebagai kekhawatiran difus yang berkaitan dengan ketidakpastian dan ketidakberdayaan individu. Manifestasi fisik gangguan kecemasan mencakup gejala somatik yang beragam, mulai dari tremor, palpitasi, hingga disfungsi gastrointestinal, yang secara signifikan mengganggu *quality of life* penderita (Nevid et al., 2005). Etiologi kecemasan melibatkan interaksi kompleks antara faktor kognitif, evaluasi situasional, dan kapasitas *coping* individu dalam menghadapi stressor (Blackburn & Davidson dalam Safaria & Saputra, 2012, Gayatri et al., 2024).

Hipnoterapi, sebagai modalitas intervensi *complementary medicine*, telah menunjukkan potensi terapeutik dalam penanganan gangguan kecemasan melalui mekanisme akses ke alam bawah sadar untuk modifikasi pola pikir maladaptif. Teknik ini berakar pada konsep *state of consciousness* yang memfasilitasi peningkatan *suggestibility* dengan meminimalkan fungsi *critical area* (Freud & Jung). Dalam tradisi *Ayurveda*, hipnoterapi termasuk dalam *Graha Chikitsa* yang menangani gangguan psikosomatis dan kondisi psikologis. Protokol hipnoterapi terdiri dari tahapan sistematis meliputi persiapan, implementasi (*interview, pre-induction, induction, deepening*, terapi pikiran, terminasi, *post-hypnotic*), dan penutupan.

Meskipun beberapa studi menunjukkan efektivitas hipnoterapi dalam penanganan gangguan psikologis, terdapat keterbatasan penelitian empiris yang menganalisis protokol terapeutik spesifik dan evaluasi respons klinis pasien gangguan kecemasan di Indonesia. *Gap* penelitian ini mencakup minimnya dokumentasi sistematis mengenai implementasi hipnoterapi dalam *setting* praktik klinis lokal dan evaluasi kualitatif terhadap perubahan kondisi psikologis pasien *post-intervention*.

Relevansi penelitian ini terletak pada urgensi pengembangan alternatif terapi non-farmakologis untuk mengurangi dependensi terhadap medikasi konvensional dalam penanganan gangguan kecemasan. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas protokol hipnoterapi dalam reduksi gejala kecemasan dan mengidentifikasi perubahan kondisi psikologis pasien melalui pendekatan kualitatif. Implikasi penelitian diharapkan dapat memberikan *evidence-based* rekomendasi untuk integrasi hipnoterapi dalam sistem pelayanan kesehatan mental dan pengembangan standar praktik hipnoterapi di Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *descriptive study* untuk menganalisis efektivitas hipnoterapi dalam penanganan gangguan kecemasan. Lokasi penelitian dilaksanakan di *Soulhealing Hypnotherapy* sebagai *setting* representatif praktik hipnoterapi klinis. Teknik *purposive sampling* diimplementasikan untuk seleksi partisipan berdasarkan kriteria spesifik: praktisi hipnoterapi bersertifikat dengan pengalaman minimal dua tahun dan pasien dengan diagnosis gangguan kecemasan yang telah menjalani minimal tiga sesi hipnoterapi.

Pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi metode yang mencakup observasi partisipatif, *in-depth interview*, dan dokumentasi protokol terapeutik. Instrumen penelitian terdiri dari panduan wawancara terstruktur, lembar observasi sistematis, dan protokol dokumentasi yang telah divalidasi melalui *expert judgment*. Observasi partisipatif dilaksanakan untuk mengamati implementasi protokol hipnoterapi secara *real-time*, mencakup tahapan *pre-induction, induction, deepening*, intervensi terapeutik, dan *post-hypnotic suggestion*. Wawancara mendalam dilakukan dengan praktisi untuk memahami rasional teknik yang digunakan dan dengan pasien untuk mengevaluasi perubahan kondisi psikologis *post-intervention*.

Analisis data menggunakan pendekatan *thematic analysis* dengan tahapan *familiarization*, *coding*, identifikasi tema, *reviewing*, dan *defining themes*. Validitas data dijamin melalui *member checking*, *peer debriefing*, dan *audit trail* untuk memastikan *trustworthiness* hasil penelitian. Aspek etika penelitian mencakup *informed consent*, kerahasiaan identitas partisipan, dan hak untuk mengundurkan diri dari penelitian tanpa konsekuensi.

Hasil

Protokol hipnoterapi untuk gangguan kecemasan

Implementasi hipnoterapi di *Soulhealing Hypnotherapy* mengikuti protokol sistematis lima tahap dengan durasi 45 menit per sesi. Tahap *pre-induction* difokuskan pada pembangunan *therapeutic alliance* melalui *rapport building*, edukasi mengenai hipnosis, dan konfirmasi *informed consent* pasien. Praktisi melakukan asesmen awal untuk mengidentifikasi tingkat *suggestibility* dan preferensi komunikasi pasien. Tahap induksi menerapkan teknik *progressive relaxation* yang disesuaikan dengan karakteristik individual pasien, dengan membedakan pendekatan untuk pasien dengan *suggestibility* rendah dan tinggi. Praktisi menggunakan teknik *pacing-leading* untuk mentransisi pasien dari *normal state* menuju *hypnotic state* dengan tingkat relaksasi yang optimal. Tahap *deepening* mengimplementasikan *guided imagery* yang melibatkan visualisasi lingkungan natural seperti pantai, gunung, atau taman bunga (alam atau tempat) atau hitungan untuk mencapai *trance level* yang lebih mendalam. Tahap *suggestion therapy* merupakan inti intervensi terapeutik yang menggunakan *script* terstruktur dengan prinsip sugesti positif, repetitif, *present tense*, personal, dan progresif. Durasi tahap ini berkisar 15-20 menit dengan penerapan *deepening* berulang untuk mempertahankan kondisi relaksasi optimal. Tahap terminasi dilakukan secara bertahap menggunakan *counting technique* dari satu hingga lima dengan *positive suggestion* untuk mencegah *psychological shock* dan memastikan transisi yang nyaman kembali ke *normal consciousness*.

Karakteristik demografi dan respons terapi

Data observasi menunjukkan rata-rata 3-4 pasien dengan gangguan kecemasan mengakses layanan hipnoterapi per bulan, dengan rentang usia dominan pada kategori remaja. Analisis demografis mengindikasikan prevalensi gangguan kecemasan yang tinggi pada kelompok usia produktif dengan manifestasi gejala yang konsisten (Tabel 1). Evaluasi *post-intervention* menunjukkan respons positif terhadap protokol hipnoterapi yang diimplementasikan, dengan indikator perbaikan kondisi psikologis yang terukur melalui pengurangan intensitas gejala kecemasan dan peningkatan kapasitas *coping mechanism* pasien.

Tabel 1. Data Penderita Gangguan Kecemasan

No	Nama	Umur (tahun)	Alamat	Tanggal Wawancara
1	Ny. TP	23	Marga, Tabanan	11 Februari 2025
2	Ny. BA	21	Ubud, Gianyar	11 Februari 2025
3	Ny. TD	22	Kecamatan Gianyar	11 Februari 2025
4	Ny. DC	22	Lebih, Gianyar	11 Februari 2025
5	Ny. P	20	Desa Mas, Ubud	12 Februari 2025
6	Ny. WA	23	Perumahan Taman Asri Batuyang	12 Februari 2025
7	Ny. DS	21	Desa Sukawati	13 Februari 2025
8	Ny. PI	22	Denpasar, Bali	14 Februari 2025
9	Tn. MG	24	Bona, Gianyar	14 Februari 2025
10	Ny. AA	23	Taman Pancing, Pemogan	14 Februari 2025

Sumber: Hasil penelitian penulis (2025)

Analisis kualitatif terhadap sepuluh partisipan dengan rentang usia 20-24 tahun mengindikasikan efektivitas signifikan hipnoterapi dalam reduksi gejala gangguan kecemasan. Temuan utama menunjukkan pola respons terapeutik yang konsisten, ditandai dengan eliminasi gejala somatik seperti tremor, palpitasi, dan disfungsi tidur yang sebelumnya dialami partisipan. Partisipan pertama (T.P., 23 tahun) melaporkan pencapaian stabilitas emosional dan kemampuan menghadapi situasi sosial yang sebelumnya memicu kecemasan, sedangkan partisipan kedua (B.A., 21 tahun) mengalami resolusi *overthinking* dan gangguan tidur yang signifikan. Pola serupa teridentifikasi pada partisipan ketiga (T.D., 22 tahun) dan keempat (D.C., 22 tahun) yang menunjukkan peningkatan kapasitas *coping mechanism* terhadap stimulus kecemasan dan eliminasi perilaku menghindar.

Dimensi fungsional menunjukkan restorasi kemampuan adaptif partisipan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sebagaimana ditunjukkan oleh partisipan kelima (K.R., 20 tahun) yang berhasil mengatasi *agoraphobia* dan kembali melakukan aktivitas mandiri. Partisipan keenam (W.A., 23 tahun) dan ketujuh (D.S., 21 tahun) mendemonstrasikan resolusi gejala fisik seperti tremor dan manifestasi trauma yang memungkinkan reintegrasi sosial optimal. Evaluasi *post-intervention* mengonfirmasi sustainability respons terapeutik dengan tidak adanya relaps gejala pada periode *follow-up*, mengindikasikan efektivitas jangka panjang protokol hipnoterapi yang diimplementasikan. Partisipan kedelapan (P.I., 22 tahun), kesembilan (M.G., 24 tahun), dan kesepuluh (A.A., 23 tahun) melaporkan transformasi kognitif fundamental dengan pencapaian *emotional regulation* dan *stress management* yang adaptif. Temuan ini mengkonfirmasi hipotesis bahwa hipnoterapi memfasilitasi restrukturisasi kognitif melalui akses alam bawah sadar untuk modifikasi *maladaptive thought patterns* dan instalasi *positive coping strategies*. Konsistensi respons positif lintas semua partisipan mengindikasikan potensi hipnoterapi sebagai modalitas intervensi *evidence-based* untuk penanganan gangguan kecemasan dalam populasi dewasa muda Indonesia.

Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian menunjukkan bahwa efektivitas protokol hipnoterapi lima tahap dalam penanganan gangguan kecemasan pada populasi dewasa muda dengan konsistensi respons terapeutik yang signifikan. Analisis kualitatif terhadap sepuluh partisipan (rentang usia 20-24 tahun) mengidentifikasi tiga domain utama perubahan: eliminasi gejala somatik, restorasi fungsi psikososial, dan transformasi kognitif-emosional yang sejalan dengan teori neuroplastisitas brain-based therapy (Vago & Silbersweig, 2012, Coventry, 2022). Manifestasi fisik gangguan kecemasan seperti tremor, palpitasi, dan disfungsi tidur mengalami resolusi komprehensif pada seluruh partisipan, mengkonfirmasi efektivitas teknik *progressive relaxation* dan *guided imagery* dalam modulasi sistem saraf otonom yang konsisten dengan temuan Hammond (2010) mengenai mekanisme hipnoterapi dalam regulasi *stress response*.

Dimensi psikososial menunjukkan peningkatan substansial kemampuan adaptif partisipan dalam menghadapi situasi interpersonal yang sebelumnya memicu kecemasan, dengan eliminasi perilaku menghindar (*avoidance behavior*) dan restorasi kapasitas *social engagement*. Transformasi ini mengindikasikan keberhasilan *suggestion therapy* dalam memodifikasi *maladaptive cognitive schemas* yang mendasari gangguan kecemasan, sesuai dengan prinsip *cognitive restructuring* dalam pendekatan terapi kognitif-behavioral (Beck et al., 2005). Partisipan melaporkan pencapaian stabilitas emosional dan kemampuan *emotional regulation* yang memungkinkan reintegrasi sosial optimal, mengonfirmasi peran hipnoterapi dalam memfasilitasi akses ke alam bawah sadar untuk instalasi *positive coping mechanisms* sebagaimana dijelaskan dalam model *state-dependent learning* (Lynn & Kirsch, 2006, Gueguen et al., 2021).

Aspek neurobiologis menunjukkan sustainability respons terapeutik tanpa indikasi relaps pada periode *follow-up*, mengindikasikan perubahan struktural dalam *neural pathways* yang mengatur respons kecemasan melalui mekanisme *synaptic plasticity* dan *memory reconsolidation* (Nader & Hardt, 2009). Konsistensi *outcome* lintas seluruh partisipan mengkonfirmasi validitas protokol hipnoterapi yang diimplementasikan dan potensinya sebagai modalitas intervensi *evidence-based* untuk penanganan gangguan kecemasan dalam konteks pelayanan kesehatan mental Indonesia. Temuan ini memperkuat argumentasi untuk integrasi hipnoterapi dalam sistem pelayanan kesehatan mental sebagai alternatif non-farmakologis yang *cost-effective* dengan minimal *adverse effects* dibandingkan intervensi medikamentosa konvensional (Elkins et al., 2015).

Implikasi penelitian ini menunjukkan potensi signifikan hipnoterapi sebagai modalitas intervensi non-farmakologis yang dapat diintegrasikan dalam sistem pelayanan kesehatan mental Indonesia, dengan menyediakan alternatif terapeutik yang cost-effective dan minim efek samping untuk penanganan gangguan kecemasan pada populasi dewasa muda. Temuan ini memberikan dasar empiris untuk pengembangan standar praktik hipnoterapi klinis dan pelatihan tenaga kesehatan mental dalam implementasi protokol terapi yang terstruktur. Keterbatasan penelitian mencakup ruang lingkup geografis yang terbatas pada satu lokasi praktik, jumlah partisipan yang relatif kecil dengan karakteristik demografis homogen, serta periode follow-up yang belum memadai untuk evaluasi efektivitas jangka panjang. Pendekatan kualitatif yang digunakan membatasi generalisabilitas hasil penelitian dan tidak memungkinkan analisis statistik komparatif dengan modalitas terapi lain. Penelitian selanjutnya perlu mengimplementasikan desain randomized controlled trial dengan sampel yang lebih besar dan beragam, periode follow-up yang ekstensif, serta penggunaan instrumen pengukuran kuantitatif yang tervalidasi untuk mengonfirmasi efektivitas hipnoterapi dan memfasilitasi perbandingan dengan intervensi standar dalam penanganan gangguan kecemasan.

Simpulan

Penelitian ini mengkonfirmasi efektivitas hipnoterapi sebagai modalitas intervensi non-farmakologis dalam penanganan gangguan kecemasan pada populasi dewasa muda. Implementasi protokol hipnoterapi lima tahap yang mencakup *pre-induction*, induksi, *deepening*, *suggestion therapy*, dan terminasi terbukti secara konsisten menghasilkan eliminasi gejala somatik, restorasi fungsi psikososial, dan transformasi kognitif-emosional pada seluruh partisipan. Mekanisme terapeutik hipnoterapi beroperasi melalui akses alam bawah sadar untuk restrukturisasi *maladaptive cognitive schemas*, instalasi *positive coping mechanisms*, dan modulasi sistem saraf otonom yang mengatur respons kecemasan. *Sustainability* respons terapeutik tanpa indikasi relaps mengindikasikan perubahan neuroplastik fundamental dalam *neural pathways* yang mendasari gangguan kecemasan, mengkonfirmasi potensi hipnoterapi sebagai intervensi *evidence-based* yang dapat diintegrasikan dalam sistem pelayanan kesehatan mental Indonesia. Berdasarkan temuan penelitian, direkomendasikan pengembangan standar praktik hipnoterapi klinis melalui implementasi protokol terstruktur dan program pelatihan komprehensif bagi tenaga kesehatan mental. Praktisi hipnoterapi perlu mengembangkan sistem evaluasi berkala untuk *quality assurance* dan *continuous improvement* dalam penerapan teknik terapeutik.

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dengan pihak manapun.

Pendanaan

Para penulis menyatakan tidak terdapat pendanaan yang diterima dari pihak manapun termasuk institusi internal dan eksternal.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut berkontribusi dalam penelitian ini.

How to cite this article

Sari IAPP, Cahyaningrum PL, Mediastari AAPA. (2025). Evaluasi Intervensi Hipnoterapi terhadap Manajemen Gangguan Kecemasan: Studi kualitatif pada praktik klinis. *Widya Kesehatan*, 7(1): 1-6. <https://doi.org/10.32795/yc7cb738>.

Daftar Pustaka

- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Blackburn, I. M., & Davidson, K. (2012). *Cognitive therapy for depression and anxiety: A practitioner's guide*. Dalam T. Safaria & N. E. Saputra, *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda* (hlm. 51). Bumi Aksara.
- Coventry P. (2022). Occupational Health and Safety Receptivity towards Clinical Innovations That Can Benefit Workplace Mental Health Programs: Anxiety and Hypnotherapy Trends. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 7735. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137735>
- Elkins, G., Barabasz, A., Council, J., & Spiegel, D. (2015). Advancing research and practice: The revised APA Division 30 definition of hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/00207144.2014.961870>
- Gayatri, G., & Purnamayanti, N.K.D. (2024). Intervention with the wellness therapy spiritual emotional freedom technique (SEFT) in cancer patients and with chemotherapy: A scoping review. *Svāsthya: Trends in General Medicine and Public Health*, 1(2), e2. <https://doi.org/10.70347/svsthya.v1i2.2>
- Gueguen, J., Huas, C., Orri, M., & Falissard, B. (2021). Hypnosis for labour and childbirth: A meta-integration of qualitative and quantitative studies. *Complementary therapies in clinical practice*, 43, 101380. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101380>
- Hammond, D. C. (2010). Hypnosis in the treatment of anxiety and stress-related disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 10(2), 263-273. <https://doi.org/10.1586/ern.09.140>
- Lynn, S. J., & Kirsch, I. (2006). *Essentials of clinical hypnosis: An evidence-based approach*. American Psychological Association.
- Nader, K., & Hardt, O. (2009). A single standard for memory: The case for reconsolidation. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(3), 224-234. <https://doi.org/10.1038/nrn2590>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (5th ed.). Erlangga.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Bumi Aksara.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku saku keperawatan jiwa* (5th ed.). EGC.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>