

# METODE HIPNOTERAPI DALAM MERUBAH PERILAKU

*Ashadi Cahyadi\**

## Abstrak

*As social beings every human being needs help overcoming the difficulties he encounters so that emerges sebagai form of ministry of the soul, from the mild, moderate to severe (therapy). As a result of the accumulation of problems in human beings, it will give birth psychic burden in life. Then humans feel uneasy, anxious, uncomfortable, frustrated, stressed, and depressed, then people try to get out of the problem trap is one method that can be developed in overcoming various problems of life one of them with hypnotherapy methods that certainly have various levels. many benefits that can be obtained by using this hypnosis-based technique at least the presence of this method is a solution in overcoming human problems for the future in the future.*

**Kata Kunci:** *hipnoterapi dan perilaku*

## Pendahuluan

Aktivitas yang dijalani oleh manusia dalam kehidupan ini, cenderung terforsir sehingga muncul berbagai keluhan baik dibidang kesehatan, sosial kemasyarakatan bahkan masalah psikologis. Bahkan Kemajuan peradaban manusia, ternyata tidak selamanya membuat manusia bahagia, tenang, aman dan nyaman. Berbagai persoalan ikut menyertai kemajuan peradaban manusia tersebut mulai dari persoalan ekonomi, persoalan lingkungan hidup, persoalan kriminalitas, kekacauan keluarga, persoalan politik dan persoalan keamanan. Persoalan-persoalan tersebut, cepat atau lambat, disadari atau tidak, lambat laun akan mempengaruhi psikis manusia. Sedangkan persoalan psikis merupakan bagian dari dalam diri manusia yang mampu membawa perubahan terhadap pola dan gaya hidup manusia.

Seiring bermunculannya masalah psikologis yang ditimbulkan maka

dikembangkanlah berbagai metode yang diharapkan bisa mengatasinya, Metode ini dikembangkan oleh para professional yang sudah ahli dibidangnya masing-masing salah satunya para hipnoterapist yang mengembangkan ilmu berbasis hypnosis untuk mengatasi masalah yang terjadi. Hypnosis diketahui memang sangat efektif bisa memberi solusi setiap masalah yang dialami. Hypnosis yang digunakan untuk pengobatan dan penyembuhan biasa dikenal dengan istilah hipnoterapi. dalam tulisan ini penulis mencoba untuk sedikit menguraikan tentang pengertian Hipnoterapi. Tahapan dasar hipnoterapi dan manfaat hipnoterapi.

## Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah 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

---

\* Penulis adalah Dosen Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu

pikiran menggunakan hipnosis. Hipnosis dapat diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnosis untuk terapi disebut "Hypnotherapist" (hipnoterapis).<sup>1</sup>

Hipnoterapi merupakan terapi yang dijalankan dengan menggunakan hipnosis.<sup>2</sup> Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikis maupun fisik.<sup>3</sup> Hipnoterapi adalah sebuah penyembuhan dengan hipnotis. Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti kepada pikiran bawah sadar.<sup>4</sup>

Dari beberapa pengertian di atas menurut penulis bahwa hipnoterapi merupakan salah satu terapi psikologis yang diterapkan oleh terapis (hipnosan) dengan metode hipnosis atau menggunakan sugesti berupa kata-kata (saran) kepada klien yang langsung menyentuh alam bawah sadar yakni pada saat tidur trans atau disaat pikiran klien hanya terfokus pada kata-kata terapis (hipnosan) dengan tujuan menyembuhkan permasalahan klien (gangguan psikosomatis).

### Tahapan Hipnoterapi

Dalam praktik pelaksanaan hipnoterapi terdapat beberapa tahap yang pada umumnya dijalankan, yaitu:

#### a. *Preinduction interview*

Semua proses terapi diawali dengan tahap *preinduction interview*. Ini adalah tahap yang sangat penting dan menentukan hasil terapi yang akan dilakukan. Terapis (hipnosan) yang andal akan meluangkan cukup waktu dalam melakukan tahap ini sebelum masuk ke proses terapi berikutnya. *Preinduction interview* terdiri dari empat tahap.<sup>5</sup>

##### 1) Membangun dan menjaga relasi

Tahap ini dimulai saat klien pertama kali menghubungi, baik melalui telepon, *e-mail*, SMS, maupun bertemu langsung. Cara menjawab klien saat kontak pertama akan menjadi kesan pertama mengenai terapis, dan sangat mempengaruhi persepsi, sikap, dan ekspektasi klien.

##### 2) Mengatasi atau menghilangkan rasa takut

Pada tahap ini, terapis perlu menangani perasaan takut atau persepsi klien yang salah atau kurang tepat mengenai hipnosis dan hipnoterapi. Beberapa persepsi yang salah dalam pikiran orang selama ini mengenai hipnosis adalah:<sup>6</sup>

- a) Hipnosis adalah praktik supranatural
- b) Hipnosis adalah suatu bentuk penguasaan pikiran
- c) Hipnosis sama dengan tidur
- d) Hipnosis dapat mengubah kepribadian

e) Hipnosis dapat mengakibatkan lupa ingatan

Pada tahap ini terapis juga perlu menjelaskan bahwa perannya hanyalah memberi penunjuk jalan, proses terapi yang sesungguhnya dilakukan oleh klien sendiri.

### 3) Membangun ekspektasi

Jangan pernah menjanjikan bahwa dengan bantuan kita klien pasti sembuh dari masalah yang mereka alami. Janji seperti itu sangat berbahaya. Cara yang tepat untuk membangun ekspektasi adalah menceritakan kasus-kasus yang pernah kita tangani dan berhasil. Dengan mendengar kisah-kisah ini, akan tumbuh ekspektasi atau pengharapan dalam diri klien. Pengharapan ini akan menjadi katalisator yang sangat membantu proses terapi. Tahap ini juga digunakan untuk menetapkan hasil dicapai setelah terapi. Klien datang kepada terapis karena tahu bahwa mereka punya masalah. Karena itu, secara sadar mereka ingin sembuh atau terbebas dari masalah mereka.

### 4) Menggali dan mengumpulkan informasi

Pada tahap ini, terapis berusaha menggali dan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi mengenai masalah yang dihadapi klien. Terapis akan menemukan akar masalah yang

dihadapi oleh klien. Hal yang perlu diperhatikan adalah terapis harus jujur kepada klien. Apabila masalah atau sakit yang dialami klien itu disebabkan oleh pikiran (psikosomatis), hipnoterapis dapat membantu menyelesaikan masalahnya. Jika penyebab sakitnya adalah fisik, misalnya kepala pusing karena tekanan darah yang rendah, terapis hendaknya menganjurkan klien untuk menemui dokter yang memang kompeten untuk menangani masalah klien tersebut.

### b. *Induction* (induksi)

Setelah dilakukan *preinduction interview* untuk mengetahui akar masalah dan menentukan prosedur terapi, klien dibimbing untuk masuk kedalam kondisi *trance*. Untuk membantu klien masuk kedalam kondisi *trance*, terapis (hipnosan) melakukan induksi.<sup>7</sup> Pada tahapan awal induksi seorang suyet (klien) diberikan sugesti ringan agar dapat merasa nyaman dan rileks. Teknik induksi yang sering digunakan oleh hipnotis adalah relaksasi. Teknik ini dilakukan dengan memberikan sugesti relaksasi tubuh secara menyeluruh agar suyet (klien) dapat benar-benar masuk ke alam subconsciounya (alfa dan teta) serta menerima sugesti dengan baik.<sup>8</sup>

Contoh induksi yang diberikan terapis kepada klien saat diterapi:<sup>9</sup>

Alur induksi: Memejamkan mata.

Intruksi bagi klien: Tarik napas yang dalam. Lepaskan. Pejamkan mata anda dan biarkan badan anda menjadi santai. Santaikan otot-otot di sekeliling mata anda. Santai dan semakin santai. Terus buat santai dan lepaskan semua ketegangan. Biarkan mata anda tetap terpejam. (Jeda) bagus. (Jeda).

Alur induksi: Relaksasi tubuh.

Intruksi bagi klien: Alirkan gelombang santai yang sama ke seluruh tubuh anda dari ubun-ubun sampai ujung jari-jari kaki anda. (Jeda).

Alur induksi: Fraksinasi

Intruksi bagi klien: Sebentar lagi, saya akan meminta anda 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 dan santai semakin dalam. (Jatuhkan) setiap kali saya mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya, anda akan santai, 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... 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.

Alur induksi: Sugesti posthipnotik

Intruksi bagi klien: (Inilah inti dari hipnoterapi. Terapis memberi sugesti yang berkaitan dengan penyakit atau gangguan 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.

#### c. *Deepening*

Setelah berhasil membimbing klien masuk kedalam kondisi *trance* maka dilakukan tahap *deepening*, yakni tahapan untuk menggunakan berbagai teknik hipnoterapi. *Deepening* sangat tergantung pada teknik yang digunakan. Terapis harus mampu membimbing dan membantu klien masuk kedalam *trance* yang sesuai agar dapat dicapai hasil terapi yang optimal.<sup>10</sup>

Pada tahap *deepening*, yakni pada saat klien memasuki tidur trans (tidur hipnosis) digunakan oleh terapis (hipnosan) untuk memberikan sugesti secara mendalam berupa kata-kata yang membentuk sebuah keyakinan dalam diri klien.

#### d. *Depth level test* (tes kedalaman hipnosis)

*Depth level test* dapat digunakan untuk mengetahui kedalaman sugesti klien 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 sang hipnotis sendiri. Kebutuhan untuk penggunaan *depth level test* juga berbeda tergantung dari maksud dan tujuan seorang hipnosis tersebut.<sup>11</sup>

#### e. *Termination* (terminasi)

Terminasi adalah proses berpindah kembalinya pikiran bawah sadar (*suconscious*) ke pikiran sadar (*conciuous*). Proses terminasi dilakukan apabila klien telah siap untuk di bangunkan dari 'tidur hipnosisnya'.<sup>12</sup>

#### f. *Post hypnotic behavior* (perilaku pasca hipnosis)

*Post hypnotic behavior* adalah perilaku atau nilai baru yang didapatkan oleh seorang klien setelah terbangun dari 'tidur hipnosis'.<sup>13</sup>

## Teknik Hipnoterapi

Teknik-teknik ini dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi dan kebutuhan klien.<sup>14</sup>

### a. *Ideomotor Response*

Ini adalah cara untuk mendapatkan jawaban “ya” atau “tidak”, atau “tidak tahu” dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Teori di balik teknik ini adalah bahwa orang cenderung memberikan jawaban yang jujur, sesuai dengan pikiran bawah sadar, melalui respon gerakan fisik (*ideomotor response*) daripada dalam bentuk verbal atau ucapan.

### b. *Hipnotic Regression*

Teknik regresi adalah teknik yang membawa klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah. Teknik ini biasanya menggunakan *affect bridge* (jembatan perasaan) atau *feeling connection*. Caranya, klien diminta untuk menghayati perasaannya (misalnya: takut, cemas, atau ngeri) kemudian diminta mundur ke masa lampau saat perasaan ini muncul untuk pertama kalinya.

### c. *Systematic Desensitization*

Sesuai dengan namanya, teknik ini bertujuan untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap phobianya. Misalnya, klien takut pada laba-laba. Klien diminta untuk mengimajinasikan laba-laba yang berada tiga meter dari tempat ia berdiri. Selanjutnya jarak antara laba-laba dan

klien diperpendek. Setelah klien merasa nyaman dengan jarak ini, jaraknya semakin diperpendek. Kemudian klien bisa diminta untuk melihat laba-laba yang sesungguhnya dari jarak tiga meter, dan selanjutnya jarak bisa diperdekat persis seperti dalam imajinasi.<sup>15</sup>

### d. *Implosive Desensitization*

Teknik ini digunakan bila klien mengalami *abreaction*. Setelah diberi kesempatan mengalami kondisi itu selama 30 hingga 60 detik, klien dibawa ke tempat kedamaian untuk menenangkan dirinya. Setelah klien tenang, ia dibawa kembali ke peristiwa traumatik itu. Klien akan mengalami *abreaction* lagi tetapi dengan tingkat intensitas yang semakin berkurang. Setelah 30 hingga 60 detik, bawalah klien ketempat kedamaian. Kemudian bawa kembali ke peristiwa t r a u m a t i k . D e m i k i a n selanjutnya. Tujuannya adalah menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap. Oleh karena itu beberapa pakar, teknik ini disebut dengan istilah *circle therapy*.

### e. *Desensitization by Object Projection*

Teknik ini meminta klien untuk membayangkan emosi, rasa sakit, atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya itu. Bentuk sepenuhnya ditentukan oleh klien. Jika klien membayangkan sebuah bola, terpis memintanya untuk mengecilkan objek itu

(artinya, masalah atau rasa sakit itu juga mengecil atau berkurang).

f. *The informed Child Technique*

Saat merasakan kembali (*revivification*) pengalaman traumatikanya, klien akan mengalami *abreaction*. Setelah mengalami kondisi ini selama 30 hingga 60 detik, klien dibawa ke tempat kedamaian untuk menenangkan dirinya. Setelah itu, klien dibawa kembali ke pengalaman traumatikanya. Namun, kali ini terapis mensugesti klien kembali ke masa lampainya dengan membawa serta semua pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan, dan pengertian yang ia miliki saat dewasa sekarang.

Hal ini memberikan kesempatan kepada klien untuk melihat kejadian itu dengan perspektif yang berbeda, memberikan makna baru, mendapatkan kebijaksanaan dari pengalaman traumatik itu, melakukan pelapasan (*release*), dan melakukan pembelajaran ulang (*re-learning*) sesuai dengan yang diinginkannya.

g. *Gestalt Therapy*

Ini adalah teknik terapi yang dilakukan dengan menggunakan permainan peran atau *role play*. Dalam teknik ini, klien diminta memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai orang lain penyebab trauma atau luka batin. Dengan demikian, masalahnya dapat terselesaikan dan muatan emosi negatif bisa di-*release*.<sup>16</sup>

h. *Rewriting History (Reframing)*

Bagian pertama dari teknik ini dilakukan dengan *the informed child technique*. Bagian selanjutnya dilakukan dengan menggunakan *Gestalt therapy* yang memungkinkan klien untuk menyampaikan apa yang ingin ia katakan pada orang yang menyebabkan luka batin.

i. *Open Screen Imagery*

Teknik ini menggunakan layar bioskop. Klien diminta untuk masuk ke gedung bioskop, duduk di depan layar, di posisi tengah. Selanjutnya klien diminta membayangkan hasil yang ingin ia capai atau dapatkan. Seluruh skenario film yang diputar di layar bioskop mental ini di tentukan oleh klien.

j. *Positive Programmed Imagery*

Teknik ini dapat digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi *trance*. Mintalah klien untuk membayangkan dirinya nyaman, tenang, dan santai dalam menghadapi situasi yang sama seperti saat sebelum dilakukan terapi. Sebelumnya klien mengalami rasa takut dan cemas akibat *phobia*. Mintalah klien untuk memberikan tanda bahwa ia telah selesai melakukan *Positive Programmed Imagery* dengan menggerakkan jarinya atau dengan tanda lain. Teknik ini hanya efektif bila dilakukan setelah teknik-teknik lainnya terlebih dahulu.

k. *Verbalizing*

Dalam teknik ini, klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan

pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Apabila klien yang mengucapkannya, efeknya akan menjadi sangat kuat daripada bila hal yang sama diucapkan oleh terapis. Saat seseorang memberi tahu dirinya sendiri dalam kondisi *trance*, terbuka peluang besar untuk *re-learning*. Hal ini selanjutnya dapat meningkatkan reseptivitas atau penerimaan *post hypnotic suggestion* yang diberikan oleh terapis.<sup>17</sup>

l. *Direct Suggestion*

Sugesti yang bersifat langsung (*direct suggestion*) diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien (*verbalizing*).

m. *Indirect Guided Imagery (Ericksonian Methaphors)*

Karena teknik ini menggunakan metafora, terapis mempunyai *script* atau cerita yang telah di siapkan sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya tergantung pada terapis. Namun, penyimpulan makna cerita itu dilakukan pada klien.

n. *Inner Guide*

Yang di maksud *inner guide* bisa berupa penasihat spiritual, malaikat, mentor, orang, atau bagian dari diri klien yang bijaksana. Dalam teknik ini, klien dibantu oleh *Inner Guide* untuk menyelesaikan masalahnya.

o. *Parts Therapy*

Teknik ini digunakan untuk membantu klien menyelesaikan *inner*

*conflict* atau konflik yang timbul dari pertentangan di antara “bagian-bagian” dari klien.

p. *Dream Therapy*

Terapi ini menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar. Mimpi yang digunakan untuk analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi selama lebih-kurang sepertiga waktunya menjelang bangun. Misalnya, bila klien tidur selama enam jam, yang di analisis adalah mimpi yang terjadi pada dua jam terakhir sebelum ia bangun.<sup>18</sup>

### Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku

Perubahan perilaku seseorang bisa berubah secara drastis jika dilakukan dari dalam diri atau dilakukan langsung pada level pikiran bawah sadarnya. Cara yang praktis adalah dengan hipnoterapi. Jika perubahan perilaku secara konvensional maka diperlukan upaya dan usaha yang sistematis secara mental ataupun spritual, tetapi memerlukan waktu yang relatif lama dan hasilnya tidak dapat dipastikan. Perubahan perilaku bisa juga dengan melakukan pengondisian pada lingkungannya, juga dapat dilakukan dengan lebih meningkatkan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.

Karena hipnoterapi peroses penyelesaiannya langsung ke sumber masalah di pikiran bawah sadar, dimana pikiran bawah sadar sebagai pusat database program dan informasi dalam diri manusia.<sup>19</sup> Pemberian sugesti ke alam bawah sadar melalui kata-

kata ini dapat memberikan perubahan perilaku terhadap objek sugesti dan sugesti tersebut dapat dideteksi kembali oleh seseorang ketika berada dalam alam sadar.

Dalam keadaan tertentu manusia dapat dipengaruhi kata-kata tertentu, sehingga ia mengubah tingkah lakunya atau kata-kata tertentu mempunyai kekuatan tertentu dalam mengubah tingkahlaku manusia. Manusia adalah makhluk yang paling gemar menggunakan lambang bahkan dapat dikatakan bahwa salah satu karakteristik dari manusia yang membedakan dari makhluk lain adalah dalam hal kemampuannya berkembang.<sup>20</sup>

Beberapa manfaat hipnoterapi untuk kehidupan manusia antara lain :

1. Manfaat Hipnoterapi Untuk Kehidupan Manusia Dalam bidang pendidikan yaitu menumbuhkan rasa percaya diri. Hipnoterapi self confidence bisa membangkitkan kepercayaan diri anda dengan mensetting pola pikir baru dan menyingkirkan berbagai bentuk pikiran tentang minder, cemas ,gugup dan ketakutan berinteraksi didepan umum. Melalui Audio Hipnoterapi ini, Anda akan memiliki kekuatan untuk mengubah pola pikir Anda yang negatif. Setelah itu perasaan minder Anda akan dihapuskan, Anda tidak akan lagi takut pada apa yang orang lain pikirkan tentang diri Anda, dan Anda akan memiliki rasa keyakinan pada diri Anda sendiri, sehingga akan membantu Anda untuk mengembangkan harga diri Anda yang

lebih tinggi, menjadi orang yang lebih baik, dan lebih percaya diri.

2. Manfaat Hipnoterapi Untuk Kehidupan Manusia Dalam Bidang psikologi yaitu untuk mengatasi masalah psikis seperti panik berlebih, stress, depresi, frustrasi, sakit hati dan emosi negatif .
3. Manfaat Hipnoterapi Untuk Kehidupan Manusia Dalam Bidang Kecantikan. Kecantikan dan keindahan adalah salah satu faktor terpenting manusia dalam menjalani aktifitasnya. Salah satunya keindahan bisa terlihat dari tampilan fisik yang sempurna. Bentuk tubuh yang langsing dan ideal yang bagi sebagian besar orang sangat sulit diwujudkan. Namun dengan hipnoterapi weight loss anda bisa dengan mudah mensugesti diri anda dengan hypnosis self untuk kontrol terhadap pola makan yang menunjang program diet anda.
4. Manfaat Hipnoterapi Untuk Kehidupan Manusia Dalam Bidang Kesehatan. Secara klinis hipnoterapi memang ampuh membantu anda bisa sembuh dari beberapa penyakit dengan mensetting pikiran anda akan sebuah kesembuhan. Anda bisa termotivasi untuk bisa lepas dari penyakit anda dan bisa meredakan sakit atau nyeri pada bagian tubuh tertentu akibat sakit yang anda derita. Hipnoterapi Pain anda discomfort akan memberikan kenyamanan luar biasa yang belum pernah anda rasakan sebelumnya, sakit yang biasa anda rasakan bisa dinetralisir sedemikian rupa

dengan mensugesti pikiran. Dan dalam hal kesehatan lainnya adalah bisa menghentikan kebiasaan dan kecanduan anda terhadap merokok dengan Hipnoterapi stop smoking akan membantu anda untuk bisa lepas dari jeratan rokok yang berpuluh-puluh tahun meracuni tubuh dan ortak anda.

5. Manfaat Hipnoterapi Untuk Kehidupan Manusia Dalam Bidang peningkatan kualitas diri. Menjadi pribadi berkualitas tentu menjadi dambaan dari setiap orang. Agar kehidupan masa mendatang menjadi lebih baik dan sukses. Untuk bisa meraih kesuksesan anda diharuskan melakukan upaya yang berfungsi meningkatkan kualitas diri anda dan menghilangkan penghambat-penghambatnya. Salah satu penghambat kesuksesan anda adalah dengan adanya kebiasaan buruk yang selalu kontinyu anda lakukan. Anda bisa segera menghentikan kebiasaan buruk tersebut dengan **hipnoterapi generic habit control**.

## Penutup

Sebagai penutup, penulis memberi penekanan bahwa metode hipnoterapi merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang menggunakan pendekatan teknik hypnosis sebagai bagian dari proses penyembuhan dan merubah perilaku yang mungkin mempengaruhi pola berpikir seseorang. Metode ini bekerja di alam bawah sadar untuk memberikan sugesti baik dan

mampu berdamai dengan hal-hal yang menjadi akar permasalahan dan tujuannya bukan untuk melupakan atau menghilangkannya dari pikiran namun untuk merubah persepsi salah yang mungkin selama ini dimiliki dan mendorong seseorang untuk berpikir positif dalam merubah perilakunya.

## Endnote

<sup>1</sup>Anis Afriani, "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Ngaliyan Semarang", (Skripsi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Wali Songo, Semarang, 2015), hal. 13.

<sup>2</sup>Kahija, *Hipnoterapi Dasar-Dasar Praktik Psikoterapi*, hal. 215.

<sup>3</sup>Derry Arter, *Hypnotic Power*, (Yogyakarta: Mantra Books, 2014), hal. 24.

<sup>4</sup>Adi Irianto, dkk, "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi di RS Telogorejo," *Jurnal Kesehatan* (April, 2014). Hal. 3.

<sup>5</sup>Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy, The Art of Subconscious Restructuring*, hal. 87.

<sup>6</sup>*ibid*, hal. 88.

<sup>7</sup>*ibid*, hal. 90.

<sup>8</sup>Setia I. Rusli dan Johannes Ariffin Wjaya, *The Secret of Hypnosis*, hal. 65.

<sup>9</sup>Kahija, *Hipnoterapi, Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, hal. 161.

<sup>10</sup>Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring*, hal. 125.

<sup>11</sup>Setia I. Rusli dan Johannes Ariffin Wjaya, *The Secret of Hypnosis*, hal. 72.

<sup>12</sup>*ibid*, hal. 78.

<sup>13</sup>*ibid*, hal. 80.

<sup>14</sup>Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring*, hal. 139.

<sup>15</sup>*ibid*, hal. 141.

<sup>16</sup>*ibid*, hal. 142-143.

<sup>17</sup>*ibid*, hal. 144.

<sup>18</sup>*ibid*, hal. 145.

<sup>19</sup>Karyadi, *Sembuh Dengan Hipnoterapi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 61-62.

<sup>20</sup>Munzier Supartab dan Harjani Hefni, *Metode Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2006), hal. 160.