

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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

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.

Penggunaan hipnosis sudah ada sejak awal mula peradaban manusia. Pada saat itu, hipnosis belum dikenal dengan nama "hipnosis". Hipnotis di masa lalu dipraktikkan dalam ritual agama dan ritual penyembuhan (untuk membantu mengatasi emosi, masalah psikologis, dan sebagai alternatif anestesi untuk operasi lapangan). Catatan sejarah tertua tentang hipnosis yang diketahui saat ini berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktik pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 SM. Hipnosis telah dipraktikkan di tempat yang berbeda dengan berbagai istilah sejak dahulu. Sejarah hipnosis modern dimulai pada abad ke-18. (Kroger, 2007). Pada tahun 1900-an, hipnoterapi mulai menjadi populer, yaitu menggunakan hipnosis untuk membantu orang berhenti merokok, dan menurunkan berat badan.

**B. Tujuan**

1. Agar mahasiswa psikologi mengetahui definisi dan sejarah hipnoterapi.
2. Agar mahasiswa psikologi mengetahui dasar teori hipnoterapi.
3. Agar mahasiswa psikologi mengetahui tokoh-tokoh hipnoterapi.
4. Agar mahasiswa psikologi mengetahui tujuan hipnoterapi.
5. Agar mahasiswa psikologi mengetahui proses hipnoterapi.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Definisi Hipnoterapi**

Hipnoterapi adalah suatu rangkaian proses yang digunakan seorang hipnoterapis untuk menyelesaikan masalah klien dengan ilmu hipnosis.

Hipnoterapi adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi (trans), dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai, maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.

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

Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi.

#### **B. Sejarah Hipnoterapi**

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

Menurut yang ditulis pada catatan dokumen medis Ebers Papyrus, catatan sejarah tentang sejarah hipnosis, berawal dari zaman Mesir Kuno 1550

SM. Menurut Ebers papyrus, dituliskan bahwa pada zaman Mesir Kuno ada kuil pengobatan yang bernama kuil tidur. Cara pengobatan pada waktu itu, para pendeta menyembuhkan pasiennya dengan menyentuh tangannya pada dahi pasien sambil mengucapkan mantra atau sugesti untuk menyembuhkan pasiennya. Warga sekitar pada saat itu mempercayai bahwa pendeta itu memiliki kekuatan magis.

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

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

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

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

Dr. Milton H. Erickson pertama kali memperkenalkan bahwa jiwa manusia sangat unik. Tidaklah mudah meminta orang untuk secara langsung menghilangkan kebiasaan buruk yang ingin dia tinggalkan. Seperti kita menyampaikan nasihat kepada seseorang yang mengeluh karena dia

mempunyai masalah, “Sekarang kamu dapat menyelesaikannya”, atau seseorang yang mempunyai masalah perilaku lalu kita berikan nasihat, “Sekarang perilaku Anda sudah berubah menjadi baik”. Belum tentu dia akan merubah perilakunya dengan segera. Mungkin hanya untuk sementara, tetapi biasanya kebiasaan itu akan kembali lagi. Apalagi jika kita tidak mengetahui akar permasalahannya mengapa dia berperilaku demikian, tidak mengetahui nilai dasar dan keinginan sebenarnya yang dimiliki orang tersebut. Jiwa manusia sangat kompleks. Setiap orang mempunyai jiwa dan nilai yang unik. Perilaku atau respon seseorang tidak sama dalam menghadapi peristiwa yang berbeda. Bahkan sangat mungkin sekali untuk peristiwa yang sama, perilaku atau respons seseorang yang sama dapat berbeda.

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

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

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

Psikolog pada Pusat hipnoterapi Kedokteran RSPAD Gatot Subroto (Pusat Hipnotis Kedokteran pertama di Indonesia). Dra. Psi, Adjeng Lasmini mengatakan, pada hipnoterapi, pasien diajak untuk rileks secara fisik dan

mental dengan memusatkan perhatian melalui sarana fiksasi berupa suara, tatapan, dan sentuhan secara berulang dan monoton. Ini membuat pasien merasa semakin santai. Dalam kondisi hipnoterapi selanjutnya, sugesti positif yang ditanamkan disusun dalam kalimat yang sederhana. Pada kondisi ini, kemampuan seseorang untuk merangkum kalimat demi kalimat mengalami penurunan.

### **C. Dasar Teori Hipnoterapi**

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

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

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

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

#### **2. Teori Psikofisiologis**

Beberapa peneliti menerapkan formasi retikulare, hipokampus, dan struktur subkortikal yang memerantarai komunikasi. Teori-teori lain termasuk inhibisi sel ganglion otak, eksitasi dan inhibisi dari neuron-neuron, fokus eksitasi sentral yang mengelilingi area non eksitasi, anemia serebral, pergeseran energi saraf dari sistem saraf pusat menuju sistem vasomotor, perlambatan vasomotor mengakibatkan anemia lobus frontal

“*synaptic ablation*” dimana impuls-impuls saraf langsung masuk ke dalam sejumlah bagian yang lebih kecil (perhatian selektif) juga dipertimbangkan.

### **3. Teori Imobilisasi**

Hipnosis suatu waktu mungkin diperlukan oleh manusia sebagai mekanisme pertahanan untuk menghadapi ketakutan atau bahaya. Teori ini berdasarkan pada pengamatan Pavlov bahwa satu-satunya kesempatan seekor hewan bertahan hidup adalah untuk tetap *imobile* (tidak bergerak) agar terlepas dari pengamatan. (Kroger, 2007). Walaupun diinduksi berbeda-beda pada hewan, RI (Reaksi Imobilisasi) ditimbulkan terutama oleh faktor fisik dan insting. Pada manusia diakibatkan dari interaksi faktor-faktor ini dengan pengalaman arti dari simbol dan kata-kata. Hipnosis manusia dan hewan tidak mirip. Induksi berulang pada hewan dengan penurunan kerentanan hipnotik, sedangkan pada manusia meningkatkannya. (Kroger, 2007).

Pada umumnya, stimulus sekuat apapun seperti ketakutan, menyebabkan hewan dan manusia tertentu ”membeku”. Konsep ini berlanjut pada teori hipnosis “pingsan-mati”. Akan tetapi, teori ini tidak menjelaskan bagaimana hipnosis terjadi pada manusia. Bersamaan dengan itu, hipnosis dijelaskan sebagai suatu keadaan kesiapan tindakan emosi yang makin bertambah menghubungkan ke bawah pada pengaruh korteks sebagai satu filogeni ke atas, namun demikian secara konsisten muncul pada organisme hewan dalam berbagai bentuk. (Kroger, 2007).

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

Pada suatu waktu, hipnosis dianggap sebagai suatu gejala histeria. Hanya individu histeris yang diyakini dapat dihipnosis. Kesimpulan ini diambil oleh Charcot dengan dasar hanya beberapa kasus dalam keadaan patologis. Hipotesis seperti ini tidak dapat dipertahankan, seberapa besar kerentanan terhadap hipnosis adalah tidak patognomonik pada neurosis. Individu normal nyatanya dengan mudah dihipnosis. (Kroger, 2007).

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

### **Teori Keadaan Alpha dan Theta**

Melalui data yang dikumpulkan dari *Electroencephalography* (EEG), diidentifikasi dari impuls elektrik yang dipancarkan oleh otak ada empat macam frekuensi pola gelombang otak yang pokok. Keadaan Beta (waspada/bekerja) didefinisikan sebagai 14-32 putaran per detik / *cycles per second* (CPS), keadaan Alpha (santai/*relax*) sebagai 7-14 CPS, keadaan Theta (mengantuk) sebagai 4-7 CPS, dan keadaan Delta (tidur/bermimpi/tidur pulas) kira-kira 3-5 CPS. (Kroger, 2007).

Satu definisi fisiologis dari keadaan hipnosis adalah bahwa tingkat gelombang otak yang diperlukan untuk mengatasi masalah, seperti berhenti merokok, penanganan masalah berat badan, pengurangan fobia, peningkatan kemampuan olahraga, dan lain-lain adalah keadaan alpha. Keadaan alpha pada umumnya diasosiasikan dengan menutup mata, relaksasi, dan melamun. (Kroger, 2007).

Definisi fisiologis lain menyebutkan bahwa keadaan theta diperlukan untuk perubahan *therapeutic* (berhubungan dengan pengobatan). Keadaan theta dikaitkan dengan hipnosis untuk pembedahan, hipnoanestesia (penggunaan hipnosis untuk mematirasakan rasa sakit) dan hipnoanalgesia (penggunaan hipnosis untuk mengurangi kepekaan terhadap rasa sakit), dimana pembedahan lebih siap dilakukan dalam keadaan theta dan delta. Obat bius (anestetik), zat penenang (sedatif), dan hipnosis mengacaukan keselarasan saraf yang dianggap mendasari terjadinya gelombang theta, baik pada manusia maupun binatang. (Kroger, 2007).

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

Hal itu dianggap oleh beberapa penulis bahwa efek sugestibilitas adalah hasil dari inhibisi dan tindakan ideomotor, dan sugestibilitas hanya sebuah pengalaman dari imajinasi yang diaktualisasikan hingga aktivitas ideomotor. (Kroger, 2007).

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

Selama beberapa tahun diduga bahwa seseorang yang dihipnosis berada dalam kondisi disosiasi, area-area tertentu dari perilaku terbelah dari aliran utama kesadaran. Oleh karena itu, hipnosis menghapus kontrol kehendak dan sebagai hasilnya seseorang merespon hanya dengan perilaku otonomik pada tingkat refleksi. Jika teori disosiasi adalah valid, maka amnesia dapat dihilangkan oleh sugesti dari pelaksana. Selain itu, amnesia akan selalu terjadi secara spontan. Hipnosis telah dijelaskan sebagai disosiasi kesadaran dari sebagian besar sensori meski dengan tegas peristiwa yang berhubungan dengan saraf disimpan. Golongan disosiasi tidak hanya hipnosis tetapi juga banyak kondisi siaga/waspada lain dari kesadaran seperti mimpi-mimpi, kondisi hipnagogik, “*highway hypnosis*”, kondisi melamun, pemisahan atau depersonalisasi dilihat pada beberapa tipe pemujaan agama/ ritual agama dan banyak fenomena mental lainnya. (Kroger, 2007).

## **8. Teori Disosiasi**

Teori lama ini tidak mempunyai nama baik lagi ketika diperagakan lebih sering sebagai ganti dari amnesia atau disosiasi. Di sana ada *hyperacuity* dan pengaturan yang lebih baik dari seluruh makna selama hipnosis. Oleh karena itu, meskipun beberapa tingkat dari disosiasi terjadi ketika amnesia muncul, itu bukan berarti indikasi bahwa disosiasi menghasilkan hipnosis atau serupa untuknya. Meskipun teori ini tidak diselesaikan, Hilgard menunjukkan bahwa kontrol ego normal adalah memperhatikan kebutuhan, memperbolehkan perilaku yang dapat diterima masyarakat dan pilihan yang masuk akal. Namun demikian, dia mencatat bahwa proses lain dibawa di sisi luar kontrol normal dimana pada saatnya dapat berfungsi simultan dengan mereka. (Kroger, 2007).

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

Teori ini beranggapan bahwa individu yang dihipnosis memainkan peran dan membiarkan penghipnosis menciptakan realitas untuk mereka. Umumnya, selama proses hipnosis orang menjadi lebih reseptif (mudah

menerima) sugesti, menyebabkan mereka berubah dalam cara merasakan, berpikir, dan berperilaku. Beberapa psikolog, seperti Robert Baker mengklaim bahwa apa yang kita sebut dengan hipnosis sebenarnya adalah bentuk dari perilaku sosial yang dipelajari. Sementara psikolog seperti Sarbin dan Spanos beranggapan bahwa subjek bermain peran dengan pengharapan sosial yang kuat, subjek percaya bahwa mereka dalam keadaan terhipnosis, kemudian mereka berperilaku dengan cara yang mereka bayangkan bagaimana seorang yang dihipnosis akan berperilaku. (Kroger, 2007).

## **10. Teori Regresi**

### **Konsep Psikoanalisis**

Sebuah tiruan di antara psikoanalisis dan teori fisiologi Pavlov dicoba oleh Kubic dan Margolin. Peneliti-peneliti ini merasa bahwa subyek menuju sebuah regresi *infantile* dengan hipnosis penuh berisi sebuah peran permainan dahulu oleh orangtua. Gill dan Brenman beranggapan bahwa hipnosis adalah sebuah regresi pelayanan dari ego, transferensi (sebuah transfer/pemindahan oleh pasien kepada pelaksana dari perasaan emosi terhadap orang lain) adalah sebuah elemen penting dari hipnosis. Kubic percaya motivasi lebih bermakna daripada konsep regresi dalam memahami respon hipnosis. Hodge menekankan konsep kontraktual dari hipnosis. Sebagai sebuah ilustrasi dari konsep ketidakpatuhan yang lebih besar. (Kroger, 2007).

## **D. Tokoh-tokoh Hipnoterapi**

Tokoh-tokoh hipnoterapi antara lain :

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

Mesmer dinobatkan sebagai bapak hipnotisme modern. Dia seorang dokter dari Wina yang pertama kali mengembangkan metode penyembuhan dengan hipnosis secara ilmiah. Mesmer mengembangkan teori yang disebut dengan "teori *animal magnetism*", yaitu adanya pengaruh medan magnet bumi terhadap tubuh manusia. Di dalam tubuh

setiap manusia terdapat cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Timbulnya suatu penyakit dapat dikarenakan adanya ketidakseimbangan komposisi magnet pada tubuhnya. Mesmer terus melakukan penyembuhan dan eksperimennya terhadap pasien-pasiennya, yaitu dengan merangsang tubuh pasien tersebut dengan cara menempelkan lempengan-lempengan magnet ke beberapa bagian tubuh yang dianggap membutuhkan kekuatan magnet, hingga seiring dengan perkembangan waktu, Mesmer melakukan penyembuhannya tanpa menempelkan lempengan magnetnya, melainkan melalui perantara tubuh Mesmer sendiri yang diyakini memiliki daya magnetis/kekuatan magnet. Sejak penyembuhan ala Mesmer, hipnosis mulai diteliti dan menjadi bahan perdebatan dari berbagai ilmuwan Barat. Inilah cikal bakal metode hipnosis dijadikan sebagai sebuah keilmuan yang dapat dirasakan manfaatnya secara klinis hingga sekarang. ( Kroger, 2007).

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

Seorang dokter dari Paris dan salah seorang dari murid Mesmer. Pertama kali memperlihatkan efek “Sugesti Post Hipnotik” dengan menggunakan “Pohon Puysegur”nya yang terkenal, dimana orang yang memegang pohon tersebut akan menjadi histeris, lupa ingatan atau tangannya akan menempel di pohon dan tidak bisa dilepaskan, dia juga pertama kali menggunakan istilah somnambulisme untuk kondisi *trance* yang dalam, dan istilah tersebut masih dipakai hingga sekarang. (Kroger, 2007).

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

John Elliotson adalah seorang dokter dari Inggris, juga menggunakan hipnosis dalam praktiknya untuk menyembuhkan sakit gila, epilepsi, gagap, rematik, sakit kepala, dan untuk operasi tanpa obat bius. (Kroger, 2007).

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

Seorang dokter bedah dari Inggris. Dalam bukunya “*Neuro Hypnotism*”, untuk pertama kalinya James Braid memakai kata hipnosis

yang diambil dari bahasa Yunani “Hypnos = Dewa Tidur”, karena James Braid berpendapat bahwa kondisi dalam hipnosis itu sama dengan tidur saraf. James Braid juga adalah orang yang pertama kali menggunakan teknik induksi dengan fiksasi mata dimana pasien diminta untuk melihat dan konsentrasi pada sebuah bandul yang diayunkan di depan pasien. Pada waktu itu, induksi dengan fiksasi mata masih membutuhkan waktu ½ jam dan bahkan lebih. (Kroger, 2007).

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

Seorang dokter bedah Irlandia yang bertugas di India dan merupakan dokter yang paling banyak melakukan bedah tanpa obat bius. Dalam sejarah hipnosis, dengan menggunakan hipnosis, Esdaile melakukan 1000 operasi tanpa obat bius, 300 di antaranya bedah mayor (membuka perut) dan 19 amputasi, sebelum izin prakteknya dicabut oleh “Medical Association of England”. Pada saat itu, *chloroform* dan obat bius lain masih belum ditemukan, *sehingga* tingkat kematian pasien dalam operasi sangat tinggi, yaitu hampir 50% dari pasien meninggal dalam operasi karena *shock* dan rasa takut. Dengan hipnosis, dr. James Esdaile mampu menekan tingkat kematian pasien operasi hingga 5-7% dan sebagai penghargaan atas jasanya, level *trance* yang paling dalam dimana bisa dilakukan operasi tanpa obat bius disebut juga Esdaile State. (Kroger, 2007).

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

Seorang Psikolog dan Psikoterapis dari Prancis. Menurut Janet, hipnosis adalah sebuah proses disosiasi atau pemecahan/pemisahan kesadaran dari pikiran dan perasaan. Sampai saat ini, teknik pemecahan kesadaran dan pikiran tersebut masih tetap digunakan dalam hipnoterapi, terutama untuk menangani kasus fobia dan trauma. (Kroger, 2007).

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

Seorang dokter saraf di Paris mengemukakan teori bahwa hipnosis adalah akibat kerentanan secara psikis, dan menurutnya perempuan itu lebih rentan terhadap hipnosis dari pada pria. (Kroger, 2007).

Charcot dikenal sebagai ahli saraf yang membantu mengurangi gejala dramatis histeria dengan sugesti hipnosis dan juga mampu menginduksi dengan hipnosis kembalinya gejala seperti di pasiennya. Charcot juga menunjukkan bahwa pasien sering memiliki sedikit ingatan tentang apa yang terjadi selama sesi hipnosis, meskipun mereka tampaknya sepenuhnya sadar selama prosedur hipnosis. (Miller, 2015)

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

Seorang profesor ilmu penyakit dalam yang membantah teori Charcot bahwa hipnosis itu terjadi karena kerentanan secara psikis dari seseorang. Menurutnya, hipnosis bisa terjadi karena tingkat sugestibilitas seseorang (bisa terhipnosis karena bereaksi terhadap sugesti dari juru hipnosisnya). (Kroger, 2007).

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

Seorang dokter saraf dari Wina yang merupakan pelopor dari teori psikoanalisa yang masih dipakai saat ini. Selama pelatihan medis, Freud melakukan perjalanan ke Paris untuk belajar dengan ahli saraf terkenal Perancis, Charcot. (Miller, 2015). Belajar dari Charcot dan Bernheim, Freud mulai menggunakan hipnosis dalam praktiknya, meskipun tidak mengerti cara kerjanya secara mendalam. Tetapi, semenjak kejadian abreaksi dimana seorang pasien terbangun dan mencekiknya, Freud meninggalkan hipnosis sebagai salah satu metode psikoterapi. Akibatnya, perkembangan hipnosis mengalami kemunduran sejak saat itu. (Kroger, 2007).

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

Merupakan seorang dokter dan psikiater dari Amerika dan merupakan pelopor hipnoterapi klinis modern. Berbeda dengan pendapat pendahulunya, Milton Erickson menyatakan bahwa kemampuan dihipnosis seseorang adalah sebuah keterampilan yang bisa dilatih, oleh karena itu semua orang bisa dihipnosis. Faktor terpenting yang menentukan bisa tidaknya seseorang dihipnosis bukanlah bakat hipnosis/tingkat sugestibilitas, akan tetapi kualitas hubungan dan tingkat

kepercayaan yang timbul antara Juru Hipnosis dan sang pasien. Milton Erickson adalah orang pertama yang mengembangkan teknik hipnoterapi yang lebih permisif dengan menggunakan pola bahasa hipnotis, analogi, dan metafora. Teknik permisif ini disebut dengan “*Ericksonian Hypnosis*” dan terkadang disebut juga “*Conversational Hypnosis*”. (Kroger, 2007).

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

Dia mengembangkan teknik menghipnosis cepat yang dikenal dengan “*Dave Elman Induction*”. Dengan teknik Induksi Elman ini, seseorang bisa dibimbing untuk mencapai *trance* yang sangat dalam (somnambulisme) hanya dalam waktu kurang dari 4 menit, dan hal ini membuka pintu bagi aplikasi hipnosis dalam dunia medis, terutama untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien. *Coma State* adalah kondisi *trance* yang sangat dalam, dimana sudah terjadi anestesi secara alami, sehingga *Coma State* banyak digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri yang tidak spesifik (*Intractable Pain*) pada pasien kanker dan juga pada pembedahan tanpa obat bius. Sesudah Dave Elman, masih banyak lagi tokoh-tokoh yang berperan dalam perkembangan hipnosis aliran Barat, beberapa di antaranya adalah Ormond McGill yang diberi julukan “*The Dean of Modern Stage Hypnosis*”, kemudian Richard Bandler dan John Grinder. (Kroger, 2007).

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

Pada tahun 1970-an, muncul sebuah lonjakan besar di area pengembangan diri. Richard Bandler, seorang ahli komputer, dan John Grinder, profesor bahasa, bekerja sama mempelajari dan mengembangkan metode-metode yang terdapat di balik aksi hipnotisme dan terapi Erickson. Berkat kerja keras mereka, lahirkan gerakan terapi baru bernama *Neuro-Linguistic Programming*. NLP memanfaatkan prinsip *waking hypnosis* untuk menciptakan efek transformasi dalam waktu yang sangat cepat dibandingkan hipnosis modern, apalagi hipnosis klasik. Seperti halnya dengan hipnosis, sekarang NLP juga dipakai untuk motivasi,

pengembangan diri, bisnis, olahraga, pendidikan, dan lain-lain. (Kroger, 2007). NLP diambil dari kata “*Neuro*” yang mengacu pada otak, dan “*Linguistic*” yang mengacu pada bahasa. *Programming* artinya pemasangan sebuah rencana atau prosedur. NLP adalah studi tentang bagaimana bahasa, baik lisan maupun non lisan, mempengaruhi sistem saraf kita. Kemampuan kita untuk melakukan apapun dalam kehidupan ini adalah didasarkan kepada kemampuan untuk mengarahkan sistem saraf kita sendiri. NLP mempelajari bagaimana orang berkomunikasi dengan diri sendiri dengan cara-cara yang menghasilkan kondisi-kondisi banyak akal yang optimal dan oleh karenanya menciptakan jumlah pilihan perilaku terbanyak. (Ellias, 2009).

#### **E. Tujuan Hipnoterapi**

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

##### **1. Masalah Fisik dan Fisiologis**

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

##### **2. Masalah Emosi dan Psikologis**

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

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

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

## **F. Proses Hipnoterapi**

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

Beta adalah kondisi pikiran pada saat seseorang sangat aktif dan waspada. Kondisi ini adalah kondisi umum ketika seseorang tengah beraktivitas normal. Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 14-24 CPS (diukur dengan perangkat EEG).

Alpha adalah kondisi ketika seseorang tengah fokus pada suatu hal atau pada saat seseorang dalam kondisi relaksasi. Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 7-14 CPS.

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

Delta adalah kondisi tidur normal (tanpa mimpi). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 0.5-3.5 CPS.

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

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

cenderung menjadi nilai yang permanen, karena tidak disadari oleh “pikiran sadar” yang bersangkutan.

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

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

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

### **H. Tahapan Hipnoterapi**

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

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

Pada tahap awal, hipnoterapis dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hipnoterapis membuka percakapan (*rapport*) untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hipnosis atau hipnoterapi, menjelaskan mengenai hipnoterapi, dan menjawab semua pertanyaan yang klien ajukan. Sebelumnya, hipnoterapis harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnosis, dan seterusnya. *Pre-Induction* merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses *Pre-Induction* yang tidak tepat.

#### **2. *Suggestibility Test***

Fungsi dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien termasuk ke dalam golongan orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, uji sugestibilitas juga berfungsi sebagai pemanasan

dan juga untuk menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi. Uji sugestibilitas juga membantu hipnoterapis untuk menentukan teknik induksi mana yang terbaik bagi klien.

### **3. *Induction***

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) menuju pikiran bawah sadar (*subconscious*), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*.

Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Maka selanjutnya frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta, Alpha, lalu Theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan menjadi semakin rileks, sehingga klien berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi terhipnosis. Hipnoterapis akan mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *Depth Level Test* (tingkat kedalaman *trance* klien).

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

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

### **5. *Suggestions / Sugesti***

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

### **6. *Termination***

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

### **BAB III**

#### **KESIMPULAN**

Hipnoterapi adalah salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. 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.

Pada zaman dahulu, hipnosis seringkali dikaitkan dengan kekuatan supranatural, ritual keagamaan, kepercayaan, dan sebagainya. Banyak "orang pintar" di zaman Mesir Kuno dan Yunani menggunakan metode hipnosis untuk mengobati orang-orang dengan masalah emosi, masalah psikologis, dan sebagai alternatif anestesi pada saat itu, walaupun saat itu belum ada istilah hipnosis. Abad ke-18 adalah titik awal untuk sejarah hipnosis modern, yang dimulai dari pendeta yang bernama Gassner. Setelah Gassner, barulah muncul beberapa tenaga kesehatan dari para dokter dan psikolog yang meneliti tentang hipnosis dimulai dari Franz Anton Mesmer, Marquis de Puysegur, John Elliotson, James Braid, Jean Martin Charcot, Sigmund Freud, Milton Erickson, Dave Elman, dan Ommond McGill.

Proses dan tahapan hipnoterapi perlu dilakukan sebaik-baiknya baik dari klien maupun hipnoterapisnya. Jika proses dan tahapan hipnoterapi berjalan dengan baik, maka yang menjadi tujuan dari dilangsungkannya hipnoterapi tersebut bisa dicapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ellias. (2009). *Hipnosis & hipnoterapi, transpersonal/NLP*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kahija. (2007). *Hipnoterapi: Prinsip-prinsip dasar praktek psikoterapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kroger, W.S. (2008). *Clinical & experimental hypnosis in medicine, dentistry and psychology*. Philadelphia USA: Lippincott William & Wilkins.
- Miller, R. (2015). *Not so abnormal psychology, 1st ed.* Washington D.C: American Psychological Association.