

HIPNOTERAPI KONSELING

Nur Handayani, CH.,CHT

Sekretaris Prodi BKI IAI Al-Azhaar Lubuklinggau

e-mail:nurhandayani22012017@gmail.com

Abstrak

Dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli, konselor atau guru BK menggunakan berbagai pendekatan dan teknik konseling, baik secara directive maupun non directive. Salah satu pendekatan yang tepat dalam memberikan treatment kepada konseli yang memiliki permasalahan emosi dan psikososial yaitu pendekatan psikoanalisis. Pendekatan tersebut memiliki berbagai metode, salah satunya yaitu metode hipnosis, dalam konseling disebut dengan istilah Hypnocounseling. Teknik hipnosis merupakan salah satu teknik dalam konseling dengan cara memberikan sugesti positif terhadap konseli melalui alam bawah sadarnya. Oleh karena itu dalam tulisan ini akan membahas secara lebih mendalam tentang penerapan metode hipnosis dalam konseling. Pikiran bawah sadar dapat menerima sugesti yang akan menjadi nilai baru, sepanjang nilai tersebut tidak bertentangan dengan nilai dasarnya. Dengan menggunakan kalimat positif individu dapat menerima informasi, imajinasi sehingga mempengaruhi pikiran konseli agar dapat melakukan perubahan tingkah laku yang lebih progresif.

Kata Kunci: Teknik Konseling, Hipnosis

Pendahuluan

Berbagai pendekatan dalam proses bimbingan dan konseling dapat diterapkan oleh konselor untuk mencapai efektifitas pelaksanaan layanan konseling, terutama jenis layanan konseling Individu. Salah satu pendekatan tersebut yaitu pendekatan psikoanalisis dengan teknik hipnosis. Hipnosis bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami faktor ketidaksadaran (*unconsciousness*) yang menjadi penyebab masalah. Konseli diajak melakukan katarsis dengan memverbalisasikan konflik-konflik yang telah ditekan ke alam bawah sadar.¹

Namun di Indonesia hipnosis merupakan salah satu hal yang masih terbilang asing. Selain itu masyarakat Indonesia lebih mengenal kata hipnotis daripada hipnosis. Padahal hipnosis merupakan proses dari pelaksanaan hipnosis, sedangkan hipnotis merupakan orang yang melakukan proses hipnosis. Secara

¹Gantina Komala Sari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks , 2014), hlm. 79

perlahan dalam beberapa tahun terakhir ini hipnosis dan penerapannya dalam terapi dan konseling mulai berkembang di Indonesia. Seperti halnya yang paling populer yaitu *stage hypnosis* (hipnosis panggung) yang sering ditayangkan di Televisi. Menurut Ifhdil Dkk, saat ini beberapa ahli meyakini bahwa terdapat keterkaitan antara fungsi tubuh dan pikiran manusia (*mind body connection*). Dengan membimbing seseorang kedalam kondisi hipnosis memberikan kesempatan untuk memfungsikan pikiran bawah sadarnya mencari permasalahannya sendiri terhadap gangguan tubuh atau penyakit yang dideritanya. Hal ini diungkapkan oleh Muriel Prince Warren dalam bukunya yang berjudul *Talking to the Amigdala: Expanding the Science of Hipnosis* dan mengacu pada pernyataan Dr. Davis Spiegel, peneliti Stanford University, *The Society of Clinical and Experimental Hipnosis* menyatakan bahwa meskipun masih belum diketahui dengan jelas bagaimana keterkaitan hipnosis dengan mekanisme kerja otak, banyak contoh kasus yang membuktikan bahwa hipnosis dapat membantu seseorang secara efektif dalam mengakses segala macam sumber daya di bawah sadarnya untuk memecahkan masalah dirinya sendiri. banyak keberhasilan dicapai oleh penerapan hipnosis ini, bahkan ketika obat-obatan modern gagal mengatasinya. Terapi hipnosis dalam konseling disebut dengan *Hypnocounseling* atau Hipnoterapi. Dalam praktiknya hipnoterapi sangat efektif untuk mengatasi permasalahan yang bersifat kejiwaan manusia karena proses hipnoterapi tidaklah lama dan tidak bertelele seperti terapi yang lain. Proses praktik hipnoterapi hanya membutuhkan waktu dalam hitungan menit untuk mengatasi masalah trauma dan fobia terhadap sesuatu.²

Dalam ranah bimbingan konseling, teknik hipnoterapi juga efektif untuk mempengaruhi perubahan perilaku individu. Salah satu contohnya yaitu dalam hal membantu mereduksi kebiasaan merokok. Menurut Budiman, dari hasil penelitiannya tentang Efektivitas Hipnoterapi teknik *Anchor* Terhadap Perubahan

²Ifdil, Linda Fitria, Gina Nafsih, & Zadrian Ardi, *Aplikasi Hipnosis Dalam Konseling Paper presented at the The International Seminar And Workshop on Guidance and Counseling*, Yogyakarta.(2015). hlm.127

Perilaku Merokok Remaja bahwasannya teknik tersebut efektif dan mampu mengurangi intensitas merokok pada remaja.³

Ahli Hipnoterapist menyatakan bahwa teknik hipnosis dalam konseling tepat dilakukan karena pada saat ini manusia hidup pada masa *digital native*, yaitu berbagai aktivitas menggunakan gadget. Saat ini manusia lebih mudah menerima sugestivitas secara *non directive* melalui alam bawah sadarnya.⁴

Konsep Dasar Hipnoterapi

Hipnoterapi berasal dari kata Hypno dan Therapi, Hypno berarti Hipnosis, sedangkan therapy berarti penyembuhan. Hipnosis awalnya dari *neuro-hypnotism* atau tidurnya sistem saraf. Adapun secara istilah hipnosis adalah suatu keadaan yang muncul secara alami dimana kesadaran seseorang menjadi lebih mudah untuk menerima sugesti dari luar. Keadaan hipnosis meningkatkan memori dan persepsi, serta bisa menjadi pemicu penyembuhan, peningkatan kreatifitas dan perbaikan kualitas hidup lainnya.⁵

Hipnosis diperkenalkan oleh James Braid pada tahun 1842 dengan mengacu kepada disiplin ilmu “neurypnopology”. Sebelumnya pada abad ke 18 hipnosis secara tradisional dilakukan oleh Franz Anton Mesmer, sehingga pada tahun 1958 pemerintah USA mengakui metode hipnosis dan banyak berdiri modern clinical hipnoterapy seperti NGH, IACT, ABH, PBH, ABCH, dan sebagainya.⁶

Sebelum membahas tentang konsep dasar hipnoterapi, maka seorang therapist atau konseli harus memahami terlebih dahulu tentang mekanisme perilaku manusia. Bahwasannya menurut Sigmund Freud manusia dianalogikan seperti gunung es yang terdiri dari id, ego, super ego. Perilaku manusia 12 persen dipengaruhi oleh alam sadar (*conscious*), 88 persen dipengaruhi oleh alam bawah

³Budiman. *Efektivitas Hipnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja* Studi Pada Klien di Klinik Maulana Center of Hypnotherapy (Palembang, Psikis: Jurnal Psikologi Islam Vol.2 no. 2.2016. hlm.135

⁴Ifdihil. *Aplikasi Hipnoterapi Dalam Konseling (Workshop Advance Hypnosis Fundamental)*. IBH.2015. hlm.5

⁵ Ifdil, Linda Fitria, Gina Nafsih, & Zadrian Ardi. *Aplikasi Hipnosis Dalam Konseling Paper presented at the The International Seminar And Workshop on Guidance and Counseling*, Yogyakarta. (2015). hlm. 127

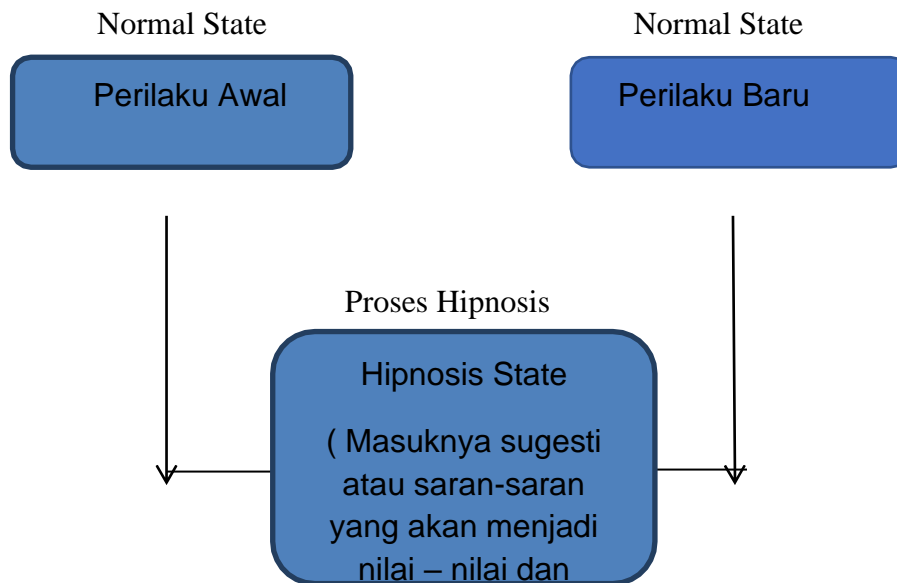
⁶www.ibhcenter.org.Advanced Hypnotherapy Workshop. A Journey to the Subconscious World. ICE. IBH. 2002. hlm2

sadar (*sub-conscious*). Hipnosis merupakan pemberian informasi kepada seseorang berupa sugesti melalui alam bawah sadar (berada pd gelombang alpha- theta) dengan berupaya memperkecil peran dari “Critical Area”, sehingga informasi dapat lebih mudah memasuki Sub-Conscious. Critical area disebut juga RAS (Reticular Activating System) adalah penampungan data sementara, dimana di tempat inilah data akan diproses berdasarkan analisa, logika, pertimbangan etika, dll. Tidak semua orang bisa di hipnosis; sesuai dgn tingkat sugestivitas yang dimiliki. Adapun beberapa tingkat sugestivitas individu antara lain ;sulit, moderat, mudah. Tingkatan tersebut tergantung critical area/ tingkat penolakan seseorang. Orang yang memiliki critical area yang tinggi, sulit untuk memasuki proses hipnosis.

Selama ini kalangan masyarakat seringkali salah persepsi terhadap istilah hipnosis. Pada hakikat yang sebenarnya, hipnosis merupakan proses kegiatannya, hipnotis adalah orang yang melakukan hipnosis. Hipnosis merupakan suatu proses untuk merubah kondisi normal state kepada kondisi hipnosis state, Hipnosis state merupakan kondisi manusia disaat cenderung lebih sugestif sehingga dapat menerima saran-saran yang dapat berubah menjadi nilai-nilai baru. Untuk setiap situasi dan kondisi dalam hipnosis *state* bervariasi dan berbeda. Mulai dari tingkatan sugestif ringan sampai dengan sugestif ekstrim. Proses hipnosis dapat dilakukan sendiri (*self hipnosis*) atau dengan bantuan orang lain. Individu yang memiliki kondisi kejiwaan yang relatif tenang, atau terbiasa berkonsentrasi pada kondisi internal (meditasi dan doa) cenderung lebih mudah memasuki *hipnosis state*. Terdapat berbagai macam aplikasi hipnosis, antara lain; *hypnosis stage* (panggung), Metaphysical Hypnosis, Hipnosis Forensic dan Hipnosis medis.⁷

⁷Yan Nurindra (IBH),*Hipnosis Workshop*, Indonesian Institute For Counseling And Education; Education And Training Center (IICE). Jakarta, 2015. hlm 5

Berikut bagan konsep dasar hipnosis



Dari bagan tersebut dapat dipahami bahwasannya perilaku hipnosis diberikan pada saat normal state. Kemudian hipnoterapist memasukkan sugesti kepada klien sehingga mewujudkan nilai-nilai dan perspektif baru terhadap pemikiran klien. Jadi, dapat disimpulkan bahwasannya hipnoterapi adalah terapi yang digunakan atau diterapkan kepada klien dalam keadaan hipnosis. Banyak definisi mengenai hipnoterapi, karena setiap hipnoterapist memiliki setidaknya satu definisi. Oleh karena itu hipnoterapi adalah sebuah terapi yang populer yang menggunakan hipnosis sebagai teknik bantuan yang utama pada kasus- kasus tertentu, terutama yang berkaitan dengan kondisi emosi dan psikososial.

Implementasi Hipnoterapi Dalam Konseling

Pada tahun 1960, psikoterapi dan konseling diawali dengan aliran dan pendekatan psikoanalisis. Pendekatan psikoanalisis dipelopori oleh seorang psikiatri yaitu Sigmund Freud pada tahun 1896. Ia mengemukakan pandangannya bahwa struktur kejiwaan manusia sebagian besar terdiri dari alam ketidaksadaran. Teori Psikoanalisis mencakup 3 aspek, antara lain; sebagai metode penelitian

proses-proses psikis, sebagai suatu teknik untuk mengobati gangguan psikis dan sebagai teori kepribadian.⁸

Namun saat ini memasuki abad 21 perkembangan konseling lebih pada pendekatan spiritual dan alternative. Sehingga konselor hendaknya bisa menguasai lebih banyak pendekatan dan ketrampilan konseling, salah satunya hipnoterapi.

Dalam perkembangan konseling di Indonesia masih banyak konselor yang “anti” terhadap hipnosis/ hipnoterapi. Bahkan tidak mau belajar atau berusaha menguasai ilmu hipnosis. Pandangan ini muncul dari kalangan yang “anti” hipnosis karena sebelumnya mereka melihat hypnosis seperti yang ada dalam tayangan TV yang menimbulkan persepsi bahwa kondisi hypnosis merupakan hilangnya kesadaran seseorang. Padahal justru orang yang dihipnosis sebenarnya tidak dalam keadaan tidur, namun berada dalam bawah sadar. Walaupun hipnotis menggunakan perintah berupa kata 'tidur', kata itu tidak membuat klien tidur sesungguhnya. Klien tetap dalam keadaan sadar, menyadari perilakunya selama dalam keadaan hipnosis. Ia menyadari segala sesuatu yang diperintahkan serta dapat menolak sesuatu yang bertentangan dengan keinginan atau norma-norma umum.

Menurut Gunnison, Implementasi hipnosis dalam konseling lebih dikenal dengan istilah *Hypnocounseling*. Hal ini mengacu pada penggunaan pola bahasa hipnosis dan kondisi hipnosis dalam hubungan konseling. Menurut Ifdil dkk, bahwasannya beberapa teknik yang digunakan konselor dalam proses konseling merupakan salah satu teknik hipnoterapi, seperti kursi kosong dalam hipnoterpi dikenal dengan Chair Therapy; rileksasi yang dalam hipnoterapi dikenal dengan Extended Progressive Relaxation serta teknik desensialisasi.⁹

Dapat dipahami bahwasannya dalam proses konseling, konselor menggunakan beberapa teknik hipnosis. Sehingga pemahaman tidak sadar atau

⁸Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 57

⁹Ifdil, Linda Fitria, Gina Nafsih, & Zadrian Ardi. *Aplikasi Hipnosis Dalam Konseling Paper presented at the The International Seminar And Workshop on Guidance and Counseling*, Yogyakarta. (2015). hlm.136-137

diluar kesadaran yang dipahami selama ini tidaklah benar karena sesungguhnya proses sesi hipnosis salah satunya persis seperti apa yang dialami saat melakukan rileksasi dalam konseling, artinya masih dalam batas kesadaran.

Sebagai upaya meningkatkan kualitas layanan konseling, maka konselor memerlukan ketrampilan hipnosis yang bisa dijadikan salah satu teknik layanan untuk mengentaskan permasalahan klien. Tidak hanya hipnosis justru ketrampilan psikoterapi lainnya dapat memperkaya pengetahuan dan ketrampilan konselor.

Hipnoterapi dalam konseling dapat dilakukan dengan berbagai teknik. Beberapa teknik dasar hipnoterapi antara lain (*Direct Sugestion, Ideo Motor Response, Age Regression, Anchor, Object Imagery*). Istilah-istilah tersebut merupakan teknik dasar dalam menerapkan hipnosis. Selain itu terdapat teknik mediasi hipnoterapi yang terdiri dari: (*Part Therapy, Chair Therapy, Forgiveness Therapy, Affect Bridge, Informed Child Technique*). Salah satu dari beberapa teknik tersebut yang paling mudah untuk diaplikasikan yaitu *Forgiveness Therapy*, melalui kegiatan teknik relaksasi progresif. Relaksasi Progresif merupakan kondisi bebas mental dan ketegangan fisik dari stress agar individu dapat mengontrol dirinya dapat melalui relaksasi progressif, verbalisasi, visualisasi, dan lain lain.¹⁰

Konseling dan hipnoterapi sama-sama bertujuan untuk mengentaskan permasalahan psikologis yang dialami klien. Tidak beralasan jika konselor menghindari hipnosis atau bahkan tidak mau mempelajari hipnoterapi, Justru beberapa teknik yang digunakan konselor dalam proses konseling merupakan salah satu teknik hipnoterapi, seperti kursi kosong, rileksasi, dan pada kenyataannya kondisi konseling menghendaki *hipnosis state* pada tahap pembinaan dimana klien sudah dalam keadaan terbuka, menerima dan tidak menolak solusi permasalahan yang dihadapi klien.

Relaksasi progresif dilakukan dengan bantuan terapis dan juga bisa dilakukan sendiri. Relaksasi progresif dilakukan dengan cara yg mirip dengan meditasi, bedanya relaksasi bisa dilakukan dengan posisi yang sangat santai untuk

¹⁰Yan Nurindra (IBH),*Hipnosis Workshop*, Indonesian Institute For Counseling And Education; Education And Training Center (IICE), Jakarta, 2015. hlm. 16

memanjakan tubuh melepas penat dan kelelahan. Panduan teknik relaksasi progresif yang bisa dilakukan sendiri oleh konseli terlampir sebagai berikut.

Silakan duduk bersandar ditempat yang nyaman, misalkan disofa, dengan kondisi lingkungan yang tenang, matikan handphone anda! Niatkan untuk menghentikan seluruh aktivitas dalam beberapa menit. Letakkan tangan secara bebas diatas paha, dan biarkan kaki anda lepas bebas pula.

❖ **Awal**

Pejamkan mata anda, awasi nafas, berikan perhatian saat menarik dan menghembuskan nafas anda. Ucapkan dalam hati: “Saya berniat untuk memasuki relaksasi.... Melepaskan segalanya..... mengistirahatkan tubuh dan fikiran saya.....” “Setiap tarikan dan hembusan nafas anda membuat anda memasuki relaksasi yang lebih dalam....lebih lepas....”

❖ **Relaksasi Mata**

“Mata.... kamu aku perintahkan menjadi sangat santai...sangat rileks....dan sangat malas..... Sedemikian malasnya....sehingga kamu tidak mau membukanya walaupun kamu berkeinginan untuk membuka....Bahkan untuk bergerak pun kamu sedemikian malasnya..... “[Baca Script ini berulang-ulang, sampai klien merasakan bahwa matanya sudah sangat sangat santai].....

[Lalu coba anda buka mata, bilamana sudah terasa berat atau tidak mau terbuka, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

❖ **Relaksasi Leher**

“Katakan dalam hati anda... :wahai Leher, kamu aku perintah kan menjadi sangat santai, malas, dan lemas....Sehingga aku sama sekali tidak dapat menggerakkanmu.....Leher kamu sangat malas dan lemas, bahkan kamu sama sekali tidak berkeingina untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu”[Baca Script ini berulang ulang, sampai klien merasakan bahwa lehernya sudah sangat sangat santai].....[Lalu coba minta klien menggerakkan lehernya, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script berikut ini].

❖ **Relaksasi Tangan**

“Katakan dalam hati anda dan ikuti perintah serta kata-kata saya: “Wahai kedua belah tangan dan jari jemari.....Kamu aku perintahkan untuk memasuki relaksasi total,sehingga saat ini juga kamu menjadi sangat malas,lemas,dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak,walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu.....”[BacaScriptiniberulang-ulang,sampai klien anda merasakan bahwa jari jari tangannya sudah sangat santai dan malas untuk bergerak].....

[Lalu coba anda gerakkan tangan dan jari-jari anda,bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya]

❖ **Relaksasi Pikiran**

Dalam suasana yang semakin nyaman ini bahkan anda dapat memerintahkan agar tubuh fisik, juga otak dan pikiran anda untuk benar-benar memasuki istirahat yang total, ya sekarang anda boleh memrintahkan kepada tubuh dan fikiran anda untuk beristirahat lebih dalam...

Setelah relaksasi ini pikiran anda akan menjadi lebih positif, lebih semangat dalam menjalani kehidupan. Buang hal - hal negatif yang ada dalam pikiran anda, tinggalkan hal yang sia-sia. Waktu terus Berjalan, lakukan apa yang harus dikerjakan saat ini. Lakukan yang terbaik dan bermanfaat bagi hidup anda, anda akan menjadi sosok pribadi luar biasa.

❖ **Relaksasi Kaki**

“Wahai kedua belah kaki dan telapak kaki.....kamu saya perintah kan untuk memasuki relaksasi total,sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas,lemas,dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu.....”[Baca Script ini berulang ulang, sampai anda merasakan bahwa kaki anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak].....

[Lalu coba anda gerak kan kaki anda,bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjut kan dengan Script Relaksasi berikutnya]

□ **Pengakhiran**

“Saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan pada hitungan ke 5 saya akan bangun membuka mata dalam kondisi yang sangat segar, sehat, dan positif.”

Kesimpulan

Dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli, konselor atau guru BK dapat menggunakan berbagai pendekatan dan teknik konseling. Salah satu pendekatan yang tepat dalam memberikan treatment kepada konseli yang memiliki permasalahan emosi dan psikososial yaitu pendekatan psikoanalisis dengan teknik hipnosis yang lebih dikenal dengan Hypnocounseling/ hipnoterapi konseling. Hipnosis merupakan pemberian informasi kepada seseorang berupa sugesti melalui alam bawah sadar berupa saran-saran yang dapat berubah menjadi nilai-nilai baru dalam diri dan pikiran klien. Dalam proses konseling, pada hakikatnya konselor menggunakan beberapa teknik hipnosis. Proses sesi hipnosis salah satunya persis seperti apa yang dialami saat melakukan rileksasi dalam konseling, artinya masih dalam batas kesadaran.

Hipnoterapi dalam konseling dapat dilakukan dengan berbagai teknik. Beberapa teknik dasar hipnoterapi antara lain (*Direct Suggestion, Ideo Motor Response, Age Regression, Anchor, Object Imagery*). Istilah-istilah tersebut merupakan teknik dasar dalam menerapkan hipnosis. Selain itu terdapat teknik mediasi hipnoterapi yang terdiri dari: (*Part Therapy, Chair Therapy, Forgiveness Therapy, Affect Bridge, Informed Child Technique*). Salah satu dari beberapa teknik tersebut yang paling mudah untuk diaplikasikan yaitu *Forgiveness Therapy*, melalui kegiatan teknik relaksasi progresif. *Hypnocounseling* dapat diterapkan oleh konselor sebagai salah satu pendekatan dan teknik yang efektif untuk mempengaruhi perubahan tingkah laku pada individu.

Daftar Pustaka

Budiman. *Efektivitas Hipnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja Studi Pada Klien di Klinik Maulana Center of Hypnotherapy Palembang*. Psikis; Jurnal Psikologi Islam Vol.2 no. 2.2016

- Gantina Komala Sari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks, 2014.
- Ifdil, Linda Fitria, Gina Nafsih, & Zadrian Ardi. *Aplikasi Hipnosis Dalam Konseling Paper presented at the The International Seminar And Workshop on Guidance and Counseling*, Yogyakarta. (2015).
- Ifdhil. *Aplikasi Hipnoterapi Dalam Konseling (Workshop Advance Hypnosis Fundamental)*. IBH.2015
- Ifdil, Linda Fitria, Gina Nafsih, & Zadrian Ardi. *Aplikasi Hipnosis Dalam Konseling Paper presented at the The International Seminar And Workshop on Guidance and Counseling*, Yogyakarta. (2015).
- Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2014
- Yan Nurindra (IBH). *Hypnosis Workshop*. Indonesian Institute For Counseling And Education; Education And Training Center (IICE). Jakarta. 2015