

APLIKASI HIPNOTERAPI

PENULIS :

- Suci Fitri Rahayu
- Popy Irawati
- Sri Yani
- Ivanna Junamel Manoppo
- Eka Riyanti
- Cristi Monica
- Cipto
- Naomi Isabella Hutabarat
- Citra Indah Fitriwati
- Mahmud Ady Yuwanto
- Imas Yoyoh



APLIKASI HIPNOTERAPI

**Suci Fitri Rahayu
Popy Irawati
Sri Yani
Ivanna Junamel Manoppo
Eka Riyanti
Cristi Monica
Cipto
Naomi Isabella Hutabarat
Citra Indah Fitriwati
Mahmud Ady Yuwanto
Imas Yoyoh**



PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

APLIKASI HIPNOTERAPI

Penulis :

Suci Fitri Rahayu

Popy Irawati

Sri Yani

Ivanna Junamel Manoppo

Eka Riyanti

Cristi Monica

Cipto

Naomi Isabella Hutabarat

Citra Indah Fitriwati

Mahmud Ady Yuwanto

Imas Yoyoh

ISBN : 978-623-198-440-1

Editor : Dr. Neila Sulung, S.Pd., Ns., M.Kes.

Penyunting : Tri Putri Wahyuni, S.Pd

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001

Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tengah

Padang Sumatera Barat

Website : www.globaleksekutifteknologi.co.id

Email : globaleksekutifteknologi@gmail.com

Cetakan pertama, Juni 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Aplikasi Hipnoterapi ini.

Buku Ini Membahas Anatomi dan Fisiologi Sistem Neurologi, Lega dan Etik Pada Pelaksanaan Terapi Komplementer Hipnoterapi, Teknik Dalam Tindakan Hipnoterapi, Manfaat Dalam Pelaksanaan Hipnoterapi, Strategi dalam Pelaksanaan Hipnoterapi, Proses dan Tahapan Hipnoterapi, Aplikasi Hipnoterapi Pada Kasus Nyeri Kepala dan Pusing, Aplikasi Hipnoterapi Pada Kasus Pada Proses Persalinan, Sistem Dokumentasi Dalam Hipnoterapi, Aplikasi Hipnoterapi Pada Kasus PTSD.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB 1 ANATOMI DAN FISILOGI SISTEM NEUROLOGI..	1
1.1 Anatomi dan Fisiologi Sistem Neurologi.....	1
1.2 Sistem Saraf Pusat	1
1.2.1 Otak.....	1
1.2.2 Sumsum tulang belakang (medula spinalis).....	4
1.3 Sistem Saraf Perifer	6
1.3.1 Sistem simpatis	6
1.3.2 Sistem parasimpatis	7
DAFTAR PUSTAKA	9
BAB 2 ASPEK LEGAL ETIK IMPLEMENTASI	
HIPNOTERAPI	11
2.1 Pendahuluan.....	11
2.2 Sejarah Hipnoterapi	12
2.3 Dasar hukum Hipnoterapi.....	13
2.3.1 Legal Etik Hipnosis dan Hipnoterapi di Dunia.....	13
2.3.2 Legal Etik Hipnosis dan Hipnoterapi di Indonesia.....	16
2.4 Sanksi Hukum Penyalahgunaan Hipnosis.....	19
DAFTAR PUSTAKA	21
BAB 3 TEKNIK DALAM TINDAKAN HIPNOTERAPI	23
3.1 Pendahuluan.....	23
3.2 Teknik Hipnoterapi	24
3.3 Manfaat Hipnoterapi.....	30
3.3.1 Di bidang pendidikan dan pengembangan kepribadian	31
3.3.2 Menyembuhkan berbagai penyakit	31

3.3.3 Hipnoterapi dapat mengungkap rahasia seseorang yang membuatnya depresi.....	31
3.3.4 Penyakit dalam dapat disembuhkan dengan hipnoterapi.....	32
3.4 Kelemahan Hipnoterapi.....	33
3.5 Tahapan Proses Hipnoterapi	34
3.5.1 Pratinjau (wawancara).....	34
3.5.2 Tes Sugesti	34
3.5.3 Induksi	35
3.5.4 Pendalaman	35
3.5.5 Usulan/usulan	35
3.5.6 Penyelesaian.....	35
3.6 Hubungan pikiran sadar dan bawah sadar dengan Teknik hipnoterapi	36
3.7 Cara mengatasi filter mental dan menembus alam bawah sadar.....	42
3.7.1 Pengulangan / Pengulangan	42
3.7.2 Identitas Kelompok/Keluarga.....	43
3.7.3 Pemikiran disampaikan oleh tokoh-tokoh yang dianggap sebagai figur otoritas	43
3.7.4 Emosi yang kuat	43
3.7.5 Kondisi Hipnosis/Alfa	43
DAFTAR PUSTAKA	47

BAB 4 MANFAAT DALAM PELAKSANAAN

HIPNOTERAPI.....	49
4.1 Pengantar tentang Hipnoterapi.....	49
4.2 Mekanisme Kerja Hipnoterapi.....	50
4.3 Manfaat Hipnoterapi untuk kesehatan fisik.....	51
4.4 Manfaat hipnoterapi untuk kesehatan mental	52
4.5 Manfaat hipnoterapi untuk kecemasan dan stres	53
4.6 Manfaat hipnoterapi untuk masalah tidur	54
4.7 Manfaat hipnoterapi untuk menurunkan berat badan	55

4.8 Manfaat hipnoterapi untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kepercayaan diri	56
4.9 Manfaat hipnoterapi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi	58
4.10 Manfaat hipnoterapi untuk mengatasi rasa sakit	59
4.11 Manfaat hipnoterapi untuk mengatasi trauma dan depresi.....	60
4.12 Manfaat hipnoterapi untuk menangani kecanduan ..	63
DAFTAR PUSTAKA	67
BAB 5 STRATEGI DALAM PELAKSANAAN	
HIPNOTERAPI	69
5.1 Pendahuluan.....	69
5.2 Strategi dan tahapan pelaksanaan hipnoterapi	70
5.2.1 Preinduction interview	70
5.2.2 Induction (induksi).....	73
5.2.3 <i>Deepening</i>	76
5.2.4 <i>Depth level test</i> (tes kedalaman hipnosis).....	77
5.2.5 <i>Suggestions/Sugesti</i>	77
5.2.6 <i>Post hypnotic behavior</i> (perilaku pasca hipnosis).77	
DAFTAR PUSTAKA	79
BAB 6 PROSES DAN TAHAPAN HIPNOTERAPI.....	81
6.1 Pendahuluan.....	81
6.2 Proses Hipnoterapi	82
6.3 Tahapan Hipnoterapi	83
DAFTAR PUSTAKA	94
BAB 7 APLIKASI HIPNOTERAPI PADA KASUS NYERI	
KEPALA DAN PUSING	95
7.1 Pendahuluan.....	95
7.2 Konsep Hipnoterapi, Nyeri dan Pusing.....	97
7.2.1 Konsep Hipnoterapi	97
7.2.2 Manfaat Hipnoterapi.....	98
7.3 Konsep Nyeri Kepala dan Pusing.....	99
7.3.1 Klasifikasi Nyeri.....	100

7.4 Cara Kerja Hipnoterapi Dalam Mengurangi Nyeri	
Kepala dan Pusing.....	103
7.5 Teknik Pelaksanaan Hipnoterapi	104
DAFTAR PUSTAKA	108
BAB 8 APLIKASI HIPNOTERAPI PADA KASUS	
INSOMNIA.....	109
8.1 Pendahuluan.....	109
8.2 Pengertian Hipnoterapi	111
8.3 Manfaat Hipnoterapi.....	113
8.4 Penyebab insomnia	114
8.5 Cara Kerja Hipnoterapi.....	116
8.6 Dampak Hipnoterapi	120
DAFTAR PUSTAKA	125
BAB 9 APLIKASI HIPNOTERAPI PADA KASUS	
PROSES PERSALINAN.....	127
9.1 Hipnoterapi pada persalinan	127
9.2 Manfaat hipnoterapi bagi calon ibu	129
9.2.1 Selama kehamilan	129
9.2.2 Menjelang Persalinan	130
9.2.3 Saat persalinan	130
9.2.4 Pasca melahirkan.....	130
9.3 Teknik Hipnoterapi pada persalinan	131
9.4 Hal yang perlu diketahui dalam hypnobirthing.....	132
9.4.1 Memfokuskan pikiran.....	132
9.4.2 Teknik Relaksasi dengan Pernafasan.....	133
9.4.3 Teknik relaksasi dengan visualisasi.....	134
9.4.4 Berinteraksi dengan janin	134
9.5 Hal-hal yang perlu dipersiapkan.....	135
9.6 Empat langkah sebelum latihan hypnobirthing	138
9.7 Langkah-langkah untuk relaksasi dan hipnosis	138
DAFTAR PUSTAKA	140

BAB 10 SISTEM DOKUMENTASI DALAM

HIPNOTERAPI	143
10.1 Pendahuluan.....	143
10.2 Asuhan Keperawatan pada Kebutuhan Hipnoterapi.....	144
10.3 Dokumentasi Pengkajian Keperawatan pada Kebutuhan Hipnoterapi.....	146
10.4 Dokumentasi Diagnosis Keperawatan dengan Kebutuhan Hipnoterapi.....	148
10.5 Luaran dan Intervensi Keperawatan dengan Hipnoterapi.....	149
10.6 Dokumentasi Implementasi Keperawatan dengan Kebutuhan Hipnoterapi	150
10.7 Dokumentasi Evaluasi Keperawatan dengan Kebutuhan Hipnoterapi.....	151
10.8 Kesimpulan.....	153
DAFTAR PUSTAKA	154

BAB 11 APLIKASI HYPNOTHERAPY PADA PASIEN

POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)	155
11.1 Pendahuluan.....	155
11.2 Keuntungan Hipnoterapi Pada PTSD.....	157
11.3 Pendekatan Hipnoterapi Pasien PTSD	158
11.3.1 Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).158	
11.3.2 Pendekatan berbasis perhatian dan penerimaan	159
11.4 Bagaimana Hipnoterapi kognitif dapat diintegrasikan secara bertahap berdasarkan <i>evidence based Practice</i> :	161
11.4.1 Mencapai Efek Dari Pengaturan Dan Menurunkan Kepekaan Secara Umum	161
11.4.2 Mengatasi Insomnia.....	161
11.4.3 Mengingat Kembali Traumatis Masa Lalu Disertai Stimulus Indra Penciuman	162

11.4.4 Restrukturisasi Kognitif Melalui <i>Self-Distancing</i>	163
11.4.5 Merekayasa Ulang Kejadian	164
11.4.6Memfasilitasi Kontrol Perhatian	165
11.4.7 Bersaing Dengan Masa Lalu.....	168
DAFTAR PUSTAKA	172
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Bagian-bagian Otak	3
Gambar 1.2. Sistem saraf	4
Gambar 1.3. Medula spinalis	5
Gambar 1.4. Sistem simpatis	7
Gambar 1.5. Sistem parasimpatis.....	8
Gambar 6.1. <i>Hypnosis State & Brainwave</i>	82
Gambar 6.2. <i>Hypnosis State & Brainwave</i>	84
Gambar 9.1. Posisi Berbaring Terlentang.....	137
Gambar 9.2. Posisi Menyamping	137

DAFTAR TABEL

Tabel 6.1. <i>Suggestivity Test</i>	87
Tabel 6.2. Teknik Induksi/Induction Technique.....	90
Tabel 6.3. Teknik Deepening Script	92

BAB 1

ANATOMI DAN FISILOGI SISTEM NEUROLOGI

Oleh Suci Fitri Rahayu

1.1 Anatomi dan Fisiologi Sistem Neurologi

Sistem atau sistem saraf merupakan salah satu bagian organ terkecil dalam tubuh, namun merupakan bagian yang paling kompleks. Sistem saraf manusia memiliki aliran informasi yang cepat dengan kecepatan pemrosesan yang tinggi dan bergantung pada aktivitas listrik (impuls saraf) (Bahrudin, 2013).

Sistem saraf terdiri atas sistem saraf pusat yang mencakup otak dan medula spinalis, dan sistem saraf perifer yang terdiri atas serat saraf yang membawa informasi dari dan menuju sistem saraf pusat (Mashudi, 2011).

1.2 Sistem Saraf Pusat

1.2.1 Otak

1. Otak depan

- a. Hemisfer serebri (belahan otak)
- b. Korpus striatum
- c. Talamus

Berperan dalam stasiun pemancar semua masukan sinaps, kesadaran terhadap sensasi dan kontrol motorik.

d. Hipotalamus

Berperan sebagai penghubung penting sistem saraf dan endokrin, sangat terlibat dalam emosi dan pola perilaku dasar dan mengatur fungsi homeostatik seperti suhu, rasa haus, pengeluaran urine dan asupan makanan.

2. Otak tengah (diensefalon)

Diensefalon merupakan struktur yang terletak di linea mediana dan terbagi menjadi dua oleh ventrikulum III, yaitu bagian sinistra dan dekstra yang simetris.

3. Otak belakang

Serebelum, pons varoli dan medula oblongata membentuk batang otak.

a. Serebelum

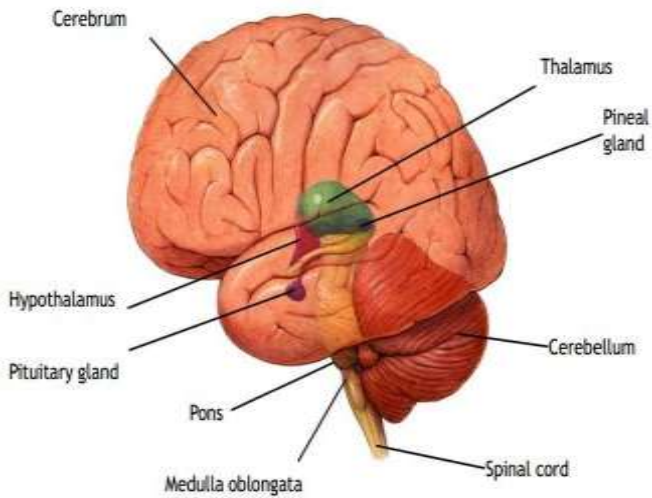
Serebelum adalah suatu struktur yang berbentuk bulatan besar dan menempati sebagian besar dari kavum krania. Fungsinya untuk memelihara keseimbangan, meningkatkan tonus otot, koordinasi dan perencanaan aktivitas otot volunter yang terlatih.

b. Pons varoli

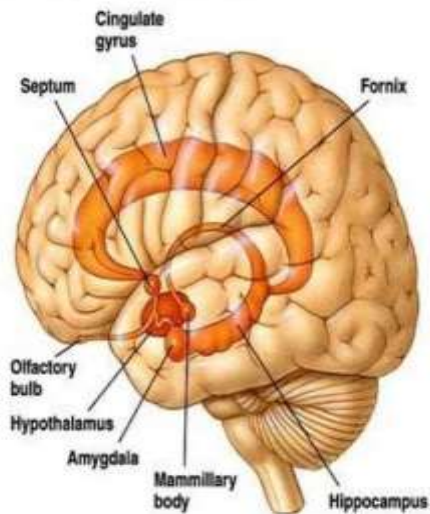
Pons varoli adalah bagian tengah batang otak yang, seperti otak tengah, memiliki jalur naik dan turun. Ada banyak serat yang melintasi dua lobus otak kecil dan menghubungkan otak kecil ke korteks serebral.

c. Medula oblongata

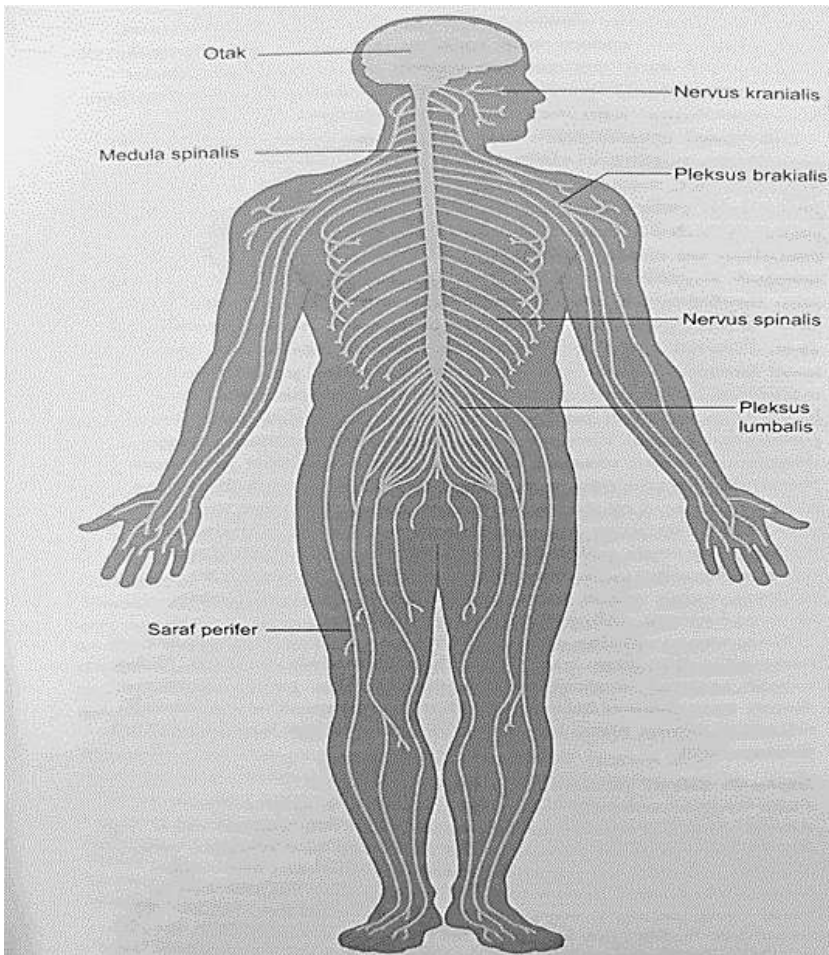
Medula oblongata membentuk bagian bawah batang otak dan menghubungkan pons ke sumsum tulang belakang. Medula oblongata terletak di fossa posterior dan terhubung ke sumsum tulang belakang tepat di bawah foramen oksipital. Medula oblongata mengandung nukleus atau badan sel dari banyak saraf kranial yang penting. Medula oblongata juga berisi pusat pernapasan dan pusat sistem kardiovaskular.



► Location of Major Limbic System Structures



Gambar 1.1. Bagian-bagian Otak (Nugroho, 2013)



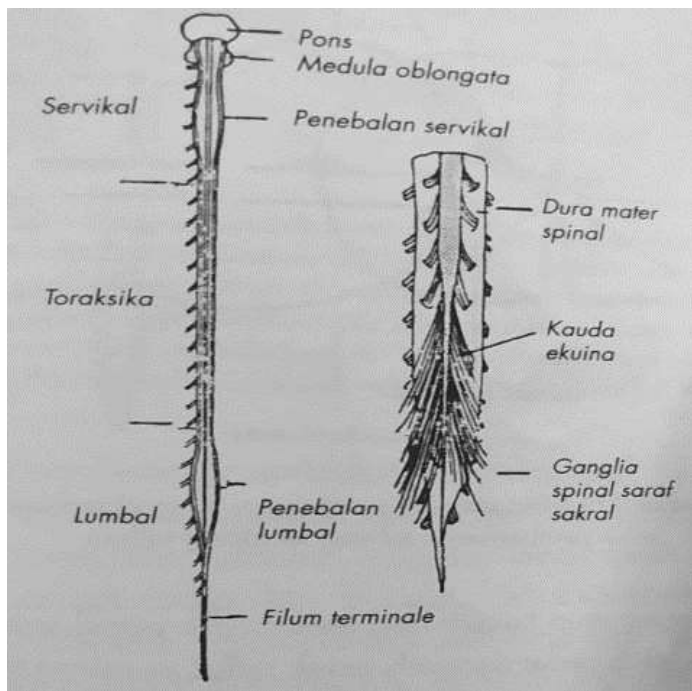
Gambar 1.2. Sistem saraf (Crossman & Neary, 2015)

1.2.2 Sumsum tulang belakang (medula spinalis)

Sumsum tulang belakang berbentuk silinder, letaknya di sumsum tulang belakang, baik panjang maupun diameternya tidak memenuhi seluruh sumsum tulang belakang. Sumsum tulang belakang memiliki panjang 40–45 cm dan berat 34–38 gram. Mulai dari atas, di tepi inti, yaitu H. decussatie pyramidum, dan berakhir

setinggi vertebra lumbal ke-1, sedangkan panjang kanal tulang belakang adalah 61–71 cm. Fungsi sumsum tulang belakang adalah untuk berkomunikasi antara otak dan seluruh bagian tubuh serta memiliki fungsi refleks.

1. Pars servikalis
Mengeluarkan 8 pasang nervus (spinalis) servikalis.
2. Pars torakalis
Mengeluarkan 12 pasang nervus (spinalis) torakalis.
3. Pars lumbalis
Mengeluarkan 5 pasang nervus (spinalis) lumbale, 5 pasang nervus (spinalis) sakralis, 1 pasang nervus (spinalis) koksigeus.



Gambar 1.3. Medula spinalis (Pearce, 2013)

1.3 Sistem Saraf Perifer

Sistem saraf perifer bergantung pada sistem saraf pusat dan antara keduanya dihubungkan oleh saraf aferen dan eferen. Menurut fungsinya saraf perifer dibagi dalam dua bagian:

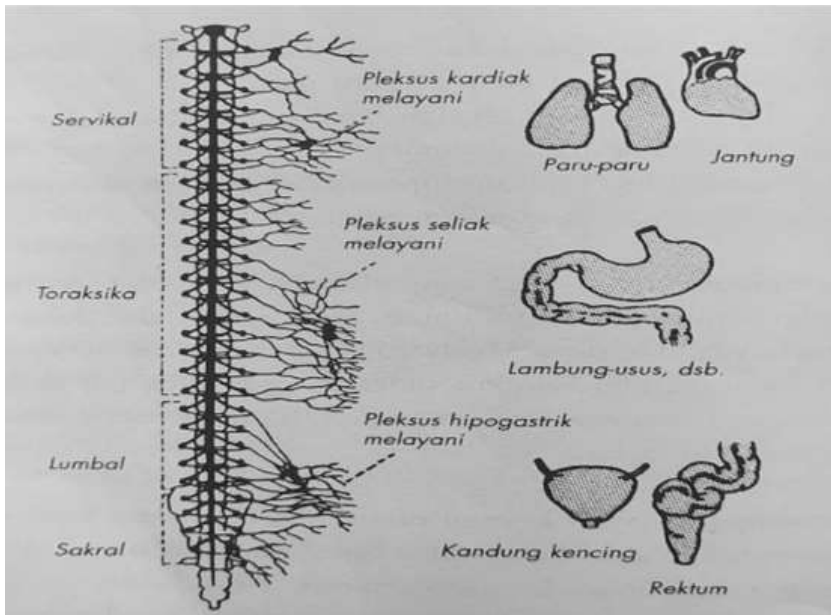
1.3.1 Sistem simpatis

Sistem simpatis terletak di depan kolumna vertebra dan berhubungan serta bersambung dengan sumsum tulang belakang melalui serabut-serabut saraf. Sistem simpatis terdiri atas serangkaian ganglion-ganglion. Ganglion-ganglion itu tersusun berpasangan dan disebarikan dari daerah-daerah berikut:

1. Daerah leher : tiga pasang ganglion servikal
2. Daerah dada : sebelas pasang ganglion torakal
3. Daerah pinggang : empat pasang ganglion lumbal
4. Daerah pelvis : empat pasang ganglion sakral
5. Di depan koksigid : ganglion koksigid

Ganglion-ganglion bersama serabut-serabutnya membentuk pleksus-pleksus simpatis. Pleksus kardiak terletak dasar jantung serta mengarahkan cabang-cabangnya kesitu dan ke paru-paru. Pleksus seliak terletak di sebelah belakang lambung dan melayani organ-organ dalam rongga abdomen. Pleksus mesenterikus (hipogastrik) terletak di depan sakrum dan melayani organ-organ dalam pelvis.

Aksi serabut saraf simpatik merawat otot jantung, otot tak sadar, semua pembuluh darah, lambung, pankreas, dan usus. Mensuplai serabut motorik ekskretoris melalui kelenjar keringat, serabut motorik melalui otot tak sadar pada kulit dan mempertahankan kekuatan semua otot.



Gambar 1.4. Sistem simpatis (Pearce, 2013)

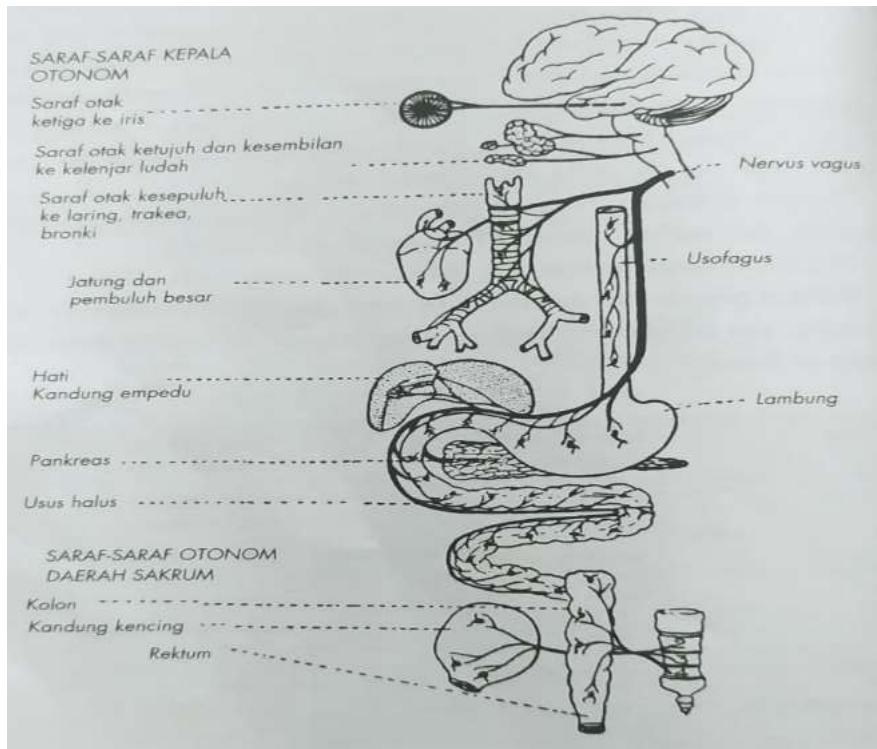
1.3.2 Sistem parasimpatis

Sistem parasimpatis terbagi dalam dua bagian yang terdiri atas saraf otonom kranial dan saraf otonom sakral.

Saraf otonom kranial adalah saraf kranial ketiga, ketujuh, kesembilan dan kesepuluh. Saraf ini adalah saluran yang membawa serat parasimpatis dari otak ke organ yang sebagian dikendalikannya. Serabut yang berjalan ke serabut otot sirkular iris menggunakan saraf kranial ketiga, saraf motorik oftalmikus, untuk merangsang gerakan yang menentukan ukuran pupil mata.

Serabut otot ekskretoris mencapai kelenjar ludah melalui saraf ketujuh, saraf wajah, dan saraf kesembilan, saraf golopharyngeal. Saraf vagus atau saraf kranial kesepuluh adalah serabut saraf otonom terbesar.

Saraf parasimpatik sakral keluar dari sumsum tulang belakang melalui daerah sakral. Saraf ini membentuk pleksus yang melayani alat dalam pelvis, kolon, rektum dan kandung kencing (Pearce, 2013).



Gambar 1.5. Sistem parasimpatis (Pearce, 2013)

DAFTAR PUSTAKA

- Bahrudin, M. 2013. Neurologi Klinis. Malang : UMM Press
- Crossman, A.R & Neary, D. 2015. Neuroanatomi: Buku Ajar Ilustrasi Berwarna Edisi Kelima Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta: Elsevier
- Mashudi, S. 2011. Buku Ajar Anatomi dan Fisiologi Dasar Aplikasi Model Pembelajaran Peta Konsep. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho. 2013. Anatomi Fisiologi Sistem Saraf. Lampung: Universitas Lampung of Education
- Pearce, E.C. 2013. Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

BAB 2

ASPEK LEGAL ETIK IMPLEMENTASI HIPNOTERAPI

Oleh Popy Irawati

2.1 Pendahuluan

Hipnoterapi adalah terapi yang digunakan untuk meringankan masalah dengan pengendalian pikiran atau sugesti dalam mengatasi masalah psikologis, perasaan dan perilaku yang diakui sebagai cabang dari ilmu Psikologis.

Hipnoterapi atau hipnosis merupakan terapi psikologis yang diterapkan oleh seseorang yang memiliki kompetensi dalam melakukan hipnosis/terapis dengan menggunakan sugesti berupa kalimat-kalimat yang bermakna saran kepada klien yang dilakukan dengan menyentuh alam bawah sadar yakni pada saat tidur atau disaat pikiran klien hanya terfokus pada kata-kata terapis dengan tujuan menyembuhkan/meringankan permasalahan yang dihadapi oleh seseorang dengan gangguan psikosomatis (Rohimi, 2019).

Hipnosis medis pertama kali diterapkan oleh Dr Franz Anton Mesmer (1734-1815) dan Dr James Braid (1795-1860). Pada tahun 1955, British Medical Association mengakui hipnosis sebagai terapi medis yang valid. Sedangkan American Medical Association telah mengakuinya sejak tahun 1958.

Menurut Roswendi dan Sunarsi, ada beberapa tujuan penggunaan hipnoterapi yaitu untuk meningkatkan kesehatan bagi orang sehat disebut hipnopromosi, sebagai pencegahan terhadap gangguan kesehatan pada orang sehat disebut Hipnoprevensi, sebagai terapi bagi orang yang sakit disebut hipnoterapi/hipnosis

dan rehabilitasi bagi penyandang disabilitas (Roswendi, A. S dan Sunarsi, D, 2020).

2.2 Sejarah Hipnoterapi

Hipnosis dan hipnoterapi digunakan sejak jaman prasejarah, karena hipnosis merupakan fenomena alamiah manusia yang secara naluri muncul dan di percaya. Catatan sejarah tertua penggunaan hipnosis sejak jaman Ebers papyrus yang menjelaskan teori dan praktik hipnosis pada zaman mesir kuno tahun 1552 SM. Diceritakan bahwa para pendeta memberikan sugesti penyembuhan pada orang sakit, hal ini dilakukan juga oleh raja Prancis dan kaisar Vespasian (Roswendi, A. S dan Sunarsi, D, 2020).

Abad 18 merupakan permulaan munculnya hipnosis modern, diawali dengan pengobatan yang dilakukan oleh seorang pendeta Katolik bernama Gassner yang menghubungkan penyembuhan dengan pengusiran setan yang bersemayam dalam tubuh orang sakit, praktik tersebut disaksikan oleh dokter yang ada pada saat itu termasuk Dr Franz Anton Mesmer, seorang dokter yang melanjutkan praktik hipnosis pada tahun 1770-an bersama Dr James Braid merubah hipnosis menjadi terapi medis yang valid.

Dokter Mesmer berasal dari Austria dan berupaya memperkenalkan metode penggunaan energi elektromagnetik manusia yang bisa ditransfer kepada orang lain atau untuk diri sendiri (disebut Mesmerisme). Sehingga munculnya istilah mesmeric sleep atau somnambulism yaitu keadaan seseorang dibuat tertidur tetapi tetap bisa diajak bicara, yang menjadi awal munculnya istilah hypnosis.

Konsep tersebut disempurnakan oleh Dr. James Braid, dokter bedah asal Skotlandia, pada 1843. yang mempopulerkan istilah hypnosis / hipnosis / hipnotisme. Beliau mengembangkan temuan Mesmer dengan membaginya menjadi dua cabang:

magnetisme dan hipnotisme. Braid menggunakan sugesti verbal untuk terapi penyembuhan.

The British Medical Association mengakui hypnosis sebagai salah satu terapi medis yang sah pada tahun 1955 sedangkan *The American Medical Association*. Mengakuinya di tahun 1958 dan mengakuinya sebagai cabang ilmu Psikologi.

2.3 Dasar hukum Hipnoterapi

Berdasarkan sejarah penggunaan hypnosis maka dapat dikatakan hypnosis muncul dari nilai nilai , budaya dan ideologi masyarakat yang meyakini tentang kemampuan alami dalam memberikan penyembuhan melalui praktik non materil, sehingga dalam perjalanannya hipnoterapi berjalan secara alami didasari kepercayaan masyarakat terhadap praktik tersebut.

2.3.1 Legal Etik Hipnosis dan Hipnoterapi di Dunia

Hipnosis telah secara resmi disahkan sebagai metode terapeutik oleh asosiasi medis, psikiatri, gigi, dan psikologis di seluruh dunia. Secara umum hipnosis merupakan ilmu yang telah diakui dan dipelajari diseluruh Dunia. Beberapa organisasi Hipnosis di Dunia yaitu IN, ICI, WHO, In-Me, WSCO and PosPsych menetapkan kode etik dalam melakukan praktik Hipnoterapi yaitu:

1. Selalu adil dan kooperatif dalam berurusan dengan peserta pelatihan, kolega, dan pesaing
2. Berkomitmen untuk melindungi martabat manusia, berdasarkan keyakinan bahwa semua manusia memiliki hak yang tidak dapat dicabut, terlepas dari kemampuan pribadinya
3. Berkomitmen untuk menggunakan pengetahuan secara sadar dan ekologis untuk kepentingan terbaik seluruh umat manusia, terlepas dari jenis kelamin, warna kulit, kepercayaan agama, atau kebangsaan

4. Mendukung manusia dalam persepsi mereka tentang tanggung jawab pribadi dan sekaligus menyadari tanggung jawab sebagai pelatih dalam interaksi dengan peserta
5. Secara proaktif menanggapi representasi pelatihan yang salah atau menyesatkan yang menjadi tanggung jawabnya untuk memastikan bahwa konten pelatihan disajikan secara adil dan akurat kepada masyarakat umum
6. Menyadari tanggung jawab dan menggunakan kredibilitas, status, gelar akademik, keanggotaan atau otoritas mereka untuk membuat pelatihan dikenal di seluruh dunia dengan cara yang positif dan terhormat
7. Mengakui dan menghormati keunikan kepribadian dan keunikan sosio-biografis setiap manusia menjadi - ini termasuk hak setiap orang untuk membuat pilihannya sendiri, dengan menghormati hak orang lain
8. Memandang setiap orang sebagai makhluk holistik yang mengintegrasikan tubuh, pikiran dan jiwa, serta menyesuaikan pelatihan dengan metode yang sesuai
9. Secara aktif terlibat dalam pengembangan masyarakat dunia
10. Memperhatikan perkembangan sikap dan pribadi para peserta.
11. Mendorong dalam konteks interaksi profesional pertanyaan tentang pola ketinggian dan posisi, mendorong kelayakan pandangan baru dan mempengaruhi perubahan perilaku
12. Berkomitmen untuk menjaga semua informasi pribadi yang disampaikan sebagai rahasia
13. Mengikuti perkembangan masyarakat. berusaha untuk menjaga keterampilan, pengetahuan, dan kemampuan metodis tetap mutakhir, dan memiliki standar tinggi
14. Bertanggung jawab atas pelatihan dan pengawasan berkelanjutan dan secara teratur

15. Melihat pekerjaan mereka dalam konteks yang lebih luas
 16. Menggunakan karyanya sebagai kontribusi untuk pembangunan masyarakat yang berkelanjutan
 17. Menggunakan cara-cara yang sesuai dengan pandangan manusia sebagaimana dinyatakan dalam kode etik ini
 18. Tidak menjadi anggota lembaga atau kelompok yang sikap dan kepercayaannya tidak sesuai dengan ketentuan posisi yang dinyatakan dalam kode etik ini
 19. Menahan diri dari segala bentuk represi terhadap partisipannya
 20. Memperlakukan semua peserta dengan hormat dan penghargaan
 21. Berkomitmen pada prinsip kebenaran, kejelasan, dan kerahasiaan dalam interaksinya dengan klien dan peserta
 22. Mempresentasikan pelatihan dengan cara yang akurat termasuk menyampaikan kemampuan metodis seseorang dan menyatakan metode mana yang digunakan selama pelatihan
 23. Secara kritis menyadari batas kemampuan mereka sendiri dan tidak menawarkan layanan apa pun yang melebihi kompetensi profesional
 24. perlakukan semua rekan kerja dengan hormat dan penghargaan - ketika mereka mengkritik rekan kerja, mereka melakukannya dalam akonstruktif dan adil
 25. Mematuhi aturan sosial dan standar etika komunitas tempat mereka bekerja dan mematuhi hukum negara tempat mereka menawarkan layanan dan praktik mereka
 26. Menghindari pernyataan yang menyesatkan tentang kualifikasi dan niat profesional mereka sendiri atau mereka koneksi atau keanggotaan dalam organisasi
- (Associations for NLP, 2022)

2.3.2 Legal Etik Hipnosis dan Hipnoterapi di Indonesia

Di Indonesia, belum ada peraturan perundang-undangan yang secara khusus mengatur tentang kinerja hipnoterapi namun negara mengakui praktik hipnosis dan hipnoterapi dan menempatkan sebagai bagian dari Pelayanan Kesehatan Tradisional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Praktik Hipnosis dilakukan oleh orang yang terlatih, baik oleh Praktisi kesehatan yang dilindungi secara hukum seperti Dokter, Perawat, bidan dan lain-lain, maupun oleh orang non kesehatan yang telah mendapatkan pelatihan yang bersertifikat resmi dan diakui oleh negara.

Beberapa peraturan dapat dijadikan payung hukum sebagai dasar legalitas praktik hipnoterapi di Indonesia yaitu :

1. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 61 Tahun 2016 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Empiris
2. UU No. 36 tahun 2009 pasal 59 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional.
3. Peraturan Menteri Kesehatan RI, nomor 1076/Menkes/SK/2003 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional.
4. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan. Hipnoterapi dinyatakan sebagai bentuk terapi intervensi tubuh dan pikiran (Mind and Body Interventions).
5. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, No. HK.03.05/I/199/2010 tentang pedoman kriteria penetapan metode pengobatan komplementer – alternatif yang dapat diintegrasikan di fasilitas pelayanan kesehatan.
6. Peraturan Pemerintah nomor 103 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masyarakat. Hipnoterapi adalah terapi olah pikir.

Didalam aturan tersebut terutama pada peraturan Menteri RI no 61 dinyatakan bahwa praktik hipnoterapi harus berada di bawah Asosiasi yang mewadahi semua praktik hipnosis yang berkembang di masyarakat.

Praktik Hipnoterapi di Indonesia telah memiliki Asosiasi yang disahkan sebagai badan hukum di bawah Kementerian Hukum dan hak Azazi Manusia diantaranya :

1. Perkumpulan praktisi hipnosis dan hipnoterapi Indonesia (PRAHIPTI) Surat Keputusan Menkumham No. AHU-0001932.AH.01.07.TAHUN 2018
2. Perkumpulan Komunitas Hipnotis Indonesia (PKHI) yang telah memiliki badan Hukum dengan SK KEMENKUMHAM RI Nomor : AHU-00753.60.10.2014 pada tanggal 25 Nopember 2014 tentang Pengesahan Pendirian Badan Hukum Perkumpulan Komunitas Hipnotis Indonesia.

Organisasi profesi hipnoterapis wajib memiliki kode etik yang di tetapkan bagi praktisi Hipnoterapi seperti yang dimiliki oleh Perkumpulan praktisi hipnosis dan hipnoterapi Indonesia (PRAHIPTI).

Adapun Kode Etik tersebut terdiri dari 6 pasal yaitu pasal 1 tentang Dasar pertimbangan , pasal 2 tentang Dasar Hukum, pasal 3 tentang Etika Hukum, pasal 4 tentang Pedoman Pelaksanaan Praktik, pasal 5 tentang Pedoman Pelaksanaan Pengajaran pasal 6 tentang pengawasan dan penegakan kode etik (PRAHIPTI, 2020).

Adapun pelaksanaan Praktik Hipnoterapi yang di katagorikan sebagai pelayanan Kesehatan Tradisional Empiris yang di atur dalam Peraturan Menteri no 61 tahun 2016 dan Peraturan Menteri Kesehatan no 15 tahun 2018 tentang penyelenggaraan layanan terapi tradisional adalah sebagai berikut :

1. Pelayanan kesehatan tradisional empiris dilaksanakan di Panti Sehat yang wajib memiliki izin apabila dikelola secara

berkelompok dan apabila dikelola perorangan melekat pada STPT yang di miliki.

2. Panti sehat tidak boleh menyelenggarakan rawat inap.
3. Tidak diperkenankan menggunakan alat-alat medis dan penunjang diagnostik kedokteran.
4. Pembinaan dan pengawasan dilakukan oleh Menteri, Kepala Dinas Kesehatan secara berjenjang untuk menjamin pelaksanaan panti sehat sesuai aturan yang berlaku.
5. Wajib memiliki Fasilitas sarana prasarana disesuaikan dengan peraturan.
6. Wajib melakukan Pencatatan dan pelaporan
7. Mendapatkan sanksi apabila tidak mengikuti syarat dan aturan yang berlaku

Dan beberapa peraturan lainnya dalam mengatur penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional empiris dalam hal ini adalah pelaksanaan praktik Hipnosis atau Hipnoterapi.

PRAHIPTI dalam pedoman pelaksanaan Praktik yang tercantum di pasal 4 Kode etik nya terdiri dari 26 poin Kode etik yang harus di perhatikan sebagai bagian dari profesionalitas dalam melaksanakan praktik Hipnosis.

Secara umum Kode etik yang diatur oleh Asosiasi /perkumpulan praktisi Hipnosis ini diantaranya

1. Memperhatikan aturan hukum dan perundang-undangan yang berlaku
2. Menetapkan prasyarat Praktik dengan standar dan kualifikasi yang jelas
3. Memperhatikan hak-hak klien dan menjaga privasinya
4. Melakukan Praktik Hipnosis yang jujur, terbuka dan memperhatikan kepentingan Klien serta tidak memberikan janji yang muluk .
5. Melakukan Praktik dengan persetujuan klien.

6. Tidak menangani kasus dibawah umur kecuali dengan izin tertulis dari orang tua dan Wali
7. Memberikan Informasi secukupnya tanpa menyinggung unsur SARA dan unsur lain yang dapat menimbulkan konflik.
8. Tidak menangani kasus gangguan yang berat yang merupakan wewenang psikiater atau psikolog Klinis
9. Melakukan Dokumentasi
10. Tidak menghentikan perawatan Dokter dan Menjanjikan kesembuhan
11. Aturan lain yang berkaitan dengan nilai-nilai etik, budaya dan kemanusiaan.

2.4 Sanksi Hukum Penyalahgunaan Hipnosis

Saat ini kata hipnotis atau hipnosis sudah tidak asing lagi, banyak acara TV yang menampilkan tentang penggunaan praktik hipnosis ini bukan hanya sebagai upaya pengobatan tetapi banyak juga selebritis yang menampilkan hipnosis ini sebagai acara hiburan.

Namun selain di gunakan sebagai hiburan, tindakan yang dapat merugikan adalah menggunakan kemampuan menghipnosis ini untuk melakukan kejahatan seperti merampok dengan menghipnosis korban sehingga seolah olah korban memberikan hartanya secara sukarela,

Penyalagunaan praktik hipnosis ini membuat penegakan hukum terhadap pelaku hipnosis ini menjadi rumit karena saat ini Kitaan undang undang hukum Pidana (KUHP) yang ada belum dapat menjangkau pelaku kejahatan dengan Modus hipnosis karena belum ada satupun pasal yang mengatur dan menggambarkan tentang perbuatan yang terjadi.

Penegakan hukum dapat dilaksanakan apabila memenuhi unsur Pidana, pelaku kejahatan hipnosis ini harus memenuhi unsur materil :

1. Adanya kerugian pada korban yang diakibatkan oleh perbuatan pelaku yang melakukan hipnosis pada korban yaitu harta benda korban yang diserahkan ketika korban dalam pengaruh hypnosis
2. Pelaku telah merencanakan perbuatannya dan bekerja secara kelompok dengan membagi tugas masing masing anggota keelompok ,
3. Pelaku mempunyai niat mengambil harta benda korban
4. pelaku melakukan hypnosis sehingga secara tidak sadar korban memberikan harta benda kepada pelaku

Poin diatas sulit dibuktikan selain dari pada itu didalam KUHP ataupun undang-undang yang lain belum ada yang mengatur bahwa perbuatan yang dilakukan oleh pelaku menggunakan hypnosis untuk menguasai harta benda orang lain adalah perbuatan pidana. Oleh karena itu kejahatan yang dilakukan dengan menggunakan hipnosis sebagai senjata belum dapat di jerat dengan hukum sesuai dengan kejahatan yang dilakukannya (Prasetyo, 2011)

Menurut Aprilia, selain digunakan untuk terapi, hipnosis juga dapat digunakan sebagai alat untuk melakukan penyidikan yang disebut Hipnosis Forensik, hal tersebut telah digunakan di beberapa negara di Dunia. Di Indonesia pemanfaatan Hipnosis Forensik belum ada konsep dan aturan yang jelas walaupun pada beberapa kasus telah di gunakan (Aprilia, 2020)

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, P. 2020. Kajian Pemanfaatan Metode Hipnosis Forensik. *Jurnal Verstek*.
- Associations for NLP, C. H. 2022, September 22. *Code of Ethics for all our International Associations IN, ICI, WHO, In-Me, WSCO and PosPsych*. Retrieved from World Hypnosis Organization: <http://www.we-evolve.world/>
- PRAHIPTI, K. M. 2020, December 10. *Kode etik anggota dan Profesi Hipnoterapis*. Retrieved from PRAHIPTI: <https://prahipti.org/>
- Prasetyo, B. 2011. Sanksi hukum terhadap pelaku kejahatan dengan hypnosis. *DIH, Jurnal Ilmu Hukum*, 35-44.
- Rohimi. 2019. Hipnoterapi: Proses dan Dampak Religiulitas dalam Menyelesaikan Kasus Kenakalan Seorang Remaja. *JURNAL ILMIAH SYIAR*, 127-137.
- Roswendi, A. S dan Sunarsi, D. 2020. *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam perspektif Interdisipliner*. Cilegon: Runzune Sapta Konsultan.

BAB 3

TEKNIK DALAM TINDAKAN HIPNOTERAPI

Oleh Sri Yani

3.1 Pendahuluan

Hipnoterapi adalah terapi pikiran yang dilakukannya dalam kondisi hipnosis, sedangkan hipnosis adalah keadaan relaksasi pikiran, biasanya disertai dengan relaksasi tubuh. Dengan hipnosis, pikiran kita menjadi lebih terbuka untuk berubah. Jadi juga bisa dikatakan hipnoterapi adalah teknik penyembuhan mental yang menggunakan hipnosis, sedangkan hipnosis bisa diartikan sebagai ilmu yang memberikan sugesti atau perintah ke alam bawah sadar. Spesialis dalam pengobatan hipnosis disebut "hipnoterapis" (Ihsan, 2017)

Keberhasilan hipnoterapi membutuhkan kerjasama antara kita dengan terapis. Selama proses hipnosis kita harus membuka pikiran kita untuk menerima dan mengikuti instruksi. Kita harus menyerah pada proses terapi ini dan bersikap terbuka. Penting untuk disadari bahwa terapis tidak mengendalikan pikiran. Kami tetap memegang kendali penuh atas diri kami sendiri dan terapis terbatas untuk bertindak sebagai pemandu. Jika pikiran adalah sebuah mobil, kita akan menjadi pengemudi dan terapis akan menjadi pemandu.

Hipnoterapi merupakan sebuah penyembuhan dengan hipnotis. Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugestipositif kepada pikiran bawah sadar (Ihsan, 2017).

Hipnoterapi adalah teknik di mana terapis memberikan saran kepada pasien berdasarkan gejala yang dikeluhkan pasien. Hipnosis memungkinkan pikiran sadar untuk beristirahat dan menawarkan pengingat, petunjuk atau saran yang dapat memprogram ulang pikiran bawah sadar untuk tujuan positif (Oktavianus, 2014).

3.2 Teknik Hipnoterapi

Menurut Gunawan (2009), Hipnoterapi merupakan suatu cara yang efektif, mudah dilakukan, serta sangat efisien dalam menjangkau alam bawah sadar manusia dan mampu setidaknya menyembuhkan pikiran yang sakit. Teknik hipnoterapi selalu menggunakan hipnosis sebagai dasarnya. Hipnosis disini merupakan bentuk mekanisme perlindungan diri, dimana saat manusia mengalami suatu tekanan mental yang terus meningkat, dan mereka akan menganggap itu menjadi sesuatu yang berbahaya sehingga ia akan menggunakan mekanisme *flight* atau ransangan untuk lari dan kemudian masuk kedalam kondisi trance atau hypnosis untuk melindungi dirinya.

Manusia mampu menerima unit informasi melalui empat sumber. Sumber yang pertama yaitu lingkungan eksternal, lingkungan eksternal ini akan mengirim unit informasi atau berita yang berhubungan dengan interaksi yang berasal dari luar diri kita, bisa dari lingkungan pekerjaan, ataupun musik dan lainnya.

Sumber yang kedua adalah dari tubuh kita sendiri, hal ini bisa saja dalam bentuk tegangan otot, gerakan, aktivitas pencernaan, perasaan yang tegang pada tubuh kita, rasa sakit atau tidak nyaman yang kita rasakan.

Sumber yang ketiga adalah pikiran sadar kita yang biasanya menangani aspek berfikir secara logis, pengambilan keputusan, objektivitas, serta semua faktor kemampuan yang akan mempengaruhi kita secara sadar.

Sedangkan untuk sumber yang keempat sekaligus sumber yang paling penting adalah pikiran bawah sadar kita yang biasanya menerima ataupun menolak unit informasi yang biasanya berasal dari doktrin agama, norma yang berlaku dalam masyarakat, latar belakang yang berkaitan dengan faktor genetika, dan semua jenis konflik atau permasalahan yang terus masuk ke dalam pikiran sadar kita setiap harinya.

Setelah mampu menangani berbagai unit ini tanpa menggunakan mekanisme *fight* atau *flight*, manusia dapat menghadapinya dengan *pain/pleasure syndrome*. Sindrom ini akan berurusan dengan sesuatu yang dikenali/ *known (pleasure)* dan sesuatu yang tidak dikenali/ *unknow (pain)*. Sesuatu yang sudah dikenali tidak akan kita anggap sebagai bahaya karena telah diketahui melalui proses belajar atau telah kita alami sebelumnya. Sementara *unknow* merupakan sesuatu yang tidak kita kenali karena belum pernah kita alami dan pelajari sebelumnya. *Unknow* atau sesuatu yang tidak dikenali ini akan mengakibatkan timbulnya reaksi yang bersifat fisiologis ataupun psikologis. Reaksi ini akan mengancam otak dan tubuh kita. dan hal inilah yang akan menimbulkan perasaan sakit (*pain*).

Sesuatu yang bersifat *know* bisa saja bersifat *unknow* pada orang lain, karena setiap orang memiliki kepribadian atau pengalaman yang berbeda- beda. Untuk dapat mengatasi semakin banyaknya informasi yang diterima melalui keempat sumber tersebut, dan berdasarkan prinsip *pain/ pleasure*, kemudian manusia menambahkan lagi kemampuan *Reaction vs Action* pada mekanisme lawan (*flight*), dan kemampuan *Repression vs Depression* pada mekanisme lari (*flight*). Dengan kemampuan ini manusia akan menggunakan cara lain untuk mengurangi atau melepas ketegangan yang ia rasakan. Ketika suatu tekanan muncul mereka akan melakukan segala macam cara untuk melepaskan ketegangan ini misalnya dengan berjalan, olahraga, bekerja, lari, menyanyi, atau dengan aktivitas fisik lainnya.

Repression dilakukan dengan cara memasukkan semua tekanan kedalam diri dan diharapkan akan terjadi pelepasan melalui mimpi atau resaksi emosional yang dikeluarkan. Sedangkan *Depression* disini merupakan suatu bentuk pelarian kedalam fantasi atau kegiatan tidur yang lama. Kemampuan ini tidak bisa sama sekali menghilangkan kemungkinan manusia akan kembali menggunakan metode yang sebelumnya. Bisa saja kita akan kembali menggunakan metode *fight* yang sebelumnya ketika menerima informasi yang teralalu besar untuk bisa diatasi oleh kemampuan yang baru ini. Hal ini bisa terjadi saat kita kehilangan kendali atas diri kita.

Misalnya ketika salah satu atau keempat sumber mengirimkan kepada kita informasi yang banyak, maka kita akan merasa tertekan, terancam, bahkan sampai merasa tidak nyaman. Jika kita tidak bisa menjalani tekanan ini, tubuh kita akan terasa kaku dan akan mengakibatkan terjadinya malfungsi. Jika tekanan ini tidak dapat terselesaikan dengan baik dan terus- menerus berlangsung, tubuh kita akan menjadi gemetar di luar kendali kita.

Sehingga pikiran sadar akan terus berproses dan berfikir keras bagaimana cara untuk mengatasi hal seperti ini. Jika pikiran sadar sudah tidak mampu lagi mengatasi masalah ini, maka pikiran bawah sadar secara otomatis langsung menyiapkan cara untuk melawan (*fight*) atau lari (*flight*). Kemudian jantung akan bekerja lebih ekstra dan berdetak lebih cepat dari biasanya, tubuh akan menjadi kaku, adrenalin akan terpompa deras dalam aliran darah. Hal seperti ini akan mengakibatkan tekanan darah meningkat, darah lebih banyak mengalir ke otot, karena tubuh kita telah siap untuk melawan segala bahaya.

Saat segala bahaya telah kita lewati dan tubuh kita sadar bahwa tidak ada lagi bahaya yang menyerang, maka tubuh harus segera kembali kedalam keadaan semula atau dalam keadaan normal untuk menjaga keselamatan dan keseimbangan tubuh selanjutnya. Apabila tekanan atau bahaya yang dihadapi tubuh

terlalu besar dan tidak bisa lagi dihadapi, maka sistem saraf prasimpatik akan aktif dan membuat tubuh seakan-akan tidur serta membuat tubuh menjadi tenang, rileks dan nyaman.

Dengan kata lain saat kita tidak mampu melawan lingkungan, pekerjaan, atau unit informasi yang terlalu besar dan akan membuat kita kelebihan kapasitas. Kita akan segera menggunakan metode *flight* untuk menyelamatkan diri. Biasanya sikap seperti itu yang muncul berupa sikap apatis, diam, depresi. Hal seperti ini sangat berbahaya jika tidak terkontrol dengan baik karena kita akan sangat peka terhadap imflus yang negatif, akibatnya kita akan menimbulkan reaksi yang berlebihan serta akan kehilangan control diri dan toleransi terhadap hal apapun. Teknik hipnosis tercipta oleh mekanisme yang sama seperti diatas, namun hipnosis tercipta dalam situasi yang terkontrol dan positif.

Misalnya, saat seorang yang belum pernah di hipnosis masuk ke ruang terapi. Saat ia masuk ke dalam gedung atau ruangan terapis, ia akan menerima unit informasi dari lingkungan yang ia datangi itu, karena ia belum mengenali lingkungan tersebut, sehingga klien akan menjadi cemas, takut, dan merasa kehilangan kendali diri.

Selanjutnya saat ia diminta untuk duduk dan menutup mata, hal ini sesungguhnya merupakan salah satu piranti dalam pertahanan tubuhnya. Selanjutnya terapis akan melakukan induksi, memasukkan unit informasi kedalam tubuhnya dengan mengatakan bahwa pada awalnya tangan dan kaki terasa berat tetapi selanjutnya semakin rileks. Dan klien pun akan merasakan hal yang sama dengan yang diinduksikan oleh terapis dan semakin banyak unit informasi yang masuk kedalam tubuhnya.

Ketika terapis menginduksikan bahwa lengan klien kaku dan semakin banyak unit informasi yang berasal dari tubuh masuk ke dalam otak klien. Pikiran sadar si klien berusaha mengatasi masalah ini, namun tidak bisa. Hal ini terjadi karena biasanya terapis akan berbicara lebih cepat dari kemampuan pikiran sadar

untuk mencerna informasi, tanpa membuat klien bingung. Ditambah lagi biasanya terapis menggunakan misdirection, memanfaatkan ekspektasi klien, perasaan atau emosinya, serta sensasi ego, dengan menggunakan kalimat yang terasa asing bagi klien.

Dalam hal ini klien akan menggunakan pikiran bawah sadarnya untuk menyelamatkan dirinya menggunakan metode yang telah dijelaskan di atas. Mekanisme ini langsung terjadi untuk menggantikan dorongan awal untuk melawan, ketika terapis sedikit menggoyangkan tubuh klien, atau menjentikkan jarinya, menyentuh kening klien, atau terapis hanya mengubah intonasi, nada ataupun tekanan suara yang dikeluarkan. Keadaan seperti ini menandakan bahwa klien sudah masuk ke dalam konsisi hipnosis.

Pada keadaan ini tubuh dan pikiran akan merasa aman di dalam lingkungan yang ia kenali, yaitu dirinya sendiri, sehingga pikirannya akan menolak sugesti karena pikirannya telah kehilangan kemampuan kritisnya.

Saat mekanisme *fight or flight* terjadi pada kondisi hipnosis, kita bisa melihat perubahan signifikan pada struktur tubuh klien. Yang pertama adalah perubahan detak jantung, karena otak membutuhkan lebih banyak oksigen untuk memproses situasi baru atau menakutkan. Kedua, area mulut mengering sebagai respons terhadap rasa takut.

Saat klien memasuki kondisi hipnosis, tubuh mereka akan terdiam, bola mata mereka cenderung menggulung, pernapasan mereka melambat, dan otot wajah biasa mereka rileks. Hal ini sama seperti ketika kecemasan klien memuncak dan mekanisme pelarian terjadi dalam bentuk depresi. Dalam keadaan lambat ini, bahan kimia dilepaskan ke dalam darah yang membuat tubuh rileks.

Singkatnya, ketakutan dan hipnosis pada dasarnya adalah hal yang sama. Tetapi ada satu perbedaan utama dan itu adalah hipnosis adalah keadaan rileks dan nyaman dalam lingkungan yang

terkendali. Sedangkan kecemasan adalah keadaan ketakutan dan kekhawatiran dalam lingkungan yang tidak terkendali.

Ketika otak menerima input atau dibombardir dengan potongan besar informasi, menghasilkan keadaan yang sangat reseptif, klien yang terhipnosis dibimbing dengan cara yang positif dan konstruktif. Sementara itu, orang dengan tingkat kecemasan tinggi dibimbing dan diarahkan oleh pikiran negatifnya dan cenderung destruktif

Banyak orang mengira bahwa *stage hypnosis* sama dengan hipoterapi. Meski sama-sama menggunakan hipnotis sebagai dasar, *stage hypnosis* (hipnotis pertunjukan dan hiburan) dan hipnoterapi adalah dua hal yang berbeda. Semua hipnoterapi menggunakan hipnosis. Namun, hipnosis baru bisa dikatakan sebagai hipnoterapi apabila menggunakan teknik tertentu untuk membantu klien menyembuhkan dirinya sendiri sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

Tahap hipnosis sangat mudah dipelajari dan dipraktekkan. Menjadi seseorang yang mahir dalam fase hipnosis hanya perlu mengikuti lokakarya satu hari. *Stage hypnosis* memiliki skala kedalaman *trance* yang dikenal dengan nama *Davis Husband Scale (DHS)* yang berguna untuk mengetahui tingkat kedalaman *trance* dan efek hipnotis pada subjek sesuai anjuran.

Isi *stage hypnosis* adalah pemilihan subjek hipnosis yang cermat dan kreativitas dalam menentukan skenario. Apa yang ditampilkan di televisi, dalam acara hipnotis, sebenarnya adalah hasil dari banyak pekerjaan. Pertama, penghipnosis harus menyiapkan naskah atau cerita tentang apa yang akan dilakukan saat subjek dihipnotis. Setelah memasuki kondisi *trance*. Langkah selanjutnya adalah menemukan atau memilih subjek yang dengan mudah memasuki kondisi *trance*.

Dengan teknik segmentasi tertentu dan pengujian yang direkomendasikan, sangat mudah untuk menemukan objek yang diinginkan. Sehingga objek inilah yang kemudian digunakan

sebagai pemeran utama dalam suatu program. Hal seperti ini perlu dipersiapkan terlebih dahulu karena subjek yang dipilih ini sangat sulit untuk masuk ke kondisi *trance*.

Hal ini akan menjadi lelucon jika penghipnotis menjentikkan jarinya dan berkata "Tidur, tetapi subjek hanya tersenyum dan tetap tidak mau tidur" Dalam hipnoterapi, kecerdasan semacam itu tidak bisa dilakukan dengan memilih subjek, tetapi sebagai terapis kita harus menyepakati dalam keadaan apa subjek kita berada, apakah memasuki *trance* itu mudah atau sulit. Oleh karena itu, seorang terapis harus mengetahui banyak hal dan kreatif.

Terapi yang digunakan harus berpusat pada klien, bukan berpusat pada terapis. Seorang terapis perlu banyak tahu karena karena kurangnya pemahaman dan penguasaan teknik terapis, mereka sering memaksa kliennya untuk mengikuti teknik yang dikuasainya. Jika hal ini tidak dapat diperbaiki, terapis cenderung menyalahkan klien. Dalam melakukan terapi kita perlu membawa klien sampai pada kondisi *somnambulisme* atau kondisi *trance* yang sangat dalam. Pada kondisi *light Trance* sebenarnya terapi sudah dapat dilakukan. Kondisi *deep trance* hanya dilakukan bila terapi menggunakan teknik tertentu seperti *age regression*, *past life regression* atau *parts therapy* (Gunawan, 2009).

3.3 Manfaat Hipnoterapi

Hipnoterapi memiliki banyak manfaat kesehatan, seperti mengurangi kecemasan. Bagi penderita fobia, hipnoterapi dapat mengontrol keadaan pasien dengan cara menciptakan gambaran nyata objek yang ditakuti pasien, sehingga pasien dalam keadaan rileks dan reaksi pasien terhadap hal-hal yang ditakuti berangsur-angsur berkurang. Hipnoterapi juga bisa digunakan untuk kembali ke kejadian masa lalu yang traumatis bagi seseorang. Hipnoterapi dapat membantu mengurangi rasa trauma ini dengan mengubah fokus perhatian pasien.

Hipnoterapi juga dapat digunakan untuk menyembuhkan penyakit yang disebabkan oleh perasaan atau pikiran. Ketika pikiran bekerja terlalu keras, tubuh secara otomatis merespon dengan efek tertentu, seperti sakit leher, sakit bahu, sakit maag, dan bahkan efek kelumpuhan yang lebih mengerikan. Menurut Putri & Amalia (2019), beberapa manfaat hipnoterapi lainnya yang bisa kita sebut sebagai alternatif pengobatan, diantaranya sebagai berikut.

3.3.1 Di bidang pendidikan dan pengembangan kepribadian

Keadaan emosional atau mental yang tidak stabil mengganggu proses belajar, terutama dalam kondisi tertentu seperti masalah persepsi belajar, hambata mental, trauma masa lalu, pengalaman yang tidakmenyenangkan, perasaan terhina, dll. Dalam hal ini, hipnoterapi berperan untuk melepaskan emosi negatif tersebut agar kita bisa menjalani pembelajaran dengan lebih tenang.

Meningkatkan motivasi dan percaya diri. Dilakukan dengan cara yang benar, hipnoterapi dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri, mengatasi hambatan mental, phobia, trauma dan menghilangkan perasaan tidak nyaman.

3.3.2 Menyembuhkan berbagai penyakit

Hipnoterapi dapat menyembuhkan berbagai penyakit akibat gangguan jiwa seperti paranoia, kecemasan berlebih, depresi, stress, insomnia, patah hati, luka emosi, kebingungan berlebihan, suka menunda-nunda dan masih banyak lagi penyakit kronis dan sulit diobati lainnya. Hipnoterapis mencoba menyentuh emosi dan pikiran pasien untuk mencari tahu sumber masalahnya.

3.3.3 Hipnoterapi dapat mengungkap rahasia seseorang yang membuatnya depresi.

Tidak semua orang bisa menyembunyikan masalahnya, tetapi hipnoterapi dapat membuat pasien merasa lebih rileks dan

siap untuk berbagi rahasianya tanpa takut ketahuan. Karena terapis profesional menyimpan semua rahasia pasien.

3.3.4 Penyakit dalam dapat disembuhkan dengan hipnoterapi

Penyakit dalam dapat disembuhkan dengan hipnoterapi karena penyakit dalam pada dasarnya disebabkan oleh stress dan tekanan yang berlebihan

Menurut Akmal *et al* (2010), hipnoterapi dapat digunakan untuk mengobati asma, merokok, alergi, persalinan dengan bantuan, patah tulang, kecanduan obat, mual akibat obat, perdarahan terkait operasi, stroke, relaksasi otot migrain, masalah gigi, diet, fobia, trauma, hiperaktif, konsentrasi buruk, kurang percaya diri, depresi, kecanduan, stres, depresi, skizofrenia, relaksasi mental, insomnia, lesu dan kebiasaan buruk.

Kondisi yang dapat diperbaiki dengan hipnoterapi adalah yang berhubungan dengan pikiran, takut akan sesuatu (phobia), stress emosional, masalah medis dan pengendalian berat badan. Pikiran dan gagasan menjadi bermasalah ketika kacau, tidak realistis atau membingungkan. Misalnya, bahwa ia masih menderita penyakit meskipun ada jaminan medis, pikiran yang meragukan kesetiaan pasangannya, memikirkan sesuatu atau seseorang dengan cara yang lebih negatif daripada melihat sisi baiknya, dan berpikir apakah orang akan melihatnya buruk atau tidak. Phobia (kecemasan) terhadap serangga, binatang, situasi seperti keluar rumah, tempat tertutup, kegelapan, darah, suntikan dan ketakutan terhadap lingkungan sosial (fobia sosial) seperti rasa malu, gugup dan kurang percaya diri untuk bertemu dengan orang lain. Hipnoterapi merupakan metode yang sangat efektif dan aman untuk menyembuhkan penyakit yang disebabkan oleh berbagai faktor psikologis.

Menurut penelitian, 70 persen penyakit fisik disebabkan oleh faktor psikologis yang tidak seimbang. Tidak ada batasan usia atau persyaratan khusus untuk anak-anak dalam hipnoterapi, yang

terpenting adalah mereka dapat berkomunikasi dengan baik. Sama halnya dengan orang dewasa, hipnoterapi juga dapat digunakan pada anak-anak untuk mengatasi berbagai gangguan fisik dan mental. Gangguan fisik yang diobati dengan hipnosis lebih cenderung menjadi gangguan fungsional. Sementara itu, gangguan kesehatan psikologis atau mental yang diobati dengan hipnotis biasanya merupakan kebiasaan buruk pada anak-anak, seperti janggut dan menggigit jari. Hipnoterapi juga dapat digunakan untuk membantu anak memperoleh instruksi dan belajar lebih giat. Sebaiknya orang yang ingin melakukan hipnoterapi melakukan pemeriksaan fisik terlebih dahulu sebelum terapi. Jika perlu, dengan tes laboratorium.

Efek samping dari hipnoterapi, yaitu penarikan diri. Abreaction mengacu pada keadaan di mana pasien secara bersamaan muncul dari rekaman bawah sadarnya, menyebabkan perasaan marah atau sedih yang berlebihan. Reaksi pasien mungkin tidak dapat dikendalikan, tetapi kondisi ini biasanya berumur pendek dan terapis memiliki kontrol yang baik. Oleh karena itu, sebelum melakukan hipnoterapi, hipnoterapis akan mewawancarai pasien untuk mengetahui secara pasti apa yang diinginkan pasien atau masalah apa yang perlu diselesaikan. Wawancara ini disebut wawancara pra-hipnotis. Dalam percakapan ini, pasien dapat mengenal hipnoterapis lebih baik dan belajar tentang berbagai pengalaman dan kasus yang ditangani.

3.4 Kelemahan Hipnoterapi

Hipnosis mungkin tidak cocok untuk orang dengan gejala psikotik, seperti halusinasi dan delusi, atau bagi mereka yang pecandu narkoba atau alkohol. Hipnosis juga kurang efektif dalam mengobati gangguan kejiwaan.

Selain itu, hipnosis dapat menghasilkan ingatan palsu. Hal ini biasanya terjadi karena pertanyaan yang tidak disengaja dari terapis. Karena alasan ini, hipnosis tidak dianggap sebagai bentuk

psikoterapi umum yang tepat. Penggunaan hipnosis juga tidak dianjurkan untuk gangguan mental tertentu, misalnya pada pasien dengan kecenderungan sugesti, seperti gangguan disosiatif kontroversial (Ayuningtyas, 2019).

3.5 Tahapan Proses Hipnoterapi

Menurut Setiawan (2009), Klien tetap diam selama hipnoterapi. Duduk atau berbaring dan ada terapis yang bertindak sebagai fasilitator. Namun pada proses selanjutnya, klien (*auto-hypnotist*) menghipnotis dirinya sendiri setelah proses fase hipnoterapi.

3.5.1 Pratinjau (wawancara)

Pada tahap awal inilah hipnoterapis dan klien bertemu untuk pertama kalinya. Setelah klien mengisi formulir informasi pribadi, hipnoterapis membuka percakapan untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut akan hipnosis/hipnoterapi, menjelaskan perawatan hipnotis dan menjawab setiap pertanyaan klien. Sebelum melakukan ini, hipnoterapis harus dapat mengidentifikasi aspek psikologis klien, termasuk minat dan ketidaktertarikan apa, apa yang diketahui klien tentang hipnosis, dll.

Pra-induksi dapat berupa percakapan informal, mengenal satu sama lain, dan hal-hal lain secara mental lebih dekat dengan hipnoterapis untuk membangun harapan mental klien terkait dengan masalah yang dihadapinya (mental expectancy building). Pra-induksi adalah langkah yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dengan proses pra-induksi yang tidak tepat.

3.5.2 Tes Sugesti

Tes sugestibilitas bertujuan untuk mengetahui apakah klien menjadi orang yang peka terhadap sugesti atau tidak. Selain itu, tes sugesti berfungsi sebagai fase pemanasan dan menghilangkan rasa

takut terhadap proses hipnoterapi. Tes sugesti juga membantu hipnoterapis menentukan teknik induksi terbaik untuk klien.

3.5.3 Induksi

Induksi adalah metode yang digunakan hipnoterapis untuk mendorong pikiran klien berubah dari alam sadar ke alam bawah sadar dengan memasuki area kritis. Saat tubuh rileks, pikiran juga rileks, menyebabkan frekuensi gelombang otak klien turun dari beta, alfa, dan kemudian theta. Semakin rendah gelombang otak, klien menjadi semakin rileks hingga berada dalam kondisi trance. Ini disebut keadaan terhipnotis. Hipnoterapis menemukan kedalaman trance klien dengan melakukan tes kedalaman/tingkat.

3.5.4 Pendalaman

Bila perlu, hipnoterapis akan membimbing klien ke trans yang lebih dalam yang disebut *deepening*.

3.5.5 Usulan/usulan

Selain itu, hipnoterapis memberikan feedback positif yang bersifat terapeutik bagi klien. Sugesti-sugesti tersebut diharapkan mampu menembus klien.

Saat klien masih trance, hipnoterapis memberikan sugesti pasca hipnotis. Sugesti ini diberikan kepada klien selama proses hipnosis dan diharapkan akan tersimpan dalam alam bawah sadar klien bahkan setelah proses hipnosis selesai. Sugesti posthypnotic adalah salah satu elemen terpenting dari proses hipnoterapi.

3.5.6 Penyelesaian

Akhirnya, dengan teknik yang tepat, hipnoterapis perlahan membangunkan klien dari "tidur" hipnotis ke keadaan terjaga sepenuhnya.

3.6 Hubungan pikiran sadar dan bawah sadar dengan Teknik hipnoterapi

Menurut Gunawan (2009), Teknik hipnoterapi disini menggunakan hipnosis untuk menjangkau pikiran bawah sadar manusia. Dalam hipnoterapi yang diotak-atik adalah pikiran bawah sadar dan cara kerjanya. Kita sebagai manusia memiliki 2 macam pikiran, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Kedua hal ini sebenarnya saling mempengaruhi dan bekerja dengan ekstra. Pikiran sadar manusia memiliki empat fungsi yang spesifik diantaranya:

1. Berguna untuk mengidentifikasi informasi yang masuk Berbagai macam informasi yang masuk akan diterima oleh sistem indra, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, perasaan ataupun sentuhan
2. Pikiran sadar berguna untuk membandingkan Informasi yang masuk tidak langsung diserap dan di terima tetapi akan di bandingkan dengan pengalaman, atau keadaan sebelumnya.
3. Pikiran sadar manusia juga akan menganalisis segala unit informasi yang masuk
4. Serta yang terakhir pikiran sadar juga akan memutuskan segala yang akan dilakukan setelah unit informasi diterima.

Sementara pikiran bawah sadar memiliki fungsi dan menyimpan hal- hal berikut:

1. Pikiran bawah sadar akan menyimpan suatu kebiasaan Kebiasaan yang disimpan ini berupa kebiasaan baik maupun kebiasaan buruk. Kebiasaan baik akan bersifat positif dan produktif, artinya akan terus menerus mengalami perkembangan dan perubahan dari sebelumnya. Sementara kebiasaan buruk cenderung lebih ke arah negative dan bersifat destruktif. Banyak hal yang bisa dicontohkan dari kebiasaan buruk, yaitu seperti merokok, makan secara berlebihan, dan

lainnya. Dan ada satu lagi yaitu kebiasaan reflek, kebiasaan ini merupakan kebiasaan yang biasa kita lakukan tanpa sengaja dan secara otomatis karena sudah terekam di otak kita, contohnya adalah reflek menutup pintu setelah kita membukanya.

2. Emosi

Hal ini merekam bagaimana keadaan kita, hal-hal tertentu, dan hal yang berkaitan terhadap orang lain.

3. Memori jangka panjang

Merupakan suatu tempat penyimpanan informasi yang bersifat permanen. Ada beberapa memori yang tidak bisa kita ingat dalam keadaan sadar, namun bisa teringat kembali ketika dilakukan hipnosis.

4. Kepribadian

Merupakan karakteristik kita mengenai bagaimana cara kita berhubungan dengan lingkungan yang kita kenali sehari-hari atau berhubungan dengan orang lain.

5. Instuisi

Merupakan perasaan kita untuk mengetahui sesuatu secara instintif

6. Kreativitas

Merupakan suatu keadaan untuk mengembangkan ide, pikiran maupun gagasan kita untuk menjadi nyata atau untuk menjadi kenyataan dalam kehidupan sehari-hari

7. Persepsi

Merupakan suatu keadaan bagaimana kita melihat segala dunia, kehidupan, maupun hal-hal yang kita alami menurut pandangan kita sendiri.

8. *Belief and value*

Belief merupakan kepercayaan yang kita yakini sebagai hal yang benar. Sedangkan *value* merupakan segala sesuatu yang kita nilai penting. Keduanya sangat kita perlukan (Gunawan, 2009).

Di samping semua yang telah dijelaskan di atas masih ada beberapa hal yang perlu diketahui mengenai sifat pikiran sadar dan bawah sadar. Milton Ericson, seorang maestro hipnoterapi mengutarakan hasil pengamatannya terhadap pikiran bawah sadar. Seperti yang dikutip buku *Manage Your Mind for Succes*, sebagai berikut:

1. Bahwa kemampuan pikiran bawah sadar terpisah dengan pikiran sadar

Pikiran bawah sadar bekerja secara terpisah dari pikiran sadar, meskipun pikiran sadar dan bawah sadar bekerja berdampingan, proses dan respons kesadaran dan pemikiran di kedua pikiran berbeda. Kedua gagasan ini saling mempengaruhi.

Pikiran bawah sadar dapat mendengar atau melihat hal-hal yang tidak disadari oleh pikiran sadar. Pikiran bawah sadar dapat memikirkan hal-hal yang berbeda dari apa yang dipikirkan oleh pikiran sadar. Pikiran bawah sadar tertarik pada hal-hal yang disukainya tetapi belum tentu menarik bagi pikiran sadar.

Pikiran bawah sadar mampu mengendalikan aktivitas fisik tanpa disadari oleh aktivitas sadar, serta mampu mengungkapkan idea atau pikiran yang berada di luar jangkauan pikiran sadar. Walaupun tidak selalu pikiran bawah sadar biasanya akan mendukung dan meneruskan kegiatan dan keinginan pikiran sadar. Sementara pikiran bawah sadar biasanya mampu bertindak secara mandiri dan terlepas dari pikiran sadar.

2. Pikiran bawah sadar merupakan gudang penyimpanan informasi

Manusia memiliki pengetahuan yang luas, namun mereka tidak tahu bahwa pengetahuan itu meliputi informasi yang berhubungan dengan fisik, emosi, psikologi, atau intelektualitas yang dulunya diperoleh secara sadar melalui kerja keras.

Namun pengetahuan itu seakan-akan hilang karena berada di luar wilayah pemantauan pikiran sadar.

Salah satu contoh sederhana adalah kemampuan berjalan tegak. Keterampilan ini merupakan keterampilan yang dipelajari yang tidak mudah. Terlepas dari kenyataan bahwa orang dewasa berjalan "setiap hari, mereka tidak tahu bahwa mereka bisa, karena mereka telah berhasil belajar berjalan di masa kanak-kanak. Contoh lain adalah mereka yang dapat belajar tanpa menyadari bahwa mereka telah mempelajari sesuatu dan dapat menggunakan sesuatu yang telah mereka pelajari sebelumnya. Hal seperti ini dapat terjadi karena pikiran bawah sadar merupakan sistem kesadaran dan tempat pemrosesan informasi yang parallel tetapi terpisah dari pikiran sadar.

3. Pikiran bawah sadar adalah potensi yang belum digunakan

Setiap orang dilahirkan dengan tubuh yang kompleks. Sistem ini memungkinkan seseorang untuk melihat, merasakan, berpikir dan bereaksi, tetapi dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang hanya sebagian kecil dari potensinya yang dikembangkan dalam pikiran yang sepenuhnya sadar. Potensi yang tidak dieksplorasi dan dikembangkan terlepas dari kendali kesadaran dan ditempatkan di bawah kendali alam bawah sadar.

Kapasitas alam bawah sadar jauh melebihi alam sadar dalam hal persepsi, konsep, perasaan dan tanggapan, alam bawah sadar mencakup segala sesuatu yang tidak dirasakan, diabaikan atau ditolak oleh kesadaran. Alam bawah sadar dapat mengakses dan menggunakan apapun yang ada di dalam pikiran sadar, sedangkan pikiran sadar pada umumnya tidak dapat mengakses isi dan potensi alam bawah sadar.

4. Alam bawah sadar sangat cerdas.

Pikiran bawah sadar jauh lebih pintar, dan lebih cepat daripada pikiran sadar. Alam bawah sadar dapat mengakses lebih banyak informasi daripada pikiran sadar dan dapat menganalisis dan meninjau informasi. Dengan kata lain, alam bawah sadar mewakili potensi intelektual yang bekerja pada puncaknya

Walaupun alam bawah sadar sangat cerdas, bukan berarti tidak pernah melakukan kesalahan, namun terkadang alam bawah sadar bisa membuat kesimpulan yang salah atau tidak logis, karena dipengaruhi persepsi dan persepsi fisik.

5. Pikiran bawah sadar bersifat sangat sadar.

Aspek yang paling penting dari pikiran bawah sadar adalah bahwa sifat ini tidak selalu tidak sadar. Sebaliknya, pikiran bawah sadar sebenarnya sangat sadar dan bereaksi terhadap setiap kejadian. Alam bawah sadar disebut tidak sadar dalam arti bahwa pikiran sadar tidak sadar akan kenyataan, kegiatan atau operasi, upaya komunikasi dan pengaruh pikiran bawah sadar terhadap pikiran, persepsi dan perilaku. Disebut pikiran bawah sadar karena kita (pikiran sadar) tidak menyadari keberadaan pikiran ini.

Ketika dua orang berinteraksi alam bawah sadar mereka saling mengawasi aktivitas bawah sadar lawan bicaranya, tanpa disadari mereka mengetahui apa yang sedang terjadi. Komunikasi bawah sadar memiliki efek yang sangat kuat atau bahkan lebih kuat daripada komunikasi dengan pikiran sadar.

Saat dua orang bertemu, secara tidak sadar mereka saling menilai siapa yang lebih positif. Orang yang lebih positif menang dan memiliki posisi atau pengaruh yang lebih kuat dan dominan

6. Pikiran Bawah sadar mengamati dan memberikan tanggapan dengan jujur.

Prasangka, penilaian, harapan, kelompok persepsi dan kerangka konseptual adalah ciri-ciri kesadaran. Pikiran bawah sadar bebas dari semua pengaruh di atas dan mampu menghasilkan kesadaran realitas yang lebih objektif. Persepsi bawah sadar dan kognisi realitas bersifat langsung, tidak memihak dan apa adanya. Berdasarkan pengalaman nyata, alam bawah sadar menerima dan memahami realitas sebagaimana adanya, tanpa proses pemaknaan atau penjelasan yang rumit seperti yang dilakukan oleh pikiran sadar. Alam bawah sadar tidak menyaring atau mendistorsi informasi yang sesuai dengan aturan atau pedoman pemikiran tertentu.

7. Alam bawah sadar seperti pikiran anak kecil.

Anak-anak berhubungan atau menggunakan alam bawah sadar lebih dari orang dewasa. Di usia muda, pikiran sadar anak belum sepenuhnya berkembang, sehingga anak harus menggunakan alam bawah sadarnya untuk membantunya belajar dan berkembang. Dengan demikian, karakter dan perilaku anak direfleksikan oleh alam bawah sadar orang dewasa. Anak-anak sering bereaksi terhadap proses tidak sadar dan lebih waspada daripada orang dewasa

8. Alam bawah sadar adalah sumber emosi.

Emosi seringkali muncul secara tiba-tiba dan tidak terduga serta seringkali tidak dipahami. Emosi muncul dari alam bawah sadar. Emosi adalah bentuk ekspresi yang mencerminkan perasaan atau reaksi bawah sadar terhadap situasi yang berhubungan dengan kepribadian tunggal. Emosi itu tidak logis, tidak rasional, dan tidak disadari. Emosi adalah bentuk alam bawah sadar yang alami dan sangat berguna. Emosi memberi

tahu kita bagaimana perasaan kita, bahkan jika kita tidak menyadarinya.

9. Alam bawah sadar bersifat universal

Proses alam bawah sadar dan sifat pekerjaan biasanya sama untuk setiap orang, tanpa memandang kebangsaan, budaya atau latar belakang sejarah. Alam bawah sadar seseorang dapat berkomunikasi secara efektif dengan kesadaran orang lain dan melampaui kemampuan kesadaran.

Alam bawah sadar sebenarnya adalah gambaran bahwa semua orang pada awalnya lahir sebagai orang biasa dengan kemampuan mental dan fisik yang dapat dikembangkan serta kemampuan belajar alami.

Isi kesadaran setiap orang tentunya akan berbeda-beda berdasarkan pengalaman individu, lingkungan dan hasil belajar. Namun pada dasarnya, bentuk, struktur atau pola reaksi alam bawah sadar sangat mirip pada setiap orang juga sangat mirip (Gunawan, 2009).

3.7 Cara mengatasi filter mental dan menembus alam bawah sadar

Ada lima cara untuk mengatasi filter mental dan menembus alam bawah sadar. Terapi tradisional biasanya berlangsung relatif lama, karena hanya bermain pada level kesadaran. Meskipun memori (baca: program pikiran) ada di alam bawah sadar. Berikut cara memasuki alam bawah sadar:

3.5.7 Pengulangan / Pengulangan

Apa pun yang dilakukan secara konsisten atau berulang-ulang menjadi tidak disadari dan menjadi kebiasaan, misalnya seorang anak yang selalu disebut "bodoh" atau "bodoh" oleh orang-orang di sekitarnya pada akhirnya akan percaya bahwa dirinya benar-benar bodoh. Dia menjadi bodoh bukan karena dia tidak bisa

menjadi pintar, tetapi karena program "bodoh" yang terpasang di kepalanya mendiktekannya.

3.7.2 Identitas Kelompok/Keluarga

Kita hidup dalam keluarga dengan latar belakang budaya tertentu. Kami mematuhi adat-istiadat yang berlaku dalam keluarga, geng atau masyarakat, seperti berbicara, berdoa, makan, berpakaian.

3.7.3 Pemikiran disampaikan oleh tokoh-tokoh yang dianggap sebagai figur otoritas

Apa yang disampaikan oleh seseorang yang berwibawa, ahli yang kita hormati dan kagumi, mudah diterima oleh alam bawah sadar.

3.7.4 Emosi yang kuat

Setiap peristiwa yang kita alami yang disertai dengan intensitas emosi yang tinggi, baik positif maupun negatif, meninggalkan kesan mendalam di alam bawah sadar.

3.7.5 Kondisi Hipnosis/Alfa

Hipnosis mencapai alam bawah sadar melalui teknik komunikasi yang dapat melewati pikiran sadar. Kunci untuk mengubah program yang mendasari bawah sadar adalah bagaimana kita dapat melewati atau melampaui pikiran sadar dan terhubung langsung dengan pikiran bawah sadar. Dari kelima metode yang disebutkan di atas, hipnosis merupakan cara tercepat dan paling efektif untuk masuk ke pikiran bawah sadar.

Hipnosis menawarkan cara yang sangat cepat untuk menonaktifkan filter mental dan masuk ke alam bawah sadar. Ketika pikiran sadar/filter mental menjadi pasif atau tidak aktif, setiap sugesti yang diberikan memiliki kekuatan sembilan kali lebih efektif daripada dalam situasi normal. Sugesti seperti

program baru dan dengan bantuan hypnosis. Kita dapat dengan cepat mengubah program, menonaktifkan program atau menginstal program baru dalam bentuk pertanyaan berulang tanpa gangguan dan pikiran sadar. Ini memungkinkan untuk perubahan. untuk melakukan lebih cepat dan lebih efisien. Untuk lebih memahami bagaimana pikiran bekerja, berikut adalah diagram yang menunjukkan bagian-bagian dari pikiran dan efektif, terapis harus memahami setiap domain dan fungsi.

1. Conscious Area

Bagian ini hanya menyimpan dan mengingat informasi tentang setiap kejadian dan perasaan kita selama satu setengah jam terakhir.

2. Critical Area

Beberapa area kritis berada di alam sadar dan beberapa di alam bawah sadar. Area kritis hanya menyimpan informasi yang muncul di pikiran kita dalam 24 jam terakhir. Setiap saran yang merugikan atau berbahaya bagi klien dan bertentangan dengan cara berpikir dan sistem kepercayaan mereka akan segera ditolak. Kontradiksi ini terbukti bahkan ketika klien dalam kondisi *trance*.

Area kritis sebenarnya bertindak sebagai penghalang sugestif yang melindungi alam bawah sadar dari pengaruh luar. Bisakah dibayangkan apa yang terjadi jika kita tidak memiliki penghalang umpan balik. Apa pun yang terjadi di lingkungan kita, yang tidak dapat kita tolak, secara langsung memengaruhi alam bawah sadar dan mengubah perilaku.

Ada tiga jenis hambatan umpan balik, yaitu logis, emosional dan etis. Dalam kondisi normal, perubahan sangat sulit dilakukan karena harus melewati ketiga filter tersebut. Jika kita tidak mengetahui cara yang tepat untuk merumuskan sugesti dalam bentuk kalimat yang dapat mengatasi ketiga hambatan tersebut, bisa dipastikan sugesti tersebut tidak akan

menembus alam bawah sadar. Oleh karena itu, sugesti tersebut tidak efektif. Sebaliknya, dalam keadaan trance atau hipnotis, ketiga penghalang ini dinaikkan, sehingga sugesti yang diberikan langsung masuk ke alam bawah sadar dan diterima tanpa penolakan.

"Saya kaya" Pernyataan ini, seperti yang diajarkan di sebagian besar buku dan seminar motivasi, telah terpenuhi sepenuhnya. Kenapa, karena ditulis dengan bahasa positif dalam bentuk waktu sekarang dan menunjukkan hasil yang ingin dicapai.

Tetapi mengapa afirmasi ini tidak efektif? Sehubungan dengan penjelasan di atas, Anda sekarang harus memahami: Pertama, informasi memasuki kesadaran. Sementara Anda menunggunya dimuat ke dalam kesadaran Anda, dari saat informasi dibaca hingga Anda tertidur, informasi ini dianalisis secara menyeluruh dan menantang area kritis kesadaran Anda. Mengapa? Karena pikiran sadar Anda tahu bahwa Anda benar-benar miskin. Ketika Anda tidur, dan informasi ini memasuki domain memori modern, Anda dapat membayangkan bagaimana seharusnya "penampilan" pernyataan "Saya orang kaya". Pasti sudah "babak belur" dihajar (Dibaca: dikritisi) oleh area kritis kesadaran. apakah ini suatu kondisi, menurut Anda apakah pernyataan ini berdampak positif?

Lalu bagaimana caranya agar informasi bisa langsung masuk ke alam bawah sadar tanpa sempat "diakali" oleh pikiran sadar? Triknya adalah mengeluarkan pikiran sadar untuk sementara. Bagaimana? Dengan menggunakan hypnosis.

Dengan bantuan hipnosis, informasi masuk ke alam bawah sadar dengan sangat cepat dan efektif. Informasi dapat segera menyalip kesadaran. Masuki area kritis alam bawah sadar. daerah kritis. Kesadaran dapat mencoba menolak

pengetahuan ini dalam bentuk abreaksi. Namun, jika setelah interupsi kita mengulangi sugesti yang sama, sugesti itu akhirnya masuk ke alam ingatan modern. Begitu lingkup ingatan modern menerima sugesti, sugesti itu kembali ke alam kritis, lalu ke kesadaran, yang diterima dan diikuti. Efek ini disebut sugesti pasca-hipnotis.

Sugesti yang diberikan dalam keadaan hipnotis atau trance jauh lebih efektif daripada saat klien dalam keadaan sadar. Karena sugesti bergerak sangat cepat dari area kritis ke area memori modern, sehingga tidak sempat terdistorsi atau terganggu. Jika sugesti ini dilakukan oleh kesadaran, perilaku baru tersebut pada akhirnya akan menjadi kebiasaan dan permanen. dan otomatis. Oleh karena itu, kesuksesan juga bergantung pada jenis penawaran yang disajikan dan apakah sesuai dengan jenis pengaruh yang dapat dimiliki klien.

Apa yang diketahui oleh wilayah kritis pikiran manusia yang tidak terkondisi secara emosional mungkin tidak diketahui sama sekali oleh pikiran sadar. Oleh karena itu, area kritis biasanya terkait dengan efek kata, bukan makna kata. Misalnya, jika Anda menyarankan, "Anda percaya diri" area kritis klien, yang tidak memenuhi syarat secara emosional, akan menganggap informasi ini asing dan langsung menolaknya. Jika diberikan dengan menghu-bungkannya dengan apa yang tidak dapat dinikmati sebagai akibat dari "perasaan tidak percaya diri saat berbicara di depan umum", yaitu perasaan cakap, percaya diri, efektif dan mampu, sugesti akan diterima dan bekerja dengan efektif (Gunawan, 2009).

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, M. *et al.* 2010. *Ensiklopedi Kesehatan Untuk Umum*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Ayuningtyas, I.F. 2019. *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Gunawan, A.W. 2009. *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ihsan, A.A. 2017. *Energi Hypnosleep*. Yogyakarta: Javalitera.
- Oktavianus. 2014. *Asuhan Keperawatan Pada Sistem Neurobehavior*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Putri, D.M.P. and Amalia, R.N. 2019. *Terapi Komplementer : Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Setiawan, T. 2009. *Hipnotis dan Hipnoterapi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.

BAB 4

MANFAAT DALAM PELAKSANAAN HIPNOTERAPI

Oleh Ivanna Junamel Manoppo

4.1 Pengantar tentang Hipnoterapi

Menurut Hartono (2018) hipnoterapi adalah bentuk terapi yang melibatkan penggunaan hipnosis untuk membantu seseorang mencapai perubahan yang diinginkan dalam pikiran, perilaku, dan emosi. Hipnoterapi dapat membantu seseorang mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, fobia, stres, dan masalah hubungan.

Dalam hipnoterapi, klien akan diajak untuk masuk ke dalam keadaan trance atau hipnosis yang relaks dan mendalam. Dalam keadaan ini, pikiran klien lebih mudah menerima sugesti atau saran yang diberikan oleh terapis. Terapis kemudian akan memberikan sugesti positif dan teknik relaksasi untuk membantu klien mencapai tujuan terapi.

Manfaat dari hipnoterapi adalah dapat membantu seseorang mengatasi masalah yang sulit diatasi dengan cara konvensional. Hipnoterapi dapat membantu seseorang menangani masalah yang berkaitan dengan kebiasaan buruk, kecemasan, fobia, trauma, dan masalah emosi. Selain itu, hipnoterapi juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan rasa percaya diri, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Namun, hipnoterapi tidak cocok untuk semua orang. Hipnoterapi tidak dianjurkan untuk orang yang memiliki riwayat epilepsi, gangguan mental yang parah, atau orang yang sedang dalam pengobatan obat-obatan tertentu. Selain itu, hipnoterapi

juga harus dilakukan oleh terapis yang terlatih dan berkualitas untuk memastikan keselamatan dan efektivitas terapi.

Dalam kesimpulan, hipnoterapi dapat menjadi pilihan alternatif untuk mengatasi masalah psikologis dan emosional. Dalam keadaan trance atau hipnosis, pikiran seseorang lebih mudah menerima sugesti dan saran yang diberikan oleh terapis untuk mencapai tujuan terapi. Namun, sebelum mencoba hipnoterapi, pastikan untuk berkonsultasi dengan dokter atau terapis terlatih untuk memastikan keselamatan dan efektivitas terapi.

4.2 Mekanisme Kerja Hipnoterapi

Hipnosis adalah suatu teknik yang digunakan untuk menginduksi suatu keadaan kesadaran tertentu pada seseorang, yang membuat mereka lebih terbuka terhadap saran atau sugesti yang diberikan oleh seorang hipnoterapis. Keadaan kesadaran ini sering disebut sebagai trance atau hipnotis.

Hipnoterapi adalah penggunaan hipnosis sebagai alat untuk membantu seseorang mengatasi masalah atau mengubah perilaku yang tidak diinginkan. Ini bisa meliputi berbagai hal, seperti mengatasi kecemasan, fobia, kebiasaan buruk, dan gangguan tidur. Dalam hipnoterapi, hipnoterapis akan membimbing klien ke dalam keadaan trance dengan menggunakan suara lembut dan sugesti yang tenang. Dalam keadaan trance ini, pikiran klien lebih terbuka dan menerima sugesti dengan lebih mudah. Hipnoterapis kemudian akan memberikan sugesti yang dirancang khusus untuk membantu klien mengatasi masalah mereka.

Proses hipnoterapi juga dapat melibatkan visualisasi atau imajinasi, di mana klien diminta untuk membayangkan situasi atau peristiwa yang membantu mereka mencapai tujuan mereka. Selain itu, hipnoterapi juga dapat melibatkan teknik relaksasi, seperti meditasi dan pernapasan dalam.

Meskipun hipnoterapi telah terbukti efektif dalam membantu banyak orang mengatasi masalah mereka, tetapi tetap perlu diingat bahwa hipnoterapi bukanlah solusi instan dan mungkin memerlukan beberapa sesi untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, hipnoterapi juga tidak cocok untuk semua orang dan sebaiknya dilakukan oleh praktisi yang berpengalaman dan berkualifikasi dalam bidang ini.

4.3 Manfaat Hipnoterapi untuk kesehatan fisik

Hipnoterapi adalah bentuk terapi yang menggunakan hypnosis atau sugesti untuk membantu individu dalam memperbaiki kesehatan fisik dan emosional mereka. Berikut adalah beberapa manfaat hipnoterapi untuk kesehatan fisik menurut Hidayat (2018) :

1. Meredakan nyeri: Hipnoterapi dapat membantu meredakan nyeri kronis seperti sakit kepala, nyeri punggung, dan nyeri sendi. Dalam hipnoterapi, hypnosis digunakan untuk mengurangi sensitivitas tubuh terhadap rasa sakit dan membantu individu mengendalikan respons tubuh mereka terhadap rasa sakit.
2. Mengatasi gangguan pencernaan: Hipnoterapi dapat membantu mengatasi masalah pencernaan seperti irritable bowel syndrome (IBS), sakit perut, dan sembelit. Dalam hipnoterapi, sugesti digunakan untuk menenangkan sistem saraf dan meningkatkan fungsi pencernaan.
3. Meningkatkan kualitas tidur: Hipnoterapi dapat membantu individu yang mengalami masalah tidur seperti insomnia dan sleep apnea. Sugesti digunakan untuk membantu individu merelaksasi tubuh mereka dan meredakan stres dan kecemasan yang dapat mempengaruhi tidur.
4. Mengurangi stres: Hipnoterapi dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan. Dalam hipnoterapi, sugesti digunakan untuk

membantu individu mengendalikan stres dan merelaksasi tubuh mereka.

5. Mengatasi kecanduan: Hipnoterapi dapat membantu individu yang mengalami kecanduan seperti rokok, alkohol, dan obat-obatan. Sugesti digunakan untuk membantu individu memperbaiki perilaku mereka dan mengendalikan keinginan untuk menggunakan zat tersebut.

Hipnoterapi dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan emosional individu. Namun, penting untuk diingat bahwa hipnoterapi tidak boleh digunakan sebagai pengobatan tunggal untuk masalah kesehatan yang serius, dan harus selalu dikombinasikan dengan perawatan medis yang tepat.

4.4 Manfaat hipnoterapi untuk kesehatan mental

Hipnoterapi adalah suatu teknik terapi yang memanfaatkan sugesti yang disampaikan oleh terapis kepada pasien dalam keadaan relaksasi atau terkonsentrasi. Terapi ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental seseorang. Berikut adalah beberapa manfaat hipnoterapi untuk kesehatan mental:

1. Mengurangi stres dan kecemasan Hipnoterapi dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada seseorang dengan mengajarkan teknik relaksasi dan visualisasi yang dapat menenangkan pikiran dan tubuh.
2. Mengatasi fobia Hipnoterapi dapat membantu seseorang untuk mengatasi fobia dengan mengubah persepsi dan respons emosional terhadap objek atau situasi yang menakutkan.
3. Meningkatkan kepercayaan diri Hipnoterapi dapat membantu seseorang meningkatkan kepercayaan diri dengan mengajarkan teknik self-talk yang positif serta memperkuat keyakinan diri yang positif.

4. Mengatasi trauma Hipnoterapi dapat membantu seseorang mengatasi trauma dengan membantu pasien untuk memproses perasaan dan emosi yang terkait dengan pengalaman traumatis.
5. Mengatasi gangguan tidur Hipnoterapi dapat membantu mengatasi gangguan tidur dengan mengajarkan teknik relaksasi dan visualisasi yang dapat membantu seseorang untuk tidur lebih nyenyak.
6. Mengurangi rasa sakit Hipnoterapi dapat membantu mengurangi rasa sakit pada seseorang dengan mengajarkan teknik relaksasi dan visualisasi yang dapat mengurangi perasaan sakit.
7. Meningkatkan konsentrasi Hipnoterapi dapat membantu meningkatkan konsentrasi pada seseorang dengan mengajarkan teknik relaksasi dan visualisasi yang dapat membantu seseorang untuk fokus pada tugas atau aktivitas yang dihadapi (Dewi, 2019)

4.5 Manfaat hipnoterapi untuk kecemasan dan stres

Puspitasari (2020) menyatakan bahwa hipnoterapi telah terbukti efektif dalam membantu mengurangi kecemasan dan stres pada banyak orang. Berikut adalah beberapa manfaat hipnoterapi untuk kecemasan dan stres:

1. Menenangkan pikiran dan tubuh: Hipnoterapi dapat membantu Anda merasa lebih tenang dan rileks. Dengan menenangkan pikiran dan tubuh, Anda dapat mengurangi stres dan kecemasan yang Anda rasakan.
2. Mengubah pola pikir yang negatif: Hipnoterapi dapat membantu Anda mengatasi pikiran negatif atau kekhawatiran yang dapat memicu kecemasan dan stres. Terapis hipnoterapi dapat membantu Anda memahami dan mengubah pola pikir yang tidak sehat.

3. Meningkatkan kesejahteraan emosional: Hipnoterapi dapat membantu Anda mengatasi emosi yang kuat dan tidak sehat seperti marah, kesedihan, dan frustrasi. Dengan mengatasi emosi ini, Anda dapat meningkatkan kesejahteraan emosional Anda secara keseluruhan.
4. Meningkatkan rasa percaya diri: Hipnoterapi dapat membantu Anda merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan dan stres. Terapis hipnoterapi dapat membantu Anda memvisualisasikan situasi yang sukses dan memberikan saran untuk meningkatkan rasa percaya diri Anda.
5. Meningkatkan tidur yang lebih baik: Hipnoterapi dapat membantu Anda merasa lebih rileks dan santai, yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur Anda. Tidur yang baik adalah penting untuk mengurangi stres dan kecemasan.

4.6 Manfaat hipnoterapi untuk masalah tidur

Purwati & Pramono (2019) menyatakan bahwa hipnoterapi dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi individu yang mengalami masalah tidur. Berikut adalah beberapa manfaat hipnoterapi untuk masalah tidur:

1. Mengurangi kecemasan dan stres: Kecemasan dan stres dapat menjadi penyebab utama insomnia atau kesulitan tidur. Hipnoterapi dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres dengan mengajarkan teknik relaksasi, visualisasi, dan meditasi.
2. Meningkatkan kualitas tidur: Hipnoterapi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan mengajarkan teknik pernapasan yang tepat, membangun kebiasaan tidur yang sehat, dan mengurangi kebiasaan buruk sebelum tidur seperti mengonsumsi kafein atau menggunakan gadget.
3. Membantu mengatasi masalah tidur kronis: Hipnoterapi dapat membantu mengatasi masalah tidur kronis dengan

mengidentifikasi penyebab masalah tidur dan mencari solusi untuk mengatasi masalah tersebut.

4. Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan: Hipnoterapi dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dengan memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, dan penyakit jantung.
5. Meningkatkan energi dan produktivitas: Dengan tidur yang cukup dan berkualitas, individu akan merasa lebih segar dan bertenaga saat bangun tidur. Hal ini dapat membantu meningkatkan produktivitas dan kinerja dalam kehidupan sehari-hari (Purwati & Pramono, 2019).

4.7 Manfaat hipnoterapi untuk menurunkan berat badan

Hipnoterapi adalah bentuk terapi alternatif yang menggunakan sugesti terarah untuk mempengaruhi pikiran dan perilaku seseorang. Salah satu manfaat hipnoterapi adalah membantu menurunkan berat badan. Menurut Sitohang (2018) ada beberapa contoh manfaat hipnoterapi untuk menurunkan berat badan:

1. Meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri: Hipnoterapi dapat membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri Anda untuk menurunkan berat badan dengan sugesti positif yang terarah.
2. Meningkatkan kontrol diri: Hipnoterapi juga dapat membantu meningkatkan kontrol diri Anda terhadap makanan yang tidak sehat dan kebiasaan buruk lainnya yang dapat mempengaruhi berat badan Anda..
3. Mengatasi masalah emosional: Kebanyakan orang memiliki masalah emosional yang terkait dengan makanan seperti makan berlebihan saat sedih atau cemas. Hipnoterapi dapat

membantu Anda mengatasi masalah emosional ini dan mengubah perilaku makan yang tidak sehat.

4. Mengubah pola pikir: Hipnoterapi dapat membantu mengubah pola pikir Anda terhadap makanan dan olahraga. Hal ini dapat membantu Anda memilih makanan yang lebih sehat dan teratur dalam melakukan olahraga.
5. Meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres: Hipnoterapi dapat membantu Anda merasa lebih rileks dan mengurangi stres. Hal ini dapat membantu Anda menghindari makan berlebihan karena stres atau emosi negatif.
6. Meningkatkan kualitas tidur: Hipnoterapi juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur Anda, yang dapat membantu menurunkan berat badan secara alami.

Contoh aplikasi hipnoterapi untuk menurunkan berat badan adalah dengan melakukan sugesti positif yang terkait dengan pola makan sehat dan olahraga. Hipnoterapis dapat mengajarkan teknik visualisasi yang membantu memvisualisasikan diri Anda dalam keadaan ideal dan bahagia dengan tubuh yang sehat. Selain itu, hipnoterapi juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur Anda, yang dapat membantu menurunkan berat badan secara alami.

4.8 Manfaat hipnoterapi untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kepercayaan diri

Kurniawan (2020) menjelaskan bahwa hipnoterapi memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan kepercayaan diri seseorang. Beberapa contoh manfaat hipnoterapi untuk tujuan ini adalah:

1. Mengatasi rasa takut dan kecemasan: Hipnoterapi dapat membantu mengatasi rasa takut dan kecemasan yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Misalnya, seseorang yang takut berbicara di depan umum dapat dilatih

- untuk mengatasi rasa takutnya melalui sugesti positif yang disampaikan oleh terapis selama sesi hipnoterapi.
2. Mengubah pola pikir negatif: Hipnoterapi dapat membantu mengubah pola pikir negatif seseorang yang mungkin menghambat rasa percaya dirinya. Misalnya, seseorang yang merasa tidak mampu karena pengalaman masa lalunya dapat diajak untuk melihat bahwa pengalaman masa lalu tersebut sebenarnya adalah pelajaran dan membantu mereka tumbuh lebih kuat.
 3. Meningkatkan motivasi dan minat: Hipnoterapi dapat membantu meningkatkan motivasi dan minat seseorang dalam mencapai tujuannya. Misalnya, seseorang yang memiliki keinginan untuk memulai bisnis dapat diberikan sugesti positif untuk meningkatkan keyakinan dirinya dalam mencapai tujuan tersebut.
 4. Meningkatkan rasa percaya diri dalam situasi sosial: Hipnoterapi dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam situasi sosial seperti saat berbicara di depan umum atau berinteraksi dengan orang lain. Misalnya, seseorang yang takut untuk memulai percakapan dengan orang baru dapat dilatih untuk mengatasi rasa takutnya dan merasa lebih percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain.
 5. Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan: Dengan meningkatkan rasa percaya diri dan kepercayaan diri seseorang, hipnoterapi dapat membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Misalnya, seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang lebih kuat dapat merasa lebih mampu menghadapi situasi yang menantang dan meraih keberhasilan yang lebih besar dalam hidupnya.

4.9 Manfaat hipnoterapi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi

Kusuma (2019) memberikan beberapa manfaat hipnoterapi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi beserta contoh cara kerjanya:

1. Mengurangi stres dan kecemasan: Hipnoterapi dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dapat mengganggu fokus dan konsentrasi seseorang. Cara kerjanya adalah terapis akan menggunakan teknik relaksasi dan visualisasi untuk membantu klien merasa tenang dan rileks sehingga stres dan kecemasan dapat dikurangi.
Contoh: Seorang atlet yang merasa stres dan cemas sebelum pertandingan dapat menggunakan hipnoterapi untuk meredakan stres dan kecemasannya sehingga dapat memfokuskan perhatiannya pada pertandingan.
2. Meningkatkan kepercayaan diri: Hipnoterapi juga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri seseorang, yang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus dan konsentrasi. Cara kerjanya adalah terapis akan menggunakan sugesti positif dan visualisasi untuk membantu klien merasa lebih percaya diri dan lebih baik dalam memusatkan perhatiannya.
Contoh: Seorang presenter yang merasa kurang percaya diri dalam berbicara di depan umum dapat menggunakan hipnoterapi untuk meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga dapat fokus dan konsentrasi dalam presentasinya.
3. Memperbaiki pola tidur: Hipnoterapi juga dapat membantu memperbaiki pola tidur seseorang, yang dapat mempengaruhi fokus dan konsentrasi. Cara kerjanya adalah terapis akan menggunakan teknik relaksasi dan visualisasi untuk membantu klien memasuki keadaan trance dan merasakan kenyamanan, sehingga dapat tidur dengan lebih baik dan merasa lebih segar saat bangun.

Contoh: Seorang mahasiswa yang sering mengalami kesulitan untuk tidur dapat menggunakan hipnoterapi untuk membantu tidur dengan lebih nyenyak sehingga dapat fokus dan konsentrasi lebih baik dalam belajar.

4.10 Manfaat hipnoterapi untuk mengatasi rasa sakit

Anwar (2019) memberikan beberapa manfaat hipnoterapi untuk mengatasi rasa sakit beserta contohnya:

1. Menurunkan intensitas rasa sakit: Hipnoterapi dapat membantu menurunkan intensitas rasa sakit dengan mengajarkan teknik relaksasi, visualisasi, dan mengalihkan perhatian dari rasa sakit itu sendiri.

Contoh: Seorang pasien yang menderita sakit kepala kronis dapat menggunakan teknik relaksasi dan visualisasi untuk menenangkan pikiran dan menurunkan intensitas sakitnya.

2. Meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit: Dengan meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit, hipnoterapi dapat membantu pasien menghadapi rasa sakit yang lebih intens tanpa merasa terlalu terganggu.

Contoh: Seorang pasien yang mengalami sakit kronis, seperti fibromyalgia, dapat mengikuti sesi hipnoterapi untuk meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit dan mengurangi dampak negatifnya pada kehidupan sehari-hari.

3. Membantu mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit: Hipnoterapi dapat membantu pasien mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit yang berisiko menyebabkan efek samping dan ketergantungan.

Contoh: Seorang pasien dengan kondisi sakit punggung dapat mengikuti terapi hipnoterapi untuk mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit yang berlebihan dan memilih opsi pengobatan yang lebih aman dan efektif.

4. Meningkatkan kualitas tidur: Rasa sakit yang kronis dapat mengganggu kualitas tidur, sehingga hipnoterapi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan mengajarkan teknik relaksasi dan visualisasi.

Contoh: Seorang pasien dengan rasa sakit punggung dapat mengikuti sesi hipnoterapi untuk membantu mereka tidur dengan lebih nyenyak dan nyaman.

5. Meningkatkan kontrol diri: Hipnoterapi dapat membantu pasien memperoleh kontrol diri terhadap rasa sakit yang mereka alami dan mengurangi kecemasan yang terkait dengan rasa sakit.

Contoh: Seorang pasien dengan rasa sakit gigi yang intens dapat menggunakan teknik hipnoterapi untuk meningkatkan kontrol diri dan mengurangi kecemasan mereka terkait dengan rasa sakit tersebut.

Menurut Kusuma (2018), hipnoterapi dan meditasi bisa menjadi solusi alami dalam mengatasi rasa sakit. Pada penelitian Anggraini & Yusuf (2019) didapati manfaat hipnoterapi dalam mengatasi rasa sakit kepala pada pasien migren. Selain itu, Pramudita (2020) juga menemukan bahwa terapi hipnoterapi sangat efektif dalam mengatasi rasa sakit pada pasien kanker. Dalam penelitiannya, Sari (2017) menemukan bahwa hipnoterapi dapat menjadi alternatif pengobatan yang efektif pada pasien dengan rasa sakit kronis. Setiawan (2019) juga menemukan manfaat hipnoterapi dalam mengatasi rasa sakit pada pasien dengan penyakit jantung.

4.11 Manfaat hipnoterapi untuk mengatasi trauma dan depresi

Dwiasuti (2019) dan Hadi (2020) menjelaskan bahwa hipnoterapi dapat menjadi metode yang efektif untuk mengatasi trauma dan depresi karena memiliki manfaat berikut:

1. Mengakses alam bawah sadar: Hipnoterapi memungkinkan seseorang untuk mengakses alam bawah sadar mereka, yang merupakan tempat di mana pengalaman trauma sering disimpan. Dengan membuka akses ke area ini, hipnoterapi dapat membantu seseorang untuk memproses dan merilis emosi yang terkait dengan trauma tersebut.
2. Mengurangi kecemasan dan stres: Hipnoterapi dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres yang terkait dengan trauma atau depresi. Dalam keadaan hipnosis, seseorang dapat merasa lebih tenang dan rileks, yang dapat membantu mereka merasa lebih mudah untuk mengatasi situasi yang memicu kecemasan atau stres.
3. Mengubah pola pikir negatif: Depresi dan trauma sering kali dihubungkan dengan pola pikir negatif yang menghasilkan perasaan yang buruk. Dalam hipnoterapi, seorang terapis dapat membantu seseorang untuk mengidentifikasi pola pikir negatif mereka dan menggantinya dengan pola pikir positif yang lebih sehat.
4. Meningkatkan rasa percaya diri: Seseorang yang mengalami trauma atau depresi mungkin merasa kurang percaya diri. Dalam hipnoterapi, seorang terapis dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri seseorang dengan memperkuat pikiran positif dan membangun kepercayaan diri.
5. Meningkatkan kesehatan mental dan emosional: Hipnoterapi dapat membantu seseorang untuk merasa lebih baik secara mental dan emosional, sehingga membantu mereka untuk mengatasi trauma dan depresi. Dalam beberapa kasus, hipnoterapi dapat menjadi alternatif atau pelengkap untuk terapi konvensional dan obat-obatan untuk mengatasi masalah kesehatan mental.

Namun, penting untuk diingat bahwa hipnoterapi tidak selalu menjadi metode yang cocok atau efektif bagi semua orang.

Sebelum memutuskan untuk mencoba hipnoterapi, penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental terkait untuk menentukan apakah metode ini cocok untuk Anda dan jenis masalah kesehatan mental yang Anda alami.

Heap (2019) menjelaskan beberapa contoh teknik hipnoterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi trauma dan depresi:

1. Regresi: Teknik ini melibatkan mengembalikan seseorang ke masa lalu untuk mengidentifikasi dan memproses pengalaman trauma. Dalam hipnoterapi regresi, terapis dapat membimbing seseorang untuk kembali ke momen yang menimbulkan trauma dan membantu mereka untuk memproses emosi yang terkait dengan pengalaman tersebut.
2. Pemrograman Neurolinguistik (NLP): Teknik NLP melibatkan mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan sehat. Dalam hipnoterapi NLP, seorang terapis dapat membantu seseorang untuk mengidentifikasi pola pikir negatif mereka dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan bermanfaat.
3. Terapi Suggestion: Teknik ini melibatkan memberikan saran positif kepada seseorang selama hipnoterapi untuk membantu mereka merasa lebih rileks dan mengurangi kecemasan dan stres. Terapis dapat memberikan saran positif seperti "Anda merasa tenang dan santai" atau "Anda mampu mengatasi situasi ini dengan mudah".
4. Hipnoterapi Kognitif: Teknik ini melibatkan membantu seseorang untuk mengidentifikasi pola pikir negatif dan memperbaikinya melalui hipnosis. Dalam hipnoterapi kognitif, seorang terapis dapat membantu seseorang untuk mengubah pola pikir negatif mereka dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan positif.
5. Teknik Integrasi EMDR: Teknik ini melibatkan membantu seseorang untuk memproses pengalaman trauma dengan

menggunakan gerakan mata dan stimulasi bilateral lainnya. Dalam hipnoterapi EMDR, terapis dapat menggunakan gerakan mata atau stimulasi bilateral lainnya untuk membantu seseorang untuk memproses emosi yang terkait dengan trauma.

Pilihan teknik hipnoterapi yang digunakan tergantung pada jenis trauma dan depresi yang dialami seseorang, serta preferensi dan kebutuhan individual. Penting untuk mencari bantuan dari terapis hipnoterapi yang terlatih dan berkualitas untuk membantu memilih teknik yang sesuai dan aman.

4.12 Manfaat hipnoterapi untuk menangani kecanduan

Cushman (2018) dan Budi (2019) menyatakan bahwa hipnoterapi dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu seseorang mengatasi kecanduan. Beberapa manfaat hipnoterapi untuk menangani kecanduan antara lain:

1. Mengatasi stres dan kecemasan: Hipnoterapi dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan kecanduan. Hal ini dapat membantu individu lebih mudah mengendalikan keinginan dan dorongan untuk menggunakan zat terlarang atau melakukan perilaku adiktif.
2. Meningkatkan kesadaran diri: Hipnoterapi dapat membantu individu memahami penyebab dan pemicu dari kecanduan mereka. Dengan meningkatkan kesadaran diri, individu dapat memperoleh kontrol yang lebih baik atas perilaku mereka dan mengambil tindakan yang lebih efektif untuk mengatasi kecanduan.
3. Mengubah pola pikir dan perilaku: Hipnoterapi dapat membantu mengubah pola pikir dan perilaku yang menyebabkan kecanduan. Hal ini dapat membantu individu mengatasi rasa ingin menggunakan zat terlarang atau

melakukan perilaku adiktif, serta menghindari situasi yang dapat memicu perilaku tersebut.

4. Memperbaiki kualitas hidup: Hipnoterapi dapat membantu individu merasa lebih baik secara fisik dan emosional, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan mengatasi kecanduan, individu dapat memulai kehidupan yang lebih sehat dan bahagia.

Hipnoterapi adalah teknik terapi yang menggunakan sugesti atau sugesti positif untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar seseorang, sehingga dapat membantu seseorang mengatasi kecanduan. Setiawan (2018) memberikan contoh-contoh penanganan hipnoterapi untuk menangani kecanduan:

1. Sesi Konseling: Konseling dapat membantu membangun hubungan kepercayaan antara terapis dan pasien. Ini memungkinkan terapis untuk memahami lebih baik tentang kecanduan pasien, mengidentifikasi penyebab dan faktor pemicu yang mendorong kecanduan, serta menentukan pendekatan terapi yang tepat.
2. Induksi Hipnosis: Terapis akan menggunakan sugesti untuk memasukkan pasien ke dalam keadaan relaksasi dan hipnosis. Ini dapat membantu pasien merasa lebih tenang, rileks, dan mudah menerima saran positif.
3. Pemrograman Mental: Terapis akan memberikan sugesti positif ke pikiran bawah sadar pasien untuk membantu mengatasi kecanduan. Sugesti dapat berupa pernyataan positif tentang kekuatan dan kemampuan pasien untuk mengatasi kecanduan, atau membantu pasien untuk merespon keinginan untuk menggunakan zat terlarang atau melakukan perilaku berisiko.
4. Teknik Relaksasi: Terapis dapat menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi, visualisasi, atau pernapasan dalam untuk

- membantu pasien mengendalikan kecemasan atau stres yang mungkin memicu kecanduan.
5. Terapi Kelompok: Terapis dapat mengadakan sesi terapi kelompok untuk membantu pasien merasa didukung dan dikelilingi oleh orang-orang yang mengalami masalah serupa. Ini dapat membantu meningkatkan motivasi dan mengurangi rasa kesepian atau isolasi yang mungkin dirasakan oleh pasien.
 6. Terapi CBT: Terapi kognitif perilaku dapat membantu pasien untuk memahami dan mengubah pola pikir atau perilaku yang berkontribusi pada kecanduan. Terapis dapat mengajarkan teknik pengelolaan stres dan meningkatkan keterampilan sosial pasien.
 7. Sesi Tindak Lanjut: Terapis dapat mengadakan sesi tindak lanjut reguler dengan pasien untuk membantu memonitor kemajuan pasien dan menyesuaikan strategi terapi yang digunakan.

Hipnoterapi dapat menjadi bagian dari program pengobatan yang efektif untuk menangani kecanduan. Namun, hipnoterapi tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya metode pengobatan dan harus dilakukan dalam kerangka kerja yang lebih luas dari program pengobatan yang lengkap.

Hipnoterapi dapat membantu meningkatkan kreativitas dengan cara mengatasi hambatan mental dan membuka akses ke pikiran bawah sadar untuk mengeluarkan ide-ide kreatif. Prasetyo (2020) memberikan contoh penanganan hipnoterapi untuk meningkatkan kreativitas:

1. Mengatasi hambatan mental: Hipnoterapis dapat membantu klien mengatasi hambatan mental yang dapat menghambat kreativitas, seperti ketakutan, rasa cemas, dan rasa takut gagal. Dalam sesi hipnoterapi, hipnoterapis akan meminta klien untuk menciptakan visualisasi yang menenangkan dan membantu klien mengatasi perasaan negatif tersebut.

2. Memperkuat imajinasi: Dalam sesi hipnoterapi, hipnoterapis dapat membantu klien memperkuat imajinasi dan daya khayal. Salah satu contoh teknik hipnoterapi untuk memperkuat imajinasi adalah dengan meminta klien untuk membayangkan dirinya berada di tempat yang tenang dan nyaman, dan kemudian meminta klien untuk membayangkan situasi atau hal yang ingin dicapai atau dihasilkan.
3. Mengakses pikiran bawah sadar: Dalam sesi hipnoterapi, hipnoterapis dapat membantu klien mengakses pikiran bawah sadar dan mengeluarkan ide-ide kreatif yang sebelumnya tidak terpikirkan. Salah satu contoh teknik hipnoterapi untuk mengakses pikiran bawah sadar adalah dengan meminta klien untuk mengulangi mantra atau afirmasi yang berkaitan dengan kreativitas.
4. Memperbaiki fokus dan konsentrasi: Dalam sesi hipnoterapi, hipnoterapis dapat membantu klien memperbaiki fokus dan konsentrasi. Salah satu contoh teknik hipnoterapi untuk memperbaiki fokus dan konsentrasi adalah dengan meminta klien untuk membayangkan dirinya sedang bekerja pada proyek kreatif dan fokus pada setiap detailnya.

Namun, penting untuk diingat bahwa setiap klien memiliki kebutuhan dan tujuan yang berbeda, sehingga penanganan hipnoterapi untuk meningkatkan kreativitas dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan klien tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., & Yusuf, A. 2019. Manfaat hipnoterapi dalam mengatasi rasa sakit kepala pada pasien migren. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Anwar, S. 2019. Manfaat Hipnoterapi untuk Mengatasi Rasa Sakit. Jakarta: Penerbit Buku Sehat
- Budi, R. 2019. Manfaat Hipnoterapi dalam Menangani Kecanduan. Jurnal Psikologi Terapan, 3(2), 78-87.
- Cushman, W. C. 2018. The use of hypnosis in addiction treatment. American Journal of Clinical Hypnosis, 60(3), 267-278. doi: 10.1080/00029157.2018.1425644
- Dewi, R. 2019. Hipnoterapi untuk Menjaga Kesehatan Mental. Jakarta: Pustaka Cendekia
- Dwiastuti, Y. A. 2019. Hipnoterapi dalam Menangani Trauma. Yogyakarta: Kanisius.
- Gunawan, D. 2019. Mekanisme Kerja Hipnoterapi. Jakarta: Penerbit Buku Kita.
- Hadi, A. F. 2020. Terapi Hipnoterapi dalam Menangani Depresi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hartono, D. 2018. Pengantar hipnoterapi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Heap, M. 2019. Hypnotherapy: A Handbook. New York: Routledge.
- Hidayat, H. 2018. Hipnoterapi untuk kesehatan fisik. Jakarta: Prenada Media Group.
- Kusuma, A. 2018. Hipnoterapi dan meditasi: solusi alami mengatasi rasa sakit. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kusuma, I. G. A. 2019. Fokus dan Konsentrasi: Teknik Hipnoterapi untuk Meningkatkan Kinerja Otak. Yogyakarta: Deepublish.
- Pramudita, R. 2020. Terapi hipnoterapi dalam mengatasi rasa sakit pada pasien kanker. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.

- Prasetyo, A. 2020. Hipnoterapi: Meningkatkan Kreativitas dengan Mengakses Pikiran Bawah Sadar. Jakarta: PT Pustaka Karya Anak Bangsa
- Purwati, D. S., & Pramono, A. J. 2019. Efektivitas hipnoterapi terhadap insomnia pada pasien dewasa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(2), 129-137.
- Puspitasari, D. 2020. Hipnoterapi untuk Mengatasi Kecemasan dan Stres. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Sari, I. P. 2017. Hipnoterapi sebagai alternatif pengobatan pada pasien dengan rasa sakit kronis. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Setiawan, A. 2018. Terapi Hipnoterapi untuk Mengatasi Kecanduan: Panduan Praktis untuk Terapis dan Pasien. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Setiawan, A. 2019. Manfaat hipnoterapi dalam mengatasi rasa sakit pada pasien dengan penyakit jantung. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sitohang, C. 2018. Hipnoterapi untuk Menurunkan Berat Badan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

BAB 5

STRATEGI DALAM PELAKSANAAN HIPNOTERAPI

Oleh Eka Riyanti

5.1 Pendahuluan

Manusia memiliki aktivitas yang banyak sehingga muncul berbagai keluhan baik keluhan secara fisik, psikologis bahkan sampai sosial kemasyarakatan. Bahkan kemajuan teknologi di era digital ini yang semakin canggih juga disertai dengan permasalahan dan tidak membuat manusia tenang, aman, nyaman dan bahagia.

Masalah atau persoalan tersebut baik disadari atau tidak, cepat atau lambat akan mempengaruhi psikis manusia. Persoalan psikis memberikan dampak yang buruk kepada manusia. Seiring munculnya masalah psikis berkembang juga metode atau cara untuk mengatasinya. Metode metode dikembangkan oleh para profesional yang tentunya ahli di bidangnya berdasarkan riset penelitian. Salah satunya yang dikembangkan oleh para hipnoAhli hipnoterapit yaitu mengembangkan ilmu berbasis hypnosis. Hypnosis sangat efektif untuk memberikan solusi setiap masalah yang dihadapi manusia. Hypnosis untuk pengobatan dan penyembuhan dikenal dengan hipnoterapi. Hipnoterapi efektif untuk menurunkan cemas, nyeri, nyeri melahirkan, stres, meningkatkan konsentrasi (Mufidah and Zunaidah, 2021)(Tanita *et al.*, 2019)(Sundariningsih, Raksanagara and Suardi, 2021)(Aflahatinufus, Sriati and Shalahuddin, 2022)(Mir'atul Muslimien and Grobogann, 2021)

5.2 Strategi dan tahapan pelaksanaan hipnoterapi

Hipnoterapi adalah terapi psikologis yang diterapkan oleh ahli hipnoterapi dengan metode hipnosis atau menggunakan sugesti berupa kata-kata, kalimat atau saran kepada klien yang langsung menyentuh alam bawah sadar yakni pada saat tidur *trans* atau disaat pikiran klien hanya terfokus pada kata-kata ahli hipnoterapi dengan tujuan menyembuhkan dan mengatasi permasalahan klien terutama masalah atau gangguan psikosomatis (Cahyadi, 2017).

Praktik pelaksanaan tindakan hipnoterapi terdapat beberapa tahap dan strategi yang harus dilaksanakan, yaitu:

5.2.1 Preinduction interview

Hipnoterapi diawali dengan tahap preinduction interview. Tahapan ini adalah tahapan yang paling penting dalam hipnoterapi karena merupakan kunci keberhasilan induksi dan menentukan hasil terapi. Ahli hipnoterapi akan meluangkan waktu yang cukup dalam melaksanakan tahap ini sebelum masuk ke tahap berikutnya. Preinduction interview terdiri dari empat tahap yaitu:

1. Membangun dan menjaga relasi

Tahap ini dimulai saat klien pertama kali menghubungi Ahli hipnoterapi, baik melalui whatsapp, telpon, e-mail, SMS, atau bertemu secara langsung. Jawaban dan cara menjawab klien saat kontak pertama menjadi kesan pertama dan penilaian mengenai Ahli hipnoterapi, dan sangat mempengaruhi persepsi, sikap, dan ekspektasi klien.

Membangun hubungan saling percaya atau biasa disebut dengan BHSP adalah strategi penting dalam tahap ini. Ahli hipnoterapi memulai komunikasi terapeutik atau percakapan untuk membangun kepercayaan pada diri klien, meminimalisir ketakutan klien terhadap tindakan hipnoterapi (Syaripudin, 2014), adapun isi dari tahap ini yaitu pendekatan dengan percakapan yang bersifat santai serta pendekatan secara mental oleh ahli hipnoterapi kepada klien (Setiawan, 2020).

Selain membangun BHSP, ditahap ini ahli hipnoterapi memperbanyak dan menggali informasi mengenai klien dengan menggunakan beberapa teknik seperti pengamatan, observasi dan wawancara. Hal tersebut dilaksanakan untuk memperoleh informasi tentang masalah yang dialami klien secara jelas dan perihai yang akan mempengaruhi pada pemberian sugesti selama hipnoterapi dilakukan (Syaripudin, 2014).

Berikut ini contoh strategi untuk melakukan BHSP pada klien yang mau disunat:

- a. Tanyakan pada klien pengen sunat yang enak apa enak banget
- b. Posisikan klien senyaman mungkin
- c. Pastikan klien mau untuk dihipnotis
- d. Tanyakan apa yang paling disukai atau saat sunat nanti klien mau melakukan kegiatan apa?
- e. Anchoring

Dalam hipnoterapi hal yang penting lagi adalah membangun personal authority. Personal Otority adalah seseorang yang semua perkataannya akan di dengar, perintahnya akan selalu diikuti, dalam keilmuan Hipnoterapi, Personal otority sangatlah penting, karena akan ber efek pada Placebo dan Produksi hormon endorfin.

Lalu, bagaimana cara meningkatkan personal otority ???

" BRANDING "

Maksudnya ???

Tunjukkan "kesaktian" anda, tunjukkan potensi anda ke khalayak umum, baik secara langsung atau tidak langsung, bisa lewat medsos (status whatsapp, facebook, tik tok, instagram, you tube atau yang lain)

Kesaktian yang seperti apa???

" Stage Hypnosis !" karena efek dari stage hypnosis sangat luar biasa.

2. Mengatasi atau menghilangkan rasa takut

Pada tahap ini, Ahli hipnoterapi perlu mengatasi masalah atau perasaan takut atau persepsi klien yang salah atau kurang tepat mengenai hipnosis dan hipnoterapi. Beberapa persepsi yang salah mengenai hipnosis adalah:

- a. Hipnosis adalah praktik supranatural atau perdukunan
- b. Hipnosis adalah suatu bentuk penguasaan pikiran atau *gendam*
- c. Hipnosis sama dengan tidur
- d. Hipnosis dapat mengubah sesuatu
- e. Hipnosis dapat mengakibatkan lupa ingatan atau amnesia

Pada tahap ini ahli hipnoterapi juga perlu menjelaskan bahwa perannya hanyalah memberi penunjuk jalan, proses terapi yang sesungguhnya dilakukan oleh klien sendiri (Cahyadi, 2017).

3. Membangun ekspektasi

Ketika melaksanakan hipnoterapi Jangan pernah memberikan janji bahwa dengan bantuan hipnoterapi masalah klien pasti teratasi. Janji seperti itu sangat berbahaya. Strategi yang tepat adalah untuk membangun ekspektasi adalah menceritakan kasus-kasus yang pernah ditangani dan berhasil. Harapannya dengan mendengar kisah-kisah sebelumnya yang berhasil, akan tumbuh ekspektasi atau pengharapan dalam diri klien itu sendiri. Pengharapan ini akan menjadi katalisator yang sangat membantu proses terapi. Tahap ini juga digunakan untuk menetapkan hasil yang akan dicapai setelah terapi. Klien datang kepada ahli hipnoterapi karena tahu bahwa mereka punya masalah. Karena itu, secara sadar penuh mereka ingin sembuh atau terbebas dari masalah yang mereka alami (Cahyadi, 2017)(Syaripudin, 2014).

4. Menggali dan mengumpulkan informasi

Pada tahap ini, Ahli hipnoterapi menggali dan mengumpulkan data atau informasi sebanyak mungkin mengenai masalah yang dihadapi klien. Ahli hipnoterapi akan menemukan akar masalah yang dihadapi oleh klien. Ahli hipnoterapi harus jujur kepada klien pada fase ini. Apabila masalah atau sakit yang dialami klien itu disebabkan oleh pikiran (psikosomatis), Ahli hipnoterapi dapat membantu menyelesaikan masalahnya. Akan tetapi jika penyebab sakitnya adalah masalah fisik, misalnya kepala pusing karena tekanan darah yang rendah atau tekanan darah tinggi, Ahli hipnoterapi hendaknya berkolaborasi juga dengan dokter spesialis dengan menganjurkan klien untuk menemui dokter tersebut untuk mendapatkan pengobatan yang tepat sehingga tidak muncul komplikasi. Klien tetap bisa mendapatkan hipnoterapi selama pengobatan berlangsung.

5.2.2 Induction (induksi)

Setelah *preinduction interview* dilakukan dan akar masalah diketahui dengan benar dan prosedur terapi sudah ditentukan, klien dibimbing untuk masuk kedalam kondisi *trance*. Agar klien masuk kedalam kondisi *trance*, Ahli hipnoterapi akan melakukan induksi. Pada tahap awal induksi klien diberikan sugesti ringan agar dapat merasa nyaman dan rileks. Teknik induksi yang sering digunakan oleh ahli hipnoterapi adalah relaksasi. Teknik ini dilakukan dengan memberikan sugesti relaksasi otot tubuh secara menyeluruh agar klien benar-benar masuk ke alam subconciusnya (alfa dan teta) serta menerima sugesti dengan baik (Cahyadi, 2017).

Saat klien secara mental sudah siap untuk masuk ke kondisi hipnosis dan data yang dibutuhkan sudah terkumpul, ahli hipnoterapi selanjutnya mempersiapkan induksi. Induksi merupakan proses yang ditempuh ahli hipnoterapi untuk

membawa klien menuju ke alam bawah sadar, dalam kata lain menurunkan gelombang otak klien dan membuat klien mengalami relaksasi yang mendalam (Syaripudin, 2014). Pada tahap induksi, ahli hipnoterapi berperan sebagai pemandu jalan menuju kondisi trance. Hal ini dilakukan dengan cara membuat klien berkonsentrasi pada objek tertentu, tujuannya adalah menjauhkan klien dari berbagai stimulus atau gangguan di sekitarnya.

Contoh induksi yang diberikan Ahli hipnoterapi kepada klien saat diterapi:

Alur induksi: Memejamkan mata.

Petunjuk atau intruksi bagi klien: Tarik napas yang dalam kemudian lepaskan dengan perlahan mengikuti irama. Pejamkan mata dan biarkan badan anda menjadi santai dan rileks. Kendurkan otot-otot di sekeliling mata anda. Santai,,,, santai,,, dan semakin santai. Rileks,,,,, rileks dan semakin rileks. Tetap santai dan rileks dan lepaskan semua ketegangan otot. Biarkan mata anda tetap terpejam. (Jeda) bagus tetap seperti itu. (Jeda).

Alur induksi: Relaksasi tubuh.

Petunjuk atau Intruksi bagi klien: Alirkan gelombang santai yang sama ke seluruh tubuh anda dari kepala sampai ujung kaki anda. (Jeda).

Alur induksi: Fraksinasi

Intruksi bagi klien: Sebentar lagi, saya akan meminta anda untuk membuka mata anda dan menutupnya kembali. Di saat menutup mata, anda akan santai 10 kali lipat dari sekarang. Buka mata anda, tutup sepuluh kali lebih santai. Saya kembali akan meminta anda membuka dan menutup mata. Kali ini, anda akan merasa dua kali lebih santai dari sebelumnya. Buka mata anda .tutup. Dua kali lebih santai dari sebelumnya. (Jeda) bagus saya masih akan meminta anda membuka dan menutup mata. Buka Tutup. Rasakan gelombang santai yang lebih dalam. (Jeda).

Alur induksi: Menjatuhkan tangan

Intruksi bagi klien: Dengan tetap menjaga rasa santai yang sekarang anda rasakan, saya akan menyentuh pergelangan tangan anda dan mengangkatnya. Anda tidak perlu membantu saya. (Sambil memegang pergelangan tangan kanan) saya akan sedikit mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya. Ketika jatuh, buat perasaan anda semakin santai... santai dan santai semakin dalam. (Jatuhkan) setiap kali saya mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya, anda akan santai, semakin santai dan semakin dalam. (Jatuhkan beberapa kali).

Alur induksi: Amnesia

Intruksi bagi klien: Sekarang badan anda terasa sangat santai. Sesaat lagi saya akan membantu membuat perasaan anda menjadi lebih santai. Saya akan meminta anda menghitung mundur dari 100 dengan suara yang jelas. Setiap hitungan mundur akan membuat pikiran dan hati anda menjadi santai dan tenang. Hanya dalam beberapa hitungan, anda akan merasa sangat santai. Angka-angka yang lain akan menjauh, samar-samar, dan hilang dalam pikiran anda. Ketika anda mengalaminya, rasakan ketegangan di hati dan pikiran anda menjadi sirna. Setiap kali membuang napas, hitunglah mundur dari 100...99...98...97.... biarkan setiap angka membuat anda menjadi santai dan tenang. Hanya dengan beberapa hitungan, sisa angka yang lain akan hilang dengan sendirinya. Mulailah menghitung mundur sekarang.....(Biarkan klien menghitung mundur). Di antara dua hitungan, berilah penguatan, seperti "bagus" atau "lanjutkan"(Cahyadi, 2017).

Alur induksi: Sugesti posthipnotik

Intruksi bagi klien: (Inilah inti dari hipnoterapi. Ahli hipnoterapi memberi sugesti yang berkaitan dengan penyakit atau masalah yang dialami klien. Sugesti ini bertujuan menerapi dan memodifikasi perilaku klien).

Alur induksi: Akhir induksi

Intruksi bagi klien: Bila anda merasa siap untuk kembali bangun, silahkan menghitung satu sampai lima. Pada hitungan lima nantinya, mata anda terbuka dan anda akan merasa santai dan segar sekali. Mulailah menghitung dengan suara yang jelas. Dan setiap hitungan, anda menjadi semakin segar dan pada hitungan kelima anda bangun dan merasa segar sekali.

5.2.3 Deepening

Setelah berhasil membimbing klien, dan klien masuk kedalam kondisi *trance* maka lakukan tahap deepening, yakni tahap untuk menggunakan berbagai teknik hipnoterapi. Deepening sangat tergantung pada teknik yang digunakan. Ahli hipnoterapi harus mampu membimbing dan membantu klien masuk kedalam *trance* yang sesuai agar dapat dicapai hasil terapi yang optimal (Gunawan, 2007). Pada tahap deepening, yakni pada saat klien memasuki fase tidur trans (tidur hipnosis) digunakan oleh Ahli hipnoterapi untuk memberikan sugesti secara mendalam berupa kata-kata yang membentuk sebuah keyakinan dalam diri klien (Cahyadi, 2017).

Selain itu tahap Deepening adalah membawa klien lebih dalam lagi dengan keadaan santainya seperti memberi imajinasi bahwa ia sedang berada ditempat yang klien senang atau sedang melakukan kegiatan atau aktivitas yang disukai oleh klien (Setiawan, 2020). Proses deepening merupakan test untuk melihat seberapa jauh kesadaran klien yang di sebut *conscious mind* menuju *unconscious mind*. Pada tahap ini, keadaan seseorang akan berbeda-beda sesuai dengan keadaan klien serta keahlian dan ketrampilan dari seorang ahli hipnoterapi (Syaripudin, 2014).

5.2.4 Depth level test (tes kedalaman hipnosis)

Depth level test digunakan untuk mengetahui kedalaman sugesti klien dalam memasuki alam bawah sadarnya. Depth level test dapat berupa sugesti sederhana. Setiap orang memiliki tingkat kedalaman yang berbeda tergantung dari keadaan, pemahaman, *mood*, waktu, lingkungan, dan keahlian atau ketrampilan sang hipnotis sendiri. Kebutuhan untuk penggunaan depth level test juga berbeda tergantung dari maksud dan tujuan seorang hipnotis tersebut (Cahyadi, 2017).

5.2.5 Suggestions/Sugesti

Sugesti merupakan kalimat-kalimat atau statement yang disampaikan oleh ahli hipnoterapi ke pikiran bawah sadar klien. Tahapan inti dari kegiatan hipnoterapi adalah sugesti. Pada tahap sugesti, pikiran bawah sadar klien mulai dimasuki sugesti-sugesti yang diberikan oleh ahli hipnoterapi (Syaripudin, 2014). Pemberian sugesti bertujuan agar klien dapat berubah, menjadi renungan, serta memberi pelajaran kepada klien (Setiawan, 2020).

5.2.6 Termination (terminasi)

Terminasi adalah proses berpindah kembalinya pikiran bawah sadar (*suconscious*) ke pikiran sadar (*conscious*). Proses terminasi dilakukan apabila klien telah siap untuk di bangunkan dari 'tidur hipnosisnya' (Cahyadi, 2017).

Termination juga disebut sebagai tahapan akhir dalam proses hipnoterapi. Klien yang berada di bawah alam sadar, kemudian dibangunkan oleh ahli hipnoterapi dalam keadaan sadar sepenuhnya (Setiawan, 2020).

5.2.6 Post hypnotic behavior (perilaku pasca hipnosis)

Post hypnotic behavior adalah perilaku atau nilai baru yang didapatkan oleh seorang klien setelah terbangun dari 'tidur hipnosis' (Cahyadi, 2017).

Kesimpulan hipnoterapi bisa jika klien ada kemauan dan keinginan untuk di hipnoterapi dan klien percaya. Kata kunci dalam hipnoterapi adalah mau dan percaya untuk di hipnoterapi. Dari semua fase yang ada fase terpenting adalah fase preinduksi dimana Bina Hubungan Saling Percaya dilakukan dengan baik kemudian klien ditanya apa keinginannya dan harapannya. Tahap preinduksi ini sangat menentukan metode hipnoterapi yang akan dilakukan kepada klien. Strategi yang dilaksanakan pada tindakan hipnoterapi adalah klien percaya dengan kita dan klien mau dan ingin untuk di hipnoterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflahatinufus, A., Sriati, A. and Shalahuddin, I. 2022. 'Efektivitas Hipnoterapi sebagai Intervensi untuk Mengurangi Stres pada Remaja: Studi Literatur', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), p. 245. doi: 10.26714/jkj.10.2.2022.245-256.
- Cahyadi, A. 2017. 'Metode hipnoterapi dalam merubah perilaku', *Syi'ar*, 17(02), pp. 73–82.
- Gunawan, W. A. 2007. *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mir'atul Muslimien, M. and Grobogann, N. 2021. 'Strategi Hypnosis Learning Siti Munafiah', *Jurnal Pendidikan Profesi Guru Madrasah*, 1(2), p. 2021. Available at: <http://studentjournal.iaincurup.ac.id/index.php/skula>.
- Mufidah, R. P. P. W. and Zunaidah, S. N. 2021. 'IDEA: Jurnal Psikologi', *Jurnal Psikologi*, 5(2), pp. 76–90.
- Setiawan, T. 2020. *Hipnosis dan Hipnoterapi*. Jogjakarta: GARASI.
- Sundariningsih, Raksanagara, A. S. and Suardi, A. 2021. 'Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida di Praktik Mandiri Bidan', *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1), pp. 26–32.
- Syaripudin, A. 2014. *Hipnoterapi: Aplikasi Keperawatan Komplementer*. Bogor: IN MEDIA.
- Tanita, F. *et al.* 2019. 'Keefektifan Hipnoterapi Untuk Mengendalikan Nyeri Pada Pasien Yang Dilakukan Bronkoskopi Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta', *Smart Medical Journal*, 2(1), p. 32. doi: 10.13057/smj.v2i1.31246.

BAB 6

PROSES DAN TAHAPAN HIPNOTERAPI

Oleh Cristi Monica

6.1 Pendahuluan

Terapi komplementer saat ini lebih dikenal dengan obat alternative. Terkait Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/MENKES/148/1/2010 untuk Perizinan dan Penegakan Praktek keperawatan, kemudian perawatan komplementer dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan. Pengobatan komplementer yang dapat diterapkan klinik termasuk akupunktur, Aromaterapi, terapi relaksasi, terapi herbal dan hipnoterapi. Hipnoterapi digunakan sebagai pelengkap terapi intervensi pikiran-tubuh penyalahgunaan kemampuan pikiran untuk mengoptimalkan fungsi tubuh. Hipnoterapi dalam pengobatan penyakit psikosomatis makro atau mikrofon (mis Kecemasan, stres, depresi, ketidakstabilan emosi, konflik dll), tes kecemasan, membantu pasien berhenti merokok dan mengobati rasa sakit beberapa pasien dengan penyakit kronis (Gunawan, 2012).

Metode hipnoterapi ini biasanya digunakan untuk menangani kasus yang murni bersifat psikologis, namun mayoritas pengobatan yang berkaitan dengan kasus psikologis menggunakan teknik hipnoterapi. Konseling psikologis masih sangat dibutuhkan, tetapi harus dilakukan untuk sampai ke akar masalahnya. Ada pula teknik untuk menangani kasus kejiwaan di luar konseling psikologis, hipnoterapi, yaitu teknik *neuro-linguistic programming*. Masing-masing teknik pengolahan ini memiliki kelebihan dan

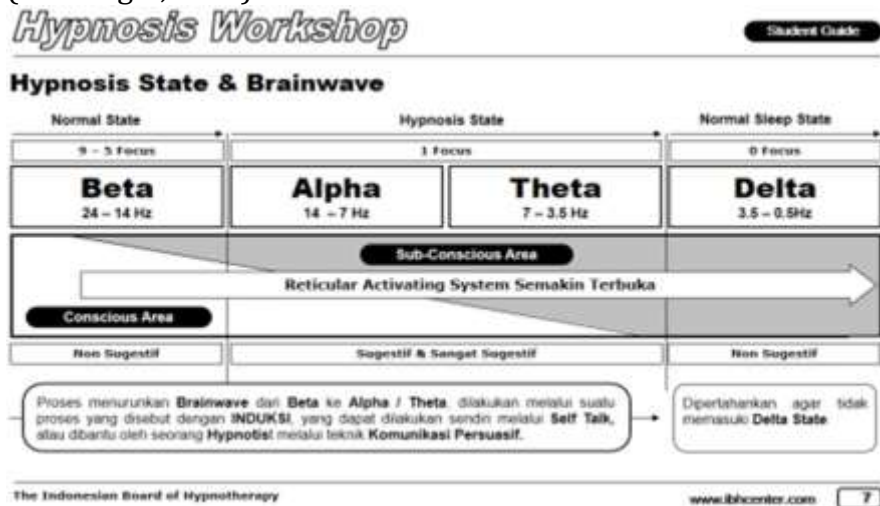
kekurangan. Kasus-kasus yang dapat ditangani dengan teknik hipnoterapi umumnya meliputi:

1. Motivasi dan pemberdayaan
2. Masalah mental dan emosional (stres, depresi, kecemasan, kebiasaan buruk, perilaku buruk, insomnia, dll.)
3. Penyakit psikosomatis (penyakit fisik akibat gangguan jiwa)

(Widhiastuti, 2020)

6.2 Proses Hipnoterapi

Proses hipnoterapi terbagi menjadi empat wilayah yang dikenal sebagai gelombang otak, yaitu: Beta, Alfa, Theta, dan Delta (MacGregor, 2016)



Gambar 6.1. Hypnosis State & Brainwave
(Sumber :The Indonesian Board of Hypnotherapy)

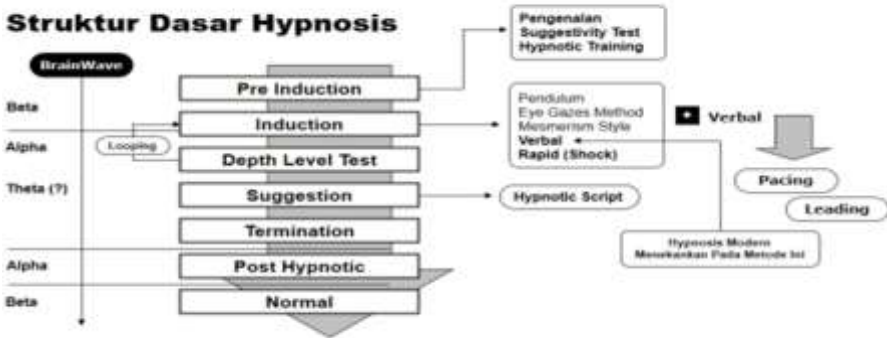
Kondisi hipnosis sangat mirip dengan kondisi gelombang pikiran alfa dan theta. Kondisi beta, alfa, dan teta adalah kondisi umum yang bergantian di dalam diri kita. Saat semua orang beralih

ke proses tidur alami, gelombang pikiran ini perlahan berkurang, dimulai dengan beta, alfa, theta, dan kemudian delta, di mana kita sebenarnya mulai tertidur. Penularan wilayah ini tidak cepat, jadi sebenarnya ada kemungkinan seseorang masih berada di wilayah theta meski terlihat sudah tertidur. Di wilayah theta seseorang merasa mengantuk, suara eksternal tidak terdengar dengan baik, tetapi alam bawah sadar mendengar suara ini dengan sangat baik dan cenderung menjadi nilai permanen karena "kesadaran" yang relevan tidak menyadarinya (Fadilah, 2018).

6.3 Tahapan Hipnoterapi

Pelaksanaan hipnoterapi berlangsung dalam beberapa tahap. Menurut (IBH, 2015), ada tujuh fase dalam hipnoterapi yaitu pra-induksi, induksi, pendalaman, pengujian kedalaman, terapi sugesti, teknik hipnoterapi dan akhir. Selain itu, dalam pekerjaan sosial juga terdapat fase hipnoterapi, menurut Erikson dan Ross (Nugent, dalam Turner, 1996) hipnoterapi hanya terdiri dari tiga fase, yaitu fokus, penghancuran kerangka biasa dan sistem kepercayaan, dan inisiasi tindakan manusia. . proses pengambilan tidak sadar. Namun jika dilihat lebih jauh, fase-fase hipnoterapi pada dasarnya sama, meski dibagi menjadi beberapa fase. Langkah-langkah hipnoterapi yang digunakan dalam menangani pasien selalu sama untuk semua masalah, namun perbedaannya terletak pada jaminan atau saran yang diberikan selama proses pelaksanaan. Hipnoterapi dapat dilakukan dalam beberapa tahapan, sebagai berikut (IBH, 2015):

Struktur Dasar Hypnosis



The Indonesian Board of Hypnotherapy

www.ibhcenter.com

13

Gambar 6.2. *Hypnosis State & Brainwave*
(Sumber :The Indonesian Board of Hypnotherapy)

1. Pre-Induction (Interview)

Fase pra-perkenalan seperti situasi di mana dua orang berbicara di awal pengenalan. Pra-induksi adalah proses mempersiapkan situasi dan ruang yang menguntungkan antara hipnoterapis dan pasien. Pada fase pra pengenalan ini, hipnoterapis membangun hubungan teras dengan pasien melalui percakapan ringan, saling mengenal, dan cara-cara lain yang secara mental mendekatkan hipnotis dengan pasien. Aktif juga pada tahap ini pasien menerima informasi tentang hipnosis dan manfaatnya, kemudian ditentukan apakah pasien benar-benar ingin dihipnotis atau tidak (IBH, 2015).

Pada fase awal, ini hipnoterapis dan pasien bertemu untuk pertama kalinya. Setelah pasien mengisi formulir dengan informasi pribadinya, hipnoterapis membuka percakapan (*rapport*) untuk membangun kepercayaan pasien, menghilangkan rasa takut akan hipnosis atau hipnoterapi, menjelaskan hipnoterapi dan menjawab pertanyaan pasien.

Sebelum itu, hipnoterapis harus mampu mengidentifikasi aspek psikologis pasien, antara lain hal-hal yang menarik dan tidak menarik, apa yang diketahui pasien tentang hipnotis, dll. Pra-induksi adalah langkah yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dengan proses pra-induksi yang tidak tepat (Muttaqin, 2011).

2. *Suggestibility Test*

Tugas dari uji sugestibilitas adalah untuk mengetahui apakah pasien termasuk dalam kelompok yang menerima saran atau tidak. Selain itu, tes sugesti juga berfungsi untuk menghangatkan sekaligus menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi. Tes sugestibilitas juga membantu hipnoterapis menentukan teknik induksi mana yang paling tepat untuk pasien.

3. *Induction*

Induksi adalah sugesti untuk membawa pasien dari keadaan normal ke keadaan terhipnotis, dengan kata lain induksi membuat pasien secara sadar “sangat rileks” atau bahkan “tertidur”. Ratusan jenis induksi tersedia untuk pelanggan dengan referensi berbeda.

Seorang hipnoterapis harus bisa membuat variasi frase yang memimpin irama. Dalam sesi hipnoterapi, tujuan hipnoterapis adalah membuat pasien dalam suasana santai dan sugestif, dan tidak selalu harus “tertidur” atau “*deep trance*”. Kondisi *deep trance* hanya diperlukan untuk teknik terapi tertentu.

4. *Deepening (Pendalaman Trance)*

Jika perlu, hipnoterapis akan membuat pasien kesurupan yang lebih dalam. Proses ini disebut pendalaman.

5. *Suggestions / Sugesti*

Sugesti posthypnotic adalah salah satu bagian terpenting dari fase hipnoterapi. Pada saat pasien masih trance, hipnoterapis juga memberikan sugesti post hypnotic, sugesti yang diberikan kepada pasien selama proses hipnotis berlangsung dan semoga terus tersimpan di alam bawah sadar pasien. bahkan setelah pasien keluar dari proses hipnosis. Terapi sugesti adalah salah satu metode hipnoterapi yang paling sederhana dan hanya dapat digunakan pada kasus-kasus sederhana, antara lain:

Kasus dengan penyebab serta teknik untuk meningkatkan motivasi dan keberdayaan. Pada dasarnya terapi sugesti merupakan naskah cerita atau sugesti yang akan disampaikan kepada pasien yang berkaitan dengan masalah pasien. Untuk membuat skrip terapi sugestif, Anda memerlukan pengetahuan tentang masalah pengendalian diri dan pengetahuan tentang psikologi manusia. Terapi sugesti biasanya dilakukan sekitar 15-20 menit pada saat melakukan terapi sugesti, namun proses deepening masih bisa dilakukan beberapa kali untuk memperdalam relaksasi pasien. Dalam kasus yang kompleks, tidak disarankan untuk menggunakan saran perawatan langsung, tetapi untuk digunakan.

6. *Termination*

Terminasi merupakan langkah untuk mengakhiri hipnosis. Konsep dasar detasemen adalah memberikan sugesti atau perintah agar pasien tidak mengalami guncangan psikologis saat dihubungi "sleep hypnosis". Standar proses penghentian adalah membangun sugesti positif yang akan membuat tubuh pasien lebih segar dan rileks, dilanjutkan dengan beberapa detik untuk menormalkan pasien. Contoh:

“Kami menyelesaikan sesi hipnoterapi ini, ayah saya menghitung dari satu sampai lima kemudian menghitung sampai lima dan bangun dengan sehat dan segar.

- a. Tarik dan hembuskan
- b. Kerahkan pikiran merasa lebih sehat
- c. Kerahkan pikiran menjadi lebih segar
- d. Kerahkan pikiran merasa sangat sehat dan segar
- e. Bangunlah dengan sangat sehat dan segar”

Berikut ini tahapan-tahapan Hipnoterapi (IBH, 2015):

1. *Suggestivity Test*

Tabel 6.1. *Suggestivity Test*

a. *Muscular Training*

Hypnosis Workshop

Muscular Training
Relaksasi Otot

A



B



Belum Rileks



C



Relaksasi & Pemahaman Perintah

- 1 Lengan dan telapak tangan kiri Client sangat rileks, dan dilopang oleh tangan kanannya (Gb. A).
- 2 Hypnotist memberikan komando agar Client melepaskan tangan kanannya, sehingga tangan kirinya terjatuh (Gb. B).
- 3 Posisi akhir tangan Client mencerminkan kondisi relaksasi Client.
- 4 Gambar C mencerminkan Client masih belum rileks, atau tidak memahami maksud dari Hypnotist.
- 5 Lakukan berulang-ulang sampai dengan Client rileks.

The Indonesian Board of Hypnotherapy

1

b. *Arm Rising and Falling Test*

Hypnosis Workshop

Arm Rising and Falling Test

Tangan Terangkat & Tertjatuh






Imajinasi

- 1 Tangan Client seperti pada posisi Gb. A atau Gambar B, Client menutup mata.
- 2 Berikan Sugesti bahwa tangan kiri Client terikat pada tali yang tergantung pada Balon Gas yang sangat besar, sehingga perlahan-lahan tangan kiri tersebut terangkat ke atas.
- 3 Berikan Sugesti bahwa tangan kanan Client menahan beban yang sangat berat (buku, batu bata, dll), sehingga perlahan-lahan tangan kanan tersebut jatuh ke bawah.
- 4 Bila Sugesti ini diterima dengan baik, maka posisi tangan-tangan Client akan sesuai dengan Gb. C.

The Indonesian Board of Hypnotherapy

c. *Catalepsy of the eyes*

Hypnosis Workshop

Catalepsy of The Eyes

Kelopak Mata Terkunci



Self Control

"Tutup mata anda ... Dan kerahkan pikiran anda ... Perintahkan kepada mata anda, agar kelopak mata anda terkunci dengan sangat rapat ... sangat kuat ...! Katakan pada mata anda ... mata kamu aku perintahkan terkunci dengan sangat kuat ... dan tidak ada kekuatan apapun bisa membukamu ...! Semakin kau berusaha membuka ... makin kau berusaha ... makin kau terkunci lebih kuat lagi ...!

Baik sekarang saya akan menghitung mundur mulai 3 sampai 1, dan rasakan bahwa setiap saya menghitung ... terasa bahwa mata anda semakin terkunci dengan rapat ... ya ... Tiga ... semakin rapat ... Dua ... semakin kuat ... Satu ... Kini mata anda benar-benar terkunci ...

Dan, kini walaupun anda mencoba untuk membukanya ... Maka mata anda akan semakin bertambah terkunci ...! Ya coba lebih kuat ... dan rasakan bahwa mata anda semakin kuat pula terkunci ...!"

Normalkan Kembali.

The Indonesian Board of Hypnotherapy

d. *Rigid*

Catalepsy

Hypnosis Workshop

Rigid Catalepsy
Tangan Kaku



Self Control

- 1 Tangan Client seperti pada posisi Gb. A atau Gb. B, Client menutup mata.
- 2 Berikan Suggesti bahwa kedua tangan Client sangat keras dan kaku dan tidak dapat dibengkokkan (yakinkan dengan sentuhan fisik seperti di Gb. C).
- 3 Kemudian ucapkan Script berikut :
 “Rasakan bahwa tangan anda sekarang kaku dan keras bagaikan besi yang sangat lurus ... tidak seorangpun dapat membengkokkan tangan anda ... termasuk anda ...! Semakin anda berusaha membengkokkannya, maka semakin tangan anda menjadi lurus dan keras ... bagaikan besi yang sangat keras dan lurus ...!”
- 4 Normalkan kembali

The Indonesian Board of Hypnotherapy

8

e. Locking The Hands

Hypnosis Workshop

Locking The Hands
Jari Terkunci



Self Control

- 1 Telapak tangan subyek memegang satu dan yang lainnya, bantu dengan tangan anda (Gb. A & Gb. B).
- 2 Mintalah subyek memandang mata anda, dan ucapkan Script berikut.
- 3 “Bayangkan dan rasakan bahwa kedua tangan anda saling mengunci satu dan lainnya sangat keras, dan semakin keras ... dan kini tangan anda benar-benar mengunci ... dan tidak seorangpun dapat memisahkan ... termasuk anda ...! Semakin kuat anda mencoba melepaskan ... maka semakin kuat pula tangan anda menyatu ...!”
- 4 Normalkan kembali

The Indonesian Board of Hypnotherapy

9

Sumber: (IBH, 2015)

2. Teknik Induksi/Induction Technique

Tabel 6.2. Teknik Induksi/Induction Technique

a. *Flying Hand*

Flying Hand



1 Posisikan subyek berdiri tegak atau duduk. Mintalah subyek untuk berkonsentrasi memandang lengan anda, dan mengikuti gerakan tangan anda.

2 Kemudian gerakan tangan anda secara perlahan di hadapan wajah subyek (sekitar 20 cm), naikkan dan turunkan tangan anda dengan lambat (GB, A-C), sambil mengucapkan Script berikut:

"Terkalafat dalam ... hembuskan dalam ...
[LAKUKAN BEBERAPA KALI SETERUPA GERAKAN TANGAN ANDA] ... rasakan mata anda semakin berat ... berat ... dan anda mulai mengantuk ...
Jangan diarahkan ... barulah saja ... dan sekarang tutup mata anda ..." (GB, D)

3 Lanjutkan dengan Deepening.

4 Akhiri dengan Termination.

The Indonesian Board of Hypnotherapy

1

b. *Body Rocking*

Body Rocking



1 Katakan pada subyek, sambil memandang mata subyek:

"Saya akan membuat anda tertidur ! Dan rasakan bahwa anda sekarang mulai rileks, tubuh anda mulai ringan, dan rasakan anda mulai mengantuk."

2 Mulailah mengguncang tubuh subyek secara perlahan ke depan kebelakang beberapa saat sampai dengan subyek menungkapkan rasa kantuk. Dan segera ikuti dengan ucapan:

"Tutup mata ... tidur ! Tidur semakin dalam dan semakin nyenyak ... tidak seorangpun dapat membuat anda terbangun, kecuali saya ...!"

3 Lanjutkan dengan Deepening.

4 Akhiri dengan Termination.

The Indonesian Board of Hypnotherapy

1

c. Pendulum

Hypnosis Workshop

Pendulum



- 1 Mintalah pandangan Client untuk mengikuti gerakan pendulum.
- 2 Kemudian ayunkan pendulum di depan atas mata Client (posisi lelah), sambil mengucapkan Script berikut:
 "Rasakan ... bersama ayunan pendulum ini ... mata anda semakin berat ... berat ... dan anda tidak perlu menahannya ... biarkan saja ... rasakan semakin berat ... dan bahkan anda mata anda mulai mengantuk ... sangat berat ... dan silakan tutup mata anda rasakan anda semakin rileks ... semakin dalam Bila anda merasa sangat mengantuk ... anda tidak perlu menahannya ... biarkan tubuh anda tertidur ... beristirahat ... dan rileks ..." (Gb. 5).
- 3 Berikan Deepening berulang-ulang
- 4 Akhiri dengan Termination.

Arah pandangan Client sekitar 80°

The Indonesian Board of Hypnotherapy 3

d. *Rapid Induction*

Hypnosis Workshop

Rapid Induction

1



2



Dijelaskan Di Kelas

The Indonesian Board of Hypnotherapy 1

Sumber: (IBH, 2015)

3. Teknik Deepening Script

Tabel 6.3. Teknik Deepening Script

a. lift

Hypnosis Workshop

Lift

"Imajinasikan bahwa saat ini anda berada di suatu gedung bertantai 11 lantai. Bersiap-siap turun ke lantai dasar dengan menggunakan imajinasikan bahwa anda tengah berada di depan pintu Lift Dan te lift Dan lihatlah bahwa Lift telah terbuka Silakan anda perlahan Dan tekanlah tombol angka 1 Rasakan bahwa saat bergerak turun, maka anda akan semakin rileks semakin santai semakin mengantuk Anda tidak perlu menahannya"

Rasakan Lift mulai bergerak turun **Sembilan** rasakan anda semakin **Delapan** Anda semakin dalam **Tujuh** semakin dalam rasakan tubuh anda benar-benar telah terlelap **Lima** anda dan lekas **Empat** semakin ringan **Tiga** anda benar-benar beristirahat dengan sangat dalam **Dua** benar-benar semakin **Satu** Rasakanlah istirahat anda benar-benar total dalam santai lelap"

The International Board of Hypnototherapy

b. tangga

Hypnosis Workshop

Tangga

"Imajinasikan bahwa saat ini anda berada di suatu gedung bertantai 2 Dan anda tengah bersiap-siap turun ke lantai bawah dengan menggunakan tangga Imajinasikan bahwa anda tengah berada di depan sebuah tangga Tangga ini memiliki 10 anak tangga dan kini bersiaplah untuk menuruni tangga ini secara perlahan sangat perlahan dan hayutlah setiap langkah anda Rasakan bahwa setiap kali kaki anda menuruni anak tangga maka anda akan semakin rileks dan semakin dalam"

Mula-mula melangkah langkahkan kaki anda secara perlahan **Sembilan** rasakan anda semakin rileks **Delapan** anda semakin dalam **Tujuh** semakin dalam **Enam** rasakan tubuh anda benar-benar telah terlelap **Lima** anda semakin rileks dan lekas **Empat** semakin ringan **Tiga** anda benar-benar telah beristirahat dengan sangat dalam **Dua** benar-benar semakin dalam dan **Satu** Rasakanlah istirahat anda benar-benar total dalam nyaman santai lelap"

The International Board of Hypnototherapy

c. tempat yang menyenangkan dan pribadi

Hypnosis Workshop

Tempat Yang Menyenangkan & Pribadi

"Saya akan menghitung dari 10 ke 1 dan tepat ketika hitungan saya mencapai angka 1 saya minta anda meng-imajinasikan bahwa anda berada di suatu tempat yang sangat nyaman untuk anda tempat itu boleh saja perumahan pantai atau bahkan rumah anda kamar tidur anda atau tempat apapun juga yang membuat anda nyaman"

Berilah **Sepuluh** silakan mulai bayangkan tempat tersebut **Sembilan** rasakan bahwa tempat tersebut semakin jelas **Delapan** tempat tersebut semakin nyata **Tujuh** Anda benar-benar dapat merasakan berada di situ **Enam** Anda benar-benar mulai dapat mengamati keadaan sekeliling **Lima** semakin nyata dan semakin jelas **Empat** Anda benar-benar menikmati **Tiga** rasakan bahwa hal ini sangat nyata **Dua** Anda benar-benar berada di situ dan **Satu** silakan anda menikmati merasakannya sangat nyata sangat jelas dan anda sangat menyenangkannya"

The International Board of Hypnototherapy

Hypnosis Worksheet

Ingatan Peristiwa (Regression) Indah

"Saya akan menghitung dari 10 ke 1 dan lepas ketika hitungan saya mencapai angka 1 saya mata anda mengimajinasikan bahwa anda kembali ke suatu masa yang sangat berkesan dan indah dalam kehidupan anda Anda dapat memlihnya sendiri suatu masa yang sangat menyenangkan bagi anda dan dapat dengan mudah anda ingat

Berkah **Sepuluh** silakan mulai bayangkan saat tersebut **Sembilan** rasakan bahwa hal tersebut semakin jelas **Delapan** rasakan bahwa anda mulai dapat merasakan bahwa anda kembali ke saat itu **Tujuh** anda benar-benar dapat merasakan, berada di situ **Enam** anda benar-benar mulai dapat mengamati keadaan sekeliling **Lima** semakin nyata dan semakin jelas **Empat** anda benar-benar merasakannya **Tiga** rasakan bahwa hal ini sangat nyata **Dua** anda benar-benar berada di situ dan **Satu** silakan anda memlihatnya merasakannya sangat nyata sangat jelas dan anda sangat menyenangkannya

The Indonesian Board of Hypnotherapy

1

d. hitungan

Hypnosis Worksheet

Hitungan

"Saya akan menghitung dari 10 ke 1 Dan rasakan bahwa setiap kali saya menghitung Maka anda akan semakin rileks santai Dan bahwa hitungan saya sudah mencapai angka 1 Maka anda akan benar-benar memasuki relaksasi yang sangat total

Berkah **Sepuluh** anda mulai leleh rileks **Sembilan** anda semakin santai anda semakin dalam semakin nyaman **Enam** anda semakin memasuki relaksasi ini **Lima** semakin dalam semakin lelap **Empat** berakutlah tubuh anda berleak **Tiga** tubuh anda semakin lelap santai berleak **Dua** lepaskan semuanya dan **Satu** tubuh anda benar-benar rileks santai berakutlah damai semakin dalam dan silakan anda merasakannya

The Indonesian Board of Hypnotherapy

2

Sumber: (IBH, 2015)

DAFTAR PUSTAKA

- Fadilah. 2018. Ekplanasi Ilmiah Metode Hipnotis terhadap Otak Manusia. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 8-15.
- Gunawan. 2012. *Manage Your Mind For Success = Re-program Pikiran Anda Untuk Meraih Sukses*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- IBH. 2015. *Buku Panduan Resmi Hipnosis: IBH ver. 2.00*. Jakarta: IBH (The Indonesian Board of Hypnotherapy).
- MacGregor. 2016. *Piece of Mind*. United Kingdom: eBookit.com.
- Muttaqin. 2011. *Asuhan Keperawatan Pasien dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Widhiastuti. 2020. *Manajemen Stres Menggunakan Hypnoterapi*. Semarang: Universitas Semarang Press.

BAB 7

APLIKASI HIPNOTERAPI PADA KASUS NYERI KEPALA DAN PUSING

Oleh Cipto

7.1 Pendahuluan

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang dari ilmu psikologi 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 tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi. 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. Hipnosis sudah digunakan sejak awal peradaban manusia, pada saat itu hipnosis belum dikenal dengan nama hipnosis. Hipnotis pada masa itu dipraktikkan dalam ritual agama, ritual penyembuhan untuk membantu mengatasi rasa emosi, masalah psikologis, dan sebagai alternatif anestesi untuk tindakan operasi dilapangan. Catatan sejarah tertua tentang

hipnosis yang diketahui berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktek pengobatan bangsa mesir kuno pada tahun 1552 SM. Hipnosis telah dipraktikkan pada tempat yang berbeda dengan bermacam-macam istilah. Sejarah hipnosis modern dimulai pada abad ke-18 (Koger,2007). Pada tahun 1900-an hipnoterapi mulai populer, yaitu menggunakan hipnosis untuk membantu orang berhenti merokok, dan menurunkan berat badan(Kroger, 2015)

Dalam dunia medis saat ini hipnosis disebut hipnoterapi, dengan memasukkan sugesti ke dalam pikiran seseorang, sehingga membawanya pada keadaan tidak sadar. Hipnotis dalam bidang kedokteran sering digunakan salah satunya adalah digunakan untuk mengatasi masalah nyeri dan pusing yang dialami pasien.

Peneliti dari University of Greenwich di London, Inggris, mencoba melihat apakah hipnotis dapat bermanfaat untuk mengurangi jenis rasa sakit tertentu. Untuk melakukan ini, mereka mengumpulkan dan menganalisis hingga 85 studi. Hasil penelitian mereka telah diterbitkan dalam jurnal *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* pada April 2019.

Selama bertahun-tahun, beberapa studi telah mempertimbangkan hipnotis sebagai analgesik atau pereda nyeri. Para peneliti menyebutnya sebagai hypnoanalgesia. Sebagai contoh, sebuah studi yang diterbitkan pada 2016 mengamati rasa sakit saat melahirkan. Lalu para peneliti menyimpulkan, "Hipnotis dapat mengurangi penggunaan analgesik secara keseluruhan selama persalinan, tetapi tidak penggunaan epidural."

Hal ini juga didukung oleh dr. Karin. Ia mengatakan bahwa metode hipnotis dapat membantu meredakan rasa nyeri setelah melahirkan. hipnotis juga dapat digunakan untuk membantu mengendalikan rasa nyeri tanpa menggunakan obat. Misalnya nyeri saat melahirkan, pascaoperasi, akibat penyakit kanker, dan nyeri pinggang kronis. Pada studi lain yang diterbitkan pada tahun 2000, para peneliti menyimpulkan bahwa terdapat

efek *hypnoanalgesia* sedang hingga besar ketika orang yang mengalami nyeri dihipnotis.

Sebuah peluang yang tidak perlu terjadi apabila pasien dengan keluhan nyeri dan pusing dikelola dengan baik pasien akan dapat beradaptasi dengan keluhan tersebut sehingga tidak memperburuk kondisi pasien kearah peningkatan resiko depresi. Pengelolaan yang baik akan menimbulkan mekanisme koping yang baik dan akan menunjang peningkatan kualitas hidup yang akan berdampak pada kepatuhan pasien dalam pengelolaan dan terapi baik terapi farmakologis maupun nonfarmakologis

Sebuah metode terapi nonfarmakologis yang dapat ditawarkan kepada pasien dengan keluhan nyeri dan pusing adalah dengan hipnoterapi(Nugraha and Adisaputro, 2017)

7.2 Konsep Hipnoterapi, Nyeri dan Pusing

7.2.1 Konsep Hipnoterapi

Menurut (Setiawan, 2009:179) tentang Hipnoterapi, dikatakan bahwa Hipnoterapi dipandang sebagai salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran yang menggunakan hipnotis. Hipnotis dapat diartikan sebagai ilmu memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "hipnotherapist"

Hipnoterapi merupakan konsep penyembuhan yang menyeimbangkan sistem harmonisasi tubuh dengan mengatur kembali pola pola negatif yang sering dilakukan, baik secara sadar maupun tidak secara sadar oleh seseorang. Dengan memasuki pikiran bawah sadar klien, pola-pola negatif yang selama ini dilakukan oleh klien bisa dikoreksi dan diprogram kembali dengan memberikan pandangan-pandangan baru yang bisa

memberikan kenyamanan dan ketenangan secara jangka panjang bagi klien

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa Hipnoterapi sebagai aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Uraian ini sesuai dengan pendapat (Anam, 2010) bahwa dalam praktek di lapangan hipnoterapi telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik, Misalnya: menghilangkan kebiasaan buruk merokok, menghilangkan phobia, mengurangi nyeri, memberi efek anaesthesia pada cabut gigi dan sebagainya(Kahija, 2007)

7.2.2 Manfaat Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah ilmu untuk mengeksplorasi pikiran, maka segala masalah yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan biasa dibantu dengan hipnoterapi. Hipnoterapi juga bisa berperan dalam bidang kecantikan, kedokteran, kebidanan, kesehatan tubuh dan pikiran, masalah anak dan remaja, pengembangan diri, masalah seksual, bahkan untuk sekedar hiburan dan rekresi mental. Hipnoterapi banyak untuk mengatasi berbagai masalah seperti minder kurang percaya diri, stress terlalu banyak pikiran, trauma selalu terbayang pengalaman buruk, berhenti merokok selamanya dan menghilangkan nyeri haid berlebihan(Ellias, 2009) Hipnoterapi di gunakan untuk sebagai penyembuhan segala macam gangguan yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan, mulai dari menurunkan berat badan sampai menyembuhkan gangguan mental yang berat. Hipnoterapi juga cara tercepat dan termudah untuk mengubah pikiran, perasaan, perilaku, kebiasaan dan kepribadian seseorang. Dari segi medis hipnoterapi bisa digunakan untuk anastesi, cabut gigi, khitan, menjahit luka dan operasi besar atau kecil

Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan

fisik. Dalam praktek di lapangan hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik, misalnya menghilangkan kebiasaan buruk merokok, menghilangkan phobia

Manfaat lain dari hipnoterapi (Kahija, 2007)

a) *Forensik Hypnosis*

Forensic Hypnosis digunakan dalam penyelidikan kepolisian, hipnosis dapat digunakan untuk menggali informasi dari saksi, suatu kejadian traumatis seperti dalam kasus kejahatan yang menakutkan cenderung membuat pikiran bawah sadar menyembunyikan ingatan yang lengkap tentang kejadian tersebut agar tidak dapat diingat oleh pemikiran sadar. Tujuan pikiran sadar menyembunyikan informasi itu sesungguhnya untuk kebaikan diri sendiri karena apabila kejadian itu dapat diingat dalam kondisi sadar, rasa takut akan sering muncul tanpa sebab. Dengan bantuan hipnosis, korban atau saksi dapat mengingat kembali peristiwa-peristiwa dengan jelas

b) *Erotic Hypnosis atau Hypnosex Hipnosis*

Erotic hypnosis ini dapat berperan dalam berbagai macam bidang, tidak terkecuali dalam urusan seksual. Erotic hypnosis atau hypnosex merupakan aplikasi hipnosis yang berfungsi meningkatkan kualitas hubungan seks. Karena seks dapat menjadi hiburan biologis sekaligus psikologis yang sangat seru, berbeda, dan luar biasa.

7.3 Konsep Nyeri Kepala dan Pusing

Nyeri merupakan pengalaman sensorik yang tidak menyenangkan, unsur utama yang harus ada untuk disebut sebagai nyeri adalah rasa tidak menyenangkan. Tanpa unsur itu tidak dapat dikategorikan sebagai nyeri. Nyeri merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, persepsi nyeri seseorang sangat ditentukan oleh pengalaman dan status emosionalnya.

Nyeri terjadi akibat adanya kerusakan jaringan yang nyata (*paid associate with actual tissue damage*). Nyeri yang demikian dinamakan nyeri akut yang dapat menghilang seiring dengan penyembuhan jaringan dan nyeri yang demikian sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari (PPNI, 2017)

7.3.1 Klasifikasi Nyeri

a) Nyeri akut

Nyeri akut adalah respons fisiologis normal yang diramalkan terhadap rangsangan kimiawi, panas, atau mekanik menyusul suatu pembedahan, trauma, dan penyakit akut. Ciri khas nyeri akut adalah nyeri yang diakibatkan kerusakan jaringan yang nyata dan akan hilang seiring dengan proses penyembuhan, terjadi dalam waktu singkat dari 1 detik sampai kurang dari 6 bulan

b) Nyeri kronik

Nyeri kronis adalah nyeri yang menetap melampaui waktu penyembuhan normal yakni enam bulan. Nyeri kronis dibedakan menjadi dua, yaitu: nyeri non maligna (nyeri kronis persisten dan nyeri kronis intermitten) dan nyeri kronis maligna. Nyeri kronis persisten merupakan perpaduan dari manifestasi fisik dan psikologi sehingga nyeri ini idealnya diberikan intervensi fisik dan psikologi. Pada umumnya nyeri ini diakibatkan oleh kesalahan diagnosis, rehabilitasi yang tidak adekuat, siklus pemulihan dan depresi. Nyeri kronis intermitten merupakan eksaserbasi dari kondisi nyeri kronis. Nyeri ini terjadi pada periode yang spesifik. Nyeri kronis maligna biasanya disebabkan oleh kanker yang pengobatannya tidak terkontrol atau disertai gangguan progresif lainnya, nyeri ini dapat berlangsung terus menerus sampai kematian (Sundariningih, Raksanagara and Suardi, 2021)

Nyeri kronik yang dialami individu sangat mengganggu produktivitasnya dan sering disertai adanya gangguan

psikologis oleh karena persepsi yang berkembang pada pasien itu sendiri seperti rasa kecewa karena kondisi yang tidak segera membaik, rasa ketakutan apabila kondisi nyeri semakin memburuk, rasa curiga karena diagnosis tidak disampaikan sehubungan memburuknya penyakit yang diderita, rasa marah karena terganggunya aktivitas, bahkan ketakutan akan kematian. Persepsi tersebut apabila berlangsung terus menerus akan mengakibatkan frustrasi karena perasaan nyeri akan menjadi sebuah penderitaan yang menjadi pemicu terjadinya depresi (Nugraha and Adisaputro, 2017)

Nyeri Kepala adalah rasa nyeri atau rasa tidak nyaman dibagian kepala termasuk bagian muka/wajah dan tengkuk leher yang ditandai dengan rasa nyeri seperti dikikik, berdenyut, nyeri tidak terpusat pada satu titik, terjadi secara spontan, vertigo dan gangguan konsentrasi. Nyeri kepala berasal dari jaringan struktur yang mengelilingi otak, karena otak sendiri tidak memiliki saraf yang menimbulkan sensasi nyeri (serat nyeri). Menurut Kusuma (2012), nyeri kepala adalah nyeri yang ditandai dengan nyeri kepala ringan ataupun berat, nyeri seperti diikat, tidak berdenyut, tidak terpusat pada satu titik, terjadi secara spontan, vertigo, dan gangguan konsentrasi.

Mekanisme nyeri kepala dimulai dengan adanya perangsangan pada reseptor nyeri oleh stimulus nyeri. Ada tiga stimulus nyeri yaitu mekanik, termal dan kimia. Untuk stimulus mekanik : spasme otot merupakan penyebab nyeri umum karena dapat mengakibatkan aliran darah ke jaringan menjadi terhenti iskemik jaringan. Untuk stimulus termal rasa nyeri ditimbulkan oleh suhu yang tinggi tidak berkorelasi dengan jumlah kerusakan yang terjadi melainkan berkorelasi dengan kecepatan kerusakan jaringan yang timbul, ini juga berlaku untuk penyebab

nyeri lainnya yang selain termal seperti infeksi, iskemia jaringan, memar, dll. Untuk stimulus kimia ada beberapa zat kimia yang dapat merangsang nyeri seperti bradikinin, serotonin, histamine, asetilkolin, ion kalium, dll.

Beberapa jenis nyeri kepala :

1. Diantaranya nyeri kepala migren: nyeri kepala yang berulang, serangan nyeri berlangsung 4-72 jam, biasanya satu sisi, sifat berdenyut, intensitas sedang-berat, semakin berat oleh aktivitas fisik, disertai nausea, fotophobia. Faktor pemicu : anggur merah, coklat, bau yang tajam,dll
2. Nyeri kepala cluster: suatu sindroma nyeri kepala neurovaskuler yang khas dan dapat disembuhkan, intensitas lebih jarang
3. Nyeri kepala kontraksi otot (*tension headache*) : nyeri disebabkan karena kontraksi otot yang menetap pada kulit kepala, dahi dan leher yang disertai dengan vasokonstriksi ekstrakranium, ditandai rasa kencang seperti pita disekitar kepala dan nyeri tekan area oksipito servilakis

Pusing adalah sensasi seperti berputar, kliyengan, rasa melayang, bisa terjadi kapan saja dengan sensasi yang berbeda pada setiap orang. Sebenarnya pusing bukan merupakan suatu penyakit, melainkan adalah gejala dari kondisi suatu penyakit tertentu, tetapi tetap memerlukan pemeriksaan medis terutama apabila terjadi secara terus menerus dan berlanjut. Pusing biasanya disebabkan adanya perubahan dalam system tubuh yang kompleks, misal karena proses kehamilan, awal bangun tidur, setelah berolahraga, saat menstruasi, adanya gangguan pada organ telinga, gangguan sirkulasi peredaran darah, masalah syaraf, kekurangan zat besi, cemas tinggi, hipoglikemia, dehidrasi, alkohol tertentu, dan lain-lain. Untuk pengobatan pusing biasanya dapat

sembuh tanpa pengobatan khusus, biasanya penderita akan beradaptasi dengan perubahan sistem tubuh yang menyebabkan pusing, namun ada beberapa upaya yang dilakukan untuk meredakan pusing : duduk atau berbaring saat pusing muncul, dengan menutup mata, istirahat dalam ruangan yang sejuk, hindari minum kafein, alkohol, rokok dan melakukan maneuver untuk vertigo. Sedangkan ada beberapa hal yang bias dilakukan untuk mencegah pusing : olahraga ringan secara rutin, mengonsumsi cukup air putih, istirahat dan tidur yang cukup, diet sehat rendah garam, tidak konsumsi kafein atau alkohol berlebihan.

7.4 Cara Kerja Hipnoterapi Dalam Mengurangi Nyeri Kepala dan Pusing

Manusia dikarunia Allah dua pikiran yaitu pikiran sadar atau rasional dan pikiran bawah sadar atau irasional. Seseorang yang berpikir terus menerus tentang suatu hal di pikiran sadar lama lama akan tersimpan dalam alam bawah sadar. Pikiran bawah sadar adalah tempat emosi dan pikiran yang mencipta, jika seseorang menanamkan pikiran positif dalam dirinya maka akan menuai hasil yang positif, namun kalau negatif maka akan menuai hasil yang negatif. Serta sifat pikiran bawah sadar adalah tidak pernah memilih, dan tidak pernah menolak apa yang ditanamkan, sekali seseorang menerima maka hal itu akan diwujudkan. Pikiran sadar manusia adalah gerbang dari pikiran bawah sadarnya. Sebelum sesuatu masuk dalam alam bawah sadar maka terlebih dahulu melalui seleksi alam sadarnya (Afriani 2015)

Selama proses hipnosis, tubuh seseorang akan terasa rileks, sedangkan pikirannya sangat terfokus dan penuh perhatian. Seperti halnya teknik relaksasi lainnya, hipnosis menurunkan tekanan darah dan detak jantung serta mengubah semua jenis aktivitas gelombang otak. Dalam kondisi yang rileks, seseorang secara fisik akan merasa sangat tenang meski secara mental

dalam kondisi waspada. Dalam kondisi yang sangat terkonsentrasi, orang sangat responsif terhadap segala sugesti. Jika anda berusaha untuk berhenti merokok misalnya sugesti seorang terapis akan menyakinkan perokok bahwa dimasa depan akan merasa sangat tidak suka dengan rokok (Kahija, 2007)

Hipnoterapi secara fisiologis, bekerja melalui sistem gelombang otak. Pada sesi-sesi hipnoterapi, seperti induksi dan *deepening*, pasien akan dibimbing terapis dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar. Pada kondisi seperti ini akan memasuki kondisi hipnosis yang lebih dalam, sehingga gelombang otak yang semula berada pada gelombang beta akan berubah pelan-pelan menuju gelombang alpha. Otak dalam 19 kondisi alpha akan memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasakan rasa nyaman, tenang, bahagia sehingga stress menjadi menurun. Hipnosis bekerja pada pikiran bawah sadar, yakni pada gelombang alpha sampai dengan theta, pikiran ini adalah lawan dari conscious mind atau pikiran sadar. Pikiran sadar adalah pikiran yang kita gunakan sehari-hari yang dipenuhi dengan analisa, proses berpikir dan penilaian. Sebaiknya pikiran bawah sadar bekerja tanpa analisa ibaratnya sebuah gudang besar yang menyimpan emosi, memori, kepribadian, intuisi, persepsi, kepercayaan terhadap suatu hal dan kebiasaan. Sifat pikiran bawah sadar adalah dia tidak pernah memilih-milih dan menolak apa yang ditanamkan, sekali dia menerima maka hal itu akan diwujudkan. Saat seseorang berada dalam kondisi pikiran bawah sadar, dia berada dalam keadaan remang-remang, suasana sadar tapi tidak mampu lagi untuk mengolah pikiran secara detil, dan menerima saja segesti yang diberikan (Kahija, 2007)

7.5 Teknik Pelaksanaan Hipnoterapi

Hipnoterapi yang sesuai dengan kondisi nyeri kepala dan pusing dilakukan secara bertahap, yang pertama adalah relaksasi kemudian dilanjutkan dengan *cognitive distraction* dan diakhiri

dengan *anchoring*. Pada tahap anchoring inilah yang akan bersifat memandirikan pasien, dengan *anchoring* maka pasien akan melakukan *self-hypnosis*.

Teknik relaksasi menggunakan standart *deepening* yaitu berupaya memasukkan pasien kedalam *state hipnotik* yang dimulai dengan menghadirkan kembali kenangan tempat atau situasi yang nyaman bagi klien. Dimulai dengan memposisikan pasien dengan posisi tubuh yang nyaman, dibantu dengan iringan musik relaksasi kemudian mengambil nafas panjang sebanyak 3 kali, inspirasi melalui hidung dan ekspirasi melalui mulut secara perlahan. Setelah pernafasan ketiga kalinya maka pasien diarahkan untuk menutup mata, secara sistematis, pasien dipandu dengan hitungan mundur dari sepuluh hingga satu dengan dengan semakin berkurangnya hitungan maka gambaran tadi semakin nyata dan dapat dirasakan kembali secara fisik dengan ditandai adanya REM (*rapid Eye Movement*). Setelah tercapai kondisi REM maka pasien akan diarahkan untuk menikmati sejenak rasa nyaman tersebut.

Tahap selanjutnya dalam kondisi REM dipertahankan, teknik *cognitive distraction* diterapkan. Teknik ini akan memandu pasien mengubah gambaran nyaman tadi menjadi urutan sensasi suhu dan warna tanpa menghilangkan sensasi nyaman yang ada, Dengan tetap nyaman, pasien dipandu untuk mengumpamakan warna merah sebagai rasa panas dan panas tersebut dianalogikan dengan rasa nyeri. Lambat laun terapis akan memandu pasien mengubah warna merah secara bertahap menjadi warna merah muda, kuning, hijau muda, hijau tua, biru tua, biru langit yang nyaman dimata, seiring perubahan warna tadi pasien akan disugesti suhu pada bagian tubuh yang nyeri tadi semakin sejuk hingga sensasi nyeri kepala tadi berkurang atau pasien memiliki sugestibilitas tinggi, rasa nyeri tadi menghilang. Setelah beberapa saat terapis akan menanyakan kepada pasien kondisi nyeri kepala

tersebut, biasanya jawaban dari pasien akan lambat merespons sehingga tunggu sejenak, bila jawaban pasien masih nyeri dan mengganggu maka proses analogi warna dan suhu diulang sampai rasa nyeri berkurang. Setelah mendapat respons bahwa rasa nyeri berkurang maka akan tetap mempertahankan pada fase REM akan dilanjutkan pada tahap *anchoring*.

Pada tahap *anchoring* pasien diminta untuk menikmati rasa nyaman, baik dengan kondisi tubuh yang tidak nyeri sambil dikembalikan kegambaran peristiwa menyenangkan pada tahap relaksasi, terapi akan memandu dengan hitungan maju dari 1-10. Pada hitungan ke-1 pasien mulai dipandu untuk membentuk gambaran di pikiran tentang visualisasi keadaan yang nyaman, hitungan ke-2 intensitas visualisasi diperkuat untuk mengembalikan suasana secara detail, hitungan ke-3 pasien disugesti untuk melibatkan seluruh pancaindera dan dilibatkan secara emosional, hitungan ke-4 pasien diarahkan untuk fokus pada sensasi emosi yang dirasakan akibat visualisasi yang diperkuat, hitungan ke-5 intensitas emosional mulai ditingkatkan, hitungan ke-6 intensitas emosional terus ditingkatkan dan disugestikan sebagai realitas dalam pikiran pasien, hitungan ke-7 pasien disugestikan untuk semakin fokus pada sensasi emosi yang dirasakan, hitungan ke-8 dimana 80% rasa nyaman memuncak maka terapis akan memberikan sebuah stimulus (misalkan sentuhan dibahu kanan atau mengarahkan pasien tarik napas), pada hitungan ke-9 pasien disugesti untuk menikmati sensasi emosi yang ada dan hitungan ke-10 pasien diajak untuk perlahan memasuki alam sadar dan memperhatikan menghilangnya sensasi secara perlahan, kemudian pasien diarahkan untuk mengangguk bila sensasi sudah menghilang secara sempurna, kemudian pasien diajak untuk membuka mata pada hitungan ke-3

Setelah itu berikan penjelasan bahwa setiap ada rasa tidak nyaman/ nyeri maka lakukan stimulus yang diberikan pada tahap

terakhir tadi dan pasien diyakinkan dengan pernyataan bahwa sensasi nyaman akan hadir seperti saat proses hipnoterapi. Hal ini berguna agar pasien bisa mandiri dan tidak bergantung pada terapis. Anchor tersebut dapat dimungkinkan berkurang atau menghilang, bila mana hal tersebut terjadi maka dapat diarahkan untuk berkunjung kembali untuk hipnoterapi cukup pada tahap anchoring saja(Nugraha and Adisaputro, 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh Rusyanto (2020) dengan judul “Efektifitas Terapi Kombinasi Hipnoterapi dan Akupresur Titik GB 20, LR 3, LI 4, LU 5, SP 10 Terhadap Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Warungpring Kabupaten Pematang Alam “ dapat disimpulkan bahwa : terdapat perbedaan skala nyeri antara sebelum dan sesudah perlakuan kelompok intervensi dengan nilai median 1.00 dan kelompok kontrol dengan nilai median 5.00. Dengan uji statistik Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, sehingga bisa disimpulkan bahwa kombinasi hipnoterapi dan akupressur efektif menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi.(Rusyanto, 2020)

DAFTAR PUSTAKA

- Ellias. 2009. *Hipnosis & hipnoterapi, transpersonal/NLP*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kahija. 2007. *Hipnoterapi: Prinsip-prinsip dasar praktek psikoterapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Kroger, W. S. 2015. *Clinical & experimental hypnosis in medicine, dentistry and psychology*. Philadelphia USA.
- Nugraha, L. N. and Adisaputro, S. 2017 'Hipnoterapi Pada Pasien Nyeri Kronik', *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 2(2), p. 317. doi: 10.21460/bikdw.v2i2.54.
- PPNI.2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. III. Edited by PPNI. Jakarta: PPNI.
- Rusyanto. 2020. 'Efektifitas Terapi Kombinasi Hipnoterapi dan Akupresur Titik GB 20, LR 3, LI 4, LU 5, SP 10 Terhadap Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Warungpring Kabupaten Pematang', *Repository Unsoed*. Available at: <http://repository.unsoed.ac.id/13775/>.

BAB 8

APLIKASI HIPNOTERAPI PADA KASUS INSOMNIA

Oleh Naomi Isabella Hutabarat

8.1 Pendahuluan

Insomnia merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak, sering terjaga saat tidur, sulit memulai tidur, dan bahkan tidak bisa mencapai kualitas tidur yang normal. Hipnoterapi insomnia kini banyak dimanfaatkan sebagai metode pengobatan salah satunya sebagai pengobatan untuk penyembuhan penderita insomnia. Hipnoterapi insomnia bekerja dengan cara memasuki alam bawah sadar seseorang, lalu memberikan sugesti tertentu untuk membantu proses penyembuhan. Hipnoterapi atau terapi hipnosis kini banyak dimanfaatkan sebagai metode pengobatan. Hipnoterapi bekerja dengan cara memasuki alam bawah sadar seseorang, lalu memberikan sugesti tertentu untuk membantu proses penyembuhan (Ethyca et al., 2017)

Sekitar 40% lansia yang menderita depresi mengalami gangguan tidur. Penelitian yang dilakukan Roth & Drake menunjukkan bahwa stres memiliki peran penting dalam terjadinya insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67. Sebuah penelitian oleh National Institute On Aging di Amerika Serikat menemukan 42% dari 9.000 pasien yang berusia diatas 65 tahun mengalami gejala insomnia(Foley et al., 2015).

Sebuah survey yang dilakukan pada 427 lansia yang tinggal dalam masyarakat, sebanyak 19% lansia melaporkan bahwa lansia sangat mengalami kesulitan tidur, 21% lansia merasa tidur terlalu sedikit, 24% lansia melaporkan kesulitan tertidur sedikitnya seminggu, dan 39% lansia melaporkan mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari (Maas et al., 2011)

Insomnia bisa memberi sedikit atau banyak dampak pada kualitas hidup, produktivitas, hingga keselamatan seseorang. Pada kondisi yang parah, dampak insomnia bisa meliputi: Lebih mudah menderita depresi Kurang tidur dapat memberi kontribusi pada timbulnya suatu penyakit, termasuk penyakit jantung. Dampak mengantuk atau ketiduran di siang hari dapat mengancam keselamatan kerja, termasuk mengemudi kendaraan Kehilangan banyak waktu pekerjaan Tidur malam yang buruk dapat menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta kurang menikmati aktivitas hidup. Salah satunya gangguan tidur yang dialami lansia adalah insomnia. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang termasuk dalam masalah kesehatan jiwa yang sering muncul pada lansia (Maryam et al., 2012)

Insomnia juga adalah suatu gejala dari penyakit tertentu. Etiologinya yang kompleks menyebabkan beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan munculnya insomnia pada lansia. Terdapat banyak anggapan tentang kegunaan hipnoterapi, tetapi di dunia medis, hipnoterapi dapat dijadikan sebagai terapi alternatif atau tambahan untuk mengatasi keluhan atau masalah kesehatan tertentu. Hipnoterapi bisa membantu Anda untuk lebih rileks, mengurangi stres dan kecemasan, serta membantu meredakan nyeri (Maryam et al., 2012)

Melihat semua jenis psikoterapi yang berkembang di Indonesia saat ini, hipnoterapi masih berjalan lambat. Alasannya adalah mengenai persepsi masyarakat yang menganggap hipnoterapi sebagai sesuatu yang misterius dan negatif. Masyarakat juga menilai bahwa hipnoterapi adalah salah satu

bentuk hal gaib, berhubungan dengan kuasa kegelapan, magic, dan ilmu sesat berbentuk gendam dan sejenisnya. Banyak yang menganggap bahwa praktisi hipnoterapi adalah pemilik ilmu dengan menggunakan kekuatan dalam dirinya untuk memengaruhi orang lain, dan orang yang ingin dipengaruhi bertindak sebagai objek. Sedangkan dalam hipnoterapi tidak demikian, karena klien dianggap sebagai subjek. Jadi klien sebagai perencana dan penentu dalam proses hipnoterapi (Novalia et al., 2022)

8.2 Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengobati insomnia. Banyak orang menganggap hipnosis efektif untuk mengatasi penyebab potensial insomnia seperti kecemasan atau depresi, serta membantu seseorang tertidur dengan rileks. Hipnoterapi untuk insomnia membantu mengatasi masalah kemudian membantu memperbaiki pola tidur dan membantu menghentikan kebiasaan yang menjadi penyebab insomnia seperti alkohol. Hipnosis merupakan terapi yang dilakukan dengan menggunakan hipnoterapi, dimana kesadaran seseorang dapat berubah.

Hipnosis adalah suatu keadaan saat seseorang masuk ke dalam kondisi yang menyerupai tidur dengan tingkat sugestibilitas yang tinggi (biasa disebut trance). Pada saat kondisi hipnosis, seseorang dapat dipengaruhi oleh komunikasi maupun kondisi lingkungan. Hal yang perlu diperhatikan dan telah menjadi pandangan masyarakat selama ini mengenai hipnosis adalah perbedaan antara hipnosis dengan gendam. Hipnosis adalah suatu gejala psikologis dan biasa terjadi pada manusia, sedangkan gendam adalah suatu kondisi dimana seseorang dipengaruhi oleh suatu kekuatan lain, misalnya jin yang dapat memengaruhi manusia (Nurohman, 2017)

Hipnosis merupakan rangsangan terhadap alam bawah sadar seseorang menjadi lebih mudah diarahkan dan kehilangan kekuatan untuk melakukan reaksi dan mampu mengubah kebiasaan jangka panjang. Faktor yang memengaruhi keberhasilan hipnoterapi adalah dengan melakukan terapi yang berjalan dengan maksimal dengan beberapa faktor :

1. Faktor Endogen

Faktor endogen adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, misalnya mengenai sifat-sifat yang dia punya. Ketika akan melakukan hipnoterapi, pastikan kita memiliki alasan yang kuat untuk berubah. Misalnya, seseorang yang pemalu, sehingga tidak bisa berbicara di depan umum. Kita tahu bahwa perlahan-lahan hal tersebut akan menghambat potensi orang lain. Oleh karena itu, alasan seseorang berubah adalah ingin lebih berkembang. Seseorang harus mau menerima perubahan seperti, perlahan-lahan mulai menumbuhkan rasa percaya diri dengan memulai percakapan duluan. Jadi, kunci utama agar hipnoterapi berhasil adalah dorongan dari dalam diri kita sendiri

2. Faktor Eksogen

Faktor eksogen adalah faktor yang berasal dari luar, atau lingkungan sekitar kita. Hipnoterapi mungkin bisa berhasil karena faktor lingkungan juga. Jika kita seorang yang pemalu, namun pekerjaan kita mengharuskan kita untuk berinteraksi dengan banyak orang lain, maka kemungkinan perubahan tersebut cepat terjadi. Kita mungkin juga pernah mendengar seseorang memakai alasan, "Lingkungan yang memaksa saya untuk berubah." Pada dasarnya faktor eksogen ini juga sangat penting.

8.3 Manfaat Hipnoterapi

Hipnoterapi dapat membantu seseorang mengubah sikap, persepsi, dan perilaku terhadap sesuatu. Metode ini kerap dipakai untuk mengatasi kondisi, seperti:

1. Masalah seksual
2. Insomnia
3. Serangan panik
4. Obesitas
5. Kecanduan merokok
6. Kehamilan dan melahirkan (hypnobirthing)
7. Fobia atau ketakutan
8. Gangguan tidur
9. Depresi
10. Asma (Kementerian Kesehatan RI, 2021)

Peningkatan usia harapan hidup lansia tidak hanya terjadi di negara berkembang seperti Indonesia, namun juga terjadi di negara-negara maju seperti Amerika. Proses degeneratif yang terjadi pada lansia akan menurunkan produksi hormon, khususnya hormon yang diskresi pada malam hari, sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain proses degeneratif, terdapat faktor penyebab terjadinya insomnia pada lansia, yaitu faktor eksternal (seperti : obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis. Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu tidur lansia dan penurunan kualitas tidur lansia (Ethyca et al., 2017)

Penuaan merupakan proses yang normal pada setiap manusia dan bukan suatu penyakit. Lansia harus menyesuaikan terhadap perubahan fisiknya dengan seiring terjadinya penuaan sistem tubuh, perubahan penampilan dan fungsi. Tidur merupakan hal penting bagi kesehatan dan kualitas kehidupan karena tidur

adalah kebutuhan dasar manusia. Pada lansia, proses tidurnya mengalami perubahan. Episode tidur REM cenderung memendek, terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3 dan 4, atau tidur yang dalam, dan seorang lansia sering terbangun pada malam hari dan membutuhkan lama untuk tidur lagi. Semakin bertambahnya usia, dan perubahan pola tidur yang berkaitan dengan penuaan, lansia dapat kesulitan mengenali masalah tidur sehingga gangguan tidur menjadi hal biasa terjadi (Potter & Perry, 2005)

8.4 Penyebab insomnia

Pada lansia dapat dikelompokkan menjadi 4 yaitu:

- 1) Penyakit fisik atau gejala-gejalanya, seperti nyeri jangka panjang, kandung kemih atau prostat, penyakit sendi seperti arthritis atau bursitis, dan gastroesophageal reflux.
- 2) Faktor lingkungan atau perilaku, termasuk diet atau nutrisi.
- 3) Penggunaan obat-obatan, seperti kafein, alkohol, atau obat resep untuk penyakit kronis.
- 4) Penyakit mental atau gejala, seperti kecemasan, depresi, kehilangan identitas pribadi, atau dapat dikatakan status kesehatan yang rendah (Tsou, 2013)

Lansia mengalami stres, cemas, dan depresi akibat adanya masalah mental pada dirinya yang dipengaruhi oleh faktor kesepian, kurang percaya diri dan ketergantungan sehingga membuat sebagian lansia mengalami gangguan tidur. Sekitar 40% lansia yang menderita depresi mengalami gangguan tidur. Penelitian yang dilakukan Roth & Drake menunjukkan bahwa stres memiliki peran penting dalam terjadinya insomnia (Maliya, 2014)

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 %. Sebuah penelitian oleh National Institute On Aging di Amerika Serikat menemukan 42% dari 9.000 pasien yang

berusia diatas 65 tahun mengalami gejala insomnia (Foley et al., 2015).

Sebuah survey yang dilakukan pada 427 lansia yang tinggal dalam masyarakat, sebanyak 19% lansia melaporkan bahwa lansia sangat mengalami kesulitan tidur, 21% lansia merasa tidur terlalu sedikit, 24% lansia melaporkan kesulitan tertidur sedikitnya seminggu, dan 39% lansia melaporkan mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari (Maas et al., 2011)

Gejala-gejala insomnia secara umum adalah seseorang sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Dampak yang serius pada gangguan tidur lansia seperti mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup (Amir, 2007)

Penatalaksanaan insomnia pada umumnya seperti terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi pada umumnya seperti memperbaiki umpan balik biologis, hygiene tidur, terapi kognitif dan teknik relaksasi. Saat kondisi klien yang rileks, membuat aktivasi RAS selanjutnya menurun dan BSR akan mengambil alih sehingga menyebabkan klien tertidur (Potter & Perry, 2005)

Salah satu teknik relaksasi yaitu hipnoterapi, Hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik Pencegahan yang dapat dilakukan agar tidak terkena penyakit insomnia adalah mengelola stress dengan efektif, salah satunya dengan melakukan teknik telaksasi pernafasan dan berpikir positif, Olahraga rutin, Menghindari kafein, alkohol, rokok, cokelat, makanan bercita rasa kuat, maupun bersoda beberapa jam sebelum tidur, Menghindari tidur siang (diperbolehkan maksimal 30 menit).

Upaya penyembuhan insomnia dapat berupa terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang bisa

digunakan untuk menangani gangguan tidur adalah benzodiazepine (alprazolam, clonazepam), agonis reseptor melatonin (ramelteon, tasimelteon), Z-drugs (zolpidem, zopiclone, eszopiclone, zaleplon), orexin antagonist (suvorexant), antidepresan (mirtazapine, trazodone, amitriptyline), dan antihistamin. Salah satu upaya non-farmakologi untuk mengatasi insomnia adalah dengan terapi hipnoterapi insomnia. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik (Arter, 2014)

Hipnosis dapat mengubah sensasi, persepsi, pikiran, perasaan atau perilaku setelah disugesti. (Ng & Lee, 2008)

Otak yang telah dipengaruhi sugesti akan memerintahkan sistem saraf pusat secara langsung menstimulus Reticular Activating System untuk menurunkan kinerjanya sehingga berdampak pada pelepasan serotonin dari sel-sel spesifik di pons dan batang otak yaitu *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR) (Tarwoto & Wartonah., 2011)

8.5 Cara Kerja Hipnoterapi

Hipnoterapi dianggap menjadi bagian dari psikoterapi karena seorang hipnoterapis akan mengeksplorasi pikiran, perasaan, atau ingatan menyakitkan yang di alami tetapi tersembunyi di dalam alam bawah sadar. Jika seseorang yang menjalani sesi hipnoterapi akan dibuat rileks dan fokus sehingga terdorong untuk menceritakan ketakutan, rasa sakit, atau trauma yang dialami termasuk kapan pertama kali hal tersebut muncul.

Hipnoterapis kemudian akan memberikan sugesti tertentu kepada seseorang yang tujuannya adalah untuk merubah perilaku, kebiasaan, hingga persepsi tertentu, ketika menghadapi permasalahan yang mengganggu seseorang pada saat itu. Misalnya, seseorang menderita fobia terhadap sesuatu, maka

hipnoterapis akan memberikan sugesti dan seseorang akan diminta untuk mengikuti sugesti tersebut. Seseorang akan “diajari” cara menghadapi hal yang ditakutkan, dikhawatirkan, atau dirasakan sehingga rasa tersebut dapat berkurang bahkan sirna. Setelah sugesti masuk, hipnoterapis akan mengembalikan seseorang ke alam sadar. (Kementerian Kesehatan RI, 2021)

Hipnosis dijelaskan bahwa pikiran manusia dibagi menjadi dua, yaitu pikiran sadar dan bawah sadar. Pikiran sadar menguasai kerja otak sebesar 12 % sedangkan bawah sadar adalah 88 %, sehingga sebagian besar kita dikendalikan oleh pikiran bawah sadar. Dalam kondisi sadar, seseorang akan kesulitan untuk mengendalikan pikiran bawah sadar. Pikiran bawah sadar susah untuk dikontrol karena pikiran bawah sadar akan bekerja secara otomatis terhadap rangsangan atau kejadian yang dihadapi. Dalam kondisi trance, seseorang dapat mengendalikan pikiran bawah sadar asalkan bisa masuk ke pikiran bawah sadar dengan melewati kritikal area. Kritikal area adalah tempat berlalunya informasi dari pikiran sadar ke bawah sadar, di dalam kritikal area ini informasi diproses untuk sementara waktu berdasarkan logika, norma, etika, kepercayaan dan pertimbangan lainnya. Jika seseorang dapat menembus kritikal area, maka dia bisa diajak untuk berkomunikasi langsung melalui pikiran bawah sadar (Nurohman, 2017)

Alam bawah sadar berisi dorongan-dorongan yang ingin muncul ke alam kesadaran. Pusat kesadaran bertugas untuk menentukan dorongan yang boleh muncul ke kesadaran dan dorongan yang harus tetap tinggal di alam bawah sadar. Sebagian dorongan-dorongan yang ada di alam bawah sadar adalah dorongan yang sudah ada sejak lahir. Sebagian lagi adalah dorongan yang berasal dari pengalaman sejak lahir.

Dorongan tersebut yang akan menentukan sehat tidaknya kepribadian seseorang. Sebagaimana dalam pembahasan hipnosis dijelaskan bahwa pikiran manusia terbagi dalam pikiran sadar dan

pikiran bawah sadar yang memiliki sifatnya masing-masing, di antaranya sebagai berikut:

a. Sifat Pikiran Sadar

- 1) Memiliki kemampuan mempertimbangkan, mengendalikan dan mengontrol dorongan serta tingkah laku.
- 2) Memiliki dorongan/energi mental yang lebih lemah daripada alam bawah sadar.
- 3) Memiliki kemampuan yang terbatas dalam mencatat peristiwa-peristiwa yang dialami.

Hal itu yang menyebabkan seringnya lupa pada hal-hal yang telah dialami. Bahkan sering lupa pada hal-hal yang sudah diusahakan untuk mengingatnya.

b. Sifat alam bawah sadar

- 1) Sifat Polos
- 2) Memiliki dorongan mental yang lebih kuat
- 3) Dapat dikendalikan dengan saran dan sugesti
- 4) Mencatat pengalaman hidup yang dialami sejak lahir
- 5) Memberi energi pada organ tubuh yang bergerak otomatis (Hakim, 2005)

Hipnoterapi merupakan pengobatan awal dalam membantu mengatasi rasa sakit, stres dan kecemasan, terapi perubahan perilaku seperti mengompol, merokok hingga insomnia. Hipnoterapi dalam mengatasi gangguan tidur, insomnia, telah dibuktikan melalui serangkaian pengamatan, menyebutkan bahwa 50% pasien yang menderita penyakit kronis disomnia mengalami perbaikan dalam pola tidur setelah selama lebih dari 16 bulan dengan 2 sesi perawatan.

Dalam melakukan hipnoterapi secara sendiri ada beberapa tahap aktivitas yang harus dilewati, sebagai berikut:

1. Duduk Dengan Nyaman

Dalam memulai proses hipnoterapi, sebaiknya dianjurkan pada klien tidak dalam kondisi yang terlalu kenyang. Kita duduk di kursi dengan posisi tegak dan nyaman, dengan posisi kaki dan tangan tidak menyilang dengan menggunakan pakaian yang nyaman untuk dipakai, dengan pikiran yang rileks. .

2. Atur Nafas

Dalam mengatur pernafasan dan mendapatkan hasil hipnoterapi yang baik pertama-tama klien menghirup udara dengan perlahan-lahan kemudian menghembuskannya secara pelan-pelan, ini dilakukan secara berulang kali sampai posisi klien dalam keadaan rileks penuh. Perhatikan pandangan klien pada satu tujuan, dengan begitu pandangan klien terfokus pada satu tujuan. Lalu tepuk pundak klien dan usahakan posisi leher klien miring kearah belakang, lalu diulangi dengan melihat langit dengan mata mulai lelah, berat dan serasa ingin tertidur dengan lelap. Proses ini terjadi pada diri kita sendiri dalam keadaan rileks dan fokus dalam keadaan yang normal.

3. Tubuh Rileks

Pada saat tubuh sudah rileks petugas hipnoterapi memberikan sugesti pada klien dengan kata-kata afirmasi yang positif, sehingga pikiran negative yang ada selama ini dapat berangsur-angsur hilang secara perlahan-lahan. Hal ini menandakan alam bawah sadar klien sudah mulai meningkat dan dilakukan dengan keyakinan yang sungguh-sungguh.

4. Yakin, Menghitung dari satu sampai lima

Untuk membalikkan posisi klien seperti semula, lakukan penghitungan lima sampai satu yang dilakukan secara berulang kali mulai 3-4 kali. Lalu mata secara perlahan-lahan terbuka dan rentangkan tangan dan kaki. Hasil dari

hipnoterapi yang kita lakukan akan baik dengan frekuensi latihan hipnoterapi untuk mengatasi insomnia dalam diri kita sendiri (Ayu, 2021)

8.6 Dampak Hipnoterapi

Hipnoterapi tidak bisa dilakukan secara sembarangan karena bisa menimbulkan risiko berupa:

1. Menciptakan ingatan palsu yang secara tidak sengaja tertanam saat sugesti diberikan
2. Menyebabkan pusing, sakit kepala, serta kecemasan
3. Menyebabkan gejala bertambah parah

Oleh karena itu, pada beberapa kondisi, hipnoterapi mungkin tidak direkomendasikan. Contohnya adalah pada pasien dengan gejala psikotik, seperti halusinasi dan delusi, atau pasien kecanduan alkohol atau narkoba. Efektivitas hipnoterapi atau terapi hipnosis belum terbukti sepenuhnya dan tidak semua orang cocok untuk menjalaninya. seseorang harus berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk menjalani hipnoterapi agar manfaat yang diperoleh lebih besar dibandingkan risikonya. apabila seseorang menjalani hipnoterapi, pastikan bahwa seseorang tersebut ditangani oleh hipnoterapis terlatih, berpengalaman, dan tersertifikasi, sehingga permasalahan yang dihadapi dapat teratasi.

Hipnoterapi atau yang disebut juga dengan nama sugesti hipnosis merupakan kondisi dimana fokus dan konsentrasi seseorang telah ditingkatkan. Hipnosis membuat seseorang merasa lebih tenang dan rileks, membantu mengendalikan perilaku yang tidak dikehendaki, serta mengatasi kecemasan ataupun rasa sakit menjadi lebih baik. Hipnoterapi bisa menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengatasi stres dan kecemasan.

Insomnia adalah keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur atau tetap tidur dalam waktu yang lama. Umumnya

insomnia dibagi menjadi dua jenis, yaitu insomnia sementara dan insomnia persisten. Insomnia sementara berlangsung antara satu malam dalam tiga atau empat minggu, sebagian kasus insomnia sementara disebut sebagai intermiten apabila seseorang mengalami masalah tidur secara berulang-ulang selama berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Sedangkan insomnia persisten dikenal juga dengan nama insomnia kronis yang terjadi hampir setiap malam setidaknya selama empat minggu.

Pada umumnya hipnoterapi ataupun hypnosis terdiri dari beberapa komponen diantaranya adalah:

1. Informed Consent

Ketika hipnoterapis bekerja hal pertama yang dilakukan dimulai dengan melakukan percakapan untuk menjalin hubungan, serta mendiskusikan risiko dan manfaat hipnosis dengan klien. Setelah itu hipnoterapis akan meminta persetujuan klien untuk melanjutkan terapi.

2. Induksi Hipnotis

Saat prosedur hipnosis dimulai, ahli hipnoterapi akan menyarankan kepada kliennya untuk merelaksasi kan mental dan fisiknya yang kerap melibatkan fokus pada gambaran mental yang menyenangkan.

3. Prosedur Pendalaman

Setelah rileks hipnosis akan dilanjutkan ke prosedur yang lebih dalam. Hipnoterapis biasanya menyarankan kliennya untuk membayangkan diri sendiri ketika menuruni tangga misalnya.

4. Menyampaikan Saran

Saran yang diberikan ahli hipnoterapi kepada klien setelah dihipnotis merupakan saran yang dibuat khusus untuk tujuan pengobatan.

5. Mengakhiri Perawatan

Setelah itu hipnoterapis akan memandu klien keluar dari situasi hipnosis dengan lembut meminta klien secara perlahan untuk merasa lebih waspada dan terjaga.

Hipnoterapi juga dapat dilakukan oleh diri sendiri yang disebut dengan istilah self-hypnosis yang digambarkan dengan seseorang yang melakukan hipnotis dirinya sendiri. Teknik terapi ini bisa dipelajari lewat hipnoterapis terlatih, video hipnoterapi, atau aplikasi hipnoterapi di smartphone. Self-hypnosis mendorong hipnosis melalui perhatian yang terfokus kemudian hipnosis diperdalam (Sari, 2021)

Pendekatan hipnoterapi dilakukan terhadap klien yang memiliki masalah psikologis, dengan metode dalam hipnoterapi yang bisa memanfaatkan kekuatan berpikir klien, Insomnia bisa memberi sedikit atau banyak dampak pada kualitas hidup, produktivitas, hingga keselamatan seseorang. Pada kondisi yang parah, dampak insomnia bisa meliputi: Lebih mudah menderita depresi Kurang tidur dapat memberi kontribusi pada timbulnya suatu penyakit, termasuk penyakit jantung. Dampak mengantuk atau ketiduran di siang hari dapat mengancam keselamatan kerja, termasuk mengemudi kendaraan, Kehilangan banyak waktu pekerjaan, Tidur malam yang buruk dapat menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta kurang menikmati aktivitas hidup.

Beberapa tahapan yang dilakukan dalam melakukan proses hipnoterapi adalah sebagai berikut :

1. Tahap *pre-talk*

Pada tahap *pre-talk*, terapis melakukan tahap penggalan informasi. Terapis akan mencari tahu apa sebenarnya yang menyebabkan seseorang memiliki kebiasaan buruk, depresi, atau trauma tersebut. Sebelum melakukan hipnoterapi seseorang juga bisa melakukannya sendiri,

sehingga ini akan memotivasi seseorang untuk konsisten ingin berubah.

Hal ini merupakan tahap yang terpenting saat melakukan penggalian informasi ini yang diminta adalah kejujuran dari dalam diri kita sendiri. Mungkin pada tahap ini, seseorang merasa malu atau tidak nyaman untuk mengungkapkan apa yang terjadi di masa lalu. Tetapi kalau dalam diri seseorang masih ada penolakan, hipnoterapi pun kecil kemungkinan untuk berhasil.

Penggalian informasi harus dilakukan dengan tepat, sebab terapis perlu mendapatkan apa yang menjadi *disease* dan *distress* dari suatu permasalahan. *Disease* adalah suatu kondisi yang menyebabkan seseorang trauma, sedangkan *distress* adalah kondisi yang terjadi setelah trauma.

2. Analisis SWOT

Strengths, Weakness, Opportunities, Threats itulah kepanjangan dari SWOT. Sebelum sampai ke tahap hipnosis, seseorang perlu mengenali diri sendiri. Hal-hal seperti ini bisa kita lakukan sendiri, yang menjadi kelebihan dan kekurangan seseorang kedua faktor ini akan membuat seseorang semakin yakin untuk berubah. Lalu kenali juga peluang yang mungkin bisa kita dapatkan, dan tentunya hambatan dari dalam diri sendiri. Hambatan tersebut bisa berupa seseorang mudah menyerah ketika gagal, atau tidak fokus pada tujuan.

3. Tahap prainduksi

Pada tahap ini, sugesti akan mulai dirancang, dan disiapkan untuk memengaruhi alam bawah sadar kita. Jika kita ingin berhasil, kita harus yakin. Ketika kita ragu sedikit saja, maka risiko gagal pun akan semakin besar. Banyak orang yang bertanya-tanya tentang metode yang digunakan, atau merasa khawatir selama terapi, sehingga terapi pun tidak berhasil.

4. Tahap induksi

Pada tahap induksi ini, pasien akan dibawa dari gelombang *alpha* (otak berada dalam kondisi sadar) menuju ke gelombang *theta* (gelombang otak berada di frekuensi 3hz-8hz, kondisi setengah tertidur).

Pada kondisi ini pasien dibuat setengah mengantuk, rileks, namun tetap dalam keadaan sadar. Sugesti akan mudah dimasukkan pada kondisi ini. Tahapan induksi ini juga menjadi penentu, hipnoterapi berhasil atau tidak. Saat seseorang belum masuk ke keadaan *theta*, pikirannya masih tetap berpikir, sehingga sugesti pun sulit dimasukkan.

5. Tahap hipnosis

Pada tahap ini seseorang sudah mulai dimasukkan sugesti. Kondisi tubuh Anda akan menjadi ringan, dalam keadaan setengah mengantuk, tapi tidak tidur sepenuhnya. Biasanya terapis akan memasukkan sugesti satu per satu saja, tidak terlalu banyak, agar sugesti tersebut dapat bekerja dengan baik. Yang perlu diperhatikan pada tahap ini adalah jangan sampai seseorang tertidur, sebab sugesti jadi susah untuk dimasukkan.

6. Tahap *posthypnotic suggestion*

Sugesti akan tetap diteruskan setelah hipnosis selesai. Tujuan dari tahap ini adalah agar perilaku pasien benar-benar terbentuk sesuai harapan. Contoh dari sugesti yang dimasukkan dapat berupa, "Mulai saat ini, ketika kita bercermin, seseorang akan merasa luar biasa mengagumkan" atau "Saat kita melihat cat tembok kamar kita, maka kita akan merasa bersemangat dan bahagia."

7. Tahap *termination*

Pada tahap ini, proses dari hipnoterapi pun diakhiri. seseorang akan kembali dibawa menuju alam sadar. Tentunya dengan tidak langsung dibangunkan begitu saja. Ada kata-kata yang akan membawa kembali kita bangun (Ayu, 2021)

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2007. *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia, Diagnosis Dan Penatalaksanaan*. Cermin Dunia Kesehatan.
- Arter, D. 2014. *Hypnotic Power*. Mantra Books.
- Ayu, T. 2021. *Insomnia dengan hipnoterapi, ini cara melakukannya sendiri*. <https://gaya.tempo.co/read/1530127/insomnia-dengan-hipnoterapi-ini-cara-melakukannya-sendiri>
- Ethyca, Sari, & Halawa, A. 2017. Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Wreda Usia Anugerah Surabaya. *Seminar Nasional Dan Workshop Publikasi Ilmiah*.
- Foley, D. ., Monjan, A., Simonsick, E. ., & Wallace, R.B., Blazer, D. . 2015. *Sleep complaints among elderly persons: an epidemiologic study of three communities*. <http://www.journalsleep.org/ViewAbstra%0Act.aspx?pid=24560>
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*. Puspa Swara.
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Hipnoterapi: Manfaat dan Cara Kerjanya dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan*.
- Maas, M. ., Buckwalter, K. ., Hardy, M. ., Tripp-Reimer, T., Titler, M.G., S., & J.P. 2011. *Asuhan Keperawatan Geriatrik:Diagnosa nanda,kriteria hasil NOC, & intervensi NIC*. EGC.
- Maliya, A. 2014. Pengaruh Terapi Hypnosis Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Desa Karang Kecamatan Baki Sukoharjo. *..Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat FKIK UNSOED*. <http://kesmas.unsoed.ac.id/sites/default/fi%0Ales/file-unggah/Arina Maliya4.pdf>.
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati., & Jubaedi, A., B. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Ng, B. Y., & Lee, T. S. 2008. *Hypnotherapy for sleep disorders*. *Ann Acad Med*.

- Novalia, K., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. 2022. Penerapan Hipnoterapi Insomnia untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran*, 336–339.
- Nurohman, D. A. 2017. *Hypnotherapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*. Ganesa Putra.
- Potter, & Perry. 2005. *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik Volume 1 dan 2*. EGC.
- Sari, P. A. 2021. *Hipnoterapi untuk Mengatasi Insomnia, Bisa dengan Metode Self-Hypnosis*. Tempo.Co. <https://gaya.tempo.co/read/1531826/hipnoterapi-untuk-mengatasi-insomnia-bisa-dengan-metode-self-hypnosis>
- Tarwoto, & Wartonah. 2011. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Tsou, M. . 2013. *Prevalence and Risk Factors For Insomnia in Community- Dwelling Elderly in Northern Taiwan*. *Journal of Clinical Gerontology & Geriatrics* 4.

BAB 9

APLIKASI HIPNOTERAPI PADA KASUS PROSES PERSALINAN

Oleh Citra Indah Fitriwati

9.1 Hipnoterapi pada persalinan

Hipnoterapi adalah teknik hipnotis yang dirancang untuk memecahkan masalah, meningkatkan self-efficacy, motivasi dan pertumbuhan serta spiritual seseorang (Masdudi, 2017). Ini merupakan pengobatan alternatif tambahan untuk mengurangi nyeri persalinan tanpa obat. Penggunaan hipnoterapi dengan cara mengendalikan pikiran dan emosi (tuning the mind) diharapkan dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil sehingga persalinan berlangsung normal tanpa komplikasi. Hal ini secara tidak langsung dapat menurunkan mortalitas ibu dan anak (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Teknik untuk mencapai relaksasi yang dalam melalui penggunaan pola pernapasan yang lambat, fokus, tenang dan sadar merupakan hipnoterapi. Hipnoterapi juga mempersingkat waktu Fase I, terutama pada ibu yang baru melahirkan. Melahirkan dapat ditunda tanpa komplikasi dan tidak memerlukan intervensi medis. Hipnoterapi termasuk metode relaksasi alami yang dapat digunakan untuk menghilangkan rasa takut, tegang, panik dan stressor lain yang mengganggu persalinan. Kelebihan dan manfaatnya bagi ibu yaitu teknik relaksasi yang dapat meningkatkan jumlah endorfin dalam tubuh sehingga mengurangi nyeri kontraksi rahim (Gusti Ayu, 2015).

Hipnoterapi digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan, karena dengan hipnoterapi ibu dapat berkonsentrasi sehingga

nyeri persalinan dapat dilupakan. Penggunaan hipnoterapi efektif menekan biaya dibandingkan pengobatan dengan obat-obatan, karena hipnoterapi murah dan sederhana serta tidak menimbulkan efek samping. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Woods pada tahun 1989 dalam Mander 2012 yang menemukan bahwa hipnoterapi tidak menimbulkan risiko atau efek samping pada ibu dan bayi (Candra, A., Diarina, A., Romalina, 2014).

Hypnobirthing sering disebut sebagai hipnosis untuk mencapai kelahiran yang lancar, aman dan nyaman. Hal ini merupakan metode relaksasi yang didasarkan pada keyakinan bahwa ibu hamil mengalami persalinan secara naluriah dan memberikan sugesti untuk menikmati proses melahirkan (Sholihah, 2018).

Kekuatan sugesti ibu merupakan batu loncatan menuju kesuksesan hypnobirthing. Ibu dengan pikiran yang tenang dapat merilekskan tubuhnya dengan mengendalikan emosi, bernafas dan berdoa sesuai dengan keyakinannya. Saat ibu sudah benar-benar rileks, ibu bisa menyarankan hal-hal positif dan apa yang diharapkan selama kehamilan dan sebelum melahirkan. Ini membuat kombinasi proses persalinan natural dengan hipnotis guna menciptakan persepsi positif dan kepercayaan diri, serta rasa takut, cemas dan panik sebelum, saat dan pasca melahirkan. Hypnobirth menjadi paradigma baru untuk mengajarkan persalinan alami. Tata cara ini gampang dipelajari serta mengaitkan relaksasi yang dalam, respirasi perlahan serta instruksi buat membebaskan endorfin (relaksan natural badan) dari badan, membolehkan calon bunda menikmati persalinan yang nyaman, lembut serta kilat (Morgan, Meter. 2007).

Sebuah penelitian di Swedia meneliti wanita hamil dari trimester ketiga dengan kecemasan hingga 24% dan depresi hingga 22%. Di Hong Kong, 54% dan 37% wanita hamil dengan gangguan kecemasan mengalami depresi. Di Pakistan, 70% dari 165 wanita hamil mengalami kecemasan dan/atau depresi. Hasil

survei kecemasan Indonesia yang dilakukan pada ibu hamil pertama di akhir semester menunjukkan 33,93% ibu mengalami kecemasan. Menurut Hoffman dan Kipenhaur (Marlina, 2016), hipnosis dapat meredakan nyeri saat persalinan dengan tingkat keberhasilan 35-90 persen. Hal ini sangat berpengaruh pada proses pengiriman. Dasar dari hypnobirthing adalah relaksasi. Relaksasi adalah teknik yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe dalam terapi perilaku. Menurut Asmadi (Putra, 2016), teknik ini dapat mengurangi ketegangan fisiologis dan kecemasan. Dengan melakukan senam hipnosis, calon ibu secara alami dibimbing untuk meningkatkan harga diri dan menanamkan umpan balik positif selama masa kehamilan hingga persalinan. Dasar dari hypnobirthing adalah relaksasi yang menjadi salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe. Asmadi dalam (Putra, 2016) teknik ini dapat menurunkan ketegangan fisiologis dan kecemasan. Dengan melakukan latihan hipnosis, calon ibu secara alami dibimbing untuk meningkatkan harga diri dan menanamkan umpan balik positif selama masa kehamilan hingga persalinan

9.2 Manfaat hipnoterapi bagi calon ibu

Manfaat *Hypnobirthing* Menurut Putra (2016), Manfaat hypnobirthing untuk ibu hamil ada dalam empat kategori, yaitu:

9.2.1 Selama kehamilan

Manfaat latihan hypnobirthing selama masa kehamilan bagi calon ibu adalah :

1. Mengatasi rasa tidak nyaman saat hamil dan nyeri persalinan tanpa efek samping pada janin.
2. Pengurangan mual, muntah dan pusing pada trimester pertama
3. Membantu janin terlepas dari tali pusat
4. Meringankan kondisi ibu hamil selama kehamilan.

9.2.2 Menjelang Persalinan

Selain kehamilan, calon ibu juga bisa merasakan manfaat *hypnobirthing* pada masa prenatal, antara lain:

1. Berlatih relaksasi mengurangi rasa cemas dan takut menjelang persalinan yang dapat menimbulkan ketegangan dan nyeri saat persalinan.
2. Dapat mengontrol nyeri saat kontraksi rahim.
3. Meningkatkan endorfin dalam tubuh untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa sakit saat kontraksi dan persalinan.

9.2.3 Saat persalinan

Ibu hamil juga bisa merasakan manfaat *hypnobirthing* saat persalinan, antara lain:

1. Menyederhanakan proses pengiriman.
2. Mengurangi resiko persalinan dan komplikasi perdarahan.
3. Membantu menjaga suplai oksigen bayi selama proses persalinan.

9.2.4 Pasca melahirkan

Ibu baru juga bisa merasakan manfaat *hypnobirthing* setelah melahirkan, antara lain:

1. Membuat *bonding attachment* antara anak dengan ayah dan ibu.
2. Mempercepat pemulihan saat melahirkan.
3. Pencegahan depresi postpartum.
4. Meningkatkan produksi ASI.

Manfaat bagi calon ibu tidak hanya pada saat melahirkan saja, tetapi juga pada masa kehamilan setelah kehamilan. Berkat keunggulan tersebut, calon ibu dapat memilih metode *hypnobirthing* sebagai teknik senam yang membantu mereka menghadapi kehamilan dan persalinan dengan mudah, nyaman dan tanpa rasa sakit.

9.3 Teknik Hipnoterapi pada persalinan

Hypno-Birth memiliki beberapa teknik, namun esensinya tetap seperti hipnotis biasa. Berikut tahapan proses hipnoterapi Suryanindra (2017):

1. **Pra-induksi**

Pra-induksi adalah persiapan untuk memasuki pikiran bawah sadar dan termasuk manfaat hipnosis. Dalam orientasi pra induksi ini, ibu hamil juga dilatih kepekaan sinyal, dengan atau tanpa alat. Salah satu alat yang kami gunakan adalah Bandul Cevreul, di mana Anda menahan bandul dan melihat bandul, lalu kami fokus gerakkan pendulum dari kanan ke kiri/berputar/fokus saja pada pikiran

Metode lain tanpa alat adalah *hand levitation*, dimana kedua tangan diangkat kemudian ada sugesti tangan kiri, seperti perasaan balon, sehingga tangan kiri naik, perasaan membawa tangan kanan. buku yang berat sehingga terasa ditarik ke bawah.

2. **Induksi**

Sebuah tahap di mana pikiran sadar dimatikan atau dibungkam dan pikiran bawah sadar diakses. Relaksasi progresif biasanya digunakan yaitu relaksasi bertahap dari ujung kepala sampai ujung kaki.

3. **Deepening**

Berikutnya untuk memperdalam relaksasi dilakukan *deepening*, Anda dapat menggunakan metode elevator untuk memperdalam relaksasi, saat elevator turun, relaksasi semakin dalam. Pilihan lainnya adalah dengan menggunakan bola cahaya, yaitu. bayangkan kekuatan bola cahaya. yang direkomendasikan tidak hanya untuk memperdalam relaksasi tetapi juga untuk mengurangi kelelahan dan kelelahan.

4. *Therapeutic Sugestion*

Setelah dilakukan hipnoterapi, dapat di sugestikan tubuh yang sehat dan rasa bahagia, serta gambaran cara melahirkan dengan nyaman dan tenang. Metode yang dianjurkan bisa berbeda-beda, bisa disesuaikan dengan kondisi mental dan fisik pasien, namun jika pasien pernah mengalami berbagai kejadian traumatis dan terlalu takut, diperlukan bantuan hipnoterapis. Tujuannya untuk mencari masalah dengan menggunakan metode hipnoanalitik. Proposisi dapat berupa proposisi metaforis, proposisi otoritatif atau berbagai alternatif kalimat.

5. Terminasi

Setelah itu, proses ditutup dengan akhir, dan pada saat yang sama diberikan rekomendasi untuk membuka mata yang sehat dan dalam kondisi baik.

9.4 Hal yang perlu diketahui dalam hypnobirthing

Latihan *Hypnobirthing* dapat dilakukan sekali atau dua kali sehari selama kurang lebih 10 menit, salah satu pilihan waktu yang memungkinkan adalah waktu tidur. Beberapa hal yang perlu Anda ketahui antara lain:

9.4.1 Memfokuskan pikiran

Selama latihan hipnotis, Anda harus melatih konsentrasi, karena dengan konsentrasi, latihan hipnotis juga berjalan dengan lancar. Salah satu cara untuk memfokuskan dan memusatkan pikiran adalah dengan menggunakan teknik pendulum. Gunakan pendulum yang ada, Anda bisa membuatnya sendiri, misal tali atau kawat yang tidak terlalu besar sepanjang 15-20 cm Ikatkan sebuah benda pada ujung kawat, misalnya jepitan, batu atau cincin, kemudian mulailah:

1. Pegang ujung tali dengan jari-jari Anda di bawah bagian yang berat untuk membuat pendulum gantung.

2. Tarik napas dalam-dalam agar pikiran Anda rileks dan fokus pada pendulum saat Anda menutup mata.
3. Berbicara dan berniat di tingkat bawah sadar.
4. Singkirkan semua yang ada di sekitar Anda dan jangan memikirkan hal lain.
5. Kemudian perlahan buka mata Anda dan fokus.
6. Tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan.
7. Dengan pikiran yang tenang niatkan pendulum untuk bergerak ke kanan-kiri, kedepan-belakang atau berputar kekiri tetapi jangan lupa tetap memperhatikan rileks dan terfokus.
8. Cobalah sejenak berayun seperti pendulum sesuai dengan niat hati Anda, baik itu arah maupun kecepatan.
9. Setelah Anda mencapai keadaan relaksasi dan fokus yang dalam, pendulum akan berayun sesuai dengan suara hati Anda.
10. Lakukan relaksasi ini dan fokus sejenak.
11. Setelah selesai, latih pikiran Anda untuk membiarkan pendulum bergerak lebih lambat hingga berhenti.
12. Setelah pendulum berhenti, tarik napas dalam-dalam dan kembalikan kesadaran Anda ke lingkungan sekitar (Kuswandi, 2011).

9.4.2 Teknik Relaksasi dengan Pernafasan

Pernapasan dapat berperan dalam teknik relaksasi, tetapi jika dilakukan tidak tepat mengakibatkan pengeluaran karbon dioksida yang tidak optimal, yang membuat seseorang stres ringan, panik, depresi, tegang, sakit kepala dan cepat lelah. Langkah-langkah berikut ini dapat melatih pernapasan dalam, antara lain:

1. Berbaringlah dan pastikan punggung Anda sejajar dengan tempat tidur, angkat lutut sedikit dan rentangkan kaki sekitar 20 cm.
2. Rasakan apa yang bagian tubuh Anda rasakan
3. Letakkan satu tangan di dada dan tangan lainnya di perut.

4. Bernapaslah perlahan melalui hidung sampai ke perut Anda dan rasakan aliran udara melalui organ Anda. Dada Anda harus naik sedikit saat perut Anda naik. Rasakan kesegaran yang muncul dari menghirup dan menghembuskan nafas melalui mulut sembari bersantai.
5. Rilekskan mulut, lidah, dan rahang. Tarik napas secara panjang dan perlahan ke dalam perut, kemudian hembuskan.
6. Lanjutkan latihan ini selama 5 hingga 10 menit, 1 atau 2 kali per hari. Tingkatkan sesuai kebutuhan (Kuswandi, 2011).

9.4.3 Teknik relaksasi dengan visualisasi

Tujuannya adalah berlatih menciptakan tempat yang indah, damai, dan nyaman dalam pikiran Anda. Teknik relaksasi ini bisa dilakukan dimana saja. Langkah-langkah untuk melatih relaksasi melalui visualisasi:

1. Gunakan pakaian longgar
2. Berbaringlah di tempat yang tenang dan nyaman
3. Tutup mata Anda dengan hati-hati, jangan tegang
4. Libatkan kelima indra dalam pikiran Anda
5. Bayangkan tempat yang menyenangkan dan dapat Anda nikmati. Misalnya pada pemandangan saat pagi hari di hutan.
6. Saat Anda terus memegang visualisasi, ucapkan afirmasi yang ingin Anda tempatkan di pikiran Anda
7. Latih relaksasi selama 10-15 menit 2 atau 3 kali dalam sehari, kemudian bersiap kembali pada dunia nyata, tarik nafas dalam-dalam dan perlahan, kembalikan kesadaran Anda lalu bukalah mata (Kuswandi, 2011).

9.4.4 Berinteraksi dengan janin

Meski bayi masih dalam kandungan dan gerakannya terbatas, ia sudah bisa merasakan, mendengar bahkan berkomunikasi dengan ibunya. Di usia 6 bulan, janin sudah bisa merasakan dan mempengaruhi peristiwa dunia luar dan dapat

bergerak setelah mendengar, kemudian ibunya merespon dengan menggunakan suara yang lembut kepada bayi, misalnya menghidupkan musik klasik. Selain itu, menurut psikolog Amerika, mereka setuju bahwa janin mempunyai karakteristik bahkan sebelum lahir. Ada hubungan yang kuat antara emosi ibu dan emosi janin bahkan saat janin baru berusia 6 bulan sudah dapat merasakan perasaan ibunya melalui hormon sang ibu yang disalurkan ke janin. Hal ini terlihat pada ibu mengalami kecemasan kehamilan, cenderung cemas saat melahirkan. Inilah cara Anda dapat berinteraksi dengan janin:

1. Posisi duduk atau berbaringlah dengan nyaman mungkin
2. Tarik napas dalam hingga ke perut
3. Istirahatkan pikiran dan fokus pada janin Anda
4. Saat Anda merasa telah lebih fokus, mulailah berbicara dan berinteraksi dengan janin Anda.
5. Jika mau, coba ketuk janinnya yang Anda di perut bagian lain. Dalam beberapa percobaan, jika ibu meminta janin untuk bereaksi di tempat tangan ibu diletakkan (di perut), setelah beberapa saat janin akan bereaksi di sana. Ini adalah komunikasi yang terjadi di bawah kesadaran antara ibu dan janin. Setelah mempraktikkan metode ini, kembalikan kesadaran, tarik napas dalam-dalam, lalu buka mata Anda (Hidayat, 2011).

9.5 Hal-hal yang perlu dipersiapkan

Menurut (Morgan, 2007) untuk melakukan teknik relaksasi hypnobirthing anda harus mempersiapkan diri :

1. Waktu
Pilih waktu untuk bersantai di mana tidak ada gangguan. Pesan pada waktu yang sama setiap hari. Bisa pagi, siang atau malam.

2. Lokasi

Pilih area olahraga yang nyaman, tenang, dengan suhu yang sejuk dan pencahayaan yang minim, dengan pencahayaan yang lembut dan jadikan sebagai area olahraga Anda sehari-hari.

3. Alat

Menggunakan kaset musik dan CD atau lagu favorit dengan nada atau irama yang berulang-ulang, tenang dan lembut untuk membangkitkan respon terbaik tubuh. Materi training

4. Yang berlatih

Pastikan kandung kemih Anda kosong agar tidak perlu sering ke toilet dan gunakan pakaian longgar serta handuk lembut agar tetap nyaman.

5. Terapis

Ibu dilatih oleh terapis atau orang lain yang berspesialisasi dalam hipnoterapi kehamilan.

6. Posisi relaksasi

Pilih posisi yang paling nyaman, usahakan sesantai mungkin. Bisa duduk atau berbaring dengan mata tertutup. Beberapa posisi yang dapat digunakan antara lain:

a. Posisi berbaring terlentang.



Gambar 9.1. Posisi Berbaring Terlentang
(Sumber : Morgan, M. 2007)

b. Posisi menyamping

Posisi menyamping (lateral) terutama dipilih oleh ibu hamil saat menjalani persalinan tahap akhir dan sering kali untuk mengeluarkan bayi mereka. Ini juga merupakan posisi tidur bagi ibu yang sedang hamil.



Gambar 9.2. Posisi Menyamping
(Sumber : Morgan, M. 2007)

9.6 Empat langkah sebelum latihan hypnobirthing

Empat langkah sebelum melakukan senam hypnobirthing adalah:

1. Tekuk kepala Anda melewati bahu sebanyak 8 kali. Letakkan jari kiri dan kanan di bahu, lalu putar 8 kali ke belakang dan 8 kali ke depan
2. Berbaring dalam posisi santai untuk mengendurkan otot Anda. Rentangkan lengan kanan dan kiri Anda sejajar dengan tubuh Anda. letakkan telapak tangan kanan Anda ke atas. Meregangkan telapak kaki hingga menyebar ke betis, paha, pinggul, dan dada. Sambil menarik, bahu ditarik ke atas dan kedua telapak tangan dirapatkan dengan erat. Kerutkan dahi Anda dan tarik lidah Anda ke langit-langit mulut Anda.
3. Rileksasi pernapasan. Dalam posisi terlentang, pernapasan didorong ke perut. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung dan hitung sampai 10. Buang napas perlahan melalui mulut. Lakukan ini 10 kali.
4. Merelaksasi pikiran. Pejamkan mata sejenak lalu buka perlahan sambil melihat ke titik di atas mata semakin lama kelopak mata mengendur, kedip dan pejamkan mata sampai 5. Saat kondisi nyaman, masukkan pikiran positif yang tersimpan di alam bawah sadar. Contoh program positif: "Saya dan janin dalam kandungan akan tumbuh sehat. Dan saat melahirkan, Anda akan bertemu dengan damai."

9.7 Langkah-langkah untuk relaksasi dan hipnosis

Menurut Kuswandi, Lanny, Aprilia, Yessie, Setyorini, T.M. (2016), teknik relaksasi dan Sesi hypnobirthing ini mengajarkan ibu hamil teknik relaksasi alami sehingga tubuh dapat bekerja secara harmonis pada keseluruhan saraf. Tindakan tersebut meliputi:

1. Lakukan relaksasi otot
Otot merupakan *part* terbesar dari tubuh manusia dan banyak digunakan dalam beraktivitas. Jika Anda mengira hanya harus menggunakan otak, padahal otot ikut serta berpikir hingga tegang. Sebagian besar ketegangan disimpan di sekitar punggung, leher, bahu kiri dan kanan.
2. Lakukan relaksasi pernapasan
Perhatikan bahwa pernapasan masuk dan keluar melalui hidung. Pernapasan santai adalah pernapasan perut secara perlahan dan teratur. Ambil napas dalam-dalam perlahan melalui hidung, hitung 10 kali. Kemudian, embuskan napas perlahan melalui hidung dengan sengaja: "Setiap napas menenangkan saya." Ini adalah salah satu metode untuk mendapatkan relaksasi yang lebih dalam.
3. Lakukan Relaksasi Pikiran
Indera mata digunakan sebagai alat karena getaran pikiran sangat ringan, maka pikiran harus mencapai kedamaian. Berbaring/duduk dan melihat atau fokus pada satu objek secara terus-menerus sampai terasa kelopak mata Anda rileks, mulailah berkedip perlahan lalu biarkan mata Anda terpejam. Nikmati tubuh dan jiwa yang rileks. Teknik ini disebut fiksasi mata. Saat sebuah pikiran muncul, lepaskan sejenak, tetap fokus pada musik dan panduannya. Saat ini, Anda dapat berulang kali melakukan teknik "isolasi diri": "semua suara yang tersisa membuat saya lebih tenang dan rileks. "

Waktu yang dibutuhkan untuk relaksasi dan hypnobirthing adalah 30 menit sampai 1 jam. Terapi Hypnobirthing dilakukan pada klien hamil dengan tingkat kecemasan tinggi. Adapun kontraindikasinya terapi relaksasi hipnotis tidak dapat dilakukan jika pasien tidak setuju dengan terapi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Gusti Ayu, D. P. 2015. Pengaruh Hypnotherapy terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di RSUD Wangaya Kota Denpasar. *Jurnal Dunia Kesehatan*, Vol 5(2), 67-71.
- Hidayat, S. 2011. Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. *Wiraraja Medika*, 3(2), 67-72. Retrieved from <https://scholar.google.co.id/scholar>
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Kurikulum Pelatihan Hypnoterapi Untuk Kesehatan Ibu*. Bandung: Balai Kesehatan.
- Kuswandi, Lanny. 2011. *Keajaiban Hypnobirthing*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Kuswandi, Lanny., Aprilia, Yessie., Setyorini, T.M. 2016, *Modul Panduan Pelatihan Basic Hypnosis and Hypno-Birthing*. Jakarta: HBI
- Marliana. 2016. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan darah dan denyut nadi pada ibu hamil primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. IX, No. 1.
- Masdudi. 2017. Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Islami Melalui Teknik Hipnoterapi dalam Membentuk Karakter Siswa. *Jurnal Edueksos*, Vol.VI, No.2. <https://doi.org/10.24235/edueksos.v6i2.1364>.
- Morgan, M. 2007. *Hypnobirthing*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Putra, S. R. 2016. *Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing*. Yogyakarta: Flashbooks.
- Sholihah, Aini. 2019. Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Hypnobirthing. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 9 (2), 155-162. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.578>.
- Suryanindra, D.W. 2017. Pengaruh Hipnocaring terhadap Nyeri dan Kecemasan pada Klien Post Sectio Caesarea. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Candra, A., Diarina, A., Romalina. 2014. Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan Tingkat Nyeri Ibu Pasca Operasi Sectio Secarea. Poltekes Kemenkes Tanjungpinang.

BAB 10

SISTEM DOKUMENTASI DALAM HIPNOTERAPI

Oleh Mahmud Ady Yuwanto

10.1 Pendahuluan

Dokumentasi keperawatan merupakan catatan atau rekaman tertulis dari segala informasi dan tindakan yang dilakukan oleh perawat selama proses perawatan pasien. Dokumentasi yang baik dan terstruktur dapat membantu memantau dan mengevaluasi kondisi pasien, serta memudahkan tim medis dalam memberikan perawatan yang tepat dan efektif.

Sistem dokumentasi keperawatan tentang hipnoterapi yang dibuat oleh perawat akan memuat informasi mengenai identitas pasien, riwayat kesehatan, tujuan hipnoterapi, proses hipnoterapi, reaksi pasien selama dan setelah hipnoterapi, hasil hipnoterapi yang telah dicapai, serta rencana tindak lanjut untuk pasien setelah hipnoterapi.

Informasi identitas pasien yang tercatat pada dokumentasi ini mencakup nama lengkap, jenis kelamin, umur, alamat, dan nomor rekam medis pasien. Riwayat kesehatan akan mencakup diagnosa medis, riwayat penyakit, riwayat pengobatan, serta riwayat alergi. Hal ini penting untuk memberikan informasi dasar tentang kondisi kesehatan pasien sebelum menjalani hipnoterapi.

Tujuan hipnoterapi juga harus tercatat dengan jelas pada dokumentasi ini. Tujuan hipnoterapi harus dinyatakan dengan jelas dan spesifik, sehingga perawat atau dokter dapat mengidentifikasi apakah tujuan tersebut tercapai atau tidak setelah hipnoterapi dilakukan pada pasien.

Proses hipnoterapi yang dilakukan pada pasien juga harus tercatat secara rinci, termasuk deskripsi mengenai durasi dan frekuensi hipnoterapi yang direkomendasikan. Selain itu, reaksi pasien selama dan setelah hipnoterapi juga harus dicatat. Evaluasi mengenai reaksi pasien dapat membantu perawat atau dokter dalam memantau kondisi pasien dan memberikan tindakan yang tepat jika terjadi reaksi yang tidak diinginkan.

Hasil hipnoterapi yang telah dicapai oleh pasien juga harus tercatat pada dokumentasi ini. Hal ini dapat membantu perawat atau dokter dalam mengevaluasi efektivitas hipnoterapi dan menentukan apakah ada tindakan yang perlu dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Rencana tindak lanjut untuk pasien setelah hipnoterapi juga harus dicatat pada dokumentasi ini. Rekomendasi terkait dengan pengobatan atau terapi selanjutnya yang dapat diberikan kepada pasien dapat membantu mempercepat proses penyembuhan.

Terakhir, pada bagian tanda tangan, perawat atau dokter yang melakukan hipnoterapi dan membuat dokumentasi ini harus menandatangani sebagai bukti bahwa semua informasi yang tercatat pada dokumentasi ini benar dan akurat.

Dengan adanya layout sistem dokumentasi keperawatan tentang hipnoterapi yang terstruktur, perawat dapat dengan mudah mengakses dan memantau kondisi pasien, serta mengevaluasi efektivitas hipnoterapi yang dilakukan pada pasien tersebut.

10.2 Asuhan Keperawatan pada Kebutuhan Hipnoterapi

Asuhan keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi meliputi beberapa langkah dan tindakan yang perlu dilakukan oleh perawat dalam memberikan perawatan yang efektif dan tepat untuk pasien yang membutuhkan hipnoterapi. Berikut adalah

beberapa langkah dan tindakan yang dapat dilakukan dalam asuhan keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi:

1. Evaluasi Kebutuhan

Hipnoterapi Sebelum melakukan hipnoterapi, perawat atau tim medis harus melakukan evaluasi kebutuhan hipnoterapi pada pasien. Evaluasi ini meliputi evaluasi klinis, evaluasi psikologis, dan evaluasi perilaku pasien. Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa pasien memenuhi kriteria untuk menjalani hipnoterapi, serta untuk menentukan tujuan hipnoterapi yang akan dilakukan pada pasien.

2. Persiapan Pasien

Untuk Hipnoterapi Setelah evaluasi kebutuhan hipnoterapi, perawat atau tim medis harus mempersiapkan pasien untuk hipnoterapi. Persiapan ini meliputi penjelasan mengenai prosedur hipnoterapi, tujuan hipnoterapi, dan reaksi yang mungkin terjadi selama hipnoterapi. Pasien juga harus diberi informasi mengenai tindakan apa yang dapat dilakukan jika terjadi reaksi yang tidak diinginkan selama hipnoterapi.

3. Pelaksanaan Hipnoterapi

Setelah persiapan pasien, perawat atau tim medis dapat melaksanakan hipnoterapi. Hipnoterapi dapat dilakukan dengan menggunakan induksi hipnosis, pengembangan sugesti, dan penutup hipnoterapi. Selama hipnoterapi, perawat atau tim medis harus memantau reaksi pasien dan memberikan dukungan pada pasien jika diperlukan.

4. Evaluasi Hasil Hipnoterapi

Setelah hipnoterapi dilakukan, perawat atau tim medis harus melakukan evaluasi hasil hipnoterapi. Evaluasi ini meliputi evaluasi psikologis, evaluasi perilaku, dan evaluasi klinis. Evaluasi ini bertujuan untuk menentukan apakah

tujuan hipnoterapi telah tercapai dan apakah ada tindakan yang perlu dilakukan selanjutnya.

5. Perawatan Lanjutan

Setelah evaluasi hasil hipnoterapi dilakukan, perawat atau tim medis dapat memberikan perawatan lanjutan yang dibutuhkan oleh pasien. Perawatan lanjutan dapat berupa pengobatan, terapi, atau konseling. Tujuan dari perawatan lanjutan ini adalah untuk membantu pasien mempercepat proses penyembuhan dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Dalam asuhan keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi, perawat atau tim medis harus memastikan bahwa prosedur hipnoterapi dilakukan dengan benar dan aman untuk pasien. Perawat atau tim medis juga harus memantau reaksi pasien selama dan setelah hipnoterapi, serta memberikan dukungan dan perawatan lanjutan yang dibutuhkan oleh pasien.

10.3 Dokumentasi Pengkajian Keperawatan pada Kebutuhan Hipnoterapi

Dokumentasi pengkajian keperawatan pada kebutuhan hipnoterapi harus mencakup informasi yang lengkap dan terperinci mengenai kondisi pasien dan kebutuhan hipnoterapi yang mungkin dibutuhkan. Berikut adalah beberapa informasi yang perlu dicatat dalam dokumentasi pengkajian pada kebutuhan hipnoterapi:

1. Riwayat Kesehatan

Dokumentasi ini mencakup informasi mengenai riwayat kesehatan pasien, termasuk riwayat penyakit fisik atau mental yang pernah diderita, pengobatan yang sedang atau pernah dilakukan, dan riwayat keluarga. Informasi ini akan membantu perawat atau tim medis dalam mengevaluasi

apakah pasien memenuhi kriteria untuk menjalani hipnoterapi.

2. Evaluasi Klinis

Dokumentasi ini mencakup hasil evaluasi klinis, seperti tekanan darah, denyut nadi, dan suhu tubuh. Hasil evaluasi ini akan membantu perawat atau tim medis dalam mengevaluasi kesehatan fisik pasien dan memastikan bahwa pasien siap untuk menjalani hipnoterapi.

3. Evaluasi Psikologis

Dokumentasi ini mencakup hasil evaluasi psikologis, seperti kecemasan, depresi, atau masalah psikologis lainnya yang mungkin dialami oleh pasien. Informasi ini akan membantu perawat atau tim medis dalam menentukan apakah hipnoterapi adalah pilihan terbaik untuk pasien dan untuk menentukan tujuan hipnoterapi yang tepat.

4. Evaluasi Perilaku

Dokumentasi ini mencakup hasil evaluasi perilaku pasien, seperti kebiasaan tidur, pola makan, dan tingkat aktivitas fisik. Informasi ini akan membantu perawat atau tim medis dalam menentukan strategi hipnoterapi yang tepat dan membantu pasien dalam memperbaiki perilaku yang tidak sehat.

5. Tujuan Hipnoterapi

Dokumentasi ini mencakup tujuan hipnoterapi yang telah ditetapkan untuk pasien. Tujuan hipnoterapi harus spesifik, terukur, realistis, dan terkait dengan masalah kesehatan yang dihadapi oleh pasien.

Dokumentasi pengkajian keperawatan pada kebutuhan hipnoterapi harus disimpan dengan baik dan dapat diakses oleh perawat atau tim medis yang terkait dalam perawatan pasien. Dokumentasi ini harus diupdate secara berkala selama proses

hipnoterapi berlangsung untuk memastikan bahwa perawatan yang diberikan tepat dan sesuai dengan kondisi pasien.

10.4 Dokumentasi Diagnosis Keperawatan dengan Kebutuhan Hipnoterapi

Dokumentasi diagnosis keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi adalah dokumen yang mencakup penilaian keperawatan pasien dan kebutuhan hipnoterapi yang dibutuhkan untuk mengatasi masalah kesehatannya. Dokumen ini penting dalam memberikan arahan dan panduan bagi perawat dan tim medis dalam memberikan perawatan yang tepat dan efektif bagi pasien. Berikut adalah beberapa hal yang harus dicantumkan dalam dokumentasi diagnosis keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi:

1. Masalah Kesehatan.

Dokumentasi ini mencakup informasi tentang masalah kesehatan pasien, termasuk diagnosis medis dan kondisi kesehatan yang dideritanya. Penilaian keperawatan juga harus mencakup riwayat kesehatan pasien, termasuk kondisi kesehatan yang pernah dialami dan obat-obatan yang sedang dikonsumsi.

2. Diagnosis Keperawatan.

Dokumentasi ini mencakup diagnosis keperawatan yang telah ditetapkan berdasarkan penilaian keperawatan pasien. Diagnosis keperawatan harus mencakup masalah kesehatan yang memerlukan hipnoterapi sebagai bagian dari perawatan yang diberikan.

3. Kebutuhan Hipnoterapi.

Dokumentasi ini mencakup kebutuhan hipnoterapi pasien, termasuk teknik hipnoterapi yang akan digunakan, frekuensi dan durasi hipnoterapi yang direkomendasikan, serta tujuan hipnoterapi yang ingin dicapai. Rekomendasi

hipnoterapi harus disusun berdasarkan diagnosis keperawatan dan kebutuhan kesehatan pasien.

10.5 Luaran dan Intervensi Keperawatan dengan Hipnoterapi

Luaran atau outcome dan intervensi keperawatan dengan hipnoterapi merujuk pada hasil yang diharapkan dan tindakan yang dilakukan oleh perawat dalam menggunakan hipnoterapi sebagai bagian dari perawatan pasien. Berikut ini adalah beberapa contoh luaran dan intervensi keperawatan yang mungkin dihasilkan oleh penggunaan hipnoterapi:

1. Mengurangi rasa sakit

Perawat dapat menggunakan teknik hipnoterapi untuk membantu mengurangi rasa sakit pada pasien. Beberapa teknik hipnoterapi yang dapat digunakan oleh perawat meliputi visualisasi, sugesti positif, dan teknik relaksasi.

2. Mengurangi kecemasan dan stres

Perawat dapat menggunakan teknik hipnoterapi untuk membantu mengurangi kecemasan dan stres pada pasien. Beberapa teknik hipnoterapi yang dapat digunakan oleh perawat meliputi visualisasi, sugesti positif, dan teknik relaksasi.

3. Mengatasi gangguan tidur

Perawat dapat menggunakan teknik hipnoterapi untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada pasien. Beberapa teknik hipnoterapi yang dapat digunakan oleh perawat meliputi visualisasi, sugesti positif, dan teknik relaksasi.

4. Meningkatkan kualitas hidup

Perawat dapat menggunakan teknik hipnoterapi untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan cara meningkatkan perasaan positif dan mengurangi gejala yang mengganggu. Beberapa teknik hipnoterapi yang dapat

digunakan oleh perawat meliputi visualisasi, sugesti positif, dan teknik relaksasi.

5. Mengatasi kebiasaan buruk

Perawat dapat menggunakan teknik hipnoterapi untuk membantu pasien mengatasi kebiasaan buruk dengan cara membantu pasien mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Beberapa teknik hipnoterapi yang dapat digunakan oleh perawat meliputi sugesti positif, visualisasi, dan terapi regresi.

Perawat harus memahami kebutuhan kesehatan pasien dan memilih teknik hipnoterapi yang sesuai untuk pasien tersebut. Perawat juga harus memastikan bahwa pasien memiliki pemahaman yang memadai tentang teknik hipnoterapi dan bahwa mereka setuju untuk menerima perawatan. Evaluasi hasil intervensi harus dilakukan secara berkala oleh perawat untuk memastikan bahwa perawatan yang diberikan efektif dan sesuai dengan kebutuhan pasien.

10.6 Dokumentasi Implementasi Keperawatan dengan Kebutuhan Hipnoterapi

Dokumentasi implementasi keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi mencakup tindakan atau intervensi yang dilakukan oleh perawat dalam memberikan hipnoterapi sebagai bagian dari perawatan pasien. Berikut ini adalah beberapa contoh dokumentasi implementasi keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi:

1. Menjelaskan hipnoterapi kepada pasien dan memastikan bahwa pasien memahami tujuan dan manfaat hipnoterapi.
2. Menentukan teknik hipnoterapi yang sesuai dengan kebutuhan pasien.
3. Memfasilitasi lingkungan yang tenang dan nyaman untuk memfasilitasi relaksasi pasien.

4. Mengajarkan teknik relaksasi kepada pasien, seperti teknik pernapasan dalam, visualisasi, atau meditasi.
5. Menyediakan panduan atau skrip untuk visualisasi atau sugesti positif, yang dapat membantu pasien mencapai tujuan terapeutik.
6. Menjelaskan bagaimana hipnoterapi dapat membantu pasien dalam mencapai tujuan terapeutik yang telah ditetapkan.
7. Mengawasi pasien selama sesi hipnoterapi untuk memastikan keselamatan dan kenyamanan pasien.
8. Merekam dan memantau respons pasien terhadap hipnoterapi dan memodifikasi intervensi sesuai dengan respons pasien.
9. Menyusun rencana tindak lanjut setelah sesi hipnoterapi, termasuk tindakan yang harus dilakukan oleh pasien setelah sesi hipnoterapi, jika diperlukan.
10. Berkoordinasi dengan tim perawatan lain, seperti psikolog atau dokter, jika diperlukan, untuk memastikan pasien menerima perawatan yang holistik.

Dokumentasi implementasi keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi harus jelas dan terperinci, termasuk tanggal dan waktu sesi hipnoterapi, teknik hipnoterapi yang digunakan, respon pasien, dan tindakan selanjutnya yang diambil oleh perawat dan pasien. Perawat juga harus memastikan bahwa dokumentasi diatur dengan benar dan terdokumentasi dengan baik dalam catatan medis pasien.

10.7 Dokumentasi Evaluasi Keperawatan dengan Kebutuhan Hipnoterapi

Dokumentasi evaluasi keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi merupakan proses evaluasi terhadap efektivitas hipnoterapi dalam mencapai tujuan terapeutik pasien. Berikut

adalah beberapa contoh dokumentasi evaluasi keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi:

1. Menilai respons pasien terhadap hipnoterapi, apakah pasien merasa lebih santai atau tenang setelah sesi hipnoterapi.
2. Mengevaluasi apakah hipnoterapi telah membantu pasien mencapai tujuan terapeutik yang telah ditetapkan.
3. Meninjau kembali rencana tindak lanjut setelah sesi hipnoterapi, dan menilai apakah tindakan yang telah dilakukan oleh pasien sesuai dengan rencana tersebut.
4. Menilai apakah teknik hipnoterapi yang digunakan masih efektif atau perlu dimodifikasi.
5. Melakukan komunikasi dan diskusi dengan pasien mengenai pengalaman hipnoterapi, dan memberikan umpan balik mengenai kemajuan pasien.
6. Meninjau kembali rencana keperawatan secara keseluruhan, dan menentukan apakah perlu dilakukan perubahan atau penyesuaian sesuai dengan respons pasien terhadap hipnoterapi.
7. Membuat catatan tentang evaluasi yang telah dilakukan, serta menetapkan rencana tindak lanjut selanjutnya berdasarkan hasil evaluasi tersebut.

Dokumentasi evaluasi keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi harus selalu didokumentasikan secara terperinci, termasuk tanggal dan waktu evaluasi dilakukan, hasil evaluasi, serta rencana tindak lanjut selanjutnya. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa perawatan pasien berlangsung dengan baik dan terus termonitor.

10.8 Kesimpulan

Dari pembahasan mengenai dokumentasi keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi, dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi dapat digunakan sebagai bagian dari perawatan pasien dalam mencapai tujuan terapeutik. Dokumentasi keperawatan yang baik dan terperinci sangat penting dalam memastikan bahwa perawatan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan pasien dan berjalan dengan baik. Dalam dokumentasi keperawatan dengan kebutuhan hipnoterapi, perawat harus melakukan pengkajian, menetapkan diagnosis, merencanakan intervensi, mengimplementasikan perawatan, serta mengevaluasi hasil perawatan. Selain itu, perawat harus selalu berkomunikasi dengan pasien untuk memastikan keberhasilan perawatan dan memastikan rencana perawatan yang telah ditetapkan masih sesuai dengan kebutuhan pasien. Dengan melakukan dokumentasi keperawatan yang baik dan terperinci, diharapkan dapat memastikan bahwa pasien mendapatkan perawatan yang optimal dan terus termonitor.

DAFTAR PUSTAKA

- American Nurses Association. 2014. Nursing: Scope and standards of practice. American Nurses Association.
- American Society of Clinical Hypnosis. 2020. What is hypnosis? Retrieved from <https://www.asch.net/Public/GeneralInfoonHypnosis/WhatIsHypnosis.aspx>
- Duffey-Lind, E. 2018. Hypnosis and hypnotherapy. In P. L. Clark & C. R. Nicholson (Eds.), *Guidelines for nursing excellence in the care of children, youth, and families* (2nd ed., pp. 529-537). Springer Publishing Company.
- Kwekkeboom, K. L., Hau, H., Wanta, B., & Bumpus, M. 2018. Patients' perceptions of the effectiveness of guided imagery and progressive muscle relaxation interventions used for cancer pain. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 132-137.
- Nanda International. 2018. *Nursing diagnoses: Definitions & classification 2018-2020*. Wiley-Blackwell.
- National Council of State Boards of Nursing. 2017. *NCSBN model nursing practice act and model nursing administrative rules*. National Council of State Boards of Nursing.
- Ozcan, B., & Gokdogan, F. 2019. Effectiveness of hypnotherapy in reducing anxiety and depression among cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cancer Care*, 28(4), e13061.
- Pelletier, K. R. 2018. Hypnosis: A complementary modality for traditional medicine. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 61(1), 3-16.
- Raj, R., & Plichta, J. K. 2018. Hypnosis in nursing practice. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 56(7), 9-12.
- Simmons, L. 2019. The use of hypnosis in nursing practice. *Nursing Standard*, 34(9), 67-72.

BAB 11

APLIKASI HYPNOTHERAPY PADA PASIEN POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)

Oleh Imas Yoyoh

11.1 Pendahuluan

Gangguan stres pasca trauma merupakan kondisi kejiwaan yang biasanya terjadi setelah peristiwa traumatis utama. Gejalanya termasuk mengalami kembali ingatan traumatis melalui mimpi buruk dan pikiran stres berulang tentang peristiwa lampau. Gangguan ini dikenal dengan *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* yang dapat disertai masalah perilaku menghindari peristiwa atau penolakan untuk mengingat kejadian trauma. Selain itu, pasien mengalami isolasi sosial, insomnia, peningkatan iritabilitas, dan kewaspadaan berlebihan. PTSD sebagai kondisi yang melemahkan dan mempengaruhi kualitas hidup individu, sehingga intervensi kesehatan yang diharapkan dapat menghilangkan gejala yang relevan sangat diperlukan. (Rotaru and Rusu, 2016)

PTSD juga merupakan gangguan serius, kompleks dan sering diikuti dengan gangguan jiwa kronis jika terpapar stres lebih berat, yang timbul sebagai respon berkepanjangan terhadap kejadian atau situasi yang menimbulkan stress. Gejala khas mencakup tiga gejala utama yaitu episode ketika bayangan kejadian traumatik terulang (*reexperience*) atau dalam mimpi (*flashback*), cenderung menghindari tempat, orang, atau hal lain yang mengingatkan mereka tentang peristiwa traumatik (*avoidance*), dan mudah peka terhadap pengalaman kehidupan normal (*hyperarousal*) sebagai suatu kewaspadaan yang

meningkat. Jika terlambat penanganan maka dapat berakibat adanya perubahan kepribadian berupa sikap bermusuhan, tidak percaya terhadap orang lain, menarik diri, perasaan kosong dan putus asa, perasaan terpojok yang kronis, serta keterasingan. Trauma masa lalu dapat menjadi pemicu kondisi patologis, sehingga menyebabkan terjadinya disfungsional atau psikopatologis. Sebagian besar dari terapi penanganan saat ini cenderung memerlukan waktu cukup panjang, juga lebih banyak digunakan dalam kombinasi dengan obat-obat psikiatri, hal tersebut memerlukan biaya cukup tinggi. (Lesmana, 2012).

Beberapa intervensi untuk mengobati atau meringankan gejala PTSD tampak menjanjikan, namun literatur saat ini tidak memberikan konsensus yang jelas tentang metode pilihan diantara pengobatan lainnya, hipnosis merupakan sebuah pilihan untuk pengobatan atau perbaikan gejala PTSD yang didukung beberapa tinjauan sistematis bukti yang menjadi alasan sebagai suatu alternative yang berguna bagi penyedia layanan kesehatan. Hipnoterapi telah terbukti dapat bersaing dengan beberapa pengobatan alternative sebagai terapi psikologis yang lebih efektif daripada terapi obat dan dapat diintegrasikan dengan terapi lain yang biasa digunakan untuk klien trauma termasuk pasien PTSD serta dapat membantu memodulasi dan mengintegrasikan kenangan trauma. Beberapa penelitian hasilnya menunjukkan dampak positif pada pengurangan gejala PTSD dalam jangka pendek dan jangka panjang. (Rotaru and Rusu, 2016).

Hipnoterapi merupakan terapi yang dilakukan oleh seorang hipnoterapis kepada klien yang berada dalam kondisi hipnosis. Dengan sugesti penyembuhan (*hypno-therapeutic*), bisa memodifikasi perilaku klien, dari emosional, sikap, hingga berbagai macam kondisi. (Ningsih *et al.*, 2021).

Dalam pengobatan PTSD, metode hipnoterapi, sebagai metode yang paling populer, terdiri dari tiga tahap: menstabilkan kondisi pasien, mengacu pada ingatan pasien, menciptakan kemampuan untuk pengembangan diri, (Vlasova and Sereda, 2021).

Pada pokok bahasan ini akan menguraikan secara teknik dari salah satu terapi modalitas berupa hipnoterai pada pasien PTSD yang mengintegrasikan beberapa hasil penelitian sebagai aplikasi dari *evidence based practice* dalam pelayanan kesehatan.

11.2 Keuntungan Hipnoterapi Pada PTSD

Hipnoterapi merupakan salah satu pengobatan pilihan untuk *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan gangguan terkait trauma lainnya, atau merupakan media tambahan yang bermanfaat sebagai salah satu bentuk dari perawatan. (Abramowitz and Lichtenberg, 2010).

Dengan demikian hipnoterapi merupakan salah satu tipe terapi yang menggunakan hipnosis, dimana kesadaran seseorang pun berubah. Sedangkan, hipnosis adalah rangsangan terhadap alam bawah sadar seseorang menjadi mudah diarahkan, dan kehilangan kekuatan untuk bereaksi melalui hipnosis ini, seseorang mampu mengubah kebiasaan jangka panjang.

Hipnosis memiliki beberapa keuntungan saat bekerja pada Pasien PTSD, antara lain:

1. Hipnosis dapat mengatasi keadaan disosiatif pada pasien meskipun tidak harus pada saat trauma, sehingga dapat memprediksi perkembangan PTSD selanjutnya, karena fenomena disosiatif yang berkelanjutan merupakan penyebab serius yang dapat menimbulkan kecacatan pada PTSD.
2. Hipnosis sebagai bentuk perawatan fleksibel yang dapat mentargetkan gejala nondisosiatif, seperti kecemasan dan penarikan diri secara emosional.

3. Hipnosis dapat dengan mudah diintegrasikan sebagai terapi tambahan yang digunakan dengan pendekatan pengobatan lainnya.
4. Hipnoterapi pada pasien dengan PTSD cenderung lebih terhipnotis secara efektif.

11.3 Pendekatan Hipnoterapi Pasien PTSD: (Lynn *et al.*, 2012)

11.3.1 Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) berupa intervensi kognitif-perilaku dengan melibatkan pemikiran, imajinasi, dan pengalaman disertai sugesti yang dapat mencapai perubahan kognitif-perilaku, dan afektif. Melalui modifikasi kognitif dan perilaku maladaptif yang dapat meringankan tekanan emosional dan masalah dalam hidup. Pendekatan ini berfokus pada penerimaan dan perhatian penuh pada pikiran dan emosi ketimbang hanya menghindari kecemasan yang membangkitkan pengalaman yang menyakitkan, maka penerimaan dan pendekatan berbasis kesadaran merupakan komponen tambahan dalam terapi kognitif, hal ini dapat mendorong perubahan kognitif. Proses terapi kognitif ini merupakan perawatan yang meliputi dua komponen, yaitu: paparan dan terapi kognitif, yang dirancang untuk memfasilitasi kemampuan untuk mengenali dan melawan kognitif yang disfungsi terutama yang berkaitan dengan peristiwa traumatis terburuk. Kemudian berkaitan dengan makna peristiwa tertentu yang diyakini saat ini tentang diri sendiri dan orang lain khususnya.

Tahapan pendekatan hipnotis ini, sebagai berikut:

1. Peserta menulis narasi secara rinci tentang peristiwa (komponen paparan).
2. Membacakannya kembali kepada terapis.
3. Kemudian memproses emosi yang ditimbulkan dari intervensi paparan dengan mengidentifikasi keyakinan

yang bertentangan, asumsi yang belum terjadi, dan kemungkinan logika.

4. Pasien fokus pada masalah keamanan, kepercayaan, kontrol kekuasaan, harga diri, atau keyakinan.
5. Terapis mengevaluasi kembali dan mengoreksi keyakinan yang terlalu umum terkait dengan tema yang diidentifikasi untuk mengkonsolidasikan hasil pengobatan.

Tujuan pendekatan berbasis penerimaan dan kesadaran, isinya tidak berfokus pada pengobatan, tetapi yang terpenting adalah memisahkan pengalaman subyektif secara tereksplorasi dari perilaku tertekan agar mampu mengambil tindakan yang tepat meskipun sulit dilakukan.

Manfaat pendekatan berbasis kesadaran dan penerimaan, antara lain:

1. Meningkatkan kesadaran, pikiran dan perasaan.
2. Memfasilitasi ekspresi emosional.
3. Menggunakan intervensi perilaku (seperti: paparan dan bermain peran).
4. Mencegah pasien untuk mencoba mengendalikan pikiran dan upaya menghindar.
5. Memperbaiki kualitas hidup.

11.3.2 Pendekatan berbasis perhatian dan penerimaan

Pendekatan ini berupa perhatian penuh seperti meditasi, yang dilakukan tidak hanya untuk membangkitkan emosi positif, meminimalkan pengaruh negatif dan melakukan perenungan, namun dapat dilakukan dengan meningkatkan pengaturan emosi, juga mendorong fleksibilitas respons yang lebih besar serta mengurangi reaktivitas terhadap pikiran dan emosi yang bermakna secara klinis dalam mengurangi gejala PTSD. hipnotis ini dapat dilaksanakan secara singkat selama 10 menit.

Tahapan pendekatan ini dilakukan sebagai berikut:

1. Klien dapat memulai dengan melepaskan diri dari kekhawatiran yang dirasakannya dan fokus pada pemikiran terapeutik, gambar, dan intruksi yang diberikan.
2. Terapis dapat berbicara pada klien dengan cara yang sangat pribadi dan bermakna, sambil menggiring klien untuk memiliki keyakinan secara mendalam dan membatasi diri dengan berdiri lama, serta memerankan dan merasakan semua pola penghindaran, khususnya yang relevan dengan PTSD.

Tujuan: Fokus dan sifat dari pendekatan ini biasanya bersifat positif dan dapat meningkatkan hubungan pasien dengan terapis, sehingga dapat meningkatkan proses emosional dari pengalaman rasa bermusuhan, dan faktor ini dapat meningkatkan adaptasi yang lebih baik.

Manfaat pendekatan berbasis perhatian dan penerimaan ini adalah:

1. Meningkatkan kesadaran yang berpusat pada kondisi saat ini dan penerimaan tanpa menghakimi keadaan internal yang rumit terkait trauma pemicu.
2. Menurunkan sensitifitas dan reaktivitas stres.
3. Secara selektif mengalihkan atau mempertahankan perhatian pada rangsangan secara adaptasi.
4. Terlibat secara efektif dalam pengobatan dengan mendorong peningkatan keterbukaan kesadaran, pikiran dan perasaan.
5. Dapat mempersiapkan klien untuk lebih tereksplorasi dan membantu dalam pemecahan masalah dengan meningkatkan akses ke pikiran dan emosi yang berkaitan dengan situasi yang bertentangan.
6. Selain dapat mengatasi masalah psikologis juga efektif dalam mengatasi kondisi medis seperti nyeri akut dan kronis serta obesitas.

11.4 Bagaimana Hipnoterapi kognitif dapat diintegrasikan secara bertahap berdasarkan *evidence based Practice*:

11.4.1 Mencapai Efek Dari Pengaturan Dan Menurunkan Kepekaan Secara Umum

Tahapan ini dapat menerapkan berbagai teknik "hipnotis" untuk meningkatkan ketenangan diri dan membangun sumber daya pribadi, seperti:

1. Mengajarkan keterampilan relaksasi
2. Membayangkan tempat yang nyaman, menghipnotis diri, mengelola sugesti post hypnotic untuk menghadapi stimulus yang bertentangan dengan kepercayaan diri yang lebih besar.
3. Mengajarkan relaksasi atau mengintruksikan isyarat disertai dengan memasang gambar atau isyarat verbal dengan respons yang dipraktikkan dan dikondisikan untuk relaksasi dengan baik atau pengalaman lain yang disarankan.

Tujuan dari prosedur ini adalah tidak hanya untuk meminimalkan sensitifitas kepekaan yang berlebihan, tetapi juga untuk membangun keterampilan dan harapan pengaturan diri tentang menjalani kehidupan yang didukung oleh nilai kemampuan tertentu dalam menghadapi kesulitan.

Manfaat strategi ini juga direkomendasikan karena dapat meningkatkan ketenangan dan menyejukan hati.

11.4.2 Mengatasi Insomnia

Kepekaan yang berlebihan sering dikaitkan dengan insomnia dan gangguan tidur lainnya pada klien dengan PTSD. Hipnosis dan *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT). sebagai pendekatan multi faktor untuk penatalaksanaan insomnia. Hipnosis dan relaksasi dapat mengurangi waktu untuk tidur pada

pasien dengan insomnia kronis. Selain itu dapat dilakukan hipnotis diri dengan menggunakan Internet, kaset audio, juga dapat meningkatkan kualitas tidur. Hipnosis efek jangka pendek dapat dilakukan sekitar 4-8 minggu dengan pelatihan relaksasi untuk gejala insomnia, hasilnya sebanding dengan efek terapi obat jangka pendek dan efek jangka panjang. Hipnosis dan pelatihan relaksasi umumnya lebih baik dari terapi obat. Hipnoterapi ini dapat dilakukan selama 1,5 jam per minggu selama dua minggu pada klien yang mengalami kesulitan memulai dan mempertahankan tidur serta pada klien yang mengalami gangguan mimpi buruk.

Tahapan yang dapat dilakukan adalah:

1. Terapis menggunakan teknik mengenang kembali masa lampau untuk mengakses ingatan masa lalu ketika klien mengalami gangguan tidur. Pengalaman masa lalu ini ditingkatkan dan kemudian dikaitkan dengan perasaan saat ini.
2. Terapis juga menggunakan teknik hipnotis langsung untuk mengatasi masalah saat ini dan teknik tidak langsung secara terbuka untuk meningkatkan penguatan ego.

Manfaat yang diperoleh dari hipnoterapi ini dapat mengurangi gejala PTSD, mengurangi keinginan dan reaksi penghindaran, meningkatkan kualitas tidur, lebih sedikit terbangun di malam hari, mengurangi rasa ngantuk di pagi hari, dan penurunan depresi. Efek pengobatan paling nyata pada individu dalam rentang responsivitas sedang hingga sangat terhipnotis.

11.4.3 Mengingat Kembali Traumatis Masa Lalu Disertai Stimulus Indra Penciuman

Respon perasaan seperti kecemasan, mengingat masa lalu, keadaan disosiatif dapat dipicu oleh penciuman serta isyarat lingkungan lainnya, dengan memberikan demonstrasi yang menarik tentang penggunaan hipnosis untuk mengintegrasikan

stimulus lingkungan atau mental tertentu dengan respons emosional yang diinginkan pada klien PTSD terkait gejala disosiatif, depresi, serangan kecemasan, dan insomnia kronik selama enam sesi per minggu sekitar 1,5 jam.

Tahapan yang dapat dilakukan berupa:

1. Terapis menggunakan hipnosis dengan menggunakan aroma dan mendorong klien membayangkan masa lalu untuk mengakses kenangan dan pengalaman yang menyenangkan sambil merasakan aroma yang menyenangkan, disertai kontrol perasaan dan ketenangan.
2. Melalui beberapa ulasan terperinci tentang peristiwa traumatis selama hipnosis, sambil terus mencium baunya aroma, terapis menggiring klien untuk mengingat ulang memori penciuman saat traumatis, menggantinya dengan aroma yang menyenangkan.

11.4.4 Restrukturisasi Kognitif Melalui *Self-Distancing*

Seseorang mengenang pengalaman masa lalu, tentang "*Self-distancing*" dan mencoba untuk memahami perasaan tersebut biasanya kurang fokus dalam menceritakan pengalaman mereka dan lebih memikirkan kembali dari sudut pandang yang meningkatkan kecemasan dan menutupinya. Nilai dari pendekatan perspektif ini tampaknya mengalami kesulitan saat perenungan yang disertai aktivitas kardiovaskuler dan relatif cenderung menarik diri dan menyalahkan diri sendiri seperti ungkapan "Mengapa saya merasa seperti ini?", dan apakah pengobatan PTSD akan menjanjikan hasil yang memuaskan.

Tahapan hipnotis untuk pengobatan trauma dengan mendorong perspektif *Self-Distancing* dan restrukturisasi kognitif ini adalah:

1. Terapis dapat menginstruksikan klien untuk melihat apa yang terjadi sebelum, selama, atau setelah peristiwa

traumatis kampau dan dari perspektif diri mereka yang "bijak" atau "*caring*"

2. Terapis menggiring pikiran dan perasaan untuk memahami klien tentang apa yang terjadi. Misalnya, seorang klien yang mengamati adegan dipukuli selama masa kecil dengan "kekuatan dan perasaan" dengan tetap memperhatikan ketidaknyamanan klien.
3. Terapis menggiring klien untuk mengumpulkan makna dari peristiwa masa kecil yang traumatis dengan melihatnya dari sikap pemaaf atau pengertian, dan empatik.

11.4.5 Merekayasa Ulang Kejadian

Sebuah teknik yang dirancang untuk merestrukturisasi kejadian traumatis agar lebih dapat diterima.

Tahapan yang dapat dilakukan adalah:

1. Klien diminta untuk mengingat secara detail peristiwa traumatis dan memperhatikan pikiran, perasaan, dan emosi apa pun.
2. Klien dianjurkan menuliskan ulang kejadian trauma dan diinstruksikan untuk mengubah kejadian traumatis dengan cara tertentu sehingga peristiwa traumatis lebih diingat lagi.
3. Hal lain dapat dilakukan juga dengan teknik hipnotis layar terbagi, dimana klien memproyeksikan gambar kenangan trauma di sisi kiri dan di sisi kanan sesuatu yang mereka lakukan untuk melindungi diri mereka sendiri atau orang lain seperti melawan, berteriak, protes, diam berbaring atau diminta memvisualisasikan tempat aman.
4. Terapis memberikan sugesti positif tentang sesuatu yang memberikan perasaan nyaman, pengertian, dan mempertahankan seluruh proses yang dapat menghilangkan banyak ingatan traumatis.

5. Rekonstruksi kejadian juga dapat dilakukan dengan:
 - a. Mengubah karakteristik subjek yang terlibat dalam kejadian trauma misalnya, menjadi lebih kecil atau lebih besar, mengubah proporsi tubuh yang lucu seperti badut, sehingga sesuatu yang menjadi ancaman mereka jadi netral.
 - b. Merestrukturisasi ingatan sampai perasaan yang berkembang berbeda atau secara aktif menumbuhkan perasaan yang berbeda (misalnya, kemarahan vs. ketakutan) saat menonton adegan tersebut.
 - c. Lakukan beberapa kali untuk mengenang kejadian traumatis dan ingatan tentang kejadian dimana klien merasa terkendali, nyaman, dan terjamin, atau mengubah ingatan traumatis sebelumnya menjadi ingatan yang menyenangkan.
 - d. Buang jauh-jauh, ingatan yang mengganggu dengan membayangkan sesuatu yang ditaroh dalam laci file, lemari besi terkunci, atau di ruang tahanan khusus.

11.4.6 Memfasilitasi Kontrol Perhatian

Salah satu keunggulan PTSD adalah bahwa perhatian mudah ditangkap oleh isyarat internal dan eksternal yang terkait dalam ingatan dengan peristiwa traumatis tetapi dampaknya , memicu gairah dan kecemasan atau penghindaran. Kemudian hipersensitifitas cemas pada PTSD dikaitkan dengan kontrol perhatian yang kurang baik, sehingga rentan terhadap distraksi dan gangguan kinerja. Selain itu, defisit kontrol perhatian merupakan faktor risiko mengganggu ingatan berulang, dan gangguan proses perhatian.

Sebuah hasil riset tentang perawatan PTSD terbaru dengan memanfaatkan pelatihan kontrol perhatian terbukti memang efektif. Hal ini dapat dilakukan dengan meditasi secara penuh perhatian, yang dapat meningkatkan kontrol perhatian. Hipnosis

dapat menjadi sarana yang berguna untuk melatih perhatian pada klien PTSD.

Tujuan strategi ini tidak hanya meningkatkan perhatian yang berkelanjutan, namun sngat penting karena dapat mengalihkan perhatian dari ancaman.

Tahapan yang dilakukan adalah:

1. Memulai latihan dengan mengingatkan nilai pembelajaran untuk menerima pengalaman seseorang secara penuh dan bahaya penghindaran pengalaman, misalnya, berusaha menghindari untuk memberikan penguatan negatif yang dapat memperkuat kecemasan dan penghindaran selanjutnya.
2. Dalam salah satu latihan tersebut, disertai dengan membahas nilai kesadaran yang berpusat pada saat ini selama hipnosis dan kemudian memberikan saran untuk meningkatkan perhatian, konsentrasi, dan penerimaan. pengalaman momen demi momen yang tidak menghakimi.
3. Meminta klien untuk mendeteksi suara yang berbeda, lalu mengalihkan perhatian, secepat mungkin, dari satu suara ke suara lainnya. Terakhir menghitung semua suara yang dapat mereka dengar pada satu waktu. Sensasi visual atau fisik dapat menggantikan suara, yang disajikan melalui rekaman kaset atau DVD. Selain itu, saran dapat diberikan kepada klien untuk menghitung tujuh seri di antara setiap napas.
4. Jika latihan pengalihan perhatian diatas tidak menghasilkan peningkatan dalam kemampuan untuk mengontrol perhatian secara fleksibel, maka beralih ke pendekatan pelatihan perhatian hipnotis yang lebih meningkatkan kesadaran dan penerimaan secara khusus.
5. Setelah induksi hipnotis singkat, lalu melatih klien untuk mengolah napas dengan memperhatikan kualitas napas yang masuk dan keluar. Jika klien sangat cemas dan

bernafas dengan cepat, disarankan agar mereka mengatur nafas dengan kecepatan 5-8 x napas/menit.

6. Menganjurkan klien untuk menyadari setiap bagian tubuh, mulai dari bagian atas kepala, memberikan perhatian tanpa menghakimi apa yang dialami, dan kemudian melepaskan perhatian dari bagian yang ditentukan untuk memfokuskan kembali perhatian pada nafas.

Intruksi yang diberikan seperti:

“Mari kita mulai dengan apa yang Anda alami dibagian paling atas kepala Anda, Apa yang Anda perhatikan?, Apa yang kamu sadari?, Sensasi apa yang Anda rasakan?, Jika ada yang dapat Anda rasakan atau mungkin Anda sama sekali tidak menyadari apapun, Apapun itu?, Apapun yang Anda alami, Perhatikan saja, waspadalah, Sekarang lepaskan perhatian Anda dengan lembut, Dari atas kepala Anda dan alihkan kesadaran Anda ke napas Anda, Perhatikan saja seluk beluknya, Semua seluk beluknya dengan rasa ingin tahu, Mungkinan Anda dapat menyadari, Titik hening antara inspirasi dan pernafasan, Atau kehangatan, Atau kesejukan nafas, Apa yang kamu perhatikan?, Sadarilah, Masuk dan keluar waktu dengan napas, Masuk dan keluar, Dan sekarang dengan lembut dan mudah, Alihkan perhatian Anda ke otot dahi Dan area di sekitar mata Andam, .Apa pun yang Anda rasakan di sana, Apa pun yang Anda alami, biarlah tidak perlu menghakimi, Biarkan saja apa adanya, Dan itu benar, Sekarang lepaskan kesadaran Anda dari area tubuh Anda itu, Dan bawa kembali ke napas Anda itu saja, Kembali ke napas, Anda Belajar bagaimana melepaskan dan mengalihkan perhatian Anda, Dengan cara yang fleksibel, Membawa napas bersama Anda, Kemanapun Anda pergi, Apapun yang Anda lakukan, lanjutkan dengan cara ini sampai seluruh tubuh diperiksa, Selalu kembali ke nafas”.

Ada banyak varian prosedur ini, yang dapat dengan mudah dimasukkan ke dalam kerangka *self-hypnosis* untuk latihan di luar sesi, difasilitasi dengan rekaman audio. Misalnya, pasien dapat diundang untuk:

1. Memindai "titik ketegangan", lalu melepaskan perhatian mereka dari area ini dan kembali ke olah nafas.
2. Menggunakan relaksasi hipnotis untuk mengurangi ketegangan pada "*hot spot*" yang teridentifikasi.
3. Tarik napas (misalnya: penerimaan, kasih sayang, toleransi terhadap diri sendiri dan orang lain, pengampunan) dan hembuskan (misalnya, penilaian, kritik diri; ketegangan yang tidak dibutuhkan tubuh atau pikiran) kualitas pengalaman tertentu.
4. Memperhatikan sesuatu di ruangan atau lingkungan dan kemudian memfokuskan kembali perhatian pada nafas
5. Saat pikiran atau emosi negatif muncul, katakan dalam hati, "itu hanya pikiran", Atau "itu hanya perasaan yang saya alami", dan perhatikan baik-baik dengan cara yang tidak menghakimi saat pikiran atau emosi yang teridentifikasi berubah menjadi pikiran atau perasaan lain.
6. Untuk meningkatkan tantangan lain dalam praktik, klien juga dapat dianjurkan untuk bernafas sambil berhitung setiap hela nafas, jika lupa hitungan dapat dimulai dari 1.
7. Untuk individu yang merasa sulit untuk melakukan latihan pergantian olah nafas, maka dapat dilakukan dengan menghitung dari angka 1-10 mungkin merupakan titik awal yang dapat dilakukan secara bertahap.

11.4.7 Bersaing Dengan Masa Lalu

Kenangan yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan yang menyangkut elemen dari peristiwa traumatis sebelumnya adalah aspek yang mengganggu dari gejala PTSD. Pendekatan hipnotis, berbasis penerimaan, perhatian untuk klien dengan

mengenang masa lampau yang bertujuan menghindari pengalaman, memisahkan pengalaman masa lalu, memperoleh peningkatan toleransi untuk ingatan yang mengganggu, mengalihkan perhatian secara fleksibel, dan menganggap ingatan yang mengganggu sebagai pengalaman waktu terbatas diantara pengalaman yang hampir tak terbatas dalam pembelajaran seumur hidup.

Berikut ini adalah contoh jenis saran kata-kata yang dapat digunakan untuk menghipnotis orang dengan ingatan yang mengganggu:

Ingat pengalaman Anda dari waktu ke waktu setiap saat dalam setiap nafas, dalam setiap gerakan dada Anda ke atas dan ke bawah, dalam setiap kedipan mata Anda selalu mengalami sesuatu, Bahkan ketika Anda sedang tidur, bahkan ketika Anda sangat rileks, Anda hampir tidak dapat membuka mata setiap saat, bahkan ketika Anda bermimpi atau sebelum Anda bangun, dalam kondisi kesadaran mengantuk atau ketika Anda bangun dan pertama kali melihat ada dunia dibalik mata tertutup Anda, Setiap kesan atau pengalaman bergerak masuk dan keluar dari arus kesadaran Anda, Masuk dan keluar secara alami, cukup mudah, cukup lancer, Saya tidak tahu persis bagaimana itu terjadi?, Tetapi itu terjadi dan Anda bahkan tidak perlu memikirkannya sekarang, Meskipun Anda bisa melakukannya jika Anda mau, Karena apakah Anda memikirkannya atau tidak?, Anda tidak perlu melakukan apapun agar hal ini terjadi, Memang benar untuk setiap peristiwa, Setiap momen, Apakah itu mengandung kesadaran akan kesan indrawi, Sentuhan ringan angin sepoi-sepoi, Sebuah pikiran yang meluncur di permukaan kesadaran, Atau semburan emosi yang hampir tidak Anda rasakan, Atau yang menarik perhatian penuh Anda, Apa pun itu, Kilas balik yang membuat Anda khawatir, Adalah salah satu dari pengalaman tak terhitung, yang Anda temui dalam hidup Anda, Namun dalam kilas balik, Anda bingung untuk saat ini, Ketika

Anda mengetahui hal ini terjadi, Mungkin Anda akan berkata pada diri sendiri, "itu pikiran saya lagi," Mempermainkan saya, Menipu saya, Untuk berpikir bahwa masa lalu adalah saat ini, Namun itu tidak lebih dari tipuan, Bagaimana bisa ada yang lain?, Lagipula masa lalu tidak akan pernah bisa terjadi lagi, Setiap kali kita melangkah ke sungai saat ini, Pengalaman kita berubah, Sekarang coba ini, Pikirkan trik atau ilusi pikiran ini, Sebagai isyarat untuk tetap hadir, Buka matamu, lihat sekelilingmu, Buka semua inderamu, Buka mereka pada pemandangan, Bau Sensasi halus, Bahkan mungkin rasa dimulutmu, Di lidahmu, Suara angin, atau AC, Apa pun yang Anda alami, Tetap dengan itu, Satu acara pada satu waktu, Mengalami pasang surut, Aliran kesadaran Anda, Satu peristiwa dalam satu waktu, Sekarang mari kita coba sesuatu yang lain, Alihkan perhatian Anda, Dari satu indera ke indera lainnya, Dari penglihatan ke suara, ke sensasi Bergantian, Alihkan perhatian Anda, Dengan menumbuhkan kesadaran akan apa yang Anda alami, Lakukan ini secepat mungkin, Lakukan ini sekarang, tetap dimasa sekarang, Jadikan jangkar, Jangkarkan kemampuan Anda untuk tetap dimasa sekarang, Dengan menyentuh ibu jari dan telunjuk Anda bersamaan, Rasakan sensasi ibu jari Anda bersentuhan dengan jari telunjuk, Atau mungkin jari tengah Anda, Untuk memberi Anda perasaan yang berkembang tentang kemampuan Anda, Untuk menggerakkan suara perhatian Anda, Sesuka hati untuk mengalihkan perhatian Anda, Mengarahkannya dengan fokus laser, Saat Anda menyadari bahwa Anda semakin menguasai perhatian Anda, Luangkan waktu untuk berlatih mengalihkan perhatian Anda, Anda bahkan dapat mengalihkan perhatian Anda dari ingatan masa lalu Yang disebut kilas balik ke masa kini, Masa lalu hadiah, Hadiah Masa lalu mengarahkan pancaran kesadaran, Hadir masa lalu. Masa lalu hadiah, Lakukan ini sebentar diwaktu Anda sendiri, Dengan kecepatan Anda sendiri, Luangkan waktu dan temukan bagaimana Anda menjadi lebih baik, Dan lebih baik dengan Latihan. Sekarang setiap kali Anda

bergantian Dari masa lalu ke masa kini, Habiskan lebih banyak waktu dimasa kini, Semakin banyak waktu dimasa sekarang, Mengalami kontrol Anda mendapatkan daya Tarik, Dengan Anda mengalami lebih banyak kepercayaan diri, Sekarang coba bawa memori, Gambar atau perasaan Anda sendiri, Kilas balik itu benar, Anda tahu itu hanya kenangan, Dan bahkan jika Anda tidak melakukan apa-apa, tu akan berlalu, Tetapi saat ini Anda sedang berlatih meregangkan otot, Perhatian Anda, Rasakan semakin kuat dan kuat, Dan sekarang alihkan perhatian Anda ke memori, Gambar atau perasaan lain, Anda mengalami begitu banyak, Setiap hari, Begitu banyak, Setiap momen, kaya dengan pengalaman, Kilas balik Anda hanyalah satu pengalaman, Yang mengambang di sungai pengalaman, Sungai saat ini , Seperti daun di sungai, Hanya daun lain dihari musim gugur, Satu daun dari pohon kehidupan, Terus alihkan perhatian Anda ke gambar, ingatan, dan perasaan yang berbeda, Saat Anda merasakan kemampuan Anda menguat, Kencang, Mengkristal, Sekarang setelah Anda tahu, Bahwa Anda dapat mengarahkan kesadaran Anda, Dengan tujuan dan menyelaraskan momen, Anda mungkin dapat menemukan, Bahwa Anda benar-benar dapat memanipulasi rekaman memori dan mengubahnya, Mulailah dengan memutar ulang kaset ini, Memindahkannya dari masa lalu ke masa kini, Dalam gerakan cepat atau lambat, Saat Anda mempercepatnya, Lihat semua yang terjadi, Dalam gerakan tersentak-sentak, Mundur, Dengan Anda semakin menjadi orang luar, Memanipulasi pemandangan, Mengambil alih terkendali, Dan jika bergerak sangat-Sangat lambat, Perlahan-lahan Anda mungkin bosan dengan apa yang Anda lihat, Dan mungkin menjadi sangat sulit untuk tetap berada dimasa lalu, Sehingga Anda mungkin menyadari kekayaan dan keajaiban saat ini, Kekayaan dan keajaiban saat itu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramowitz, E. G. and Lichtenberg, P. 2010. 'A new hypnotic technique for treating combat-related posttraumatic stress disorder: A prospective open study', *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 58(3), pp. 316–328. doi: 10.1080/00207141003760926.
- Adinda, D., Astuti, R. T. and Pinilih, S. S. 2022. 'Promosi Koping Pada Pasien Dengan Diagnosa Traumatic Syndrome', *Borobudur Nursing Review*, 2(2), pp. 97–105. doi: 10.31603/bnur.7383.
- Bahris, S. 2019. 'Screening Gejala Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pasca Kecelakaan Lalu Lintas Pada Pasien Yang Di Rawat Di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar'.
- Bisson, J. I. *et al.* 2020. 'Non-pharmacological and non-psychological approaches to the treatment of PTSD: results of a systematic review and meta-analyses', *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1).doi:10.1080/20008198.2020.1795361
- Cowen, L. W. 2016. 'Literature Review into the Effectiveness of Hypnotherapy', *Australian Counselling Research Journal (ACR) Journal*, 1(10), pp. 1–55. Available at: [https:// www.researchgate.net/profile/LeonCowen/publication/309593106_Literature_Review_into_the_Effectiveness_of_Hypnotherapy/links/581926ae08ae1f34d24abc33/ Literature - Review-into-the-Effectiveness-of-Hypnotherapy](https://www.researchgate.net/profile/LeonCowen/publication/309593106_Literature_Review_into_the_Effectiveness_of_Hypnotherapy/links/581926ae08ae1f34d24abc33/Literature-Review-into-the-Effectiveness-of-Hypnotherapy).
- D.Udayakumar and V. Raja Babu. 2020. 'An essay on challenges and opportunities in information society', *International journal of multidisciplinary educational research*, 9(62–66). Available at: www.ijmer.in.

- Eitan, A. 2016. 'Jurnal Internasional Hipnosis Klinis dan Eksperimental Teknik Hipnotis Baru untuk Mengobati Gangguan Stres Pascatrauma Terkait Tempur: Studi Terbuka Prospektif'.
- Enea, V. and Dafinoiu, I. 2013. 'Cognitive Hypnotherapy in Addressing the Posttraumatic Stress Disorder', *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, pp. 36–40. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.04.246.
- Gold, S. N. and Quiñones, M. 2020. 'Applicability of hypnosis to the treatment of Complex PTSD and dissociation', *American Journal of Clinical Hypnosis*, 63(2), pp. 78–94. doi: 10.1080/00029157.2020.1789546.
- Gowda, G. S. *et al.* 2019. 'Sociodemographic, legal, and clinical profiles of female forensic inpatients in Karnataka: A retrospective study', *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(2), pp. 138–143. doi: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM.
- Klinis, H. 2016. 'Kajian Literatur tentang Efektivitas Hypnotherapy', 1, pp. 1–55.
- Lesmana, C. B. J. 2012. 'Spiritual-hypnosis assisted therapy menurunkan gejala klinis posttraumatic stress disorder , interleukin-6 dan kadar kortisol'.
- Lynn, S. J. *et al.* 2012. 'Post-traumatic Stress Disorder: Cognitive Hypnotherapy, Mindfulness, and Acceptance-Based Treatment Approaches', *American Journal of Clinical Hypnosis*, 54(4), pp. 311–330. doi: 10.1080/00029157.2011.645913.
- Mansyur, A. R. 2020. 'Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia', *Education and Learning Journal*, Vol. 1, No, pp. 113–123.

- Ningsih, S. D. *et al.* 2021. 'Studi Kasus Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Ptsd (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Berpacaran', *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), pp. 19–39. doi: 10.51544/psikologi.v4i2.3322.
- Rotaru, T. S. and Rusu, A. 2016. 'A Meta-Analysis for the Efficacy of Hypnotherapy in Alleviating PTSD Symptoms', *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 64(1), pp. 116–136. doi: 10.1080/00207144.2015.1099406.
- Santyasa, I. W. 2005. 'Model Pembelajaran inovatif dalam implementasi kurikulum berbasis kompetensi', *Makalah disampaikan Dalam Penataran Guru-Guru SMP, SMA, dan SMK se Kabupaten Jember* Juni–Juli.
- Sereda, N. V (no date) 'Psikoterapi sebagai metode pengobatan ptsd', pp. 380–381.
- Suprataba, Ariyanti Saleh and Takdir Tahir. 2022. 'Penatalaksanaan Psikologis Pada Penderita Post Traumatic Stress Disorder', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), pp. 1689–1699.
- Vlasova, M. D. and Sereda, N. V 2021. 'Psychotherapy as a Method Of Treatment For PTSD', pp. 380–381.
- Wahbeh, H. *et al.* 2014. 'Complementary and Alternative Medicine for Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: A Systematic Review', *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 19(3), pp. 161–175. doi: 10.1177/2156587214525403.
- Wood, C. and Bioy, A. 2020. 'Early Hypnotic Intervention After Traumatic Events in Children', *American Journal of Clinical Hypnosis*, 62(4), pp. 380–391. doi: 10.1080/00029157.2019.1659128.

Zimberoff, D. and Hartman, D. 2014. 'Applications of Hypnosis and Hypnotherapy : A Compilation of Brief Monographs Table of Contents For Therapists : Hypnotherapy Best Practices', 16(2), pp. 3–183.

BIODATA PENULIS



Suci Fitri Rahayu, Ns., M.Kep

Dosen tetap pada Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Penulis lahir di Banjarmasin tanggal 09 Mei 1989. Penulis adalah dosen tetap pada Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan, Profesi Ners dan S2 Keperawatan Program Studi Magister Keperawatan Konsentrasi Gawat Darurat di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin tahun 2017. Bergabung dan aktif dalam Organisasi Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), Ikatan Perawat Anak Indonesia (IPANI) dan Himpunan Perawat Holistik Indonesia (HPHI) Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan Selatan. Berbagai artikel penelitian dan pengabdian masyarakat sudah termuat di berbagai jurnal nasional. Berbagai buku ajarnya juga sudah terdaftar di e-HakCipta Kekayaan Intelektual oleh Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual Kementerian Hukum dan HAM RI.

BIODATA PENULIS



Popy Irawati

Dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Tangerang

Popy Irawati, lahir di Bandung 29 Juni 1970, perawat lulusan Sarjana Keperawatan dan Ners di Universitas Padjdjaran, kemudian melanjutkan pendidikan Magister Keperawatan Kritis di Universitas Padjdjaran lulus tahun 2012. Ia memiliki pengalaman sebagai Perawat Di Rumah Sakit kemudian beralih menjadi Dosen selama 20 tahun terakhir dan kini aktif sebagai Dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang.

BIODATA PENULIS



Ns. Sri Yani, S.Kep., M.M.R

Dosen Program Studi D III Keperawatan Prodi Belitung
Politeknik Kesehatan Kemenkes Pangkalpinang

Penulis lahir di Pasmah kabupaten Empat Lawang Provinsi Palembang, pada tanggal 22 September 1987. Akrab di panggil Yani, seorang anak perempuan dari seorang ayah bernama Samsudin yang gemar berwisata di alam. Menyelesaikan pendidikan S-1 Dan S-2 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Saat ini Penulis adalah dosen tetap Diploma III Keperawatan Belitung, Politeknik Kesehatan Kemenkes Pangkalpinang.

BIODATA PENULIS



Ivanna Junamel Manoppo, S.Kp, MPH

Dosen Program Studi Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Klabat

Ivanna Junamel Manoppo Lahir di Manado 8 Juni 1981. Ia tercatat sebagai lulusan Sajana Keperawatan Universitas Advent Indonesia, dan Master of Public Health kesehatan ibu dan anak dari Universitas Gadjah Mada. Mulai tahun 2006 sampai saat ini tercatat sebagai dosen fakultas keperawatan Universitas Klabat Airmadidi Sulawesi Utara. Aktif pada asosiasi Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) juga menjadi reviewer jurnal nasional dan melakukan berbagai penelitian yang dipublikasi baik nasional maupun internasional.

BIODATA PENULIS

Eka Riyanti, M.Kep,Sp.Kep.Mat

Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Penulis lahir di Cilacap tanggal 27 Februari 1983. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong. Menyelesaikan pendidikan program profesi ners STIKES Muhammadiyah Gombong tahun 2007 melanjutkan kuliah di magister keperawatan Universitas Indonesia lulus tahun 2012. Lulus Spesialis maternitas di Universitas Indonesia pada tahun 2013. Penelitian yang sudah dilakukan kebanyakan dibidang maternitas (breastfeeding, perawatan bayi prematur). Penulis memiliki kepakaran di bidang keperawatan maternitas. Buku yang pernah diterbitkan oleh penulis berjudul Buku ajar perawatan bayi berat lahir rendah (2019), Buku Panduan Perawatan Metode Kangguru (2019), Dukungan Ibu Menyusui (2020), dan Buku saku Dukungan Suami terhadap ibu hamil berisiko (2021).

BIODATA PENULIS



Cristi Monica, S. Kep., Ners., MMRS

Dosen Program Studi Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang

Cristi Monica dilahirkan di Belitung Timur, pada tanggal 29 Juni 1997. Telah menyelesaikan studi Diploma III di Program Studi Keperawatan Akademi Keperawatan Belitung tahun 2017, S-1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada Bandung tahun 2019 serta Profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada Bandung tahun 2020 dan S-2 Manajemen Rumah Sakit di Pascasarjana Universitas Pasundan Bandung tahun 2020. Saat ini penulis bergabung sebagai Staf Dosen Tetap di Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang pada bidang ilmu Keperawatan.

BIODATA PENULIS



Eka Riyanti, M.Kep,Sp.Kep.Mat

Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Penulis lahir di Cilacap tanggal 27 Februari 1983. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong. Menyelesaikan pendidikan program profesi ners STIKES Muhammadiyah Gombong tahun 2007 melanjutkan kuliah di magister keperawatan Universitas Indonesia lulus tahun 2012. Lulus Spesialis maternitas di Universitas Indonesia pada tahun 2013. Penelitian yang sudah dilakukan kebanyakan dibidang maternitas (breastfeeding, perawatan bayi prematur). Penulis memiliki kepakaran di bidang keperawatan maternitas. Buku yang pernah diterbitkan oleh penulis berjudul Buku ajar perawatan bayi berat lahir rendah (2019), Buku Panduan Perawatan Metode Kangguru (2019), Dukungan Ibu Menyusui (2020), dan Buku saku Dukungan Suami terhadap ibu hamil berisiko (2021).

BIODATA PENULIS



CIPTO.,S.Kep.Ns.MHKes

Dosen Program Studi Keperawatan Blora
Poltekkes Kemenkes Semarang

Penulis lahir di Grobogan tanggal 06 Pebruari 1978. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Keperawatan Blora, Poltekkes Kemenkes Semarang. Menyelesaikan pendidikan DIII di Akkes Asih Husada Semarang, Pendidikan S1 di Universitas Sahid Surakarta, Profesi Ners di Poltekkes Kemenkes Semarang, pendidikan S2 di Unika Soegijapranata Semarang Jurusan Hukum Kesehatan.

BIODATA PENULIS



Naomi Isabella Hutabarat, SST, M.Kes

Dosen Program Studi D III Kebidanan Tapanuli Utara Poltekkes
Kemenkes Medan

Naomi Isabella Hutabarat, SST, M.Kes lahir pada tanggal 27 Februari 1975 di Pematang Siantar Kabupaten Simalungun Propinsi Sumatera Utara, dari pasangan Drs. Pontigor Hutabarat (Alm) dan Ibu Mery Miduk Situmeang (Alm). Jenjang Pendidikan tinggi Penulis dimulai dari D III Keperawatan Deli Husada Deli Tua (DHDT) lulus Tahun 1996, D-IV Perawat Pendidik FK-USU (2005), Magister Kesehatan Masyarakat peminatan Kesehatan Reproduksi dari

FKM USU (2015). Tahun 1997 sampai dengan 2000, penulis menjadi staf pengajar di Sekolah Perawat Kesehatan (SPK). Tahun 2001 sampai dengan 2018 penulis menjadi dosen tetap di Akademi Kebidanan Tarutung PemKab Tapanuli Utara. Pada Tahun 2019 Akademi Kebidanan Tarutung PemKab Tapanuli Utara bergabung ke Poltekkes Kemenkes Medan dan sampai saat ini menjadi dosen tetap di Program Studi D III Kebidanan Tapanuli Utara Poltekkes Kemenkes Medan. Penulis sudah menulis beberapa buku: Cantik-Kumpulan Tulisan Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia, Keterampilan Klinik Praktik Kebidanan (KKPK), Anatomi Fisiologi

Manusia (berkolaborasi), Keperawatan Dasar Teori dan Praktek (berkolaborasi), Metode Penelitian Kesehatan (berkolaborasi), Epidemiologi Penyakit Tidak Menular (berkolaborasi), Stunting (berkolaborasi), Psikologi Keperawatan (berkolaborasi) serta menulis jurnal dan juga aktif dalam organisasi keprofesian

BIODATA PENULIS



Ns. Citra Indah Fitriwati, S.Kep., M.Kep

Dosen Program Studi DIII Keperawatan

Fakultas Kesehatan Institut Administrasi dan Kesehatan Setih Setio
Muara Bungo, Jambi

Penulis lahir di Muara Bungo tanggal 05 November 1990. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Administrasi dan Kesehatan Setih Setio Muara Bungo, Jambi. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Keperawatan di Universitas Padjadjaran dan melanjutkan S2 pada Jurusan Keperawatan Maternitas di Universitas Indonesia. Penulis kini menekuni bidang Keperawatan Maternitas.

BIODATA PENULIS



Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep., Ns., M.M., M.Kep.

Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Penulis lahir di Banyuwangi tanggal 08 Oktober 1985. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan dan Profesi Ners di Universitas Jember. Penulis melanjutkan S2 Manajemen dengan Peminatan Manajemen Kesehatan di STIE Indonesia Malang. Kemudian Penulis melanjutkan lagi S2 Keperawatan dengan Peminatan Manajemen dan Kepemimpinan dalam Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya. Penulis menekuni bidang Ilmu Keperawatan, dan fokus penelitian penulis pada *Management and Leadership in Nursing, Fundamental of Nursing, Nursing Informatics, Patient Safety, and Holistic in Nursing*.

BIODATA PENULIS



Imas Yoyoh., S.Kp., M. Kep

Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Penulis lahir di Bandung Tahun 1972. Sebagai Dosen tetap pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) Universitas Muhammadiyah Tangerang sejak Tahun 2016 sampai saat ini. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung, dan melanjutkan S2 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Jakarta.