



The Secret of Medical Hypnosis



**Prinsip Praktis Beserta Teknik, Script
dan Proses Hipnoterapi yang Efektif
untuk Penyembuhan**

Iwan Samsugito, S.Kp, M.Kes

The Secret of Medical Hypnosis

Prinsip Praktis Beserta Teknik, Script dan Proses Hipnoterapi
yang Efektif untuk Penyembuhan

© Ciptakarya Paramacitra 2022 All Right Reserved

Penulis : Iwan Samsugito
Desain Cover : Anugrah Syufiandi
Editor : Haikal Rusli
Layout : Mindia Sari
Animasi Vector : Rahmawati

ISBN : 978-623-97515-9-3
Cetakan Pertama, Oktober 2022

Diterbitkan oleh :

CV Ciptakarya Paramacitra

Jl. Nyimas Endang Geulis No. 16 Ds Danawinangun Kec Klangean - Kab.
Cirebon 45156

Email : cp.penerbit@gmail.com

Whatsapp : 089506338444

Website : <https://penerbitberkualitas.id>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip, memperbanyak dan mempublikasikan sebagian atau seluruh
isi buku, tanpa izin tertulis dari Penulis atau Penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta:

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

The Secret Of Medical Hypnosis

Prinsip Praktis Beserta Teknis, Script
dan Proses Hipnoterapi yang Efektif
untuk Penyembuhan

Iwan Samsugito



Jika Anda memetik manfaat dari buku ini segera pinjamkan buku ini kepada anggota keluarga Anda, agar mereka juga mendapatkan manfaat yang sama. Jika tidak bermanfaat, segera hubungi penulis, maka penulis akan mengganti uang Anda 100% sepenuhnya tanpa pertanyaan apa pun.



CV Ciptakarya Paramacitra

Anggota IKAPI Jabar (Bandung)

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih saya ucapkan kepadaMu ya Allah, karena kasihMu telah mempertemukan kami secara bersama-sama untuk bisa berkarya dan berkarir secara bersama dengan orang-orang yang sungguh hebat. karenaMu cintaMu lah yang mempertemukan kami untuk bisa kebersamaan karya demi karya dan salah satunya adalah buku ini.

Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan suri teladan Rasulullah SAW, semoga buku ini dapat menjadi **penyegar** dan **menjadi alat terang** untuk memuliakan namaMu. Terimakasih kami ucapkan kepada :

- ☑ Kedua orang tua, seluruh GURU saya
- ☑ Istri tercinta SITI RIYANI
- ☑ Anak : Gita Jayanti, Azannanto Sampama, Riwanda Nurqolbi
- ☑ Menantu : Mochammad Mizzami Anshary, Putri Nur Fitria
- ☑ Cucu Quinnzha Aghnia Sampama
- ☑ Mahasiswa yang pernah bertanya tentang proses hipnoterapi dan saya tidak bisa menjawabnya sehingga membuat saya termotivasi belajar tentang hipnosis.

Dari Sahabat Barumu,

Penulis

DAFTAR ISI

The Secret of Medical Hypnosis

UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	v
PENGANTAR Seorang Sahabat	viii

CHAPTER 01

UNDERSTANDING OF HYPNOTHERAPY	1
BAB 01 - Salah Persepsi Tentang Hipnosis	3
BAB 02 - Hipnosis Mistik atau Ilmiah	9
• Apakah Hipnosis Menggunakan Ilmu Gaib	10
• Hipnosis Sehari-hari di Masyarakat	12
• Apakah Hipnosis Ilmiah?	13
BAB 03 - Hipnosis dan Sains	19
• Definisi Hipnosis	20
• Pembagian Pikiran	21
• Gelombang Otak	25
• Rileksasi dan Hipnosis	27
• Hormon Endorfin dan Hipnosis	31
BAB 04 - Apakah Hipnosis Berbahaya	33
BAB 05 - Apakah Hipnosis Memiliki Efek Samping atau Efek	

Depan? 37

CHAPTER 02

THE BIG SECRET OF HYPNOTHERAPY 41

BAB 06 - Prosedur Hipnosis 43

- Prainduksi *Pre Talk* 54
- Tes Sugestibilitas 64
- Induksi 74
- *Deepening* 92
- *Trance Level Test* 100
- Sugesti 103
- Terminasi 105

BAB 07 – Self Hypnosis 109

BAB 08I – Anchor 121

- Memasang Anchor 124
- Anchor yang Mudah untuk Masuk Kondisi Trance ... 127

BAB 09 – Abreaksi 133

BAB 10 – Memanfaatkan Submodalitas untuk Mempercepat Rileksasi 141

BAB 11 – Keuntungan Belajar Hipnosis 151

BAB 12 – Berbagai Teknik Terapi 157

- Sugesti Langsung 160
- Verbalisasi 162

• <i>The Power of Visualization</i>	164
• <i>Gestald Therapy</i>	171
• <i>Forgivess Therapy</i>	176
• <i>Desentization</i>	180
CHAPTER 03	
THE HYPNOTHERAPY GUIDE TO MEDICAL HYPNOSIS ...	187
BAB 13 – Hasil Penelitian Hipnosis	189
BAB 14 – Menemukan Akar Masalah	197
BAB 15 – Pengalaman Klinik Menangani Klien	205
• Gagal Menghipnosis Pasien	206
• Lain di mulut lain di hati	208
• Kekuatan Memaafkan	211
• Fobia Durian	215
• Mencabut Rambut Hingga Rontok	220
• Takut Naik Motor Karena Kecelakaan	227
• Mengurangi Nyeri Kepala	234
• Rumah Barhantu	237
TENTANG PENULIS	241
PENGUMUMAN	244

PENGANTAR

Seorang Sahabat

Hipnosis adalah suatu upaya untuk membuka filter mental agar komunikasi (sugesti) bisa masuk langsung kepikiran bawah sadar. Definisi yang lebih sederhana adalah jika komunikasi langsung diterima tanpa di kritisi itu adalah hipnosis.

Hipnosis yang banyak orang awam menyebutnya hipnotis masih banyak disalah artikan seperti untuk kejahatan, membongkar rahasia, membuat orang berperilaku yang memalukan artinya hipnosis identik dengan kejahatan.

Karena seperti itulah informasi yang mereka dapat dari koran atau media sosial sehingga masyarakat berpandangan jelek tentang hipnosis dan harus di jauhi bahkan ada yang berpandangan hipnosis pakai mantra-mantra dan meminta bantuan jin karena dengan mudah membuat orang tertidur seperti acara di TV bahkan ada yang mengharamkan ilmu hipnosis.

Apakah hipnosis seperti itu? Faktanya setelah saya mempelajari dan mempraktekan selama 10 tahun hipnosis tidak bisa untuk kejahatan. Hipnosis hanya bisa untuk kebaikan satu diantaranya adalah untuk

terapi yang disebut hipnoterapi. Hipnoterapi dapat menyembuhkan gangguan pikiran, perasaan dan prilaku.

Gangguan pikiran seperti takut mati, berpikir bahaya sakit, trauma psikologis, berpikir negatif, pobia, mengurangi nyeri, migrain, mengganti balutan tanpa sakit, mengurangi nyeri kepala, nyeri saat haid, pasang infus tanpa nyeri, suntik tanpa sakit, mengurangi muntah pada saat hamil (emesis gravidarum), insomnia.

Gangguan perasaan seperti cemas, depresi, serangan panik, dendam, sakit hati, psikosomatis, tidak percaya diri, rasa gugup berbicara didepan umum, perasaan minder, takut pacaran karena pernah disakiti, sulit melupakan mantan. Gangguan prilaku seperti kecanduan merokok, kecanduan narkoba, kecanduan game, mudah marah, menghilangkan kebiasaan buruk, latah, suka mencabut rambut, menggit kuku.

Hipnosis dapat dilakukan secara mandiri melalui self hypnosis (hipnosis mandiri). Akan dibahas Teknik yang mudah untuk dipraktikkan agar mencapai kondisi hipnosis. Saat hipnosis mandiri Anda bisa memprogram bawah sadar Anda untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan memberdayakan kemampuan bawah sadar Anda.

Anda dapat menguasai dengan mudah ilmu hipnosis melalui buku ini dengan mempelajari :

- ☑ Salah persepsi tentang hipnosis
- ☑ Hipnosis mistik atau ilmiah
- ☑ Hipnosis dan sains

- ☑ Apakah Hipnosis berbahaya
- ☑ Apakah Hipnosis memiliki efek samping atau efek depan
- ☑ Prosedur Hipnosis
- ☑ *Self hypnosis*
- ☑ *Anchor*
- ☑ Abreaksi
- ☑ Memanfaatkan Submodalitas untuk Mempercepat Rileksasi
- ☑ Keuntungan belajar hipnosis
- ☑ Berbagai teknik terapi
- ☑ Hasil penelitian hipnosis
- ☑ Menemukan Akar Masalah
- ☑ Pengalaman klinik menangani klien

Berdasarkan banyaknya manfaat hipnosis untuk kehidupan maka sangat cocok untuk kalangan dokter, perawat dan bidan atau tenaga Kesehatan lainnya untuk belajar hipnosis sehingga bisa memberdayakan diri sendiri, keluarga atau membantu orang lain.

The Understanding of Hypnotherapy





"Kesalahan terbesar di dunia adalah **TAKUT** untuk berbuat salah, sehingga mereka tidak mampu untuk melakukan **TINDAKAN** yang Berani"



Salah Persepsi Tentang Hipnosis

"Pikiran adalah dunia yang sangat menarik, jika
terus-menerus dipelajari"



Pada bulan November 2021 lalu, tepatnya pada pertemuan dosen-dosen keperawatan di Bandung ada rekan kami yang kehilangan uang sekitar 110 juta rupiah, dia kehilangan uang saat dibawa oleh seseorang yang menuju ATM, terjadi 6 kali transaksi di ATM itu dua kali melakukan transfer antar rekening dan 4 kali pengambilan dengan uang tunai.

Mendengar berita itu ada beberapa dosen yang notabenehnya adalah seorang yang lulusan S2 bahkan S3 mengatakan bahwa rekan kami telah dihipnotis (sebenarnya hypnosis) sehingga uangnya hilang. Disini bisa Anda bayangkan sekelas dosen keperawatan masih menganggap hipnosis adalah suatu tindak kejahatan, bagaimana dengan orang yang awam? Tentu hal ini lebih dahsyat lagi mereka bisa saja berpersepsi hipnosis memang untuk kejahatan.

Pengalaman pribadi saya, ini terjadi beberapa kali. pada saat berkenalan dengan orang-orang yang di tempat umum seperti bandara atau warung makan mereka menanyakan pekerjaan, saya menjawab saya adalah seorang perawat, dosen dan seorang hipnoterapis atau penghipnotis.

Beberapa dari mereka ada yang merasa tidak nyaman, kelihatan dari gestur tubuhnya dan perlahan-

lahan pamit untuk pergi dari saya dan ada juga yang antusias ingin mengetahui apa itu hipnosis.

Bagi saya semua itu berkah, **kok bisa berkah?** Begini saat dibandara setelah mengetahui saya seorang hipnotis dan mereka pergi maka saya dapat duduk dengan lapang di ruang tunggu. *Hehehe ...* Bagi yang antusias maka saya bisa menjelaskan apa itu hipnosis sampai dia paham.

Namun kira-kira apa yang Anda pikirkan pada orang yang yang meninggalkan saya tentu bisa dipastikan mereka takut dengan saya karena pandangan negatif terhadap hipnosis mungkin saja dia khawatir saya bisa mengambil uangnya atau bisa membuka rahasianya.

Kesalahpahaman ini bisa kita pahami karena mereka mendapat informasi dari majalah, koran, media sosial atau televisi yang menyiarkan hal-hal negatif tentang hipnosis sehingga mereka memiliki pemahaman yang salah tentang hipnosis sesuai dengan pemberitaan yang terima.

Berita-berita di televisi atau di koran jika ada kehilangan uang yang banyak maka sering dikatakan kejahatan dilakukan dengan hipnosis, inilah letak kesalahan dari wartawan yang tidak memahami apa itu hipnosis yang sebenarnya.

Hipnosis tidak bisa untuk kejahatan hipnosis hanya untuk kebaikan, jika kejahatan di luar sana yang dikatakan hipnosis adalah karena kesalahan penamaan semata, peristiwa kejahatannya ada namun bukan karena hipnosis.

Sebagai ilustrasi jika kita makan di warung kita memesan air putih pada saat air itu datang kepada kita apakah yang datang air putih atau air bening tentu yang datang adalah air bening kan? Padahal kita memesannya air putih harusnya pelayan mengantarkan kepada kita adalah air yang berwarna putih dalam hal ini mungkin saja susu.

Karena di masyarakat kita air putih itu identik dengan air bening atau air mineral, nah inilah suatu kesalahan dalam penamaan.

Ada contoh lain lagi pada saat kita sekolah kita sering menanyakan mana absen atau daftar hadir bahkan lumrah teman kita bertanya apakah kita sudah absen padahal lembaran itu adalah daftar hadir, kata absen berasal dari bahasa Inggris yaitu absent yang artinya tidak hadir. Nah inilah saat kesalahan dalam penamaan daftar hadir kita bilang absensi, harusnya kita katakan presensi inilah suatu contoh bagaimana penamaan yang salah sehingga menjadi lumrah diterima di masyarakat.

Begitu juga dengan kata hipnosis atau sering disebut hipnotis karena awalnya setiap kejahatan yang mengambil uang dengan menipu atau membohongi atau mempengaruhi disebut hipnotis maka hipnotis selalu dikaitkan dengan kejahatan.

Jadi sebenarnya kejahatannya ada, namun namanya bukan hipnotis mungkin penipuan, penodongan atau sebagainya.

Alhamdulillah saya pernah menjadi narasumber di **Kejaksaan Kaltim, Ibu-ibu Bayangkari Polda Kaltim dan Polresta Samarinda** tentang hipnoterapi sehingga ini membantu pemahaman aparat tentang ilmu hipnoterapi sebenarnya.



**"Pemanfaatan hidup
yang paling baik adalah
menghabiskannya untuk
sesuatu yang melampaui
masa hidupnya sendiri"**



Hipnosis dan Sains

"Bukalah sebuah pintu dan Anda akan
menemukan pintu-pintu berikutnya"



DEFINISI HIPNOSIS

Definisi hipnosis jika kita baca dari beberapa literatur maka ada beragam arti, tergantung para ahli yang mendefinisikannya, diantaranya adalah :

- ☑ Hipnosis adalah keadaan rileks dan keadaan yang sangat mudah menerima sugesti (*Edmorston*).
- ☑ Hipnosis adalah keadaan peningkatan perhatian dan penerimaan dan suatu peningkatan daya tanggap terhadap suatu ide atau serangkaian ide (*Milton H Erickson*).
- ☑ Hipnosis adalah keadaan yang dimunculkan oleh sugesti dan dikendalikan oleh sugesti. Ini adalah keadaan mental saat sugesti diterima begitu saja tanpa dikritisi. (*Weber*).
- ☑ Hipnosis adalah penembusan factor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan tertanamnya pemikiran atau sugesti yang dapat diterima (*US Departement of Education*).

Dari definisi di atas menurut saya hipnosis adalah seni mempengaruhi seseorang dengan menggunakan

sugesti yang dapat diterima untuk membuka faktor kritis pikiran sadar.

PEMBAGIAN PIKIRAN

Mind is the center of consciousness that generates thoughts, feelings, ideas, and perceptions, and stores knowledge and memories. (Encarta Dictionary 2009).

Pikiran adalah pusat kesadaran yang menghasilkan pemikiran, perasaan, ide, persepsi dan menyimpan pengetahuan serta memori.

Menurut **Sigmund Freud** pikiran itu seperti gunung es yang mengapung di laut, bagian atas gunung es yang terlihat 12% adalah pikiran sadar (*conscious*) dan bagian bawahnya 88% adalah pikiran tidak sadar (*subconscious*).

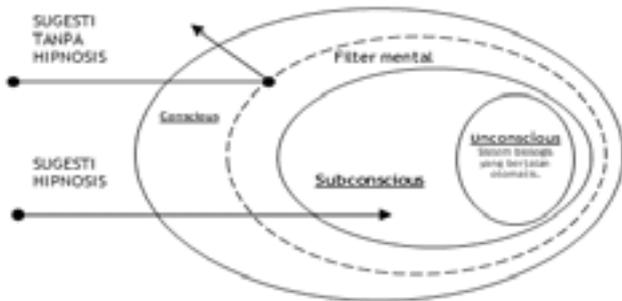
Konsep Pikiran Menurut Ilmu Hipnosis

Menurut ilmu hipnosis, pikiran diumpamakan seperti bawang yang berlapis-lapis. Manusia mempunyai tiga tingkat pemikiran yang bekerja secara simultan serta saling berhubungan dan mempengaruhi serta membentuk sebuah pikiran manusia yang utuh.

Tiga tingkat pemikiran itu adalah:

☑ *Conscious* = Pikiran Sadar

- ☑ *Subconscious* = Pikiran Bawah Sadar / Alam Bawah Sadar
- ☑ *Unconscious* = Pikiran Tidak Sadar



Pikiran Sadar, Bawah Sadar, Tidak Sadar

Pikiran Sadar adalah proses mental yang bisa kita kendalikan dengan sengaja.

Pikiran Bawah Sadar adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis sehingga kita tidak menyadarinya dan sulit untuk dikendalikan dengan cara sengaja.

Pikiran Tidak Sadar adalah bagian dari otak kita yang mengendalikan sistem biologis dan dorongan-dorongan naluriah yang secara alami ada sejak lahir, misalnya: pernafasan, detak jantung, produksi darah, dorongan untuk makan dan dorongan untuk melestarikan keturunan (seks).

Critical Factor atau filter mental adalah bagian dari pikiran yang selalu menganalisis dan mengkritisi semua informasi yang masuk dan sangat menentukan tindakan rasional seseorang. Critical Factor berfungsi melindungi pikiran bawah sadar dari ide, informasi atau sugesti yang dapat merubah keyakinan atau kebiasaan yang sudah tertanam di pikiran bawah sadar.

Pikiran sadar mempunyai 4 fungsi utama, yaitu:

1. Mengenali informasi yang masuk dari panca indra,
2. Membandingkan dengan memori kita,
3. Menganalisis,
4. Memutuskan respon spesifik terhadap informasi tersebut.

Sedangkan pikiran bawah sadar berfungsi memproses kebiasaan, perasaan, memori permanen, kepribadian, intuisi, kreativitas dan keyakinan.

Kekuatan bawah pikiran sadar 12% dan **pikiran bawah sadar 88%**, jika kita bulatkan maka perbandingannya adalah 1:9 artinya pengaruh pikiran bawah sadar terhadap diri kita adalah 9 kali lebih kuat dibandingkan pikiran sadar.

Inilah yang menjadi penyebab banyak orang yang sulit berubah meskipun secara sadar mereka sangat

ingin berubah. Jika terjadi pertentangan keinginan antara pikiran sadar dan bawah sadar, maka pikiran bawah sadar selalu menjadi pemenangnya.

Sifat dan Fungsi Pikiran Bawah Sadar

- ☑ Tabularasa. Maksudnya, ketika seseorang terlahir di dunia, pikiran bawah sadarnya kosong sama sekali. Isi dari pikiran bawah sadar berasal dari pemrograman lingkungan.
- ☑ Menyimpan semua memori sejak dalam kandungan. Memori yang dilupakan secara sadar, bisa dimunculkan kembali dari pikiran bawah sadar melalui hipnosis dengan teknik regresi.
- ☑ Dapat menangani 2.300.000 bit informasi dalam suatu saat, sementara pikiran sadar hanya mampu menangani 7-9 bit informasi dalam suatu saat.
- ☑ Menggunakan bahasa simbol (gambar).
- ☑ Menterjemahkan kata-kata apa adanya.
- ☑ Sangat cerdas karena mengetahui penyebab dan solusi suatu masalah pribadi.
- ☑ Membuat asosiasi (anchor) secara otomatis, misalnya sebuah lagu memunculkan perasaan atau ingatan kita pada suatu peristiwa tertentu dalam kehidupan.

- ☑️ Protektif, melindungi individu dari bahaya, baik nyata maupun imajinatif.

GELOMBANG OTAK

Gelombang otak adalah gelombang elektromagnetik yang dihasilkan oleh arus ion di dalam neuron otak yang dapat direkam dengan suatu alat Bernama ***Elektro Encephalo Grafi*** (EEG).

Gelombang otak terdiri dari :

1. Gelombang Beta, Frekuensi 12 - 25 Hz

Gelombang otak beta dihasilkan dari proses berpikir secara sadar, gelombang otak beta terjadi pada saat kita dalam kondisi terjaga, menjalani aktifitas sehari-hari yang menuntut pemikiran logika atau analisa tinggi.

Misalnya menjawab pertanyaan yang sulit, berdebat, olah raga dan memikirkan hal-hal yang rumit. Gelombang beta dibutuhkan dalam proses berpikir kreatif dan inovatif sehingga hasil pikiran bawah sadar bisa di implementasikan dalam kehidupan.

Jika gelombang beta lebih banyak aktif maka kita hidup dalam kekuatiran, ketakutan, kecemasan dan berpikir yang tidak fokus.

2. Gelombang Alfa, Frekuensi 8 - 12 Hz

Gelombang otak pada saat tubuh dan pikiran rileks, santai dan tetap waspada. Misalnya ketika kita sedang membaca, menulis, berdoa, mendengar lagu, meditasi, melamun, main game, menonton film atau kegiatan apapun ketika kita fokus pada suatu obyek.

Gelombang alfa berfungsi sebagai penghubung pikiran sadar dan bawah sadar. Alfa juga menandakan bahwa seseorang dalam kondisi hipnosis yang ringan.

3. Gelombang Theta, Frekuensi 4 - 8 Hz

Gelombang otak saat kita mengalami kondisi hipnosis yang dalam, meditasi dalam, hampir tertidur, atau tidur yang disertai mimpi dapat dilihat secara kasat mata jika seseorang tertidur atau terhipnosis kelopak matanya bergerak-gerak yang disebut *Rapid eye movement* (REM) Frekuensi ini menandakan aktivitas pikiran bawah sadar.

Saat kita bisa masuk kondisi gelombang otak theta maka kita akan merasakan ketenangan, kedamaian, rileks yang dalam, kondisi ini yang dapat menyembuhkan tubuh dan pikiran secara maksimal.

4. Gelombang Delta, Frekuensi 0,1 - 4 Hz

Gelombang otak saat tidur lelap tanpa mimpi. Menandakan aktivitas tidak disadari. Dibutuhkan untuk pemulihan kondisi fisik yang sakit atau lelah.

RILEKSASI DAN HIPNOSIS

Relaksasi adalah upaya untuk membuat rileks namun kita harus bisa menentukan apakah pada saat kita melaksanakan relaksasi pasien atau subjek sudah benar-benar merasakan rileks, jadi bukan hanya sekedar menyuruh menarik nafas dalam menahan dan menghembuskan napas 3 samap 4 kali kita sudah mengevaluasi atau menanyakan kepada pasien apakah Anda rileks?

Jika kita mengevaluasinya dengan menanyakan kepada pasien tentang rasa rileksnya biasanya selalu dijawab dengan ucapan ya walaupun sebenarnya mereka belum merasakan rileks karena orang Indonesia cenderung tidak ingin mempermalukan orang lain.

(Anda bisa bayangkan betapa malunya petugas kesehatan jika pasien menjawab tidak rileks). Padahal mereka belum merasakan rileks karena itu kita harus

mengetahui ciri-ciri orang yang sudah rileks dengan melihat tanda-tanda objektifnya.

Tanda tanda orang yang sudah rileks

1. Otot lemas, jika tangan diangkat dan dijatuhkan, tangan jatuh tanpa tahanan (seperti benang basah).
2. Tangan atau kaki terasa sulit digerakan.
3. Merasakan hangat pada badan.
4. Air mata atau lendir di hidung keluar tetapi tidak diusap.
5. Bisa terjadi gerakan bola mata ke kiri dan kanan.
6. Bisa terjadi gerakan kelopak mata (berkedip-kedip) dengan cepat atau *Rapid Eye Movement* (REM).
7. Suara pelan.
8. Mata terlihat merah.
9. Setelah bangun menyatakan tubuh terasa nyaman.
10. Pernapasan perut dan lambat.
11. Prekwensi Nadi menurun
12. Tekanan darah menurun

Apakah dalam hipnoterapi pasien harus dalam kondisi rileks? Ya, tentu mereka harus dalam kondisi rileks. Jika kita melihat gambar di atas maka kita bisa melihat bahwa sugesti tanpa hipnosis maka akan ditolak oleh filter mental atau *critical factor* karena *critical factor* berfungsi untuk melindungi segala informasi atau data-data yang tersimpan di pikiran bawah sadar dari ide-ide atau sugesti yang akan merubahnya.

Memori yang sudah tertanam atau tersimpan di bawah sadar bersifat permanen dan akan mengendalikan hidup kita, walaupun memori atau perilaku itu tidak sesuai dengan budaya atau sudah menjadi kebiasaan yang jelek, seperti takut bicara didepan umum, phobia dan sebagainya.

Agar filter mental bisa terbuka maka kita harus membuat pasien rileks.

Ada 4 cara untuk membuka filter mental :

1. Mengucapkan kalimat yang di ulang-ulang
2. Perkataan yang diucapkan oleh orang yang memiliki otoritas, seperti dokter, perawat, guru, orang tua, tokoh masyarakat dan lainnya.
3. Identifikasi idola atau panutan.
4. Kondisi emosi (bahagia atau sedih).

Hipnosis

Hipnosis adalah cara tercepat untuk bisa membuka filter mental sehingga sugesti hipnosis bisa masuk langsung ke bawah sadar sehingga pasien bisa menerima perubahan yang diinginkan atau bisa menerima sugesti yang bisa membuat ke arah perbaikan.

Pada saat kondisi terhipnosis pikiran sadar tidak bekerja, komunikasi langsung dengan pikiran bawah sadar tanpa dikritisi oleh filter mental inilah yang menyebabkan saat hipnoterapi pasien harus dalam kondisi rileks.

Apakah dalam keseharian kita pernah terhipnotis? Jika kita melihat berdasarkan gelombang otak maka setiap hari minimal kita terhipnotis dua kali yaitu pada saat mau tidur dan bangun tidur.

Pada saat kita mau tidur gelombang otak akan turun dari **beta**, **alfa**, **theta** ke **delta**, begitu juga pada saat akan bangun tidur gelombang otak tak akan naik dari delta menuju beta.

Bagaimana sih kondisi kita pada saat gelombang otak *theta*? Untuk mengetahui kondisi ini saya ingin bertanya, pernahkah Anda merasakan ngantuk namun masih mendengar suara-suara yang ada disekitar Anda?

Tentu pernahkan? Bahkan sering, nah seperti itulah jika Anda dalam kondisi terhipnosis.

HORMON ENDORFIN DAN HIPNOSIS

Hormon endorfin adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar hipofise di otak yang berfungsi untuk menimbulkan rasa bahagia, mengurangi nyeri dan kekuatannya endorfin 5-6 kali dari morfin.

Hormon endorfin keluar saat gelombang otak pada frekuensi alfa seperti, tenang, tertawa, bahagia dan rileks dan theta seperti, meditasi dan hipnosis (rileks yang dalam).

Kondisi gelombang otak alfa dan theta (rileks dan bahagia) dengan keluarnya hormon endorfin, seperti telur dan ayam betina, terlepas mana yang duluan, keduanya saling berhubungan dan terkait, bahagia dan rileks menyebabkan keluarnya hormon endorfin dan keluarnya hormon endorfin membuat rileks dan bahagia.

Seseorang yang terhipnosis membuat dirinya dalam kondisi rileks yang dalam sehingga kelenjar hipofise di otak terangsang untuk mengeluarkan hormon endorfin, kondisi inilah yang menyebabkan hipnosis

dapat membuat nyeri berkurang dan seseorang merasa bahagia terhindar dari kecemasan.

Apakah Hipnosis Berbahaya?

"Motivasi adalah perasaan antusias, ketertarikan, dorongan atau komitmen yang membuat seseorang melakukan sesuatu"



Terjadinya proses hipnosis karena adanya kerelaan atau bersedianya seseorang untuk di hipnosis tanpa adanya paksaan, hipnosis tidak bisa dilakukan dengan paksaan. Hipnosis terjadi bila seseorang mau mengikuti perintah sang hipnotis/hipnoterapis.

Jika Anda perhatikan di acara televisi mereka yang terhipnosis adalah mereka telah bersedia, mereka tahu akan di hipnosis, ada kamera yang menyorotnya dan ditampilkan pada acara.

Banyak faktor yang menyebabkan mereka bersedia bisa saja faktor bayaran uang, ingin mengetahui rasanya di hipnosis, ingin tampil di televisi atau faktor lainnya.

Mesipun kita dalam kondisi terhipnosis bukan berarti kita menuruti semua perintah sang hipnotis karena walaupun dalam kondisi terhipnosis bawah sadar kita tetap melindungi diri kita dari bahaya, hal yang merugikan, melakukan tindakan yang melanggar agama atau budaya.

Misalnya hipnotis menyuruh Anda untuk menusuk mata Anda dengan pulpen tentu Anda tidak mau, wanita yang pakai jilbab disuruh melepas jilbabnya maka dia tidak akan melepasnya karena bertentangan dengan keyakinan agamanya namun bisa saja terjadi jika wanita

itu memakai jilbab hanya temporer artinya segala sesuatu yang biasa dikerjakan seseorang dalam kondisi sadar maka dia bisa saja melakukan dalam kondisi terhipnosis begitu juga sebaliknya jika seseorang tidak mau melakukan dalam kondisi sadar maka dia tidak mau melakukan dalam kondisi terhipnosis.

Dalam acara televisi ada yang membuka rahasianya dan berkata jujur, bagaimana ini? Untuk menjawab pertanyaan ini tanyakan pada diri Anda sendiri.

- ☑ Apakah Anda mau membuka rahasia Anda?
- ☑ Apakah Anda senang jika rahasia Anda diketahui orang lain?
- ☑ Apakah membuka rahasia, menguntungkan Anda?

Tentu tidak bukan!

Memang dalam acara televisi mereka terkesan jujur, karena acara *entertainment* maka pasti ada skenario yang dibuat agar acara menarik. Logikanya jika hipnosis bisa membuat orang jujur pasti hipnosis digunakan di kejaksaan, kepolisian dan KPK untuk menemukan kejahatan yang dilakukan oleh kriminal atau penjahat.

Jadi hipnosis tidak berbahaya justru banyak manfaatnya yang bisa digunakan dalam dunia kesehatan,

manajemen, pemasaran, pendidikan, motivasi, olah raga dan sebagainya.

Selama terhipnosis pikiran Anda tetap aktif dan melindungi Anda dari bahaya, jika disuruh melakukan yang bertentangan nilai agama, budaya, keselamatan maka anda bisa bangun dari kondisi terhipnosis.

Apakah Hipnosis Memiliki Efek Samping atau Efek Depan?

"Suatu informasi yang diulang-ulang, cepat atau lambat bila kita tidak hati-hati dan sadar, akan kita terima sebagai suatu kebenaran"



Efek samping biasa dipakai dalam dunia kedokteran atau kesehatan. Efek samping adalah suatu akibat atau dampak yang merugikan dan tidak diinginkan yang terjadi sebagai hasil dari suatu pengobatan atau intervensi seperti pembedahan, penyinaran sinar X (X-Ray).

Akibat atau dampak negatif disebut sebagai efek samping ketika hal itu timbul sebagai efek sekunder dari efek terapi utamanya.

Mengacu dari definisi di atas maka dalam pelaksanaan hipnosis (hipnoterapi) tidak menimbulkan dampak negatif atau merugikan, tidak beralasan jika ada yang mengatakan hipnosis dapat membuat ketagihan dan pikiran pasien dikendalikan oleh sang hipnotis.

Saat terhipnosis pikiran tetap milik pasien jika mereka merasa dirugikan maka bisa bangun sendiri karena prinsipnya hipnotis hanyalah pemandu, ibaratnya seorang mengendarai mobil tetapi tidak tahu jalannya maka akan di arahkan oleh pemandu (navigator).

Dampak yang terjadi dari proses terapi justru membuat pasien nyaman dan dapat menyelesaikan masalahnya, artinya hipnosis memiliki efek terapi atau efek depan (istilah saya).

Ada 3 kelompok gangguan yang dapat diselesaikan/
dibantu dengan hipnosis :

1. **Gangguan Pikiran**

- ☑ Kecemasan atau stress
- ☑ Fobia
- ☑ Trauma psikologis
- ☑ Meningkatkan motivasi
- ☑ Psikosomatis
- ☑ Insomnia (sulit tidur)
- ☑ Takut jatuh cinta lagi karena pernah tersakiti
- ☑ Tidak bisa melupakan mantan
- ☑ Mengurangi nyeri
- ☑ Impotensi psikologis (non-orgnis)

2. **Gangguan Perasaan**

- ☑ Kurang percaya diri
- ☑ Depresi
- ☑ Patah hati
- ☑ Dendam atau sakit hati
- ☑ Rasa marah yang lama terhadap seseorang
- ☑ Rasa sedih yang tidak diketahui penyebabnya
- ☑ Perasaan gugup dan tangan gemetar saat bicara di depan umum

- ☑ Sudah dewasa masih ngompol

3. Gangguan Perilaku

- ☑ Berhenti merokok
- ☑ Kecanduan narkoba
- ☑ Kecanduan belanja
- ☑ Kecanduan alcohol
- ☑ Kecanduan lem
- ☑ *Panic attack* (mudah panik)
- ☑ Prilaku *obsessive compulsive*
- ☑ Sering mencabut rambut
- ☑ Sering menggigit kuku

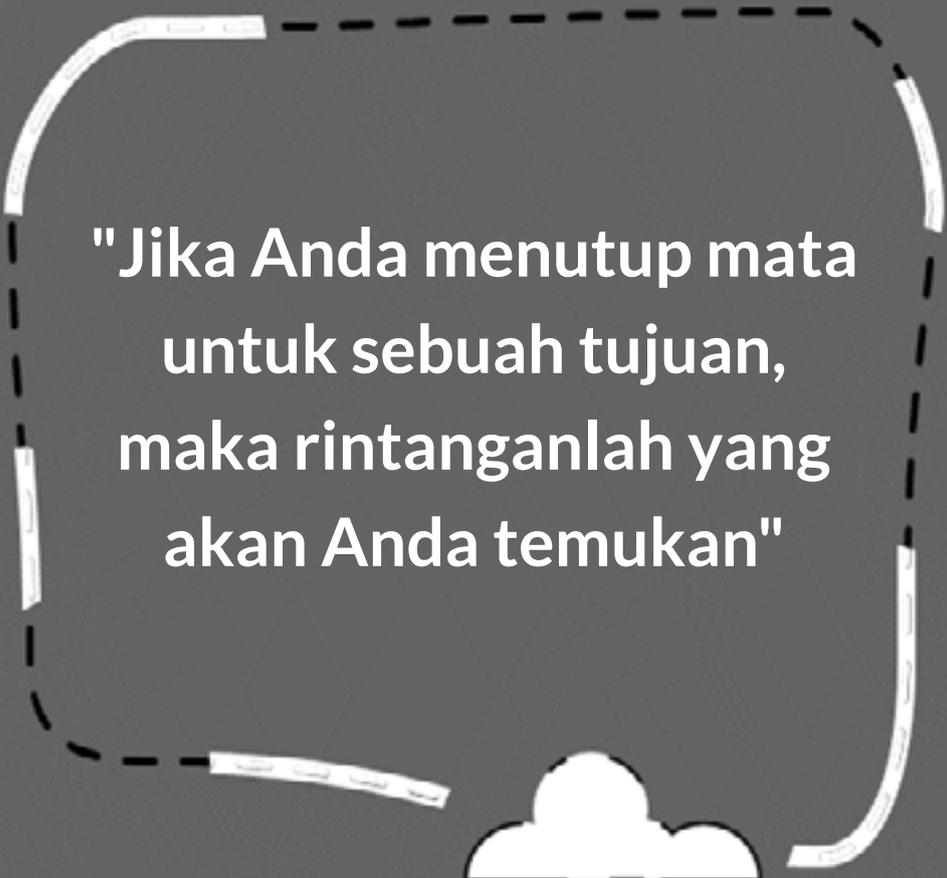
Jadi hipnosis aman dilakukan untuk terapi, tidak membuat orang ketagihan dan membahayakan secara fisik serta psikologis.

The Big Secret of Hypnotherapy



CHAPTER

02



**"Jika Anda menutup mata
untuk sebuah tujuan,
maka rintanganlah yang
akan Anda temukan"**



Prosedur Hipnosis

"Bila diibaratkan dengan gunung es maka perilaku adalah **PUNCAK** gunung es yang tampak oleh mata kita"



Ada beberapa hal yang perlu dipahami sebelum membahas terkait tentang prosedur bagaimana cara melakukan hipnosis yang benar, yaitu tentang sikap sebagai seorang penghipnotis terhadap pasiennya, agar mereka bisa masuk ke kondisi hipnosis. Apa saja itu?

1. Setiap Pasien Dapat Dihipnosis

Menurut **Adi W Gunawan** dalam bukunya *Hypnosis The Art Subconscious Communication*, berdasarkan *Stanford Hypnotic Susceptibility Scale*, secara umum manusia terdiri dari 3 kelompok. Yaitu :

1. Kelompok yang mudah dihipnosis sebesar 10%
2. Kelompok moderat sebesar 85%
3. Kelompok yang sulit sebesar 5%

Artinya jika dari 100 pasien yang datang, maka ada 10 orang yang mudah, 85 yang moderat dan 5 orang yang sulit. Sebagaimana seorang tenaga kesehatan kita harus dapat mengenal pasien.

Kemampuan mengenal pasien ini akan terbentuk dengan sendiri seiring dengan berjalannya praktek yang dilakukan sehingga terbentuk suatu pengalaman.

Untuk itu pilihlah teknik induksi yang sesuai dengan modalitas pasien. Orang yang memegang otoritas akan lebih mudah terbuka untuk melakukan induksi. Kabar baiknya, seorang tenaga kesehatan adalah orang yang memiliki otoritas dengan pendekatan yang humanistik sehingga timbul hubungan saling percaya.

Prinsipnya semua pasien itu bisa dihipnosis asal mereka bersedia dan tidak takut. Kalau ada pasien yang memiliki persepsi yang salah tentang hipnosis maka hindari kata hipnosis gunakanlah istilah rileksasi.

Coba bandingkan 2 hal ini, manakah yang lebih nyaman diterima oleh pasien :

- ☑ Apakah Anda mau dihipnosis untuk mengurangi rasa nyeri?
- ☑ Apakah Anda mau saya latih untuk melakukan rileksasi agar dapat mengurangi rasa nyeri Anda?

Mana yang lebih nyaman untuk dilakukan? Karena pada dasarnya setiap orang bisa dihipnosis hanya saja tingkatannya berbeda-beda dan kita perlu fleksibel dalam menerapkannya.

Mengacu dari definisi di atas maka dalam pelaksanaan hipnosis (hipnoterapi) tidak menimbulkan

dampak negatif atau merugikan, tidak beralasan jika ada yang mengatakan hipnosis dapat membuat ketagihan dan pikiran pasien dikendalikan oleh sang hipnotis.

Saat terhipnosis pikiran tetap milik pasien jika mereka merasa dirugikan maka bisa bangun sendiri karena prinsipnya hipnotis hanyalah pemandu, ibaratnya seorang mengendarai mobil tetapi tidak tahu jalannya maka akan di arahkan oleh pemandu (navigator).

Dampak yang terjadi dari proses terapi justru membuat pasien nyaman dan dapat menyelesaikan masalahnya, artinya hipnosis memiliki efek terapi atau efek depan (istilah saya).

2. Proses Hipnosis Membutuhkan Suasana yang Nyaman

Suasana rumah sakit atau pelayan kesehatan lainnya biasanya terdapat banyak orang, apalagi jika dirawatnya dalam satu ruangan lebih dari satu orang, biasanya ada keluarga yang mendampingi.

Untuk memulai menghipnosis saya sarankan Anda menciptakan suasana yang aman dan nyaman kecuali Anda sudah mahir dan penuh percaya diri.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menciptakan suasana yang aman dan nyaman, yaitu :

- ☑ Binalah hubungan saling percaya

- ☑ Jelaskan tujuan tindakan
- ☑ Jelaskan apa yang terjadi pada pasien
- ☑ Jelaskan hasil dari hipnosis (rileksasi)
- ☑ Anjurkan keluarga untuk diluar (kecuali Anda sudah mahir)
- ☑ Tutup tirai (jika ada pasien lain disebelahnya)

Jika di ruangan perawatan itu ada pasien yang sudah Anda hipnosis maka beri kesempatan mereka untuk berdiskusi tentang proses dan hasil yang didapatkan, hal ini dilakukan untuk menciptakan kepercayaan diri pasien, rasa aman secara psikis dan fisik sehingga siap dan mau dihipnosis.

3. Proses Hipnosis Membutuhkan Kerjasama dengan Pasien

Pada prinsipnya, semua hipnosis adalah *self hypnosis* atau menghipnosis diri sendiri atas anturan atau perintah dari penghipnotis sehingga proses hipnosis tidak akan terjadi jika pasien menolak atau tidak mau karena itu perlunya kita menjelaskan dengan baik sehingga pasien bersedia dihipnosis.

Jika pasien tidak bersedia berkerjasama, dalam proses hipnosis maka sebaiknya Anda tidak melaksanakannya. Pasien yang tidak mau berkerjasama atau menolak untuk dihipnosis maka pikiran bawah

sadarnya akan berusaha agar dirinya tidak akan masuk dalam kondisi hipnosis, jika Anda memaksa untuk melaksanakan hipnosis maka siap-siaplah Anda menerima kegagalan dan menurunkan kredibilitas Anda di mata pasien dan keluarganya.

4. Gunakan Teknik Induksi yang Sesuai dengan Kondisi Pasien

Keberhasilan dari proses hipnosis terjadi jika pasien mau berkerjasama dan mengikuti anjuran, karena itu kita harus menggunakan teknik induksi yang sesuai dengan kondisi, kepribadian dan modalitas pasien.

Sebagai sorang hipnotis kita harus fleksibel dalam berkomunikasi dan menggunakan teknik induksi. Misalnya pasien yang **visual** gunakan teknik fiksasi mata, **auditori** bisa dengan bantuan musik rileksasi, psikomotor gunakan teknik *hand elevation* dan sebagainya, silahkan gunakan teknik yang Anda kuasai, karena semakin sering Anda melakukan hipnosis maka semakin paham dan terampil Anda dalam menghipnosis.

Dari mana kita tahu modalitas dominan pasien? Cara untuk mengetahuinya sangat mudah, perhatikan kata yang sering pasien gunakan. Berikut pola kata yang sering digunakan sesuai modalitasnya:

No	Tipe Modalitas	Kata yang Sering Digunakan
1.	Visual	Melihat, memAndang, mem-perhatikan, membayangkan, cerah, gelap, bersih, cantik, jelek.
2.	Auditori	Mendengar, suaranya merdu, berbisik, nadanya enak, gegap gempita, ramai.
3.	Kinestetik	Sejuk, dingin, lembut, kasar, basah, lengket, menangkap, mengusap.
4.	Olfactori	Manis, asam, kecut, pedas, pahit, anta
5.	Gustatori	Bau, harum, busuk, sangit

Biasanya yang paling dominan pada pasien hanya 3 yaitu visul, auditori dan kinestetik. Seorang hipnoterapis yang hAndal harus dapat menggunakan tipe modalitas dari pasien agar pasien merasa nyaman. Berikut contoh pertanyaan dari hipnoterapis kepada pasien:

Hipnoterapis : Anda suka rekreasi kemana?

Pasien : Kepantai

Hipnoterapis : Apa yang paling Anda sukai dari pantai?

Pasien : -----

Pasien Tipe Visual akan menjawab :

- ☑ Saya senang melihat birunya air laut
- ☑ PemAndangannya yang indah
- ☑ Airnya jernih
- ☑ Saya senang memperhatikan ombak yang datang
- ☑ Pasirnya kelihatan cantik

Pasien Tipe Auditori akan menjawab :

- ☑ Saya senang mendengar deburan ombak
- ☑ Saya senang mendengar suara anak-anak bermain
- ☑ Saya dapat mendengar suara alam yang merdu

Pasien Tipe Kinestetik akan menjawab :

- ☑ Udaranya nyaman
- ☑ Hembusan anginnya lembut
- ☑ Senang bermain pasir
- ☑ Air lautnya hangat
- ☑ Bisa menangkap keong

Setelah Anda mengetahui modalitas pasien, maka berkomunikasi dengan menggunakan tipe modalitasnya sebagai contoh :

- ☑ “Perhatikan (visual) satu titik di atas sana dan Anda dapat melihatnya (visual) dengan jelas dan

itu membuat kelopak mata Anda akan berat dan berkedip sehingga mata Anda tertutup rapat dan sulit untuk dibuka”.

- ☑ “Tutup mata Anda dan sambil mendengarkan (Auitori) musik yang merdu itu dan Anda juga bisa mendengar (auditori) suara saya, mengikuti anjuran saya dan merasakan tubuh Anda nyaman dan rileks”.
- ☑ “Tutup mata Anda, tarik napas dalam dan rasakan (kinestetik) setiap hembusan napas membuat Anda merasakan nyaman dan rileks dimulai dari kelopak mata menyebar (kinestetik) ke seluruh tubuh Anda”.

Penggunaan kalimat ini bukanlah hal baku Anda bisa menggabungkan semua modalitas pasien namun sebaiknya gunakan lebih banyak yang dominan seperti :

“Lihat satu titik itu dan tetaplh melihatnya (visual) sambil Anda menarik napas yang dalam dan hembuskan, saat Anda menghembuskan rasakan (kinestetik) kelopak mata Anda berat dan jika Anda ingin berkedip, berkedip saja karena itu membuat mata Anda tambah rileks dan berat (kinestetik). Sambil Anda mendengar suara saya, Anda dapat merasakan sejuknya (kinestetik) udara di ruangan ini, Anda merasakan kepala Anda menyentuh

bantal (kinestetik), tangan Anda menyentuh spreng (kinestetik) dan itu membuat Anda semakin rileks.....” dan seterusnya (silahkan Anda berimprovisasi).

Prosedur Melakukan Hipnosis

Sebelum melaksanakan hipnosis Anda harus tahu syarat keberhasilan hipnosis. Apabila pasien telah memenuhi syarat berikut maka kemungkinan besar hipnosis berjalan lancar dan sukses. Adapun kondisi ideal dalam melakukan hipnosis adalah :

1. Pasien Bersedia Mengikuti Perintah Anda dengan Senang Hati dan Suka Rela, Misalnya :

- ☑ Bersedia dihipnosis.
- ☑ Bersedia mengikuti perintah Anda dengan senang hati (tanpa paksaan), meskipun pasien tidak tahu akan dihipnosis.
- ☑ Ingin dihipnosis karena membutuhkan manfaat hipnosis
- ☑ Semakin pasien antusias untuk mengikuti perintah Anda, semakin mudah Anda membimbingnya masuk ke kondisi hipnosis. Untuk itu, tawarkanlah suatu manfaat yang

bisa didapatkan pasien apabila mereka mau mengikuti perintah Anda.

2. Pasien Tidak Takut

Hilangkan perasaan takut yang dapat atau berpotensi menghambat proses hipnosis?

- ☑ Takut pada Anda, takut dikuasai, takut dimanfaatkan, takut dilecehkan, takut rahasianya terbongkar, dsb.
- ☑ Takut pada hipnosis, takut tidak bisa bangun, takut dipermalukan, takut jujur.
- ☑ Pesimis, takut gagal dalam hipnosis. Merasa bahwa dirinya tidak bisa dihipnosis. Jika Anda menghadapi pasien (pasien yang akan dihipnosis) yang pesimis, maka cari tahu mengapa dia merasa tidak bisa dihipnosis dan jelaskan kepadanya yang sebenarnya.

3. Pasien Tidak Skeptis/Pasien Mau Membuka Diri untuk Menerima Sugesti Anda

Hipnosis lebih mudah dipraktekkan kepada orang yang mau membuka pikirannya dan berpikiran positif. Orang yang punya sifat skeptis adalah orang yang sering

berpikir negatif, tidak mempercayai orang lain atau buruk sangka dan tidak mau membuka pikirannya.

Jangan buang waktu Anda untuk mempraktekkan hipnosis kepada orang yang skeptis. Lebih baik Anda fokus pada orang-orang yang berpikiran positif dan mau membuka pikirannya.

Orang yang skeptis juga bisa berubah apabila mereka menyaksikan sendiri bahwa hipnosis itu bermanfaat. Jangan melakukan hipnosis pada orang yang menantang Anda karena pada dasarnya mereka tidak mau dihipnosis.

Setelah Anda bisa meyakinkan pasien untuk dihipnosis maka Langkah-langkah yang Anda lakukan adalah :

A. PRE TALK

Pre Talk adalah tahap yang paling penting dalam proses hipnosis. Ini adalah tahap kita mempersiapkan pasien untuk dihipnosis. Karena hipnosis tidak bisa dipaksakan, maka Anda akan kesulitan menghipnosis pasien yang tidak mau dihipnosis atau tidak mau mengikuti perintah Anda dengan suka rela, karena itu, Anda harus menjalin rapport (keakraban dan membina

hubungan saling percaya) dengan pasien sehingga mereka mau mengikuti perintah Anda dengan suka rela tanpa terpaksa.

Secara formal hipnosis baru dimulai setelah pasien bertemu dengan Anda. Namun jika pasien sudah mengenal Anda secara psikologis, hipnosis sudah dimulai sejak pasien mengetahui informasi tentang Anda. Persepsi pasien tentang Anda yang diperoleh dari orang lain atau informasi dari web yang Anda miliki sangat menentukan keberhasilan hipnosis karena itu Anda harus berani mempromosikan diri Anda sebagai seorang hipnoterapis.

Tampilan diri Anda yang profesional di mata pasien, dapat meningkatkan keyakinan pasien dan peluang keberhasilan hipnosis semakin tinggi. Ketika pasien pertama kali bertemu Anda, inilah saat yang paling penting untuk menunjukkan sikap profesional Anda.

Berpenampilan yang rapi dan berbicaralah dengan percaya diri kepada pasien agar pasien Anda merasa yakin dan mantap dengan terapi yang Anda lakukan.

Lima fungsi utama pre-talk:

1. Menentukan tujuan hipnoterapi.

2. Menghilangkan rasa takut dan kesalahpahaman pasien terhadap hipnosis.
3. Menjawab pertanyaan pasien.
4. Menciptakan hipnosis contract, yaitu persetujuan pasien untuk mengikuti perintah Anda. Pastikan pasien mau mengikuti perintah Anda dengan senang hati.
5. Membangun kepercayaan diri pasien untuk berhasil dalam hipnosis.

Melakukan *pre-talk* pada pasien secara pemilihan kata ada 2 pendekatan yang kita lakukan karena tidak semua orang paham tentang hipnosis maka kita bisa pakai pendekatan kata “hipnosis dengan rileksasi”.

Setelah Anda membina hubungan saling percaya dengan pasien dan keluarganya serta sudah menjelaskan tujuan hipnoterapi atau rileksasi di bawah ini adalah contoh skrip *pre-talk* yang bisa Anda gunakan dan sesuaikan dengan gaya bahasa Anda sendiri, skrip ini hanya contoh Anda bisa memodifikasinya.

Selalu Anda ingat *pre-talk* adalah kunci keberhasilan dalam melakukan hipnoterapi bisa dikatakan jika *pre-talk* lancar dan sukses berarti 50 % keberhasilan proses hipnoterapi.

Contoh skrip *pre-talk* dengan pasien yang sudah paham hipnosis dan Anda menggunakan kata hipnosis. Skrip berikut adalah satu kesatuan yang saya tulis berdasarkan point-point yang Anda harus lakukan.

1. Menentukan Tujuan Hipnoterapi

Hipnosis adalah suatu kondisi yang rileks dan nyaman, tujuan hipnosis adalah agar pikiran bawah sadar Anda aktif dan siap menerima sugesti dari saya, Anda merasakan rileks pikiran dan fisik sehingga kecemasan Anda menurun (... Sesuaikan dengan masalah pasien misalnya nyeri, mau pasang infus dan lainnya).

2. Menghilangkan Rasa Takut dan Kesalahpahaman Pasien Terhadap Hipnosis

Sebelum saya mulai ada beberapa hal yang akan saya jelaskan pada Anda, banyak orang mengira hipnosis itu identik dengan kejahatan pada hal sebenarnya hipnosis tidak bisa untuk kejahatan kejadian diluar sana adalah karena wartawan atau orang orang belum memahami apa itu hipnosis mereka salah dalam memberi nama pada kejahatan, kejahatannya ada namun namanya bukan hipnosis, ini hanya kesalahan dalam memberi nama saja pada saat awal ada kejadian (wartawan menulis hipnosis

pada peristiwa kejahatan) karena orang Indonesia pada umumnya nama yang pertama kali disebut atau dipopulerkan itulah yang di pakai seterusnya.

Sebagai contoh saat Anda pesan “air putih” di warung yang datang “air bening atau susu” (pastikn pasien menjawab air bening atau mineral) nah... seharusnya jika kita memesan air putih yang datang adalah susu kan?

Ada lagi... saat kita sekolah daftar hadir kita sebut “absensi” padahal seharusnya “presensi” namun karena kata itu sudah sering digunakan maka kita menyebutnya absensi. Jadi hipnosis tidak bisa untuk kejahatan, itu adalah kesalahpahaman, kejadian kejahatannya ada namun namanya bukan hipnosis. Mungkin penipuan, penodongan dan sebagainya.

Ada juga yang mengatakan hipnosis sama dengan tidur. Perlu Anda pahami sebenarnya kondisi hipnosis alamiah yang terjadi pada kita. Saat terhipnosis tubuh Anda menjadi nyaman dan pikiran Anda tenang. Berdasarkan gelombang otak maka setiap hari kita 2 kali terhipnosis yaitu saat akan tertidur dan bangun tidur.

Kondisi terhipnosis sama seperti jika Anda sangat mengantuk namun belum tertidur, Anda masih bisa mendengar suara disekitar Anda. Apakah Anda pernah

mengalami hal seperti itu ? (pastikan pasien menjawab ya), jadi saat Anda terhipnosis Anda masih mendengar suara saya dan yang ada disekitar sini dengan jelas dan Anda menyadari keberadaan Anda, jadi sekali lagi saya jelaskan bahwa saya tidak membuat Anda tertidur, Anda tetap sadar.

Nanti saya akan menggunakan kata “tidur” dalam sugesti saya. Yang saya maksud bukanlah tidur seperti yang Anda lakukan setiap malam. Maksud saya adalah meminta Anda untuk menutup mata, merilekskan tubuh dan pikiran Anda. Apakah Anda paham maksud saya?

Hipnoterapi tidak bisa membuka rahasia, apa yang Anda lihat di televisi hanya hiburan yang tentu sudah diatur oleh sutradara, jika hipnoterapi bisa membongkar rahasia maka sudah pasti akan dipakai di kepolisian, kejaksaan atau KPK untuk mengungkap kasus kejahatan atau korupsi.

Selama Anda terhipnosis pikiran tetap Anda yang pegang kendali, Anda hanya mengatakan apa yang mau Anda katakan, rahasia Anda tetaplah menjadi rahasia Anda. Anda hanya perlu mengatakan yang ada hubungannya dengan masalah Anda.

Ibaratnya Anda menyupir mobil tetapi tidak tahu jalannya, saya disamping Anda yang akan mengarahkan jalan, jika saya bilang lurus maka Anda lurus jika saya

bilang belok kiri maka belok kiri...namun bisa saja jika saya bilang belok kiri Anda lurus, jika itu Anda lakukan maka kita tidak sampai tujuan atau sampai di tujuan namun lama. Jadi apa yang baik sugesti saya Anda terima demi kebaikan Anda dan saya berharap kita dapat berkerja sama demi menyelesaikan masalah Anda. Apakah Anda paham? (pastikan bahwa pasien paham).

Ada pengalaman menarik waktu pasien saya akan terapi, saya sudah menjelaskan prosedur hipnoterapi dengan jelas (menurut saya) ternyata hampir 30 menit, saya belum berhasil menginduksi setelah saya jelaskan bahwa hipnosis hanya dapat dilakukan pada orang yang cerdas, pintar tidak bisa dilakuka pada orang yang memiliki IQ di bawah rata-rata atau idiot atau gangguan jiwa yang parah belum terkendali (Schizoprenia), seketika pasien tertawa.

Saya bertanya apa yang menyebabkan Anda tertawa? Ternyata pasien menjawab bahwa menurut dia orang yang terhipnosis adalah orang bodoh yang memiliki IQ rendah. Setelah saya jelaskan ulang dan pasien paham maka dengan waktu 5 menit pasien berhasil saya induksi. Inilah penting saat kita *pre-talk* kita memberi kesempatan pada pasien untuk bertanya sejas-jelasnya.

3. Menjawab Pertanyaan Pasien

Sampai di sini apakah ada pertanyaan? (jika pasien bertanya jawablah pertanyaannya dengan jelas, jika tidak kita lanjutkan pretalk).

4. Menciptakan Hipnosis Contract, yaitu persetujuan pasien untuk mengikuti perintah Anda. Pastikan pasien mau mengikuti perintah Anda dengan senang hati

Dengan hipnoterapi Anda bisa menghilangkan masalah Anda dengan mudah mencapai tujuan Anda dengan cepat.

Anda hanya perlu membuka diri dan pikiran untuk mengikuti instruksi saya, jika Anda mengikuti instruksi saya dengan senang hati maka masalah Anda akan selesai dan Anda mendapatkan apa yang Anda inginkan.

5. Membangun Kepercayaan Diri Pasien untuk Berhasil dalam Hipnosis

Oke.... sekarang apakah Anda sudah siap menjalankan hipnoterapi dengan saya?

Apakah Anda mau membuka diri dan mengikuti instruksi saya? (pastikan pasien menjawab “ya”).

Contoh skrip pre-talk dengan pasien yang BELUM paham hipnosis dan Anda menggunakan kata RILEKSASI.

1. Menentukan Tujuan Rileksasi

Rileksasi adalah suatu kondisi nyaman yang ditandai dengan lemesnya otot-otot tubuh, tujuan rileksasi adalah agar pikiran bawah sadar Anda aktif dan siap menerima sugesti dari saya, Anda merasakan rileks pikiran dan fisik sehingga kecemasan Anda menurun (... Sesuaikan dengan masalah pasien misalnya nyeri, mau pasang infus dan lainnya).

2. Menghilangkan Rasa Takut dan Kesalahpahaman Pasien Terhadap Rileksasi

Sebelum saya mulai ada beberapa hal yang akan saya jelaskan pada Anda, banyak orang mengira kondisi rileks adalah kondisi dimana orang tidak berespon terhadap kondisi eksternal dilingkungannya.

Selama Anda rileks, Anda masih mendengar. Tentu Anda bertanya bagaimana caranya agar rileks?.... sebenarnya di dalam tubuh kita ada hormone endorphin sering juga disebut hormone kebahagiaan yang diproduksi oleh kelenjar pituitari dan system saraf pusat, jika hormone

endorphin keluar maka tubuh kita menjadi nyaman dan otot-otot terasa lemas dan pikiran akan tenang, mengurangi kecemasan dan tubuh terasa nyaman bahkan mampu mengurangi nyeri.

3. Menjawab Pertanyaan Pasien

Sampai di sini apakah ada pertanyaan? (jika pasien bertanya jawablah pertanyaannya dengan jelas, jika tidak kita lanjutkan pre-talk).

4. Menciptakan Hipnosis Contract, yaitu Persetujuan Pasien

Untuk mengikuti perintah Anda. Pastikan pasien mau mengikuti perintah Anda dengan senang hati. Bisa dilakukan dengan cara memberi informasi seperti ini:

Di dalam tubuh kita ada hormone endorphin yang dapat kita rangsang pengeluaran, untuk mengeluarkan hormone endorphin caranya cukup mudah, Anda cukup mengikuti instruksi saya untuk Tarik napas 4 hitungan, menahannya 5 hitungan dan menghembuskan napas lewat hidung secara perlahan lahan dengan penuh penghayatan selama 6 hitungan (saya sering menggunakan pernapasan perut).

Jika hormone endorphen keluar Anda merasakan tubuh Anda lemas dan mata Anda tertutup seperti tidur namun tetap mendengar suara saya dengan jelas.

5. Membangun Kepercayaan Diri Pasien untuk Berhasil dalam Rileksasi

Oke... sekarang apakah Anda sudah siap menjalankan relaksasi dengan saya? (Pastikan pasien menjawab siap atau ya).

B. TES SUGESTIBILITAS

Jika Anda pernah menonton acara hipnosis di televisi tentu Anda bisa melihat betapa mudah sang hipnotis melakukan hipnosis dengan menepuk tangan atau menjentikan jari orang sudah tertidur, sebenarnya tidak semudah yang Anda bayangkan karena mereka sudah melakukan persiapan dan memilih pasien yang akan di hipnosis.

Dalam penelitian ada 10% yang mudah, 85% moderat dan 5% sulit di hipnosis, jadi dengan keterampilan sang hipnotis mereka dapat memilih yang 10% melalui tes yang sudah dilakukan sebelumnya, jika mereka mengambil kelompok yang 5% pasti akan

menemukan kegagalan. Agar Anda berhasil maka lakukanlah tes sugestibilitas agar kita bisa memberikan induksi dengan mudah.

Sebagai seorang tenaga kesehatan maka kita melakukan tes sugestibilitas yang elegan karena ini bukan aksi panggung. Biasanya pasien dalam posisi duduk atau berbaring maka lakukan tes sugestibilitas dengan mata lengket (*Eye fixation*) atau tangan jatuh (*hand drop*).

Sebelum Anda melakukan tes sugestibilitas maka Anda harus penuh percaya diri dan otoritas yang besar terhadap pasien. Inilah satu keuntungan dari tenaga kesehatan dimana pasien menpercayakan dirinya untuk dibantu dalam proses penyembuhan sehingga tenaga kesehatan memiliki otoritas terhadap pasien, yang perlu dilatih adalah kepercayaan diri untuk melakukan hipnoterapi dengan sering melakukan kegiatan hipnoterapi agar secara perlahan dan pasti kepercayaan diri akan tumbuh dan meningkat.

Kepercayaan diri akan terpancar dan terlihat pada saat Anda melakukan proses hipnosis terhadap pasien. Dalam melaksanakan tes sugestibilitas ini Anda harus percaya diri, suara jelas, mantap dan tunjukkan otoritas Anda dengan tampil penuh wibawa dan serius.

Perlu kerjasama dengan pasien dalam melakukan tes ini. Kita bisa mengatakan :

“Saya ingin Anda membuktikan kekuatan pikiran Anda, kita akan melakukan latihan tentang kekuatan pikiran Anda,... Yakinlah Anda bisa karena apa yang Anda pikirkan itulah yang akan terjadi, berpikirlah dengan penuh keyakinan bahwa latihan ini berhasil. Dan perlu juga Anda ketahui Tuhan memberikan sesuai prasangka Anda maka berprasangkalah bahwa Anda bisa melakukan latihan ini. Perhatikan, rasakan dan dengarkan apa yang saya katakan dan biarkan segala sesuatunya terjadi”.

Usahan tempat untuk melakukan tes sugestibilitas hening, tidak banyak orang, jika ada pasien lain disebelahnya tutuplah tirai/sampirannya, ini bertujuan agar pasien bisa fokus pada suara Anda dan bisa mengikuti instruksi yang Anda berikan.

Berikut ini beberpa tes sugestibilitas yang dapat dilakukan :

1. Eye Fixation Test



Posisikan pasien duduk atau berbaring dengan nyaman dan lakukan “yes set” minimal 3 kali, misalnya letakan tangan Anda di atas paha (jika duduk)/disamping badan (jika berbaring), gerakan jari tangan Anda, gerakan kaki Anda, tarik napas dan lain-lain. Tujuan yes set ini agar bawah sadar pasien mengikuti intruksi kita selanjutnya.

Scripnya bisa seperti ini :

a. Sugesti

Tutup mata Anda, bayangkan di mata Anda saya kasi lem yang kuat dan rasakan mata Anda lengket... sangat lengket ... rasakan dikelopak mata Anda lemnnya mencair, kelopak mata lengket sehingga tidak bisa membuka, semakin Anda ingin membuka kelopak mata Anda, semakin lengket ...

b. Uji Coba

Jika Anda sudah merasakan kelopak mata Anda lengket, silahkan Anda mencoba membuka mata Anda ... namun mata Anda tetap lengket ...

Jika pasien bisa membuka matanya Anda jangan panik tetap tenang dan katakan ...

Anda bisa membuka mata itu membuktikan bahwa hanya Anda yang bisa mengendalikan pikiran Anda ... maka sekarang saya minta Anda mengendalikan pikiran Anda untuk membuat kelopak mata Anda lengket. Apakah Anda paham? (pastikan pasien menjawab 'ya' atau 'menganggukan kepala').

Sekarang tutup mata Anda dan biarkan kelopak mata Anda lengket. Bayangkan dan rasakan saya memberi lem pada kelopak mata Anda dan lem itu menyebar sehingga kelopak mata Anda lengket ... sangat lengket.

Silahkan Anda mengendalikan pikiran Anda untuk membuat kelopak mata Anda lengket....dan sangat lengket. Perhatikan kelopak mata pasien jika terlihat lengket maka katakan ... bagus biarkan mata Anda lengket dan silahkan Anda mencoba membuka mata namun kelopak mata Anda tetap lengket dan tertutup rapat ...

Jika pasien berupaya membuka mata namun tidak bisa maka katakan *“berhentilah mencoba dan biarkan mata Anda rileks”*.

c. Akhiri Uji Coba

Setelah uji coba berhasil maka sugestikan pasien dapat membuka matanya. Katakan dengan tegas dan jelas *“sementar lagi saya akan menghitung satu sampai tiga pada hitungan ketiga nanti Anda bisa membuka mata ... Satu ... rasakan kelopak mata Anda terasa rileks ... dua kelopak mata Anda semakin kendur ... Tiga Anda bisa membuka mata”*.

2. Hand Drop Test



Tes ini dilakukan pada posisi berbaring atau duduk. Suruh pasien mengangkat tangannya (kiri atau kanan) membentuk sudut kurang lebih 135° dengan tubuhnya jika duduk dan 45° jika berbaring. Prinsipnya terjadi gaya gravitasi pada tangan, kemudian beri sugesti.

Scripnya bisa seperti ini :

a. Sugesti

Tutup mata Anda, bayangkan dan rasa tangan Anda terasa berat (bisa tanganya sambil disentuh), tangan Anda perlahan lahan lahan terturun. Saya akan menghitung satu sampai tiga pada hitungan ke tiga tangan Anda sangat berat dan terturun.

Satu ... rasakan, perhatikan tangan Anda berat ... Dua tangan Anda semakin berat dan terturun ... tiga rasakan tangan Anda sangat berat dan semakin terturun ...

Perhatikan Gerakan tangannya jika ada Gerakan turun katakan bagus tangan Anda semakin turun atau jika belum ada gerakan kita katakan bagus tangan Anda sudah mulai terturun (untuk membujuk pikiran bawah sadar pasien) ini menunjukkan Anda mulai rileks.

b. Akhiri Uji Coba

Jika tangan pasien terturun Anda bisa suruh dia membuka mata dan melihat tangannya yang sudah terturun.

3. Hand Locking Test



Tes ini dilakukan pada posisi duduk atau berdiri. Suruh pasien menekuk tangannya di depan dada dan jari tangan kanan dan kiri saling menggenggam dengan erat kemudian katakan :

a. Sugesti

Sekarang saya minta Anda fokus memAndang tangan Anda hanya tangan Anda dan remaslah tangan Anda, sekarang bayangkan saya meletakkan lem cair yang sangat kuat di sela sela jari Anda sehingga tangan Anda lengket sekali dan tidak bisa dipisahkan.

Bayangkan dan rasakan kedua tangan Anda lengket... sangat lengket dan tidak bisa dipisahkan, semakin Anda mau membuka tangan Anda semakin lengket, tangan Anda sudah meyatu ... sekarang jika Anda ingin membuka tangan Anda tetap lengket.

b. Uji Coba

Silahkan Anda buka tangan Anda, namun tetap lengket. Jika pasien tidak bisa membuka tangannya maka akhiri uji coba.

c. Akhiri Uji Coba

Jika pasien mengikuti instruksi yang kita berikan maka jari tangannya akan lengket. Selanjutnya kita menghilangkan efek sugesti dengan mengatakan dan sambil memegang tangan pasien kita katakana "*sekarang tangan Anda sudah bisa dibuka, silahkan buka tangan Anda*".

4. Arm Rissing and Falling Test (Naik dan Turun Tangan)



Tes ini dilakukan pada posisi duduk. Mintalah pasien duduk santai dan nyaman, kemudian katakan :

Sekarang saya minta Anda menjulurkan kedua tangan Anda dengan telapak tangan terbuka, telapak tangan kanan menghadap ke atas dan telapak tangan kiri menghadap ke bawah (agar lebih jelas bisa diberi contoh) jika pasien sudah melakukan kita bisa lanjutkan ...

a. Sugesti

Dengan posisi tangan seperti ini tutup mata Anda, biarkan diri Anda santai dan rileks. Bayangkan tangan kanan Anda saya ikat balon gas sebanyak 5 balon dan rasakan tangan Anda perlahan lahan terangkat oleh balon gas itu, tangan Anda semakin ringan, semakin terangkat naik tangan Anda. Sekarang bayangkan saya menambah 5 balon lagi sehingga tangan Anda semakin terangkat ke atas... semakin naik ... naik.

Setelah tangan kanannya terangkat lalu sugestikan lagi pada tangan kirinya, sambil tangan kanan Anda naik ke atas, saya meletakkan sebuah buku seberat 1 kg. Bayangkan dan rasakan tangan kiri Anda saya taruh buku dan itu membuat tangan kiri Anda terturun ... semakin terturun.

Tangan kiri Anda terturun ... Dan tangan kanan Anda terangkat oleh balon gas ... bagus sekali biarkan Anda merasakan dan perhatikan gerakan tangan Anda ... tangan kiri Anda semakin berat ... berat dan terturun, tangan kanan Anda semakin ringan diangkat balon dan naik ... naik.

b. Akhiri Uji Coba

Jika sudah terjadi tangan kanan naik dan tangan kiri turun maka anjurkan pasien membuka mata. “Sekarang silahkan Anda membuka mata dan lihat tangan Anda”.

C. INDUKSI

Induksi berfungsi untuk mem-bypass kritikal area / kritikal faktor yang membatasi pikiran sadar dan bawah sadar dan membimbing pasien masuk dalam kondisi hipnosis.

Dengan induksi pikiran sadar di buat sibuk, lengah atau bosan dalam menjaga pintu bawah sadar, sebagai ilustrasi kita ibaratkan kritikal area itu sebagai satpam yang menjaga pintu masuk kesuatu area yang elit maka harus ada yang bisa membuat satpam itu sibuk, bingung atau bosan dengan rayuan kita sehingga kita atau teman kita bisa masuk ke dalam area elit dan melakukan aktifitasnya.

Dengan terbukanya Kritikal area maka hipnosis dapat langsung berkomunikasi dengan bawah sadar dari pasien. Banyak teknik induksi yang ada, Anda bisa belajar dari berbagai sumber, seringlah mempraktekan teknik induksi sampai Anda mahir dan nyaman dalam menggunakan teknik tertentu.

Kenyataannya dalam praktek kita bisa menggunakan satu teknik induksi atau menggabungnya. Ada baiknya Anda belajar menginduksi dengan belajar cara bekerjanya suatu induksi bukan menghafal skrip

yang ada, dengan menguasai cara bekerjanya suatu induksi Anda akan mudah membuat variasi dalam proses induksi mungkin saja Anda akan menemukan teknik yang lebih ampuh.

Tes sugestibilitas bisa saja dilanjutkan dengan melakukan induksi dengan cara meneruskan tes yang sudah berhasil ke induksi misalnya fiksasi mata lanjutkan induksi relaksasi ke seluruh tubuh, jadi tanpa menyuruh pasien membuka mata.

Sebagai contoh : meneruskan fiksasi mata dengan induksi

Biarkan mata Anda menutup dan rasakan rileksnya. Sekarang sebarikan rasa rileks ke otot wajah Anda ... dan seterusnya samapi ke kaki (rileksasi progresif).

Banyak cara induksi yang Anda bisa lakukan diantaranya adalah :

1. Eye Fixation (Fiksasi Mata)

Fiksasi mata bertujuan agar pikiran sadar menjadi bosan dan lengah ditandai dengan kelopak mata menjadi lelah karena memAndang sesuatu yang terus menerus sehingga kelopak mata terasa berat, berkedip

dan akhirnya menutup. Untuk melakukan fiksasi mata sesuatu yang dilihat harus lebih tinggi dari bola mata, yang dilihat bisa satu titik di plafon, jari tangan, ujung kerudung dan lainnya.

Skrip berikut untuk memandang satu titik di atas plafon.

Silahkan Anda memandang satu titik di atas plafon itu (sambil menunjuk untuk mengarahkan pada titik yang sudah kita siapkan). Dengarkan apa yang saya katakan, jika Anda mengikuti arahan saya, Anda bisa sangat mudah untuk memasuki kondisi hipnosis yang nyaman dan damai.

Sambil Anda menarik napas selama 4 hitungan, menahan selama 5 hitungan dan menghembuskan secara perlahan lewat hidung selama 6 hitungan dan rasakan tubuh Anda terasa nyaman.

Teruslah memandang titik itu sambil Anda bernapas dengan nyaman dan rasakan kelopak mata Anda terasa berat ... jika terasa berat silahkan berkedip ... Jika Anda berkedip kelopak mata Anda semakin berat dan jika Anda menahannya kelopak mata Anda semakin berat (ini untuk memberi sugesti apa pun pilihannya kelopak matanya semakin berat).

Jika mata klien belum berkedip kita bisa mengatakan saat ini mata Anda sudah berair itu menandakan Anda mulai rileks, bagus sekali biarkan mata Anda berair dan kelopak mata Anda semakin berat dan berkedip ... (jika pasien berkedip) ... Katakan bagus teruslah berkedip jika kelopak mata Anda terasa berat berkedip saja, semakin Anda berkedip Anda semakin nyaman sekali.

Setiap Anda menarik napas dan menghembuskannya Anda merasakan rileks ... Dan semakin Anda fokus pada titik itu.

Kelopak mata semakin berat, ... semakin berat ... Semakin ingin berkedip ... (katakan bagus sekali, jika pasien berkedip) Anda semakin mengantuk ... dan malas untuk dibuka karena Anda merasa nyaman ... dan jika Anda ingin menutup mata silahkan saja dan biarkan diri tidur, Anda rileks dan nyaman. (jika pasien sudah menutup mata) katakan Sekarang rasakan nyamannya tubuh Anda, ... semakin rileks ... Semakin tidur nyeyak ... semakin dalam memasuki alam bawah sadar Anda.

Catatan : Fiksasi mata bisa juga dilakukan dengan memandang ujung kerudung, tangan, pulpen, bandul yang diletakan di depan atau sejajar jidat.

Jika memandang kerudung, tangan, pulpen atau bandul sesuaikan skrip yang diberikan pada pasien.

2. Relaxation or Fatigue of Nervus System (Relaksasi atau Kelelahan Sistem Syaraf)

Semua teknik induksi yang memerintahkan pasien untuk rileks fisik dan pikiran dengan mata tertutup, menggunakan relaksasi sebagai dasar untuk induksi.

Relaksasi progresif adalah rileksasi fisik yang sistematis yang dimulai dari merilekskan otot dari kepala sampai ke kaki atau rileksasi Benson yang memberikan nuansa keagamaan atau keyakinan pada saat menghembuskan napas dengan merilekskan otot-otot mulai dari kaki ke kepala.

Dalam memberikan rileksasi ini kita dapat memberikan sugesti atau visualisasi pasien merasakan nyaman agar bisa memperbesar kondisi rileks fisik dan memperdalam rileks pikiran pasien sehingga menghasilkan kondisi trance yang diinginkan.

Contoh scrips rileksasi

Tarik napas dalam selama 4 hitungan, tahan selama 5 hitungan dan hembuskan perlahan lahan selama 6 hitungan

(saya biasanya melakukan dengan napas perut) dan tutup mata Anda, rasakan mata Anda nyaman saat tertutup, Anda dapat memerintahkan kelopak mata Anda untuk rileks, katakan dalam hati “otot mata kuperintahkan engkau rileks” dan rasakan lemasnya otot mata Anda, jika Anda sudah yakin otot mata Anda rileks silahkan buka mata Anda namun kelopak mata Anda tetap tertutup (uji coba).

Jika kelopak mata pasien sulit membuka maka katakan:

Bagus sekali ... berhentilah mencoba membuka mata dan biarkan mata Anda rileks.

Jika kelopak mata pasien terbuka maka katakan :

Bagus sekali, mata Anda terbuka, artinya saya perlu mengajarkan Anda cara merilekskan mata. Tutup mata Anda sekarang. Sekarang pura-puralah Anda tidak bisa membuka mata. Dengan berpura-pura tidak bisa membuka mata, sebenarnya Anda sudah merilekskan mata Anda. Sambil berpura-pura tidak bisa membuka mata, uji coba mata Anda, pastikan mereka terkunci rapat. Bagus sekali...

CATATAN: Ketika seseorang tidak bisa membuka matanya, baik karena benar-benar merasa tidak bisa membuka atau karena pura-pura tidak bisa, maka dia sudah berada dalam kondisi *light trance*.

Kemudian kita lanjutkan berkata :

Rasakan rileksnya mata Anda dan saat Anda menghembuskan napas sebarakan rasa rileks ke otot wajah Anda... Sebarakan lagi ke otot kepala Anda ... Bagus sekali ... sekarang saat Anda menghembuskan napas sebarakan rasa rileks ke otot leher Anda ... sebarakan lagi ke otot bahu Anda rasakan nyamannya tubuh Anda ... bagus sekali sekarang sebarakan rasa rileks ke otot lengan Anda yang kanan dan kiri...

Kemudian sebarakan lagi rasa rileksnya otot dada Anda... bagus sekali sekarang sebarakan lagi rasa rileks ke otot punggung Anda ...

Sebarakan dan rasakan rasa rileks ke otot perut Anda ... sebarakan rasa rileks ke otot panggul Anda ... sebarakan lagi rasa rileks ke otot paha Anda yang kanan dan kiri ... bagus sekali sekarang sebarakan rasa rileks sampai ke ujung jari jari kaki Anda dan saat ini seluruh tubuh Anda mulai dari kepala sudah rileks, rasakan nyamannya tubuh Anda.

3. Mental Confusion (Membingungkan Pikiran)

Teknik ini biasanya dilakukan pada pasien yang analitik, pasien yang analitik biasanya mereka menganalisa dan memikirkan sugesti yang diberikan

karena itu pikiran analitik perlu di alihkan dengan cara membingungkan sehingga menjadi bosan dan filter mental terbuka.

Bingung adalah suatu kondisi pikiran seseorang tidak memahami apa yang terjadi, tidak tahu harus berbuat apa, pikiran sadar tidak berkerja dengan maksimal, kondisi bingung ini menandakan filter mental berhenti berkerja karena tidak mampu menghadapi kebingungan yang terjadi.

Ketika pikiran pasien sedang bingung memikirkan makna informasi yang diberikan oleh hipnoterapis maka jika kita mengatakan tidur atau rileks maka terjadi kondisi hipnosis.

Contoh Teknik ini adalah dengan menghitung dari 1 sampai 100. Kita memberi tahu pasien saat menyebut angka ganjil pasien membuka mata dan pada angka genap pasien menutup mata. saat menyebut angka genap, waktu menutup mata lebih lama dan angka ganjil waktunya singkat saja. Artinya waktu menutup mata lebih lama dari saat membuka mata.

Dalam penerapan teknik ini hipnoterapis sambil memberi sugesti pasien semakin lama semakin ngantuk dan semakin besar angka yang kita sebutkan, pasien

semakin rileks, megantuk dan akhirnya tertidur. Menyebutkan angka ini tidak perlu berurutan bisa kita lakukan secara “curang” dengan melompati angka-angka.

Contoh skrip

Tutup mata Anda rasakan nyamannya 1 ... buka mata ... 2 tutup mata ... 3 ... buka mata ... 4 ... tutup mata Anda dan rasakan semakin rileks ... 5 ... buka mata ... 6 ... tutup mata... 7... buka mata ... 8 ... Tutup mata dan rasakan tubuh Anda rileks dan semakin ngantuk ... 9 ... buka mata ... 10 ... tutup mata ... rasakan semakin rileks dan tubuh Anda nyaman... 11 ... buka mata ... 12 ... tutup mata ... 13 ... buka mata ... 14 ... tutup mata, Anda semakin mengantuk, kelopak mata semakin berat dan nyaman sekali ... 15 ... buka mata ... 16... tutup mata dan Anda bertambah ngantuk, tubuh terasa nyaman ... dan seterusnya.

Jika kita lihat pasien sudah malas membuka mata maka kita bisa menghitung dengan “curang ... 18 tidur nyeyak ... 20 ... tidur nyeyak ... 26 ... tidur semakin nyeyak ... 40 ... tidur semakin nyeyak dan nyaman sekali ... 50 ... tidur semakin nyaman dan masuki alam bawah sadar ... 60 ... semakin mengantuk ... 70 ... Semakin mengantuk dan nyaman... 80 ... tidur nyeyak ... 90 ... tidur semakin nyaman

*dan sangat nyeyak 100 ... tidur sangat nyeyak ... nyaman
dan semakin dalam ...*

4. Mental Mesdirection (Menyesatkan Pikiran)

Teknik ini dilakukan dengan cara pasien diminta untuk membayangkan sesuatu yang terjadi pada dirinya dan merasakannya. Kita mengarahkan pasien untuk berimajinasi merilekan salah satu anggota tubuhnya umpamanya tangan pasien, dengan demikian kritical faktornya terbuka.

Seiring masuk dalam imajinasi kita memberi sugesti pada pasien yang semakin lama semakin rileks, nyaman, mengantuk dan tertidur.

Contoh skripnya :

Angkat tangan Anda, lurus ke depan, lalu pegang tangan pasien dan gerakan perlahan ke atas dan ke bawah, katakan biar saya yang menggerakkan Anda hanya perlu mengikuti saja gerakan tangan saya. Sementara saya menggerakkan tangan Anda, Anda dengarkan baik baik suara saya, ikuti anjuran saya dan lakukan secara alami saja.

Rasakan, gerakan tangan Anda, semakin lama semakin nyaman ... tangan Anda terasa ringan dan semakin gerakan

tangan Anda naik dan turun membuat semakin nyaman dan ringan tangan Anda sehingga walaupun saya melepas pegangan pada tangan Anda, tangan Anda tetap bergerak ke atas dan ke bawah, rasakan nikmatnya gerakan tangan Anda.

Bagus sekali, sekarang perlahan-lahan tangan Anda berhenti bergerak dan rasakan tangan Anda semakin turun perlahan, saat tangan Anda menyentuh sofa (bisa juga paha pasien) maka Anda tertidur dengan nyaman dan rileks sekali.

5. Shock Induction (Induksi Kejut)

Bertujuan membuat pikiran sadar bingung sesaat dengan kejadian yang baru terjadi, saat pikiran sadar bingung karena kaget pintu gerbang pikiran bawah sadar (kritikal faktor) terbuka sesaat maka pada saat itu kita masukan sugesti ke dalam pikiran bawah sadar berupa kalimat "tidur" atau "rileks".

Teknik ini tidak cocok untuk terapi lebih cocok dan dahsyat untuk pertunjukan panggung atau hiburan.

Contoh shock induction

a. Melepaskan Tangan

Letakan telapak tangan Anda diatas tangan saya, tekan ke bawah (hipnotis menekan tangan ke atas), Tarik napas yang dalam, tahan ... tutup mata Anda ... dan tidur.

Saat mengintruksi menutup mata, hipnotis menarik tangannya sehingga pasien kaget karena tekanan tangannya ke bawah membuat tubuhnya ikut bergerak ke bawah.

b. Berjabat Tangan dan Menariknya

Awalnya Anda bersalaman seperti biasa dengan pasien, tapi jangan lepaskan tangan Anda. Mintalah pasien untuk merilekskan otot-otot di tangan yang Anda pegang sambil Anda menggoyangkan tangannya ke kiri dan kanan.

Jika Anda sudah merasakan otot tangan kanan rileks, mintalah pasien untuk menatap wajah Anda. Kemudian minta pasien untuk menarik nafas dan menghembuskan lewat mulut.

Lakukan pola pernafasan ini tiga kali. Namun pada tarikan nafas yang ketiga (sebelum dia menghembuskan nafas), Anda lakukan sentakan di tangan kanan dan tarikan bahu dengan tangan kiri pasien sambil mengatakan "Tidur..!" atau "Tidur Sekarang..!"

Catatan : menarik bahu dengan tangan kiri dan tangan kanan pada telapak tangan agar tidak terjadi cedera pada bahu. Hindari hanya menarik dengan tangan kanan saja.

6. Elman Induction

Induksi ini sangat terkenal karena mudah diterapkan dan bisa dimodifikasi sesuai kebutuhan. Cocok digunakan dalam hipnoterapi, karena sifatnya yang lembut.

Elman Induction merupakan penyederhanaan dari berbagai teknik induksi yang dipelajari secara mendalam oleh *Dave Elman*.

Elman Induction terdiri dari 5 langkah mudah, yaitu:

1. Merilekskan mata sampai tidak bisa dibuka. (*Eye Catalepsy*) ini membuat pasien dalam kondisi *Light Trance*.
2. Merilekskan seluruh tubuh. (*Physical Relaxation*) ini membuat pasien dalam kondisi **Light Trance**.
3. Cek relaksasi fisik subyek dengan mengangkat dan menjatuhkan tangannya.
4. *Deepening* dengan buka-tutup mata.

5. Menghitung mundur dari 400 untuk mencapai somnambulism.

Skip Elman Induction

Skip ini merupakan satu kesatuan, saya menulisnya berdasarkan langkah-langkah yang di susun oleh Dave Elman.

1. **Merilekskan mata sampai tidak bisa dibuka. (Eye Catalepsy) ini membuat pasien dalam kondisi Light Trance.**

Tarik nafas yang dalam, tahan ... Dan hembuskan lewat hidung ... dan tutup mata Anda. Tetaplah menutup mata sampai saya minta Anda membukanya.

Perhatikan kedua mata Anda. Sekarang rilekskan mata Anda sampai benar-benar rileks, katakan mata kuperintahkan engkau rileks, menutup dan berhenti bekerja. Berhenti bekerja artinya ketika Anda mencoba membuka mata, mata Anda terasa lengket atau berat sehingga tidak bisa dibuka.

Jika Anda sudah yakin merilekskan otot mata Anda sampai mereka berhenti bekerja, silahkan Anda coba

membuka mata Anda. Pastikan mereka tidak bisa dibuka karena lengket.

Jika pasien TIDAK membuka matanya ketika mencoba, katakan:

Bagus sekali ... berhenti mencoba ... dan biarkan mata Anda semakin rileks ...

Jika pasien bisa membuka matanya ketika mencoba, katakan:

Bagus sekali, mata Anda terbuka, artinya saya perlu mengajarkan Anda cara merilekskan mata. Tutup mata Anda sekarang. Sekarang pura-puralah Anda tidak bisa membuka mata. Dengan berpura-pura tidak bisa membuka mata, sebenarnya Anda sudah merilekskan mata Anda. Sambil berpura-pura tidak bisa membuka mata, uji coba mata Anda, pastikan mereka terkunci rapat. Bagus sekali ...

CATATAN: Ketika seseorang tidak bisa membuka matanya, baik karena benar-benar merasa tidak bisa membuka atau karena pura-pura tidak bisa, maka dia sudah berada dalam kondisi *light trance*.

**2. Merilekskan seluruh tubuh. (Physical Relaxation)
ini membuat pasien dalam kondisi Light Trance**

Sekarang rilekskan seluruh otot di tubuh Anda, mulai kepala hingga ke kaki, biarkan otot-otot Anda istirahat sepenuhnya, lemas dan betul betul kendur dan rasakan nyamannya tubuh Anda.

3. Cek relaksasi fisik subyek dengan mengangkat dan menjatuhkan tangannya

Sebentar lagi saya akan mengangkat tangan Anda, tidak perlu di bantu biarkan saya yang mengangkatnya (pura-puralah mengangkat tangan pasien, jika pasien mengangkat tangannya berarti pasien belum rileks maka kita lakukan Deepning) jika pasien diam saja tanpa ada gerakan pada tangannya maka pasien sudah rileks maka kita lanjutkan dengan mengangkat tangannya dan katakan saat tangan Anda jatuh menyentuh sofa atau paha pasien maka Anda semakin rileks 40 kali lipat (Tindakan ini bisa dilakukan berulang sesuai kebutuhan).

4. Deepening dengan buka-tutup mata

Sebentar lagi saya akan menghitung dari 1 sampai 3. Pada hitungan ketiga, saya mengatakan buka mata maka

Anda membuka mata dan jika saya mengatakan tutup mata maka Anda menutup mata, apakah Anda paham? (pastikan pasien mengatakan ya atau paham, jika jawaban tidak atau menggelengkan kepala maka Anda harus mengulang memberi instruksi).

1,2,3 buka mata dan tutup kembali. Biarkan diri Anda semakin rileks.

1,2,3 buka mata dan tutup kembali. Biarkan diri Anda semakin rileks.

1,2,3 buka mata dan tutup kembali. Biarkan diri Anda semakin rileks.

Catatan : saat menutup mata waktunya lebih lama dari membuka mata.

5. Menghitung mundur dari 400 untuk mencapai somnambulism

Sekarang Anda sudah rileks fisiknya sebentar lagi saya akan membimbing Anda untuk merilekan pikiran, cara sederhana Anda cukup menghitung mundur dari 400 sampai 1.

Saya kasih contoh 400 ... 399 ... 398 ... dst. Tidak perlu sampai selesai angka 1, cukup sampai angka itu hilang dari

pikiran Anda atau angka itu sudah tidak berurutan lagi atau lupa angka selanjutnya maka berhentilah menghitung.

Jika itu terjadi maka gerakan telunjuk jari Anda yang ini (sambil kita sentuh telunjuk pasien). Apakah Anda paham? (pastikan pasien menjawab “Ya” atau menganggukan “kepala”)

Sekarang mulailah menghitung dari sekarang.

Disela sela pasien menghitung mundur, kita bisa mengucapkan “lupakan angka itu, biarkan pikiran Anda semakin rileks, semakin turun angka itu Anda semakin rileks. Atau diam saja sampai pasien berhenti menghitung dengan tanda mengangkat telunjuknya

Catatan:

- ☑ Jika pasien menghitung dengan mengeluarkan suara maka jika angka yang disebut pasien sudah tidak beraturan atau sudah lupa maka hentikan menghitung.
- ☑ Jika pasien menghitung dalam hati, maka perhatikan Gerakan jari telunjuknya, saat pasien menggerakkan jari telunjuknya maka hentikan menghitung. Gerakan jari terkadang pelan jadi kita harus memperhatikannya.

- ☑ Ketika pasien sudah lupa angka maka mereka dalam kondisi somnambulism karena hanya dalam kondisi somnambulism seseorang mengalami amnesia.

D. DEEPENING

Merupakan proses untuk memperdalam kondisi kesadaran pasien setelah diinduksi, dengan melakukan deepening kesadaran pasien semakin turun ke alam bawah sadar atau menurunkan gelombang otak menuju alfa atau tetha sesuai kebutuhan. Teknik yang biasa dipakai adalah ...

1. Teknik Menghitung Mundur

Sebentar lagi saya akan menghitung mundur dari 10 sampai 1, setiap hitungan mundur Anda semakin rileks dan tidur yang dalam. 10 ... 9 ... 8 ... Anda tidur dan rileks, rasakan tubuh Anda nyaman 7 ... 6 ... 5 ... Anda tidur semakin nyaman, semakin rileks dan masuki alam bawah sadar Anda 4 ... 3 ... Anda bertambah semakin nyaman, semakin rileks dan memasuki alam bawah sadar Anda 2 ... Anda tidur semakin nyenyak dan semakin dalam 1 ... Anda tidur sangat nyenyak ... dalam ... dan nyaman sekali ... nyaman bagus sekali ...

2. Menjatuhkan Tangan

Sebentar lagi saya akan mengangkat tangan Anda, tidak perlu di bantu, biar saya yang mengangkat tangan Anda (pegang pergelangan tangan pasien dengan jari tengah dan jempol) beri gerakan seolah-olah mengangkat tangan pasien jika pasien diam berarti sudah rileks.

Kemudian angkat tangan pasien sambil menggoyangkan dan rasakan apakah tangan pasien lemas, jika belum terasa lemas katakan “lemaskan tangan Anda dan saat tangan Anda jatuh menyentuh sofa Anda tambah rileks” dan jika tangan pasien sudah lemas angkat dan katakan “saat tangan Anda jatuh menyentuh sofa maka Anda tambah rileks 40 (boleh 30 atau 50) kali lipat dari sekarang dan tidur semakin nyaman (bisa dilakukan beberapa kali sesuai kondisi kesadaran pasien).

3. Menuruni Tangga atau Elevator

Sebentar lagi Anda membayangkan berada di depan tangga (boleh elevator) pada hitungan ke 3 Anda berada di depan tangga (elevator). 1 ... 2 ... 3 ... ketuk dahi pasien atau bahunya, lalu tanyakan sekarang Anda berada dimana... pastikan pasien menjawab di depan tangga (elevator), jika pasien sudah menjawab di depan tangga (elevator) maka kita bisa menanyakan situasi disekitarnya untuk

mengaktifkan submodalitasnya seperti apa warna tangga, terbuat dari apa tangganya, Anda sendiri atau ada orang lain, suara apa yang Anda dengar disitu, suaranya jelas atau samar? Bagaimana perasaan Anda berada di depan tangga (elevator)?

Jika pasien sudah menjawab maka lanjutkan ... Anda berada di lantai 3, Sebentar lagi saya minta Anda menuruni tangga yang memiliki 10 anak tangga, anehnya tanpa sebab yang jelas setiap Anda menuruni tangga itu maka Anda tambah rileks, tidur nyeyak dan tubuh Anda terasa nyaman. Apakah Anda sudah siap menuruni tangga? (pastikan pasien menjawab ya atau siap).

Silahkan menuruni tangga itu, jika sudah sampai di lantai 2 katakan “sampai” ... Silahkan Anda berjalan. Tunggu pasien menjawab “sampai” lalu lanjutkan lagi silahkan Anda melanjutkan menuruni tangga menuju lantai 1, jika sudah sampai diantai 1 katakan “sudah”.

Catatan : jika kita menggunakan imajinasi elevator pastikan pasien tahu apa itu elevator dan pasien tidak takut meggunakan elevator.

4. Menuruni Lift

Untuk menggunakan imajinasi menuruni lift pastikan pasien tahu apa itu lift, paham menggunakan lift dan berani menggunakan lift.

Sebentar lagi saya minta Anda berada di depan lift. Pada hitungan ke 3 Anda berada di sana 1 ... 2 ... 3 ... ketuk dahi atau bahu pasien kemudian tanyakan Anda berada di mana (pastikan pasien menjawab di depan lift) sekarang pintunya terbuka silahkan masuk, jika sudah masuk katakan sudah (pastikan pasien menjawab “sudah”).

Jika pintunya tertutup tekan angka 1 dan perhatikan angka yang ada di dinding lift, semakin turun angka itu membawa Anda kelantai 1 dan tanpa sebab yang jelas setiap penurunan angka membuat Anda rileks, tidur yang nyeyak dan tubuh Anda sangat nyaman. Jika sudah sampai ke lantai 1 katakan “sampai”.

5. Teknik Imajinasi

Teknik ini sangat fleksibel dan pengalaman praktek saya, selalu saya gunakan. Pada prinsipnya pasien diminta mengimajinasikan pada suatu tempat yang dia paling sukai, bisa diluar ruangan seperti pantai, gunung, hutan, taman dan sebagainya atau bisa juga

dalam ruangan seperti kamar tidur, ruang tamu, kantor, bioskop dan sebagainya.

Dalam Teknik ini hipnoterapis memberikan penguatan sensasi pada indra pasien seperti visual saat pasien melihat pemandangan yang indah, auditori saat mendengar suara burung, musik dan kinestetik menampilkan sensasi rasa seperti rasakan dinginya udara, rasakan nyamannya hembusan angin, rasakan nyamannya kaki Anda saat bermain air.

Sebentar lagi saya minta Anda berada di suatu tempat yang nyaman, saya tidak tahu tempatnya, hanya Anda yang tahu. Tempatnya bisa didalam ruangan bisa di luar ruangan. Pada hitungan ke 3 Anda berada di sana dan jawab pertanyaan saya.

1 ... 2 ... 3 ... sambil ketuk dahi pasien dan tanyakan "sekarang Anda berada dimana ?" misalnya pasien menjawab "pantai" maka kita bisa lanjutkan bertanya apa yang Anda lihat? Apa yang Anda dengar? apa yang Anda rasakan?

Setiap jawaban pasien kita perkuat imajinasinya sesuai submodalitas dominan pasien atau bisa juga menyebutkan semua modalitas pasien. Misalnya silahkan Anda nikmati indahnya pemandangan pantai, deburan ombak ... rasakan

hembusan angin yang menerpa kulit Anda ... dengarkan kicauan burung yang merdu semua itu membuat Anda begitu nyaman dan sangat rileks sekali.

Silahkan Anda nikmati suasana pantai itu ... Sampai Anda merasakan nyaman dan sangat puas ... jika sudah puas katakan "puas" ... biarkan pasien menikmati suasananya sampai dia mengucapkan "puas".

6. Teknik Buka Tutup Mata

Sebentar lagi saya akan menghitung dari 1 sampai 3. Pada hitungan ketiga, saya mengatakan buka mata maka Anda membuka dan jika saya mengatakan tutup mata (sambil mengerakan tangan ke bawah di didepan mata pasien) maka Anda menutup mata

1 ... 2 ... 3 ... buka mata dan tutup kembali. Biarkan diri Anda semakin rileks.

1 ... 2 ... 3 ... buka mata dan tutup kembali. Biarkan diri Anda semakin rileks.

1 ... 2 ... 3 ... buka mata dan tutup kembali. Biarkan diri Anda semakin rileks.

Catatan :

- ☑ Saat menutup mata waktunya lebih lama dari membuka mata.
- ☑ Teknik ini sangat cepat membuat pasien masuk ke kondisi hipnosis yang dalam karena pasien seperti dihipnosis berulang-ulang dan orang yang dihipnosis berulang-ulang maka dia masuk dalam kondisi hipnosis yang dalam dari sebelumnya.

7. Teknik Re-edukasi

Teknik re-edukasi merupakan teknik yang digunakan jika pasien belum masuk kondisi trance yang dalam, kita dapat melakukan teknik induksi lagi, baik dengan teknik yang sama maupun teknik berbeda yang di nilai lebih sesuai kondisi pasien.

8. Menekan Pundak

Letakkan tangan Anda di salah satu pundak pasien, sambil menekan lembut setiap subyek menghembuskan nafasnya. Perhatikan nafas pasien, setiap kali pasien menghembuskan nafas ucapkan sugesti “semakin dalam, semakin rileks, semakin nyaman, semakin tidur yang nyeyak”.

9. Mengubah Gangguan

Teknik ini sangat berguna ketika Anda menghipnosis pasien di tempat yang ramai atau bising. Anda bisa mengubah gangguan itu menjadi sarana memperdalam trance.

Contoh sugesti:

Suara apapun yang Anda dengar membuat Anda semakin rileks. Semua suara mobil, motor, suara orang di sekitar Anda, dan suara-suara yang lain membuat Anda semakin rileks dan masuk semakin dalam masuk ke alam bawah sadar dan Anda semakin rileks.

Perhatikan nafas Anda, setiap tarikan nafas membuat Anda semakin nyaman dan setiap hembusan napas membuat Anda semakin memasuki alam bawah sadar dan Anda rileks sekali ...

Atau bisa saja terjadi saat proses hipnoterapi HP pasien berbunyi maka kita bisa menggunakan ringtone itu untuk mengantarkan pasien rileks dengan mengatakan “ringtone itu adalah pilhan Anda maka bunyi ringtone itu membuat Anda memasuki alam bawah sadar dan Anda rileks sekali”.

E. TRANCE LEVEL TEST

Menguji kedalaman hipnosis sangat penting dalam proses hipnoterapi. Hipnoterapis harus bisa menentukan apakah pasien sudah masuk dalam kondisi hipnosis somnambulism yang dibutuhkan untuk proses hipnoterapi. Bisa saja pasien berpura-pura sudah terhipnosis dengan memejamkan mata dan melemaskan otot.

Jika terjadi demikian maka sugesti yang kita berikan bisa ditolak oleh kritikal faktor dan tidak masuk ke pikiran bawah sadar.

Bagi hipnoterapis yang terlatih dan memiliki pengalaman praktek maka dengan mudah mengetahui apakah pasien sudah rileks masuk dalam kondisi hipnosis atau hanya pura-pura saja karena dapat diketahui dari ciri-ciri fisiologis pasien.

Ada 3 cara untuk mengukur kedalaman hipnosis atau trance pasien.

1. Mengamati Respon Fisiologis

- a. Angkat tangan dan suruh tahan pada sudut 45 derajat, instruksikan untuk di jatuhkan pada

hitungan ke 3, namun pada saat kita menghitung dengan jeda yang sama, menghitungnya 1, 2, 2 ½ jika pasien menjatuhkan tangannya sebelum hitungan ke 3 berarti pasien belum dalam masuk kondisi hipnosis dan kita lanjutkan melakukan deepening.

Saat kondisi terhipnosis pikiran sadar tidak berkerja yang berkerja pikiran bawah sadar, maka jika pasien sudah setuju menjatuhkan tangan pada hitungan ke 3 maka itulah yang akan dilakukannya.

- b. Angkat tangan pasien dan jatuhkan, jika pasien menjatuhkan tangan tanpa tahanan atau seperti kain basah maka pasien sudah masuk kondisi hipnosis.
- c. Kelopak mata pasien bergetar getar
- d. Suara pelan
- e. Nadi melambat dari sebelumnya
- f. Pasien mengikuti sugesti yang kita berikan, misalnya mata lengket tidak bisa dibuka, tangan lengket, lupa angka, lupa nama dan sebagainya
- g. Terjadi halusinasi positif atau halusinasi negatif sesuai sugesti kita.

2. Ideomotor Respon

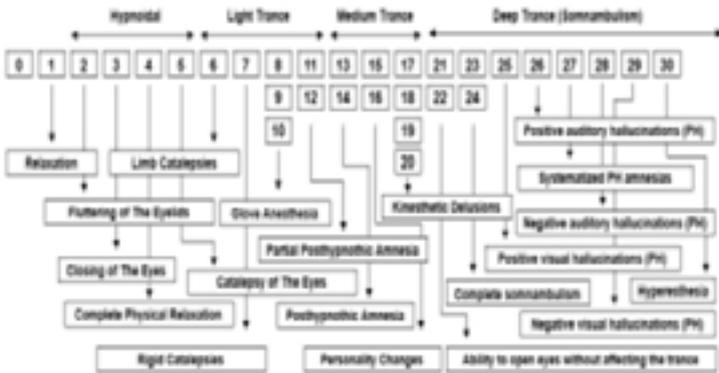
Adalah gerakan motorik yang halus dari respon pasien atas pertanyaan yang kita berikan, proses dilakukan tanya - jawab dengan pikiran bawah sadar pasien, respon jawaban pasien hanya gerakan motorik saja.

Gerakan motorik yang terjadi sangat halus atau pelan. Misalnya kita memberi instruksi jika jawaban “Ya” gerakan jari “telunjuk” dan jawaban “tidak” Gerakan jari “jempol”.

Ideomotor respon dapat digunakan dalam proses terapi dengan kalimat pertanyaan tertutup dengan jawaban ya-tidak, setuju-tidak setuju, boleh-tidak boleh, dan sebagainya.

3. Membandingkan dengan Depth Scale

Pada contoh ini digunakan *Davis Husband Scale*, terdiri dari 4 kondisi yaitu *Hypnodial*, *light Trance*, *Medium Trance* dan *Deep Trance (Somnambolis)* seperti terlihat dalam berikut ...



F. SUGESTI

Sugesti adalah pesan yang diberikan hipnoterapis kepada pasien sesuai kebutuhan ketika pasien sudah masuk dalam kondisi trance, dalam keadaan *trance* atau kedalaman hipnosis level *somnambulism*.

Hipnosis adalah suatu upaya mem-*bypass* kritikal faktor pikiran sadar dan diikuti tertanamnya sugesti yang dapat diterima. Agar sugesti dapat diterima dan bertahan lama maka sugesti harus sesuai dengan keinginan dan dapat diterima oleh pasien.

Sugesti dapat diterima jika :

1. Tidak merugikan
2. Tidak membahayakan

3. Tidak melanggar agama, norma dan keyakinan yang dianut
4. Tidak bertentangan dengan fakta yang diketahui pasien
5. Masuk akal

Jika sugesti tidak yang diberikan tidak sesuai dengan 5 kriteria di atas maka sugesti akan bertahan sementara atau ditolak oleh pikiran bawah sadar pasien. Dalam permainan hipnosis panggung/permainan sugesti yang diberikan bisa tidak masuk akal karena sifatnya sementara.

Sugesti yang diberikan dalam keadaan pasien somnambulism harus berhati-hati karena apapun perkataan kita bisa masuk ke dalam pikiran bawah sadar pasien dan bisa berpengaruh dalam kehidupannya.

Berikut cara Menyusun sugesti yang baik :

- ☑ Gunakan Bahasa yang sederhana
- ☑ Gunakan kalimat positif. Hindari kata “tidak, jangan, bukan” terutama bila dihubungkan dengan kata yang negatif.
- ☑ Spesifik. Jangan memberikan perintah terlalu banyak dalam satu waktu.

- ☑ Berilah alasan mengapa harus melakukan sugesti tersebut

Dalam memberikan sugesti kita harus memiliki seni dalam pengucapan hindari membaca dalam memberi sugesti karena jika Anda membaca maka penghayatan saat mengucapkan kalimat tidak mantap, semakin pasien menerima sugesti dengan mantap maka pengaruhnya semakin besar.

Berikut cara memberi sugesti dengan mantap :

1. Jangan membaca skrip sugesti
2. Libatkan perasaan Anda, ketika memberi sugesti. Berikan penekanan pada kata yang dianggap penting seperti Anda melihat aktor yang main drama atau membaca puisi.
3. Pahami sugesti yang Anda akan berikan dan susun kalimatnya sendiri sesuai kebutuhan dan kondisi pasien.

G. TERMINASI

Diartikan sebagai kondisi untuk mengakhiri proses hipnosis dengan membawa pasien dari kesadaran *somnambulism* ke kesadaran normal atau dari gelombang otak Delta menjadi Beta. Membangunkan pasien

jangan secara tiba-tiba atau sangat cepat karena dapat membuat pasien tidak nyaman, mengeluh sakit kepala dan terasa badan bergoyang ini sama saja jika kita sedang tidur nyeyak dibangunkan secara tiba-tiba.

Jika terjadi kondisi seperti ini maka Anda harus membimbing pasien masuk kondisi trance lagi setelah itu bangunkan pasien secara perlahan. Pengalaman saya membangunkan pasien sekitar minimal 1 menit, caranya membangunkannya mudah saja, Anda bisa melakukan diantaranya dengan cara :

1. Menghitung naik dari 1 sampai 10

Sebenta lagi saya akan menghitung dari 1 sampai 10, pada hitungan ke sepuluh buka mata Anda dan Anda merasakan badan yang sehat dan segar.

1 ... 2 ... 3 ... rasakan badan anda nyaman 4 ... 5 ... 6 ... tubuh Anda semakin segar dan nyaman 7 ... 8 ... Anda bisa menggerakkan ujung ujung jari kaki dan tangan 9 ... Siap-siap membuka mata dalam keadaan segar, nyaman dan sehat 10... buka mata Anda.

2. Pasien disuruh menghitung sendiri dari 1 sampai 20 secara perlahan

Saya minta Anda menghitung sendiri dari 1 sampai 20, pada hitungan ke 20 silahkan buka mata Anda. Silahkan!

APAKAH ADA PASIEN TIDAK MAU BANGUN?

Apabila Anda sudah menyuruh pasien untuk bangun tetapi pasien tetap saja dalam kondisi hipnosis (seolah tidak mendengar kata-kata Anda), Anda jangan panik. Pasien Anda bukannya tidak bisa bangun, melainkan dia tidak mau bangun karena kondisi hipnosis adalah kondisi yang sangat nyaman dimana beban pikiran dan perasaan bisa dilepaskan dalam kondisi ini. Sehingga beberapa orang tidak ingin segera bangun dari kondisi hipnosis.

Jika hal ini terjadi, membangunkannya dengan cara memberi sugesti yang agak "mengancam".

Saya tahu Anda bisa mendengar suara saya. Saya ingin Anda bangun sekarang karena waktu kita sudah habis. Jika Anda tidak membuka mata sekarang, maka saya akan memprogram pikiran Anda agar tidak bisa mengalami kondisi yang nyaman seperti ini.

Oke, saya ingin Anda bangun pada hitungan ke-lima. 1 ... 2... 3 ... 4 ... 5 ... buka mata Anda.

Atau

Saya tahu anda mendengar suara saya. Saya ingin Anda bangun jika Anda tidak mau bangun maka setiap 30 menit saya akan meminta Anda membayar 1 juta. Jika Anda tidak membuka mata setelah saya menghitung sampai 5 berarti Anda setuju.

Pada hitungan ke lima Anda bangun, buka mata Anda 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... buka mata Anda.

Self Hypnosis

"All hypnosis is all self hypnosis"



Anhor

"Jika Anda tidak sedang mengerjakan hal-hal terpenting yang menjadi alasan Anda dipekerjakan, berhentilah melakukan apapun itu dan kembalilah mengerjakan apapun yang menjadi alasan Anda dipekerjakan"



Abreaksi

"Hipnosis menawarkan cara yang sangat cepat
untuk menonaktifkan filter mental dan masuk
ke pikiran bawah sadar"



1. DEFINISI

Abreaksi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah pencetusan emosi dengan mengingat kembali trauma psikologis, sedangkan menurut Watkins (1949) menyatakan abreaksi adalah mengalami kembali secara emosi atau mengalami kembali pengalaman traumatik, dan dianalogikan sama dengan membuka bisul.

Sebuah pelepasan atau pengeluaran emosi setelah mengingat kembali pengalaman traumatik yang selama ini direpresi, karena secara sadar sangat menyakitkan. Efek terapeutik kadang terjadi melalui pelepasan sebagian atau desensitisasi dari emosi-emosi menyakitkan dan meningkatnya wawasan (Asosiasi Psikiatri Amerika, 1980).

Berdasarkan definisi di atas maka abreaksi adalah pelepasan emosi karena mengingat kembali pengalaman traumatik masa lalu atau pengalaman traumatik yang direpresi.

Represi adalah pertahanan mental yang dilakukan secara tidak sadar saat seseorang mengalami suatu kejadian traumatis yang sangat menyakitkan atau rasa sakit yang mendalam. Represi sebenarnya adalah

mekanisme pertahanan diri untuk melindungi dari kecemasan.

Menurut Putnam (1989) ada dua jenis abreaksi: abreaksi spontan dan abreaksi terkendali terapeutik. Yang dimaksud abreaksi spontan atau fenomena menyerupai abreaksi adalah ingatan pengalaman traumatik yang muncul tiba-tiba (flashback), seperti mimpi buruk dan ingatan detail lainnya tentang pengalaman traumatik yang muncul secara spontan, tidak terkendali dan sebagian besar bersifat tak sadar.

Sementara abreaksi terkendali terapeutik dilakukan oleh seorang profesional dengan mengalami ulang pengalaman traumatik dan pelepasan emosi terkait dan dilanjutkan dengan resolusi untuk menyelesaikan masalah.

2. BAGAIMANA ABREAKSI BISA TERJADI

Abreaksi disebabkan memori traumatik yang tersimpan di pikiran bawah sadar kembali muncul ke pikiran sadar saat melakukan sesi hipnoterapi menggunakan teknik regresi. Regresi adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengembalikan atau memanggil memori yang sudah tersimpan di bawah sadar untuk dimunculkan kembali ke pikiran sadar

sehingga pasien seolah merasakan kembali trauma psikologis yang dialaminya.

Untuk mengatasi abreaksi maka sebelum Anda melakukan regresi Anda harus menyiapkan tempat yang aman dan damai dalam imajinasi pasien. Tempat aman dan damai ini bisa di dalam ruangan atau di luar ruangan hanya pasien yang tahu di mana tempat aman dan damai yang ia rasakan.

Jadi tempat aman ini bukan pilihan dari terapis tetapi ditentukan atau pilihan dari pasien. Untuk menciptakan dan membawa ke tempat aman ini saat pasien sudah masuk kedalaman hipnosis sampai *somnambulism*. Tempat aman dan damai ini berfungsi untuk menenangkan pikiran pasien dan mengurangi kualitas abreaksi sehingga abreaksi mereda. Apabila abreaksi sudah bisa ditangani, pasien dapat diregresi kembali ke pangalaman traumatiknyanya.

3. TANDA PASIEN MENGALAMI ABREAKSI

Jika pasien mengalami abreaksi di tandai dengan menangis, marah, mengerang, berteriak, meremas memukul, menendang.

Memanfaatkan Modalitas untuk Mempercepat Rileksasi

"Kunci untuk mengubah program yang ada di bawah sadar terletak pada bagaimana kita dapat mem-by-pass atau melewati pikiran sadar dan langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar"



Sistem representasi yang paling sering digunakan disebut sistem primer (*primary system*) sehingga lebih berkembang dibanding sistem yang lain. Perkembangan ini dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang dalam kehidupan.

Jika masa anak-anak kita banyak belajar tentang musik maka yang berkembang adalah auditori, jika kita belajar banyak menggunakan motorik seperti menari, olahraga permainan maka yang berkembang adalah indra kinestetik. Menggambar dapat memperkuat indra visual, main game dapat memperkuat indra visual dan kinestetik serta menulis atau mengarang dapat mengembangkan indra rasa.

Indra yang umumnya berkembang adalah visual, auditori dan kinestetik. Untuk dapat mengenal indra yang dominan berkembang pada pasien maka dapat kita kenali dari pemilihan kata-kata saat berkomunikasi, dengan ciri-ciri sebagai berikut.

Indra yang umumnya berkembang adalah **visual**, **auditori** dan **kinestetik**. Untuk dapat mengenal indra yang dominan berkembang pada pasien maka dapat kita kenali dari pemilihan kata-kata saat berkomunikasi, dengan ciri-ciri sebagai berikut.

Sistem Representasi	Kata yang Digunakan	Informasi Lain
Visual	<ul style="list-style-type: none"> • Kelihatannya • Tampaknya • Menjernihkan • Sekejam Mata • Mencerahkan • Fokus • Gemerlap • Mengilustrasikan • Mencermati • Jelas • Rabun • Menyingkap 	<ul style="list-style-type: none"> • Napas Dangkal • Suara Tinggi • Bicara Cepat • Isyarat tubuh: telunjuk jari • Posisi kepala: tegak
Auditori	<ul style="list-style-type: none"> • Terdengar • Menyerukan • Berbicara • Mendiskusikan • Harmonis • Pesan Tersembunyi • Nyaring • Jelas • Membius • Hening • Lidahku seperti terkunci • Suara • Jujur Saja 	<ul style="list-style-type: none"> • Napas terbagi rata diantara dada • Suara jelas, tepat dan persis • Kecepatan suara sedang • Isyarat tubuh: lengan dilipat, posisi seperti menelepon atau di pipi • Posisi kepala: agak miring ke kiri

Kinestetik	<ul style="list-style-type: none"> • Terasa • Dingin • Segar • Lembut • Emosional • Pukulan • Tekanan • Dekat • Memikul Beban • Membeku • Keras 	<ul style="list-style-type: none"> • Napas dalam dan di perut. • Suara rendah dan dalam. • Berbicara pelan • Isyarat tubuh: lengan terbentang dan rileks • Posisi kepala: tegak agak maju ke depan
------------	--	---

3. MEMANFAATKAN MODALITAS DOMINAN UNTUK RILEKS

Setiap orang memiliki modalitas yang dominan dalam menerima dan menggunakannya dalam berkomunikasi, memanfaatkan modalitas dominan dapat mempercepat pasien untuk di bawa dalam kondisi rileks karena pada dasarnya setiap orang senang dengan rangsangan sesuai indra yang dominan (modalitasnya).

Sebagai seorang hipnoterapis anda harus pandai menilai modalitas yang dominan berdasarkan kata-kata yang digunakan saat pasien di ajak berkomunikasi atau sikap tubuh pasien. Cara yang mudah untuk mengetahuinya adalah dengan memberikan pertanyaan



**"Jika Anda ingin
memahami apa yang
terjadi hari ini. MAKA
Anda harus mencari tahu
apa yang terjadi pada hari
kemarin"**



Keuntungan Belajar Hipnosis

"Hipnoterapi tidak berurusan dengan penyakit fisik melainkan lebih kepada masalah emosi yang mengakibatkan timbulnya penyakit fisik"



Allah memberikan manusia kemampuan berpikir dan akal untuk bisa menerima serta mengembangkan ilmu pengetahuan, asal manusia mau membuka diri menerima ilmu. Masih banyak orang yang berpendapat bahwa hipnosis adalah ilmu yang bisa digunakan untuk kejahatan dan banyak juga yang meyakini bahwa hipnosis adalah ilmu yang sangat bermanfaat untuk manusia.

Bagi yang mau membuka diri dan belajar akan menemukan bahwa hipnosis adalah suatu ilmu yang bermanfaat untuk kebaikan tidak bisa untuk kejahatan karena dalam aplikasinya, proses hipnosis bisa dilakukan jika terjadi kesepakatan kedua belah pihak antara penghipnosis dan subjek (pasien), namun bagi yang meyakini bahwa hipnosis adalah ilmu yang digunakan untuk kejahatan sah-sah saja.

Hipnosis adalah suatu **metode** atau **alat** maka saya memberikan ilustrasi seperti ini. Ibu-ibu rumah tangga setiap hari menggunakan pisau untuk kegiatan di dapur seperti memotong sayur dan ikan sementara ada penjahat yang menggunakan pisau untuk melukai orang, dari dua kejadian ini pisau memberikan manfaat atau mudarat tergantung siapa yang menggunakan, begitu juga hipnosis bisa memberi manfaat atau mudarat tergantung siapa yang menggunakan.

Apapun ilmunya jika ditangan orang yang baik maka dia akan bermanfaat dan jika ditangan penjahat dia memberikan mudorat. Menguasai ilmu hipnosis dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Untuk Diri Sendiri

Menguasai *self hypnosis* berarti kita memiliki kemampuan untuk memprogram diri sendiri untuk mengembangkan **kepribadian, kesehatan, persepsi dan hal negatif menjadi positif.**

2. Manfaat Untuk Orang Lain di Sekitar Anda

Manusia adalah mahluk sosial yang artinya selalu membutuhkan oranglain dalam memenuhi kebutuhan diri, sikap saling tolong – menolong merupakan satu diantara ciri mahluk sosial. Memiliki kemampuan hipnosis bisa kita gunakan untuk menolong oranglain seperti teman, tetangga bahkan pasien.

3. Kepuasan Batin Karena Bisa Menolong Orang Lain

Terimakasih pak Iwan sudah membantu saya menghilangkan rasa gugup dan tidak percaya diri saat presentasi. Saat ini saya sudah lancar berbicara di depan umum maupun saat rapat.

Ini adalah salah satu testimoni pasien yang saya bantu dengan hipnoterapi. Ada kepuasan batin bagi saya karena sudah bisa membantu oranglain untuk berkembang dan maju untuk meraih cita-citanya.

4. Manfaat Untuk Putra-Putri/Keluarga Anda

Keluarga adalah tempat latihan bagi kita untuk menerapkan ilmu hipnoterapi, pendekatan dengan anak bisa lebih efektif untuk membentuk karakter mereka dan jika ada gangguan perilaku, pikiran atau perasaan yang di alami anak, kita bisa menyelesaikannya dengan hipnoterapi.

5. Menghibur

Ada acara di televisi yang menampilkan permainan dengan hipnosis dan cukup menghibur bahkan populer di masyarakat. Kitapun bisa melakukan permainan dengan mudah untuk menghibur asal sudah memiliki kemampuan hipnosis.

6. Menguntungkan Secara Ekonomi

Beberapa orang yang memiliki ketertarikan dalam dunia terapi akan membuka praktek asal memiliki sertifikat dan telah di uji oleh pakar dari suatu organisasi

yang diakui pemerintah, dengan membuka terapi maka akan memberikan penghasilan dari jasa terapi yang diberikan.



Hipnosis itu seperti alat atau metode bisa baik atau buruk tergantung untuk apa penerapannya





**"Kita terganggu bukan
karena hal-hal yang
terjadi melainkan karena
pendapat pribadi terhadap
hal-hal yang sudah terjadi"**



Berbagai Teknik Terapi

"Setiap klien biasanya terdiri dari kombinasi antara fisik dengan emosional, oleh sebab itu janganlah terpatok pada satu teknik tapi sesuaikan dengan kebutuhan"



Roy Hunter dalam buku Seni Hipnoterapi menjelaskan pendapat **Charles Tebbetts** yang menganjurkan dalam melakukan terapi, terapis melakukan empat langkah atau landasan untuk memfasilitasi perubahan pada pasien. Empat Langkah tersebut adalah :

1. Sugesti Pasca Hipnosis dan Imajinasi
2. Menemukan Akar Masalah
3. Melepaskan
4. Pembelajaran Bawah Sadar

Untuk lebih jelasnya, silahkan simak penjelasan berikut ...

1. Sugesti Pasca Hipnosis

Sugesti dan imajinasi dilakukan agar pasien **mendapatkan tujuan terapi** yang diinginkan dan pengalaman *trance* yang menyenangkan sehingga pasien memiliki hasrat yang kuat untuk menerima sugesti.

Menurut **Charles Tebbetts** TANPA hasrat emosional yang kuat, bawah sadar pasien bisa menolak sugesti yang kita berikan karena selama pasien terhipnosis pikiran tetap milik pasien, terapis tidak bisa mengendalikan pikiran pasien.

2. Menemukan Akar Masalah

Keluhan pasien adalah simtom/tanda dari masalah yang dialaminya, bukan penyebab karena itu terapis harus mencari akar masalah pasien. Kadang pasien berkeluh kesah tentang penderitaannya namun yang menjadi akar masalah sebenarnya pasien membutuhkan kasih sayang dari suaminya.

Fobia dan rasa tidak percaya diri biasanya disebabkan dari pengalaman masa anak-anak, untuk menemukan ini akar masalah pada masa lalu kita bisa menggunakan teknik regresi.

Jika ada pertentangan batin yang dialami pasien kita bisa gunakan **Teknik Parts Therapy**. Kita juga bisa menggunakan **respon ideomotor** untuk berkomunikasi dengan bawah sadar pasien.

3. Melepaskan

Setelah gejala dan penyebab ditemukan hubungannya maka **Tebbetts** menganjurkan untuk menggunakan teknik yang sesuai dengan keadaan pasien.

Jika rasa amarah dan dendam yang menjadi akar masalah maka kita bisa menggunakan **Teknik**

Memaafkan (*forgivness Therapy*). Silahkan Anda belajar berbagai Teknik Terapi untuk melatih kemampuan Anda.

4. Pembelajaran Bawah Sadar

Tujuannya adalah memberi pemahaman baru pada bawah sadar tentang masalah yang dialaminya, kita mengajarkan pasien untuk melihat masalah dari sudut pandang yang positif (*reframing*).

Beragam Teknik Terapi

Berikut adalah beberapa teknik terapi yang bisa digunakan secara terpisah (tunggal) atau digabung tergantung situasi, kondisi, kebutuhan dan kemampuan. Dengan jam terbang yang lama maka Anda bisa menentukan teknik apa yang akan Anda gunakan pada pasien sesuai dengan masalahnya.

A. SUGESTI LANGSUNG

Sugesti yang diberikan ketika pasien (subjek) dalam keadaan *trance* dikenal dengan sebutan sugesti *post-hypnotic*, yakni sugesti untuk dijalankan nantinya ketika subjek sudah dibangunkan dari kondisi *trance*.

Sebelum Erickson, khazanah hipnosis hanya didominasi oleh satu model pendekatan, yakni sugesti langsung (*authoritarian style*).

Sugesti langsung sangat efektif jika terapis memiliki otoritas yang tinggi, pasien sangat percaya pada terapis dan pasien bersedia menjalankan sugesti yang diberikan. Menurut **Erickson** sugesti langsung masuk ke pikiran sadar dan akan membangkitkan perilaku sesuai sugesti dengan syarat pasien (subyek) setuju dengan sugesti yang diberikan dan mau menjalankannya dengan sukarela.

Sugesti langsung efektif diberikan pada pasien remaja, mahasiswa, orang yang tidak memiliki jabatan atau pangkat yang rendah dalam dunia militer dan sebagainya.

Saat menyampaikan sugesti gunakan kata ganti orang ke dua (Anda, saudara, ibu, bapak). Kalimatnya adalah kalimat perintah, contohnya :

- ☑ *Mulai saat ini dan seterusnya Anda sudah berani memegang kupu-kupu.*
- ☑ *Setelah saya memberi obat pada kulit Anda dan terasa dingin maka seketika kulit Anda tidak merasakan apa-apa, baal, kebas ... (sesuaikan dengan bahasa daerah masing-masing)*

☑ *Mulai sekarang Anda senang membaca buku*

Apakah sugesti langsung selalu berhasil merubah pasien seperti sugesti yang diberikan terapis? Faktanya tidak juga karena itu kita perlu juga memberikan sugesti tidak langsung. Seandainya sugesti langsung selalu efektif maka betapa mudahnya seorang hipnoterapis merubah **pikiran, perasaan dan perilaku pasien**.

Menurut **Erickson** kesembuhan bukanlah hasil dari sugesti langsung dari hipnoterapis melainkan dari reasosiasi dari pengalaman pasien sendiri. Bagi **Erickson** hipnosis adalah alat untuk memberikan pembelajaran kepada pasien (subjek) agar bisa mengenali dan menjangkau seluruh sumber daya yang dibutuhkan agar bisa berfungsi optimum.

B. SUGESTI TIDAK LANGSUNG

Sugesti tidak langsung dipelopori dan dikembangkan oleh Erickson dikenal dengan istilah *permissive style*. Sugesti tidak langsung merangsang dan memfasilitasi pencarian tingkat bawah sadar pasien.

Misalnya ada 5 orang diberi Informasi yang sama seperti cerita, film atau musik akan memberikan efek yang berbeda dari kelima orang ini, perbedaan respon terjadi karena adanya perbedaan pengalaman yang

mendasari persepsi pasien, jadi dalam pendekatan sugesti tidak langsung esensi sugesti bukan apa yang dikatakan oleh terapis namun apa yang dipersepsikan pasien ketika dia mendengarkan sugesti dari terapis.

Dalam terapi yang menerapkan sugesti tidak langsung, kata-kata terapis berfungsi untuk membangkitkan respons-respons internal yang kompleks dalam diri pasien. Respons. Sugesti tidak langsung tidak mengatakan kepada pasien apa yang harus dilakukan; ia lebih bersifat menggali dan memfasilitasi apa yang bisa dilakukan oleh sistem respon pasien di tingkat otonom tanpa melibatkan pikiran sadar.

Dalam hal ini pasien menemukan sendiri solusi bagi permasalahannya. Sugesti hanya menjadi alat perangsang bagi pasien untuk menemukan sendiri seluruh sumberdaya yang paling tepat baginya untuk mengatasi masalah yang pasien hadapi.

Contoh sugesti tidak langsung adalah metafora berupa cerita-cerita yang sesuai dengan tujuan terapi. Cerita ini bisa terapis buat sendiri atau dari cerita yang sudah ada.

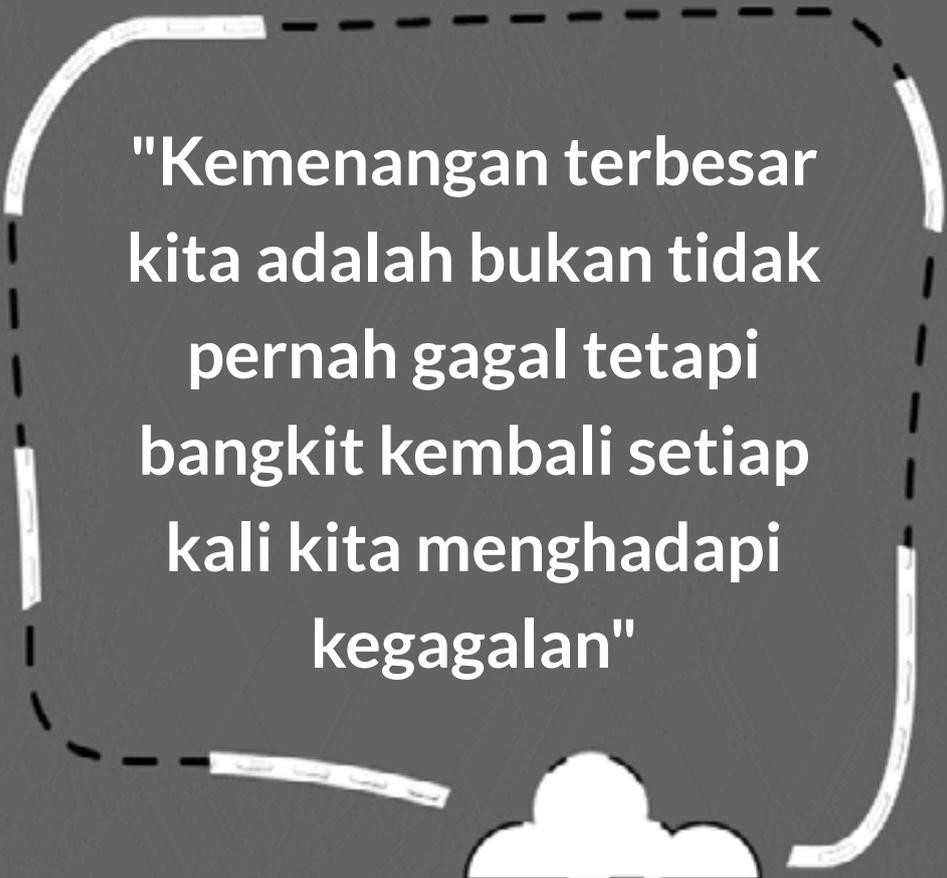


"Kesalahan terbesar di dunia adalah TAKUT untuk berbuat salah, sehingga mereka tidak mampu untuk melakukan TINDAKAN yang Berani"



The Big Hypnotherapy Guide To Medical Hypnosis





**"Kemenangan terbesar
kita adalah bukan tidak
pernah gagal tetapi
bangkit kembali setiap
kali kita menghadapi
kegagalan"**



Hasil Penelitian Hipnosis

"Saat berpraktik sebagai seorang hipnoterapis maka Anda akan menemukan klien yang sangat mudah di hipnosis dan sebaliknya juga ada yang sangat sulit bahkan mungkin menurut Anda tidak bisa di hipnosis"



Hipnosis adalah kegiatan ilmiah yang di Indonesia masih ada kesimpang siuran pemahaman masyarakat bahkan kalangan terpelajar di bidang Kesehatan masih ada yang menganggap hipnosis tidak ilmiah. Di luar negeri khususnya **Amerika** dan **Eropa**, hipnosis adalah kegiatan ilmiah yang diajarkan dalam dunia kampus dan merupakan metode terapi yang diakui oleh **British Medical Association (BMA)** tahun 1955, **American Medical Association (AMA)** tahun 1958 dan oleh **American Psychological Association (APA)** pada tahun 1966.

Beberapa hasil penelitian hipnosis sudah terbukti efektif di gunakan di bidang Kesehatan. Pada BAB ini saya menampilkan beberapa contoh hasil penelitian secara sederhana dari kesimpulan hasil penelitian dan jika pembaca ingin melihat secara utuh hasil penelitian dapat dilihat pada jurnal yang saya cantumkan sebagai sumber kutipan.

Penelitian hipnosis dan nyeri dapat di lihat dari penelitian di jurnal seperti Hipnoterapi dapat menurunkan tingkat nyeri pada pada remaja yang mengalami nyeri saat *haid (dismenore)*.⁽¹⁾

Kombinasi terapi analgesik dan hipnosis terbukti lebih efektif jika dibandingkan terapi analgesik sebagai

terapi tunggal untuk mengatasi nyeri.pasca bedah *orthopedi*.⁽²⁾

Hipnosis terbukti efektif dapat mengurangi tingkat nyeri pada klien yang dilakukan perawatan luka pasca operasi⁽³⁾ intervensi hipnosis dan relaksasi napas dalam terbukti dapat menurunkan nyeri sendi pada penderita *Arthtritis Rhematoid*.⁽⁴⁾

Penelitian hipnosis mampu mengurangi kecemasan di antaranya adalah hipnosis terbukti menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pasca operasi *cancer* payudara⁽⁵⁾ hipnosis terbukti efektif mengurangi kecemasan pada pasien *cancer*.⁽⁶⁾

Hipnosis terbukti dapat mengurangi nyeri dan kecemasan pada perawatan pasien *cancer*⁽⁷⁾ hipnoterapi mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi.⁽⁸⁾

Hipnoterapi lebih efektif dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi dengan nilai penurunan kecemasan di bandingkan musik klasik.⁽⁹⁾ Hipnoterapi dapat mengurangi kecemasan pada pasien perawatan paliatif, serta meningkatkan kualitas tidur dan keparahan gejala psikologis dan fisik.⁽¹⁰⁾

Pada Wanita *cancer* payudara dilakukan penelitian satu kelompok intervensi diberi perlakuan hipnosis

dan kelompok control tidak dilakukan hipnosis ternyata pada kelompok kontrol menunjukkan tingkat tumor necrosis factor alpha (TNF- α) dan faktor stimulasi koloni granulosit (G-CSF) yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok hipnosis.

Kadar G-CSF dan TNF- α yang stabil selama kemoterapi pada kelompok hipnosis dapat dianggap bermanfaat karena kadar sitokin yang tinggi telah dikaitkan dengan peningkatan pertumbuhan tumor dan metastasis pada pasien kanker.⁽¹¹⁾

Pada kasus fobia, hipnosis dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan fobia. Seperti penelitian Syaefunnuril Anwar Huda membuktikan hipnosis mampu mengurangi fobia berat menjadi tidak fobia⁽¹²⁾ dan hipnosis merupakan cara yang efektif untuk mengurangi kecemasan saat perawatan gigi.⁽¹³⁾

Pada penelitian penderita depresi, diperoleh adanya penurunan aktifitas emosional terlihat dari gambaran aktifitas pada superior temporal sulcus (STS) otak kanan mengalami perubahan selama pasien di hipnosis. STS berfungsi dalam memproses emosional.⁽¹⁴⁾ Dan hipnoterapi mampu menghilangkan fobia penerbangan⁽¹⁵⁾

DAFTAR PUSTAKA

1. Triana H. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri pada Remaja yang Mengalami Dismenorea di Prodi DIII Kebinaan STIKes Immanuel Bandung. *J Ilmu Kesehatan*. 2014;8(2): 373-82
2. Subiyanto P, Sitorus R, Sabri L. Terapi Hipnosis Terhadap Penurunan Sensasi Nyeri Pascabedah Ortopedi. *J Keperawatan Indones*. 2008;12(1):47-52.
3. Samsugito I. Pengaruh Hipnosis Dalam Mengurangi Nyeri Saat Perawatan Luka. *J Med Karya Ilm Kesehat*. 2020;5(2).
4. Ngatwadi, Mutdasir, Mulyadi. Perbedaan Efektifitas Pengaruh Hypnotherapy Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Sendi Pada Penderita Arthritis Rheumatoid. *J Ilmu Keperawatan*. 2018;6(1):15-30.
5. Berlière M, Roelants F, Watremez C, Docquier MA, Piette N, Lamerant S, et al. The advantages of hypnosis intervention on breast cancer surgery and adjuvant therapy. *Breast*. 2018 Feb 1;37:114-8.

6. Chen PY, Liu YM, Chen ML. The Effect of Hypnosis on Anxiety in Patients With Cancer: A Meta-Analysis. *Worldviews Evidence-Based Nurs.* 2017 Jun 1;14(3):223–36.
7. Wortzel J, Spiegel D. Hypnosis in Cancer Care. *Am J Clin Hypn.* 2017 Jun 2;60(1):4–17.
8. Irianto AD, Kristiyawati SP, Supriyadi. Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi di rs telogorejo Semarang. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.* 2014;1(1):1–10.
9. Asmara MS, Rahayu HE, Wijayanti K. Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *Urecol [Internet].* 2017;329–34. Available from: <https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1389>
10. Plaskota M, Lucas C, Pizzoferro K, Saini T, Evans R, Cook K. *Plaskota2012.* 2012;18(2):69–75.
11. Téllez A, Rodríguez-Padilla C, Juárez-García DM, Jaime-Bernal L, Sanchez-Jáuregui T, Almaraz-Castruita D, et al. Hypnosis in Women with Breast

- Cancer: Its Effects on Cytokines. *Am J Clin Hypn.* 2020 Jul 2;62(3):298–310.
12. Syaefunnuril Anwar Huda. Pengaruh Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Gangguan Fobia Di Institut Medika Drg. Suherman Tahun 2020. *J Ilm Kesehat Med Drg Suherman.* 2021;03(02).
 13. Wolf TG, Schläppi S, Benz CI, Campus G. Efficacy of Hypnosis on Dental Anxiety and Phobia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Brain Sci.* 2022;12(5).
 14. Hapt A, Rosenbaum D, Fuhr K, Giese M, Batra A, Ehlis AC. The effects of hypnotherapy compared to cognitive behavioral therapy in depression: a NIRS-study using an emotional gait paradigm. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* [Internet]. 2022;272(4):729–39. Available from: <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01348-7>
 15. Bakal PA. Hypnotherapy for Flight Phobia. *Am J Clin Hypn.* 1981;23(4):248–51.



"Kesalahan terbesar di dunia adalah **TAKUT** untuk berbuat salah, sehingga mereka tidak mampu untuk melakukan **TINDAKAN** yang Berani"



Menemukan Akar Masalah

"Mungkin pada suatu waktu Anda mampu menghipnosis seorang klien dengan sangat cepat TAPI di kesempatan lain orang yang sama sangat sulit untuk di hipnosis"



Dalam BAB 12, saya menjelaskan pendapat Charles Tebbetts untuk melakukan empat Langkah dalam melakukan terapi untuk memfasilitasi perubahan. Empat Langkah tersebut adalah:

1. Sugesti pasca hipnosis dan imajinasi
2. Menemukan akar masalah
3. Melepaskan
4. Pembelajaran bawah sadar

Untuk menemukan akar masalah atau penyebab masalah yang masih dapat diingat oleh pasien kita dapat melakukan dengan wawancara atau *anamnese* namun tidak semua akar masalah itu dapat diingat atau diketahui, dalam praktek kita sering menemukan pasien tidak mengetahui akar masalahnya mereka hanya merasakan masalah yang terjadi saat ini.

Untuk mencari akar masalah pasien kita dapat melakukannya dengan teknik regresi. Regresi dapat mengakses ke dalam pikiran bawah sadar. Perlu diingat bahwa segala memori yang terjadi sejak kita masih bayi

Pengalaman Klinik Mengalami Klien

"Aspek paling penting dan sekaligus bersifat paradoks dari pikiran bawah sadar adalah bahwa pikiran ini tidak selalu bersifat tidak sadar"



Berikut ini adalah beberapa pengalaman klinik saya selama praktek semoga bisa diambil hikmahnya dan menambah referensi pembaca dalam upaya untuk membantu pasien.

1. GAGAL MENGHIPNOSIS PASIEN

Sebenarnya saya lebih senang mengatakan saya menemukan cara yang salah dalam prainduksi, bukan kegagalan. Ceritanya seperti ini. Seorang Wanita datang ke praktek saya dengan keluhan sulit tidur dan jika tidur mudah terbangun.

Merasa badannya lemah dan mudah capek. Pernah berobat ke dokter didiagnosis anxietas. Saat mulai terapi saya melakukan prosedur rutin di awal yaitu melakukan *pre-talk* dengan memberikan penjelasan ...

- ☑ Menentukan tujuan hipnoterapi.
- ☑ Menghilangkan rasa takut dan kesalahpahaman pasien terhadap hipnosis.
- ☑ Menciptakan hipnosis *contract*, yaitu persetujuan pasien untuk mengikuti perintah.
- ☑ Membangun kepercayaan diri pasien untuk berhasil dalam hipnosis.
- ☑ Menjawab pertanyaan pasien.

Bahkan pasien bertanya apakah rahasianya terbongkar dan pikirannya dikendalikan, semua saya jelaskan dengan gamblang dan jelas. Namun pada saat induksi hampir 30 menit saya belum berhasil membawa pasien masuk kondisi hipnosis, saya perhatikan jika pasien akan masuk kondisi hipnosis dia bangun.

Sehingga saya bertanya apakah ibu takut di hipnosis, apakah terapi ini keinginan pribadi pasien? Dia menjawab ia dan ingin sembuh dari kecemasan sehingga bisa tidur nyenyak. Saya berpikir apa yang menyebabkan pasien tidak bisa terinduksi, pasti ada sebabnya.

Akhir saya jelaskan sekali lagi tentang hipnosis dan saat saya mengatakan bahwa hanya orang cerdas yang bisa dihipnosis dan saya tidak bisa menghipnosis orang yang mengalami retardasi mental atau IQ yang rendah. Seketika pasien tertawa sehingga saya merasa heran.

Saya tanyakan apa yang menyebabkan ibu tertawa? Pasien menjawab selama ini saya meyakini karena informasi dari teman saya bahwa hanya orang bodoh yang bisa terhipnosis. Nah ternyata ini penyebabnya.

Keyakinan bawah sadar pasien (*believe system*) bahwa jika terhipnosis berarti dia adalah orang yang bodoh. Setelah saya beri penjelasan ulang bahwa hanya orang cerdas yang bisa dihipnosis dan dia bisa

menerimanya maka lima menit setelahnya pasien sudah bisa saya induksi masuk dalam kondisi hipnosis.

2. LAIN DI MULUT LAIN DI HATI

Sorang Wanita umur 34 tahun bernama Rani (bukan nama sebenarnya) datang ke praktek dengan keluhan perasaan, sedih, dendam, sakit hati, jantung berdebar dan kadang menangis jika mengingat atau terbayang seseorang bernama X mantan pacarnya.

Mereka sudah berpisah sekitar 12 tahun lalu, kejadiannya waktu itu saat acara mau pernikahan mereka, undangan sudah disebar dan hari pernikahan sudah ditentukan ternyata X membatalkan dan pergi tanpa kesan sehingga Wanita ini dan seluruh keluarganya merasa malu. Berikut dialog saya dengan pasien.

I : Apakah ibu mau memaafkan X?

R : Mau pak, saya sudah MEMAAFKAN dia karena kejadiannya sudah lama dan saya sekarang juga sudah berkeluarga.

I : Apakah ibu pernah bertemu dengan X?

R : Tidak pernah lagi dan saya juga tidak ingin bertemu dia pak!

I : Apa tujuan Ibu datang ke saya?

- R : Saya ingin jiwa saya tenang, tidak sakit hati, nangis jika teringat peristiwa dulu sama X dan ingin melupakan X
- I : Saya bisa membantu membuat jiwa ibu tenang dan jika ingat peristiwa dulu atau X ibu menjadi biasa saja seperti teman namun saya tidak bisa membantu ibu melupakan X karena X adalah bagian dari cerita hidup ibu. Apakah ibu mau seperti itu.
- R : Mau pak!
- I : Oke. Begini bu hipnoterapi tidak bisa membuat ibu melupakan segala kenangan atau kejadian ibu dengan si X karena peristiwa itu sudah tertanam di pikiran bawah sadar ibu. Saya hanya bisa membantu ibu agar jika ibu ingat peristiwa dulu atau si X ibu tidak sedih dan jiwanya tenang.
- R : Oh begitu ya pak. Saya kira kenangan saya bisa langsung dihapus. Karena saya lihat di televisi mereka dengan mudah lupa sesuatu. (ibu sambil tersenyum).
- I : Setelah *PRE-TALK* selesai maka saya melanjutkan menginduksi pasien sampai *somnambulism*. Kemudian saya menggunakan *forgivenees therapy*.

I : Saya menjelaskan arti dari memaafkan. Setelah selesai saya bertanya pada pasien.

Apakah Ibu may memaafkan si X?

R : Dengan suara keras seperti orang marah, pasien menjawab:

Tidak ... Enak saja dia sudah meyakiti saya dan mempermalukan keluarga saya. Saya tidak akan memaafkan dia sampai kapanpun.

Menurut pasien sebelum terhipnosis dia mengatakan sudah MEMAAFKAN si X namun saat terhipnosis pasien TIDAK MAU MEMAAFKAN dan marah marah. DI SINI TERJADI PERBEDAAN PERNYATAAN ANTARA PIKIRAN SADAR DAN BAWAH SADAR.

Dari kejadian ini maka kita sebagai terapis harus bisa mencari akar masalah. Pernyataan pikiran sadar bisa berbeda dengan pikiran bawah sadar. Pikiran bawah sadar lebih jujur dari pada pikiran sadar. Saat proses terapi ini pasien sangat marah jika mengingat kejadian dan si X. pembaca bisa membayangkan bagaimana orang yang sangat marah namun kita berupaya menenangkannya. Seperti itulah yang saya alami selama

8. RUMAH BERHANTU

Seorang pria bernama Kadir usia 40 tahun, beragama islam baru menempati rumah baru, karena mendapat jabatan baru di kantor cabang, awalnya dia nyaman saja tinggal bersama keluarga di rumah barunya, hingga suatu saat dia mendengar cerita dari warga sekitar bahwa rumah yang dibelinya berhantu karena itu penghuninya yang terdahulu menjualnya.

Sejak mendengar cerita itu pak Kadir merasakan kejadian-kejadian aneh dan penampakan hantu di rumahnya. Pak Kadir mendapat informasi dari kawannya bahwa hipnoterapi dapat membantu menyelesaikan masalahnya dan dia mengundang saya untuk menerapi di rumahnya.

Tujuan terapi adalah pak Kadir ingin terbebas dari perasaan takut hantu.

Setelah saya melakukan pretalk dan menjelaskan pikiran bawah sadar pak Kadir setuju untuk di hipnosis dan menginduksinya sampai somnambulism. Saya menggunakan Teknik *the Power of Visualization*.

Berikut komunikasi saya saat terapi

- I : Apakah pak Kadir percaya kekuatan ayat-ayat Al Qur'an?
K : Percaya Pak

- I : Apakah pak Kadir percaya, bahwa ada ayat yang bisa mengusir hantu?
- K : Percaya Pak.
- I : Ayat apa pak?
- K : Ayat kursi
- I : Apakah bapak bisa membacanya?
- K : Bisa pak
- I : Alhamdulillah bagus sekali. Sebentar lagi pada hitungan ke tiga saya minta bapak berada di kamar tidur dan saya mendampingi bapak. 1... 2 ... 3 ... Sambil saya ketuk jidatnya. Sekarang bapak ada dimana?
- K : Di kamar tidur.
- I : Saya mendampingi bapak dan dipojok sana ada hantu yang sering mengganggu bapak?
- Apakah bapak bisa melihatnya?
- K : Serem Pak.
- I : Seperti apa bentuknya?
- K : Tidak jelas, any rambutnya Panjang. (Tampak pasien menggenggam tangannya dan kepalanya tertunduk).
- I : Pak Kadir tidak perlu takut karena saya ada disamping bapak.

Sekarang silahkan bapak membaca ayat kursi dengan penuh penghayatan seketika hantu itu akan terbakar dan menghilang.

K : Pak Kadir membaca ayat kursi dengan penuh penghayatan selama 2 kali

I : Respon respon nonverbal pak Kadir tangan membuka dan diletakan pada sofa, kepala tegak.

Saya pun melanjutkan pertanyaan.

Apakah hantu itu sudah terbakar?

K : Sudah pak

I : Alhamdulillah. Selanjutnya saya memberi sugesti langsung. *“Yang perlu bapak ketahui adalah bahwa manusia adalah mahluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna dan kedudukan manusia lebih mulia dibanding setan sehingga mulai saat ini dan seterusnya jika bapak merasa takut pada hantu maka bapak membaca ayat kursi, seketika itu juga bapak berani. Ini terbukti pada saat bapak tadi membaca ayat kursi maka hantu itu terbakar”*.

Bukan begitu bapak?

K : Ya

I : Berapa persen bapak percaya sama Al Quran?

K : 100%

I : Baguslah, jika demikian maka sering-seringlah membaca Al-Qur'an dan sholat sehingga hantu di rumah bapak pergi.

I : Setelah proses terapi selesai, pasien saya bangunkan dan berpesan agar 3 hari berikutnya pasien mengabari saya tentang perkembangan terapi.

Setelah 3 hari tarapi pasien mengabari bahwa dia sudah tidak diganggu hantu lagi.

Profil Penulis

Iwan Samsugito, S.Kp, M.Kes lahir di Tarakan (Kalimantan Utara) pada tanggal 19 Mei 1966. Penulis yang juga aktif sebagai praktisi Hipnoterapis yang juga anggota dari *Indonesian Hypnosis Association (IHA)*, *Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH)* dan **PRAHIPTI**.

Memiliki latar belakang pendidikan, sebagai berikut:

- ☑ SD hingga SMA di TARAKAN, KALIMANTAN UTARA
- ☑ AKPER DEPKES BANTA BANTAENG, UJUNG PANDANG (SEKARANG MAKASSAR), 1988.
- ☑ S 1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS INDONESIA, JAKARTA, 1998.
- ☑ S 2 KESMAS UNHAS, MAKASSAR, 2005.

Beberapa sertifikasi hipnosis yang ditempuh, diantaranya adalah ...

- ☑ Certified Hypnotherapist - 27-3-2011 dari *Indonesian Hypnosis Association*

- ☑ Master Hypnotist - 22-4-2012 dari *Indonesian Hypnosis Association*
- ☑ Fundamental Hypnotherapy - 15-9-2012 dari *The Indonesian Board Hypnotherapy*
- ☑ Certified Hypnotist - 25-9-2012 dari *The Indonesian Board Hypnotherapy*
- ☑ Certified Hypnotherapist - 25-9-2012 dari *The Indonesian Board Hypnotherapy*
- ☑ Professional Hypnotherapy - 14-9-2014 dari *The Indonesian Board Hypnotherapy*
- ☑ *Basic Hypnotherapy* - 21-8-2021 dari *Internasional Board of Hypnotherapy and Neurolinguistik*
- ☑ *Advanced Hypnotherapy* - 22-8-2021 dari *Internasional Board of Hypnotherapy and Neurolinguistik*
- ☑ *Profesioanl Hypnotherapy* - 23-8-2021 dari *Internasional Board of Hypnotherapy and Neurolinguistik*

Memiliki pengalaman dan riwayat pekerjaan di berbagai tempat, seperti ...

- ☑ PERAWAT DI RS. ISLAM SAMARINDA, 1989 – 1994

- ☑ PERAWAT DI RS. A. WAHAB SJAHRANIE SAMARINDA, 1989 - 1992
- ☑ AKPER PEMPROV KALTIM, 1992 - 2018
- ☑ PRODI D3 KEPERAWATAN FK UNMUL 2018 - SEKARANG

✧ Konsultasi dengan Penulis? ✧



untuk informasi
lebih lanjut HUBUNGI
0822 - 5273 - 3993

ATAU KUNJUNGI :

www.samarindahipnoterapi.com

www.hipnoterapisamarinda.id

ALAMAT :

Jln. KH Wahid Hasyim II Gang Unggul RT 10 no 44 Sempaja
Samarinda Kalimantan Timur