




Achmad Setya Roswendi, S.Kp., MPH., C.Ht, Cl., M.Ht.

Denok Sunarsi, S.Pd., MM., CH., CHt., CT.



# Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner

Penerbit  
Runzune Sapta Konsultan  
2020



# DRAF BUKU

## Undang-Undang No. 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

### Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000, 00 (lima ratus juta rupiah).

## Apa Kata Mereka

“Hipnosis atau hipnoterapi adalah suatu pengetahuan yang baik untuk seorang practitioner (dokter), dan sangat dibutuhkan. Karena dalam menangani pasien seringkali dihadapkan oleh penyebab penyakit yang psikosomatik, dan itu sering sekali. Bahkan menurut saya hampir kebanyakan penyakit diawali oleh pikiran dan perasaan di alam bawah sadar yang menyebabkan penyakit tersebut.”

**Muhammad Arvid Suhada - General Practitioner (Dokter Umum)**

“sebagai seorang perawat, saya banyak menghadapi orang dengan masalah kesehatan, saya bisa praktikan hipnoterapi ini untuk mengurangi masalah pasien saya, seperti mengurangi rasa nyeri membuat dan menciptakan rasa relax dan mengurangi kecemasan pasien yang hendak dioperasi dsb.”

**Irenna Fransisca – Perawat**

“Sangat berkorelasi dengan proses perubahan mindset seseorang dari berperilaku tidak aman dan tidak sehat menjadi kearah yang lebih baik. Yaitu perilaku aman dan sehat.”

**Wenny Wulandani - Industrial Higiene And Occupational Health Section**

“Hipnosis dan hipnoterapi bisa mengendalikan diri dalam menghadapi setiap permasalahan di kantor dan lagi saya jadi bisa lebih berfikir jernih dalam mengambil keputusan dikamakan saya sekarang seakan mempunyai ruang yang luas untuk berfikir sebelum bertindak.”

**Achmad Usman – Recod’s Management**

“Saya bisa mesugesti diri saya untuk bisa percaya diri dalam menyampaikan materi, kemampuan hipnosis juga membuat saya bisa memilih kata kata yang mengandung semangat untuk disampaikan.”

**Kharisma Danang Yuangga – Vloger**

“Sebagai seorang ibu yang mempunyai seorang anak balita tentu saja permasalahan yang dihadapi sangat banyak, dari mulai pembentukan karakter si anak, memberikan role model yang baik dan menjadikan anak mandiri dan menyenangkan hati bukanlah hal yang mudah, dengan hipnoterapi saya terapkan pembentukan karakter anak melalui kalimat-kalimat afirmasi yang saya bisikan menjelang tidur atau ketika bermain, Alhamdulillah, anak saya terlihat semakin mandiri, percaya diri dan melakukan apa yang saya sugestikan ke dalam alam bawah sadarnya”

**Retno Japanis Permatasari – Ibu Rumah Tangga**

“Ilmu Hypnotherapy sangat penting dalam pembentukan karakter diri siswa sehingga mereka lebih percaya diri. Kegunaannya guru menjadi lebih eksis dalam mengajar karena dapat membuat siswa siswi menjadi lebih percaya kepada guru Karena mereka lebih kagum sudah dapat membentuk karakter sehingga siswa siswi menjadi percaya diri.”

**Surasni - Guru SMPN 83 Jakarta**

“Ilmu Hipnosis/hipnoterapi sangat penting dipelajari dewasa ini, untuk memperbaiki konsentrasi agar lebih baik, merubah mindset dan mental blok alam bawah sadar dan sangat berguna dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, karena jika mental berfikirnya positif maka permasalahan yang ada akan mudah diselesaikan dengan baik.”

**Gatot Kusjono - Guru SD**

“Hipnoterapi pada dasarnya adalah terapi yang menggabungkan antara keahlian dan hipnosis dalam upaya menjangkau pikiran bawah sadar seseorang. Hipnoterapi ini cukup efektif dan efisien bagi yang sudah sering melakukannya. Hal ini sering kali dipakai oleh pendidik dalam upaya mentransfer informasi berupa materi pemahaman agar dapat disimpan pada memori jangka panjang sehingga ilmu yang diperoleh siswa akan tereduksi cukup lama”.

**Jasmani - Dosen**

**Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam  
Perspektif Interdisipliner**

*@copyright, Achmad Setya Roswendi dan Denok Sunarsi, 2020*

**ISBN: 978-623-92467-1-6**

Penulis : Achmad Setya Roswendi  
Denok Sunarsi  
Editor : Achmad Rozi  
Sampul : Novrendina Prasastiningtyas

**Penerbit:**

RUNZUNE SAPTA KONSULTAN  
Redaksi: Komplek BBS Jl. Melati Blok F12 No. 16 Cilegon  
Email: [runzune.consultan@gmail.com](mailto:runzune.consultan@gmail.com)  
Website: <https://runzuneconsultans.com>  
BANTEN – INDONESIA

**Hak Cipta Dilindungi Undang-undang**

Dilarang Memperbanyak atau menggandakan isi buku ini baik secara elektronik maupun mekanis tanpa seizin penerbit

*All Right Reserved*

Cetakan Pertama, Februari 2020

Isi Diluar Tanggungjawab Penerbit

## Prakata Penulis

Puji Syukur kehadiran Allah Subhanahu Wataáala, atas segala karunia nikmat Iman dan Islam, sehingga kami masih diberikan hidayah untuk menjalankan perintah-perintah keislaman yang disyariatkan melalui utusanNya yaitu Nabi Muhammad SAW. Dan semoga Selamat serta shalam selalu tercurah untuk beliau, sehingga kita termasuk kedalam umatnya yang mendapatkan syafaatnya kelak dihari kiamat.

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "*hypnotherapist*". Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik - teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi. (Kahija YF., 2007)

Buku ini kami beri judul; ***Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner.*** Tujuan

penyusunan buku Hipnoterapi ini adalah membantu menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hipnoterapi diharapkan bisa bertahan untuk selamanya. Dalam hipnoterapi, klien dan hypnotherapist bekerja sama untuk meraih tujuan. Pasien tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, melainkan akan dibimbing supaya bisa menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan Pikiran Bawah Sadar masalah yang dialami bisa diatasi sendiri.

Metode hipnoterapi modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk ‘membuka’ kesadaran pasien untuk mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia sendiri. Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari.

Semoga dengan terbitnya buku ini dapat menjadi wasilah bagi semua pembaca untuk meningkatkan kemampuannya dalam penguasaan hipnoterapi. Dan segala saran dan masukan menjadi sangat kami harapkan untuk perbaikan dan kesempurnaan buku ini.

Tangerang, Januari 2020

Tim Penulis



# Daftar Isi

Prakata Penulis.....	iv
Daftar Isi.....	x
Chapter 1.....	1
<b>HIPNOSIS</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Sejarah Hipnosis .....	3
C. Awal Mula Hipnosis .....	3
D. Tingkat Gelombang Otak Manusia.....	9
E. Manfaat Hipnosis.....	11
Chapter 2 .....	15
<b>HIPNOSIS DALAM COUNSELING</b> .....	15
Chapter 3 .....	21
<b>PERKEMBANGAN HIPNOSIS</b> .....	21
A. Perkembangan Hipnosis .....	21
B. Tentang Hipnosis Di Indonesia.....	25
C. Beberapa Mitos tentang Hipnosis .....	29
D. Fenomena Hipnosis atau Hipnotis Beserta Sejarahnya.....	30
E. Fakta Penting Tentang Sejarah Perkembangan Hipnosis .....	35
Chapter 4 .....	37
<b>HYPNOTHERAPY</b> .....	37
A. Latar Belakang.....	37
B. Definisi Hipnoterapi.....	40
C. Sejarah Hipnoterapi .....	41
D. Dasar Teori Hipnoterapi .....	45

E. Tokoh-tokoh Hipnoterapi .....	51
F. Tujuan Hipnoterapi.....	58
G. Proses Hipnoterapi.....	59
H. Syarat-syarat melakukan Hipnoterapi .....	61
I. Tahapan Hipnoterapi.....	61
J. Hipnoterapi Modern.....	63
K. Manfaat Hypnoterapi.....	64
L. Efek Samping Hypnoterapi.....	65
Chapter 5 .....	67
<b>HIPNOTHERAPY DALAM APLIKASI KESEHATAN .....</b>	<b>67</b>
A. Penggunaan Hipnotis dalam Bidang Kedokteran maupun Keperawatan.....	67
B. Pasien Sebagai Subjek.....	69
C. Relaksasi mendalam sebagai Teknik Hipnosis Modern .....	70
D. Kasus yang dapat ditangani dengan Hipnoterapi.....	72
Kasus 1:.....	74
Penurunan Rasa Nyeri dengan Hipnosis .....	74
Chapter 6 .....	79
<b>HYPNOMOTIVASI.....</b>	<b>79</b>
A. Motivasi.....	79
B. Hypnomotivasi.....	81
C. Tahap Kondisi Hypnomotivasi.....	84
D. Apakah Motivasi dan Hypnomotivasi Berbeda ? .....	85
E. Hypno Motivation Program.....	88
F. Tujuan Dari Hypno Motivation Program .....	88
G. Hypno Motivasi Masal .....	89
Chapter 7.....	95
<b>HYPNOPARENTING.....</b>	<b>95</b>

A. Pengertian Hypnoparenting .....	95
B. Sikap Orang Tua dalam Mendidik Anak dengan <i>Hypnoparenting</i>	97
C. Waktu Efektif dalam Melakukan <i>Hypnoparenting</i> .....	101
Chapter 8 .....	106
<b>HYPNOTEACHING</b> .....	106
A. Latar Belakang.....	106
B. Pengertian Hypnoteaching.....	108
C. Unsur – unsur Hypnoteaching .....	109
D. Penerapan Hypnoteaching dalam Proses Pembelajaran.....	112
<b>Chapter 9</b> .....	123
<b>HYPNOSELLING</b> .....	123
A. Latar Belakang HYPNOSELLING.....	123
B. Teknik Hypnoselling.....	125
C. HYPNOMARKETING versus HYPNOSELLING .....	133
D. Hypnoselling: Cara Halus Untuk Mengendalikan dan Mempengaruhi Konsumen .....	140
E. Rahasia Dibalik Hypnoselling .....	141
F. Sudah saatnya Anda pelajari teknik Hypnoselling! .....	143
G. Hypnosis dan Gelombang Otak Manusia .....	144
H. 7 Langkah Hypnoselling.....	145
I. Hypnotic Selling Language.....	150
J. Neuroselling: Strategi Jualan Ramah Otak.....	151
Chapter 10 .....	157
<b>HYPNO SELF</b> .....	157
A. Pengertian Hypno-self .....	157
B. Pikiran Sadar Vs Pikiran Bawah Sadar.....	162
C. Refleks Ideo-Dinamis .....	163
D. Sugesti Pascahipnotis ( <i>post-hypnotic</i> ) .....	164

E. Kerentanan.....	165
F. Perilaku Kognitif .....	167
G. Mode Fungsi Ego dalam <i>Self-hypnosis</i> .....	168
H. Cara Melakukan <i>Self-hypnosis</i> .....	170
I. Belajar Self-Hypnosis.....	172
J. Kontraindikasi untuk <i>Self-hypnosis</i> Klinis .....	174
K. Bahaya Self-hypnosis .....	175
L. Cara Hipnoterapi Diri Sendiri Dengan Benar.....	179
M. Langkah-Langkah Hipnoterapi Pada Diri Sendiri .....	180
Kesimpulan.....	185

# DRAF BUKU



# HYPNOSIS

## A. Latar Belakang Masalah

Hipnosis pada umumnya terkait dengan pengenalan sebuah prosedur selama subjek tersebut disugesti untuk mengalami suatu pengalaman imajinatif. Induksi hipnosis merupakan sugesti inisial yang luas menggunakan imajinasi seseorang dan mungkin mengandung perincian lebih lanjut pada introduksinya. Sebuah prosedur hipnosis biasanya digunakan untuk memberikan dukungan dan mengevaluasi respon sugesti. Ketika menggunakan hipnosis, seseorang (subjek) dipimpin oleh orang lain (hypnotist) untuk memberikan respon terhadap sugesti untuk berubah pada pengalaman subjektifnya, perubahan persepsi, sensasi, emosi, pikiran atau tingkah laku.

Orang tersebut dapat juga mempelajari hipnosis diri sendiri (self hypnosis) yang merupakan tindakan untuk mengatur prosedur hipnosis atas kemauan orang tersebut. Jika subjek merespon terhadap sugesti hipnotis, umumnya menandakan bahwa hipnosis telah berhasil dilakukan. Banyak pihak meyakini bahwa respon hipnosis dan pengalaman merupakan karakteristik keadaan hipnosis. Di lain pihak, diyakini bahwa penggunaan kata

„hipnosis“ tidak diperlukan sebagai bagian dari induksi hipnotik, sedangkan pihak lain meyakini bahwa hal tersebut penting.

Hipnosis adalah terlewatinya faktor kritis dari pikiran sadar, yang diikuti dengan masuknya ide tertentu yang dapat diterima. Ide yang berhasil melewati faktor kritis dari pikiran sadar akan diterima oleh pikiran bawah sadar, jika tidak bertentangan dengan nilai-nilai yang tersimpan pada pikiran bawah sadar. Kata hipnosis itu sendiri diartikan bermacam-macam dalam bahasa Inggris. Ambil contoh kamus Encarta, salah satu definisi hipnosis dalam kamus yang berarti suatu kondisi yang diinduksi sengaja di mana orang dalam kondisi tersebut akan sangat sugestif terhadap sugesti dari hipnotis. Kemudian dalam kamus Merriam Webster mengartikan hipnosis yang kurang lebih berarti suatu kondisi seperti trance yang mirip dengan tidur, tetapi diinduksi secara sengaja oleh seseorang yang sugestinya siap diterima oleh subyek.

Berdasarkan beberapa definisi hipnosis di atas dapat disimpulkan bahwa hipnosis adalah suatu kondisi pikiran yang diinduksi secara sengaja oleh seorang hipnotis yang sugestinya siap diterima oleh subyek. Perhatikan bahwa ada kata „hipnotis yang sugestinya siap diterima oleh subyek“. Jadi jika subyek tidak siap menerima sugesti dari hipnotis, dia tidak akan bisa dibawa masuk ke kondisi hipnosis.

## **B. Sejarah Hypnosis**

Sejarah hipnosis adalah catatan tentang perkembangan konsep, keyakinan, dan praktik yang berkaitan dengan fenomena Trance, Hipnosis dan Hipnoterapi yang di mulai dari zaman prasejarah sampai zaman modern. Karena hipnosis adalah fenomena alamiah manusia, maka sejarah hipnosis juga berumur setua manusia. Pemanfaatan Fenomena hipnosis untuk pengobatan sudah tercatat sejak ribuan tahun yang lalu, meskipun istilah hipnosis baru pertama kali diperkenalkan oleh James Braid pada tahun 1842. Braid mengadopsi istilah hipnotisme sebagai suatu kondisi pikiran (state of mind) subject dan bukan teknik yang diaplikasikan oleh operator, untuk membedakan pendekatan Braid (yang unik dan berpusat kepada subjek/klien) dengan para Mesmerist yang berpusat kepada operator.

Seperti bidang ilmu lainnya, ilmu hypnosis terus berevolusi untuk mencapai kesempurnaanya dalam teori dan praktek. Hypnosis yang ada sekarang sudah sangat maju dibanding hypnosis 100 tahun yang lalu. Para tokoh yang menggunakan hypnosis mencoba merumuskan hypnosis secara ilmiah dan juga menemukan berbagai teknik baru yang efektif. Kali ini kita akan membahas sejarah singkat hypnosis.

## **C. Awal Mula Hypnosis**

Penggunaan hypnosis sudah ada sebelum sejarah itu sendiri tercatat. Tentu saja waktu itu hypnosis belum dikenal



dengan nama “hypnosis”. Hypnosis pada masa dulu dipraktekkan dalam ritual agama maupun ritual penyembuhan. Catatan sejarah tertua tentang hypnosis yang diketahui saat ini berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktek pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 SM. Dalam Ebers Papyrus diceritakan di sebuah kuil yang dinamai "Kuil Tidur", para pendeta mengobati pasiennya dengan cara menempelkan tangannya di kepala pasien sambil mengucapkan sugesti untuk penyembuhan. Para pendeta penyembuh tersebut dipercaya memiliki kekuatan magis oleh masyarakat. Seorang Raja Mesir yang bernama Pyrrhus, Kaisar Vespasian, Francis I dari Prancis dan para bangsawan Prancis lainnya sampai Charles X ternyata juga mempraktekkan cara pengobatan yang intinya memberi sugesti kepada pasien untuk sembuh.

Pada sebuah dinding kuil di India juga digambarkan suatu proses pengobatan pada saat pasien dalam kondisi trance yang dicapai melalui suatu tarian atau gerakan-gerakan monoton dalam acara ritual penyembuhan.. Pada sekitar tahun 1500 Paracelsus memperkenalkan suatu istilah Magnetisme, yaitu dengan magnet seseorang dapat disembuhkan penyakitnya, seperti halnya yang dia lakukan kepada pasien-pasiennya. Cara pengobatan inilah yang kemudian diadopsi oleh Mesmer.

Abad 18 adalah abad munculnya Hypnosis Modern. Diawali oleh kisah seseorang pendeta katolik bernama

Gassner yang tinggal di Klosters sebelah timur Switzerland. Gassner punya teori "seseorang sakit adalah karena kemasukan setan". Untuk mencapai kesembuhan, setan itu harus dikeluarkan dari tubuh. Berbeda dengan para penyembuh waktu dulu yang menutup diri dari tinjauan medis, Gassner mempersilakan para dokter untuk mengobservasi cara pengobatannya. Gassner mengobati pasiennya secara bersamaan.

Pasien duduk berjajar secara memanjang seperti barisan kursi gereja. Sebelum Gassner keluar untuk menemui pasien, seseorang asisten Gassner memberi semacam ceramah yang salah satu isinya adalah ketika Gassner menyentuh tongkat salibnya ke badan pasien, maka pasien akan langsung tersungkur di lantai dan tidak sadarkan diri. Dan itulah yang benar-benar terjadi ketika Gassner menyentuh tongkat salibnya ke tubuh pasien satu per satu. Pasien yang tidak sadarkan diri itu dianggap mati, dan ketika dibangunkan kembali, pasien dianggap lahir kembali dalam kondisi suci dan terbebas dari pengaruh setan. Dalam kondisi pasien tidak sadarkan diri, Gassner memberi sugesti bahwa setan telah diusir dari tubuh pasien. Pada tahun 1770-an, Mesmer termasuk salah satu dokter yang sering menyaksikan cara pengobatan Father Gassner.

Istilah hipnosis masih asing di Indonesia, masyarakat lebih mengenal istilah hipnotis dibandingkan hipnosis. Hipnosis mengacu kepada cara sedangkan hipnotis adalah orang yang

melakukan hipnosis. (Amalia, 2014; Wong & Hakim, 2009). Dengan demikian dapat dipahami kalimat “orang itu kena hipnotis” merupakan kalimat yang salah, seharusnya “orang itu dihipnosis oleh sang penghipnotis”. Istilah ini harusnya sudah mulai bergeser meskipun pada dasarnya dalam beberapa tahun terakhir ini hipnosis perlahan namun pasti mulai menjadi ilmu baru yang tenar di Indonesia. Mulai dari yang paling populer yaitu *stage of hypnosis* (hipnosis panggung) yang muncul di televisi maupun hipnoterapi yang digunakan untuk terapi psikis manusia.

Dari penelitian menemukan fakta bahwa sekitar >75% penyakit yang diderita individu bersumber dari masalah mental dan emosi (Anggraini, 2014; Cohen & Herbert, 1996; Fell, Pollitt, Sampson, & Wright, 1974; Nuryati, 2014) Namun kebanyakan pengobatan atau terapi sulit menjangkau sumber masalah ini, yaitu pikiran bawah sadar. Saat seseorang pergi ke dokter, yang diobati adalah gejalanya atau paling jauh akibat yang ditimbulkan, bukan sumber masalahnya.

Sekarang, beberapa ahli meyakini bahwa dalam kaitannya dengan keterhubungan fungsi tubuh dan pikiran (*mind body connection*), dengan membimbing seseorang ke dalam kondisi hipnosis memberikan kesempatan untuk memfungsikan pikiran bawah sadarnya mencari permasalahannya sendiri terhadap gangguan tubuh atau penyakit yang dideritanya. Hal ini diungkapkan oleh Muriel Prince Warren dalam bukunya yang

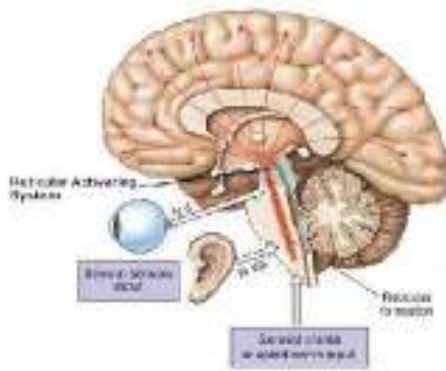
berjudul *Talking to the Amigdala: Expanding the Science of Hypnosis* (2009) dan mengacu pada pernyataan Dr. Davis Spiegel, peneliti Stanford University, dalam kongres tahunan ke-54 *The Society of Clinical and Experimental Hypnosis* tahun 2003.

Spiegel menyatakan bahwa meskipun masih belum diketahui dengan jelas bagaimana keterkaitan hipnosis dengan mekanisme kerja otak, banyak contoh kasus yang membuktikan bahwa hipnosis dapat membantu seseorang secara efektif dalam mengakses segala macam sumber daya di bawah sadarnya untuk memecahkan masalah dirinya sendiri. banyak keberhasilan dicapai oleh penerapan hipnosis ini, bahkan ketika obat-obatan modern gagal mengatasinya.

Oleh karena itu hipnoterapi sangat efektif untuk mengatasi permasalahan yang bersifat kejiwaan manusia karena proses hipnoterapi tidaklah lama dan tidak bertelele seperti terapi yang lain. Proses praktik hipnoterapi hanya membutuhkan waktu dalam hitungan menit untuk mengatasi masalah trauma dan fobia terhadap sesuatu.

Hipnosis adalah teknik untuk mem-Bypass atau memperkecil peran dari "Critical Area", sehingga informasi dapat lebih mudah memasuki Sub-Conscious (IBH, 2010), Critical area disebut juga RAS (Reticular Activating System) adalah penampungan data sementara, dimana di tempat inilah data akan diproses berdasarkan analisa, logika, pertimbangan etika, dll.

Berikut adalah gambar struktur RAS:



Reticular Activating System (RAS) adalah suatu bagian otak manusia yang berupa serangkaian jaringan neuron yang menghubungkan bagian-bagian dari seluruh otak, serta seluruh tubuh.

Gambar . 1 . Reticular Activating System (Svorad, 1957, Calabrò, Cacciola, Bramanti, & Milardi, 2015)

Secara harfiah, kata hipnoterapi terdiri dari dua kata, yaitu *hypno* dari hipnotis dan terapi. Keduanya memiliki makna yang utuh. Hipnotis awalnya dari *neuro-hypnotism* atau tidurnya sistem saraf. Adapun secara istilah hipnotis adalah suatu keadaan yang muncul secara alami dimana kesadaran seseorang menjadi lebih mudah untuk menerima sugesti dari luar. (Hakim, 2011) Keadaan hipnotis meningkatkan memori dan persepsi, serta bisa menjadi

pemicu penyembuhan, peningkatan kreatifitas dan perbaikan kualitas hidup lainnya. Kemudian terapi adalah pengobatan. (Gunawan, 2009)

Jadi jika disimpulkan bahwa hipnoterapi secara harfiah adalah terapi dengan cara hipnotis. Secara istilah hipnoterapi adalah terapi yang digunakan atau diterapkan kepada klien dalam keadaan hipnosis. Banyak definisi mengenai hipnoterapi, karena setiap hipnoterapis memiliki setidaknya satu definisi. Oleh karena itu hipnoterapi adalah sebuah terapi yang populer yang menggunakan hipnotis sebagai alat bantu yang utama.

#### **D. Tingkat Gelombang Otak Manusia**

Untuk memahami Hypnosis atau Hypnotherapy secara mudah dan benar, sebelumnya kita harus memahami bahwa aktivitas pikiran manusia secara sederhana dikelompokkan dalam 4 wilayah yang dikenal dengan istilah Brainwave, yaitu: Beta, Alpha, Theta, dan Delta (IBH, 2010)

1. Beta adalah kondisi pikiran pada saat seseorang sangat aktif dan waspada. Kondisi ini adalah kondisi umum ketika seseorang tengah beraktivitas normal. Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 14 – 24 Cps (diukur dengan perangkat EEG).
2. Alpha adalah kondisi ketika seseorang tengah fokus pada suatu hal (belajar, mengerjakan suatu kegiatan teknis, menonton televisi), atau pada saat seseorang dalam kondisi relaksasi.

Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 7 – 14 Cps.

3. Theta adalah kondisi relaksasi yang sangat ekstrim, sehingga seakan-akan yang bersangkutan merasa “tertidor”, kondisi ini seperti halnya pada saat seseorang melakukan meditasi yang sangat dalam. Theta juga gelombang pikiran ketika seseorang tertidor dengan bermimpi, atau kondisi REM (Rapid Eye Movement). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 3.5 – 7 Cps
4. Delta adalah kondisi tidur normal (tanpa mimpi). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 0.5 – 3.5 Cps.

Kondisi Hypnosis sangat mirip dengan kondisi gelombang pikiran Alpha dan Theta. Yang sangat menarik, bahwa kondisi Beta, Alpha, dan Theta, merupakan kondisi umum yang berlangsung secara bergantian dalam diri kita. Suatu saat kita di kondisi Beta, kemudian sekian detik kita berpindah ke Alpha, sekian detik berpindah ke Theta, dan kembali lagi ke Beta, dan seterusnya.

Orang yang dihipnosis sebenarnya tidak dalam keadaan tidur dalam pemahaman yang sesungguhnya. Walaupun menggunakan perintah berupa kata 'tidur', kata itu tidak membuat klien tidur sesungguhnya. klien tetap dalam keadaan

sadar, serta mampu mengobservasi perilakunya selama dalam keadaan hipnosis. Ia menyadari segala sesuatu yang diperintahkan serta dapat menolak sesuatu yang bertentangan dengan keinginan atau norma-norma umum. Selain itu, sebelum proses ini dilakukan, telah ada kesepakatan antara klien dengan terapis untuk melakukan hipnoterapi. (IBH, 2010).

#### **E. Manfaat Hipnosis**

##### 1. Manfaat untuk Diri Sendiri:

Hypnosis membantu menanamkan program yang baik dan membuang program yang buruk dari diri Anda sendiri, dengan self-Hypnosis. Bisa untuk meningkatkan rasa percaya diri, lebih termotivasi, lebih fokus dalam kerja atau dalam belajar, terbebas dari kebiasaan buruk, mengembangkan potensi pikiran dan sebagainya. Intinya, Hypnosis bisa membantu diri anda untuk berubah dan berkembang menjadi lebih baik.

##### 2. Manfaat untuk Orang Lain:

Anda bisa gunakan Hypnosis untuk orang lain, manfaatnya sama seperti untuk diri sendiri. Bisa untuk membantu orang lain menjadi berkembang lebih baik dan lebih maju. Tidakkah lebih indah jika kita bisa membuat orang lain menjadi lebih baik.



3. Jika anda Orang tua :

Hypnosis bisa digunakan untuk mendidik anak, cabang Hypnosis ini disebut HypnoParenting. Bisa digunakan untuk men-sugesti anak agar rajin belajar, menjadi lebih patuh pada orang tua, dsb.

4. Jika anda Guru / Pengajar / Dosen :

Metode ini disebut sebagai HypnoTeaching. HypnoTeaching adalah metode mengajar dengan Hypnosis. Jika seorang guru menguasai metode ini suasana kelas menjadi menyenangkan dan dipenuhi dengan motivasi. Akan banyak muncul generasi muda bangsa yang penuh motivasi, inspirasi dan kreatif. (Guru killer dan cara kekerasan, adalah metode kuno)

5. Jika Anda Paramedis / Dokter:

Hypnosis bisa digunakan untuk menghilangkan rasa sakit (anestesi) secara alami. Konon, dulu sebelum ditemukan obat bius, Hypnosis telah digunakan untuk membuat anestesi alami untuk proses pembedahan. Setelah ditemukan obat bius, maka metode hypnosis ditinggalkan, padahal anestesi dengan hypnosis tidak ada efek samping.

6. Jika anda Psikolog atau Psikiater

Dahulu hypnosis masuk bagian ilmu psikology, karena waktu itu teknik hypnosis masih sulit dipelajari maka metode ini

ditinggalkan. Sigmund Freud, tokoh besar dalam psikologi juga awalnya menggunakan hypnosis, tapi karena sering gagal menghypnosis, maka dia meninggal hypnosis dan mengembangkan psikoanalisa. Namun sekarang ilmu Hypnosis telah berkembang dan jauh lebih praktis dan lebih mudah dipelajari.

7. Jika anda Entertrainer

Yang pasti Hypnostage akan langsung bisa membuat penonton terhibur, dengan gelak tawa, yang tadinya acaranya garing, bisa langsung ceria.

8. Untuk Pelangsingan Tubuh:

HypnoSlimming adalah metode pemrograman adalah mereka yang ingin langsing, dimana mereka bisa tetap makan seperti biasa, namun tubuhnya sendiri yang menyesuaikan agar tetap langsing.

9. Untuk Meningkatkan Penjualan:

Hypnosis ini disebut hypnoselling. Metode Hypnoselling terbagi menjadi 2, yaitu untuk sales-nya : untuk meningkatkan rasa percaya diri dan sikap mental tangguh, sehingga menjual menjadi hal yang menyenangkan baginya. Yang kedua, metode Hypnoselling adalah teknik komunikasi bagaimana

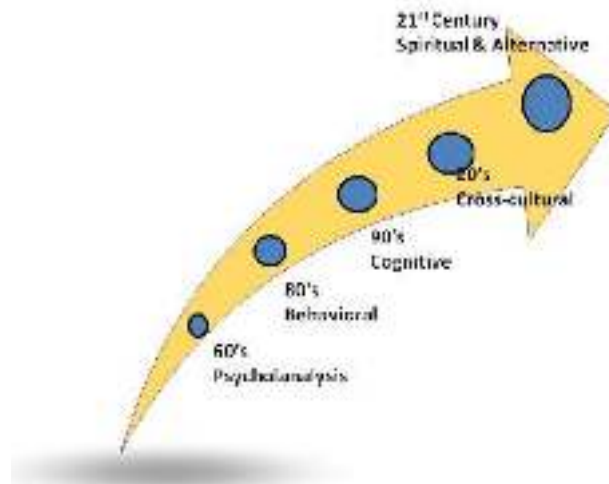
mempengaruhi para prospek atau pembeli, untuk membeli dari kita.

## Chapter 2

# HYPNOSIS DALAM COUNSELING

Pada awal perkembangan konseling diawali dengan psychoanalysis di tahun 1960-an, hingga saat ini sudah memasuki abad 21 dimana perkembangannya lebih kepada pendekatan spiritual dan alternatif. Lebih lengkap dapat dilihat pada Gambar. 2 . Kondisi ini menghendaki konselor menguasai lebih banyak lagi pendekatan dan ketrampilan konseling untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh klien. Dalam perkembangan para konselor melakukan praktik dan memanfaatkan berbagai pendekatan psikoterapi seperti RET, CBT, REBT, FBT dan lain sebagainya termasuk Hipnoterapi. Konseling dan psikoterapi merupakan hal yang saling terkait dan dapat saling mendukung satu dengan yang lainnya.

# Counseling Era



Gambar. 2 Counseling Era (Mohd Tajudin Ninggal, 2015)

Dalam perkembangan konseling di Indonesia masih banyak konselor yang “anti” dengan hipnosis bahkan menyatakan bahwa hipnosis bertentangan dengan konseling, pandangan ini bahkan menyatakan bahwa konselor tidak boleh untuk belajar dan menguasai hipnosis dan bahkan juga hipnoterapi. Pandangan ini terlalu sepihak dan datangnya dari kalangan yang sebelumnya melihat hipnosis seperti apa yang ada tayangan TV dan berpandangan bahwa hipnosis adalah kondisi hilangnya kesadaran.

Justru sebenarnya orang yang dihipnosis sebenarnya tidak dalam keadaan tidur dalam pemahaman yang sesungguhnya (hilang kesadaran). Walaupun menggunakan perintah berupa kata 'tidur', kata itu tidak membuat klien tidur sesungguhnya. klien tetap dalam keadaan sadar, serta mampu mengobservasi perilakunya selama dalam keadaan hipnotis. Ia menyadari segala sesuatu yang diperintahkan serta dapat menolak sesuatu yang bertentangan dengan keinginan atau norma-norma umum. Bahkan hipnosis tidak selalu identik dengan tidur, dalam kondisi membuka mata sekalipun individu bisa dalam kondisi hipnos (*hypnosis state*) (IBH, 2010).

DRAFT BUKU  
Dalam naskah ini penulis mencoba untuk memberikan titik temu antara konseling dan hipnosis. Sebagaimana kita pahami bahwa hipnosis adalah teknik untuk mem-ByPass atau memperkecil peran dari “Critical Area”, sehingga informasi dapat lebih mudah memasuki Sub- Conscious (IBH, 2010), justru secara prosedur konseling memerlukan kondisi ini dimana disebut juga *hypnosis state* yaitu salah satu kondisi kesadaran (*State of Conscious-ness*), dimana dalam kondisi ini manusia lebih mudah menerima saran (informasi). Lebih lanjut dalam proses konseling sendiri *hypnosis state* contohnya adalah istilah kontak psikologis, dimana terjadi hubungan psikologis antara konselor dengan klien, kontak psikologis ini hanya bisa tercipta jika kondisi konseling

dalam kondisi hipnos (*hypnosis state*) dimana tidak ada kritikal area klien, klien menerima, mau dan setuju dengan kondisi yang tercipta.

Pemanfaatan hipnosis dalam konseling lebih dikenal dengan istilah *Hypnocounseling* (Gunnison, 1990). Lebih lanjut *hypnocounseling* mengacu pada penggunaan pola bahasa hipnosis dan kondisi hipnosis dalam hubungan konseling (Gunnison, 1985; Rogers, 1985) sebagai tambahan dan dukungan dari pendekatan utama dan metode konselor dalam konseling (Gestalt, cognitive behavioral, TA, reality, rational emotive (RET), or the brief-systemic therapies etc). Sehingga Hypnocounseling dapat berfungsi sebagai salah satu teknik eklektik dalam konseling.

Lebih lanjut beberapa teknik yang digunakan konselor dalam proses konseling merupakan salah satu teknik hipnoterapi, seperti kursi kosong dalam hipnoterapi dikenal dengan Chair Therapy; rileksasi yang dalam hipnoterapi dikenal dengan Extended Progressive Relaxation; dan teknik desensitisasi (IBH. 2010), Ini berarti bahwa sebenarnya dalam konseling konselor telah menggunakan beberapa teknik hipnosis. Sehingga pemahaman tidak sadar atau diluar kesadaran yang dipahami selama ini tidaklah benar karena sesungguhnya proses sesi hipnosis salah satunya persis seperti apa yang dialami saat

melakukan rileksasi dalam konseling artinya masih dalam batas kesadaran.

Untuk meningkatkan pelayanan maka konselor memerlukan ketrampilan hipnosis yang bisa dijadikan salah satu ketrampilan yang perlu dikuasai sehingga proses konseling dapat dilakukan lebih baik lagi dan lebih kaya lagi untuk mengentaskan permasalahan klien yang semakin kompleks. Tidak hanya hipnosis justru ketrampilan psikoterapi lainnya dapat memperkaya pengetahuan dan ketrampilan konselor.

DRAF BUKU





# PERKEMBANGAN HIPNOSIS

## A. Perkembangan Hipnosis

### 1. Franz Anton Mesmer (1735-1815)

Mesmer lahir 23 Mei 1734, di Iznang, Lake Constance, Austria. Dia mendapatkan gelar Doctor pada tahun 1766 dengan makalahnya yang berjudul *De Planetarum Influx* (Dalam Pengaruh Planet-planet). Mesmer menyatakan bahwa dalam tubuh manusia terdapat cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Cairan yang tidak mengalir dengan lancar karena tersumbat bisa menyebabkan manusia menjadi tidak sehat secara mental maupun fisik. Untuk itu Mesmer menggunakan magnet untuk melepaskan sumbatan aliran cairan tadi. Istilah ini dinamakan Animal Magnetism. Metoda terapi yang dilakukan Mesmer adalah dengan mengisi penuh sebuah bak dengan air lalu diisi besi magnet. Pasien yang ingin diobati diminta memegang besi dalam bak air itu. Jika pasiennya lebih dari satu, mereka diminta memegang kabel yang menghubungkan satu sama lain dengan maksud agar energi magnet tersebut mengalir ke tiap tubuh pasien.

Kemudian pada saat pengobatan, Mesmer melakukan sebuah drama penyembuhan yang menimbulkan efek sugesti yang kuat. Hal ini membuat pasien yang ada menjadi terhanyut dalam imajinasi drama tersebut. Ada juga pasien yang mengalami halusinasi sehingga seolah-olah melihat tangan Mesmer mengeluarkan asap atau energi. Pada sesi terakhir proses penyembuhannya, Mesmer menyentuh pasien sambil memberi sugesti bahwa pasien sudah disembuhkan. Mesmer mengklaim bahwa dirinya memiliki energi magnetis, semacam kesaktian yang bisa menyembuhkan. Mesmer juga mengaku bisa mengalirkan energi magnetis ke dalam gelas. Sehingga orang yang minum dari gelas itu dapat sembuh dari penyakitnya. Hal ini membuat Mesmer menjadi sangat terkenal dan kaya, tetapi di sisi lain ia mendapatkan perlawanan dari kalangan medis karena teorinya dinilai tidak ilmiah.

Kondisi ini membuat Mesmer tidak betah di Wina dan kemudian pindah ke Prancis. Nasib Mesmer ketika di Prancis pun tidak jauh beda. Meskipun beberapa dokter mendukung dan masyarakat merasa tertolong dengan kehadiran Mesmer, sebagian besar dokter Prancis tidak senang dengan Mesmer. Sebab itulah pada tahun 1781 Mesmer pindah ke Belgia. Ternyata, kepergian Mesmer dari Prancis ke Belgia tidak membuat ajaran mesmerisme mati. Mesmerisme makin berkembang pesat di Prancis dan

membentuk sebuah organisasi yang khusus mempelajari Mesmerisme. Kemudian atas permintaan penganut mesmerisme di Prancis, Mesmer kembali lagi ke Prancis. Kedatangan Mesmer ke Prancis yang kedua kalinya ini juga mendapatkan perlawanan dari kalangan medis. Mereka meminta Raja Louis XVI untuk membentuk komisi khusus yang menyelidiki metode penyembuhan mesmer. Hasil penyelidikan ini mendiskreditkan Mesmer. Akhirnya Mesmer pindah ke sebuah desa kecil di Swis dan menghabiskan masa tuanya untuk mengobati orang-orang miskin.

## **2. Milton Hyland Erickson (1901-1980)**

Erickson dipandang sebagai hipnoterapis dan psikoterapis yang paling kreatif sepanjang sejarah hipnosis. Kehebatan Erickson di dunia psikoterapi mungkin bisa disetarakan dengan Freud dalam menjelaskan perilaku manusia. Erickson menjalani hidup yang unik dengan keterbatasan yang ia alami, mulai dari buta warna, agak tuli, dan dislexia. Ia juga menderita sakit polio sebanyak dua kali, yaitu pada usia 17 dan 51 tahun. Erickson sangat berbeda pendapat dengan pendahulunya mengenai hipnosis. Dia menyatakan bahwa dalam suatu proses hipnosis, yang paling berperan adalah pikiran klien sendiri. Erickson juga menyatakan bahwa hipnosis adalah kondisi yang wajar dan tidak bisa digunakan untuk membuat orang lain

melakukan sesuatu yang bertentangan dengan keyakinan dan normal yang dianut seseorang.

Erickson mengubah pola sugesti hypnosis dari yang bersifat direct (langsung memerintahkan subjek untuk melakukan sesuatu) menjadi indirect (tidak langsung dengan cara menggunakan cerita atau perumpamaan). Dia juga mengembangkan teknik-teknik sugesti serta pendekatan ideodinamik (pola interaktif) dalam proses terapi. Selama enam puluh tahun, M. Erickson rata-rata menghipnotis 14 orang per harinya! Dengan berbagai macam teknik yang dilakukan Erickson, prosentasi orang yang dapat dihipnotis dalam suatu komunitas menjadi naik. Orangnya sangat kocak, bahkan dengan non verbal pun dia dapat menghipnotis orang lain cukup hanya dengan bersalaman saja. Akibatnya banyak teman-teman dekat Erickson tidak mau bersalaman dengannya karena takut dihipnotis. Atas jasanya, maka hypnosis dapat diterima oleh Asosiasi Medis Amerika dan Asosiasi Psikiatris Amerika sebagai alat terapi sejak tahun 1958.

Tokoh-tokoh lain yang mengembangkan hypnosis setelah masa Erickson adalah Dave Elman yang mengembangkan teknik induksi cepat yang sangat berguna untuk dokter dan dokter gigi. Karir Elman dalam hypnosis melonjak sejak pertunjukan hypnosisnya yang disaksikan banyak dokter. Sejak saat itu, banyak sekali dokter yang belajar hypnosis dari Dave Elman.

Disamping Dave Elman adalah Ormond Mc Gill yang spesialisasinya sebagai seorang Stage Hypnotist dan dijuluki sebagai The Dean of American Hypnotist. Bukunya yang berjudul The New Encyclopedia of Stage Hypnotism menjadi semacam "kitab suci" bagi setiap orang yang ingin mendalami hipnosis.

Setelah melalui proses sejarah yang panjang, dengan perjuangan para tokoh-tokoh yang mengembangkan dan memperkenalkannya kepada umum, sekarang hipnosis sudah diterima sepenuhnya sebagai alat terapi yang berguna dan aman. Hipnosis telah diakui sebagai salah satu dari metode terapi yang sah oleh berbagai lembaga negara, diantaranya British Medical Association pada 1955, American Medical Association pada 1958, dan American Psychological Association pada 1960.

## **B. Tentang Hipnosis Di Indonesia**

Hipnosis berasal dari kata “hypnos”, nama dewa tidur orang Yunani Kuno. Kata “hypnosis” pertama kali diperkenalkan James Braid, seorang dokter dari Inggris (1795–1860). Menurut American Psychological Association bahwa hipnosis adalah: *“a cooperative interaction in which the participants responds to the suggestions of the Hypnotist”*.

Hipnosis merupakan salah satu teknik yang digunakan di lingkungan dunia psikologi dan medis untuk kepentingan terapi, terutama untuk mengurangi rasa sakit dan kecemasan. Seperti

yang dilakukan Freud, penggagas utama aliran psikoanalisa, yang banyak menggunakan teknik hipnosis untuk kepentingan pengobatan kliennya.

Saat ini di Indonesia hipnosis menjadi sangat populer, terutama setelah banyak digunakan untuk kepentingan hiburan, khususnya dalam atraksi sulap, sebagaimana sering kita saksikan dalam tayangan televisi, misalnya atraksi yang diperagakan oleh Romy Rafael, Uya Kuya dan para pesulap lainnya.

Belakangan ini hipnosis semakin banyak dibicarakan orang, yang seolah-olah dikaitkan dengan berbagai tindakan kejahatan. Terkait dengan cara kerja hipnosis, menurut John Kihlstrom, "The hypnotist does not hypnotize the individual. Rather, the hypnotist serves as a sort of coach or tutor whose job is to help the person become hypnotized". Dari pernyataan ini tampaknya cara kerja hipnosis sangat bergantung pada kesiapan dan kerelaan dari orang yang dihipnosisnya. Setiap individu mempunyai pengalaman hipnosis yang beragam, beberapa orang mengatakan bahwa selama dalam kondisi terhipnosis mereka mengalami perasaan relaksasi yang ekstrim. Di satu sisi ada yang mengatakan bahwa ketika terhipnosis, segala tindakannya berada di luar kesadaran mereka, di lain pihak ada pula yang mengatakan bahwa mereka sepenuhnya tetap dalam keadaan sadar.

Hasil eksperimen yang dilakukan Ernest Hilgard terhadap dua kelompok yang terhipnosis dan tidak terhipnosis menunjukkan bahwa hipnosis dapat mengubah persepsi seseorang. Dalam eksperimen tersebut, kedua kelompok diminta untuk meletakkan tangan ke dalam air es yang dingin dalam waktu beberapa menit.. Ketika mengangkat kembali tangannya, kelompok yang tidak terhipnosis merasakan rasa sakit di tangannya, sementara mereka yang terhipnosis mampu mengangkat kembali tangannya dengan tanpa mengalami rasa sakit.

Sementara itu, pengalaman pribadi saya, ketika masih bertugas sebagai guru BK di sebuah SMA, saya pernah menangani kasus yang tergolong berat. Karena faktor keterbatasan kemampuan dan kewenangan saya sebagai Guru BK, saya menyarankan klien saya untuk berkonsultasi dengan psikolog. Rupanya saran saya pun ditanggapi dengan baik oleh klien saya dan kedua orang tuanya, Tak lama setelah berkonsultasi dengan psikolog, dia bercerita kepada saya bahwa dia mendapatkan terapi hipnosis dari psikolog yang bersangkutan. Dia mengalami perasaan yang jauh lebih lega dibandingkan sebelum mengikuti hipnosis. Namun dari apa yang dia ungkapkan dan dilihat dari raut mukanya, dia tampak seperti orang yang mengalami kelelahan. Boleh jadi, proses katarsis yang dialaminya melalui hipnosis telah



cukup menguras energi psikisnya.

Berikut ini beberapa kegunaan dari aplikasi hipnosis dalam dunia medis:

- a. Treatment kondisi nyeri kronis, seperti pada rheumatoid arthritis.
- b. Treatment dan pengurangan sakit saat melahirkanPengurangan gejala demensia.
- c. Hipnoterapi gejala ADHD.
- d. Mengurangi rasa mual dan muntah pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.
- e. Mengendalikan rasa sakit selama prosedur pengobatan gigi.
- f. Membatasi atau mengurangi kondisi kulit termasuk kutil dan psoriasis.
- g. Pengentasan gejala asosiasi dengan Irritable Bowel Syndrome .

Banyak orang berpikir bahwa mereka tidak dapat dihipnosis, namun hasil penelitian telah menunjukkan bahwa sebagian besar orang ternyata dapat dihipnosis (hypnotizable).

- a. Lima belas persen orang sangat responsif terhadap hipnosis.
- b. Anak-anak cenderung lebih rentan terhadap hipnosis.
- c. Sekitar sepuluh persen orang dewasa dianggap sulit atau tidak mungkin untuk dihipnosis.
- d. Orang mudah berfantasi jauh lebih responsif terhadap hipnosis.

### **C. Beberapa Mitos tentang Hipnosis**

1. Mitos 1: Bila Anda terbangun dari hipnosis, Anda tidak akan ingat apa-apa yang terjadi ketika Anda terhipnosis. Hipnosis memang memiliki dampak yang signifikan terhadap memori. Pasca-hipnosis dapat menyebabkan seseorang melupakan hal-hal tertentu yang terjadi sebelum atau selama hipnosis, namun efek ini sifatnya terbatas dan sementara.
2. Mitos 2: Hipnosis dapat membantu orang mengingat rincian pasti tentang kejahatan yang mereka saksikan. Hasil penelitian telah menemukan bukti bahwa hipnosis tidak mengarah kepada peningkatan memori yang signifikan atau ketepatan, dalam hipnosis sangat mungkin terungkap hal yang tidak sebenarnya atau terjadi distorsi memori.. Oleh karena itu, data yang terungkap melalui hipnosis tidak bisa dijadikan sebagai bukti atau kesaksian atas suatu tindakan kejahatan.
3. Mitos 3: Anda dapat dihipnosis melawan kehendak Anda. Meskipun banyak diceritakan ada orang yang dihipnosis tanpa persetujuannya, tetapi sesungguhnya hipnosis membutuhkan partisipasi sukarela dari orang yang bersangkutan.
4. Mitos 4: Orang yang menghipnotis memiliki kontrol penuh terhadap tindakan Anda ketika Anda sedang

dhipnosis. Orang yang menghipnosis tidak dapat membuat Anda melakukan tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai atau moral yang Anda yakini.

5. Mitos 5: Hipnosis dapat membuat Anda super-kuat atau hebat. Hipnosis memang dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja/penampilan seseorang, tetapi tidak lantas membuat orang menjadi kuat atau hebat, di luar batas kemampuan fisik yang sebenarnya.

#### **D. Fenomena Hipnosis atau Hipnotis Beserta Sejarahnya**

Pengembangan pertama ilmu hypnosis memang berawal dari Mezmer. Akan tetapi fenomena hypnosis sesungguhnya telah ada dari budaya masa lalu. Seperti jaman mesir kuno, arab, Yunani dan budaya-budaya lainnya. Banyak sekali fenomena pada masa itu yang terkait dengan Fenomena hypnosis atau hipnotis beserta sejarahnya. Sebagai contoh fenomena penyembuhan dengan sentuhan tangan, mantra, meditasi, music dan hal yang dianggap mistik pada masanya. Fenomena tersebut diwariskan pada setiap masa dan tetap ada hingga saat ini.

Pada jaman renaissance, ada fenomena penyembuhan dan pemberkahan yang dilakukan oleh orang suci atau saint. Mereka melakukan dengan mantra dan sentuhan. Pada masa sekarang pun tetap ada fenomena tersebut. Seperti yang pernah ramai dan

populer tentang batu penyembuh Ponari. Indonesia memiliki kekhasan dalam fenomena hipnosis. Ritual tradisi nusantara banyak sekali yang bernuansa hipnosis. Seperti mengorbankan ayam cemani, penyembuhan menggunakan batu, menyembur dengan air, mantra kesembuhan dan lain sebagainya. Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan, hipnosis menjadi subyek penelitian dari para ahli dengan teori-teorinya yang berkembang sesuai perkembangan jaman.

### **1. Frans Anton Mesmer (1734 – 1815)**

Adalah orang pertama yang mengembangkan ilmu hipnosis. Pada waktu itu medan magnet menjadi sesuatu yang menarik untuk dijadikan pembahasan. Mesmer mengawali teorinya tentang hipnosis dengan istilah magnetism. Meskipun berbeda dengan teknis hipnosis saat ini, akan tetapi usaha pengungkapan secara keilmiah sentuhan penyembuhan telah dilakukan secara sistematis. Tak dapat dipungkiri, hal inilah yang menjadi cikal bakal ilmu hipnosis modern yang dikenal hingga saat ini.

Bahkan, kisah hidup Mesmer diangkat pada layar lebar. Pada awalnya Mesmer mengamati bagaimana para rohaniawan Jesuit, Father Hell di Paris. Jesuit yang dapat menyembuhkan orang-orang sakit hanya dengan ketukan pelan sebuah salib besi kepada orang sakit. Berangkat dari fenomena tersebut, akhirnya beliau mengembangkan sebuah teori yang dinamakan animal

magnetism. Dimana dalam teori tersebut menyatakan bahwa setiap tubuh manusia terdapat cairan universal. Cairan tersebut mempengaruhi bagaimana tubuh manusia, jika tidak lancar maka akan membuat tubuh sakit begitu juga sebaliknya. Selanjutnya Mesmer menyatakan bahwa beliau memiliki sebuah energi khusus yang mengalir ketubuhnya dengan sebuah tongkat. Energi ini disebut sebagai energi magnet. Pada saat itu, Mesmer mengklaim dapat menyembuhkan penyakit apapun dengan energi magnet tersebut. Metode penyembuhan itu pun berhasil dengan sangat sukses.

Akan tetapi kesuksesan ini membuat dirinya populer dan menjadi obyek penelitian dari akademis-akademis lainnya. Akademisi yang curiga dengan metode penyembuhan tersebut. Hasil penelitian menyatakan bahwa metode yang dilakukan oleh Mesmer dengan energi magnet tidak memberikan efek apapun dengan fakta-fakta science. Penelitian tersebut diprakarsai oleh French Academy of Medicine pada tahun 1978. Penelitian ini secara tidak langsung mendiskreditkan Mesmer. Hal tersebut membuat Mesmer menghentikan praktek pengobatannya. Tak dapat dipungkiri, fenomena hypnosis sudah mulai dikembangkan oleh Mesmer untuk pertama kalinya. Meskipun beliau belum dapat menjelaskan secara akurat mengenai fenomena tersebut, tetapi metode Mesmer tersebut bekerja dengan baik.

Setelah Mesmer menghentikan aktivitasnya, pengikutnya yang bernama Marquis de Puysegur mempraktekan metode Mesmer kepada seorang penggembala. Pada praktek tersebut ditemukan bahwa penggembala yang dipengaruhi oleh magnet tidak hanya mengalami fenomena yang tidak biasa. Tetapi juga tertidur dengan sangat lelap. Pada kondisi tersebut, penggembala tidak dapat membuka matanya dan berbicara tidak jelas serta bertingkah seolah-olah sadar. Hal ini oleh Puysegur disebut dengan artificial somnambulism.

Pada momen lainnya Jeseph Philippe Francois Deleuze, menemukan teori bahwa sugesti yang diberikan kepada subyek yang sedang trance terus terbawa hingga saat subyek tersadar. Kedua pengembangan tersebut, semakin menambah kemajuan dari ilmu hipnosis secara perlahan. Banyak fenomena-fenomena yang sedikit demi sedikit telah dapat dijelaskan secara sistematis dan menjadi pengembangan ilmu hipnosis.

James Braid (1796 -1860) lah yang pertama kali memperkenalkan istilah hipnosis. Kata hypnosis sendiri sesungguhnya berasal dari Bahasa Yunani. Yakni hypnos yang berarti dewa tidur bangsa Yunani. Kata inilah yang hingga saat ini digunakan untuk menjelaskan fenomena hipnosis.

James Braid mempelajari teori magnetism secara intensif hingga memberikan nama baru yaitu monoideism. Meskipun beliau sendiri masih ragu atas teori yang dikembangkannya sebagai salah

satu bentuk dari tidur. Namun secara perlahan James Braid menolak teori animal magnetism dari Mesmer.

## **2. James Esdaile (1808 – 1859)**

Adalah seorang pengikut Mesmer. Beliau mempelajari bagaimana teknis magnetism Mesmer. Esdaile menggunakan metode yang hampir sama dengan Mesmer yaitu menyapukan tangannya diatas tubuh pasien berulang kali untuk menghipnosis. Melalui metode inilah Esdaile melakukan lebih dari 354 operasi besar tanpa penggunaan obat bius. Selanjutnya perkembangan hypnosis dilakukan oleh Jean Martin Charcot dengan memberikan hypnosis kepada 12 wanita yang mengalami hysteria. Dimana dalam kondisi terhipnosis wanita tersebut dapat berjalan dan melakukan hal lainnya. Tetapi akan kembali seperti semula ketika dalam keadaan normal.

Beliau juga yang mengenalkan level atau tingkatan dalam hypnotic trance. Selanjutnya perkembangan hypnosis telah sangat maju oleh A.A Libeault dan Bernhem. Mereka telah mengembangkan hypnosis dengan sugesti sampai pasien tertidur dan memperkenalkan konsep suggestibility.

### **E. Fakta Penting Tentang Sejarah Perkembangan Hipnosis**

1. Ibnu Sina (Avicenna) adalah orang yang pertama kali yang membedakan tidur biasa dan hypnosis. Melalui bukunya yang berjudul *The Book of Healing* pada tahun 1027.
2. Paracelsus (1493 – 1541) adalah fisikawan pertama yang menggunakan magnet dalam proses penyembuhan.
3. Hipnosis telah digunakan untuk pertamakalinya untuk pencabutan gigi pada tahun 1823.
4. Pada tahun 1826, hypnosis digunakan pertamakalinya untuk membantu proses melahirkan.
5. Pada tahun 1880, sekolah hypnosis mulai didirikan.
6. Kongres internasional pertama tentang hypnosis diselenggarakan di Paris tahun 1889. Dihadiri oleh Jean-Martin Charcot, Hippolyte Bernheim, Sigmund Freud and Ambroise-Auguste Liébeault.
7. Selama perang dunia, hypnosis telah digunakan oleh paramedic untuk memberikan pengobatan dan terapi mengatasi trauma prajurit.
8. Pada tahun 1955 British Medical Association memberikan persetujuan penggunaan hypnosis dalam pengobatan.
9. Pada tahun 1956, Paus menyetujui penggunaan hipnosis.
10. American Psychological Association pada tahun 1958 mengukuhkan hypnosis sebagai cabang atau bagian dari ilmu Psikologi.





## Chapter 4

# HYPNOTHERAPY

### A. Latar Belakang

Hipnoterapi adalah salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Selain itu, hipnoterapi juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnosis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang agar menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnosis untuk terapi disebut "*hypnotherapist*". Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi. (Kahija, 2007)

Di tengah-tengah psikolog yang memprioritaskan penelitiannya pada kesadaran dan memandang kesadaran sebagai aspek utama dari kehidupan mental, muncul seorang dokter muda

dari kota Wina yang bernama Sigmund Freud (1856 – 1939), dengan gagasan yang radikal dimana ia mengatakan bahwa kesadaran itu hanyalah sebagian kecil saja dari kehidupan mental sedangkan bagian yang terbesar justru alam tidak sadar atau alam ketidaksadaran. Istilah ketidaksadaran yang lebih dikenal dengan sebutan psikoanalisa ini walaupun diciptakan oleh Freud tetapi ide-idenya campur tangan dari Josep Breuer. Psikoanalisa itu sendiri secara umum dapat dikatakan sebagai suatu pandangan tentang manusia dimana ketidaksadaran memainkan peranan sentral. Dalam teori psikoanalisa ini terdapat tiga aspek penting yang meliputi psikoanalisa sebagai aspek kepribadian, sebagai aspek teknik evaluasi kepribadian dan sebagai teknik terapi.

Dalam ruang lingkup psikoterapi, hipnosis digunakan bukan saja dalam psikoterapi penunjang, tetapi lebih dari itu. Hipnosis merupakan alat yang ampuh dalam psikoterapi penghayatan dengan tujuan membangun kembali (rekonstruktif), sehingga perlu pengkajian yang lebih mendalam agar tercapai suatu pendekatan terinci dan menyeluruh.

Pada awalnya hipnoterapi, itu digunakan terutama untuk membantu mengatasi emosi, masalah psikologis, dan sebagai alternatif anestesi, untuk operasi lapangan. Seorang Hipnoterapis akan mengantarkan klien masuk ke dalam kondisi relaks atau trans dengan Hipnosis. Dalam kondisi relaks atau trans, pikiran

seseorang akan lebih mudah menerima sugesti sehingga mengubah cara seseorang berpikir, berperilaku dan merasa. Trans bukanlah tidur tetapi relaks dan menyenangkan.

Penggunaan hipnosis sudah ada sejak awal mula peradaban manusia. Pada saat itu, hipnosis belum dikenal dengan nama “hipnosis”. Hipnotis di masa lalu dipraktikkan dalam ritual agama dan ritual penyembuhan (untuk membantu mengatasi emosi, masalah psikologis, dan sebagai alternatif anestesi untuk operasi lapangan). Catatan sejarah tertua tentang hipnosis yang diketahui saat ini berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktik pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 SM. Hipnosis telah dipraktikkan di tempat yang berbeda dengan berbagai istilah sejak dahulu. Sejarah hipnosis modern dimulai pada abad ke-18. (Kroger, 2008). Pada tahun 1900-an, hipnoterapi mulai menjadi populer, yaitu menggunakan hipnosis untuk membantu orang berhenti merokok, dan menurunkan berat badan.

Di sisi lain, mungkin penggunaan Hipnotis & Hipnoterapi bisa jadi bermanfaat di dalam bidang kedokteran, psikiatri, atau psikologi, keperawatan, Guru atau Pendidik, kepolisian, dan masih banyak lagi. Suatu contoh pemanfaatan hipnotis dalam bidang kedokteran maupun keperawatan adalah saat seorang wanita akan melahirkan, dan saat itu pula obat penenang untuk rasa sakit habis, wanita tersebut membutuhkan

bantuan secepat mungkin, maka jalan satu-satunya yang dilakukan adalah dengan dihipnotis terlebih dulu agar tidak merasakan kesakitan.

## **B. Definisi Hipnoterapi**

Hipnoterapi adalah suatu rangkaian proses yang digunakan seorang hipnoterapis untuk menyelesaikan masalah klien dengan ilmu hipnosis. Hipnoterapi adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi (trans), dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai, maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti (perintah positif) untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan metode hipnosis. Hipnosis bisa diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar seseorang. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "*hypnotherapist*". Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi.

### **C. Sejarah Hipnoterapi**

Pada zaman dahulu, hipnosis seringkali dikaitkan dengan kekuatan supranatural, ritual keagamaan, kepercayaan, dan sebagainya. Banyak "orang pintar" di zaman Mesir Kuno dan Yunani menggunakan metode hipnosis untuk mengobati orang-orang dengan masalah emosi, masalah psikologis, dan sebagai alternatif anestesi pada saat itu, walaupun saat itu belum ada istilah hipnosis.

Menurut yang ditulis pada catatan dokumen medis Ebers Papyrus, catatan sejarah tentang sejarah hipnosis, berawal dari zaman Mesir Kuno 1550 SM. Menurut Ebers papyrus, dituliskan bahwa pada zaman Mesir Kuno ada kuil pengobatan yang bernama kuil tidur. Cara pengobatan pada waktu itu, para pendeta menyembuhkan pasiennya dengan menyentuh tangannya pada dahi pasien sambil mengucapkan mantra atau sugesti untuk menyembuhkan pasiennya. Warga sekitar pada saat itu mempercayai bahwa pendeta itu memiliki kekuatan magis.

Abad ke-18 adalah titik awal untuk sejarah hipnosis modern, yang dimulai dari pendeta yang bernama Gassner. Gassner meyakini bahwa orang sakit itu kerasukan setan, maka dengan membuat pasien masuk ke kondisi hypnosa (hypnosa adalah kondisi dimana manusia menjadi rileks dan terfokus), kemudian

beliau melakukan ritual tertentu untuk mengusir setan yang ada dalam tubuh pasiennya.

Setelah Gassner, barulah muncul beberapa tenaga kesehatan dari para dokter dan psikolog yang meneliti tentang hipnosis ini, dimulai dari :

1. Franz Anton Mesmer (1735-1815),
2. Marquis de Puységur (1751-1825),
3. John Elliotson (1791-1868),
4. James Braid, penulis dan dokter terkenal di Inggris (1795-1860),
5. Para psikiater, Jean Martin Charcot (1825-1893) dan Sigmund Freud (1856-1939),
6. Milton Erickson (1901-1980),
7. Dave Elman (1900-1967),
8. Ommond McGill (1913-2005).

Dari para tokoh di atas, yang paling berperan adalah Milton Erickson, karena jasanya hipnosis bisa diterima oleh Asosiasi Medis Amerika dan Asosiasi Psikiatris Amerika yang bisa digunakan dalam pengobatan sejak tahun 1958.

Dr. Milton H. Erickson pertama kali memperkenalkan bahwa jiwa manusia sangat unik. Tidaklah mudah meminta orang untuk secara langsung menghilangkan kebiasaan buruk yang ingin dia tinggalkan. Seperti kita menyampaikan nasihat kepada seseorang yang mengeluh karena dia mempunyai masalah, “Sekarang kamu dapat menyelesaikannya”, atau seseorang yang mempunyai masalah perilaku lalu kita berikan nasihat, “Sekarang perilaku Anda sudah berubah menjadi baik”. Belum tentu dia akan merubah perilakunya dengan segera. Mungkin hanya untuk sementara, tetapi biasanya kebiasaan itu akan kembali lagi. Apalagi jika kita tidak mengetahui akar permasalahannya mengapa dia berperilaku demikian, tidak mengetahui nilai dasar dan keinginan sebenarnya yang dimiliki orang tersebut. Jiwa manusia sangat kompleks. Setiap orang mempunyai jiwa dan nilai yang unik. Perilaku atau respon seseorang tidak sama dalam menghadapi peristiwa yang berbeda. Bahkan sangat mungkin sekali untuk peristiwa yang sama, perilaku atau respons seseorang yang sama dapat berbeda.

Hal inilah yang dikembangkan Erickson menuju metode hipnoterapi yang lebih efektif. Berkat jasanya dalam mengembangkan metode-metode dalam melakukan terapi klinis dengan metode hipnoterapi, maka pada tahun 1950-an hipnoterapi diakui oleh Asosiasi Medis Amerika sebagai metode terapi.



Pasca Milton H. Erickson, metode ini berkembang terus sampai dengan metode yang berorientasi kepada pasien. Saat ini, metode ini lebih efektif digunakan apalagi digabungkan dengan pola komunikasi yang telah dikembangkan Erickson. Metode ini telah banyak dipergunakan oleh para terapis terkenal seperti Gill Boyne, Mary Lee LaBay, Calvin Banyan, dan lain-lain.

Hipnoterapi di masa lalu identik dengan kondisi tidur, terbaring, atau tidak bergerak. Pada masa kini, hipnosis lebih ditekankan pada kondisi relaksasi yang dalam, baik secara fisik maupun mental. Saat ini dikenal beberapa keadaan hipnosis, seperti *moving meditation*, *hypnoidal state*, serta *automatic writing*, dimana pasien melakukan aktivitas bawah sadar dalam bentuk gerakan atau tindakan yang dikendalikan oleh niat.

Psikolog pada Pusat hipnoterapi Kedokteran RSPAD Gatot Subroto (Pusat Hipnotis Kedokteran pertama di Indonesia). Dra. Psi, Adjeng Lasmini mengatakan, pada hipnoterapi, pasien diajak untuk rileks secara fisik dan mental dengan memusatkan perhatian melalui sarana fiksasi berupa suara, tatapan, dan sentuhan secara berulang dan monoton. Ini membuat pasien merasa semakin santai. Dalam kondisi hipnoterapi selanjutnya, sugesti positif yang ditanamkan disusun dalam kalimat yang sederhana. Pada kondisi ini, kemampuan seseorang untuk merangkum kalimat demi kalimat mengalami penurunan.

#### **D. Dasar Teori Hipnoterapi**

Telah banyak penulis yang mencoba memberi keterangan mengenai fenomena hipnosis dan banyak sekali teori yang diungkapkan. Teori-teori yang diajukan, antara lain: teori imobilisasi, teori hipnosis sebagai suatu status histeria, teori yang didasari perubahan fisiologis serebral, teori hipnosis sebagai suatu proses menuju tidur yang dikondisikan, teori aktifitas dan inhibisi ideomotor, teori disosial, teori memainkan peran (*Role-Playing*), teori regresi, teori hipersugestibilitas (*hypersuggestibility*), serta teori psikosomatik.

Secara umum, teori-teori mengenai hipnosis tersebut dibagi dalam dua kategori besar, yaitu:

##### *1. Teori berdasarkan Neuropsiko-fisiologis*

Teori berdasarkan neuropsiko-fisiologis menerangkan hipnosis sebagai suatu keadaan dimana kondisi otak berubah dan oleh karena itu, faal otakpun juga berubah. Teori berdasarkan psikologis yang memandang sebagai hubungan antarmanusia yang khas (termasuk teori sugesti, disosiasi, psikoanalitik, *psychic relative exclusion*, dan lain-lain). (Kaplan & Sadock, 2004).

##### *2. Teori Psikofisiologis*

Beberapa peneliti menerapkan formasi retikulare, hipokampus, dan struktur subkortikal yang memerantarai

komunikasi. Teori-teori lain termasuk inhibisi sel ganglion otak, eksitasi dan inhibisi dari neuron-neuron, fokus eksitasi sentral yang mengelilingi area non eksitasi, anemia serebral, pergeseran energi saraf dari sistem saraf pusat menuju sistem vasomotor, perlambatan vasomotor mengakibatkan anemia lobus frontal “*synaptic ablation*” dimana impuls-impuls saraf langsung masuk ke dalam sejumlah bagian yang lebih kecil (perhatian selektif) juga dipertimbangkan.

### 3. *Teori Imobilisasi*

Hipnosis suatu waktu mungkin diperlukan oleh manusia sebagai mekanisme pertahanan untuk menghadapi ketakutan atau bahaya. Teori ini berdasarkan pada pengamatan Pavlov bahwa satu-satunya kesempatan seekor hewan bertahan hidup adalah untuk tetap *immobile* (tidak bergerak) agar terlepas dari pengamatan. (Kroger, 2008). Walaupun diinduksi berbeda-beda pada hewan, RI (Reaksi Imobilisasi) ditimbulkan terutama oleh faktor fisik dan insting. Pada manusia diakibatkan dari interaksi faktor-faktor ini dengan pengalaman arti dari simbol dan kata-kata. Hipnosis manusia dan hewan tidak mirip. Induksi berulang pada hewan dengan penurunan kerentanan hipnotik, sedangkan pada manusia meningkatkannya. (Kroger, 2008).

Pada umumnya, stimulus sekuat apapun seperti ketakutan, menyebabkan hewan dan manusia tertentu ”membeku”. Konsep

ini berlanjut pada teori hipnosis “pingsan-mati”. Akan tetapi, teori ini tidak menjelaskan bagaimana hipnosis terjadi pada manusia. Bersamaan dengan itu, hipnosis dijelaskan sebagai suatu keadaan kesiapan tindakan emosi yang makin bertambah menghubungkan ke bawah pada pengaruh korteks sebagai satu filogeni ke atas, namun demikian secara konsisten muncul pada organisme hewan dalam berbagai bentuk. (Kroger, 2008).

#### 4. *Hipnosis sebagai suatu Status Histeria*

Pada suatu waktu, hipnosis dianggap sebagai suatu gejala histeria. Hanya individu histeris yang diyakini dapat dihipnosis. Kesimpulan ini diambil oleh Charcot dengan dasar hanya beberapa kasus dalam keadaan patologis. Hipotesis seperti ini tidak dapat dipertahankan, seberapa besar kerentanan terhadap hipnosis adalah tidak patognomonik pada neurosis. Individu normal nyatanya dengan mudah dihipnosis. (Kroger, 2008).

#### 5. *Teori Tidur yang Dikondisikan*

##### Teori Keadaan Alpha dan Theta

Melalui data yang dikumpulkan dari *Electroencephalography* (EEG), diidentifikasi dari impuls elektrik yang dipancarkan oleh otak ada empat macam frekuensi pola gelombang otak yang pokok. Keadaan Beta (waspada/bekerja) didefinisikan sebagai 14-32 putaran per detik / *cycles per second* (CPS), keadaan Alpha

(santai/*relax*) sebagai 7-14 CPS, keadaan Theta (mengantuk) sebagai 4-7 CPS, dan keadaan Delta (tidur/bermimpi/tidur pulas) kira-kira 3-5 CPS. (Kroger, 2008).

Satu definisi fisiologis dari keadaan hipnosis adalah bahwa tingkat gelombang otak yang diperlukan untuk mengatasi masalah, seperti berhenti merokok, penanganan masalah berat badan, pengurangan fobia, peningkatan kemampuan olahraga, dan lain-lain adalah keadaan alpha. Keadaan alpha pada umumnya diasosiasikan dengan menutup mata, relaksasi, dan melamun. (Kroger, 2008).

Definisi fisiologis lain menyebutkan bahwa keadaan theta diperlukan untuk perubahan *therapeutic* (berhubungan dengan pengobatan). Keadaan theta dikaitkan dengan hipnosis untuk pembedahan, hipnoanestesia (penggunaan hipnosis untuk mematirasakan rasa sakit) dan hipnoanalgesia (penggunaan hipnosis untuk mengurangi kepekaan terhadap rasa sakit), dimana pembedahan lebih siap dilakukan dalam keadaan theta dan delta. Obat bius (anestetik), zat penenang (sedatif), dan hipnosis mengacaukan keselarasan saraf yang dianggap mendasari terjadinya gelombang theta, baik pada manusia maupun binatang. (Kroger, 2008).

#### 6. *Teori Inhibisi dan Aktivitas Ideomotor*

Hal itu dianggap oleh beberapa penulis bahwa efek

sugestibilitas adalah hasil dari inhibisi dan tindakan ideomotor, dan sugestibilitas hanya sebuah pengalaman dari imaginasi yang diaktualisasikan hingga aktivitas ideomotor. (Kroger, 2008).

#### 7. *Teori Neodisosiasi dan Disosiasi*

Selama beberapa tahun diduga bahwa seseorang yang dihipnosis berada dalam kondisi disosiasi, area-area tertentu dari perilaku terbelah dari aliran utama kesadaran. Oleh karena itu, hipnosis menghapus kontrol kehendak dan sebagai hasilnya seseorang merespon hanya dengan perilaku otonomik pada tingkat refleksi. Jika teori disosiasi adalah valid, maka amnesia dapat dihilangkan oleh sugesti dari pelaksana. Selain itu, amnesia akan selalu terjadi secara spontan. Hipnosis telah dijelaskan sebagai disosiasi kesadaran dari sebagian besar sensori meski dengan tegas peristiwa yang berhubungan dengan saraf disimpan. Golongan disosiasi tidak hanya hipnosis tetapi juga banyak kondisi siaga/waspada lain dari kesadaran seperti mimpi-mimpi, kondisi hipnagogik, “*highway hypnosis*”, kondisi melamun, pemisahan atau depersonalisasi dilihat pada beberapa tipe pemujaan agama/ ritual agama dan banyak fenomena mental lainnya. (Kroger, 2008).

#### 8. *Teori Disosiasi*

Teori lama ini tidak mempunyai nama baik lagi ketika diperagakan lebih sering sebagai ganti dari amnesia atau disosiasi.

Di sana ada *hyperacuity* dan pengaturan yang lebih baik dari seluruh makna selama hipnosis. Oleh karena itu, meskipun beberapa tingkat dari disosiasi terjadi ketika amnesia muncul, itu bukan berarti indikasi bahwa disosiasi menghasilkan hipnosis atau serupa untuknya. Meskipun teori ini tidak diselesaikan, Hilgard menunjukkan bahwa kontrol ego normal adalah memperhatikan kebutuhan, memperbolehkan perilaku yang dapat diterima masyarakat dan pilihan yang masuk akal. Namun demikian, dia mencatat bahwa proses lain dibawa di sisi luar kontrol normal dimana pada saatnya dapat berfungsi simultan dengan mereka. (Kroger, 2008).

#### 9. *Teori Memainkan Peran (Role Playing)*

Teori ini beranggapan bahwa individu yang dihipnosis memainkan peran dan membiarkan penghipnosis menciptakan realitas untuk mereka. Umumnya, selama proses hipnosis orang menjadi lebih reseptif (mudah menerima) sugesti, menyebabkan mereka berubah dalam cara merasakan, berpikir, dan berperilaku. Beberapa psikolog, seperti Robert Baker mengklaim bahwa apa yang kita sebut dengan hipnosis sebenarnya adalah bentuk dari perilaku sosial yang dipelajari. Sementara psikolog seperti Sarbin dan Spanos beranggapan bahwa subjek bermain peran dengan pengharapan sosial yang kuat, subjek percaya bahwa mereka dalam keadaan terhipnosis, kemudian mereka berperilaku dengan

cara yang mereka bayangkan bagaimana seorang yang dihipnosis akan berperilaku. (Kroger, 2008).

#### *10. Teori Regresi*

##### Konsep Psikoanalisis

Sebuah tiruan di antara psikoanalisis dan teori fisiologi Pavlov dicoba oleh Kubic dan Margolin. Peneliti-peneliti ini merasa bahwa subyek menuju sebuah regresi *infantile* dengan hipnosis penuh berisi sebuah peran permainan dahulu oleh orangtua. Gill dan Brenman beranggapan bahwa hipnosis adalah sebuah regresi pelayanan dari ego, transferensi (sebuah transfer/pemindahan oleh pasien kepada pelaksana dari perasaan emosi terhadap orang lain) adalah sebuah elemen penting dari hipnosis. Kubic percaya motivasi lebih bermakna daripada konsep regresi dalam memahami respon hipnosis. Hodge menekankan konsep kontraktual dari hipnosis. Sebagai sebuah ilustrasi dari konsep ketidakpatuhan yang lebih besar. (Kroger, 2008).

#### **E. Tokoh-tokoh Hipnoterapi**

##### ***1. Franz Anton Mesmer (1734-1815)***

Mesmer dinobatkan sebagai bapak hipnotisme modern. Dia seorang dokter dari Wina yang pertama kali mengembangkan metode penyembuhan dengan hipnosis secara ilmiah. Mesmer



mengembangkan teori yang disebut dengan "teori *animal magnetism*", yaitu adanya pengaruh medan magnet bumi terhadap tubuh manusia. Di dalam tubuh setiap manusia terdapat cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Timbulnya suatu penyakit dapat dikarenakan adanya ketidakseimbangan komposisi magnet pada tubuhnya.

Mesmer terus melakukan penyembuhan dan eksperimennya terhadap pasien-pasiennya, yaitu dengan merangsang tubuh pasien tersebut dengan cara menempelkan lempengan-lempengan magnet ke beberapa bagian tubuh yang dianggap membutuhkan kekuatan magnet, hingga seiring dengan perkembangan waktu, Mesmer melakukan penyembuhannya tanpa menempelkan lempengan magnetnya, melainkan melalui perantara tubuh Mesmer sendiri yang diyakini memiliki daya magnetis/kekuatan magnet. Sejak penyembuhan ala Mesmer, hipnosis mulai diteliti dan menjadi bahan perdebatan dari berbagai ilmuwan Barat. Inilah cikal bakal metode hipnosis dijadikan sebagai sebuah keilmuan yang dapat dirasakan manfaatnya secara klinis hingga sekarang. ( Kroger, 2008).

## ***2. Marquis de Puysegur (1751-1825)***

Seorang dokter dari Paris dan salah seorang dari murid Mesmer. Pertama kali memperlihatkan efek "Sugesti Post Hipnotik" dengan menggunakan "Pohon Puysegur"-nya yang

terkenal, dimana orang yang memegang pohon tersebut akan menjadi histeris, lupa ingatan atau tangannya akan menempel di pohon dan tidak bisa dilepaskan, dia juga pertama kali menggunakan istilah somnambulisme untuk kondisi *trance* yang dalam, dan istilah tersebut masih dipakai hingga sekarang. (Kroger, 2008).

### **3. John Elliotson (1791-1868)**

John Elliotson adalah seorang dokter dari Inggris, juga menggunakan hipnosis dalam praktiknya untuk menyembuhkan sakit gila, epilepsi, gagap, rematik, sakit kepala, dan untuk operasi tanpa obat bius. (Kroger, 2008).

### **4. James Braid (1795-1860)**

Seorang dokter bedah dari Inggris. Dalam bukunya "*Neuro Hypnotism*", untuk pertama kalinya James Braid memakai kata hipnosis yang diambil dari bahasa Yunani "Hypnos = Dewa Tidur", karena James Braid berpendapat bahwa kondisi dalam hipnosis itu sama dengan tidur saraf. James Braid juga adalah orang yang pertama kali menggunakan teknik induksi dengan fiksasi mata dimana pasien diminta untuk melihat dan konsentrasi pada sebuah bandul yang diayunkan di depan pasien Pada waktu itu, induksi dengan fiksasi mata masih membutuhkan waktu ½ jam dan bahkan lebih. (Kroger, 2008).

### **5. James Esdaile (1808-1859)**

Seorang dokter bedah Irlandia yang bertugas di India dan merupakan dokter yang paling banyak melakukan bedah tanpa obat bius. Dalam sejarah hipnosis, dengan menggunakan hipnosis, Esdaile melakukan 1000 operasi tanpa obat bius, 300 di antaranya bedah mayor (membuka perut) dan 19 amputasi, sebelum izin prakteknya dicabut oleh “Medical Association of England”. Pada saat itu, *chloroform* dan obat bius lain masih belum ditemukan, sehingga tingkat kematian pasien dalam operasi sangat tinggi, yaitu hampir 50% dari pasien meninggal dalam operasi karena *shock* dan rasa takut. Dengan hipnosis, dr. James Esdaile mampu menekan tingkat kematian pasien operasi hingga 5-7% dan sebagai penghargaan atas jasanya, level *trance* yang paling dalam dimana bisa dilakukan operasi tanpa obat bius disebut juga Esdaile State. (Kroger, 2008)..

### **6. Pierre Janet (1859-1947)**

Seorang Psikolog dan Psikoterapis dari Prancis. Menurut Janet, hipnosis adalah sebuah proses disosiasi atau pemecahan/pemisahan kesadaran dari pikiran dan perasaan. Sampai saat ini, teknik pemecahan kesadaran dan pikiran tersebut masih tetap digunakan dalam hipnoterapi, terutama untuk menangani kasus fobia dan trauma. (Kroger, 2008).

### **7. *Jean Martin Charcot (1825-1893)***

Seorang dokter saraf di Paris mengemukakan teori bahwa hipnosis adalah akibat kerentanan secara psikis, dan menurutnya perempuan itu lebih rentan terhadap hipnosis dari pada pria. (Kroger, 2008). Charcot dikenal sebagai ahli saraf yang membantu mengurangi gejala dramatis histeria dengan sugesti hipnosis dan juga mampu menginduksi dengan hipnosis kembalinya gejala seperti di pasiennya. Charcot juga menunjukkan bahwa pasien sering memiliki sedikit ingatan tentang apa yang terjadi selama sesi hipnosis, meskipun mereka tampaknya sepenuhnya sadar selama prosedur hipnosis. (Miller, 2015)

### **8. *Hippolyte Bernheim (1837-1919)***

Seorang profesor ilmu penyakit dalam yang membantah teori Charcot bahwa hipnosis itu terjadi karena kerentanan secara psikis dari seseorang. Menurutnya, hipnosis bisa terjadi karena tingkat sugestibilitas seseorang (bisa terhipnosis karena bereaksi terhadap sugesti dari juru hipnosisnya). (Kroger, 2008).

### **9. *Sigmund Freud (1856-1939)***

Seorang dokter saraf dari Wina yang merupakan pelopor dari teori psikoanalisa yang masih dipakai saat ini. Selama pelatihan medis, Freud melakukan perjalanan ke Paris untuk

belajar dengan ahli saraf terkenal Perancis, Charcot. (Miller, 2015). Belajar dari Charcot dan Bernheim, Freud mulai menggunakan hipnosis dalam praktiknya, meskipun tidak mengerti cara kerjanya secara mendalam. Tetapi, semenjak kejadian abreaksi dimana seorang pasien terbangun dan mencekiknya, Freud meninggalkan hipnosis sebagai salah satu metode psikoterapi. Akibatnya, perkembangan hipnosis mengalami kemunduran sejak saat itu. (Kroger, 2008).

#### ***10. Milton Erickson (1902-1984)***

Merupakan seorang dokter dan psikiater dari Amerika dan merupakan pelopor hipnoterapi klinis modern. Berbeda dengan pendapat pendahulunya, Milton Erickson menyatakan bahwa kemampuan dihipnosis seseorang adalah sebuah keterampilan yang bisa dilatih, oleh karena itu semua orang bisa dihipnosis. Faktor terpenting yang menentukan bisa tidaknya seseorang dihipnosis bukanlah bakat hipnosis/tingkat sugestibilitas, akan tetapi kualitas hubungan dan tingkat kepercayaan yang timbul antara Juru Hipnosis dan sang pasien. Milton Erickson adalah orang pertama yang mengembangkan teknik hipnoterapi yang lebih permisif dengan menggunakan pola bahasa hipnotis, analogi, dan metafora. Teknik permisif ini disebut dengan "*Ericksonian Hypnosis*" dan terkadang disebut juga "*Conversational Hypnosis*". (Kroger, 2008).

### **11. Dave Elman (1900-1967)**

Dia mengembangkan teknik menghipnosis cepat yang dikenal dengan “Dave Elman *Induction*”. Dengan teknik Induksi Elman ini, seseorang bisa dibimbing untuk mencapai *trance* yang sangat dalam (somnambulisme) hanya dalam waktu kurang dari 4 menit, dan hal ini membuka pintu bagi aplikasi hipnosis dalam dunia medis, terutama untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien. *Coma State* adalah kondisi *trance* yang sangat dalam, dimana sudah terjadi anestesi secara alami, sehingga *Coma State* banyak digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri yang tidak spesifik (*Intractable Pain*) pada pasien kanker dan juga pada pembedahan tanpa obat bius. Sesudah Dave Elman, masih banyak lagi tokoh-tokoh yang berperan dalam perkembangan hipnosis aliran Barat, beberapa di antaranya adalah Ormond McGill yang diberi julukan “*The Dean of Modern Stage Hypnosis*”, kemudian Richard Bandler dan John Grinder. (Kroger, 2008).

### **12. Richard Bandler dan John Grinder (1970)**

Pada tahun 1970-an, muncul sebuah lonjakan besar di area pengembangan diri. Richard Bandler, seorang ahli komputer, dan John Grinder, profesor bahasa, bekerja sama mempelajari dan mengembangkan metode-metode yang terdapat di balik aksi hipnotisme dan terapi Erickson. Berkat kerja keras mereka, lahirkan gerakan terapi baru bernama *Neuro-Linguistic*

*Programming*. NLP memanfaatkan prinsip *waking hypnosis* untuk menciptakan efek transformasi dalam waktu yang sangat cepat dibandingkan hipnosis modern, apalagi hipnosis klasik. Seperti halnya dengan hipnosis, sekarang NLP juga dipakai untuk motivasi, pengembangan diri, bisnis, olahraga, pendidikan, dan lain-lain. (Kroger, 2007). NLP diambil dari kata “*Neuro*” yang mengacu pada otak, dan “*Linguistic*” yang mengacu pada bahasa. *Programming* artinya pemasangan sebuah rencana atau prosedur.

NLP adalah studi tentang bagaimana bahasa, baik lisan maupun non lisan, mempengaruhi sistem saraf kita. Kemampuan kita untuk melakukan apapun dalam kehidupan ini adalah didasarkan kepada kemampuan untuk mengarahkan sistem saraf kita sendiri. NLP mempelajari bagaimana orang berkomunikasi dengan diri sendiri dengan cara-cara yang menghasilkan kondisi-kondisi banyak akal yang optimal dan oleh karenanya menciptakan jumlah pilihan perilaku terbanyak. (Ellias, 2009).

#### **F. Tujuan Hipnoterapi**

Pada saat ini, tujuan dari hipnoterapi adalah untuk mengatasi masalah-masalah sebagai berikut:

##### 1. Masalah Fisik dan Fisiologis

Ketegangan otot, hipertensi, dan rasa nyeri yang berlebihan dapat dibantu dengan hipnoterapi. Hipnoterapi dapat membuat tubuh menjadi rileks dan mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan

secara drastis.

## 2. Masalah Emosi dan Psikologis

Serangan panik, ketegangan dalam menghadapi ujian, kemarahan, rasa bersalah, cemas, fobia, kurang percaya diri, dan lain-lain adalah masalah-masalah emosi yang berhubungan dengan rasa takut dan kegelisahan. Semua masalah di atas bisa diatasi dengan hipnoterapi.

## 3. Masalah Perilaku

Masalah perilaku seperti merokok, makan berlebihan hingga menyebabkan obesitas, minum minuman keras yang berlebihan, gangguan tidur, dan berbagai macam perilaku ketagihan, dapat diatasi dengan hipnoterapi.

## **G. Proses Hipnoterapi**

Aktivitas pikiran manusia secara sederhana dikelompokkan ke dalam empat wilayah yang dikenal dengan istilah *Brainwave*, yaitu : Beta, Alpha, Theta, dan Delta.

- 1) Beta adalah kondisi pikiran pada saat seseorang sangat aktif dan waspada. Kondisi ini adalah kondisi umum ketika seseorang tengah beraktivitas normal. Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 14-24 CPS (diukur dengan perangkat EEG).
- 2) Alpha adalah kondisi ketika seseorang tengah fokus pada suatu hal atau pada saat seseorang dalam kondisi relaksasi.



Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 7-14 CPS.

- 3) Theta adalah kondisi relaksasi yang sangat ekstrim, sehingga seakan-akan yang bersangkutan merasa “tertidor”, kondisi ini seperti halnya pada saat seseorang melakukan meditasi yang sangat dalam. Theta juga disebut sebagai gelombang pikiran ketika seseorang tertidor dengan bermimpi, atau kondisi REM (*Rapid Eye Movement*). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 3.5-7 CPS.
- 4) Delta adalah kondisi tidur normal (tanpa mimpi). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 0.5-3.5 CPS.

Kondisi hipnosis sangat mirip dengan kondisi gelombang pikiran Alpha dan Theta. Kondisi Beta, Alpha, dan Theta merupakan kondisi umum yang berlangsung secara bergantian dalam diri kita.

Pada saat setiap orang menuju proses tidur alami, maka yang terjadi adalah gelombang pikiran ini secara perlahan-lahan akan menurun mulai dari Beta, Alpha, Theta, kemudian Delta dimana kita benar-benar mulai tertidor. Perpindahan wilayah ini tidak berlangsung dengan cepat, sehingga sebetulnya walaupun seakan-akan seseorang sudah tampak tertidor, mungkin saja ia masih berada di wilayah Theta. Pada wilayah Theta seseorang akan merasa tertidor, suara-suara luar tidak dapat didengarkan

dengan baik, tetapi justru suara-suara ini didengar dengan sangat baik oleh pikiran bawah sadarnya, dan cenderung menjadi nilai yang permanen, karena tidak disadari oleh “pikiran sadar” yang bersangkutan.

#### **H. Syarat-syarat melakukan Hipnoterapi**

Secara konvensional, hipnoterapi dapat diterapkan kepada mereka yang memenuhi persyaratan dasar, yaitu :

1. Bersedia dengan sukarela
2. Memiliki kemampuan untuk fokus
3. Memahami komunikasi verbal

#### **I. Tahapan Hipnoterapi**

Pada saat proses hipnoterapi berlangsung, klien hanya diam, duduk atau berbaring. Yang sibuk justru terapisnya, yang bertindak sebagai fasilitator. Pada proses selanjutnya, klienlah yang menghipnosis dirinya sendiri (otohipnosis). Berikut adalah tahapan hipnoterapi :

##### *1. Pre-Induction (Interview)*

Pada tahap awal, hipnoterapis dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hipnoterapis membuka percakapan (*rapport*) untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hypnosis atau hipnoterapi, menjelaskan mengenai hipnoterapi, dan menjawab semua pertanyaan yang klien ajukan. Sebelumnya,

hipnoterapis harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnosis, dan seterusnya. *Pre-Induction* merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses *Pre-Induction* yang tidak tepat.

## 2. *Suggestibility Test*

Fungsi dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien termasuk ke dalam golongan orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, uji sugestibilitas juga berfungsi sebagai pemanasan dan juga untuk menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi. Uji sugestibilitas juga membantu hipnoterapis untuk menentukan teknik induksi mana yang terbaik bagi klien.

## 3. *Induction*

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) menuju pikiran bawah sadar (*subconscious*), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*. Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Maka selanjutnya frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta, Alpha, lalu Theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan menjadi semakin rileks, sehingga klien berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi terhipnosis. Hipnoterapis akan

mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *Depth Level Test* (tingkat kedalaman *trance* klien).

#### 4. *Deepening (Pendalaman Trance)*

Bila diperlukan, hipnoterapis akan membawa klien ke *trance* yang lebih dalam. Proses ini dinamakan *deepening*.

#### 5. *Suggestions / Sugesti*

*Post Hypnotic Suggestion* adalah salah satu komponen terpenting dalam tahapan hipnoterapi. Pada saat klien masih berada dalam *trance*, hipnoterapis juga akan memberi *Post Hypnotic Suggestion*, yaitu sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien, meskipun klien telah keluar dari proses hipnosis.

#### 6. *Termination*

*Termination* merupakan tahapan terakhir dari hipnoterapi. Pada tahap ini, hipnoterapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnosisnya dan membawanya menuju keadaan yang sepenuhnya sadar.

### **J. Hipnoterapi Modern**

Hipnoterapi di masa lalu identik dengan kondisi tidur, terbaring, atau tidak bergerak. Pada masa kini, hipnotis lebih ditekankan pada kondisi relaksasi yang dalam, baik secara fisik

maupun mental. Saat ini dikenal beberapa keadaan hipnotis seperti moving meditation, hypnoidal state, serta automatic writing, dimana pasien melakukan aktivitas bawah sadar dalam bentuk gerakan atau tindakan yang dikendalikan oleh niat.

Psikolog pada Pusat hipnoterpi Kedokteran RSPAD Gatot Subroto (pusat hipnotis kedokteran pertama di Indoneisa) Dra Psi Adjeng Lasmini mengatakan, pada hipnoterpi, pasien diajak untuk relaks secara fisik dan mental dengan memusatkan perhatian melalui sarana fiksasi berupa suara, tatapan, dan sentuhan secara berulang dan monoton. Ini membuat pasien merasa semakin santai. Dalam kondisi hipnoterapi, lanjutnya, sugesti positif yang ditanamkan disusun dalam kalimat yang sederhana. Karena pada kondisi ini kemampuan seseorang untuk merangkum kalimat demi kalimat mengalami penurunan.

#### **K. Manfaat Hypnoterapi**

Saat ini hipnoterapi dapat digunakan untuk mengatasi masalah– masalah sebagai berikut:

##### ***1) Masalah fisik***

Ketegangan otot dan rasa nyeri yang berlebihan dapat dibantu dengan Hipnoterapi. Dengan Hipnoterapi, dapat membuat tubuh menjadi relaks dan mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan secara drastic.

### **2). *Masalah Emosi***

Serangan panik, ketegangan dalam menghadapi ujian, kemarahan, rasa bersalah, cemas, kurang percaya diri dan lain-lain adalah masalah-masalah emosi yang berhubungan dengan rasa takut dan kegelisahan. Semua masalah di atas bisa diatasi dengan Hipnoterapi.

### **3). *Masalah Perilaku***

Masalah perilaku seperti merokok, makan berlebihan dan minum minuman keras yang berlebihan dan berbagai macam perilaku ketagihan, dapat diatasi dengan Hipnoterapi. Hipnoterapi juga bisa membantu insomnia dan gangguan tidur.

### **L. *Efek Samping Hypnoterapi***

Seperti terapi lainnya, hipnoterapi juga dapat menimbulkan efek samping. Seperti dikatakan dr Erwin Kusuma SpKJ, program yang ditanamkan dalam hipnoterapi harus positif. Ini mengingat pasien tidak memiliki kemampuan merangkum (sintesis) karena kecerdasan jasmaninya menurun. Bila hal ini tidak diperhatikan, bukan tidak mungkin akan muncul hasil yang tidak diinginkan, seperti timbul abreaksi (keluarnya rekaman bawah sadar secara serentak, seperti kekesalan dan kesedihan, sehingga ungkapan dan tindakan pasien tidak terkendali).



# HIPNOTHERAPY DALAM APLIKASI KESEHATAN

## A. Penggunaan Hipnotis dalam Bidang Kedokteran maupun Keperawatan

Seorang yang sakit secara medis, mau sembuh atau tidak mau mengikuti saran dokternya atau tidak, tergantung pada pasien sendiri. Sehebat apapun dokternya, apabila pasien tidak menuruti apa kata dokternya, tentunya sulit untuk sembuh.

Dalam kasus-kasus tertentu yang bersifat medis, hipnoterapi BUKAN suatu bentuk ALTERNATIF dari pengobatan, tetapi menjadi suplemen terhadap proses penyembuhannya. Sehingga jika secara medis masalah tersebut masih memerlukan pengobatan secara medis maka masih tetap dibutuhkan seorang dokter untuk memberikan obatnya. Seorang hypnotherapist membantu dalam masalah mentalnya.

Metode hipnoterapi modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk '*membuka*' kesadaran pasien untuk



mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia sendiri. Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari.

Hipnotis kedokteran telah mengalami banyak perkembangan sejak pertama kali diterapkan oleh dr Franz Anton Mesmer (1734-1815) dan dr James Braid (1795-1860). Pada 1955, *The British Medical Association* mengakui hipnotis sebagai salah satu terapi medis yang sah. Sementara *The American Medical Association* mengakuinya sejak 1958.

Hipnotis kedokteran kini terbagi atas **hipnopromosi** (meningkatkan kesehatan dengan hipnotis bagi orang sehat), **hipnoprevensi** (mencegah gangguan kesehatan dengan hipnotis bagi orang sehat), **hipnoterapi** (penyehatan dengan hipnotis bagi orang sakit), serta masih ada hipnotis untuk rehabilitasi bagi orang cacat. Hipnotis juga digunakan di bidang kebidanan (**hypnobirthing**) dan kedokteran gigi (**hypnodontics**). Hipnoterapi merupakan salah satu bentuk psikoterapi dalam dunia psikiatri. Namun demikian, hipnoterapi juga bisa digunakan pada pasien nonpsikiatrik. Pengobatan model ini bisa digabungkan dengan jenis pengobatan lainnya. Banyak dokter terutama ahli bedah dan anestesi yang terlatih dalam masalah hipnoterapi. Demikian pula dokter gigi serta para perawat. Sayangnya, hingga

kini masih banyak orang yang enggan menjalani hipnoterapi.

### **B. Pasien Sebagai Subjek**

Orang yang dihipnotis sebenarnya tidak dalam keadaan tidur sesungguhnya. Walaupun menggunakan perintah berupa kata 'tidur', kata itu tidak membuat pasien tidur sesungguhnya. Pasien tetap dalam keadaan awake, serta mampu mengobservasi perilakunya selama dalam keadaan hipnotis. Ia menyadari segala sesuatu yang diperintahkan serta dapat menolak sesuatu yang bertentangan dengan keinginan atau norma-norma umum. Selain itu, sebelum proses ini dilakukan, telah ada kesepakatan antara pasien dengan penghipnotis untuk melakukan hipnoterapi

Melakukan hipnoterapi terhadap pasien sama halnya dengan melakukan terapi lainnya. Pasien harus tahu persis mengapa diperlukan bantuan hipnotis dalam terapinya, serta keunggulan apa yang didapatkan dibandingkan model terapi lainnya. Proses hipnoterapi juga harus dilakukan dengan jelas, terbuka, dan tanpa paksaan. Sebelum melakukan hipnotis, pasien harus terlebih dahulu menjalani pemeriksaan fisik, dan bila perlu disusul dengan menjalani pemeriksaan laboratorium (darah, urine, dll).

Terapis sebagai fasilitator dan pasien sebagai subjek perlu menjalani kerjasama yang baik sebelum proses hipnotis dimulai. Pemahaman pasien akan maksud dan tujuan hipnoterapi

merupakan kunci efektifitas terapi. Karena itu diperlukan informasi yang jelas dan pemahaman yang sama. Hal ini bertujuan agar persepsi yang terbentuk dalam tingkat sadar sejalan dengan persepsi bawah sadar.

Menurut dr Erwin Kusuma SpKJ, pasien hipnotis berperan sebagai subjek. Ini berarti pasienlah yang menentukan apa yang akan dilakukan. Sementara penghipnotis hanya berperan sebagai fasilitator. Bila sudah terampil, lanjut dosen hipnotis kedokteran FKUI ini, pasien tidak perlu lagi peran fasilitator sehingga hipnotis bisa dilakukan sendiri (autohipnotis).

Pada tingkat bawah sadar, pasien tetap sepenuhnya memiliki kendali terhadap kemauannya sendiri sehingga ia tidak mungkin dipengaruhi di luar kesadarannya. "Ini yang sering disalah mengerti oleh orang awam," ungkap lulusan Psikiatri Anak dan Remaja FKUI tahun 1982 itu. Berbeda dengan magnetisme dimana pasien berfungsi sebagai obyek (sasaran) yang dikendalikan, baik untuk tujuan terapi maupun untuk hal-hal negatif seperti untuk merampok.

### **C. Relaksasi mendalam sebagai Teknik Hipnosis Modern**

Hipnotis di masa lalu identik dengan kondisi tidur, terbaring, atau tidak bergerak. Pada masa kini, hipnotis lebih ditekankan pada kondisi relaksasi yang dalam, baik secara fisik maupun mental. Saat ini dikenal beberapa keadaan hipnotis seperti

moving meditation, hypnoidal state, serta automatic writing, dimana pasien melakukan aktivitas bawah sadar dalam bentuk gerakan atau tindakan yang dikendalikan oleh niat. Psikolog pada Pusat Hipnotis Kedokteran RSPAD Gatot Subroto (pusat hipnotis kedokteran pertama di Indoneisa) Dra Psi Adjeng Lasmini mengatakan, pada hipnotis, pasien diajak untuk relaks secara fisik dan mental dengan memusatkan perhatian melalui sarana fiksasi berupa suara, tatapan, dan sentuhan secara berulang dan monoton. Ini membuat pasien merasa semakin santai.

Dalam kondisi hipnotis, lanjutnya, sugesti positif yang ditanamkan disusun dalam kalimat yang sederhana. Karena pada kondisi ini kemampuan seseorang untuk merangkum kalimat demi kalimat mengalami penurunan. Seperti terapi lainnya, hipnotis juga dapat menimbulkan efek samping. Seperti dikatakan dr Erwin Kusuma SpKJ, program yang ditanamkan dalam hipnoterapi harus positif. Ini mengingatkan pasien tidak memiliki kemampuan merangkum (sintesis) karena kecerdasan jasmaninya menurun. Bila hal ini tidak diperhatikan, bukan tidak mungkin akan muncul hasil yang tidak diinginkan, seperti timbul abreaksi (keluarnya rekaman bawah sadar secara serentak, seperti kekesalan dan kesedihan, sehingga ungkapan dan tindakan pasien tidak terkendali).

#### **D. Kasus yang dapat ditangani dengan Hipnoterapi**

Kasus seperti apa saja yang bisa mendapatkan hipnoterapi? Erwin mengungkapkan, pasien dengan kasus kecemasan dan fobia adalah yang paling sering mendapatkan hipnoterapi. Bagi pasien yang mengalami gangguan kecemasan sehingga cemas pula untuk menelan obat, hipnoterapi adalah tindakan yang utama.

Gangguan kesehatan bioplasmik (aura dan chakra), ungkap Erwin, sudah tentu harus diatasi dengan hipnoterapi. Ini karena obat-obatan kimia tidak mampu mencapai bioplasmik tersebut. Gangguan kesehatan bioplasmik dapat dilihat dari menurunnya ketahanan mental maupun fisik, serta berbagai bentuk alergi. Hipnoterapi juga dilakukan untuk pasien dengan gangguan psikosomatik. Sedangkan untuk gangguan fisik murni (somatik), hipnoterapi berperan sebagai penunjang.

Kasus kebutaan histerik, yakni kebutaan yang timbul setelah mengalami trauma psikis, juga dapat diobati dengan hipnoterapi. Seperti halnya jenis terapi lainnya, harus ada indikasi (alasan) untuk menggunakan hipnoterapi. Selain itu, terapi jenis ini digunakan bila manfaatnya lebih besar dari pada kerugian yang mungkin timbul. Lebih lanjut, hipnoterapi mempunyai manfaat sebagai berikut: Pada anak-anak, hipnoterapi dapat menghilangkan kebiasaan buruk seperti gigit kuku, menghisap

jari, gagap, ngompol, alergi/kulit merah-merah. Hipnoterapi juga diterapkan pada pasien autisme.

Pada pasien dewasa, hipnoterapi dapat menghilangkan kebiasaan buruk seperti masturbasi, merokok, judi, insomnia, penyakit kulit, kleptomania, phobia, trauma psikologis (kekerasan, perkosaan), serta dapat mempercepat penyembuhan ketergantungan narkoba. Di samping itu juga dapat membantu mengatasi luka bakar, melenyapkan timbulnya kutil, serta mampu menyembuhkan penyakit seperti asma, sinusitis, arthritis, mabuk laut, gangguan menstruasi, tekanan darah tinggi, stroke, impotensi, mengatasi rasa sakit (kasus kanker, persalinan, dan cabut gigi). Hipnotis juga digunakan untuk mengatasi kecemasan bawah sadar sehingga pasien mampu untuk menghadapi realitas, seperti pada kasus phobia, cemas, gangguan psikomatik, ataupun kebiasaan buruk (bad habits)

Di bidang psikologi belajar, hipnotis dapat diarahkan untuk meningkatkan konsentrasi, daya ingat, kreatifitas, ataupun kesiapan menghadapi ujian. Sementara di bidang industri, hipnotis bermanfaat untuk meningkatkan mutu SDM sehingga diharapkan mampu menghadapi situasi kompetitif dan efektif dalam menjalani tugas.

## **Kasus 1:**

### **Penurunan Rasa Nyeri dengan Hipnosis**

Otak dan pikiran manusia masih menyimpan jutaan misteri dengan sedemikian banyak fenomena yang luar biasa. Selama ini banyak orang telah mengetahui bahwa hypnosis dapat dimanfaatkan untuk menurunkan nyeri. Namun demikian belum diketahui secara jelas bagaimana mekanisme kerja hypnosis dalam tubuh manusia terutama otak. Tampaknya, apabila kita dapat menjelaskan lebih dalam secara ilmiah maka hal itu akan makin mendorong penerimaan masyarakat dan aplikasinya di banyak area praktek klinik.

Hal itu pula yang mendorong Sebastian Schulz-Stubner, M.D.,Ph.D dan rekan-rekannya, para peneliti dari University of Iowa dan The Technical University of Aachen, Jerman, untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang pengaruh hypnosis pada otak manusia. Mereka mencoba menggunakan Magnetic Resonance Imaging untuk mendapatkan gambaran bagaimana hypnosis merubah aktivitas otak sebagai cara untuk menurunkan nyeri.

Mereka mendapatkan bahwa para relawan yang diberikan tehnik hypnosis mengalami penurunan nyeri yang signifikan terhadap rangsang nyeri panas. Mereka juga mendapati secara

jelas perbedaan pola aktivitas otak dibandingkan saat relawan tidak dihipnosis selama mendapatkan rangsang nyeri. Perubahan aktivitas otak tersebut menggambarkan bahwa hipnosis memutuskan signal nyeri dari aliran saraf yang menuju bagian otak yang mempersepsikan nyeri.

Menurut Schulz-Stubner yang utama dari penemuan mereka, dimana MRI pertama kali digunakan untuk meneliti aktivitas otak saat hipnosis untuk menekan nyeri, adalah mereka melihat adanya penurunan aktivitas di daerah jaringan nyeri (pusat persepsi nyeri) dan peningkatan aktivitas pada area otak lainnya saat hipnosis. Peningkatan tersebut bisa spesifik bisa juga tidak tetapi jelas melakukan sesuatu hal yang menurunkan atau menghambat signal nyeri masuk ke struktur kortikal.

Jaringan nyeri berfungsi seperti system relay. Input signal nyeri berasal dari saraf perifer di daerah dimana rangsang nyeri diberikan, kemudian masuk ke dalam spinal cord dimana informasi diproses dan disalurkan ke dalam batang otak. Dari sini signal menuju area otak tengah dan akhirnya masuk ke dalam korteks otak yang berkaitan dengan persepsi sadar terhadap stimulus eksternal seperti nyeri.

Proses yang terjadi pada jaringan nyeri bagian bawah gambarannya terlihat sama antara saat kondisi hipnosis ataupun tidak, namun pada kondisi hipnosis aktivitasnya menurun pada



daerah atas (korteks) yang berperan terhadap persepsi nyeri.

Awalnya, 12 relawan dibagi menjadi 2 grup dimana tiap relawan akan diberikan stimulus menggunakan benda panas pada kulit mereka sampai mereka merasakan nyeri skala 8 (pada rentang skala nyeri 0-10). Pada grup pertama dilakukan hypnosis lebih dahulu, kemudian relawan ditempatkan dalam MRI dan dilakukan scanning aktivitas otak pada saat stimulus nyeri diberikan. Kemudian kondisi hypnosis dihentikan, MRI melakukan scanning lagi saat relawan diberikan stimulus nyeri tanpa hypnosis. Pada grup kedua dilakukan proses yang sebaliknya. Relawan dilakukan scanning saat menerima stimulus tanpa hypnosis lebih dahulu, baru kemudian discaning saat kondisi hypnosis.

Hypnosis berhasil menurunkan nyeri pada semua relawan. Mereka semua melaporkan tidak merasakan nyeri atau nyeri berkurang secara signifikan (dibawah nilai skala 3). Saat kondisi hypnosis MRI menunjukkan aktivitas otak menurun pada area persepsi nyeri yang meliputi daerah korteks ( primary sensory cortex). Pada dua struktur otak yang lain : korteks cingulated anterior kiri dan basal ganglia terlihat gambaran yang berbeda dengan adanya peningkatan aktivitas otak. Para peneliti memperkirakan peningkatan aktivitas pada dua area otak tersebut merupakan bagian dari jalur penghambat yang memutus signal

agar tidak ditangkap oleh struktur kortikal yang lebih tinggi yang bertugas mempersepsikan nyeri.

Schulz-Stubner mencatat bahwa detail MRI yang dibutuhkan untuk mengidentifikasi secara pasti area yang terlibat saat hipnosis menurunkan nyeri dan berharap adanya MRI generasi yang lebih baru yang bisa memberikan jawaban lebih banyak.

Bagaimanapun penelitian ini patut menjadi perhatian dan mendapatkan apresiasi karena setidaknya telah menjadi bagian kecil dari penjelasan dan gambaran ilmiah tentang proses hipnosis dalam menurunkan rasa nyeri. (*Story Source : University of Iowa Health Science Relations.*)



# HYPNOMOTIVASI

## Chapter 6

### A. Motivasi

Motivasi adalah bahan bakar dari suatu aktifitas yang di lakukan setiap orang. Ibarat sebuah mobil motivasi bisa di katakan sebuah mesinnya. Kecepatan dari mobil tersebut tentu saja beertumpu pada model mesinnya. Demikian juga pada diri kita, setiap tindakan yang kita lakukan selalu tergantung pada besar atau kecil motivasi yang kita miliki. Ada orang yang selalu bersemangat dalam mengerjakan aktifitasnya atau bahkan tidak bersemangat sama sekali. Itulah kenapa penting sekali bagi setiap orang untuk mempunyai motivasi yang tinggi dan terjaga. Dengan memiliki ke dua hal di atas tentu saja berakibat pada produktifitas yang di hasilkan pada orang tersebut.

Banyaknya ragam pemberian motivasi baik dari seminar atau televisi seringkali di anggap tidak efektif karena cuma menyentuh pada otak sadar kita. Padahal otak bawah sadar manusia yang mempunyai kapasitas lebih besar yaitu 88% hampir tidak pernah tersentuh. Ciri motivasi yang hanya menyentuh otak sadar kita adalah sebagai berikut :

- Saat seminar di berikan, ada semangat menggebu di dalam diri kita
- Setelah selesai seminar semangat tersebut juga menghilang begitu saja

Lain halnya dengan Hypno Motivasi, motivasi yang di berikan akan lebih banyak menyentuh otak bawah sadar manusia seperti memberikan program - program positif yang bisa menjadi karakter dari seluruh peserta. Peserta akan di bawa ke wilayah - wilayah yang bisa menembus batas dirinya untuk bisa mempunyai semangat yang tinggi. Dan yang lebih penting akan di ajarkan juga bagaimana untuk senantiasa bisa menjaga semangat tersebut supaya tetap di dalam diri setiap peserta. Hypno Motivasi ini sangat cocok untuk;

- Perorangan / Pribadi
- Kelompok Masyarakat / Organisasi Masyarakat
- Pelajar (SD, SMP, SMA)
- Mahasiswa
- Instansi Pemerintah
- Perusahaan Swasta
- Dan lain – lain

## **B. Hypnomotivasi**

Hypnomotivasi berasal dari kata Hypnosis dan Motivasi. hypnosis adalah suatu kondisi pikiran saat fungsi logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (sub-conscious) (Fachri 2009). Sedangkan motivasi dalam Asrori (2007) diartikan sebagai dorongan yang timbul pada diri seseorang, secara disadari atau tidak disadari untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Dari pengertian tersebut, maka yang dimaksud penulis tentang hypnomotivasi adalah menumbuhkan motivasi atau dorongan pada diri seseorang untuk melakukan suatu tindakan dengan menggunakan kekuatan otak bawah sadarnya (sub-conscious).

Hypnomotivasi merupakan cara memotivasi dengan menggunakan pikiran bawah sadar (otak kanan). Motivasi selama ini yang dilakukan di dalam proses pembelajaran di sekolah umumnya adalah motivasi dengan menggunakan otak kiri (pikiran sadar). Dalam proses hypnomotivasi, otak kanan berpikir dengan gambar/image. Gambar/image berhubungan dengan keindahan (artistik) dimana keindahan bersifat kualitatif dan melibatkan perasaan dan emosi. Sedangkan pada motivasi otak kiri, otak berpikir dengan bahasa dan logika tanpa melibatkan perasaan. Proses berpikir otak kanan yang didukung dengan perasaan akan membentuk ingatan yang lebih kuat sehingga kesadaran motivasi

yang muncul pada diri individu akan tersimpan lebih lama.

Kegiatan hypnomotivasi dilaksanakan dengan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Menciptakan relasi dengan siswa. Yaitu dengan melakukan komunikasi awal dengan siswa yang akan dikenai hypnomotivasi, mulai dibangun kepercayaan siswa kepada guru sehingga komunikasi akan lebih terbuka.
2. Penemuan tujuan diri. Pada tahap ini penulis menggunakan metode NLP (Neuro Linguistic Programming) untuk membantu siswa untuk menemukan tujuan diri. Guru membimbing siswa untuk merumuskan tujuan diri.
3. Penguatan. Setelah siswa menemukan tujuan diri, guru menanyakan kembali apakah tujuan diri tersebut adalah tujuan yang benar-benar diinginkan oleh siswa.
4. Kesadaran usaha (motivasi). Untuk mencapai tujuan diperlukan usaha dan kerja keras. Pada tahap ini siswa dibimbing untuk termotivasi dalam meraih tujuan.
5. Mengolah hati. Kunci motivasi dengan otak kanan adalah menggunakan hati/perasaan. Pada tahap ini individu dilatih/dikondisikan agar perasaannya lebih peka. Dalam tahap ini digunakan bantuan multimedia agar siswa cepat tersentuh hati/perasaannya, dengan menampilkan gambar dan memperdengarkan musik kepada siswa.

6. Menciptakan Alphamatik. Pada tahap ini individu di induksi atau dibawa masuk ke kondisi bawah sadar dimana otak dalam kondisi gelombang alpha atau tetha. Seperti juga pada tahap mengolah hati, pada tahap ini juga digunakan multimedia untuk memunculkan efek yang akan menghasilkan gelombang alpha atau tetha pada otak pendengarnya.
7. Menanam afirmasi. Setelah individu/siswa berada dalam keadaan alphamatik, siswa mengafirmasikan hal yang ingin dicapainya dalam bentuk susunan kata atau kalimat yang jelas.
8. Memainkan visualisasi. Proses individu memasukkan memori ke dalam pikiran bawah sadar dan merupakan tahap yang paling penting. Individu harus mampu menggambarkan apa yang diinginkannya dalam bentuk gambar atau kejadian sedetail-detailnya, misalkan warna.
9. Menabur Keyakinan. Tahap ini membawa perasaan/feeling untuk sepenuhnya menyakini bahwa yang divisualisasikan tersebut akan menjadi kenyataan.
10. Mengembangkan syukur. Rasa syukur inilah yang menurut hukum The law of attraction akan menarik tujuan/keinginan ke diri kita menjadi kenyataan.



### **C. Tahap Kondisi Hypnomotivasi**

#### *1) Pengkondisian (Pre-induction)*

Merupakan proses pengkondisian peserta untuk dapat bekerjasama dan menentukan diri dan memasuki proses negative

#### *2) Tes Sugestibility ( Suggetibiliyt Test)*

Merupakan proses untuk menguji agar peserta dapat belajar merasakan kondisi hypnotic sehingga hal ini digunakan untuk proses latihan agar nantinya lebih optimal dalam memasuki kondisi hypnotic untuk terapi motivasi

#### *3) Proses memasuki kondisi hypnotic (Induction)*

Merupakan proses memasuki kondisi hypnotism

#### *4) Memasuki kondisi Sukses dan Bahagia dengan orang yang dicintai (Goal seeting)*

Merupakan proses dimana peserta dapat mevisulisasikan dirinya tentang cita-cita, puncak hari kesuksesan dan berprestasi; Hal-hal tersebut digunakan untuk goalsetting agar nantinya dapat mempengaruhi sikap dan perilaku yang telah mengkikis arah dan tujuan

#### *5) Pemanfaatan untuk me-release emosi negative (Therapy forgiveness)*

Merupakan proses untuk me-release emosi negatif yang selama ini menjadi ganjalan dan beban sehingga menghambat dirinya

untuk berprestasi. Sehingga proses pemaafan dan restu dengan orang-orang yang paling dekat dengannya akan mendukungnya serta dirinya menjadi lebih lega untuk berjuang mencapai cita-cita

- 6) Menyembuhkan pada emosi negatif yaitu rasa senang dan bahagia (Peacefullmovement)

Merupakan proses dimana peserta dihantarkan pada emosi senang dan bahagia sehingga emosi positif inilah yang akan terbawa dalam hidupnya

- 7) Pemberian sugesti dan afirmasi positif dan motivasi (Suggestion)

Merupakan pemberian sugesti positif dan memotivati peserta untuk memiliki semangat kuat dan siap berubah menjadi lebih baik.

- 8) Proses kembali kesadaran (Awakening / termination )

Merupakan proses dimana peserta kembali pada level kesadaran (gelombang otak beta) dalam kondisi segar, sehat, bersemangat dan dalam kesadaran penuh

#### **D. Apakah Motivasi dan Hypnomotivasi Berbeda ?**

Jelas berbeda antara motivasi biasa dengan hipnomotivasi. Jika kita mendengarkan motivasi biasa mungkin akan membuat pola berpikir sedikit terbakar dan bersemangat untuk melakukan sebuah perubahan. Namun sayangnya, kita mendengarkan

motivasi dalam keadaan sadar dan motivasi itu masuk dalam pikiran sadar. Perlu diketahui bahwa, pikiran sadar adalah pikiran yang bersifat sementara, jadi besar kemungkinan motivasi yang kita terima takan mampu bertahan lama.

Dengan metode hipnomotivasi, masalah ini akan diselesaikan karena hipnomotivasi dilakukan pada saat masuk dalam keadaan trance atau dalam keadaan rileksasi yang dalam sehingga informasi yang diterima akan masuk kedalam pikiran bawah sadar dan akan menjadi program baru yang siap digunakan. Ketika perkembangan biologis, psikologis dan perkembangan sosial menuntut diri seseorang untuk menyesuaikan terhadap lingkungan, seorang manusia memiliki tuntutan untuk senantiasa berprestasi, sukses baik dalam ruang lingkup akademis ataupun non-akademis.

Tidak bisa dipungkiri baik secara langsung ataupun tidak langsung hal tersebut membangun konsep diri, apakah menjadi positif ataupun negatif. Konsep diri inilah yang nantinya membentuk mental baik dalam kehidupan sekarang atau selanjutnya. Memprogram ulang pikiran manusia merupakan hal yang sangat penting, untuk menset mental seseorang bahwa dirinya mampu dan bisa berprestasi/sukses. Dengan hypnosis hal ini dapat dilakukan, yaitu dengan menginstal ulang pikiran seseorang yang menganggap bahwa dirinya bodoh, tidak mampu, pesimis, kurang

berkonsentrasi, pelajaran matematika sangat sulit, bekerja/sekolah sangat membosankan, hidup tidak tahu tujuan, dll. Program apapun yang telah diset dalam pikiran, akan berimplikasi pada sikap & perilaku seseorang.

Dan hal tersebut, tidak cukup dapat diubah dengan hanya diberikan ceramah, teguran bahkan kemarahan yang ditujukan pada diri seseorang. Dengan hypnoMotivation, metode tersebut dapat menginstal ulang pikiran seseorang untuk memiliki mentalitas positif yang berimplikasi pada sikap & perilaku khususnya dalam berprestasi. Selain itu, hipnosis dapat membangun mental yang kuat, tegar dan sabar walaupun banyak halang rintang yang harus dihadapi untuk berprestasi dan sukses.

Melalui teknik "Hypnosis" dengan menitikberatkan pada pola belajar berbasis bawah sadar yang dikolaborasikan dengan teknik motivasi, maka kami dari Tasikmalaya Hipnotis Center memperkenalkan salah satu terobosan efektif untuk menghadapi dan mempersiapkan siswa menghadapi Ujian, baik ujian sekolah maupun Ujian Nasional yang segera akan dimulai. Tentunya dengan persiapan dan pembekalan sejak dini sudah harus dilakukan agar siswa/siswi secara mental "SIAP" menghadapi ujian tersebut tanpa ada lagi unsur "ketakutan", "kegelisahan" yang diharapkan siswa memiliki sikap dan jiwa mental sang "JUARA".

### **E. Hypno Motivation Program**

Merupakan sebuah ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku seseorang dalam dunia outbond dan program pengembangan diri, kegiatan ini sering di gunakan dalam upaya untuk menanamkan sugesti-sugesti positif dengan metode Hypnosis kepada para peserta program sehingga di harapkan para peserta dapat mereset segala halangan yang ada pada diri sendiri, Ini adalah salah satu metode program pengembangan dan Outbond yang di rancang sedemikian rupa sehingga menghasilkan value yang sangat besar kepada para peserta program

Para peserta akan menjadi lebih mudah mengendalikan emosi, pikiran, memotivasi diri, dan mendobrak batasan-batasan dalam diri yang selama ini menjadi penghalang mereka untuk menjadi orang-orang yang lebih berani, lebih supel, penuh motivasi, berinovasi tinggi dan sifat-sifat positif lainnya. Diharapkan dengan ikutnya para peserta di dalam Hypno Motivation Program akan menghasilkan Value/ Nilai yang significant bagi lingkungan pekerjaan dan organisasi yang mereka tempati

### **F. Tujuan Dari Hypno Motivation Program**

1. Peserta Mampu memahami dasar Hypnoteraphy
2. Memahami Tehnik selft Hypnoteraphy dan pemberdayaan Pikiran

3. Peserta dapat memahami teknik cara peningkatan kepercayaan diri
4. Mengembangkan Potensi diri dengan tehnik berbasis hypnotherapy
5. Peserta mampu memotivasi diri sendiri dan meningkatkan produktifitas kerja
6. Menciptakan pribadi-pribadi baru yang lebih bersifat positif & super
7. Meningkatkan kemampuan Team Building yang efektif dan optimal

#### **G. Hypno Motivasi Masal**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:501) makna kata “hypnosis” adalah “keadaan SEPERTI tidur karena sugesti, yang pada taraf permulaan orang itu berada di bawah pengaruh orang yang memberikan sugestinya, tetapi pada taraf berikutnya menjadi tidak sadar sama sekali”. Sedangkan Organisasi Kesehatan Dunia ( WHO) mendefinisikan hypnosis sebagai “keadaan setengah sadar disebabkan oleh sugesti relaksasi dan perhatian yang terkonsentrasi pada obyek tunggal”. Sebagai sebuah ilmu sebetulnya hypnosis bersifat netral, seperti halnya sebuah pisau bedah apabila digunakan oleh dokter bedah maka pisau bedah itu bisa menyembuhkan penyakit seseorang tetapi

apabila disalahgunakan oleh pencopet untuk merobek tas seseorang maka pisau bedah itu pun telah menjadi alat kejahatan.

Hypnosis bukan juga ilmu hitam, karena hypnosis bisa dipelajari secara ilmiah oleh siapa saja tanpa perlu berpuasa atau melakukan ritual tertentu bahkan saya pernah memberikan materi hypnotherapy pada perkuliahan di Program Pasca Sarjana Magister Sain Terapan (MST) Poltekkes Semarang dan Program Pasca Sarjana Keperawatan Universitas Diponegoro mengenai hypnosis / hypnoterapi. Hypnosis memiliki kekuatan yang dahsyat khususnya untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan pikiran manusia, kedahsyatan hypnosis sudah diakui oleh dunia. Di bidang kesehatan James Esdaile (1808-1859) seorang dokter bedah Irlandia di India, telah melakukan transhipnotik dalam 1000 operasi tanpa obat bius hanya hypnosis ( 300 bedah mayor & 19 amputasi).

Di Indonesia sendiri Menteri Kesehatan RI dalam salah satu Permenkes-nya yang bernomor HK.02.02/Menkes/148/I/2010 tentang Ijin & penyelenggaraan praktek perawat pada Bab III Pasal 8 huruf 3c menyebutkan bahwa Praktik keperawatan dapat dilaksanakan dengan tindakan KEPERAWATAN KOMPLEMENTER, Sedangkan menurut National Institute of Health salah satu terapi komplementer adalah *Mind-Body Technique* yang diantaranya terdapat hypnosis. Peraturan

Pemerintah Nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional juga mendukung pemberian terapi komplementer oleh tenaga kesehatan yang berkompeten di pelayanan kesehatan.

Seringkali saya diundang institusi pendidikan kesehatan (biasanya) untuk memberikan pembinaan mental dan motivasi melalui hypno motivasi massal pada para mahasiswa, ya...para mahasiswa tersebut dihypnosis bersamaan, kemudian dalam kondisi *trance* mereka diberi sugesti dan motivasi selama lebih kurang satu jam. Luar biasa ! setelah mengikuti hypno motivasi mereka merasa seperti habis discharge !! semangat mereka naik berlipat ganda...seakan-aa pingin segera berlari untuk meraih sukses....Berdasarkan pengalaman, hypno motivasi memang memiliki kekuatan untuk mendongkrak motivasi seseorang.

Hypno motivasi massal adalah sebuah aplikasi metode hypnosis terapan massal yang digunakan untuk memotivasi sekelompok orang. Sebagai sebuah SENI KOMUNIKASI SUGESTI melalui pikiran bawah sadar seorang hypnoterapis akan memandu peserta hypno motivasi dari kondisi sadar penuh ke kondisi bawah sadar, setelah peserta hypno motivasi berada dalam kondisi bawah sadar barulah sang hypnoterapis menyampaikan motivasi melalui sugesti-sugestinya.

Sebagai salah satu *mind-body technique* Hypnosis



merupakan metode terapi yang positif, aman, ilmiah dan alamiah yang dapat digunakan untuk membangun sikap dan perilaku positif serta dapat menghilangkan perilaku dan kebiasaan negatif pada anak didik, diantaranya:

- 1) Membangun konsep diri yang positif;
- 2) Membangkitkan motivasi belajar dan prestasi;
- 3) Membangun minat dan semangat belajar serta bekerja;
- 4) Menghancurkan mental blok/hambatan mental/trauma;
- 5) Membuat seseorang lebih fokus dan mudah menyerap materi kuliah atau instruksi;
- 6) Menghancurkan nilai-nilai/kepercayaan dan sikap yang negatif seperti merasa bodoh dan tidak mampu, malas, minder, grogi, panik dll;
- 7) Menghilangkan perilaku & kebiasaan buruk membangkitkan dedikasi, loyalitas dan percaya diri.

Untuk melakukan hypno motivasi massal diperlukan kemampuan berkomunikasi yang sangat baik, keyakinan dan rasa percaya diri yang kuat dari seorang hypnoterapis, karena dengan melakukan hypnotis massal maka seorang hypnoterapis harus mampu mengendalikan semua peserta yang mengikuti hypno motivasi massal.

Apakah seseorang yang telah mengikuti hypno motivasi akan memiliki kondisi “powerfull” atau kondisi positif selamanya? Menjawab pertanyaan ini kita kembali ke konsep hypnosis, bahwa otak manusia bisa kita ibaratkan sebuah computer sehingga apabila terkena virus dan di scan maka virus tersebut akan hilang namun jika computer tersebut digunakan lagi maka virus pun bisa menyerang kembali, sama dengan peserta hypno motivasi saat di lakukan hypno motivasi mereka bisa diibaratkan sedang di-scan namun setelah melakukan kegiatan / aktifitas sehari-hari ibarat computer sering digunakan maka bisa saja sugesti yang sudah ditanamkan akan kalah oleh “virus” yang baru didapat sehingga “daya tahan” sugesti setiap orang relative tidak sama.

*Self-hypnosis* merupakan aplikasi hipnosis yang disugestikan kepada diri sendiri. Secara mudah dapat dikatakan *self-hypnosis* adalah hipnosis untuk diri sendiri. Manfaat dari *self-hypnosis* sangat beragam, mulai dari memotivasi diri atau sebagai visualisasi untuk meningkatkan performa. Namun dalam tulisan ini, saya akan membagikan tips melakukan *self-hypnosis* untuk meningkatkan motivasi. Baik itu motivasi belajar, bekerja, dan lain-lain.

***self-hypnosis akan di bahas di bab selanjutnya, gimana tuh kata-katanya pak rozi, mohon bantuannya***



# HYPNOPARENTING

## A. Pengertian Hypnoparenting

Sebelum mengetahui *hypnoparenting*, kita hendaknya mengetahui bahwa di dunia ini terdapat dua aliran besar *hypnosis*. Menurut Ariesandi Setyono dari Indonesia Hypnosis Center Surabaya dan penulis buku *Hypnoparenting Menjadi Orangtua Efektif dengan Hipnosis* (2007), dua aliran itu yaitu aliran Timur dan Barat. Pada aliran Timur banyak dijumpai hal-hal yang bersifat mistis atau magis, sedangkan pada aliran Barat dipengaruhi oleh teori-teori mengenai pikiran dan struktur bahasa.

Dalam *hypnoparenting* tidak menganut ajaran hipnosis yang berat sampai objek tidak sadarkan diri. Proses hipnosis adalah semua proses pemasukan informasi ke dalam pikiran. Sedangkan parenting merupakan segala sesuatu yang berurusan dengan tugas-tugas orang tua dalam mendidik dan membesarkan anak.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *hypnoparenting* adalah suatu usaha yang dilakukan oleh orang tua dan pendidik dengan

memetakan dan membuat sistemasi atas segala hal yang berhubungan dengan tugas orang tua ditinjau dari sudut pandang cara kerja pikiran dan pengaruh agar anak dapat mandiri dan siap menghadapi masa depannya.

Hypnoparenting sangat sistematis dan sederhana, Penerapannya itu sangat mudah jika orang tua tahu teknik yang benar dan tepat. Selain itu juga sangat efektif asalkan orangtua menyediakan lingkungan kondusif bagi tumbuhnya program yang disugestikan. Ukuran keberhasilan dari hypnoparenting bisa langsung terlihat dalam pola perilaku yang berubah sesuai dengan yang disugestikan.

Hypnoparenting memiliki prinsip bahwa semua yang dikatakan dan dilakukan orangtua pada hakikatnya adalah suatu proses hipnosis karena akan terpola pada pikiran bawah sadar anak. Sebenarnya tidak ada sesuatu yang benar-benar baru di sini karena tanpa disadari orangtua telah melakukan proses hipnosis pada anak sejak lama. Hanya saja apakah hipnosis yang orang tua masukkan ke dalam pikiran bawah sadarnya positif atau negatif, inilah yang perlu diluruskan.

Contoh hipnosis negatif yaitu orangtua menakut-nakuti anak dengan hantu gentayangan di tempat gelap yang pada akhirnya membuat anak menjadi penakut. Sebagai orangtua, tugas yang dilakukan tidaklah ringan. Namun sayangnya bekal orang

tua untuk mendidik dan mengasuh anak relatif minim. Orang tua hanya mengandalkan pengalaman saat dididik dan dibesarkan oleh orangtua mereka dulu. Padahal belum tentu pola pengasuhan tersebut pas untuk diterapkan pada anak di zaman ini.

Apalagi tuntutan zaman sekarang sangat membutuhkan pribadi anak yang kuat mental dan spiritual karena tantangan yang dihadapi lebih berat dibandingkan dengan kondisi orang tuanya dulu. Idealnya, anak justru diperlakukan sebagaimana orang tua ingin diperlakukan oleh orangtua mereka dulu. Dengan begitu tindakan yang orang tua lakukan atas dasar perasaan seorang anak. Bukan atas dasar perasaan orang tua itu sebagai orangtua. Orangtua harus memberikan contoh yang baik. Percuma memberikan sugesti pada sang buah hati agar senang belajar jika di jam belajarnya orang tuanya malah asyik menonton TV, misalnya.

Yang dibutuhkan dalam penerapan hypnoparenting adalah komitmen orang tua, pengondisian lingkungan, dan wacana yang seimbang sehingga orang tua tahu apa yang terjadi dalam pikiran seorang anak.

## **B. Sikap Orang Tua dalam Mendidik Anak dengan *Hypnoparenting***

Orang tua sangat berperan penting dalam membangun kemandirian anak. Dalam hypnoparenting, ada beberapa hal yang

perlu dilakukan oleh orang tua, yaitu:

### **1. Membuat program pikiran bawah sadar anak yang positif dan konsep diri.**

Pikiran bawah sadar tidak bisa menolak apapun yang diterima melalui kelima panca indera. Pikiran bawah sadar juga akan merekam hal-hal yang tidak diperhatikan secara sadar. Menurut Napoleon Hill dalam buku yang berjudul *Think and Grow* disebutkan bahwa pikiran bawah sadar itu selalu aktif.

Konsep diri yang sehat hampir dilakukan oleh anak yang tumbuh dewasa. Konsep diri yang sehat dapat dikondisikan dengan cara orang tua menanamkan konsep itu dalam pikiran bawah sadar anak, memberikan pengulangan-pengulangan, serta pengalaman yang dirancang atau yang tidak disengaja, bisa juga dengan tradisi atau model dari seorang figur yang memiliki otoritas dimata anak, seperti orang tua, kakek, nenek, saudara atau guru di sekolah.

Kata-kata yang sering diucapkan dan dipikirkan orang tua lah yang nantinya akan membentuk diri anak, kemudian anak akan mengembangkan dirinya melalui pergaulan dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, orang tua harus mampu menanamkan konsep diri yang sehat terhadap anak agar anak dapat berperilaku positif.

### **2. Menciptakan perasaan positif dan pikiran yang positif.**

Ketika anak mulai memasuki sekolah, baik itu kelompok bermain atau taman kanak-kanak, orang tua pasti akan mulai khawatir. Hal seperti ini dapat membawa dampak psikologis bagi anak.

Misalnya saja jika orang tua merasa takut kalau anaknya di sekolah akan jatuh, bermain dengan temannya lalu bertengkar, atau anak belajar tidak sesuai dengan perintah guru, maka secara psikologis akan mempengaruhi kepercayaan orang tua terhadap guru di sekolah anak. Orang tua seakan-akan tidak percaya bahwa bapak-ibu gurunya tidak mampu mendidik anak seperti didikan mereka.

Mungkin orang tua berpikir bahwa bapak-ibu guru kurang perhatian terhadap anak karena banyaknya siswa yang harus diperhatikan. Pemikiran seperti ini akan menimbulkan kecemasan yang tidak beralasan dan hanya akan menambah beban masalah. Sebagai orang tua yang baik, hendaknya selalu mempunyai perasaan yang positif terhadap guru serta memberikan kepercayaan penuh terhadap guru bahwa guru juga berpengalaman dalam mendidik anak serta pasti akan memperhatikan anaknya.

Dengan perasaan yang positif, kepercayaan penuh serta pikiran positif orang tua terhadap guru, maka orang tua dan guru akan merasa tenang dan anak akan merasa senang di sekolah.



### **3. Memakai kalimat yang positif dan menghindari kalimat negatif.**

Segala sesuatu yang dilarang, penuh tekanan intonasi dan ada emosi di dalamnya, itulah yang akan diingat terus oleh anak ketika ia mendengarnya. Apabila dalam kesehariannya ia sering mendengar kata “jangan” atau “tidak boleh” atau “nakal kamu, ya!” atau “anak yang malas” dan kata-kata negatif lainnya, hampir dipastikan, kata-kata itulah yang selalu didengar dan ditanamkan dalam hati.

Ucapan ibu akan menjadi doa buat anaknya. Jadi jika si ibu mengucapkan kata-kata negatif terhadap anaknya, maka bisa saja anak itu menjadi anak yang berperilaku negatif pula. Orang tua yang baik hendaknya memikirkan hal-hal yang positif saja terhadap anaknya, juga berbicara dengan lembut (intonasi tidak meninggi). Kata-kata positif yang diucapkan dengan intonasi yang positif akan ditangkap pikiran bawah sadar anak sebagai kesan positif. Karena perkataan orang tua sangat menentukan proses kemandirian anak, maka hendaknya orang tua mampu mengucapkan kata-kata positif saja di depan anak.

### **4. Menciptakan suasana rumah yang positif.**

Suasana rumah juga sangat menentukan kemandirian anak.

Jika rumah itu harmonis, maka anak akan dapat berperilaku positif. Misalnya saja dalam kamar anak diberi ungkapan-ungkapan positif seperti “Aku Sayang Mama Papa” atau “Aku Mau Jadi Anak Sholeh”, atau kata-kata lain yang apabila setiap dilihat dan dibaca terus menerus maka akan tersimpan dalam memori anak dan akan masuk ke dalam pikiran bawah sadar anak.

Hal ini akan menumbuhkan sifat dan sikap yang diinginkan oleh orang tua dan anaknya, karena secara otomatis kata-kata itu akan terpatrit dalam sanubari dan membentuk jiwa anak.

#### **5. Menyamakan frekuensi dengan anak.**

Orang tua sebaiknya seia-sekata. Maksudnya, tindakan atau perlakuan ayah maupun ibu pada anak sebaiknya seragam dan konsisten. Karena jiwa anak pasti berbau dengan hal-hal yang menyenangkan, gembira, suka hati, dan emosi positif. Jika suatu saat anak dalam kondisi yang tidak enak atau bad mood hendaknya orang tua mampu menggiringnya ke hal-hal yang disukai anak. Jauhkan dulu apa yang membuat anak menangis, tapi bentuklah pikiran ke arah yang bisa membuat anak gembira.

#### **C. Waktu Efektif dalam Melakukan *Hypnoparenting***

Dalam hypnoparenting, orang tua dapat melakukannya diberbagai kesempatan di antara aktivitas anak. Di bawah ini ada beberapa waktu-waktu efektif yang bisa digunakan agar sugesti

yang orang tua tanamkan dapat menancap dan menetap pada anak, yaitu :

1. Saat mengajak anak berdoa

Saat berdoa, suasana relaks dan suara lirih sehingga tercipta ketenangan dan anak pun mudah dihipnosis.

2. Saat anak bermain

Ketika bermain anak biasanya focus pada permainannya. Kondisi ini bias orangtua manfaatkan untuk menanamkan sugesti-sugesti positif.

3. Saat sambil menggambar

Menggambar adalah media yang bias digunakan untuk menghipnosis anak. Gunakan gambar sebagai awal masuk sugesti.

4. Saat sebelum tidur

Inilah waktu terbaik untuk menghipnosis anak. Ia berada dalam kondisi sangat relaks, tenang, dan otaknya berada dalam gelombang alpha atau theta sehingga RAS (*Reticular Analysis System*) terbuka lebar dan sugesti lebih mudah ditanamkan.

5. Saat sebelum bangun

Kondisi ini mirip dengan kondisi anak pulas tertidur. Perhatikan ketika pagi hari ia mulai terbangun, menggerak-gerakkan tubuhnya, dan ada gerakan bola mata. Dibalik matanya yang terpejam, suntikkan sugesti yang orang tua kehendaki.

6. Saat anak makan

Anak yang sedang makan dalam keadaan yang relaks. Selain menikmati rasa dari makanan itu, ia juga menikmati suasana yang tercipta di sekelilingnya. Saat inilah orang tua bisa memasukkan sugesti positif dalam pikirannya.

7. Saat mendinginkan anak menangis

Ketika menangis, anak dalam keadaan “tersakiti”, tetapi saat tangisannya mereda, ia justru sedang menciptakan ketenangan dalam dirinya sendiri. Sambil menenangkan perasaan dan pikirannya, orang tua bisa menghipnosis anak secara perlahan

8. Saat menggendong dalam bentuk buaian

Cara ini sangat efektif digunakan untuk menghipnosis anak. Anak berada dalam kondisi sangat tenang. Pikiran dan perasaannya juga berada pada level yang rendah. Kondisi ini sama dengan ketika ia hendak tidur.

9. **Melalui nyanyian**

Ada banyak nyanyian yang bias digunakan untuk menghipnosis anak. Nyanyian yang lembut dan pelan bisa membuat anak terhipnosis dengan mudah. Orangtua juga bisa mengubah syair-syair lagu yang familiar ditelinga anak dengan kalimat-kalimat yang menggugah semangat anak melakukan sesuatu atau meningkatkan rasa percaya dirinya.

#### 10. Melalui dongeng

Mendongeng bisa menjadi metode hypnosis yang sangat efektif. Anak akan duduk terdiam dan menyimak dongeng yang orang tua ceritakan. Pilihlah dongeng yang memotivasi.

#### 11. Saat belajar

Ketika anak sedang fokus terhadap sesuatu, ia lebih mudah menerima sugesti dari luar. Ucapkan sugesti dengan suara yang lembut dan nada yang rendah. (Wawancara Bapak Ade pada hari Kamis 02 April 2015)

Menurut bapak Ade, agar lebih efektif dan mendapatkan hasil yang maksimal, orang tua juga bisa memanfaatkan alat bantu dalam menghipnosis anak. Gunakan alat bantu yang lekat dengan keseharian anak dan merupakan benda favoritnya. Alat bantu berfungsi sebagai pusat konsentrasi anak dan pelengkap sugesti. Jenis alat bantu yang dapat digunakan, antara lain :

1. Boneka kesayangan
2. Mainan lego yang bewarna-warni
3. Alat gambar yang bewarna-warni
4. Kaset atau CD berisi lagu anak-anak
5. Kaset atau CD music klasik
6. Video cerita anak-anak, cerita tentang tokoh-tokoh, kisah-kisah nabi, dan sebagainya
7. Permainan jari tangan
8. Permainan jam dinding atau jam duduk
9. Boneka karet
10. Boneka tangan
11. Bola-bola karet
12. Alat bantu digunakan ketika orang tua memasukkan sugesti-sugesti positif.

Dengan alat bantu, anak akan menjadi lebih nyaman, tenang, dan tidak tertekan. Misalnya, biarkan anak bermain-main dengan boneka kesayangannya. Kemudian, manfaatkan situasi dengan bercerita tentang apa saja sembari melibatkan boneka tersebut. Dalam suasana yang tenang, anak akan larut dalam

“permainan” orang tua. Saat itulah, orang tua bisa memasukkan sugesti-sugesti positif.

## **Chapter 8**

# **HYPNOTEACHING**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan tumpuan harapan suatu bangsa agar bisa eksis di tengah pergulatan kehidupan masyarakat internasional. Indikator keberhasilan sebuah proses pendidikan terdeteksi dari kualitas Sumber Daya Manusia. Sumber Daya Manusia yang berkualitas terlahir dari lembaga pendidikan yang berkualitas. Kualitas lembaga pendidikan tentu saja akan dipengaruhi oleh mutu sebuah proses pembelajaran, sebab proses pembelajaran menurut hemat penulis merupakan ruh dari sebuah lembaga pendidikan. Bagaimanapun “saktinya” sebuah kebijakan, ketika kebijakan tersebut tidak mampu diinterpretasikan secara tepat dalam proses pembelajaran, maka kebijakan tersebut akan “mandul”. Sebut saja kebijakan tentang kurikulum, fakta yang terjadi adalah serangkaian perubahan kurikulum pendidikan di Indonesia ternyata hingga kini belum memperlihatkan hasil yang signifikan.

Terkait persoalan tersebut, maka dalam hal ini gurulah yang menjadi aktor utama rancang-bangun mutu sebuah lembaga pendidikan yang berkualitas, di samping beberapa faktor lainnya. Tanpa keterlibatan aktif guru, pendidikan kosong dari materi, esensi, dan substansi. Secanggih apapun sebuah kurikulum, visi misi, dan kekuatan finansial, sepanjang gurunya pasif dan stagnan, maka kualitas lembaga pendidikan akan merosot tajam, demikian pula sebaliknya.

Dengan demikian, maka guru sebagai aktor yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran sejatinya mampu menciptakan produk-produk inovatif yang muncul dari kreativitas dan daya nalar yang tinggi. Kreativitas menurut Balnadi Sutadipura sebagaimana yang dikemukakan Jamal Ma'mur Asmani menjadi unsur penting bagi seorang guru. Kreativitas adalah kesanggupan untuk menemukan sesuatu yang baru dengan jalan mempergunakan daya khayal, fantasi, atau imajinasi.

Dalam proses pembelajaran, kegagalan sebuah metode adalah ketika metode tersebut menjadi tempat bersandar terlalu lama, sehingga menyebabkan seseorang tidak bisa mandiri dan tergantung pada metode tersebut. Apabila pengajar dan para guru memahami cara berkomunikasi dengan bawah sadar siswa, tentu akan membantu dalam proses belajar mengajar. Salah satu metode komunikasi yang digunakan dan cukup populer saat ini adalah



teknik hipnosis. Hipnosis merupakan seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang dengan mengubah tingkat kesadarannya.

Hipnosis tidak hanya berguna untuk mengatasi permasalahan yang menyangkut kondisi fisik maupun psikis, melainkan juga dapat digunakan dalam upaya mengoptimalkan proses pembelajaran. Hipnotis dalam proses pembelajaran dikenal dengan istilah hypno teaching.

## **B. Pengertian Hypnoteaching**

*Hypnoteaching* berasal dari kata *hypnosis* dan *teaching*. *Hypnosis* berasal dari kata *hypnos* yang berarti tidur, sedangkan *teaching* berarti pembelajaran. *Hypnoteaching* bukan berarti belajar sambil tidur, tetapi *hypnoteaching* adalah metode pembelajaran yang dilakukan dengan cara menghipnosis para peserta didik melalui sugesti-sugesti yang diberikan oleh si hipnotis.

Hipnotis adalah orang yang melakukan hipnosis, sedangkan sugesti adalah suatu rangkaian kata, atau kalimat yang disampaikan dengan cara tertentu dan dalam situasi tertentu, sehingga dapat memberikan pengaruh bagi mereka yang mendengarkannya sesuai dengan maksud dan tujuan sugesti tersebut.

### **C. Unsur – unsur Hypnoteaching**

Dalam metode *hypnoteaching*, ada beberapa unsur yang harus ada pada diri seorang guru agar metode ini berjalan lancar, yaitu :

#### **1. Penampilan guru**

Guru harusnya berpakaian serba rapi. Penampilan yang baik akan melahirkan rasa percaya diri yang tinggi serta memiliki daya tarik yang kuat bagi siswa. Biasanya, orang lain melihat seseorang dari penampilan luarnya karena penampilan merupakan cerminan kepribadian orang itu sendiri. Tentunya sebagai guru yang baik, guru itu akan merasa tidak pantas saat mengajar di kelas dengan menggunakan kaos oblong, sandal jepit, sarung, dan bertopi. Sebaliknya, dia akan mengajar dengan pakaian rapi, bersepatu mengkilap, dan memakai parfum. Tentunya penampilan kedua yang akan membuat guru lebih percaya diri dan para siswa akan lebih mempercayai kemampuan guru itu.

#### **2. Sikap yang empatik**

Sebagai seorang pendidik, guru tidak hanya sekedar pengajar. Seorang guru harus mempunyai rasa empati dan simpati kepada para siswa. Guru yang memiliki rasa simpati kepada para siswanya akan berusaha keras untuk membantu dan bertekad kuat memajukannya. Ketika didapati banyak siswa yang bermasalah, suka membuat ulah di Sekolah, suka mengganggu teman, dan

berbagai tindakan destruktif lainnya, guru yang berempati tidak akan begitu saja memberikan gelar “siswa nakal” ke siswa yang bersangkutan. Guru akan menyelidiki terlebih dahulu alasan siswa melakukan hal-hal tersebut dengan menggali dan mengumpulkan berbagai informasi yang ada.

Berbeda dengan guru yang tidak mempunyai simpati dan empati pada siswa. Guru ini begitu mudah terpancing emosinya jika ada ucapan siswa yang tidak berkenan di hatinya. Siswa yang bersangkutan akan diklaim sebagai siswa yang nakal, bodoh, bermasalah, dan bisanya hanya membuat ulah di Sekolah. Bahkan dia juga beranggapan bahwa siswa yang seperti itu harusnya dikeluarkan saja dari Sekolah.

### **3. Rasa simpati**

Bila guru mempunyai rasa simpati kepada para siswanya, niscaya para siswanya juga akan menaruh simpati kepadanya. Misalnya saja guru memperlakukan siswa dengan baik walaupun siswa tersebut sangat nakal, maka secara otomatis dia akan hormat kepada guru yang juga menghormatinya. Siswa akan berusaha mengerti dan menuruti apa kata sang guru karena guru itu juga mengerti dirinya

### **4. Penggunaan bahasa**

Tutur bahasa melambangkan isi hati. Dengan kata lain, apa yang keluar dari lisan melambangkan keadaan hati dan perasaan.

Guru yang baik hendaknya memiliki kosa kata dan bahasa yang baik dan enak didengar telinga, bisa menahan emosi diri, tidak mudah terpancing amarah, tidak suka menghina, atau memojokkan siswa dengan berbagai ungkapan kata yang tidak seharusnya keluar dari lidahnya. Guru yang mampu menjaga lisannya dengan baik, niscaya para siswa pun tidak akan berani mengatakan kalimat yang menyakiti hatinya.

### **5. Peraga**

Salah satu unsur hipnosis dalam proses pembelajaran adalah peraga atau mengeluarkan ekspresi diri. Seluruh anggota badan digerakkan bila diperlukan. Ketika guru menerangkan, diusahakan menggunakan gerak tubuh agar apa yang disampaikan semakin mengesankan. Namun untuk menerapkan hal ini, guru harus menguasai materi terlebih dahulu. Guru yang tidak menguasai materi biasanya akan mengajar siswa dengan cara yang membosankan.

### **6. Motivasi siswa dengan cerita atau kisah**

Salah satu keberhasilan *hypnoteaching* adalah menggunakan teknik cerita dan kisah. Di saat guru melihat siswa mengalami masalah, tidak punya motivasi belajar, dan berbagai problematika kehidupan, maka guru itu bisa menasihati dan membimbing mereka melalui cerita orang-orang sukses yang berhubungan dengan masalah siswanya.

## **7. Menguasai pikiran siswa**

Jika guru ingin menguasai pikiran siswa, maka terlebih dahulu guru itu harus menguasai hati siswanya. Guru harus bisa mengerti bagaimana kondisi para siswanya. Jika siswa itu mempunyai masalah, maka guru akan berusaha membantu menyelesaikan masalah itu. Dengan begitu, guru akan bisa menguasai hati siswa. Selanjutnya, guru memberi dorongan dan motivasi kepada siswa. Sedikit demi sedikit maka pikiran siswa akan dengan mudah kita kuasai sehingga mempermudah kita dalam proses pembelajaran.

## **8. Fungsi Hypnoteaching**

Fungsi dari metode pembelajaran *hypnoteaching* ini adalah :

- Menghilangkan mental blok para peserta didik.
- Memotivasi para peserta didik agar lebih senang belajar.
- Untuk mempermudah menguasai pikiran para peserta didik pada saat proses pembelajaran, sehingga proses pembelajaran akan berjalan dengan lancar.
- Menumbuhkan rasa percaya diri pada para peserta didik.

### **D. Penerapan Hypnoteaching dalam Proses Pembelajaran**

Informasi yang masuk melalui panca indera tidak secara langsung diserap oleh pikiran bawah sadar seseorang, namun

membutuhkan daya analisis dari pikiran sadar yang disebut critical area. Critical area ini diperlukan dalam kehidupan sehari-hari sebagai filter informasi untuk menyeleksi hal-hal yang membahayakan dan bertentangan dengan diri. Untuk mengatasi critical area yang terlalu aktif pada diri seseorang, maka dibutuhkan hipnosis untuk menonaktifkan critical area, sehingga informasi yang diperoleh seseorang bisa diserap dengan mudah dan tersimpan di pikiran bawah sadar seseorang.

Hypnoteaching merupakan bagian dari ilmu hipnotis. Hipnotis sebagaimana yang dikemukakan pada uraian sebelumnya merupakan teknik komunikasi alam bawah sadar. Sementara itu hypnoteaching merupakan seni berkomunikasi dengan jalan memberikan sugesti agar para siswa menjadi lebih kreatif, cerdas dan imajinatif.

Sebagaimana hipnotis pada umumnya, maka penyajian materi dengan menggunakan metode hypnoteaching dilakukan dengan mengkomunikasikan pikiran alam bawah sadar yang dapat menimbulkan sugesti siswa untuk berkonsentrasi secara optimal terhadap materi yang disampaikan guru. Pikiran alam bawah sadar lebih mendominasi dalam setiap kegiatan manusia. Pikiran sadar hanya berpengaruh sekitar kurang lebih 12%, sementara pengaruh pikiran bawah sadar memegang kendali 88%. Pikiran bawah sadar lebih bersifat netral dan sugestif. Pikiran bawah sadar dapat

diasumsikan sebagai sebuah memori jangka panjang manusia yang menyimpan berbagai peristiwa, baik yang berdasarkan pengalaman pribadi (eksperimental) maupun orang lain (induksi).

Kondisi hipnotis dapat dibagi menjadi hipnotis ringan (light hypnosis) dan hipnotis dalam (deep hypnosis). Proses belajar mengajar lebih menggunakan teknik light hypnosis. Dalam kondisi hipnotis ringan, gelombang pikir seseorang berada pada light alpha

Ibnu Hajar mengemukakan beberapa langkah dasar yang perlu dilakukan dalam mengimplementasikan metode hypnoteaching:

1. ***Niat dan motivasi dalam diri sendiri***

Dalam mengimplementasikan metode ini, seorang guru harus menanamkan niat yang kuat, sebab niat ini akan memunculkan motivasi yang tinggi dan komitmen yang kuat.

2. ***Pacing***

Pacing adalah menyamakan posisi, gerak tubuh, bahasa, serta gelombang otak dengan orang lain atau dalam hal ini adalah siswa. Adapun teknik melakukan pacing ini adalah: a) bayangkan usia guru setara dengan siswa; b) gunakan bahasa yang seringkali digunakan siswa; c) lakukan gerakan-gerakan dan mimik wajah sesuai dengan tema bahasan; d) kaitkan tema bahasan dengan tema yang sedang trend di kalangan siswa; e)

selalu up date pengetahuan terkait tema bahasan

3. ***Leading***

Leading berarti memimpin atau mengarahkan sesuatu. Proses ini dilakukan setelah pancing.

pembelajaran, guru harus mengkombinasikan antara peacing dan leading. Kombinasi kedua teknik ini akan menciptakan suasana kondusif dan efektif dalam pembelajaran.

4. ***Gunakan kata positif***

Langkah pendukung selanjutnya adalah menggunakan bahasa atau kata-kata yang positif. Kata-kata positif sesuai dengan sistem kerja pikiran alam bawah sadar yang tidak menerima sugesti negatif.

5. ***Berikan pujian***

Pujian merupakan reward peningkatan harga diri seseorang. Pujian merupakan salah satu cara untuk membentuk konsep diri seseorang. Maka berikanlah pujian dengan tulus pada siswa Anda. Khususnya ketika ia berhasil melakukan atau mencapai prestasi. Sekecil apapun bentuk prestasinya, tetap berikan pujian. Termasuk ketika ia berhasil melakukan perubahan positif pada dirinya sendiri, meski mungkin masih berada di bawah standart teman-temannya, tetaplah berikan pujian. Dengan pujian, seseorang akan terdorong untuk melakukan yang lebih dari sebelumnya



## 6. *Modeling*

Modeling adalah proses memberi tauladan melalui ucapan dan perilaku yang konsisten. Hal ini sangat perlu dan menjadi salah satu kunci hypnoteaching. Setelah siswa menjadi nyaman dengan Anda, kemudian dapat Anda arahkan sesuai yang Anda inginkan, dengan modal kalimat-kalimat positif. Maka perlu pula kepercayaan (trust) siswa pada Anda dimantapkan dengan perilaku Anda yang konsisten dengan ucapan dan ajaran Anda. Sehingga Anda selalu menjadi figure yang dipercaya.

Selanjutnya seorang guru ketika akan mengaplikasikan metode hypnoteaching dapat melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Semua siswa dipersilahkan duduk dengan rileks
- b) Kosongkan pikiran untuk sesaat
- c) Tarik napas panjang lewat hidung, lalu hembuskan lewat mulut
- d) Lakukan secara berulang dengan pernapasan yang teratur
- e) Berikan sugesti pada setiap tarikan napas supaya badan terasa rileks
- f) Lakukan terus menerus dan berulang

- g) Perhatikan posisi kepala dari semua suyet. Bagi yang sudah tertidur, akan nampak tertunduk atau leher tidak mampu menahan beratnya kepala
- h) Selanjutnya berikan sugesti positif, seperti fokus pada pikiran, peka terhadap pendengaran, fresh otak dan pikiran, serta kenyamanan pada seluruh badan
- i) Jika dirasa sudah cukup, bangunkan suyet secara bertahap dengan melakukan hitungan 1-10, maka pada hitungan 10, semua sayet akan tersadar dalam kondisi segar bugar.

Hipnosis dalam pembelajaran sesungguhnya diperlukan untuk membendung aktifitas critical area siswa. Ketika aktifitas critical area siswa berada pada level yang cukup signifikan, maka informasi akan lebih sulit diterima dan direkam dalam memori jangka panjang (alam bawah sadar). Dalam kondisi ini, siswa akan menolak informasi-informasi yang bertentangan dengan keinginannya. Sebagai contoh, ketika siswa tidak menyukai salah satu materi pelajaran tentu ia akan sulit menerima informasi yang disampaikan guru. Hal ini terjadi karena dalam kondisi ini aktifitas critical area siswa cukup tinggi. Dengan demikian, maka seorang guru harus mampu menembus CA tersebut melalui metode hipnoteaching.

Andri Hakim mengungkapkan bahwa untuk dapat menembus CA, seorang guru harus memahami beberapa hal

dalam proses hipnosis di antaranya: 1) Relaxation; proses pembelajaran harus dimulai dengan suasana yang menyenangkan yang dapat membuat siswa relaks, hal ini diperlukan untuk mengistirahatkan aktifitas CA.

Relaxation ini bisa diciptakan dengan memperhatikan suasana kelas, penampilan pengajar dan kalimat pembuka yang dapat membangun motivasi siswa; 2) Mind Focus & Alpha State; hipnosis dalam pembelajaran bekerja pada level gelombang alpha yaitu mengkondisikan siswa untuk memasuki kondisi hipnosis (*hypnosis state*). Dalam kondisi ini siswa diharapkan lebih mudah merekam informasi ke dalam memori jangka panjang; 3) Komunikasi bawah sadar; komunikasi terkadang kurang efektif dan efisien. Hal ini disebabkan tidak adanya komunikasi bawah sadar yang mendukung terjadinya sebuah “*two way communication heart to heart*” atau komunikasi dua arah dari hati ke hati”.

Dengan demikian maka diperlukan beberapa hal untuk membangun komunikasi bawah sadar di antaranya: a) informasikan hal yang akan disampaikan kepada siswa; b) guru harus memperhatikan cara penyampaian dan cara mengatakan informasi tersebut; c) kondisi atau situasi yang kondusif.

Dalam proses pembelajaran PAI, seorang guru bisa menjadikan metode ini sebagai alternatif untuk bisa menciptakan

suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan dengan membawa siswa ke suasana rileks dengan mengubah gelombang pikiran siswa ke alam bawah sadar. Dengan demikian proses pembelajaran dapat berlangsung dengan suasana yang kondusif serta menumbuhkan daya kreativitas siswa.

Dalam metode *hypnoteaching*, guru berperan sebagai hipnotis, sedangkan siswa sebagai *suyet*. *Suyet* adalah sebutan orang yang dihipnosis. Guru selaku hipnotis tidak perlu menidurkan siswanya saat memberikan sugesti di dalam proses pembelajaran. Guru dalam praktik *hypnoteaching* cukup menggunakan bahasa persuasif sebagai alat komunikasi yang dapat menyugesti siswa secara efektif. Bahasa yang digunakan oleh guru harus bahasa yang dimengerti oleh siswa karena sangat tidak mungkin hipnosis bekerja secara efektif sementara *suyet* tidak mengerti bahasa yang digunakan hipnotis.

Saat baru memasuki kelas, guru disarankan tidak langsung memberi salam pembuka atau memberikan pelajaran saat para siswa belum siap belajar dan kelas belum kondusif. Guru cukup duduk manis di kursi tanpa harus menegur, menasihati, ataupun marah-marah. Setelah itu, guru cukup menatap satu persatu siswa yang masih gaduh dengan menggunakan kekuatan psikologis dalam dirinya. Tarik napas dalam-dalam, tahan sebentar di dada, dan lepaskan secara perlahan. Kemudian perhatikan reaksi para

siswa. Ulangi kegiatan itu berulang kali hingga pikiran, hati, dan perasaan benar-benar tenang, damai, dan nyaman. Setelah itu, guru akan semakin santai, rileks, dan terlihat lebih penyabar dari sebelumnya. Saat itulah para siswa akan berhenti gaduh serta kelas menjadi lebih kondusif dan terkendali. Siswa yang sudah duduk tenang dan siap menerima pelajaran dengan sendirinya akan menegur dan memperingatkan temannya yang masih ramai, mengantuk, atau tiduran. Tanpa harus emosi, guru mengarahkan perhatian dan konsentrasi siswa pada satu titik fokus, yakni pada bahasa komunikasi sugestinya.

Guru memasukkan kalimat sugesti untuk membuat kesepakatan dengan siswa. Misalnya saja, “Bu guru hanya akan menyampaikan materi pelajaran jika kelas sudah tenang.” Dalam bahasa hipnosis ada istilah satu gelombang. Artinya, ketika kita menginginkan kelas tenang dan terkendali, sebelumnya kita harus tenang dan mengendalikan diri dalam menghadapi apa pun. Jika kita emosi dan marah-marah ketika melihat kegaduhan kelas, maka siswa justru akan melakukan hal yang sama, yaitu gaduh, ramai, bercerita sendiri, melamun, mengantuk, tiduran, dan bercanda ria di depan kita. Jika kondisi kelas dan perilaku siswa dapat dikuasai dengan baik, maka siswa bisa menuruti apa saja arahan guru.

Ketika siswa siap menerima sugesti positif dan siap

menerima program apa pun yang akan dimasukkan oleh guru ke dalam otak bawah sadarnya, maka tibalah saatnya bagi guru memberikan apa saja program positif yang harus dilakukan oleh siswa dalam kehidupannya. Kesan-kesan positif tersebut adalah ungkapan bahwa semua siswa anak cerdas dan pintar, ujian nasional begitu mudah untuk dikerjakan, pelajaran bahasa Inggris, Matematika, dan pelajaran lainnya bukan pelajaran yang sulit, atau siswa disuruh memilih nilai dalam bentuk angka yang mereka inginkan dari beberapa mata pelajaran.

Pelaksanaan *hypnoteaching* tidak cukup hanya dilakukan satu atau dua kali saja, tetapi harus dilakukan berulang-ulang dengan terus mengulangi kalimat-kalimat sugesti. Dalam hal ini, kemahiran guru dalam menggunakan metode *hypnoteaching* sangat tergantung pada sejauh mana guru itu menggunakan, mengamalkan, menerapkan, dan mempraktikkan ilmu ini dalam proses pembelajaran. Metode pembelajaran ini lebih banyak menekankan pada kemampuan otak bawah sadar daripada otak sadar siswa. Tujuan metode pembelajaran ini sebenarnya membuka atau mengaktifkan pikiran bawah sadar. Hal ini dilakukan karena pikiran bawah sadar merupakan letak keberhasilan atau kegagalan seseorang. Pikiran bawah sadar memegang peranan 88%, sedangkan pikiran sadar hanya berperan 12% saja.

Proses hipnosis ke alam bawah sadar akan sangat efektif jika yang melakukan sugesti adalah orang yang mempunyai pengaruh atau yang disegani oleh suyet. Biasanya guru yang mempunyai pengaruh, disegani, dan dihormati siswa bukan karena kegalakannya, namun karena sikap, sifat, kemampuan, dan kepribadian guru itu sendiri. Apabila siswa sudah terpengaruh oleh karisma guru, maka guru tersebut benar-benar menjadi figur yang dapat dipercaya dan diikuti. Segala ucapan dan nasihatnya yang sangat sugestif akan dengan mudah diterima pikiran bawah sadar para siswa.

# HYPNOSELLING

## Chapter 9

### A. Latar Belakang HYPNOSELLING

*Hypnoselling* adalah merupakan teknik hipnosis yang dilakukan secara tidak langsung dengan menggunakan komunikasi. Titik berat atau fokus utamanya adalah penggunaan komunikasi secara elegan. Maksud dari komunikasi ini adalah menggunakan prinsip-prinsip yang sesuai dengan komunikasi pikiran bawah sadar manusia.

Menurut U.S. Dept. of Education, Human Services Division, “*hypnosis is the by pass of the critical factor of the conscious mind followed by the establishment acceptable selective thinking*” atau “hipnosis adalah tertembusnya (faktor) pikiran kritis yang diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran yang selektif (ide)”. Dari definisi tersebut maka diketahui bahwa sesungguhnya hypnoselling titik beratnya ada pada penggunaan pola-pola komunikasi tertentu dengan tujuan agar pikiran kritis seseorang dapat tertembus. Atau dengan kata lain orang / calon



customer tidak terlalu mengkritisi apa yang dikatakan oleh penjual.

Untuk piawai dalam berkomunikasi yang efektif dan elegan sesuai dengan prinsip-prinsip hypnoselling maka seseorang perlu tahu bagaimana dapat menembus pikiran kritis seseorang. Dalam banyak literatur atau buku-buku tentang hipnosis dan mind technology, dikatakan bahwa pikiran kritis seseorang dapat tertembus apabila melewati / mengalami beberapa hal :

1. Repetisi
2. Figur Otoritas
3. Identifikasi Kelompok

Ketiga hal diatas adalah cara sederhana bagaimana menembus pikiran kritis seseorang. Mari kita bahas satu-persatu.

1. Berapa banyak dari Anda yang akhirnya membeli sebuah barang karena ditawarin terus menerus, penjualnya tidak pantang menyerah untuk menawarin kita dan akhirnya kita tidak mengkritisinya lagi dan langsung membeli.
2. Berapa banyak dari Anda kalau ditawari oleh orang yang dekat, orang yang kita hormati, orang yang berpengaruh dalam hidup kita langsung mengiyakan, langsung membeli barang / jasa tanpa mengkritisi lebih lanjut.

3. Berapa banyak dari Anda, yang karena teman / kelompok Anda memakai barang merk “X” akhirnya Anda ikut-ikutan. ketika Anda ditawari merk “X” tersebut Anda langsung membelinya tanpa mengkritisi lebih lanjut.

Ketiga contoh diatas adalah aplikasi sederhana dari sebuah pola komunikasi dengan memenuhi kaidah-kaidah pola pikir manusia. Teknik tersebut merupakan aplikasi sederhana dari apa yang di sebut Hypnoselling.

Apabila pembahasan diperdalam maka akan menjadi semakin menarik apabila Anda tahu teknik-teknik untuk membuat customer Anda untuk **TRUST** dengan Anda. Dalam dunia Selling, *trust* sangat penting peranannya. Trust bermain pada ranah emosi, dan Manusia memiliki Logika dan Emosi. Logika membuat manusia berpikir, Emosi membuat manusia bertindak. Bagaimana jadinya apabila *customer* Anda sudah trust dengan Anda ? Anda tentunya sudah melihat dan merasakan dampaknya dalam penjualan.

## **B. Teknik Hypnoselling**

### ***1. Dont be First***

Dalam dunia jual beli, yang pertama kali menawarkan sesuatu dialah yang kalah dan yang paling banyak bertanya dialah yang

menang. Jadi pancing pembeli agar ia yang menyapa kita duluan dengan cara yaitu;

- a. Membuat status IG, FB dll.
- b. Memasang banner/poster/display produk, Menggunakan produk saat sedang bersama orang tersebut Setelah dia bertanya pada anda, maka sekarang giliran anda menjawab pertanyaannya dan balik bertanya tentang banyak hal. Tanyakanlah pada dia apa saja, seperti keluarga, domisili, hobi, pekerjaan dll

## ***2. Mirroring***

Apa itu Mirroring? Mirroring adalah proses mengakrabkan diri kita dengan orang yang baru kita kenal, dengan cara mencocokkan kesamaan antara diri kita dengannya. Ada 3 hal yang bisa kita cocokkan, yakni mengenai FOR :

- a. Family (Keluarga)
- b. Occupation (Profesi)
- c. Recreation (Hobi)

Contoh percakapan mirroring (Dalam kasus ini Keluarga, Profesi dan Hobi pembeli dan penjual memang sama)

*Pembeli : Mas, berapa harga jaketnya?*

*Penjual : Harga jaketnya Rp100rb mas, kalau boleh tau tinggal dimana nih? :)*

*Pembeli : saya di bandung mas*

*Penjual : Saya juga tinggal di bandung. Masih sekolah / kuliah atau sudah bekerja?*

*Pembeli : Masih kuliah di ITB*

*Penjual : Oh gitu, saya juga alumni ITB. Hobinya naik gunung ya?*

*Pembeli : Iya mas*

*Penjual : Saya juga dulu waktu kuliah suka ikut kegiatan pendakian*

Contoh percakapan mirroring (Dalam kasus ini Keluarga, Profesi dan Hobi prospekan tidak sama dengan kita tapi di samakan)

*Pembeli : Mas, berapa harga jaketnya?*

*Penjual : Harga jaketnya Rp100rb mas, kalau boleh tau tinggal dimana nih? :)*

*Pembeli : saya di bandung mas*

*Penjual : Kebetulan adik saya juga tinggal di bandung. Masih sekolah / kuliah atau sudah bekerja?*

*Pembeli : Masih kuliah di ITB*

*Penjual : Saya banyak teman di ITB. Kelihatannya hobi naik gunung ya?*

*Pembeli : Iya mas*

*Penjual : Kapan kapan boleh dong adik saya ikut acara pendakian ?.*

### **3. YES set**

Apa itu YES set? Yes set adalah mensetting pikiran orang agar selalu bilang YA dengan cara menanyakan sesuatu yang sebenarnya kita sendiri sudah tau jawabannya. Berdasarkan hasil riset, rata-rata orang kalau sudah 3x bilang YA maka dia akan bilang YA lagi untuk ke 4x dst. 3 Generasi YES Set :

#### **a. Universal Truth**

Universal truth menggunakan pertanyaan-pertanyaan filosofis digunakan di zaman Yunani dan Romawi yang sekarang sudah tidak digunakan lagi

#### **b. Questioning**

Teknik questioning ramai dipakai di era tahun 90an pertengahan tahun 2000 dan sekarang pun sudah jarang digunakan

#### **c. On The Going**

Teknik ini yang saat ini sering dipakai

**d. Universal Truth**

*Penjual : Tuhan itu ada kan?*

*Pembeli : Iya*

*Penjual : Bumi itu bulat kan?*

*Pembeli : Iya*

*Penjual : Matahari itu bulat kan?*

*Pembeli : Iya*

*Penjual : bisa minta waktunya sebentar ada yang ingin saya tawarkan?*

*Pembeli : Iya*

Pertanyaannya tidak nyambung jadi teknik ini sudah KUNO dan tidak dipakai lagi:

**a. Questioning**

Teknik ini sering dipakai oleh tele marketing Bank

*CS : Selamat pagi pak, maaf betul dengan Bapak Ridwan ?*

*Nasabah : Iya betul*

*CS : Bapak nasabah bank BBN ?*

*Nasabah : Iya betul*

*CS : Bapak pemegang kartu debit silver ?*

*Nasabah : Iya betul*

*CS : Maaf bisa minta waktunya sebentar pak?*

*Nasabah : Iya silahkan*

Akhirnya dia mau, tapi teknik ini juga sudah KUNO dan tidak dipakai lagi:

### **b. On The Going**

Menanyakan hal yang sedang terjadi saat ini

*Ridwan : Hai, dengan ihsan ya ?*

*Ihsan : iya*

*Ridwan : Ihsan baru pulang kuliah?*

*Ihsan : iya*

*Ridwan : Wah kayaknya hujan nih?*

*Ihsan : iya*

*Ridwan : Bisa minta waktu sebentar sambil neduh?*

*Ihsan : iya boleh*

Teknik inilah yang sekarang sedang tren digunakan:

#### **4. Double Bind**

Double bind adalah mengajukan 2 pilihan sehingga mau tidak mau orang akan memilih salah satu

##### **a. Contoh yang salah**

*Penjual : jadi atau tidak beli jaketnya mas?*

(jika pembeli diminta memilih jadi atau tidak maka kemungkinan besar dia akan memilih tidak)

##### **b. Contoh Yang Benar**

*Penjual : Jaketnya mau yang hitam atau coklat?*

*Penjual : mau COD atau dikirim ?*

*Penjual : transfernya mau ke BNI atau BCA ?*

*Penjual : Ketemunya mau hari ini atau besok?*

#### **5. Sympatic Game**

Sympatic game adalah mengulang katakata lawan bicara sehingga dia beranggapan kita simpatik padanya

Contoh:

*Pembeli : Mas harga jaketnya berapa?*

*Penjual : Oh harga jaketnya Rp 100.000 mas*



## **6. Story Telling**

Story telling adalah menceritakan sesuatu yang ada hubungannya dengan produk yang akan ditawarkan, berdasarkan riset pikiran manusia sulit menolak saat disuguhi cerita. Orang selalu tertarik mendengarkan cerita. Itulah kenapa kitab suci Agama isinya sebagian besar adalah kisah/cerita

Contoh:

*Ridwan : San pernah dengar cerita tentang Kang Randi, beliau di DO dari bangku kuliah*

kemudian dia bla.. Bla.. Bla.. Sekarang dia jadi salah satu orang terkaya di Bandung san.

*Ihsan : Wah hebat.. Saya juga ingin tuh kayak gitu*

*Ridwan : ya, hari ini saya mau menyampaikan sebuah peluang bisnis bagus yang insyaAllah bisa mengantarkanmu sukses seperti Kang Randi*

## **7. Quotes Power**

Quotes power adalah menggunakan kekuatan katakata seorang tokoh berpengaruh

*Ridwan : San sekarang rencana mau kerja atau wirausaha?*

*Ihsan : mau kerja kayaknya*

*Ridwan : berbisnis lebih baik san, karena 9 dari 10 pintu rizki itu ada di wirausaha itu*

### **C. HYPNOMARKETING versus HYPNOSELLING**

Fenomena yang kita lihat di luaran sana tidak jarang memberikan pretensi yang negatif terhadap dua konsep tersebut. Kalau orang menjadi “ terpaksa “ membeli sesuatu produk dan jasa karena akal-akalan iklan dan harga sering orang katakan terkena efek HYPNOMARKETING. Dan kalo orang “terpaksa” membeli karena bujuk rayu dan daya pikat salesman / salesgirl itu namanya baru terkena HYPNOSELLING. Jadi dua-dua konsep ini dianggap sebagai menjual dengan metode akal-akalan. Apakah sepenuhnya benar asumsi tersebut ? Kalo kita kaji lebih dalam tentulah tidak segampang itu memberi cap negatif terhadap hipnomarketing dan hipnoselling. Mari kita kaji lebih kritis.....

KONSEP MARKETING DAN KONSEP SELLING dalam kegiatan transaksi penjualan dapat di jelaskan dalam tinjauan konsep sebagai berikut : *Konsep Marketing / Pemasaran ini merupakan orientasi manajemen yang menekankan kunci pencapaian tujuan organisasi terdiri dari kemampuan organisasi menentukan kebutuhan dan keinginan pasar yang dituju dan kemampuan organisasi dalam memenuhinya dengan kepuasan*

*yang diinginkan secara lebih efektif dan efisien dari para pesaing.  
Konsep pemasaran mengandung tiga dasar pokok :*

- 1. Perencanaan dan operasinya berorientasi pada kebutuhan dan keinginan pelanggan atau konsumen.*
- 2. Semua aktivitas pemasaran dilakukan secara terpadu (integrated marketing).*
- 3. Tujuan akhirnya adalah memenuhi atau mencapai tujuan perusahaan dan berusaha memberikan kepuasan semaksimal mungkin pada pelanggan.*

Konsep selling/penjualan adalah orientasi manajemen yang menganggap konsumen akan melakukan atau tidak melakukan pembelian produk-produk perusahaan didasarkan atas pertimbangan usaha-usaha nyata yang dilakukan untuk mendorong minat akan produk tersebut. Secara implisit pandangan konsep penjualan adalah:

- 1. Konsumen mempunyai kecenderungan normal untuk tidak membeli produk yang tidak penting.*
- 2. Konsumen dapat didorong untuk membeli lebih banyak melalui berbagai peralatan atau usaha-usaha yang mendorong pembelian*

3. *Tugas organisasi adalah untuk mengorganisasi bagian yang sangat berorientasi pada penjualan sebagai kunci untuk menarik dan mempertahankan langganan.*

Kedua konsep tersebut dapat dijelaskan dan dibedakan secara gamblang, maka Kata HYPNO dalam hal ini lebih menekankan kepentingan “menyangkitkan“ “mengefektifkan“ hal-hal yang perlu dilakukan untuk menjalankan dan merealisasikan tujuan dari kedua konsep tersebut. Pada Marketing / Pemasaran dimana Perpaduan faktor-faktor penting yang menunjang pencapaian kepuasan pelanggan digarap sedemikian rupa untuk menjadi efektif. Komunikasi dalam bentuk PROMOSI, Kebijakan HARGA , Kebijakan DISTRIBUSI dan SEGMENTASI pasar diatur sedemikian rupa dan tentu saja menyajikan PRODUK berupa Barang dan jasa yang menjawab kebutuhan konsumen sebagai suatu hal yang paling penting.

Hypnomarketing memberi penekanan dan pengefektifan dalam hal-hal tersebut. Misal IKLAN promosi yang antik, yang lain dari pada yang lain. Ini adalah sebagian kecil dari upaya Hypnomarketing, Mempengaruhi bawah sadar konsumen. HARGA misal 1 juta Rupiah orang akan lebih merasa mendapat harga murah dengan harga Rp. 999.999,00 ( kurang dari sejuta ) padahal bayarnya akan sama 1 jt karena koin Rp 1, 00 sdh tidak ada. Memberikan diskon tinggi (sugesti DISKON!) 75% ( padahal

sdh dinaikkan terlebih dahulu 75-80% ).... Dan lain-lain, ini sudah menunjukkan upaya-upaya bagaimana menyampaikan pesan menarik kepada konsumen dengan penyajian kebijakan faktor-faktor penting dalam pemasaran. Dalam konsep hypnomarketing berarti lebih menekankan pada bagaimana membuat faktor penting PRODUCT, PRICE, PROMOTION DAN PLACE menjadi lebih atraktif mempengaruhi midset kepuasan pelanggan / konsumen.

Sedangkan Konsep Hypnoselling mengefektifkan apa – apa yang diperlukan untuk membangun kebutuhan dan keinginan pelanggan dan secara cepat bagaimana memenuhinya. Jadi sangat salah kalo disimpulkan selama ini bahwa hypnoselling tidak lain menjual dengan menghipnotis orang atau menggendam orang atau membuat orang tidak sadar sehingga bisa dipaksa untuk membeli. *Hypnoselling* sangat berbeda jika dibandingkan dengan gendam. Apalagi disandingkan dengan praktek penipuan terselubung. Bukan karena keilmuan ini berlindung dibalik metode pikiran bawah sadar.

Memang benar jika *hypnoselling* adalah teknik dan metode untuk mengefektifkan komunikasi. Dan salah satunya dapat digunakan untuk mengefektifkan penjualan. *Hypnoselling* adalah teknik hipnosis yang dilakukan secara tidak langsung. Umumnya dilakukan melalui percakapan. Nah, percakapan disini melibatkan

komunikasi. Maka *hypnoselling* yang menitik beratkan pada teknik komunikasi ini pun dikembangkan sesuai dengan prinsip-prinsip komunikasi pikiran bawah sadar manusia.

Beberapa contoh aplikasinya adalah bagaimana cara membangun keakraban dalam waktu singkat, membangun pondasi kepercayaan, menghargai konsumen, memberi kebebasan kepada konsumen, menggali kebutuhan dasar konsumen, dsb.

Kesimpulannya, *hypnoselling* adalah cara untuk membangun jembatan antara pikiran seorang penjual dengan konsumen. Apakah *hypnoselling* dapat digunakan untuk mengendalikan dan memengaruhi konsumen? Tentu saja tidak jika seorang penjual tidak tahu bagaimana cara membangun keakraban, membangun pondasi kepercayaan dan benar-benar memahami konsumen. Baik dengan komunikasi verbal atau non-verbal.

Banyak pandangan akhir-akhir ini menguatkan pendapat sedemikian powerfullnya *hypnoselling* sehingga bisa membuat setiap penjualan menjadi sukses, orang menjadi gampang tertarik, dan dengan seni kata-kata dalam komunikasi persuasif sugestif. Ini disebabkan dalam *hypnoselling* mampu dibangun sebuah suasana komunikasi empatik yang membawa kenyamanan bagi calon pembeli/prospek/customer sebelum mereka disodorkan kepada komunikasi sugestif. Karena dengan telah mencapai level

kenyamanan, pada akhirnya seorang konsumen dapat menerima dengan baik apa yang diberikan oleh sang penjual.

Maka oleh sebab itu seorang implementator HYPNOSELLING tidak serta merta bisa dengan tepuk jidat atau tepuk punggung langsung membuat prospek / calon pembeli “klepek-klepek” dan otomatis membeli produknya, melainkan harus juga membangun kecakapan utama dalam mendorong seseorang sampai pada keputusan melakukan pembelian. Kemampuan yang musti dibangun antara lain :

1. Kemampuan COMPARISSON yaitu kemampuan penjual dalam melakukan Perbandingan artinya membandingkan sesuatu hal dengan lainnya. Apa yang bisa kita bandingkan antara produk kita dengan produk / jasa dari yang lain.
2. Kemampuan Liking/ menyukai . Seorang penjual yang baik adalah yang mampu disukai oleh prospek dan pelanggannya dan itu bisa dibangun dengan profesionalitas dalam menguasai produknya sehingga mampu “menyihir” pembelinya dengan profesionalitas dan keahlian menguasai produknya. Dan itu bisa dimulai dengan keyakinan pada berbagai kebaikan produk yang dijualnya. Akan menjadi mental blocking jika penjual tidak yakin dengan produk yang dijualnya.
3. Kemampuan membangun reciprocity pada pelanggan, buatlah sedemikian sempurna pelayanan dan respect anda pada

pelanggan ini akan menciptakan rasa hutang budi dan perhatian balik pada anda .

4. Kemampuan membangun KOMITMEN DAN KONSISTENSI setiap prospek atau pelanggan ketika dipaksa atau diharuskan untuk konsisten kepada sesuatu hal ia akan berada pada kondisi hypnotic. Artinya kalo sampai pada menentukan sebuah pilihan maka ia akan memilih salah satu yang membuatnya yakin nyaman dengan pilihan itu.
5. Kemampuan Membangun Scarcity / Kelangkaan: Pelanggan / Prospek akan terkesima jika ditunjukkan sesuatu yang special atau khusus atau langka, maka ia akan menjadi terpusat perhatiannya untuk memilih dan menentukan pilihan akan hal itu. Sesuatu yang lain daripada yang lain. Banyak produk/ jasa dirasakan langka oleh pelanggan juga karena pelayanan dan service yang kita berikan pada saat purna jual.

Maka menjadi yakinlah kita bahwa, pretensi negatif tentang HYPNO yang melekat pada kata Marketing dan Selling merupakan kesalahpahaman atau pemahaman yang keliru tentang dua hal tersebut. Karena justru dalam hal ini HYPNO menjadi katalisator yang mempercepat dan mengefektifkan apa yang seharusnya dilakukan dalam konsep marketing dan selling efektif dilaksanakan. Dan yang juga perlu menjadi perhatian kita, banyak kalangan prospek atau calon pelanggan berkecenderungan untuk



menunda sebuah keputusan pembeliannya. Mereka itu haus akan sugesti dan keyakinan yang musti diberikan oleh orang lain.

#### **D. Hypnoselling: Cara Halus Untuk Mengendalikan dan Mempengaruhi Konsumen**

Seorang ibu beranak lima menagis sejadi-jadinya. Anaknya yang terakhir baru kelas 3 SMP dan anak pertamanya sudah memiliki 3 putera. Sang ibu yang sedang gundah gulana dan memiliki cucu sejumlah 6 anak ini lunglai, lemah dan terlihat sedang mengalami stres atau mungkin depresi mendalam.

Bagaimana tidak? Baru saja uang kontan dan perhiasannya melayang begitu saja. Menguap tanpa bekas dan yang ia bawa hanya sebuah kompor multifungsi yang ternyata adalah kompor biasa dengan sedikit modifikasi. Itu semua terjadi tatkala adik kandungnya bercerita jika 2 bulan yang lalu juga membeli kompor listrik itu. Bahkan dengan harga yang  $\frac{1}{4}$  x nya. Tentu saja jauh lebih murah.

Semua kisah muram ini bermula ketika sang ibu yang bernama "RATMI" ini berbelanja di sebuah pusat perbelanjaan. Kebetulan disana sedang ada event kuliner. Maklum saja, setiap ibu-ibu yang lewat dipastikan pasti tertarik untuk mengetahuinya. Dan akhirnya terjadilah sesuatu yang membuat trauma itu.

Singkatnya bu Ratmi didatangi seorang *selles* kompor listrik. Diberi beberapa buah makanan secara gratis dan diberi

voucher diskon sebesar 80% untuk membeli produknya. Dan setelah sampai di stand kompor listrik, entah mengapa dan bagaimana bu Ratmi akhirnya membeli sebuah kompor dengan harga 4x lipat dari harga normalnya. Itu pun dengan bangga dan senangnya sebelum akhirnya menangis menyayat hati di rumah.

Fenomena apa ini? Gendam atau hypnoselling? Fenomena apakah ini? Apakah ini salah satu kejadian gendam yang marak dibicarakan? Atau hanya sebuah strategi penjualan biasa? Atau bahkan melibatkan aplikasi ilmu tingkat tinggi seperti hypnoselling? Jangan tergesa-gesa. Jangan langsung membuat kesimpulan. Belum tentu ini gendam, begitu pula *hypnoselling*. Kita harus dapat membedakan strukturnya. Harus tahu bagaimana mekanisme kerjanya. Apakah *hypnoselling* itu benar-benar sebuah metode marketing tingkat tinggi atau abal-abal dari praktek penipuan? Mari kita ulas sampai tuntas.

#### **E. Rahasia Dibalik Hypnoselling**

*Hypnoselling* sangat berbeda jika dibandingkan dengan gendam. Apalagi disandingkan dengan praktek penipuan terselubung. Bukan karena keilmuan ini berlindung dibalik metode pikiran bawah sadar dan diajarkan oleh trainer berdasi. Memang benar jika *hypnoselling* adalah teknik komunikasi biasanya yang efektif. Salah satunya dapat digunakan untuk berjualan.

***Hypnoselling*** adalah teknik hipnosis yang dilakukan secara tidak langsung. Umumnya dilakukan melalui percakapan. Nah, percakapan disini melibatkan komunikasi. Maka *hypnoselling* yang menitik beratkan pada teknik komunikasi ini pun dikembangkan sesuai dengan prinsip-prinsip komunikasi pikiran bawah sadar manusia.

Beberapa contoh aplikasinya adalah bagaimana cara membangun keakraban dalam waktu singkat, membangun pondasi kepercayaan, menghargai konsumen, memberi kebebasan kepada konsumen, menggali kebutuhan dasar konsumen, menggunakan *self hypnosis* untuk membentuk mental jagoan seorang penjual, dsb.

Kesimpulannya, *hypnoselling* adalah cara untuk membangun jembatan antara pikiran seorang penjual dengan konsumen. Apakah *hypnoselling* dapat digunakan untuk mengendalikan dan memengaruhi konsumen? Tentu saja tidak jika seorang penjual tidak tahu bagaimana cara membangun keakraban, membangun pondasi kepercayaan dan benar-benar memahami konsumen. Baik dengan komunikasi verbal atau non-verbal. Jadi silahkan kita lebih bijaksana dalam melihat dan menyikapi fenomena *hypnoselling* ini.

#### **F. Sudah saatnya Anda pelajari teknik Hypnoselling!**

Hypnoselling adalah sebuah strategi, taktik dan teknik jualan yang didasarkan pada cara kerja otak manusia dengan menerapkan prinsip-prinsip *Conversational Hypnosis* dan *Neuro-Linguistic Programming*. Menguasai dan mempraktikkannya membuat Anda mampu menjual apapun tanpa hambatan! Kelas online dengan format video ini merupakan suplemen dari buku fenomenal karangan mentor Darmawan Aji berjudul **Hypnoselling: Taktik Jualan Tanpa Penolakan** (Penerbit *Dinamika Transformasi Asia*, 2017).

Apa itu Hypnoselling adalah salah satu teknik komunikasi yang bertujuan untuk mempengaruhi klien atau pelanggan. Hypnoselling ini berawal dari teknik hipnosis, karena bertujuan untuk membuat customer kita fokus atas penjelasan kita. Yang tadinya tidak ingin membeli, menjadi berfikir untuk membeli. Yang sudah berniat untuk membeli, maka semakin tepacu untuk segera membeli. Setiap manusia memiliki pikiran bawah sadar dan pikiran sadar. Pikiran bawah sadar sekitar 88%, sedangkan pikiran sadar sebesar 12%.

Begini contohnya, kita memiliki teman yang gemuk memiliki kemauan untuk bisa merubah berat badannya menjadi ideal. Bagaimana caranya? tentu ia sudah mengetahuinya, yaitu dengan cara menjaga pola makan teratur, istirahat yang cukup dan

olahraga yang teratur. Namun, apa yang terjadi? sekarang ia masih gemuk. Dikarenakan dia tidak melakukannya, hanya sekedar mengetahuinya saja, Berarti, tandanya dia belum yakin. Ada dua pikiran, yakni pikiran sadar, ada sesuatu yang kita ketahui. Sedangkan pikiran bawah sadar, sesuatu yang mendorong kita melakukan sesuatu yang artinya kita meyakini. Tahu ada surga dan neraka, tetapi ibadah kita masih kurang, berarti kita belum yakin. Belum memasuki pikiran bawah sadar kita.

Tugas kita membuat customer yakin dan tidak hanya sekedar tahu. Tugas kita ialah memberikan informasi ke pikiran sadar tembus ke pikiran bawah sadar. Buat dia tahu, buat dia yakin.

### **G. Hypnosis dan Gelombang Otak Manusia**

Ada beberapa gelombang dalam otak manusia, diantaranya:

- a. BETA (30-14 Hz) : terbagi 7 sampai 8 fokus
- b. ALPHA (13,9 - 8 Hz) : terbagi hanya 2 sampai 3 fokus
- c. THETA (7,9 - 4 Hz) : hanya fokus dalam satu hal
- d. Delta (3,9 - 0,1 Hz)

Jika ada customer yang berada pada gelombang beta, maka tugas kita adalah mempersempit fokusnya, bawalah ia ke dalam gelombang alfa dan theta. Yang tadinya customer ke beta, maka kita bawa ke alpha sehingga fokusnya menjadi terpusat dan kita mampu memberikan sugesti yang langsung mengena ke pikiran

bawah sadarnya.

Gelombang theta berarti dialami saat kita sedang bermimpi. Gelombang theta ini adalah gelombang hypnosis yang kita sebut kondisi trenz, dalam kondisi trenz, seseorang benar-benar fokus ke dalam satu titik, sehingga ia akan melakukan apapun yang menjadi sugesti.

Pada saat kita tidur dan kita tidak merasa mimpi apa-apa, dan pada saat bangun juga tidak ingat kita mimpi apa, maka kita sudah masuk kedalam gelombang delta.

Teknik Hypnoselling ini hanya bisa dipakai jika produk kita berkualitas. Jika produk kita tidak berkualitas, maka akan ada 3 kemungkinan yang akan terjadi

1. Customer menolak dan tidak akan melakukan pembelian ulang
2. Customer melakukan black campaign
3. Customer bisa menuntut

## **H. 7 Langkah Hypnoselling**

Berikut merupakan langkah-langkah Hypnoselling, ada beberapa saja yang dibahas, diantaranya:

### **1. Kepoin Customer**

Kita harus mengetahui pasar. agar kita tahu mana senjata yang tepat untuk digunakan mencapai sasaran. Kita perlu

menggunakan pendekatan yang baik untuk membuat customer kita closing. Untuk membuat customer kita closing lebih cepat, kita harus mengetahui data para customer. KEPO adalah rasa ingin tahu disertai niat dan action yang kuat.

Beberapa hal yang harus kita ketahui dari customer kita adalah :

1. Jenis kelamin
2. Kisaran usia
3. Domisili
4. Pekerjaan
5. Status perkawinan dan tanggungan
6. Hobi
7. Penghasilan perbulan
8. Kesehatan
9. Impian
10. Prestasi yang pernah diraih.

Karena hidup ini singkat, waktu terbatas, maka kita sebagai pengusaha harus tahu benar target pasar yang sesuai untuk produk kita. Ada dua macam pasar, *Pasar Tersegmen dan Pasar Tertarget*. Pasar tersegmen belum tentu tertarget, namun pasar

tertarget merupakan pasar potensial yang memiliki daya beli yang tinggi.

## **2. Ilmu Langit (Doa,Dhuha,Sedekah)**

DO'A: Saat kita memiliki suatu keinginan, apapun itu, jadikan Do'a sebagai senjata utama kita,Saat kita memiliki keinginan, maka dekati terlebih dahulu yang dapat memberi keinginan kita tersebut, siapalagi kalau bukan, ALLAH, MAHA PEMBERI REZEKI. Maka dari itu kita harus bisa mendekati diri kepada ALLAH, perbaiki selalu ibadah kita.

DHUHA : Sebelum bertemu dengan klien, sebaiknya kita melaksanakan ibadah terlebih dahulu, yaitu Sholat Dhuha bagi kita seorang muslim. Keutamaan sholat dhuha sangat banyak, diantaranya membuat hari-hari kita lebih fresh dan dapat melimpahkan rezeki.

SEDEKAH: Biasakan bersedekah, mulai sekarang rajin-rajinlah bersedekah.Karena dalam sedekah dapat menimbulkan hukum sebab-akibat.Manfaat bersedekah juga banyak, dapat melipatgandakan rezeki, menyehatkan tubuh juga menjauhkan kita dari bala.Di awal, kita boleh bersedekah 10% dari penghasilan kita.Namun, saat penghasilan kita sudah bertambah, maka kita bisa bersedekah 30% dari penghasilan kita.Sekali-kali, kita juga boleh sedekah ekstrim, yang artinya memberikan suatu barang yang sangat kita cintai dan yang masih bernilai manfaat.



Hal ini merupakan suatu

bentuk dari meninggalkan kecintaan kita terhadap dunia, dan bisa memfokuskan diri kita untuk membantu orang lain.

### **3. Presentasi (Pra-Presentasi-Closing)**

Pada tahap pra, Kita harus mengetahui cara sopan santun, pemilihan kata, dan bahasa tubuh yang baik. Bagaimana caranya? Pacing, yakni penyamaan dari intonasi suara, bahasa tubuh dan latar belakang. Pada tahap presentasi, kita harus pandai membaca kepribadian customer kita. Juga merangkai kalimat hypnotic.

Berikut cara merangkai kalimat hypnotic :

*Yes set*: bertanya yang jawabannya iya.

*Wow effect*: caranya kita bisa mengedifikasi, membuat kalimat hipnotik dan kombinasi.

1 kalimat negatif dilanjutkan dengan 3 kalimat positif

- Hindari kata tidak dan jangan
- Berikan pertanyaan dan pilihan
- Persepsi berbalik dari pernyataan
- Closing.

### **4. Follow Up**

Ada 2 macam Follow up, yaitu secara *profesional dan manual*.

Cara profesional yaitu dengan menyusun kalimat yang membuat PENASARAN, karena PENASARAN = PEMASARAN, PEMASARAN - PENASARAN.

Cara manual yaitu dengan cara melakukan pra pertemuan via chatting.

*Hari 1 : Say Hi. Hi saja, tidak perlu bertanya.*

*Hari 2 : Libur*

*Hari 3 : Tanya, tahu dan membuat senang*

*Hari 4 : Cari tahu info yang diberikannya*

*Hari 5 : Berikan hasil searching*

*Hari 6 : Libur*

*Hari 7 : Membuat perjanjian bertemu untuk bahasan.*

## **5.Evaluasi**

Pada tahap evaluasi, kita dapat belajar dari mitra terbaik. Cari tahu sebanyak-banyaknya informasi-informasi. Ketahui apa kekurangan dan apa yang harus ditambahkan pada kelebihan kita.

Manfaat hipnoselling adalah sebagai berikut :

1. Prinsip dasar Seller dan Gaya Penjualan. Penting untuk dipahami karena ini adalah yang mendasar sekali sebelum anda menjual. Mindset akan dicerahkan dan disesuaikan

dengan apa yang akan anda jual sehingga meningkatkan rasa percaya diri pada saat presentasi sesuatu yang dijual

2. Mengenal bawah sadar Konsumen. Dengan memahami konsep bawah sadar seseorang, kita menjadi tahu efek sugesti yang kita berikan kepada mereka dan bisa memanfaatkannya untuk mengikuti apa yang kita sarankan.

### **I. Hypnotic Selling Language**

1. *Ucapan*. Bahasa hipnosis memiliki seni dalam pengucapannya, sehingga enak didengar dan nyaman. Di sini anda diajarkan cara melafalkannya secara benar berikut intonasi dasar penekanan bahasa.
2. *Tulisan*. Bahasa tulisan yang mengandung unsur hipnosis banyak sekali manfaatnya, untuk iklan sms, email broadcast, penulisan web marketing, proposal, dan lain sebagainya
3. *Gestur*. Ada beragam gestur yang bisa menarik minat seseorang dalam membeli produk anda. Dan lagi – lagi merupakan peran bawah sadar. Gestur yang akan dipelajari oleh anda bisa dimanfaatkan saat anda berhadapan langsung dengan konsumen atau pada saat anda presentasi.
4. *Persuasive Method*. Merupakan pendekatan yang unik melalui serangkaian konsep dan skenario sebelum anda bertemu langsung pada calon konsumen, sehingga memposisikan

konsumen tidak memiliki pilihan lain selain membeli produk anda.

5. Effective Closing. Baik di awal tentunya perlu baik di akhir, effective closing mengajarkan bagaimana cara anda menutup penjualan dengan cepat dan menghasilkan keuntungan

## **J. Neuroselling: Strategi Jualan Ramah Otak**

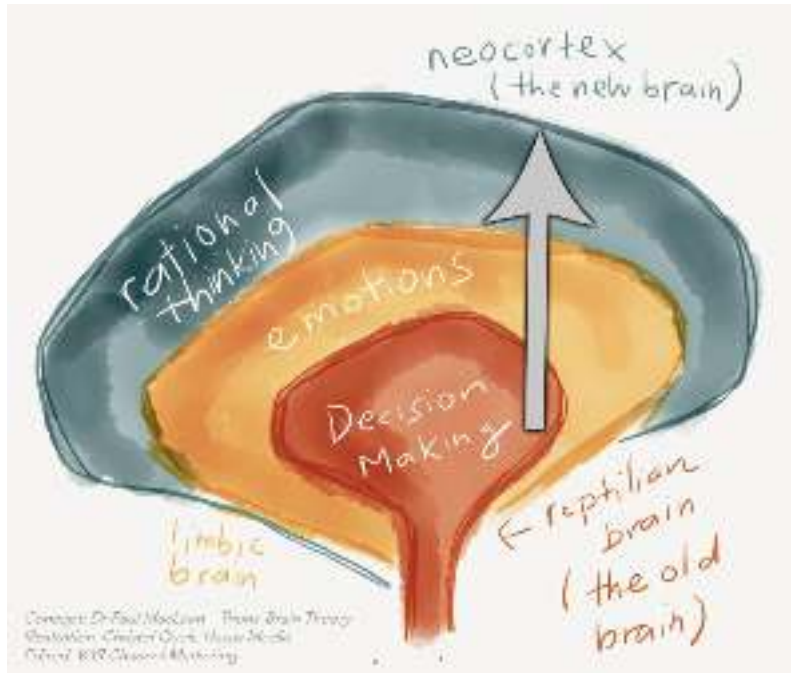
Kita tentu sudah memahami bahwa perilaku-perilaku kita dikendalikan oleh otak kita. Otak, adalah sistem saraf pusat yang mengendalikan keputusan-keputusan kita secara sadar maupun tidak. Maka, memahami bagaimana cara kerja otak kita bermanfaat bagi kita saat kita ingin memengaruhi orang lain. Dalam penjualan misalnya, memahami cara kerja otak akan memudahkan kita mengurangi resistensi prospek terhadap pesan yang kita sampaikan.

Dalam buku ini, penulis akan membahas sedikit dari apa yang kami pelajari dari ilmu neurosains. penulis akan membahas *triune brain model* dari Dr. Paul MacLean. Model ini cukup lawas dan mengundang pro dan kontra, namun demikian model ini memudahkan kita untuk memahami cara kerja otak secara umum.

Menurut MacLean, berdasarkan evolusinya, otak kita terbagi menjadi tiga bagian besar.

1. Pertama, otak reptil (*brainstem and cerebellum*).
2. Kedua, sistem limbik (*limbic system*).
3. Ketiga, neokorteks (*neocortex*)

Mari kita bahas satu per satu.



## 1. Otak Reptil

Otak reptil adalah bagian otak tertua dalam otak manusia. Bukan hanya manusia, bangsa reptil (ular, buaya, kadal dll) pun memiliki otak semacam ini. Fungsi dasar dari otak ini adalah untuk *survival* – bertahan hidup. Maka, respon dari otak reptil

hanya ada dua: *fight or flight* – hadapi atau lari. Otak ini akan menyala saat ia menghadapi ‘ancaman.’ Entah ancaman itu bersifat nyata, atau hanya berdasar perkiraannya. Apapun bentuk ancamannya, otak ini akan menyala dan manusia (atau reptil) akan berubah ke mode waspada. Saat berada dalam mode waspada, kita menjadi lebih selektif dalam menerima informasi. Tidak hanya selektif, bahkan resisten terhadap informasi. Kita akan merespon informasi ini dengan dua cara: *fight or flight*. *Fight* artinya kita akan menolak dan melawan semua informasi yang masuk, kita ngeyel, kita mencari bukti yang melawan informasi tersebut. Sementara *flight* artinya kita kabur, mengabaikan informasi yang masuk, tidak memedulikannya. Coba bayangkan, saat prospek Anda berada dalam mode ini, apa yang akan terjadi? Dapatkan menyampaikan informasi penjualan saat prospek berada dalam mode ini? Saya yakin tidak. Maka, tugas dari kita sebagai seorang penjual adalah menenangkan otak reptil ini. Dengan demikian informasi

## **2. Sistem Limbik**

Sistem limbik adalah otak khas-nya mamalia. Semua binatang yang melahirkan dan menyusui memiliki otak semacam ini. Sistem limbik terkait dengan pemrosesan informasi, memori, dan emosi. Di dalam sistem limbik ini terdapat tiga komponen penting: *thalamus*, *amygdala* dan *hippocampus*. *Thalamus* ini

semacam sistem penerima informasi dari indera (terutama mata dan telinga). 'Seharusnya' informasi yang diterima oleh thalamus disalurkan ke neocorteks sehingga informasi dapat diproses secara rasional oleh otak kita. Namun, seringkali *amygdala* melakukan pembajakan. Bila informasi yang diterima oleh mata dan telinga dianggap 'mengancam' maka *amygdala* segera bereaksi dan membajak informasi yang seharusnya disalurkan ke neokorteks (*amygdala hijack*). Efeknya, kita bertindak irasional. Tak heran, seseorang bisa tertipu karena kerakusannya, karena perilaku mereka dibajak oleh *amygdala*. Tak heran pula, seseorang bisa membeli barang yang tidak dibutuhkan hanya karena keinginan sesaatnya. Dari sini dapat kita simpulkan, emosi berperan sangat penting dalam pembentukan perilaku. Termasuk di dalamnya adalah pada saat penjualan. Maka, pada saat menjual sesuatu sentuhlah emosi mereka, buat mereka merasa nyaman dengan kita. Buat mereka suka dengan cerita kita. Ini akan memudahkan mereka untuk membeli dari kita.

### **3. Neokorteks**

Neokorteks adalah otak paling modern. Fungsinya terkait kemampuan kreasi, logika dan bahasa. Otak inilah yang membuat manusia memiliki kebudayaan dan keberagaman bahasa. Otak inilah yang membuat manusia dapat belajar dan mencipta. Di bagian depan neokorteks, ada sebuah bagian bernama *Pre Frontal*

*Cortex* (PFC) yang fungsinya sangat terkait dengan pengambilan keputusan, *willpower*, dan kemampuan membedakan baik dan buruk. PFC ini semacam *CEO of the brain*. Inilah yang membedakan manusia dengan binatang. Neokorteks memberi kemampuan kebebasan memilih pada manusia. Neokorteks membuat kita mampu membayangkan masa depan dan memilih keputusan yang paling tepat untuk mewujudkannya. Bagaimana aplikasinya dalam penjualan? Ajak mereka membayangkan masa depan yang mereka inginkan, dan bagaimana produk Anda dapat membantu mereka mewujudkannya.

Jadi, dapat kita simpulkan secara sederhana, agar informasi penjualan dari kita lebih mudah diterima oleh mereka: buat mereka merasa aman, buat mereka suka dengan kita (dan produk kita) lalu tunjukkan bagaimana produk kita membantu mewujudkan masa depan yang mereka inginkan.





# HYPNO SELF

## A. Pengertian Hypno-self

Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya suatu sugesti atau pemikiran tertentu. Sesuai definisinya, hipnosis sejatinya relaksasi pikiran, bukan relaksasi fisik. Relaksasi fisik bisa, namun tidak selalu, terjadi saat individu dalam kondisi hipnosis. Dengan demikian relaksasi fisik tidak dapat digunakan sebagai acuan penentu kondisi dan kedalaman hipnosis. Acuan presisi yang digunakan adalah relaksasi mental.

Hipnosis dapat terjadi sebagai heterohypnosis, yaitu hipnosis yang dilakukan operator pada subjek, parahypnosis yaitu hipnosis yang terjadi karena pengaruh obat, autohypnosis yaitu hipnosis yang terjadi secara spontan dan bersifat adaptif untuk keselamatan hidup, serta *self-hypnosis* yaitu hipnosis yang dilakukan pada dan oleh diri sendiri.

Prinsip dasar *self-hypnosis* adalah “berbicara” dan

“memberikan instruksi” kepada diri kita sendiri. Yang dimaksud dengan “diri kita sendiri” adalah alam bawah sadar atau pikiran bawah sadar kita. Selanjutnya diharapkan jika alam bawah sadar kita memahami apa yang sudah kita instruksikan tadi. Maka alam bawah sadar kita akan mempengaruhi tindakan kita sehari-hari, mengingat kontribusi alam bawah sadar sangat dominan yaitu 88%.

Alam bawah sadar memiliki “gerbang”, dan juga memiliki “Bahasa” tersendiri. Oleh karena itu jika kita memiliki kemampuan untuk membuka “gerbang” ini, dan juga kita mampu berkomunikasi dengan “Bahasa” yang dipahami oleh alam bawah sadar, maka kita pun dapat melakukan pemograman diri sendiri yang telah direncanakan.

Proses mental pada masing-masing hipnosis berbeda satu dengan yang lain. Pada heterohypnosis, ego terbagi menjadi dua yaitu satu bagian yang mengalami kondisi hipnosis dan satu lagi yang mengamati. Pada parahypnosis, bagian yang mengamati sangat lemah, bisa juga non-aktif, sehingga yang ada hanyalah bagian yang mengalami hipnosis. Dalam autohypnosis, individu tidak menyadari keberadaan hipnosis karena prosesnya sepenuhnya dijalankan oleh pikiran bawah sadar. Bahkan saat keluar dari kondisi hipnosis, ia juga tidak menyadarinya. Pada *self-hypnosis*, terjadi aktivasi tiga ego berbeda yaitu bagian yang

mengalami hipnosis, bagian yang melakukan hipnosis (*director / sutradara*), dan bagian yang mengamati.

Hipnosis pada umumnya terkait dengan pengenalan sebuah prosedur selama subjek tersebut disugesti untuk mengalami suatu pengalaman imajinatif. Induksi hipnosis merupakan sugesti inisial yang luas menggunakan imajinasi seseorang dan mungkin mengandung perincian lebih lanjut pada introduksinya. Sebuah prosedur hipnosis biasanya digunakan untuk memberikan dukungan dan mengevaluasi respon sugesti.

Ketika menggunakan hipnosis, seseorang (subjek) dipimpin oleh orang lain (*hypnotist*) untuk memberikan respon terhadap sugesti untuk berubah pada pengalaman subjektifnya, perubahan persepsi, sensasi, emosi, pikiran atau tingkah laku. Orang tersebut dapat juga mempelajari hipnosis diri sendiri (*self hypnosis*) yang merupakan tindakan untuk mengatur prosedur hipnosis atas kemauan orang tersebut. Jika subjek berespon terhadap sugesti hipnotis, umumnya menandakan bahwa hipnosis telah berhasil dilakukan. Banyak pihak meyakini bahwa respon hipnosis dan pengalaman merupakan karakteristik keadaan hipnosis. Di lain pihak, diyakini bahwa penggunaan kata 'hipnosis' tidak diperlukan sebagai bagian dari induksi hipnotik, sedangkan pihak lain meyakini bahwa hal tersebut penting.

Detail prosedur hipnotik dan sugesti akan berbeda,

tergantung dari tujuan praktisi dan kegunaan klinis atau penelitian.

Prosedur tradisional melibatkan sugesti untuk santai, walau relaksasi tidak perlu dilakukan untuk hipnosis dan variasi sugesti yang luas dapat digunakan, termasuk sugesti yang membuat seseorang lebih waspada. Sugesti yang menimbulkan perpanjangan waktu hipnotis harus dinilai dengan membandingkan respon terhadap skala terstandarisasi yang digunakan pada keadaan klinis dan penelitian. Ketika mayoritas individual berespon terhadap sekurang-kurangnya beberapa sugest, kisaran nilai dari standardisasi dari nilai yang tinggi hingga rata-rata. Secara tradisional, nilai dikelompokkan menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Sebagaimana pada kasus dengan pengukuran skala positif pada konstruksi psikologis, seperti perhatian, kewaspadaan, dan bukti tercapainya keadaan hipnosis akan meningkatkan nilai individual.

Hipnotis biasanya dimunculkan dengan teknik Induksi hipnotik. Secara tradisional, keadaan ini diinterpretasikan sebagai sebuah metode untuk membuat subjek berada dalam keadaan '*hypnotic* kerasukan (*trance*)'. Bagaimanapun para pencetus teori '*nonstate*' memiliki pandangan yang berbeda, yaitu mempertinggi harapan klien, menegaskan peran mereka, memfokuskan perhatian, dan lain sebagainya. Ada banyak variasi teknik induksi yang berbeda-beda menggunakan hipnotisme. Bagaimanapun,

metode yang paling berpengaruh adalah metode ‘fiksasi mata’ (*eye-fixation*) Braid, yang dikenal juga dengan nama “*Braidisme*”. Ada banyak variasi pendekatan fiksasi mata yang ada, termasuk induksi yang digunakan pada *Stanford Hypnotic Susceptibility Scale* (SHSS), pendekatan yang paling banyak digunakan secara luas pada lapangan hipnotisme.

Ketika James Braid pertama kali mendeskripsikan hipnotisme, dia tidak menggunakan istilah sugesti tetapi dimaksudkan pada tindakan untuk memfokuskan pikiran sadar subjek terhadap satu ide yang dominan. Strategi terapi utama Braid melibatkan stimulasi atau mengurangi fungsi fisiologis pada area tubuh yang berbeda. Pada karya berikutnya, bagaimanapun juga, Braid meletakkan dasar bentuk sugesti verbal dan nonverbal, termasuk penggunaan ‘sugesti bangun’ (*waking suggestion*) dan Hipnotis diri sendiri (*self hypnosis*). Setelah itu, penekanan hipnotis oleh Hippolyte Bernheim bergeser dari keadaan fisik pada proses psikologis sugesti verbal. Konsep Bernheim terhadap sugesti verbal primer pada hipnotis mendominasi subjek selama abad ke-20. Sehingga membuat beberapa pihak menyatakan bahwa ia adalah Bapak Hipnotis Modern. Hipnotisme kontemporer memakai berbagai macam sugesti, termasuk:

Sugesti verbal langsung Sugesti verbal tidak langsung, seperti permintaan atau sindiran, metafora, dan ungkapan kata-

kata pihak lain.

Sugesti *non-verbal* dalam bentuk imajinasi mental, nada suara, dan manipulasi fisik. Perbedaannya pada umumnya ada antara sugesti yang diberikan dengan permisif atau dengan cara yang lebih otoriter. Beberapa sugesti hipnotis dimaksudkan untuk memberikan respon langsung, sedangkan lainnya (sugesti pascahipnotik) dimaksudkan untuk memicu respon setelah ada penundaan waktu selama beberapa menit hingga beberapa tahun pada beberapa kasus.

### **B. Pikiran Sadar Vs Pikiran Bawah Sadar**

Beberapa praktisi memahami sugesti sebagai suatu bentuk komunikasi primer langsung pada pikiran sadar subjek, sementara praktisi lain memandang sugesti sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar atau pikiran sadar. Konsep-konsep ini diperkenalkan dalam konsep hipnotisme pada akhir abad 19 oleh Sigmund Freud dan Pierre Janet. Perintis hipnotisme periode zaman Victoria, termasuk Braid dan Bernheim, tidak menggunakan konsep-konsep ini, tetapi mengakui bahwa sugesti hipnotis diarahkan kepada pikiran sadar subjek. Memang, sebenarnya Braid mendefinisikan hipnotisme sebagaimana berpusat kepada perhatian sadar terhadap suatu ide atau sugesti yang dominan. Pandangan berbeda mengenai sifat dasar pikiran telah menimbulkan berbagai konsep tentang sugesti.

Praktisi hipnotis yang mempercayai bahwa respon yang dimediasi terutama oleh pikiran bawah sadar, seperti Milton H. Erickson, menciptakan berbagai macam kegunaan sugesti tidak langsung seperti metafora atau cerita, yang bermaksud untuk menemukan artinya dari pikiran sadar subjek. Konsep sugesti subliminal juga bergantung terhadap pola pikir. Sebaliknya, praktisi hipnotis yang percaya bahwa respon terhadap sugesti terutama dimediasi oleh pikiran sadar, seperti Theodore Barber dan Nicholas Spanos cenderung menggunakan lebih banyak sugesti dan instruksi verbal secara langsung.

### **C. Refleks Ideo-Dinamis**

Teori neuro-psikologis sugestif hipnosis pertama kali diperkenalkan oleh James Braid yang mengadaptasi teori teman dan koleganya, William Carpenter tentang respon ideo motor untuk menjelaskan fenomena hipnotis. Carpenter telah mengamati secara dekat dari pengalaman sehari-hari tentang ide bahwa dalam kondisi tertentu, gerakan otot dapat cukup menghasilkan reflex, atau otomatisasi, kontraksi atau gerakan otot-otot yang terlibat, meskipun dalam derajat yang sangat kecil. Braid menjelaskan teori Carpenter untuk mengamati berbagai respon tubuh, selain gerakan otot, dapat dipengaruhi, contohnya, ide bahwa menghisap lemon secara otomatis dapat merangsang produksi air liur, sebagai respon kelenjar sekretorik.



Oleh karena itu Braid mengadopsi istilah 'ideo-dinamis' yang berarti 'kekuatan ide' untuk menjelaskan berbagai gejala 'psiko-fisiologis' tubuh. Braid istilah 'ide mono dinamis' untuk merujuk pada teori bahwa hipnotis bekerja dengan memusatkan perhatian pada satu ide untuk memperkuat pada satu ide untuk memperkuat respon reflex ideo-dinamis. Variasi dasar atau teori sugesti ideo dinamis terus memegang pengaruh besar atas teori-teori hipnotisis berikutnya, termasuk Clark L.Hull, Hans Eysenck, dan Ernest Rossi. Perlu dicatat, bahwa pada Psikologi periode Victoria, kata 'ide' mencakup setiap representasi mental, contohnya, citra mental, atau ingatan, dan lain sebagainya.

#### **D. Sugesti Pascahipnotis (*post-hypnotic*)**

Diduga sugesti pascahipnotis dapat digunakan untuk mengubah perilaku seseorang setelah dihipnosis. Seorang penulis menyatakan bahwa 'seseorang bisa bertindak beberapa waktu kemudian berdasarkan satu sugesti yang ditanamkan pada sesi hipnosis'. Seorang hipnoterapis mengatakan kepada salah satu pasiennya yang juga kawannya: "Ketika saya menyentuh jari Anda, Anda akan segera terhipnotis". Empat belas tahun kemudian, pada sebuah pesta makan malam, ia menyentuh jari temannya tersebut dan kepala temannya segera jatuh terkulai di kursi.

### **E. Kerentanan**

Braid membuat perbedaan kasar antara berbagai tahapan hypnosis yang disebut sebagai tahap kesadaran hipnotisme pertama dan kedua. Kemudian ia menggantikan istilah ini dengan perbedaan antara tahapan ‘subhipnotis’, ‘hipnotis penuh’ dan ‘koma hipnotis’. Jean-Martin Charcot membuat perbedaan serupa antara tahapan ini dengan nama berjalan saat tidur (*somnambulism*), kelesuan (*lethargy*), dan katalepsi. Namun Ambroise-Auguste Liebeault dan Bernheim memperkenalkan skala hipnotis yang lebih dalam, berdasarkan kombinasi tingkah laku, respon fisiologis dan respon subjektif. Sebagian di antaranya adalah akibat sugesti langsung dan sebagian akibat sugesti tidak langsung.

Pada dekade pertama abad 20, skala kedalaman klinis digantikan oleh penelitian klinis. Skala yang paling berpengaruh adalah ciptaan Davis-Husband dan Friedlander-Sarben yang dikembangkan pada tahun 1930-an. Andre Weitzenhoffer dan Ernest R. Hilgard mengembangkan Skala Kerentanan Hipnotis Stanford pada tahun 1959, yang terdiri dari 12 bagian tes sugesti diikuti dengan skenario hipnotis terstandardisasi induksi fiksasi mata dan kemudian menjadi salah satu pegangan penelitian yang paling banyak direfensikan di bidang hipnotis.

Tidak lama setelah itu, pada tahun 1962, Ronald Shor dan

Emily Carota Orne mengembangkan skala kelompok yang mirip, disebut Skala Kerentanan Hipnotis Kelompok Harvard (*Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility* (HGSHS)). Sedangkan teori yang lebih tua tentang kedalaman skala, mencoba untuk menyimpulkan tingkat ‘kerasukan (*trance*) hipnotis’ berdasarkan tanda-tanda yang dapat diamati, seperti amnesia spontan, kebanyakan pengukuran skala dari respon yang diamati atau dievaluasi sendiri terhadap tes sugesti spesifik, seperti sugesti langsung kekakuan lengan (katalepsi). Skala Stanford, Harvard, dan skala kerentanan lain mengubah angka menjadi penilaian kerentanan seseorang seperti ‘tinggi’, ‘medium’, ‘rendah’. Diperkirakan 80% populasi berskala medium, 10% tinggi, dan 10% rendah.

Nilai kemampuan hipnotis biasanya menetap tinggi pada masa hidup seseorang. Penelitian oleh Deirdre Barret menyatakan bahwa ada dua tipe subjek yang rentan yang disebut ‘Pengkhayal’ (Fantasizers) dan ‘Pemisah’ (dissociaters). Skor pengkhayal tinggi pada skala penyerapan sehingga mudah memblok stimulus dunia nyata tanpa hipnotis, sering kali berkhayal, melaporkan teman-teman khayalan pada saat kanak-kanak dan tumbuh dengan orang tua yang menyarankan permainan imajinasi. Pemisah sering memiliki riwayat penyiksaan anak atau trauma lainnya, belajar untuk lari pada kehampaan dan untuk melupakan kejadian-

kejadian yang tidak menyenangkan. Kemampuan mereka untuk berkhayal sering menjadi kosong daripada khayalan kenangan yang samar-samar. Kedua nilai kelompok ini sama-sama tinggi untuk skala formal kerentanan hipnotis.

#### **F. Perilaku Kognitif**

Di paruh ke dua abad ke dua puluh, ada dua faktor yang memberikan kontribusi bagi pengembangan pendekatan perilaku kognitif Hipnotis.

- a) Teori kognitif dan perilaku tentang hakikat Hipnotis (dipengaruhi oleh teori Sarbin dan Barber) menjadi semakin berpengaruh.
- b) Praktik hipnoterapi dan berbagai bentuk terapi perilaku kognitif tumpang tindih dan saling memengaruhi. Meskipun teori hipnotis perilaku kognitif harus dibedakan dari pendekatan perilaku kognitif untuk hipnoterapi, keduanya memiliki konsep serupa, terminologi, dan asumsi yang telah diinterintegrasikan oleh para peneliti dan klinisi yang berpengaruh seperti Irving Kirsch, Steven Jay Lynn, dan lain-lain.

Pada awal terapi kognitif-perilaku pada tahun 1950-an, Hipnotis digunakan oleh para terapis perilaku awal seperti Yusuf Wolpe dan juga oleh para terapis kognitif awal seperti Albert Ellis. Barber, Spanos & Chaves memperkenalkan istilah "perilaku

kognitif" untuk menggambarkan teori keadaan tidak terhipnotis (nonstate) pada *Hypnotism:Imagination & Human Potentialities* (1974). Namun, Clark L. Hull telah memperkenalkan psikologi perilaku kembali ke tahun 1933, yang didahului oleh Ivan Pavlov. Bahkan, teori dan praktik awal dari hipnotisme, bahkan teori Braid, mirip dengan teori kognitif-perilaku dalam beberapa hal.

### **G. Mode Fungsi Ego dalam *Self-hypnosis***

Dalam *self-hypnosis* terdapat tiga mode fungsi ego, yaitu ego pasif (*ego passivity*), ego aktif (*ego activity*), dan ego reseptif (*ego receptivity*). Konsep ini dikembangkan oleh Fromm dan Kahn (1990). Ego pasif didefinisikan sebagai ketidakberdayaan akibat dorongan internal atau batasan lingkungan. Ini bisa berupa ketidakmampuan sementara untuk membuat keputusan atau sebuah regresi patologis, seperti dalam psikosis. Di bawah ini ada penjelasan dari para ego tersebut:

1. Ego pasif terjadi saat klien merasa terbebani oleh gambar mental yang ia alami dan tidak mampu mengatasi konflik akibat bentuk-bentuk pikiran yang muncul dari dalam diri.
2. Ego aktif terdiri atas pembuatan keputusan, kegiatan yang diarahkan oleh tujuan, berpikir logis berurutan, aktivasi dan pemeliharaan mekanisme pertahanan diri secara psikologis. Dalam *self-hypnosis*, ego aktif adalah aktivitas mental yang diarahkan seperti keputusan, pikiran, atau sugesti yang klien

berikan pada dirinya sendiri (Fromm dan Kahn, 1990). Mode ini melibatkan pilihan, kehendak bebas, mekanisme pertahanan, dan penguasaan.

3. Ego reseptif adalah mode di mana kendali secara sadar dari pengalaman internal, penilaian kritis, dan berpikir yang diarahkan oleh tujuan, untuk sementara waktu dilepas, dan individu mengizinkan materi dari nirsadar dan bawah sadar secara bebas muncul (Fromm dan Kahn, 1990). Ini serupa dengan sugestibilitas dalam heterohypnosis.

Dalam penelitian *Chicago Paradigm*, pada subjek-subjek yang sangat sugestif ditemukan mode yang paling sering terjadi dalam *self-hypnosis* adalah ego aktif dan ego reseptif. Suseptibilitas hipnosis, kedalaman hipnosis, ketercerapan, dan imaji berorientasi realita semuanya berhubungan dengan ego reseptif. Ini semua menunjukkan bahwa ego menjadi sangat reseptif terhadap stimuli yang berasal dari dalam diri saat terjadi *self-hypnosis*.

Dari perspektif teori kepribadian, individu yang menyukai keteraturan, kepastian, struktur baku dalam kehidupan mereka, dan membutuhkan peneguhan atau penguatan serta arahan dari orang lain, saat melakukan *self-hypnosis* akan bersifat ego aktif. Mereka akan memberi diri mereka sangat banyak sugesti sehingga tidak mengizinkan gambaran mental muncul spontan dan tidak

tercerap dalam proses yang dijalani, atau mengizinkan diri mereka masuk ke kondisi hipnosis lebih dalam. Sementara individu mandiri, berani mengambil risiko, butuh sedikit dukungan eksternal, dan tidak membutuhkan keteraturan yang tinggi dalam hidup cenderung akan sangat ego reseptif dan terbuka terhadap pengalaman internal (Fromm dan Kahn, 1990).

*Self-hypnosis* klinis berbeda dengan *self-hypnosis* umumnya yaitu ia merupakan pelengkap pendekatan terapi lainnya, bisa psikoterapi individual, terapi kelompok, atau terapi keluarga (Sanders, 1991). Dalam konteks ini, terapis mengajarkan klien *self-hypnosis*, biasanya melalui heterohypnosis, mengarahkan klien untuk kemudian mempraktikkannya sendiri di rumah. Ini mendorong klien untuk berperan serta aktif dalam terapi, bekerja sama dengan terapis, dan membangun kecakapan penguasaan diri dan pemeliharaan diri. Klien melakukan *self-hypnosis* di rumah, di sela sesi terapi.

#### **H. Cara Melakukan *Self-hypnosis***

Cara paling mudah melakukan *self-hypnosis* adalah melalui heterohypnosis. Dalam heterohypnosis subjek masuk kondisi hipnosis karena bimbingan operator. Setelah subjek berada di kedalaman yang diinginkan, subjek bisa diberi sugesti atau jangkar (*anchor*) sehingga nanti dapat masuk kembali ke

kedalaman yang sama, atau lebih dalam lagi, sendiri tanpa perlu bantuan orang lain.

Situasinya berbeda bila sedari awal subjek berusaha melakukan *self-hypnosis* sendiri. Dari uraian di atas jelas sekali bahwa subjek yang dibimbing masuk kondisi hipnosis, melalui heterohypnosis, ego yang aktif hanya dua: yang mengalami dan yang mengamati. Saat melakukan *self-hypnosis*, ego terbagi menjadi tiga: yang mengalami, yang melakukan, dan yang mengamati. Bagi yang tidak biasa, ini tentu akan cukup sulit untuk bisa masuk ke kondisi hipnosis yang (sangat) dalam karena ada satu bagian diri (ego) yang harus tetap aktif melakukan hipnosis pada diri sendiri.

Cara lain melakukan *self-hypnosis* adalah menggunakan rekaman audio yang berisikan skrip tertentu. Prosesnya sama seperti *heterohypnosis*. Bedanya, heterohypnosis butuh orang lain sebagai operator sementara dalam rekaman audio peran operator digantikan oleh mesin yang memainkan rekaman yang telah disiapkan sebelumnya. Fenomena dalam *self-hypnosis*, yang umum dipahami, melibatkan keseluruhan kepribadian (ego). Namun pada beberapa klien yang mengalami resistensi biasanya ada satu atau beberapa bagian diri (*ego personality* / EP) yang merasa tidak nyaman, takut, atau menolak proses *self-hypnosis*.

Untuk mengatasi hal ini terapis perlu mencari dan



menemukan EP yang resisten, melakukan terapi pada EP ini sehingga akhirnya subjek dapat dengan mudah dan mampu melakukan *self-hypnosis* (McNeal dan Frederick, 1998).

### **I. Belajar Self-Hypnosis**

*Self-hypnosis*, bila mampu dilakukan dengan benar, sangat banyak manfaatnya. Saat seseorang dalam kondisi hipnosis, tubuhnya mengalami respon relaksasi yang sangat baik untuk kesehatan. Penelitian tentang respon relaksasi ini telah dilakukan secara intensif oleh Herbert Benson dari *Harvard Medical School*.

Untuk tujuan terapi diri, *self-hypnosis*, dalam pengertian sebagai upaya swadaya untuk masuk kondisi hipnosis, tidak terapeutik. Kondisi hipnosis per se tidak bersifat terapeutik, namun adalah prasyarat untuk bisa melakukan teknik-teknik penyembuhan secara efektif yang melibatkan pikiran bawah sadar. Untuk bisa melakukan penyembuhan diri swadaya membutuhkan teknik yang sesuai dengan kondisi yang hendak diatasi.

Ada banyak trainer atau lembaga yang mengajarkan *self-hypnosis*, masing-masing dengan durasi pelatihan dan kurikulum yang berbeda. Artikel ini tidak bertujuan untuk menunjuk langsung atau merekomendasikan pelatihan mana yang sebaiknya diikuti. Ada beberapa syarat yang perlu dipenuhi agar satu pelatihan dikatakan baik dalam konteks mengajarkan *self-hypnosis*.

Syarat ini antara lain, pertama, pengajarnya adalah seorang hipnoterapis klinis yang aktif menangani klien di ruang terapi. Syarat pertama ini mutlak perlu dipenuhi mengingat trainer yang baik adalah trainer yang praktisi, bukan teoritis. Kedua, dalam pelatihan dijelaskan detail tentang landasan teoretik yang digunakan trainer mengajar *self-hypnosis*, cara kerja pikiran sadar dan bawah sadar, apa itu kondisi hipnosis, bagaimana cara mencapai kondisi ini, apa saja ukuran baku untuk mengetahui dan memastikan seseorang telah masuk kedalam kondisi hipnosis tertentu. Akan sangat baik bila trainer memiliki alat ukur guna membuktikan secara kuantitatif kondisi hipnosis yang dicapai peserta. Ketiga, teknik *self-hypnosis* yang diajarkan mampu membawa peserta dengan tipe sugestibilitas berbeda untuk bisa masuk kondisi hipnosis. Ini sangat penting mengingat sering dijumpai peserta pelatihan yang tidak bisa masuk kondisi hipnosis karena teknik yang diajarkan tidak efektif. Keempat, peserta mendapatkan teknik-teknik self-healing yang telah teruji secara klinis efektif untuk mengatasi masalah.

Dari berbagai literatur dan juga pengalaman klinis dapat disimpulkan bahwa untuk mempelajari *self-hypnosis* secara mendalam tidak mungkin dilakukan hanya dalam dua atau tiga jam. Selain perlu mendapat uraian mendalam tentang teori dan teknik, para peserta juga perlu berlatih, di tempat pelatihan, untuk

bisa masuk ke kondisi hipnosis sendiri. Dan di tahap awal ini tentu butuh bimbingan dan bantuan trainer.

#### **J. Kontraindikasi untuk *Self-hypnosis* Klinis**

Walau *self-hypnosis* memiliki banyak manfaat, terdapat beberapa kontraindikasi penggunaannya. *Self-hypnosis* sebaiknya tidak digunakan oleh klien dengan transferensi erotik atau negatif yang kuat (Soskis, 1986). *Self-hypnosis* juga tidak disarankan digunakan oleh klien yang mengalami gangguan stres pascatrauma atau PTSD (post-traumatic stress disorder) atau disosiatif yang belum mempelajari bagaimana menghasilkan kondisi hipnosis yang positif atau bebas konflik, atau yang belum cukup mampu mengendalikan pergantian alter yang bermasalah. *Self-hypnosis* juga tidak disarankan penggunaannya oleh klien delusi paranoid, atau klien psikotik atau gangguan kepribadian ambang (borderline) yang sebaiknya tidak mengalami kontak dengan imaji atau gambaran mental yang berasal dari proses berpikir primer.

Selain itu, *self-hypnosis* juga sebaiknya tidak diajarkan pada klien yang motivasinya rendah, atau yang menggunakan *self-hypnosis* sebagai pelarian dari realita atau yang secara aktif menolak terapi. Beberapa klien bisa menggunakan self-hypnosis sebagai cara untuk memuaskan adiksinya pada trauma, dengan secara sengaja dan berulang mengakses pengalaman traumatik dan

mengalami abreaksi sebagai bentuk stimulasi yang membangkitkan gairah.

*Self-hypnosis* juga sebaiknya tidak diajarkan pada klien yang bertujuan untuk mengungkap “fakta” yang tersimpan di memori pikiran bawah sadar. Memori bersifat rekonstruktif, bukan reproduktif. Dengan demikian, sama seperti dalam heterohypnosis, memori yang terungkap belum tentu akurat mengingat distorsi yang dapat terjadi pada memori.

#### **K. Bahaya Self-hypnosis**

Secara umum hipnosis sebenarnya ada tiga macam. Pertama, hipnosis yang dilakukan diri sendiri, dikenal dengan nama *self-hypnosis*. Jadi, *self-hypnosis* ini artinya kita menghipnosis diri kita sendiri. Kedua, hipnosis yang dilakukan seseorang terhadap orang lain. Nah, kalo hipnosis seperti ini disebut dengan nama heterohypnosis. Ini yang biasa dilakukan oleh seorang hypnotist terhadap subjek hipnosis, saat melakukan pertunjukan, atau hipnoterapis terhadap klien, dalam setting terapi. Ketiga, hipnosis yang disebabkan oleh anestesi yang disebut dengan *parahypnosis*. Pasien yang telah dianestesi/dibius, walaupun tampak tidak sadarkan diri tetap mampu mendengar suara. Kondisi parahypnosis ini umumnya tidak diketahui atau disadari oleh dokter bedah, anesthesiologist, dan perawat. Apapun yang dikatakan oleh mereka selama proses pembedahan akan

didengar oleh pasien dan menjadi sugesti yang sangat powerful karena pasien sebenarnya berada dalam kondisi hipersugestibilitas.

Istilah *self-hypnosis* lebih populer dan dikenal masyarakat daripada heterohypnosis dan parahypnosis. *Self-hypnosis* banyak dianjurkan digunakan untuk mengubah perilaku. Banyak pelatihan mengajarkan *self-hypnosis*. Bahkan ada banyak CD audio yang diklaim mampu membantu pendengarnya melakukan *self-hypnosis* dengan mudah dan efektif.

Semua hipnosis sebenarnya adalah *self-hypnosis*. Subjek hipnosis hanya bisa dihipnosis, oleh seorang operator (baca: hipnotis / hipnoterapis) bila ia bersedia menerima sugesti yang diberikan kepadanya. Saat seseorang berusaha menghipnosis dirinya sendiri maka ia menggunakan prosedur yang sama. Ia, lebih tepatnya pikirannya, harus bersedia menerima sugesti yang diberikan oleh dirinya sendiri. Namun satu hal yang biasanya tidak disadari kebanyakan orang adalah bahwa *self-hypnosis* bisa terjadi secara tidak disengaja, tanpa disadari. Apa maksudnya *self-hypnosis* bisa terjadi secara tidak disengaja?

Untuk itu penulis perlu menjelaskan terlebih dahulu salah satu definisi hipnosis. Hipnosis adalah suatu kondisi di mana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi. Jadi, saat pikiran fokus pada sesuatu,

bisa kejadian, peristiwa, ide, atau emosi/perasaan maka saat itu pula seseorang sebenarnya telah berada dalam kondisi hipnosis. Jadi, untuk bisa masuk ke kondisi hipnosis tidak sulit seperti yang dibayangkan orang. Tidak harus menggunakan induksi formal atau bantuan operator. Saat seseorang mengalami emosi yang intens, khususnya emosi negatif, maka pada saat itu gerbang pikiran bawah sadarnya terbuka sangat lebar. Pada saat ini, ide apapun yang diberikan saat kondisi pikiran terfokus, fokus pada emosinya, akan diterima sebagai sebuah sugesti atau perintah hipnotik.

Pada saat emosinya bergejolak, pada saat ia fokus pada perasaan takut dan cemas, pada saat itu sebenarnya ia berada dalam kondisi hipnosis. Dalam kondisi ini ia secara tidak sengaja memberikan sugesti, kepada dirinya sendiri, dalam bentuk berbagai pemikiran negatif, yang muncul dalam bentuk *self-talk* dan gambaran mental. Dan terjadilah seperti yang ia sugestikan.

Bila kita cermati, sebenarnya tekanan darah yang tinggi, saat diukur, bisa disebabkan oleh banyak faktor. Salah satu adalah perasaan takut dan cemas. Saat kita takut atau cemas maka jantung akan berdegup lebih kencang. Ini adalah mekanisme pertahanan diri yang telah terpatri di dalam DNA kita. Hormon adrenalin mengalir deras. Otot-otot tubuh menjadi kaku. Wajah menjadi lebih pucat. Tubuh disiapkan untuk *fight* (lawan) atau

*flight* (lari). Ini adalah hal yang sangat normal.

Untuk orang yang mengalami depresi maka yang terjadi adalah mereka mensugesti diri mereka sendiri, melalui *self-hypnosis*, dengan *automatic thought*. *Automatic thought* ini yang disebut dengan *spontaneous self suggestion*.

*Automatic thought* pada orang depresi adalah perasaan "kehilangan" atau *loss*. Orang depresi takut kehilangan sesuatu. Ketakutan ini yang terus timbul di pikirannya dan terus menerus mensugesti dirinya. Sedangkan pada orang yang cemas, *automatic thought*-nya adalah "ancaman" atau *threat*. *Self-hypnosis* terjadi pada siapa saja, di mana saja, dan kapan saja. Setiap kali pikiran fokus pada sesuatu dan pada saat itu terjadi *self talk* atau muncul gambaran mental maka pada saat itu telah terjadi *self-hypnosis*. *Self-hypnosis* negatif ini yang banyak menghancurkan hidup anak-anak kita. Saya sangat banyak bertemu dengan anak yang memberikan label negatif pada diri mereka, "Saya anak bodoh", "Saya nggak pernah bisa berhasil", "Matematika itu sulit", "Belajar tidak menyenangkan", "Sekolah sama dengan penjara", dan masih banyak lagi.

Misalnya seorang anak ujian, terserah bidang studi apa saja boleh, dan mendapat nilai jelek. Anak ini selanjutnya dimarahi ibunya. Pada saat itu anak menjadi takut. Pada saat sedang takut ia mendapat "sugesti" dari ibunya, "Anak bodoh.

Begitu saja nggak bisa. Kamu ini anak siapa sih, kok goblok amat". (Sebenarnya ya anak si ibu. Lha, kalo bukan anak ibu, masa anak tetangga?)

Sugesti ini masuk sempurna ke pikiran bawah sadar anak. Selanjutnya anak kembali mendapat nilai jelek. Dan kembali si ibu memberikan berbagai "sugesti" saat anak merasa takut. Apa yang terjadi saat anak kembali mendapat nilai jelek? Pada saat ini anak, yang takut akan dimarahi ibunya, menghipnosis dirinya sendiri dengan perkataan dan pemikiran, "Memang benar, saya ini anak bodoh. Tiap kali ulangan pasti dapat nilai jelek." Saat anak tiba di rumah, ibunya memperkuat sugesti ini. Apa yang terjadi selanjutnya? Anak ini akan menjadi anak yang bodoh. Bukan karena kemampuan otaknya rendah namun lebih karena program pikiran negatif yang telah terinstal di pikiran bawah sadarnya.

#### **L. Cara Hipnoterapi Diri Sendiri Dengan Benar**

Terapi Hipnotis sudah sangat dikenal di kalangan ragam masyarakat, bahkan banyak sekali tempat hipnoterapi yang tersebar di berbagai kota. Hipnoterapi adalah salah satu jenis terapi yang dilakukan dengan menggunakan metode hipnosis, bisa dilakukan pada diri sendiri ataupun orang lain. Fungsi dari hipnoterapi itu sendiri adalah mengatasi gangguan emosi pada pikiran dan kesehatan.



Cara hipnoterapi ini bisa diaplikasikan pada diri sendiri untuk membantu diri sendiri dalam mengenali perasaan yang tersembunyi atau pikiran alam bawah sadar yang terkadang mengganggu tetapi tidak disadari secara langsung oleh diri kita. Ada beberapa tahapan yang perlu dilakukan dalam melakukan hipnoterapi terhadap diri sendiri ini.

#### **M. Langkah-Langkah Hipnoterapi Pada Diri Sendiri**

##### 1) Mencari tempat yang tenang dan nyaman

Pertama-tama, tentukan tempat yang akan anda gunakan dalam menghipnosis diri sendiri dan pilihlah tempat yang tenang jauh dari keramaian serta nyaman untuk anda. Tempat yang tenang dan tidak ada gangguan akan membantu anda dalam berpikir tenang karena hipnoterapi harus dilakukan saat pikiran sedang rileks. Anda bisa melakukan di dalam ruangan ataupun di luar ruangan sesuai minat anda yang membuat pikiran menjadi lebih nyaman.

##### 2) Ambil posisi yang membuat anda nyaman

Langkah berikutnya yaitu membuat posisi senyaman mungkin. Bisa sambil duduk, telentang, berdiri, tiduran atau apapun carilah posisi seaneh mungkin sehingga tidak ada kemungkinan anda berubah-ubah posisi untuk kedepannya.

### 3) Santailah sejenak sambil menutup mata

Persiapan sudah dimulai, maka bersantailah sejenak jauhkan pikiran anda dari semua hal yang mengganggu. Akan lebih baik jika anda menutup mata agar otak juga ikut rileks dan tidak terganggu dengan melihat hal yang mungkin akan merubah konsentrasi anda. Rasa sedih, cemas, emosi, khawatir, dan lainnya sebaiknya dihilangkan, jangan pikirkan apapun kecuali mencoba untuk rileks.

### 4) Mengatur pernafasan

Aturlah nafas anda sepelan dan sesantai mungkin, cobalah untuk menahan nafas selama 3 detik lalu keluarkan secara perlahan. Lakukan hal ini secara berulang agar pikiran anda semakin rileks, cara ini akan membantu menurunkan gelombang beta ke gelombang alfa pada otak. Yakni gelombang waspada ke gelombang otak rileks yang akan membantu proses hipnoterapi.

### 5) Menghilangkan ketegangan pada diri anda

Cobalah untuk menenangkan diri dengan menghilangkan rasa tegang yang terjadi pada diri anda. Saat anda mengatur kontrol pernafasan, barengi hal tersebut dengan keadaan tubuh yang lebih rileks. Aliri tubuh anda dengan perasaan tenang dari atas kepala hingga ke ujung kaki.

6) Memasuki pikiran rileksasi yang lebih dalam

Setelah keadaan tubuh anda sudah pada tahap rileks dan santai, maka masuki terus pikiran anda pada tahap rileksasi lebih dalam lagi. Saat masuk ke tahap ini, mungkin anda akan mengalami sedikit kesulitan maka untuk memudahkan cobalah untuk mendengarkan musik audioterapi agar anda lebih santai. Khusus bagi anda yang beragama islam boleh sambil membaca alquran surat albaqarah ayat 286.

7) Mengikuti arus di dalam rileksasi anda

Saat anda sudah mulai merasakan rileksasi terdalam, itu artinya anda sudah berada dalam alam bawah sadar anda sendiri. Cobalah untuk terus menikmati sensasi tersebut dan jangan sampai keluar dari sana atau terbangun secara tiba-tiba. Ingat, pastikan anda dalam kondisi rileks. Saat anda berada di tahap ini, anda mulai bisa mengeluarkan sugesti ke diri anda sendiri.

8) Memasukan dan Memberikan Sugesti kedalam Alam Bawah Sadar

Pada saat anda sudah berada di alam bawah sadar dimana anda dalam kondisi sangat Rileks dan Fokus dengan tujuan anda maka disitu saatnya anda bisa memasukan segala sugesti yang anda inginkan. Alam bawah sadar adalah dimana kondisi saat anda setengah tertidur yang mana terkadang seklias ada mimpi yang

biasanya berisi mengenai kondisi anda atau lingkungan saat ini (Contoh di sekeliling anda ada suara air kran dan di mimpi terasa sedang dekat dengan gemericik air). Tetapi pada saat itu anda harus Fokus tetapi Rileks (Santai), dan masukan sugesti-sugesti yang anda inginkan seperti ingin menjalani Hidup lebih baik, berhenti merokok, dan lain sebagainya.

#### 9) Persiapan untuk bangun kembali

Lakukan proses sugesti atau hipnosis tadi dengan menikmatinya sampai anda puas dan sudah merasa cukup. Jika anda sudah merasa puas berada di sana sekarang anda mempersiapkan diri untuk terjaga dari alam bawah sadar. Bayangkan anda sedang berenang di air yang biru dan jernih dengan sinar matahari yang menyinari tubuh. Lalu mulailah berhitung dari angka 1 sampai 10 sebagai proses anda kembali ke alam sadar.

#### 10) Membuka mata

Ini menjadi tahap akhir dari proses hipnoterapi anda, yaitu membuka mata dan kembali ke dunia nyata. Saat anda sudah kembali sadar buka mata secara perlahan dan pastikan ada jeda di setiap prosesnya. Setelah mata anda terbuka, maka ucapkanlah rasa syukur anda kepada Tuhan atas setiap hal yang sudah terjadi di hidup anda.

Hipnoterapi atau Hipnotis Diri Sendiri (Self Hipnotis) harus dilakukan bertahap dalam beberapa sesi secara rutin setiap hari. Walaupun teknik Hipnotis bisa berhasil secara langsung tetapi terkadang yang harus diketahui adalah bahwa Hipnoterapi bukanlah Obat Ajaib yang bisa langsung memasukan sugesti kedalam diri sendiri. Sehingga anda harus rajin melakukan hipnoterapi secara bertahap, jika anda rasa kurang ahli dalam melakukannya, sebaiknya anda belajar langsung dengan ahlinya.

Pelatihan Hipnotis yang memiliki sertifikasi resmi dari Hipnoterapi Indonesia (IBH) dapat anda ikuti. Dalam pelatihan tersebut terdapat 2 macam tingkatan, yaitu Hipnotis dan Hipnoterapi. Dalam pelatihan Hipnotis maka anda akan menguasai teknik Hipnosis dan dapat melakukan Self Hipnotis dengan baik pada diri sendiri. Sedangkan pada tingkatan Hipnoterapi yaitu anda bisa membuka praktek Hipnoterapi dan juga membuka pelatihan Hipnotis di seluruh Indonesia dengan sertifikasi Resmi dari IBH.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat ditarik oleh penulis adalah *hypno-self* yaitu proses menghipnotis diri sendiri (memanipulasi) atau membuka gerbang alam bawah sadar sehingga seseorang dapat melakukan kegiatan yang telah diinstruksikan kea lam bawah sadar tersebut. *Hypno-self* ini memiliki manfaat seperti dapat membuat diri lebih rileks, namun ada juga dampaknya yaitu seperti gampang cemas misalnya.

Hipnosis juga memiliki sejarah, pertamakali dipraktikkan berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktek pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 SM. Dalam Ebers Papyrus diceritakan di sebuah kuil yang dinamakan "Kuil Tidur", para pendeta mengobati pasiennya dengan cara menempelkan tangannya di kepala pasien sambil mengucapkan sugesti untuk penyembuhan. Para pendeta penyembuh tersebut dipercaya memiliki kekuatan magis oleh masyarakat.

Untuk pembaca yang ingin mencoba melakukan *hypno-self*, penulis menyarankan untuk didampingi oleh orang yang sudah ahli dengan tujuan untuk terapi. Jangan dilakukan sendirian tanpa pengawasan oleh yang ahli atau pun menyalahgunakan kemampuan hipnosis tersebut untuk tindak kejahatan. Demikian makalah yang penulis buat, kami mohon maaf apabila masih banyak kekurangan.

## Daftar Pustaka

- Abdul Majid, (2009). *Perencanaan Pembelajaran: Pengembangan standar Kompetensi Guru*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ade W. Gunawan, (2007). *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication, Meraih Sukses dengan Kekuatan Pikiran*, Jakarta: PT. Gramedia Utama.
- Adi W. Gunawan, (2007). *Hypnosis The Art Communication: Meraih Sukses Dengan Kekuatan Pikiran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Adiyanto. (2007), *Hipnosis penurunan rasa nyeri Pengamatan Efek Hipnosis Pada Otak Melalui Brain Imaging*
- Adiyanto. (2007), *Hipnosis penurunan rasa nyeri Pengamatan Efek Hipnosis Pada Otak Melalui Brain Imaging*.
- Agung Webe, (2010). *Smart Teaching 5 Metode Efektif Lejitkan Prestasi Anak didik*, Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.
- Agus Sutyino, (2011). *Dahsyatnya Hypnoparenting*. Jakarta: Penebar Plus
- Amalia, T. Z. (2014). *Spiritual Confidence Enhancing A Pedagogical Approach*. EDUKASIA, 10(1).
- Andri Hakim, (2011). *Hypnosis in The Teaching: Cara Dahsyat Mendidik dan Mengajar*, Jakarta: Visimedia
- Angraini, R. (2014). *Pengaruh intensitas mengikuti bimbingan keagamaan Islam terhadap kesehatan mental penghuni LP Kelas II A Wanita Semarang*. UIN Walisongo.

- Arismantoro, (2008). *Tinjauan Berbagai Aspek Character Building: Bagaimana Mendidik Anak Berkarakter*. Yogyakarta: Tiara Wacana
- Barrett, Deirdre. (2010). *Hypnosis And Hypnotherapy* Santa Barbara, California: An Imprint Of ABC-CLIO, LLC
- Baumrind, (1971). *Current Patterns of Parental Authority, Developmental Psychology*. Genetic Psychology Monographs
- Benny A. Pribadi, (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*, Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Bianda Nadia, (2010). *Hipnotis Metode Terapi Anak dengan Hipnoterapy*. Jakarta: Gudang Ilmu
- Bunda Lucy, (2012). *Lima Menit Menguasai Hypnoparenting*. Jakarta: Penebar
- Calabrò, R. S., Cacciola, A., Bramanti, P., & Milardi, D. (2015). *Neural correlates of consciousness: what we know and what we have to learn!* Nceurological Sciences, 1-9.
- Chamber, Bradford. (2005). *How to hypnotize*. Stravon Publisher : New York
- Cohen, S., & Herbert, T. B. (1996). *Health psychology: Psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuroimmunology*. Annual review of psychology, 47(1): 113-142.
- Dianata Eka Putra, (2010). *Mahir Hipnotis dalam 1 Hari*”, Jakarta: Cetak Buku Publisher.
- Eko Supriyanto, H., (2009). *Inovasi Pendidikan: Isu-isu Baru Pembelajaran, Manajemen, dan Sistem Pendidikan di Indonesia*, Surakarta: Muhamadiyah University Press.



- Ellias. (2009). *Hipnosis& hipnoterapi, transpersonal/NLP*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fell, V., Pollitt, R. J., Sampson, G. A., & Wright, T. (1974). *Ornithinemia, hyperammonemia, and homocitrullinuria: a disease associated with mental retardation and possibly caused by defective mitochondrial transport*. *American Journal of Diseases of Children*, 127(5): 752-756.
- Freud, S. 1978. Charcot (1893). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*.
- Gilligan, S. G. (2013). *Therapeutic trances: The co-operation principle in Ericksonian hypnotherapy*: Routledge.
- Gunawan, A. W. (2005). *Hypnosis: the art of subconscious communication: meraih sukses dengan kekuatan pikiran*: Gramedia Pustaka Utama
- Gunawan, A. W. (2007). *The Secret of Mindset*: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, A. W. (2009). *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring*: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunnison, H. (1985). *The uniqueness of similarities: parallels of Milton H. Erickson and Carl Rogers*. *Journal of Counseling & Development*, 63(9): 561-564.
- Gunnison, H. (1990). *Hypnocounseling: Ericksonian hypnosis for counselors*. *Journal of Counseling & Development*, 68(4): 450-453.
- Hajar, Ibnu. (2012). *Hypnoteaching. Memaksimalkan Hasil Proses Belajar-Mengajar Dengan Hipnoterapi*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Hakim, A. (2011). *Dahsyatnya Pikiran Bawah Sadar*: VisiMedia.

- Heap, M. (2012). 2 *Role and uses of hypnosis in psychological treatment. Hypnotherapy: A Handbook: A handbook: 22.*
- Hunter, C. R., & Eimer, B. (2012). *The art of hypnotic regression therapy: A clinical guide: Crown House Publishing.*
- IBH. (2010). *Modul Fundamental Hipnoterapi Workshop. Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH).*
- Ibnu Hajar, (2011). *Hypno Teaching: Memaksimalkan Hasil Proses Belajar-Mengajar dengan Hipnoterapi, Yogyakarta: Diva Press.*
- Jamal Ma'mur Asmani, (2010). *Tips Menjadi Guru Inspiratif, Kreatif, dan Inovatif, Yogyakarta: Diva Press.*
- Kahija. (2007). *Hipnoterapi: Prinsip-prinsip dasar praktek psikoterapi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.*
- Kroger, W.S. (2008). *Clinical & experimental hypnosis in medicine, dentistry and psychology. Philadelphia USA: Lippincott William & Wilkins.*
- LéBlanc, A. (2001). *The origins of the concept of dissociation: Paul Janet, his nephew Pierre, and the problem of post-hypnotic suggestion. History of Science, 39: 57-69.*
- Lias Hasibuan, H., (2010). *Kurikulum dan Pemikiran Pendidikan, Jakarta: Gaung Persada Press.*
- Miller, R. (2015). *Not so abnormal psychology, 1st ed. Washington D.C: American Psychological Association.*
- Mohd Tajudin Ninggal. (2015). *Empowering Gen-Y through Creativity in Counseling. Padang, Paper presented at International Counseling Seminar 2015.*
- Murphy, Joseph. (1997). *The power of Your Subconscious Mind*

(terjemahan) spektrum : Jakarta

- Navis, Ali Akbar. (2017). *Hypnoteaching. Revolusi Gaya Mengajar Untuk Melejitkan Prestasi Siswa*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Navis, Ali Akbar (2013). *Menjadi Orang tua Idaman Dengan Hypnoparenting*. Yogyakarta: Kata Hati
- Peter, B. (2005). *Gassner's exorcism—not Mesmer's magnetism—is the real predecessor of modern hypnosis*. International journal of clinical and experimental hypnosis, 53(1): 1- 12.
- Putnam, F. W. (1989). Pierre Janet and modern views of dissociation. *Journal of Traumatic Stress*, 2(4): 413-429.
- Rogers, C. R. (1985). *Reaction to Gunnison's article on the similarities between Erickson and Rogers*. *Journal of Counseling & Development*, 63(9): 565-566.
- Sunarsi, D. (2019). Seminar Sumber Daya Manusia. Tangerang Selatan: Unpam Press
- Sunarsi, D. (2019). The Analysis of The Work Environmental and Organizational Cultural Impact on The Performance and Implication of The Work Satisfaction. *Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Publik*, 9(2), 113-122.
- Svorad, D. (1957). *Reticular Activating System of Brain Stem and*. *Science*, 125: 156.
- Van der Kolk, B. A., & Van der Hart, O. (1989). *Pierre Janet and the Breakdown of Adaptation*. *Am J Psychiatry*, 146(12): 1S30-31S40.
- Wong, W., & Hakim, A. (2009). *Dahsyatnya Hipnosis*, Jakarta: VisiMedia.
- Yustisia, N. (2017). *Hypnoteaching. Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Peserta Didik*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media

Zeig, J. K., & Rennick, P. J. (1991). *Ericksonian hypnotherapy: A communications approach to hypnosis.*

DRAF BUKU

## Tentang Penulis

**Achmad Setya R., S.Kp., MPH, CHt.,Cl.,M.Ht**, lahir di Bandung, 26 Oktober 1970. Menyelesaikan Pendidikan Strata Satu (S-1) di Universitas Padjadjaran Bandung Prodi Ilmu Keperawatan (lulus tahun 2001), kemudian melanjutkan ke jenjang Strata Dua (S2) di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta pada Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat. (lulus tahun 2009).

Penulis saat ini adalah Ketua Yayasan Indonesia Setya Hypnotherapy (ISH), Ketua sekaligus Trainer di JHC (Jawa Barat Hypno Care). Wakil Ketua Indonesia Hypno Care (IHC), Trainer di Lembaga Hipnoterapi Indonesia (LHI) di Yogyakarta (2009). Penulis menekuni bidang Hypnotherapi sejak tahun 2008, yaitu ketika mengikuti Pelatihan Basic Hypnotherapi, Advance Hypnotherapy, dan kemudian mendapatkan gelar CH dan CHt dari Indonesia Board Hypnotherapy (IBH) tahun 2012. Pada tahun 2013, penulis mengikuti TOT di IBH dan mendapatkan gelar Cl.

Penulis aktif mengikuti berbagai kegiatan seminar, baik nasional maupun internasional sebagai pembicara ataupun sebagai peserta. Penulis juga aktif melaksanakan tugas tri darma perguruan tinggi, yaitu pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Saat ini penulis menjabat sebagai Kaprodi Ilmu Keperawatan (S1) di Universitas Pamulang, Tangerang. Jabatan akademik yang dimiliki penulis adalah Lektor (III d). Penulis dapat dihubungi melalui No Hp; 08562001670 dan Email: [Achmadsetya1970@gmail.com](mailto:Achmadsetya1970@gmail.com)

# DRAF BUKU