


KAMUS ASYIK HYPNOTHERAPIST


EDISI ANTOLOGI


Mengapa orang perlu belajar hipnoterapi? Saat Anda tak tahu cara kerja gadget yang Anda beli maka hal itu sama dengan saat Anda tak tahu bagaimana otak Anda bekerja. Fatal sekali.

ilmu hipnoterapi adalah belajar bagaimana otak Anda bekerja menyimpan data dan mengeluarkan data yang Anda butuhkan. Jangan-jangan Anda berbicara dengan bahasa yang tidak dimengerti oleh otak mereka atau jangan-jangan ada virus yang bersarang di otak mereka tapi Anda tak tahu. Konyol sekali bukan?

Belajar hipnoterapi adalah belajar tentang perilaku manusia. Anda pasti akan menyenangkannya karena manusia itu dinamis dan tak ada habisnya untuk digali lebih jauh.

 Satria Indra Prasta - SIP Publishing

 @SIPPublishing  @sippublishing

 +62 812 2909 2844



SIP Publishing (Anggota IKAPI)
Jl. Curug Cipendok KM 1 Kalisari Cilongok
Kab. Banyumas - Jawa Tengah

ISBN 978-623-337-712-6



9 786233 377126

KAMUS ASYIK HYPNOTHERAPIST

August Munar, dkk.



KAMUS ASYIK HYPNOTHERAPIST

EDISI ANTOLOGI

August Munar, Iim Qomarudin,
Iwan Samsugito, Dian Kurniasih

KAMUS ASYIK
HYPNOTHERAPIST
EDISI ANTHOLOGI

August Munar, Iim Qomarudin,
Iwan Samsugito, Dian Kurniasih



KAMUS ASYIK HYPNOTERAPIST

Edisi Antologi

Penulis: August Munar, lim Qomarudin, Iwan Samsugito, Dian Kurniasih

Cover & tata Letak: Tim Desain SIP Publishing

Diterbitkan Oleh :



SIP Publishing (Anggota IKAPI)

Jl. Curug Cipendok Km 1. Kalisari Cilongok.

Kab. Banyumas. Jawa Tengah

Customer Service:

+62 895-0894-3674 | +62 895-3846-52297 | +62 896-7732-8203

Fanspage: Satria Indra Prasta-SIP Publishing

Twitter: @SIPPublishing | Instagram: @sippublishing

E-mail: sippublishing@gmail.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh buku tanpa izin penerbit dan penulis

Cetakan pertama, Juli 2022

14 x 20 cm | vi + 172 hlm

ISBN 978-623-337-712-8

Pengantar

Puji dan Puja Syukur atas Berkah dan Rahmat Tuhan YME sehingga buku Anthologi ini selesai. Ucapan terimakasih kepada semua sahabat praktisi hypnotherapy terutama yang andil dalam Nulis Bareng ini. Dimana Penulis merupakan para profesional hypnotherapy dengan pengalaman dan bersertifikat nasional.

Buku ini dibuka oleh leader penulis dengan bahas mengenai ilmu hypnosis, hypnotherapy, pengertian, jenis – jenis hypnotherapy, belajar singkat, dan lainnya. Termasuk penulis kedua dan seterusnya menceritakan pengalaman membantu clien dengan teknik teknik hypnotherapy.

Buku ini bertujuan sebagai refrensi para sahabat profesi dan sebagai sosialisasi juga edukasi kepada masyarakat tentang hypnotherapist. Semoga buku ini menjadi bermanfaat.

Leader Author,
August Munar

Daftar Isi

Pengantar	iii
Mengenal Hypnosis - Hypnotherapy	1
Pengertian Hypnosis.....	11
Tahapan Melakukan Hipnotis	13
Kapan Hipnoterapi Dilakukan atau Bermanfaat?	19
Belajar Hypnosis itu Mudah	23
Dasar belajar ilmu hipnotis.....	27
Tahapan Melakukan Hipnoterapi.....	34
Cara Belajar Hypnosis Bagi Pemula.....	35
Jenis-jenis Hipnotis	35
Belajar Ilmu Hipnosis yang Benar	39
Dampak Belajar Hypnosis	46
GANGGUAN ROH HALUS	58
<i>Hypnotherapist : IIM Qomarudin</i>	
TAKUT OPERASI HERNIA	67
<i>Hypnotherapist : IIM Qomarudin</i>	
AKU BENCI SUAMIKU.....	78
<i>Hypnotherapist : IIM Qomarudin</i>	

30 MENIT TAKUT HANTU HILANG 99

Hypnotherapist: Iwan Samsugito

TIDAK MAU KULIAH DAN MENGURUNG DIRI KARENA
PUTUS CINTA 107

Hypnotherapist: Iwan Samsugito

SUKSES OPERASI SETELAH DUA KALI GAGAL 120

Hypnotherapist: Iwan Samsugito

MERAWAT LUKA BAKAR TANPA NYERI..... 142

Hypnotherapist : IWAN SAMSUGITO

MENGATASI KECEMASAN KEHAMILAN & MELAHIRKAN
CAESAR DI ATAS USIA 40 150

Oleh: Dian Kurniasih

Mengenal Hypnosis - Hypnotherapy

1. Ringkasan buku ini berisi tentang: a. Pengenalan Hypnosis b. Pembagian Hypnosis c. Pengendalian Diri d. Bermain di Bawah Alam Sadar/ *sub-conscious mind*. Buku Anthologi ini di keluarkan hanya untuk membuat orang-orang dapat belajar dan mengetahui hypnosis, hingga dapat memahami pengalaman terapi dengan hypnosis sebenarnya.

2. Pengenalan hypnosis Sebelum mempelajari hypnosis, wajiblah bagi kita untuk mempelajari “apa itu hypnosis” karena sangat tidak etis bila pembelajaran kita kali ini tidak di mulai pada dasar, Karena yakinlah, keberhasilan di tentui pada bagaimana kita memulainya. Apakah arti dari kata hypnosis? Hypnosis adalah kata dalam bahasa Indonesia untuk “hypnosis” yang berasal dari kata hypnos, yaitu dewa tidur dalam legenda Yunani. Istilah “hypnosis” sendiri diperkenalkan oleh Dr. James Braid, salah satu peneliti fenomena hypnosis yang berasal dari Inggris di era abad ke-19. Jadi arti hypnosis adalah “tidur”? Tidak selalu, tetapi sangat tergantung dari konteks pembicaraannya. Salah satu deskripsi populer mengenai hypnosis, adalah bahwa hypnosis merupakan salah satu “keadaan kesadaran” (*state of consciousness*) manusia.

Secara sederhana terdapat 3 keadaan kesadaran manusia, yaitu : “keadaan normal” (*normal state*), “keadaan hypnos” (*hypnosis state*), dan “keadaan tidur” (*sleep state*). Apa perbedaan utama dari “keadaan normal” dan “keadaan hypnos” ? Pada “keadaan normal” pikiran manusia cenderung bersifat kritis, yaitu analitis dan menilai. Pada “keadaan hypnos” pikiran manusia berkurang tingkat kritisnya, sehingga relatif lebih mudah untuk menerima saran (sugesti) atau informasi lainnya. Di atas dikatakan bahwa pada saat di “keadaan hypnos” saran dan informasi akan relatif lebih mudah “masuk”. Masuk kemanakah saran dan informasi ini ? Saran dan informasi ini masuk ke sebuah “tempat” yang dinamakan *sub-conscious mind* atau “pikiran bawah sadar”. Suatu perangkat kesadaran manusia yang pengaruhnya sangat besar terhadap suatu pengambilan keputusan atau tindakan. Apa pula maksud dari kata “menghypnosis”? Menghypnosis dapat diartikan secara bebas sebagai kegiatan untuk membawa orang lain ke “keadaan hypnos”. Apakah pula arti hypnotist? Hypnotist adalah seseorang yang memiliki keahlian untuk membawa orang lain ke “keadaan *hypnos*”. Dalam buku-buku hypnosisme Indonesia versi lama, hypnotist sering juga disebut sebagai “juru hypnosis”. Dalam buku-buku lama sering ditemui istilah “suyet”, apakah artinya ? Suyet

artinya orang yang dihypnosis. Pada saat ini istilah tersebut sangat jarang dipergunakan. Sebagai penggantinya, saat ini lebih umum dipergunakan istilah “subyek” atau “klien” pada konteks terapi. Kenapa dipergunakan istilah “subyek”? Bukankah orang yang dihypnosis seharusnya adalah “obyek” dari peristiwa hypnosis? Pertanyaan yang sangat baik dan mendasar ! Sesungguhnya yang terjadi dalam setiap peristiwa hypnosis adalah fenomena *self-hypnosis* (menghypnosis diri sendiri) yang dipandu. Seseorang tidak dapat dipaksa memasuki “keadaan hypnos” jika ia memang tidak menginginkannya. Artinya, tugas seorang hypnotist hanyalah mempermudah orang lain untuk dapat memasuki “keadaan hypnos”, sehingga peran utama justru terletak pada pihak yang dihypnosis, oleh karena itu pihak yang dihypnosis justru disebut sebagai “subyek”.

3. Apakah yang dimaksud dengan hypnotherapy? Dan apa pula hypnoterapist? Hypnotherapy adalah salah satu aplikasi hypnosis untuk menghasilkan efek *therapeutic* atau terapi, misalkan untuk penyembuhan phobia, traumatik, dan penyakit-penyakit psikosomatis. Ahli yang dapat melakukan proses hypnosis untuk keperluan terapi disebut dengan istilah hypnoterapist. Apakah yang dimaksud dengan stage hypnosis? Stage

hypnosis artinya “hypnosis panggung”, yaitu suatu bentuk hypnosis yang diaplikasikan ke dunia hiburan. Stage hypnosis merupakan salah satu bentuk entertainment yang sudah sangat dikenal luas di dunia barat, dan sudah menjadi suatu bentuk profesi tersendiri. Orang yang ahli atau berprofesi sebagai penghypnosis panggung disebut dengan *stage hypnotist*. Adakah contoh aktivitas sehari-hari yang merupakan fenomena hypnosis? Sangat banyak! Pada dasarnya ketika seseorang mampu untuk menyampaikan suatu maksud kepada orang lain, atau dapat menggerakkan orang lain untuk melakukan sesuatu, maka ini merupakan bentuk sederhana dari menghypnosis orang lain. Apakah sesederhana itu? Ya!! Salah satu makna hypnosis adalah kemampuan untuk mengkondisikan orang lain sehingga mau mendengarkan apa yang kita katakan, dan selanjutnya meneruskan apa yang kita sampaikan ke dalam dirinya. Dengan kata lain informasi yang kita sampaikan akan memasuki *sub-conscious mind* dan selanjutnya memicu suatu tindakan atau pemikiran sesuai dengan yang kita inginkan. Berarti para negosiator handal, politisi ulung, para motivator sebenarnya telah terbiasa melakukan hypnosis ? Ya tepat sekali! Dengan teknik yang mungkin tidak disadari, para pembicara ulung ini mampu membuat pendengarnya memasuki “keadaan hypnos”,

sehingga selanjutnya informasi yang disampaikan akan relatif lebih mudah diterima oleh *sub-conscious mind* pendengarnya. Berarti orang tua yang mampu memberikan nasehat kepada anaknya dengan baik sebenarnya secara tidak sengaja sudah menerapkan pola hypnosis? Benar sekali! Seringkali empati dan kasih sayang dapat membuat orang lain dengan mudah memasuki “keadaan hypnos”, sehingga selanjutnya informasi berupa misalnya nasehat akan lebih mudah masuk ke sub-conscious mind. Berarti “keadaan hypnos” tidak selalu identik dengan “tertidur” seperti halnya yang lazim dipertunjukkan oleh para *stage hypnotist* di atas panggung? “Keadaan hypnos” memiliki rentang yang lebar. “Tidur” hanyalah salah satu bentuk dari “keadaan hypnos” yang sangat dalam, dalam hal ini disebut juga sebagai “tidur hypnosis”, atau tidur yang diakibatkan oleh proses hypnosis. Pada aplikasi terapi, kondisi rileks atau “keadaan hypnos” ringan sudah cukup efektif untuk memasukkan sugesti atau saran yang diperlukan klien. Apakah tidur yang diakibatkan oleh proses hypnosis sama dengan tidur secara alamiah ? Berbeda! Pada “tidur hypnosis” yang tertidur hanyalah conscious mind, sedangkan sub-conscious mind tetap dapat memberikan respon atas saran-saran yang diberikan hypnotist. Pada tidur alamiah, *conscious mind* dan *sub-conscious mind*

“tertidur” semuanya, sehingga saran dari hypnotist tidak dapat diterima atau direspon oleh subyek. Pada peristiwa “tidur alamiah” maupun “tidur hypnosis” yang sangat dalam (*somnambulism*), maka hal yang dirasakan subyek relatif sama, yaitu seperti halnya tidur normal. Apakah ada suatu contoh dari “tidur hypnosis” dalam kehidupan sehari-hari? Fenomena “tidur sambil berjalan” atau mengigau merupakan contoh “tidur hypnosis” yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Pelaku “tidur sambil berjalan” benar-benar dapat melakukan aktivitas normal, bahkan dapat membuka pintu dan menutupnya kembali. Pada umumnya pelaku “tidur sambil berjalan” benar-benar tidak menyadari apa yang telah dilakukannya, dengan kata lain yang dirasakan tetap tidur normal seperti biasa. Jika “tidur sambil berjalan” umumnya dilakukan dengan mata tertutup, maka adakah suatu contoh nyata dari “tidur hypnosis” yang dilakukan dengan mata terbuka? Bagi mereka yang sering mengemudikan mobil di malam hari mungkin pernah mengalami “tertidur” beberapa saat sewaktu mengemudi, tetapi mobil tetap berjalan pada jalur yang benar bahkan terkadang berlangsung dalam situasi lalu-lintas yang padat. Dalam kasus di atas yang terjadi adalah “tidur hypnosis”, dimana yang tertidur hanyalah *conscious mind*, sedangkan sub- *conscious mind* tetap

terjaga, bahkan dalam kondisi mata yang tetap terbuka. Pada kondisi semacam ini aktivitas normal tetap dapat dilakukan, dalam hal ini menyetir mobil seperti halnya saat terjaga. Proses “tidur hypnosis” dalam mengemudi bahkan dapat berlangsung beberapa menit. Pada kasus kecelakaan karena tertidur saat mengemudi mobil menunjukkan hal yang terjadi adalah “tidur alamiah”, sehingga seluruh kesadaran benar-benar tidak dapat lagi merespon hal-hal yang diperlukan dalam mengemudi mobil. .

4. Pembagian Hypnosis Sebenarnya hypnosis dapat dilakukan dengan berbagai cara dan dengan berbagai media, jadi hypnosis bukan hanya bisa dilakukan dengan cara menggerakkan tangan agar seseorang memasuki alam bawah alam sadarnya, namun ada juga cara yang sangat klasik dilakukan dalam dunia hipnotis, dengan menggunakan benda sebagai media penghantar, contoh benda yang sering digunakan adalah sebuah jam gantung yang digerak-gerakan, biasanya alat ini digunakan para dokter beraliran hypnosis klasik untuk menghilangkan rasa sakit pada pasien yang akan di bedah. Ada juga media lain seperti suara, obat perangsang, dan parfum Namun ingat, media-media yang digunakan tersebut, hanya sebagai media. Artinya, benda tersebut, tidak

bisa di jadikan alat hypnosis, namun hayalah sebagai alat bantu sugesti. jadi, dengan menggunakan alat ini proses memasuki alam bawah sadar seseorang akan mudah dan cepat di lakukan Perlu di wasdai ! kini sering diadakan seminar-seminar dengan harga yang sangat murah, Mereka menjajikan penguasaan ilmu hypnosis hanya dalam sehari, dan akhirnya mereka menjual VCD pembelajaran, dan benda-benda perentara dengan ribuan janji, seperti anda bisa dapat menguasai cara hypnosis dalam waktu dekat dengan membeli vcd, dan benda dari mereka, Namun kenyataanya, uang harus hilang sia-sia dan ilmu hypnosis, tak kunjung dapat dikuasai, Jadi waspadai hal-hal yang seperti ini, Perlu diingat, hypnosis bukan lah ilmu gaib, namun 100% ilmiah, jadi perlu waktu untuk menguasainya,dan benda-benda yang dijual hanya sebagai alat bantu, jangan beli bila anda belum bisa menguasai hypnosis. WASPADA!!!!

5. Pengendalian Diri Hal ini wajib di baca, karena, inti dari semua hypnosis adalah mengendalikan diri sendiri, hal ini di maksud kan agar kita memahami alam bawah sadar seseorang dan sekarang cobalah sering-sering memasuki alam bawah sadar anda sendiri, alam di mana anda tidak pernah memasukinya dengan sengaja, hanya dengan latihanlah anda dapat melakukannya. Latihan ini

dapat dilakukan setiap hari sampai anda benar-benar merasakan sugesti dari anda sendiri untuk memasuki alam bawah sadar anda, untuk pembelajaran sehari-hari, mulailah dengan menolak semua keinginan anda. Contoh:

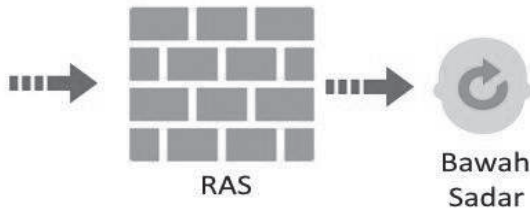
- a. marah
- b. nafsu birahi
- c. keinginan yang besar
- d. dll.

Contoh kasus: karena anda melihat perempuan yang sangat menggairahkan anda dan saat ini anda sangat bernaflu untuk menyetubuhinya, keinginan anda sangat kuat, temukan titik di mana anda sangat nafsu senafsu-nafsunya, hingga yang anda inginkan sekarang hanyalah memenuhi nafsu anda, bila tidak terpenuhi, maka anda benar-benar akan marah, bisa-bisa anda bisa gila bila hal ini tidak terpenuhi, usahakan untuk benar-benar dalam puncak nafsu anda dan tiba-tiba, usahakan semua keinginan anda yang sudah sampai ubun-ubun di urungkan, anda tidak melakukannya, meskipun berat rasanya anda harus mengurungkan niat tersebut. Contoh lain, ketika anda menginginkan sesuatu yang mahal, tetapi anda tidak dapat memilikinya, hingga anda memutuskan untuk mencuri barang tersebut, pada saat keinginan tersebut mencapai puncak, urungkan, niat tersebut, dan lakukan

hal ini berulang-ulang saat anda mempunyai niat negatif yang sangat besar, hingga anda terbiasa untuk mengontrol keinginan anda, Tetapi mengapa di katakan niat yang negatif ? hal ini tidak sempat saya tanyakan karena pada saat itu saya dan murid-murid yang lain sedang di sugestikan berada pada masalah tersebut, namun bisa di terima akal sehat kita bersama, karena hanya niat negatif lah yang dapat membuat kita melakukan di luar kendali dan di luar sadar kita, ingat ini adalah latihan sehari-hari latih kemampuan anda setiap niat besar melakukan hal negatif timbul, hingga anda terbiasa mengendalikan diri anda.

6. Bermain di Bawah Alam Sadar/ *sub-conscious mind* Bermain di bawah alam sadar, masih ada hubungan dengan pengendalian diri. Karena orang yang dapat mengirimkan sugesti kepada seseorang, sudah tentu dapat memahami kondisi alam bawah sadar lawanya dengan cara mempelajari alam bawah sadar diri sendiri,

Pengertian Hypnosis



Menurut KBBI, hipnotis adalah membuat atau menyebabkan seseorang berada dalam keadaan hipnosis. Atau segala sesuatu yang berhubungan dengan hipnosis. Istilah hipnosis pertama kali muncul sekitar awal abad ke-19. Pengertian hipnotis adalah suatu keahlian untuk memasukkan pesan ke dalam diri orang lain, yang mengakibatkan orang yang bersangkutan (diberi pesan) akan tergerak atau termotivasi untuk melaksanakan pesan tersebut. kata hipnotis berasal dari kata “hypnosis” asal kata ‘hypnos’ yang artinya tertidur.

Hipnosis merupakan prosedur tambahan yang dapat membantu psikoterapi (konseling). Hipnosis bisa menjadi suatu metode yang efektif untuk mengatasi stres dan rasa cemas, sebelum Anda menjalani prosedur medis lain

seperti pengambilan jaringan maupun biopsi payudara. Selain itu, hipnosis dipercaya efektif:

- Mengontrol rasa nyeri akibat luka bakar, kanker, proses persalinan, *irritable bowel syndrome*, fibromyalgia, dan beberapa nyeri lain
- Menghilangkan gejala klinis yang timbul pada **hot flashes di masa menopause**
- Mengatasi perubahan perilaku seperti insomnia, mengompol, kebiasaan merokok, dan makan berlebihan
- Mengurangi gejala yang timbul sebagai efek samping terapi kanker
- Memperbaiki gejala gangguan psikologis seperti pada gangguan kecemasan, depresi, fobia, dan stres pascatrauma (PTSD)
- Mengurangi gejala ADHD
- Mengurangi gejala demensia, dll

Definisi yang sekarang paling banyak digunakan adalah definisi yang dikeluarkan oleh *US Dept of Education, Human Services Division*:

"Hypnosis is the bypass of the critical factor of conscious mind and followed by the establishment of acceptable selective thinking"

(Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya pemikiran atau sugesti tertentu).

Tahapan Melakukan Hipnotis

Jika Anda ingin mempelajari atau mendalami Hipnosis, Pertama-tama Anda harus memahami Struktur Dasar atau Tahapan melakukan Hipnosis. Secara Umum Step atau Langkah dalam melakukan Hipnosis dapat disederhanakan dengan diagram sebagai berikut:

1. Pre-Induction

Pre-Induction merupakan suatu proses untuk mempersiapkan suatu situasi & kondisi yang bersifat kondusif antara seorang Hypnosis & Client.

Agar proses *Pre-Induction* berlangsung dengan baik, maka sebelumnya Hypnotist harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari Client, antara lain : hal yang diminati, hal yang tidak diminati, apa yang diketahui Client terhadap proses Hipnosis, dsb.

Pre-Induction dapat berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan

seorang Hypnotist secara mental terhadap seorang Client.

Pre-Induction merupakan tahapan yang bersifat kritis. Seringkali kegagalan proses Hypnosis diawali dari proses *Pre-Induction* yang tidak tepat. Oleh karena itu, tidak salah jika dikatakan bahwa *Pre-Induction* adalah Tahapan Terpenting di dalam melakukan Hipnosis. Di dalam Workshop yang biasanya saya adakan, Konsep *Pre-Induction* akan diajarkan secara mendalam dengan demonstrasi bagaimana melakukan *Pre-Induction* dengan baik dan benar.

2. Induction

Induction adalah sarana utama untuk membawa seorang untuk berpindah dari *Conscious Mind* ke *Sub Conscious Mind*. Secara sederhana, *Verbal Induction* adalah suatu rangkaian sugesti yang dibawakan secara persuasif, sehingga membawa seorang Client berpindah dari *Conscious Mind* ke *Sub Conscious Mind (trance)*.

Ada banyak sekali teknik induksi di dalam melakukan hipnosis, bahkan jika anda sudah betul-betul memahami konsep hipnosis, anda bisa membuat atau menciptakan teknik induksi sendiri.

Secara Umum terdapat 2 Jenis Induksi, yaitu:

a. Authoritarian Induction.

yaitu : Bersifat perintah, dan umumnya diterapkan kepada seorang Client yang dianggap memiliki kepatuhan tinggi, dan sugestif. Client menaruh respek yang tinggi terhadap Hypnotist. Dalam Stage Hypnotist pada umumnya dipergunakan teknik ini terhadap Client yang tepat. Dalam literature lain, Jenis Induksi ini dapat disebut dengan *Shock/Rapid Induction* dimana seorang Master Hipnotis dapat menghipnosis seorang suyet dalam hitungan menit bahkan detik. Beberapa contoh Teknik *Authoritarian Induction* : *Shake-Hand Induction, Body-Rocking Induction, Flying Hand Induction*, dll.

b. *Permissive Induction*

Bersifat ajakan atau pemberdayaan (empowerment), dan umumnya diterapkan ketika seorang Client dianggap sama tinggi (otoritasnya) dengan seorang Hypnotist. Teknik ini sangat dianjurkan dipergunakan dalam Hypnotherapy, dan digunakan juga kepada client atau suyet dengan tingkat sugestivitas rendah ataupun sedang (medium). Beberapa Contoh Teknik *Permissive Induction* : *Dave Elman Induction, Progresive Relaxation, Eye Fixation, Flower Method, Seven Plus Minus Two Induction*, dll.

Belajar Hypnosis itu Mudah



Sejak tampilnya hypnosis di acara TV atau panggung hiburan, kontan ada banyak respon positif terhadap hypnosis. Meskipun masih ada tanda tanya bagaimana bisa orang dibuat lucu lucu seperti telpon memakai sepatu atau orang langsung berjoget ketika ketika mendengar musik dangdut. Itulah stage hypnotism atau hypnosis untuk hiburan. ditayangkan di TV. Sebetulnya siapa saja dapat melakukan "menghipnotis" asal tahu caranya. Yang ditampilkan oleh ahli hypnotis di TV itu justru pelajaran dasar. Dalam 7 jam pelatihan siapapun bisa menguasainya. Siapapun Anda bisa belajar hypnosis dengan cara cepat dan semuanya ilmiah bebas dari klenik, pengisian, tenaga dalam,penyelarasan dll.

Mind Programing

Subconscious mind atau pikiran bawah sadar yang menempati 88% dari proporsi pikiran kita. *Subconscious mind* mempunyai kekuatan luar biasa tak kurang Newton, Albert Einstein menggunakannya. Adalah DR Milton Erickson, bapak Hypnosis modern dan kemudian Richard Bandler, PhD sebagai penemu NLP atau bahasa pemrograman pikiran bawah sadar merupakan penemuan revolusioner terhadap teknologi pikiran.

Otak kita ibarat komputer super canggih, hanya saja kalau kita tidak tahu bagaimana cara memprogramnya ibarat komputer yang hanya digunakan untuk mengetik saja. Mind programing tidak saja diaplikasikan dalam bidang "*NLP-Hypnotherapy*" saja, namun juga dapat dengan mudah mengatasi penyakit psikis seperti psikosomatis, insomnia, break the fear, phobia (phobia ketinggian, phobia ular, phobia gelap dll) sulit konsentrasi, penyakit seks yang berkaitan psikis. Selain untuk therapy dua ilmu itu juga bisa dikombinasikan guna pemotivasian dimana orang bisa menghilangkan rasa takut dengan hanya berjalan di atas api tetap bugar tanpa trik atau magic. Untuk firewalk kemudian dipopulerkan oleh Anthony Robbins pelatih sukses no 1 di dunia yang melatih pemimpin top dunia seperti Bill Clinton, Nelson Mandela, Lady Diana, Andrew Agasi dll.

Manfaat lain juga bisa digunakan untuk membangkitkan semangat kepemimpinan, mempermudah penjualan melalui hypnosis for selling, juga pemotivasian olahraga hypnosis for sport. Dengan menguasai mind programming, hukum hukum pikiran bawah sadar menjadikan goal mudah dicapai.

Hipnosis Lucu Lucu

Sedang untuk entertainment hypnosis relatif baru masuk Indonesia setelah beberapa TV nasional menayangkan tayangan hypnosis untuk hiburan. Dan semuanya itu ilmiah. Meski baru belia masuk ke Indonesia teknologi pikiran bawah sadar itu, sangat dahsyat guna memperbaiki komunikasi, kepercayaan diri, persuasi . Dan perlahan lahan namun pasti sudah membawa ratusan orang menjadi sukses luar biasa ketika menerapkan ilmu pemrograman otak bawah sadar ini atau mind programming

Apakah hipnosis itu ?

1. Proses Psikologis berupa peningkatan kesadaran dari *conscious mind* ke *subconscious mind* yang menciptakan hasil Fisiologis, dan bisa dipergunakan untuk mereprogram ulang pemikiran negatif menjadi positif yang berdampak luar biasa bagus bagi pikiran dan kebiasaan kita, saat gelombang otak kita pada alfa dan theta.

2. Sebuah alat untuk memfasilitasi perubahan dari alam pikiran bawah sadar.

Ternyata Hypnosis adalah suatu science ilmiah bahkan sejak tahun 1955 di Inggris dan tahun 1958 di USA sudah resmi diterima sebagai complementary therapy.

Belajar Hypnosis Mudah

Dulu belajar hypnosis membutuhkan waktu lama, namun seiring dengan kebutuhan praktis. Pelatihan Hypnosis fundamental dengan output bisa melakukan selfhealing bisa melakukan yang lucu lucu, bisa menidurkan orang dalam 5 hitungan dsb. Bisa dikuasai hanya dalam enam jam pelatihan. Kurikulum belajar hypnosis sehari ini hampir dilakukan seolah kurikulum nasional belajar hypnosis dasar. Di sini Anda akan memahami bagaimana gelombang di otak dan mekanisme kerjanya mulai dari gelombang beta, alfa, theta dan delta. Lebih penting bagaimana caranya merubah frekuensi gelombang tersebut dan bagaimana memanfaatkannya baik untuk hiburan maupun untuk penyembuhan dasar. Selama pelatihan ini tidak ada unsur magic, penggunaan makluk halus, attunment atau pengisian, bebas mistik maupun istilah lain yang sejenis. Semuanya disampaikan dan dipraktekkan secara ilmiah.

Dasar belajar ilmu hipnotis

Apabila Anda mau belajar hipnotis, maka Anda harus mengikuti dasar-dasar yang ada. Anda dapat menggunakan dasar-dasar tersebut untuk belajar menghipnotis seseorang. Di mana target sebelumnya juga harus sudah Anda tentukan. Dan yang harus Anda perhatikan yaitu apakah memang target itu sudah benar-benar bisa patuh pada tiap instruksi yang Anda berikan ataukah tidak, bagi yang masih pemula dalam mencari target carilah yang memang mau diajak bekerjasama. Jika perlu Anda dapat membayar seseorang.

Komponen penting dalam menghipnotis

Jika ingin belajar hipnotis, juga terdapat beberapa komponen penting yang harus Anda kuasai. Apabila kesemua komponen penting ini berhasil Anda kuasai, maka belajar hipnotis tentu saja akan menjadi lebih mudah. Berikut beberapa komponennya:

Keyakinan

Yang pertama yakni keyakinan. Keyakinan sangat penting bagi Anda dalam memberikan sugesti kepada seseorang. Bayangkan jika Anda sendiri tidak yakin,

bagaimana Anda dapat memberikan sugesti ke orang lain yang mau Anda hipnotis tersebut.

Tenaga prana atau kekuatan batin

Yang kedua yakni tenaga prana atau kekuatan batin. Kekuatan batin ini diperlukan untuk menyalurkan hipnotis yang diberikan pada target, yaitu penyaluran tenaga inti (Tenaga dalam) dan sugesti.

Bimbingan dari profesional

Yang ketiga yang pasti akan Anda butuhkan apabila mau belajar hipnotis dan Anda adalah seorang pemula, maka Anda akan membutuhkan bimbingan dari yang sudah profesional. Walaupun Anda sudah pandai, namun tanpa pembimbing Anda juga tak akan bisa melakukan praktek sendirian. Sebab sewaktu-waktu bisa muncul hal buruk atau mungkin kecelakaan saat Anda menghipnotis orang, contohnya target terkunci, dan Anda menjadi kebingungan karena tak bisa menyembuhkannya. Hal ini harus benar-benar diwaspadai.

Latihan intensif

Yang terakhir yang juga tidak boleh terlewatkan adalah latihan yang intensif. Apapun yang Anda pelajari memang latihan intensif itu dibutuhkan jika Anda ingin

mendapatkan hasil yang terbaik. Anda tak cukup berlatih Cuma sekali atau 2x saja, lalu Anda bisa menjadi ahli hipnotis. Yang Anda perlukan yaitu keyakinan dan juga ketekunan, itu harus Anda miliki pada tiap-tiap latihan yang Anda jalankan.

Sebenarnya selain beberapa poin yang kita sebutkan di atas, Anda masih memiliki banyak faktor lain yang akan Anda butuhkan untuk menjadi ahli hipnotis. Ilmu hipnotis memang tak mudah untuk Anda kuasai. Anda juga harus mengetahui manakah teknik yang keliru dan manakah teknik yang benar, sehingga Anda dapat belajar melalui jalur yang tepat. Dan bukan melalui jalur yang salah yang membawa Anda menuju jalan buntu. Waktu yang Anda gunakan untuk belajar hipnotis akan menjadi sia-sia jika itu yang terjadi.

Untuk mencari orang yang ahli hipnotis sebagai pembimbing juga tidak mudah. Sebab biasanya mereka adalah orang yang sibuk, tetapi jika Anda sudah mendapatkan pembimbing tersebut, maka semuanya akan menjadi lebih mudah.

Jenis Hipnosis

Dalam sejarah peradaban manusia, pemikiran tentang sebuah kondisi yang disebut hipnosis mengalami perkembangan. Hal ini dipicu oleh berbagai kebutuhan atas kreatifitas pemikiran manusia itu sendiri.

Tahapan Melakukan Hipnoterapi

No	Tahapan Melakukan Hipnoterapi	Penjelasan
1	Interview	Tujuannya untuk menjalin keakraban antara hipnoterapis dengan klien sehingga terapis bisa memahami masalah klien dan menentukan tujuan terapi
2	Induksi	Cara yang digunakan oleh terapis untuk membimbing klien menuju kondisi hipnotis. Syarat utama berjalan berjalan hipnoterapi yaitu tidak ada unsur paksaan dari terapis pada klien
3	Deepening	Ini adalah kelanjutan dari induksi. Deepening adalah cara memperdalam level hipnotis
4	Terapi pikiran	Dalam tahapan ini, klien akan diberikan sugesti yang didesain sehingga membentuk kata hipnotis, kalimat hipnotis atau bahasa hipnotis
5	Terminasi	Proses terakhir untuk membangunkan klien

phobia akan kucing, menghentikan kecanduan narkoba, menghentikan kecanduan merokok, serta lain sebagainya. Di dalam kegiatan medis hipnoterapi bisa dipakai untuk contohnya saja, membuat pasien menjadi tak takut serta tak merasa sakit ketika dioperasi (Walaupun ini jarang digunakan karena biasanya digunakan obat bius, tetapi menggunakan hipnoterapi memungkinkan juga), serta lain sebagainya. Namun hipnoterapi ini umumnya membutuhkan waktu yang lumayan lama juga harus rutin, sebab sugesti yang sudah diberikan itu harus sudah tertanam benar-benar pada pikiran bawah sadar sang pasien.



Stage hipnotis

Yang kedua adalah stage hipnotis, berbeda dengan hipnoterapi, stage hipnotis ini memiliki tujuan untuk show

atau pertunjukan. Contohnya seperti yang sudah pernah dilakukan oleh para artis hipnotis di televisi, seperti Romi Rafael, Uya Kuya, dan juga beberapa pesulap profesional lainnya. Di mana hipnotis digunakan Cuma untuk keperluan hiburan semata dan bukan untuk tujuan medis. Bahkan beberapa ada yang tidak asli.

Metafisika dan Forensik hipnotis

Jenis yang ketiga yaitu Metafisika dan forensik hipnotis, namun masih belum ditemukan penjelasan lebih lanjut mengenai jenis hipnotis yang ini.

Satu hal yang harus diperhatikan ketika Anda ingin belajar hipnotis sendiri dan mencari cara belajar hipnotis di internet, pastikan bahwa website yang Anda kunjungi artikelnya dikelola/ditulis oleh praktisi hipnosis/hipnoterapi. Seiring dengan semakin tingginya minat masyarakat untuk belajar hipnotis, di internet banyak artikel-artikel yang membahas tentang cara belajar hipnotis sendiri (otodidak) tanpa guru. Sayangnya artikel tersebut kadang isinya menyesatkan. Bagi orang awam mungkin tidak terdeteksi, tetapi bagi praktisi tentu hipnoterapi teknik / tutorial yang menyesatkan dapat terdeteksi dengan mudah. Sebagai contoh, lihat gambar di samping yang berisi tutorial hipnotis tentang cara belajar hipnotis sendiri.

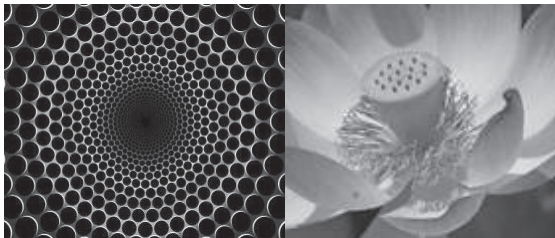
Meskipun tampak normal, sugesti yang saya beri kotak merah merupakan kesalahan fatal seorang *hypnotist/hypnotherapist*. Cara menghipnotis yang diberikan tidak mengajarkan untuk melakukan *pretalk* terlebih dahulu kepada klien. Jika tidak melakukan *pretalk interview* & tidak tahu kondisi klien, seorang hipnotis/hipnoterapis tidak boleh memberikan sugesti yang bersifat *me-leading* klien. Pada tutorial tersebut sang penghipnotis mensugestikan klien berada di tepi pantai melihat ombak berkejaran. Jika ternyata klien pernah mengalami trauma terhadap pantai/ ombak, Contoh lain misalnya sugesti untuk klien yang ingin berhenti merokok. Meskipun tampaknya sederhana, namun jika salah memilih kalimat sugesti, bisa berakibat fatal dan merugikan klien. Perhatikan sugesti ini, “*Mulai sekarang ... setiap anda melihat rokok, atau menghisap asap rokok maka Anda merasa pusing dan mual, sehingga Anda tidak suka merokok lagi...*”

Kalimat sugesti seperti di atas tidak akan pernah diucapkan oleh seorang professional hypnotherapist. Kesalahan dalam sugesti tersebut adalah dengan mensugestikan klien merasa pusing atau mual setiap menghisap asap rokok. Dimana letak salahnya? Meskipun klien sudah berhenti merokok, tetapi lingkungan di sekitarnya pasti masih banyak perokok khan? Misal di

tempat umum, saat berkumpul dengan koleganya yang perokok, dst... Bayangkan jika sugesti pusing & mual itu dijalankan oleh klien, tentu dia akan menderita sekali karena rokok dan bau asapnya ada di sekeliling dia setiap hari.

Belajar Ilmu Hipnosis yang Benar

Dengan mendapatkan cara belajar ilmu hipnotis yang benar, Anda akan terhindar dari hal-hal yang merugikan dan berbahaya baik bagi Anda sendiri maupun orang lain. Terlebih bila Anda berniat baik yaitu untuk membantu meringankan beban yang orang lain rasakan dalam kehidupan mereka. Niat yang sangat mulia, bukan? Perhatikan gambar dibawah.



Contoh: Anda **melihat gambar di samping kanan ini**. Apa yang Anda lihat? Apakah Anda melihat lingkaran hitam yang membesar atau mengecil? Hati-hati lho dengan

pandangan Anda!

Anda melihat bunga **lotus** di sebelah kiri ini. Bila saya meminta Anda untuk melihat dan menikmatinya, Apa yang Anda rasakan? Bayangkan dan rasakan Anda memegang bunga tersebut langsung dengan tangan Anda sendiri. Apa yang dapat Anda ingat memori dalam hidup Anda yang berhubungan dengan keindahan bunga ini? Bila saya minta Anda untuk melihat ini sambil mendengarkan musik lantunan instrumen yang paling Anda sukai, perubahan Apa yang akan Anda lakukan dalam hidup ini untuk menjadi lebih baik? (Nah... ini saya sudah mulai berkomunikasi dengan bawah sadar Anda).

Contoh lain: bila Anda **menonton acara TV** yang seru, seperti sepak bola. Apa pun yang pasangan Anda katakan saat seseorang bicara dengan Anda, maka itu tidak terdengar. Mengapa? Karena Anda sedang terhipnotis oleh tendangan Beckham yang hendak mencetak gol.

Atau anak Anda sedang **membaca komik Donal Bebek**. Saking dalamnya konsentrasi sang anak, maka panggilan Anda agar makan sekalipun, tidak digubris.

Pembaca yang budiman, dengan demikian, karena kita mengalaminya setiap hari, maka Anda bisa bayangkan **betapa mudahnya** belajar ilmu teknik hipnotis ini, bukan? Jadi Anda sendiri sudah diberkati oleh Allah yang Maha

Kuasa akan kemampuan ini. Tinggal permasalahannya, apakah Anda mau belajar hipnotis dengan cara yang tepat, baik dan benar. Mengapa saya katakan belajar ilmu hipnotis sebaiknya demikian?

Karena saat ini banyak ditawarkan cara cepat belajar hipnotis yang tidak bertanggung jawab, bahkan tujuannya pun untuk hal yang tidak baik, seperti memperdaya orang lain, menipu bahkan merampas hak milik orang lain. Hal inilah yang selama ini mencoreng nama baik ilmu hipnotis. Masyarakat kita sudah terlanjur dibombardir oleh berita di surat kabar, antara lain seperti seorang ibu yang diberitakan telah dihipnotis di depan ATM sehingga uang dan perhiasannya ludes... Nah, tentu bukan ini yang saya maksud.

Ilmu Hipnosis untuk Sebesar-besarnya Manfaat

Bayangkan bila Anda sedang dalam kondisi tertekan / stress: karena Anda dalam suatu kesulitan / masalah. Dengan ilmu hipnotis, Anda bisa melakukan self hipnotis sehingga Anda bisa melakukan relaksasi.

Bayangkan pasangan atau keluarga terdekat yang Anda sayangi sedang dirundung sedih. Bagaimana Anda bisa secara sekejap merubah suasana menjadi lebih menyenangkan bagi sang mereka.

Bayangkan anak Anda sulit makan dan sulit belajar. Dengan cara ilmu hipnotis dan teknik hipnotis yang benar, maka hal ini bisa dibantu untuk diatasi. Saya punya pengalaman dengan klien saya: 2 orang anak kecil, yang sebelumnya bahkan memegang buku komik pun tidak mau! Apalagi buku pelajaran! Dapat Anda bayangkan, bagaimana paniknya sang orang tua. Namun setelah saya tangani, mulai berani membuka buku komik bahkan sekarang sangat doyan membaca.

Problematika yang Sering Saya Tangani

Pembaca yang budiman, saya sudah menangani klien-klien saya untuk membantu mereka mulai dari membantu mereka mengatasi masalah pernikahan, mencegah perceraian, meredakan pertengkaran rumah tangga suami-istri, sedih yang mendalam karena ditinggal pacar, membantu menghentikan kebiasaan merokok, mengatasi stress karena permasalahan pekerjaan s/d berhutang, beragam permasalahan rumah tangga, hingga beragam permasalahan anak-anak seperti tidak mau baca, tidak mau belajar, susah diatur, susah makan, dan sebagainya.

Saya sangat senang bisa membantu sebanyak mungkin orang dalam mengembangkan dan memperbaiki kehidupan mereka. Mengamalkan dan menggunakan ilmu

dengan mendatangkan keberuntungan didalam kehidupan secara singkat.

- **NLP** (Neuro Linguistic Program). Teknik dengan menggunakan sugesti bawah sadar yang sangat cepat dan begitu efektif dalam menyembuhkan beragam mental blok, beragam penyakit psikosomatis dan beragam penyakit kejiwaan.
- **Sedona**. Teknik pelepasan emosi negative yang udah sangat terbukti keampuhannya diberbagai belahan dunia dalam menyembuhkan beragam penyakit dan pengaruh negative kehidupan.
- **Forgiveness**. Teknik pemaafan yang sangat efektif dalam menghancurkan berbagai permasalahan kehidupan dan mendatangkan keberuntungan.
- **Pembuka Aura**. Teknik yang sudah terbukti efektif selama ratusan tahun dalam membangkitkan potensi yang luar biasa.
- **Palmistry**. Teknik membaca garis tangan untuk meminimalisir berbagai potensi negatif di dalam diri manusia dari segi keberuntungan/rezeki, bakat, jodoh, pernikahan dan kesehatan
- **Psikologi Coaching**. Keilmuan yang digunakan untuk memahami kejiwaan seseorang.

Sebagai contoh, telah itu tidak pernah terjadi kepada Anda untuk pergi ke bioskop dan menjadi begitu terpikat Anda merasa itu berlangsung lima menit, bukan dua jam? Nah itu hipnosis, keadaan yang memungkinkan Anda untuk fokus intens pada subjek tanpa terganggu oleh banyak pikiran.

Hipnosis memungkinkan pembelajaran yang benar-benar intensif

Mengapa tidak menggunakannya untuk belajar bahasa? Ini bukan hipnosis yang membuat belajar bahasa itu guru. Hipnosis hanya memungkinkan siswa untuk menyelam dalam keadaan yang memfasilitasi pembelajaran. Dalam keadaan hipnosis, kita tidak melihat waktu yang lewat dan kami menyelesaikan sesi sangat santai. Hal ini memungkinkan untuk memiliki banyak sesi dalam waktu yang sangat singkat.

Beberapa guru menggunakan metode ini mengklaim Anda dapat mempelajari bahasa baru hanya dalam 7 hari!

Keadaan hipnosis dapat membebaskan siswa. Tanpa hambatan, siswa tidak lagi malu melakukan kesalahan atau aksennya. Pengucapan dan kelancaran dapat dengan jelas meningkatkan.

Apa yang terjadi selama sesi hipnosis?

Duduk di kursi, mengenakan headphone, saya mendengarkan guru membaca teks yang sangat lambat dua kali.

Setelah pembacaan ini, saya pergi di bawah hipnosis dan saya mendengarkan teks lagi beberapa kali di irama membaca yang berbeda. Idenya adalah untuk tidak membuat upaya untuk memahami kata-kata, tapi untuk menyerap suara yang kita dengar. Ketika seorang anak belajar bahasa ibunya, ia mendengar suara dan secara bertahap mengulangi mereka. Metode ini menggunakan mekanisme ini. Sudah waktunya untuk keluar dari negara saya hipnosis untuk mempelajari beberapa poin tata bahasa dengan guru. Hipnosis kemudian kembali dan kali ini, saya ulangi lagi dan sentenses lagi. Ketika saya melakukan kesalahan, guru tidak benar. Yang penting adalah untuk berbicara.

Meninggalkan 'hipnosis' mode, saya memutar ulang sesi terdaftar dan jadi saya mendengar diriku berbicara. Surprise: aksen saya tidak buruk dan ritme saya agak cairan ... dan di atas semua, saya menyadari bahwa saya mengerti apa yang guru mengatakan kepada saya!

Bertentangan dengan apa yang beberapa mungkin percaya, keadaan hipnosis tidak ada hubungannya dengan menjadi sadar. Untuk durasi sesi, saya menyadari

apa yang sedang terjadi di sekitar saya, apa yang saya lakukan atau katakan. Tapi tidak seperti kursus tradisional di sebuah ruangan di mana Anda memiliki kecenderungan untuk membiarkan pikiran Anda mengembara, aku benar-benar terfokus pada apa yang guru katakan. Dan segala sesuatu tampak jelas dan mudah.

Pada akhir sesi, guru bertanya ‘berapa lama Anda pikir sesi berlangsung.’ Aku menjawab ‘Lima menit?’. Sebenarnya, saya terhipnotis selama 15 menit! Itulah belajar intensif dan tidak menyakitkan!

Mengapa Perlu Belajar Hipnotis?

Dengan menguasai hipnotis dan hipnoterapi, secara tidak langsung kita juga akan mempelajari teknik komunikasi hipnotik-persuasif yang dapat menggerakkan orang lain. Menguasai teknik ini jelas sangat bermanfaat dalam meningkatkan karir dari aspek komunikasi interpersonal.

Peluang Karier di Bidang Hipnosis / Hipnoterapi

Sebagai pengetahuan yang sedang tumbuh dengan pesat, belajar hipnotis atau hipnoterapi membuka pintu peluang karir baru yang sangat menarik dan menjanjikan yaitu:

Hipnotis Panggung

Stage Hypnotist atau hipnosis panggung adalah pemanfaatan hipnosis di dunia hiburan. Profesi ini melakukan pertunjukan hipnotis di panggung, televisi, atau media lain dengan bayaran umum berkisar 1 juta s/d 20 juta rupiah untuk penampilan berdurasi 30 menit. Salah satu tokoh stage hypnotist Indonesia yang kita kenal adalah Romy Rafael. Ada juga anggota *The Indonesian Board of Hypnotherapy* (IBH) yang fokus di bidang stage hypnosis ini dan sering muncul di televisi yaitu sdr. Ferdian.

Hipnoterapis;

Hipnoterapis adalah orang yang melakukan terapi dengan menggunakan metode hipnosis. Layanan hipnoterapi yang diberikan umumnya untuk mengatasi problem emosional dan mental, pengembangan diri dan motivasi. Bayaran wajar (professional fee) seorang hipnoterapis saat ini berkisar antara 300 ribu s/d 3 juta Rupiah per sesi. Semakin berkembangnya teknologi dan kemudahan mengakses informasi (internet) membuat kesadaran masyarakat mengenai manfaat hipnoterapi semakin bertumbuh dan keberadaan hipnoterapis profesional semakin dibutuhkan.

Pelatih Hipnosis/Hipnoterapi;

Sejalan dengan meningkatnya kebutuhan akan hipnoterapis, tentunya keberadaan trainer hipnosis/hipnoterapi juga semakin dicari oleh masyarakat. Dari tahun ke tahun peluang pasar pengajaran/pelatihan hipnotis &hipnoterapi cenderung terus meningkat.

Pembicara Publik;

Penguasaan teknik hipnotis/hipnoterapi juga membuka peluang profesi sebagai pembicara publik untuk tema motivasi atau pemberdayaan di sektor korporasi dengan fee berkisar antara 5 s/d 40 juta rupiah untuk acara berdurasi pendek.

Alasan menarik mengapa Anda perlu belajar hipnotis dan hipnoterapi di sini ?

1. Pengajar Senior dan Berpengalaman

Proses pembelajaran akan dipandu oleh trainer sekaligus praktisi hipnoterapis senior yang bukan hanya mengajarkan teori saja, tetapi telah mempraktikannya di ruang terapi & pengalamannya tersebut tentu akan sangat memperkaya pengetahuan setiap peserta. Trainer Anda, August Munar atau boleh dipanggil *Gusmun*, adalah praktisi, trainer dan professional hipnoterapis yang telah berpengalaman lebih dari 8 tahun di bidang hipnosis dan

hipnoterapi. Bahkan beliau banyak membuat tulisan dan buku sejak 2015 sampai hari ini.

2. Sistem Pengajaran Paling Cepat & Paling Mudah

Materi dan teknis pelatihan telah melalui pengembangan dan penyempurnaan selama ratusan batch pelatihan dengan menerapkan metode belajar yang dirangkum dari pengalaman praktek selama belasan tahun, pengalaman mengajar ratusan kelas, dan literatur hipnosis dari berbagai penjuru dunia.

3. Berafiliasi langsung dengan Organisasi Hipnoterapi Terbesar di Indonesia

Klinik Hypnoscare Indonesia adalah *Authorized Training Center* resmi dari The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH) dan Dilegalkan oleh Prahipti Perkumpulan Praktisi Hipnosis Hypnoterapi Indonesia dengan Rekomendasinya dan ini bukti bahwa Kementerian Kesehatan mendukungnya.

4. Pelatihan berorientasi praktik, dinamis & penuh interaksi (30% teori, 70% Praktik antar peserta & demo)

Sebagai pengetahuan yang berbasis praktik maka kunci utama untuk memahami dan menguasai hipnosis/hipnoterapi adalah dengan melakukan praktik. Di dalam pelatihan, setiap peserta akan langsung mempraktikkan materi yang dipelajarinya bersama dengan peserta lainnya.

5. Terdapat fasilitas *free reseat* (Peserta Boleh Mengulang tanpa dipungut biaya pelatihan)

Untuk mempertajam ketrampilan & pengetahuannya, alumni pelatihan kami diperbolehkan mengulang (*free re-seat*) tanpa dipungut biaya pelatihan kembali.

6. Dukungan Penuh Paska-Pelatihan

Peserta akan diundang untuk bergabung dalam grup untuk berbagi tips dan pengalaman serta alumni akan didaftarkan sebagai anggota Prahipti dan menjadi mitra LKP Lembaga Kursus Pelatihan. Fasilitas ini sangat baik untuk mendorong peningkatan semangat dan kemampuan peserta.

7. Materi disusun sistematis dan mudah dipahami

Buku panduan dan penyampaian materi berdasarkan standar IBH yang telah teruji sejak 2002 dan dirancang sedemikian rupa sehingga mudah diserap dengan efektif dalam waktu singkat. Materi pelatihan hipnotis ini dapat dipelajari dengan tingkat kemudahan yang sama, baik oleh kalangan awam maupun profesional.

8. Pelatihan hipnotis ini bersifat modular dan bertahap

Materi telah disusun sedemikian rupa agar bisa diikuti secara modular, yaitu: Basic, Advanced, Professional, dan Trainer sehingga peserta dapat menentukan sampai tahap mana ingin mempelajarinya disesuaikan dengan keperluan, ketersediaan waktu dan sumberdaya.

9. Materi pelatihan hipnotis bisa dikembangkan lagi untuk beragam aplikasi

Poin-poin pengajaran bersifat prakti, filosofis dan konseptual sehingga peserta dapat mengembangkannya sesuai profesi, minat, dan tujuannya. Teknik hipnosis dan hipnoterapi yang diajarkan ini bisa menunjang profesi sebagai dosen pengajar, guru, psikoterapis, dokter, coach, terapis, ibu rumah tangga, mahasiswa, dll.

Setelah membaca penjelasan di atas, apakah Anda semakin penasaran dan tertarik untuk mengikuti pelatihan hipnotis dan hipnoterapi bersama *gusmun ewako*? Gusmun ewako, selain trainer hipnotherapis yang dilegalkan oleh kementrian kesehatan beliau juga seorang praktisi olah pikir bahkan coach speasilist provoaksi pikiran

Daftarkan diri Anda sekarang juga untuk belajar dan berdiskusi dengan menghubungi kami via WA ke *081316592969* !

Biodata penulis



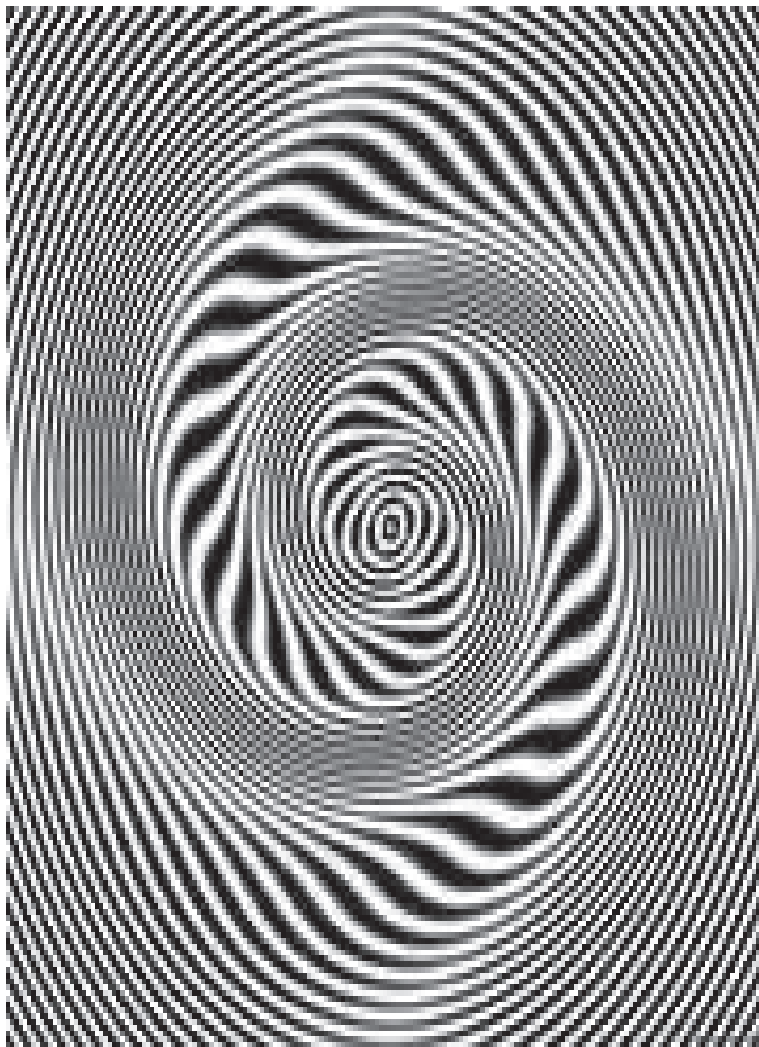
Pria berkaca mata yang lahir pada Agustus 1974 mempunyai hobi dunia pengembangan diri sejak 2012. Upgrade diri merupakan *soul* dalam aktifitas kehidupan, belajar hardskill dan softskill ditekuni sejak usia SLTP sampai akhir hayat. Mengembangkan waskita dan intuisi sejak kecil menjadikan nama lengkap “August Munar” ini dipanggil “gusmun” sehingga berbagai ilmu menjadikan praktisi dalam mengajar, mentoring, coaching, dll.

Memulai menulis buku dan artikel nasional sejak Tahun 2013 sampai 2022 sudah 45 Judul, judul buku seperti; belajar aktif hypnosis;, mengajar asyik dengan hypnoteaching;, icebreaking meaningful sebagai pegangan pengajar;, dahsyatnya kekuatan afirmasi;, belajar anti korupsi sejak dini;, buku saku pengendalian nyamuk;, buku saku pengendalian tikus dalam kesehatan masyarakat;, aksi kepemimpinan berbasis otak sehat, dll. Termasuk buku-buku anthologi atau menulis bersama.

Selain sebagai ASN sejak 1997, penulis juga aktif di berbagai dunia organisasi profesi, sosial kemasyarakatan, dll tingkat lokal maupun nasional. Termasuk mendirikan Klinik HypnosCARE Indonesia, YAPENA, LKP MSI, PT. Cahaya Sukses Kita. dll

Hubungi jika ada pertanyaan, diskusi atau hal lainnya yang bs dibantu oleh penulis di 081316592969 atau augustmunar74@gmail.com atau silahkan follow fb "gusmun ewako" atau IG [@gusmun68](https://www.instagram.com/gusmun68). =Why Do I Do What I Do=





TAKUT OPERASI HERNIA

Hypnotherapist : IIM Qomarudin

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Iim Qomarudin, saya adalah seorang Hypnoterapis, kurang lebih 10 tahun saya menjalani profesi ini. dan Alhamdulillah juga saya dipercaya untuk menjadi seorang Trainer Hypnoterapis juga dengan nama branding **Master Im**. Pada kesempatan ini saya akan bercerita tentang beberapa pengalaman saya dalam menangani pasien atau klien yang berhubungan dengan Hypnoterapis. Kebetulan saya adalah seorang perawat jadi banyak juga keilmuan ini saya aplikasikan di dunia perawat maupun di dunia kedokteran.

Alhamdulillah juga alumni saya banyak sekali perawat, bidan, dokter, dokter spesialis yang juga mengaplikasikan keilmuan hypnoterapi dalam pekerjaannya. Atau dalam menunjang profesinya. Ok, saya akan bercerita tentang pengalaman saya waktu mengaplikasikan hypnoterapi ini di rumah sakit.

Jadi begini, suatu hari ada seorang pasien laki-laki umur 50 tahun, dia akan menjalani proses operasi hernia, kebetulan hernia itu letaknya di selangkangan atau dalam

Bahasa kedokteran dinamakan Hernia Inguinalis. Nah, sudah menjadi *port up*, bahwa setiap pasien yang akan dioperasi itu harus diperiksa semuanya. yaitu pemeriksaan laborat, rontgen, atau pemeriksaan penunjang yang dibutuhkan untuk persiapan operasi.

Biasanya juga sebelum operasi akan dikonsultasikan ke dokter jantung, dokter penyakit dalam, atau dokter spesialis lain sesuai dengan indikasi yang mengharuskan dia untuk perlu dikonsultasikan. Kebetulan pasien saya sudah dikonsultasikan ke dokter jantung, tekanan darahnya bagus, jantungnya tidak ada masalah, dikonsultasikan ke dokter penyakit dalam juga tidak ada masalah. Dikonsultasikan ke dokter anastesi atau bius alhamdulillah aman. Para dokter spesialis menyatakan bahwa pasien saya bisa dilakukan operasi oleh dokter bedah.

Akhirnya tibalah waktu pada hari H, dimana kurang 45 menit operasi akan dilakukan. pasien pun kita siapkan, kita observasi ulang, ternyata tekanan darahnya sangat tinggi 200/120. Jadi tekanan darah sistolnya 200 mmHg, tekanan darah diastolnya 120 mmHg. Sangat tinggi sekali, kita juga heran padahal sebelumnya tekanan darahnya bagus sekali 120, 110, bagus sekali dan tidak ada riwayat darah tinggi atau riwayat hipertensi, ada apa ini? Kemudian saya tanya ke klien,

Berikut adalah percakapan antara saya dengan klien.

“Maaf bapak apakah bapak takut? Apakah yang bapak rasakan sekarang?”.

”sebenarnya saya sudah siap mas. Saya sudah siap untuk dilakukan operasi, Cuma masih ada perasaan khawatir”. Jawab klien saya.

“kira-kira Khawatir kenapa pak?”

“Lah itu, saya juga merasa kaya khawatir gitu, ndak tahu saya juga ndak tahu, padahal saya juga sudah siap operasi”

“Ok, Sekarang coba bapak posisikan senyaman mungkin. maaf pak, Kira-kira bapak mau saya bantu untuk relaksai biar bapak menjadi lebih tenang lagi dan nanti biar tekanan darahnya menjadi stabil”

“Ya, saya Mau mas”

“OK, Sekarang coba bapak posisikan yang senyaman mungkin bisa berbaring, bisa setengah duduk, atau posisi apapun yang menurut bapak nyaman sekali.”

“OK SIAP MAS”

“Sekarang bapak sudah diposisi setengah duduk, apakah bapak merasa nyaman pada posisi saat ini”

“Ya nyaman sekali”

“Sekarang coba Tarik nafas panjang, tahan keluarkan. Ulangi tiga kali bapak, Tarik nafas panjang, tahan

keluarkan, Tarik nafas panjang lagi, tahan, keluarkan. Bagus sekali.”

“Sekarang bapak tutup mata, dan sekarang bapak boleh bayangkan berada disuatu tempat yang paling nyaman menurut bapak, bapak boleh membayangkan berada di pantai, di pegunungan, bapak juga boleh bayangkan berada dirumah sendiri atau dimanapun. Ok mengerti ya pak? Paham.. jika paham bapak boleh anggukan kepala. Ok Bagus sekali bapak sudah paham. Sekarang kira-kira bapak membayangkan ada dimana?”

“Saya membayangkan ada di rumah, di kamar saya”

“Ok sekarang rasakan bapak benar-benar berada dikamar bapak. Sekarang lipat gandakan perasaan itu gimana rasanya bapak menjadi sangat tenang, sangat nyaman, sangat damai berada dikamar bapak sendiri, udara yang sangat segar, sangat sejuk menghembus, menyentuh kulit bapak, menyentuh bapak sehingga membuat bapak menjadi jauh lebih tenang. Ok bagus sekali”

“Sekarang bayangkan disekitar bapak menjadi sangat banyak sekali energi positif bapak boleh bayangkan energi positif itu berbentuk seperti kabut, embun atau apapun. Bapak silahkan membayangkan. Apakah bapak bisa membayangkan? Jika iya anggukan kepala. OK”

“Bapak bisa bayangkan energi positif itu bentuknya seperti apa?”

“Seperti kabut”. Jawab si bapak.

“OK Boleh, sekarang Tarik nafas panjang, tahan keluarkan. Bagus sekali. Rasakan energi positif yang berbentuk seperti kabut itu masuk kedalam bapak melewati hidung, aliran pernafasan sampai ke paru dan diedarkan keseluruh tubuh sehingga membuat diri bapak menjadi jauh lebih nyaman sebelumnya. Membuat pikiran bapak menjadi jauh lebih tenang dari sebelumnya.”

“Ok sekarang rasakan relaksasi itu turun ke pipi bapak, ke mulut bapak, sehingga membuat otot otot di pipi, di mulut menjadi jauh lebih rileks, rasakan relaksasi tersebut turun ke leher, ke dada, ke tangan ke perut. Sehingga membuat leher dada perut tangan menjadi rileks. Otot-ototnya menjadi sangat rileks, bahkan saking rileksnya seperti tidak ada tenaga karena sangat rileks. Sekarang rasakan relaksasi itu turun ke paha, ke kaki dan sekarang rasakan relaksasi itu menyebar ke seluruh tubuh mulai dari ujung rambut sampai ke ujung kaki karena saking rileksnya membuat tubuh bapak menjadi sangat nyaman. Otot-otot ditubuh bapak menjadi sangat rileks, karena saking rileksnya bapak merasakan tubuh bapak seperti tidak ada tenaga dan karena saking rileksnya pikiran bapak menjadi

sangat tenang dan sangat damai.”

“Bagus sekali, sekarang lipat gandakan perasaan itu. Perasaan yang tenang, damai, rileks, santai. Lipat gandakan perasaan itu. Bagus sekali. Bagus sekali.”

“Sekarang, hitung mundur 10 ke 1. Setiap hitungan akan membawa bapak masuk ke kondisi rileksasi yang jauh lebih dalam.”

“Jika bapak paham anggukan kepala. OK Bagus sekali”

“10...9...8...7...6...5...4...3...2...1. Bagus sekali”

“Semakin lama semakin rileks, semakin nyaman, dan sangat damai, bagus sekali. Ok”

“Sekarang untuk anda yang saya sentuh, angka 1 adalah angka dimana anda berada dikondisi rileksasi yang sangat dalam, angka 5 adalah angka dimana anda berada sangat rileks sedangkan angka 10 adalah angka dimana anda berada di kondisi yang terjaga.”

“Apakah anda sekarang berada diangka 10? Jika iya gerakan anggota badan anda yang saya sentuh.”

Saya menyentuh jari telunjuk yang kanan. Ternyata jari telunjuk kanan tidak bergerak.

“OK, apakah anda sekarang berada di angka 5? Yaitu dalam kondisi rileks. Jika iya gerakan anggota tubuh yang saya sentuh”.

Saya menyentuh jari telunjuk yang kanan. Ternyata tidak bergerak

“OK, apakah anda sekarang berada diangka 4?”.

Ternyata masih tidak bergerak

“Apakah anda berada diangka 3?”

Masih tidak bergerak

“Apakah anda berada diangka 2?”

Ternyata bergerak.

“OK Bagus sekali sekarang anda berada di kedalaman angka 2 dalam kondisi yang sangat rileks.”

“OK Sekarang bapak bayangkan didepan anda itu ada sebuah bola kristal, anda boleh bayangkan bola kristal itu terbuat dari kacaabentuknya bulat dan sangat bening, deksarang dengan kedua tangan anda pegang bola kristal itu. Jika anda sudah memegang Kristal itu anggukan kepala. Bagus sekali berarti anda sudah memegang itu”

“Sekarang, tarik nafas panjang, tahan, keluarkan. Ok sekarang rasakan bapak setiap anda menghembuskan nafas anda telah mentransfer energi negatif dari tubuh bapak, anda telah mentransfer emosi negatif dari tubuh bapak untuk masuk ke bola kristal itu, jadi anda mentransfer energi negatif, emosi negatif ke bola kristal itu dari tubuh bapak.”

“Ok bagus sekali, sekarang tarik nafas lagi, tahan,

keluarkan. rasakan anda mulai mentransfer energi negatif, emosi negatif dari tubuh bapak ke bola Kristal itu, sekarang anda melihat bola Kristal itu menjadi kecoklatan itu menandakan bahwa energi negatif dan emosi negatif sudah masuk ke bola kristal itu, sudah anda transfer ke bola kristal itu. Bagus sekali, sekarang lihat bola kristal itu bentuknya atau warnanya mulai menghitam, menghitam dan sekarang mulai menjadi hitam pekat menandakan bahwa energi negatif emosi negatif telah anda transfer, kecemasan anda rasa khawatir anda sudah anda transfer kedalam bola kristal itu.”

“Bagus sekali, sekarang tubuh anda menjadi sangat ringan karena emosi negatif yang anda rasakan energi negatif yang berada ditubuh anda, kecemasan anda , rasa khawatir anda sudah anda transfer kedalam bola Kristal itu, dan sekarang tubuh anda jauh lebih segar. Tubuh anda jauh lebih ringan, karena semua beban sudah anda transfer ke dalam bola kristal itu. Bagus sekali”

“Sekarang anda angkat bola Kristal itu anda lempar bola kristal itu kedepan, 1...2...3 lempar kedepan. DOOR.. Bola Kristal itu pecah. Semua isi dibola kristal itu menguap ke udara naik terus keangkasa menandakan bahwa semua energi negatif, emosi negatif ditubuh bapak sudah hilang. Bahkan dari muka bumi. Sekarang yang

tersisa ditubuh bapak adalah energi positif. Energi positif. Bapak yang sangat berani. Bapak yang sangat kuat, bapak yang penuh percaya diri. Yang ada ditubuh bapak hanyalah emosi positif dan energi positif.”

“OK Bagus sekali, sekarang tarik nafas panjang rasakan tubuhnya menjadi jauh sangat nyaman, pikiran jadi jauh lebih damai.”

“OK sekarang untuk anda yang saya sentuh, hitung dalam hati 1 sampai 10 dimana setiap hitungan akan membawa bapak kembali lagi ke kondisi normal, dan hitungan ke 10 bapak akan membuka mata dan bangun dalam kondisi yang segar, fresh. Bapak yang sangat percaya diri, pemberani.”

“OK Saya Ulangi saya hitung dalam hati 1 sampai 10 dan setiap hitungan akan membawa bapak kembali lagi ke kondisi sangat sadar dan hitungan ke 10 bapak akan bangun dan dalam kondisi yang fresh, segar, dan sehat. Bapak akan bangun dalam kondisi yang penuh semangat”

“OK Sekarang saya bantu, 1 2 3 silahkan dilanjutkan”

“OK Sekarang bapak sudah buka mata, tarik nafas panjang pak, rasakan tubuhnya menjadi lebih segar, bahkan 10 kali lebih segar, jauh lebih fresh lebih sehat penuh semangat bahkan 10 kali lebih sehat dan semangat”

“OK Gimana bapak perasaannya?”

“Sangat tenang ya, sangat tenang”

”Bagus sekali, OK sekarang akan saya cek tekanan darahnya lagi”

“OK. Bapak, ternyata tekanan darahnya bagus. Sekarang 160 pernya juga mulai turun jadi 90”

“OK tarik naafas panjang pak, tahan, keluarkan”

“Sekarang coba bapak istirahat dulu, nanti 15 menit lagi saya akan kembali lagi kesini untuk mengecek lagi tekanan darah bapak”

Selang 15 menit berlalu, saya kembali lagi ke pasien dan saya lakukan check lagi.

“Bapak maaf sudah 15 menit, sekarang saya akan check lagi tekanan darah bapak.”

“OK Bagus sekali ternyata tekanan darahnya bagus sekali 140, keren. Bapak hebat”

“OK pak kita tunggu sebentar 10 menit, nanti bapak akan kita antar ke ruang operasi”

“Ya terimakasih”

Selang 10 menit sebelum pasien kita antar ke ruang operasi kita check lagi. Ternyata tekanan darahnya turun 130/80. Lalu kita antar ke ruang operasi. Setelah selang beberapa jam pasien sudah selesai operasi, kita ambil dan kita antar kembali ke ruangan biasa.

Saat diruang operasi kita tanyakan kepada perawat

anastesi dan dokter anastesi untuk tekanan darahnya. Alhamdulillah saat dilakukan operasi sampai selesai tekanan darah pasien sangat bagus 120/80 sampai 130/80.

Jadi itu satu dari banyak pengalaman saya tentang aplikasi hipnoterapi yang saya aplikasikan dalam dunia kedokteran.

- X : OK bagus sekali ndak papa, sekarang rasakan matanya jauh lebih lengket dari sebelumnya, sekarang ibu saya ingin ibu menghitung mundur dengan suara yang lirih dan saya bisa mendengarnya dari angka 100 ke angka 95 dan setiap hitungan di ikuti dengan kata-kata rileks dan saat ibu mengatakan rileks akan diikuti dengan respon tubuh ibu yang menjadi rileks.
- Apakah ibu paham? Bagus sekali bahkan saat nanti ibu bilang rileks tubuhnya menjadi benar-benar sangat rileks. Apakah ibu paham? Anggukan kepala! Ok bagus sekali ibu sudah mengangguklan kepala. Ok sekarang bisa dimulai 100 nrileks...99... rileks 98 rileks ya silahkan dilanjutkan rileks 97 rileks, 96 rileks, sampai di hitungan ke 96 pasien langsung tertidur pulas
- OK ibu sekarang saya angkat tangan ibu yang sebelah kanan dan saya ayunkan tanganya setiap saya ayunkan membuat tubuh ibu menjadi jauh lebih rileks dari sekarang. Sekarang saya ayunkan dan saat saya lepas tangannya ibu akan masuk ke kondisi rileksasi yang lebih dalam

Ok sekarang saya lepas dan tangan jatuh ke pangkuan ibu. Dan ibu masuk ke dalam kondisi yang jauh lebih rileks

OK sekarang untuk orang yang saya sentuh, saya hitung mundur dari 10 ke 1. Setiap hitungan akan membawa ibu masuk dalam kondisi rileksasi yang jauh lebih dalam dari pada sekarang. 10 9 8 7 6 5...4...3...2...1. Bagus sekali

Sekarang untuk anda yang saya sentuh. Untuk ibu, sekarang Tarik nafas panjang rasakan setiap anda menarik nafas panjang dan menghembuskan nafas membuat tubuh anda menjadi sangat nyaman, sangat damai, sangat tenang, sangat rileks, bernafas. Nyaman... keluarkan... damai, tenang rileks

Jadi mulai sekarang setiap anda saya suruh menarik nafas dan menghembuskan nafas akan membuat tubuh anda menjadi sangat damai, pikiran anda sangat damai, tubuh anda menjadi sangat tenang, sangat nyaman. Jika ibu paham anggukan kepala. OK

Pasien menganggukan kepala berarti paham. Bagus sekali

Sekarang saya hitung mundur dari sepuluh ke satu setiap hitungan akan membawa ibu masuk ke dalam kondisi rileksasi yang jauh lebih dalam dari pada sekarang. 10... jauh lebih nyaman, 9... lebih tenang. 8...pikiran lebih damai, lebih rileks 7...6...5...4...3...2...1...bagus sekali

Sekarang untuk ibu atau untuk anda yang saya sentuh angka 1 adalah angka dimana anda sekarang dalam kondisi rileksasi yang sangat dalam, angka 5 adalah angka dimana anda sekarang berada dalam kondisi rileks. Sedangkan angka 10 adalah angka dimana anda berada dalam kondisi yang masih terjaga. Apakah anda sudah paham, jika paham anggukan kepala. OK anda sudah paham terimakasih

Sekarang apakah anda berada dalam angka 10 jika iya gerakan anggota tubuh yang saya sentuh, sambil saya menyentuh jari telunjuk kananya. (Ternyata kliennya tidak ada respon)

Apakah anda berada diangka 5? (tidak ada respon)

Apakah anda diangka 4?. (Ternyata kliennya merespon jari telunjuknya bergerak) Ok

Sekarang untuk ibu. Untuk anda yang saya sentuh sekarang bayangkan didepan anda ada sepuluh anak tangga. Anak tangga turun. Apakah anda sudah bisa membayangkan? Jika iya anggukan kepala. (Pasien menganggukan kepala).

Bagus... Sekarang anda akan menuruni anak tangga itu, dan setiap anda menuruni anak tangga itu akan membawa anda masuk kedalam kondisi rileksasi yang jauh lebih dalam dari sekarang, jauh lebih tenang jauh lebih dalam dari sekarang. Bahkan dianak tangga pertama anda akan sangat rileks sangat damai dan sangat tenang. Jika anda paham anggukan kepala. OK bagus sekali anda sudah menganggukan kepala berarti anda sudah paham, sekarang anda menuruni anak tangga itu 9...8...7...6... 5... 4... 3... 2... 1 bagus sekali ibu Sekarang ibu angka 1 adalah angka dimana anda dalam kondisi rileksasi yang sangat dalam. Dalam kondisi yang sangat nyaman angka 5 adalah kondisi rileks sedangkan angka 10 anda berada dalam kondisi terjaga. Apakah anda sekarang berada dikondisi 4. Jika iya silahkan gerakan anggota tubuh yang saya sentuh. Sambal saya sentuh jari telunjuknya. (Dia tidak menggerakkan)

Ok apakah anda berada diangka 3? Ternyata tidak menggerakkan, apakah anda diangka 2?

(Ternyata menggerakkan jari telunjuk jadi pasien berada dikondisi angka 2)

Untuk dilakukan hypnoterapi minimal berada diangka 4.

Berhubung pasien sudah diposisi angka 2, maka sudah bisa saya lakukan Hypnoterapi

X : OK sekarang ibu bayangkan anda berada disebuah tempat atau berada disebuah ruangan yang sangat terang dan ruangan itu berbentuk oval jadi ibu bisa melihat ke semua sisi. Ibu bebas melihat ke semua sisi karena ruangan itu berbentuk oval dan sangat terang

Apakah ibu sudah bisa membayangkan jika iya gerakan anggota tubuh yang saya sentuh. (Klien menggerakkan jari telunjuknya berarti klien sudah membayangkan berada ditempat itu)

Sekarang ditempat itu ada dua buah kursi, silahkan ibu duduk dikursi yang pertama.OK bagus sekali Sekarang kursi yang kedua berada didepan ibu. Apakah ibu bisa melihat kursi itu?. Jika iya gerakan anggota tubuh yang saya sentuh. (Klien menggerakkan tangannya). OK bagus sekali

Sekarang saya ingin ibu mendatangkan orang yang paling ibu benci untuk saat ini, apakah ibu paham? Jika paham anggukan kepala. Sekarang saya hitung 1 sampai 3 silahkan ibu datangkan orang yang paling ibu benci untuk saat ini. 1.. 2... 3... dan persilahkan orang itu untuk duduk dikursi didepan ibu

OK Bagus sekali, apakah orang itu sudah datang ibu? Jika iya anggukan kepala.

Klienpun menganggukan kepala

OK berarti orang itu sudah datang dihadapan ibu.

Orang yang paling ibu benci berada didepan ibu

Ibu siapakah orang itu? Atau orang yang paling ibu benci

Z : Umi

X : Terus saya tanya ke suaminya. Umi itu siapa?

Y : Umi itu ibu saya, berarti mertua klien

X : Berarti sekarang umi sudah berada didepan ibu.
Kenapa ibu sangat membenci umi?

Biodata Penulis

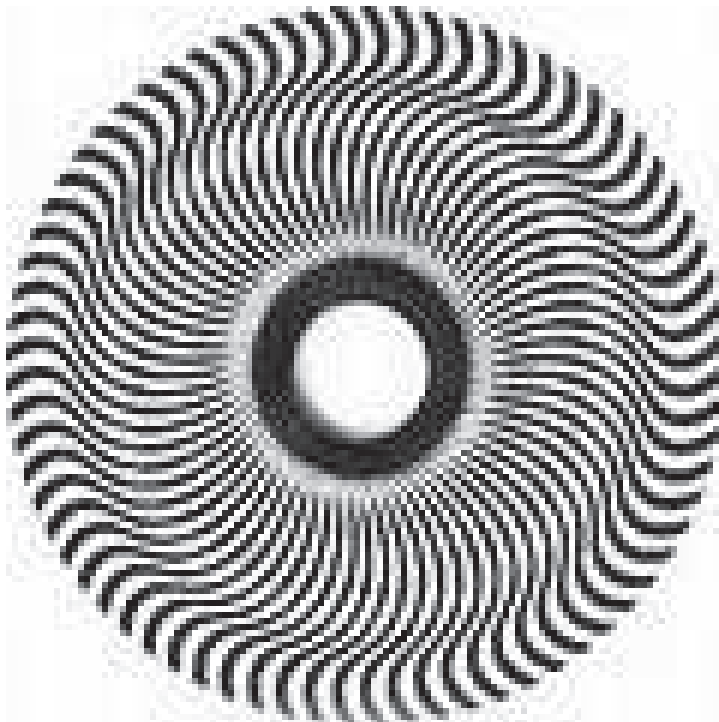


Nama Penulis: IIM QOMARUDIN, S.Kep.,Ns, lahir di Jombang pada tanggal 10 Maret 1983, beragama Islam, tinggal di Jombang JATIM. Penulis menikah pada tanggal 25 Mei tahun 2008 dengan LUSI SUSRINI, Amd. Keb dan dikaruniai 3 orang anak yang bernama ARUNA BRAMANTYA MAULANA QOMARUDIN, QUINZHA ABRIENA RAHMA QOMARUDIN dan CLIANTA ALESA RAHMA QOMARUDIN. Menyelesaikan sekolah di MI Muhammadiyah 12 Jombang pada tahun 1995, MTsN Kepuh Doko Jombang pada tahun 1998 dan melanjutkan ke MAN Jombang pada tahun 2001. Selanjutnya menyelesaikan kuliah Akademi Keperawatan di STIKES PEMKAM JOMBANG pada tahun 2004, kuliah S1 dan Profesi Ners di STIKES PEMKAB JOMBANG pada tahun

2014. Penulis mengawali karier sebagai perawat di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan pada tahun 2004 sampai dengan 2009, dan pada tahun 2009 akhir pulang ke Jawa dan bekerja di Rumah Sakit Citra Medika Sidoarjo JATIM. Alhamdulillah pada tahun 2012 penulis mulai menekuni bidang pemberdayaan alam bawah sadar dan pada tahun 2017 penulis mulai aktif di dunia trainer Hipnosis, Hipnoterapi, NLP dan beberapa keilmuan yang berhubungan dengan pemberdayaan alam bawah sadar, bahkan alumni yang tercatat sudah ribuan jumlahnya, dan sampai sekarang penulis masih aktif dalam dunia trainer dan motivator.

Catatan penulis:

Setiap kesembuhan yang terwujud, itu tidak lain hanya karena campur tangan sang maha penyembuh.



30 MENIT TAKUT HANTU HILANG

Hypnotherapist: **Iwan Samsugito**

Klien ini adalah mahasiswa saya, setelah saya mengajarkan hypnoterapi dan fungsinya. Selesai kuliah dia bertanya apakah takut terhadap hantu bisa dihilangkan ?

Sebelumnya mereka sudah saya ajarkan tentang rileksasi dan hipnoterapi sehingga sudah paham tentang hipnoterapi.

1. Data pribadi klien

Nama K, usia 18, mahasiswa semester IV, domisili di Samarinda

2. Keluhan/ Riwayat keluhan

Sejak kecil takut hantu, tidak berani tidur dalam keadaan remang atau gelap. takut melihat gambar hantu. Dalam imajinasinya hantu itu serem, jelek dan pakai pakaian berwarna putih.

Saat saya lihatkan gambar hantu dia kaget, jantung berdebar dan tangannya mengenggam. Meneurut dia skala takutnya 10.

3. Terapi. Tahapan dan durasi terapi

Tahapan terapi

Prainduksi

Saya tidak melakukan Prainduksi karena dia sudah paham tentang hypnosis saat perkuliahan

Induksi

IS : Apakah kamu waktu praktek rileksasi sudah merasakan rileks?

K : Sudah pak

IS : Ok... baguslah

Sekarang pejamkan matamu dan rasakan kembali waktu kamu rileks Tarik napas dalam dan hembuskan rasakan tubuhmu rileks (sebenarnya dia saya arahkan melakuakn self hypnosis)

Setelah saya lihat mulai rileks, saya tekan bahu kanannya dengan cepat sambil mengucapkan tidur

Deepening

Bapak akan menghitung mundur dari 10 sampai 1, setiap hitungan mundur kamu semakin tidur yang nyeyak dan rileks. Saat hitungan sampai satu kamu tidur sangat pulas, nyeyak dan sangat rileks.namun masih mendengar suara bapak, Kamu setuju apa yang bapak katakan (klien

mengangguk)

Sepuluh... Sembilan....delapan tidur semakin nyeyak, tujuh.... enam..... lima....tidur semakin nyeyak lagi , semakin rileks dan tubuhmu semakin nyaman empat..... tiga.....dua.....satu.. tidur dengan sangat nyeyak dan sangat rileks.

Trance level test

Bayangkan matamu lengket karena bapak kasi lem, silahkan coba di buka, matamu tetap lengkep... semakin kamu mencoba semakin lengket.. (klien berusaha mencoba namun matanya tetap lengket). Berhentilah mencoba membuka mata dan biarkan dirimu rileks

Sugesti :

Imagery

- IS : Bayangkan di sebelah kirimu ada gambar hantu.. ingat hanya gambar hantu. Beri gambaran yang jelas (saya lihat tubuhnya tertarik kebelakang dan dahinya berkerut serta tangannya menggenggam). Apakah kamu sudah bisa lihat gambar hantu itu?
- K : Sudah pak
- IS : Ceritakan pada bapak gambar hantu itu

- K : Bajunya putih, wajahnya jelek
iS : Kasi kabur gambar itu, jika sudah kabur katakan sudah.
K : Sudah pak
IS : Perkecil gambar itu seperti ukuran HP mu, jika sudah kecil katakan sudah
K : Sudah pak
IS : Sekarang pada sebelah kananmu, bayangkan ada gambar hantu yang cantik dan pakainnya berwarna seperti warna kesukaanmu. Hadirkan secara jelas gambar itu. Jika sudah jelas katakan sudah
K : Sudah pak
IS : Sekarang rubah warnanya menjadi sangat jelas dan indah. Jika sudah berubah katakan sudah
K : Sudah pak
IS : Apa warna bajunya
K : hijau
IS : Apakah hantunya serem
K ; Tidak pak
IS : Bagus, sekarang geser gambar hantu yang ada di kanan ke kiri, sehingga gambar hantu yang berwarna tadi menutup gambar hantu yang kabur dan kecil tadi. Jika sudah tertutup katakan sudah

- K : Sudah pak
IS : Bagus, mulai sekarang setiap kamu berpikir tentang hantu dalam bayanganmu hantu itu cantik, pakai baju hijau dan tidak menyeramkan. Apakah kamu paham?
K : Paham pak

Sugesti langsung

Mulai sekarang dan seterusnya kamu sudah berdamai dengan rasa takut terhadap hantu. Manusia adalah makhluk ciptaan tuhan yang sempurna dan derajatnya lebih tinggi karena itu kamu berdamai dengan rasa takut terhadap hantu.

Verbalisasi

Sekarang ikuti kata kata bapak..... saya berdamai dengan rasa takut terhadap hantu (ucapkan 10 x)

Catatan

Dalam membimbing mengucapkan kalimat di atas libatkan emosi pasien dengan mengucapka secara keras.

Terminasi

Nanti Pada hitungan ke 10, F bangun dalam keadaan sehat dan sudah berdamai dengan rasa takut

dengan hantu. 1....2...3. kamu merasa nyaman, sehat 4.....5.....6.....semakin nyaman dan sehat 7...8....9... kamu dapat menggerakkan ujung jari kaki dan tanganmu 10..... buka mata, bangun dalam keadaan segar, nyaman dan sudah berdamai dengan rasa takut terhadap hantu.

Setelah klien bangun, saya evaluasi ketakutannya terhadap gambar hantu menjadi 6. (karena waktu kuliah sudah selesai maka terapi saya lanjutkan lain kesempatan)

Dua hari setelah terapi saya bertemu lagi dengan mahasiswi K, dia mengatakan sudah biasa saja melihat gambar hantu hanya masih takut jika melihat gambar hantu yang ada darahnya.

Selanjutnya saya menerapkannya dengan Teknik:

Verbalisasi

Sekarang ikuti kata kata bapak..

saya berdamai dengan rasa takut terhadap hantu
(ucapkan 10 x)

systemic desensitization

IS : Bayangkan didepan kamu berjarak 5 meter ada sahabatmu memegang boneka hantu, ingat hanya boneka bantu dan ada darahnya. Bagaimana perasaanmu

K : Biasa saja Pak

- IS : Sekarang sahabatmu maju berjarak 4 meter.
Bagaimana perasaanmu?
- K : Biasa saja pak
- IS : Sekarang sahabatmu maju berjarak 3 meter.
Bagaimana perasaanmu?
- K : Biasa saja pak
- IS : Sekarang sahabatmu maju berjarak 2 meter.
Bagaimana perasaanmu?
- K : Biasa pak
- IS : Sekarang sahabatmu maju berjarak 1 meter.
Bagaimana perasaanmu?
- K : Biasa pak
- IS : Sekarang sahabatmu maju berjarak 1/2 meter.
Bagaimana perasaanmu?
- K : Biasa pak
- IS : Sekarang angkat tanganmu silahkan sentuh
boneka itu, apakah kamu berani
- K : Berani...(dia menggerakkan tangannya kedepan
seolah menyentuh boneka hantu)
- IS : Biasa saja pak

Terminasi

Setelah saya bangunkan dan saya lihatkan gambar hantu yang berdarah dia mengatakan biasa saja dan

respon non verbalnya tidak mengidiasika rasa takut seperti awal.

1. Tindak lanjut /follow up

Setelah terapi saya anjurkan dia untuk tidur dengan meremangkan lampu terlebih dahulu dan melihat responnya. Mahasiswi K melaporkan dia merasa nyaman ja adan tidak takut lagi

2. Pemaknaan

Rasa takut hantu terjadi bisa jadi karena pada saat kecil sering ditakuti oleh orang sekitar biasanya keluarga terdekat .”awas ada hantu” sehinga seorang anak akan mencari tahu seperti apa wujud hantu itu, setelah dia mendapat penggambaran hantu lewat gambar atau film bahwa hantu itu serem seperti gambar yang dilihatnya maka akan masuk dan tersimpan di bawah sadar.

Mendidik anak dengan rasa takut akan menciptakan anak yang penakut

TIDAK MAU KULIAH DAN MENGURUNG DIRI KARENA PUTUS CINTA

Hypnotherapist: **Iwan Samsugito**

1. Data pribadi klien

Nama : F. usia 19 tahun, agama islam, anak tunggal, pekerjaan mahasiswa pada perguruan tinggi negeri di Samarinda, jurusan ekonomi syaria, domisili Samarinda

2. Keluhan/ Riwayat keluhan

Malas beraktifitas, mengurung diri di kamar, makan sedikit tidak mau keluar rumah, dan pergi kuliah.

2 minggu yang lalu klien diputus oleh pacarnya dengan alasan sudah tidak ada rasa lagi dengan klien, klien tidak tahu salahnya apa sehingga merasa kecewa dan sakit hati karena sudah pacarana selama 4 tahun, keluarga sudah saling kenal karena sering bermain ke rumah orang tua masing masing

3. Terapi. Tahapan dan durasi terapi

Tahapan terapi

Prainduksi

Prainduksi adalah tindakan penting yang dilakukan oleh terapis untuk memberi pemahaman pada klien,

menyamakan persepsi tentang hipnosis dan prosedur hipnosis agar klien tidak takut dan siap dilakukan terapi.

IS : Hi apakabar F, apa yang bapak bisa bantu

F : hanya diam menunduk

Orang tuanya yang menjelaskan bahwa F sedih dan seperti keluhan di atas

IS apakah betul seperti itu F

F hanya mengangguk dengan pandangan ke bawah

IS apakah F masih mau kuliah?

F mau om (*ini berarti klien masih memiliki motivasi untuk move on*)

IS apakah bapakmu boleh mendampingi F diruangan ini selama terapi

F hanya diam sambil melihat bapaknya

Bapaknya menyatakan saya diluar saja dan F setuju (*ini saya tanyakan agar selama terapi klien mau terbuka tentang dirinya dan peristiwa yang di alaminya*)

Setelah orang tuanya keluar saya melanjutkan percakapan dengan klien

IS apakah kamu mau om bantu mengatasi masalahmu?

F mau om

IS jika kamu nanti bisa move On (*saya pakai istilah anak muda*) apa untungnya bagi kamu?

- F saya ingin kuliah dan membahagiakan orang tua
IS baiklah kalau begitu
IS Seberapa besar F mau berubah, jika om kasih rentang
 skala 1 sampai 10. angka1 artinya kamu tidak mau
 berubah, angka 5 mau berubah tetapi setengah
 setengah, angka 10 sangat mau berubah.
- F 9 om
IS Luar biasa, bagus kalau begitu
 Apakah kamu sudah tahu hipnosis
F Belum Om
IS : Baiklah kalua begitu om jelaskan dulu.

Hipnosis adalah suatu kondisi yang rileks, pada saat kamu terhipnosis kamu masih mendengar bahkan apapun yang terjadi pada dirimu kamu mengetahuinya bahkan suara kendaraan yang lewat di jalan kamu dengar, kondisinya sama seperti kamu sangat ngantuk tetapi belum tertidur. Apakah kamu pernah merasakan sangat ngantuk tetapi masih mendengar suara suara (pernah Om klien menjawab) pada saat itu kamu tidak terganggu dan menerukan tidurmu kan? (lya om) yah... seperti itulah saat kamu nanti terhipnosis.

Sebenarnya om ini hanya memandu kamu saja ibaratnya F nyetir mobil namun belum tahu jalan,om yang

tahu dan akan mengarahkanmu, jika om bilang belok ke kiri maka kamu belok kek kiri, jika om bilang terus maka kamu terus namun bisa saja jika om bilang belok ke kiri kamu tidak mau malah belok ke kanan maka jika itu kamu lakukan kita lama sampai di tujuan bahkan mungkin tidak sampai di tujuan karena itu jika sugesti om menurutmu baik kamu terima aja.

IS : Apakah kamu paham?

F : Paham om

Induksi

Untuk membantu klien masuk dalam keadaan trance. Ada baiknya sebelum menginduksi kita mengetahui indra sensori yang dominan dengan cara menanyakan :

IS : F, kamu jika rekreasi senangnya kemana?

F : Mal om

IS : Apa yang ibu senangi dari mal

F : Melihat keraian

Dari jawaban ini kita mengetahui F tipe sensori

IS Sekarang duduk santai, luruskan kakimu, tangan taruh di samping dan sandarkan kepalamu. Bagus... seperti itu.

Sekarang om ajari napas dalam (saya mengajarnya sampai benar, setelah itu saya lanjutkan induksi)

 Ok bagus sekali saya memujinya karena sudah berhasil melakukan napas dalam dengan benar. Sekarang lihat titik di dinding itu (*sambil saya menunjuk titik yang ada di dinding*) ya bagus seperti itu teruslah melihat titik itu sekarang silahkan Tarik napas dalam dan hembuskan perlahan lahan (saya pakai 4 detik Tarik napas, 5 detik menahan napas dan 6 detik menghembuskan napas) saat menghembuskan napas rasakan rileksnya tubuhmu mulai dari kelopak mata. Rasakan kelopak matamu semakin berat dan kamu bisa berkedip (jika klien berkedip katakan bagus kamu mulai rileks) dan silahkan berkedip jika kelopak matamu semakin berat. Namun semakin berkedip semakin berat kelopak matamu dan jika sudah terasa sangat berat atau seperti mengantuk tutup saja matamu dan biarkan dirimu rileks dan tidur yang dalam. saat mata F tertutup saya menekan Pundak kanannya dan mengatakan tidur yang nyenyak terlihat kepalanya terkulai ke kanan

Deepening

Digunakan untuk memperdalam kondisi trance klien, saya lakukan dengan cara :

IS Om akan menghitung mundur dari 10 sampai 1, setiap hitungan mundur kamu semakin tidur yang nyeyak dan rileks. Saat hitungan sampai satu kamu tidur sangat pulas, nyeyak dan sangat rileks.namun masih mendengar suara om, Kamu setuju apa yang om katakan (klien mengangguk) Sepuluh... Sembilan....delapan tidur semakin nyeyak, tujuh.... enam..... lima....tidur semakin nyeyak lagi , semakin rileks dan tubuhmu semakin nyaman empat..... tiga.....dua..... satu.. tidur dengan sangat nyeyak dan sangat rileks.

Kemudian saya lanjutkan lagi dengan mengangkat tangan dan menjatuhkannya di sofa.

Sebentar lagi om akan mengangkat tanganmu tidak perlu dibantu biarkan om yang mengangkatnya (pegang tangannya kemudian pura pura diangkat jika klien menggerakannya dengan mengangkat tangannya berarti klien belum rileks) jika klien hanya diam maka kita angkat tangannya dan katakan, jatuhnya tangan ini ke sofa membuat kamu rileks 40 kali lipat dari sekarang (lakuka 3 kali)

Trance level test

Digunakan untuk menilai kedalaman trance klien. Disini kita juga bisa mengetahui apakah klien sudah masuk kondisi terhipnosis atau belum.

IS Sebentar lagi om akan mengangkat tanganmu dan jatuhkan pada hitungan ke 5 jangan sebelumnya, apakah kamu paham, (*klien mengangguk tanda paham*). Saya mengangkat tangannya dan menghitung dengan cepat 1,2,3,4.....4,5.. 5. Klien menjatuhkan pada hitungan ke 5 tidak pada hitungan 4,5 berarti klien sudah rileks dan pikiran sadar sudah tidak aktif

Sugesti : dalam melakukan sugesti saya menggunakan berbagai Teknik yaitu :

Reframing

Reframing adalah memberi makna positif suatu peristiwa atau keadaan yang terjadi sehingga memberikan pemahaman yang baru bagi klien

IS : Apakah kamu yakin adanya takdir Allah

F : ya

- IS : Apakah kamu yakin bahwa kejadian yang kamu alami adalah takdir Allah?
- F : yakin
- IS : Apakah kamu pernah berdoa sama Allah untuk mendapatkan pasangan yang setia?
- F : Pernah
- IS : Apakah kamu mau mendapatkan pasangan yang setia dan sayang sama kamu?
- F : ya
- IS : Jika doamu dikabulkan Allah apakah kamu senang
- F : senang
- IS : Jadi jika pacarmu telah memutuskanmu padahal kamu tidak ada salah dan pacarmu hanya bilang sudah tidak ada rasa, berarti dia sudah tidak sayang sama kamu lagikan?
- F : ya
- IS : Berarti apakah dia pacar yang setia
- F : tidak
- IS : Nah jika demikian, Allah telah mengabulkan doamukan?
- F : iya
- IS : Jika Allah mengabulkan doamu, berarti Allah sayang sama kamukan?
- F : iya

Karena F sudah menerima kejadiannya ini sebagai takdir dan doanya di kabulkan oleh Allah maka saya memberikan sugesti langsung untuk memberikan pemahaman baru pada bawah sadarnya,

F yang baik hati, Allah sayang sama kamu karena itu Allah menunjukan padamu bahwa pacarmu itu tidak cocok untuk kamu, bersyukurlah sama Allah atas kejadian ini dan yakinlah bahwa suatu saat Allah akan mempertemukanmu dengan orang yang setia. Karena orang yang setia dan penyayang akan bertemu dengan yang setia dan penyayang juga. Yakinlah bahwa diluar sana, Allah telah mempersiapkan orang yang baik dan setia untukmu

IS : Apakah kamu yakin itu

F : Yakin om

IS : Alhamdulillah

Forgiveness

Forgiveness adalah Teknik terapi dengan memaafkan orang yang menurut persepsi klien telah menyakitinya sehingga emosi negative menghilang dari diri klien

IS : apakah kamu mau melepaskan pengaruh buruk dari kejadian ini ?

F : mau om

Sekarang dengarkan kata kata om

Memaafkan atau tidak itu pilihan mu, jika kamu tidak memaafkan pacarmu maka seumur hidupmu akan menjadi beban perasaan dan menggagumu, jika kamu memaafkan maka semua beban perasaanmu akan lepas dan kamu menjadi bahagia

Memaafkan tidak berarti melupakan apa yang telah terjadi. Memaafkan bukan berarti kamu melupakan pacarmu Memaafkan adalah untuk diri mu sendiri bukan untuk orang yang telah menyakiti mu. Memaafkan tidak berarti kamu mengabaikan apa yang telah terjadi. Memaafkan tidak berarti kamu suka pada orang yang menyakiti mu, Memaafkan tidak berarti kamu mengizinkan atau membiarkan orang yang menyakiti mu lagi.

Memaafkan bukan berarti kamu menerima atau setuju dengan kesalahan pacarmu. Memaafkan bukan berarti kamu Kembali dengan pacarmu, Memaafkan yang sebenarnya adalah melepaskan diri mu dari pengaruh negatif yang diciptakan peristiwa ini. Memaafkan adalah perbuatan orang yang kuat. Orang kuat yang tidak terpengaruh oleh peristiwa diputus pacar. Memaafkan

adalah supaya diri mu menjadi bersih dan terbebas dari pengaruh kamu putus cinta . Memaafkan adalah menjadi orang yang bahagia

- IS : Sekarang, apakah kamu mau memaafkan pacar yang telah memutuskanmu
- F : Klien mengangguk dan menyatakan mau
- IS : Sekarang silahkan kamu memaafkan pacarmu, jika sudah kamu maafkan katakan sudah atau angkat jari telunjukmu
- F : Setelah menunggu, klien menyatakan sudah. (berarti bawah sadarnya sudah memaafkan kesalahan pacarnya)
- IS : Kamu juga ada salah pada dirimu karena dengan kejadian ini kamu malsa kuliah, tidak mau keluar rumah dan bersedih.
Nah sekarang apakah kamu mau memaafkan dirimu sendiri?
- F : Mau
- iS : Sekarang silahkan kamu memaafkan dirimu sendiri, jika sudah memaafkan katakan sudah atau angkat jari telunjukmu yang kiri
- F : Setelah menunggu , klien meyatakan sudah.

Memberikan pemahaman baru (*Re-understanding*)

F yang baik hati dan penyayang, hidup ini tidak selamanya apa yang kita inginkan kita peroleh, Allah memberikan bukan apa yang kita inginkan namun Allah memberikan kita apa yang kita butuhkan dan yakinlah bahwa setiap pemberian Allah adalah terbaik untukmu, yang wajib kamu syukuri karena Allah akan memberikan nikmat lagi padamu jika kamu bersyukur atas pemberian Allah.

Mulai sekarang dan seterusnya jadilah pribadi yang baik dan buktikan pada mantan pacarmu bahwa kamu bisa sukses dan bahagia sehingga kamu menjadi anak yang membahagiakan dan mengangkat derajat orang tua

Terminasi

Nanti Pada hitungan ke 10, F bangun dalam keadaan sehat dan bahagia. 1....2...3. kamu merasa nyaman, sehat 4.....5.....6.....semakin nyaman dan sehat 7...8....9... kamu dapat menggerakkan ujung jari kaki dan tanganmu 10..... buka mata, bangun dalam keadaan segar, nyaman dan sehat.

Setelah klien bangun, dia tersenyum....

1. Tindak lanjut /follow up

Om minta mulai hari ini F membantu ibu di rumah, makan dan besok pergi kuliah. Setuju?

Klien menjawab setuju.

Setelah 3 hari terapi saya menghubungi bapaknya menanyakan perkembangan F, berdasarkan informasi bapanya F sudah pergi kuliah, mau keluar rumah dan tampak ceria seperti semula.

2. Pemaknaan

- a. Allah memberikan sesuatu pada kita sesuai kebutuhan kita. Apa yang kita inginkan dan kita peroleh belum tentu membahagiakan kita dan apa yang kita peroleh namun tidak sesuai keinginan kita bisa jadi itu yang membawa kita bahagia jika kita mau mensyukurinya
- b. Saat putus cinta semua orang akan sedih dan merasa kehilangan namun janganlah berlama lama, yakinlah setiap kita punya pasangan. Orang baik akan bertemu dengan orang baik dan Allah telah menyiapkan jodoh kita, di depan

SUKSES OPERASI SETELAH DUA KALI GAGAL

Hypnoterapist: **Iwan Samsugito**



1. Data pribadi

Nyonya N, usia 52 tahun memiliki 3 anak dan 4 cucu, agama islam, suaminya sudah pensiunan dari pekerjaannya, ibu rumah tangga yang pembersih dan selalu ingin lingkungan rumahnya bersih, domisili di Samarinda Kalimantan Timur

2. Keluhan

Datang ke praktek ditemani oleh suami. Mengatakan sudah dua kali gagal operasi batu ginjal. Ingin sekali operasi batu ginjal karena batunya besar tidak bisa di

tembak dan menimbulkan nyeri pada pinggang, saat serangan nyeri klien tidak bisa beraktifitas. Kegagalan operasi disebabkan:

Pertama : gagal karena saat di rawat di ruang perawatan (bangsal) tekanan darah meningkat, 3 hari tidak turun, jantung berdebar, gelisah dan mudah emosi hingga dokter memutuskan untuk memulangkan dulu dan berobat ke dokter jantung jika tekanan darah stabil akan di jadwal operasi lagi

Kedua : klien sudah dibawa ke ruang operasi bagian observasi pada jam 8 pagi, berkumpul dengan pasien lain yang akan operasi juga. Klien sampai jam 11 belum dipanggil ke kamar operasi saat akan tiba gilirannya perawat mengukur tekanan darah ternyata tekanannya tinggi (klien menyebut sekitar 200an), jantung berdebar-debar sehingga diputuskan operasi ditunda. Menurut klien saat di ruang operasi dia kedinginan, gelisah, ada perasaan takut untuk operasi, rasa takut melihat situasi ruang tunggu kamar operasi dan akan terjadi kegagalan operasi. apalagi sudah 3 jam belum dipanggil untuk operasi.

3. Proses Terapi

Prainduksi

Prainduksi adalah tindakan penting yang dilakukan oleh terapis untuk memberi pemahaman pada klien, menyamakan persepsi tentang hipnosis dan prosedur hipnosis agar klien tidak takut dan siap dilakukan terapi.

IS : Assalamualaikum Ibu N

N : Waalaikum salam

IS : Silahkan duduk

N : Terimakasih, klien duduk

IS : Apa yang bisa saya bantu ?

N : Begini pak..... saya besok mau masuk
opname di rumah sakit untuk rencana operasi
batu ginjal namun tekanan darah saya belum
stabil. Saya sudah 2 kali di tunda operasinya,
bahkan yang kedua saya sudah berada di
ruang kamar operasi namun tekanan darah
saya naik 200an, saya takut, gelisah

IS : Apa yang Ibu takutkan

N : Saya takut operasi saya gagal dan melihat
ruangan/situasi di kamar operasi.
Saya ingin sekali dioperasi agar saya sehat
karena menurut dokter batu ginjal saya besar
sehingga tidak bisa “ditembak”

- IS : Oh begitu....
Ibu tahu tentang saya dari siapa?
- N : Dari perawat di poli urologi katanya bapak bisa membantu masalah seperti saya..
- IS : Insya Allah...
Apakah ibu ada berobat ke tempat lain sebelum ke saya
- N : Saya berobat ke dokter jantung dan psikater. Tekanan darah saya kemarin 130/80. Namun saya ada rasa kuatir, jika saya masuk rumah sakit tekanan darah saya akan naik lagi.
- IS : Apa harapan ibu terapi sama saya..
- N : Harapan saya.... Operasi lancar, saya tidak takut dioperasi, kecemasan saya hilang, tekanan darah saya tidak naik
- IS : Masalah ibu ini jika saya ukur dengan skala 1 sampai 10. angka 1 masalah ibu ringan, angka 5 masalah ibu sedang dan angka 9 masalah ibu berat dan angka 10 masalah ibu sangat berat. Berapa skala ibu ?
- N : 10
- IS : Berarti sangat berat bu ya..?
- N : Iya Pak.karena itu saya mohon bantuan bapak

- IS : Saya siap membantu ibu, namun jika sembuh maka Allah yang menyembuhkan bukan saya, saya hanya perantara saja.
- IS : Menurut ibu apa tandanya jika terapi ini berhasil atau memberi perubahan pada ibu
- N : Saya berani operasi dan tekanan darah saya normal
- IS : Apakah ibu tahu terapi hipnosis?
- N : Belum pak
- Is : Apakah ibu sudah membaca WEB yang saya kirim (jika klien menghubungi saya sebelum dating maka saya memberi alamat web agar dibaca sehingga mempermudah diskusi tentang hipnoterapi)
- N : Belum pak

Baiklah kalau begitu saya akan menjelaskan apa itu hipnoterapi...

Hipnoterapi adalah satu jenis metode terapi dengan menggunakan komunikasi, komunikasi yang terjadi adalah antara saya dengan pikiran bawah sadar ibu. Pada dasarnya pikiran kita ada dua bagian pikiran sadar dan bawah sadar, antara keduanya ada kritikal factor yang berfungsi menjaga agar memori yang tersimpan di pikiran

bawah sadar tidak berubah (sambil saya gunakan media ilustrasi). Kita ini dikendalikan oleh pikiran bawah sadar yang kekuatannya 9 sedangkan pikiran sadar kekuatannya 1, maka jika terjadi pertentangan antara pikiran bawah sadar dan sadar maka yang menang selalu pikiran bawah sadar. Contohnya ibu mau operasi namun pikiran bawah sadar ibu memberi peringatan, seperti ini "awas nanti operasinya gagal" atau ada pengalaman ibu tentang operasi yang tidak menyenangkan.

Apakah ibu punya pengalaman yang tidak menyenangkan dengan operasi ?.. klien menjawab punya, ada tetangga saya setelah operasi mengatakan nyeri sekali. Nah... bisa jadi memori atau pengalaman itu yang mengendalikan pikiran ibu tentang operasi.

Pada saat terhipnosis ibu akan merasakan rileks, tubuh ibu lemas dan nyaman kondisinya sama seperti jika ibu merasakan mengantuk berat namun Masih mendengar suara suara yang terjadi di sekitar ibu. Apakah ibu pernah merasakan itu ?

Pernah pak jawab klien. Nah seperti itulah nanti jika ibu terhipnosis.

Hipnosis tidak bisa untuk kejahatan.

Diluar sana apakah ibu pernah mendengar tentang kejahatan hipnosis?. Ya pernah jawab ibu dan suaminya... Bapak dan Ibu sebenarnya hipnosis tidak bisa untuk kejahatan atau sesuatu yang negative, hipnosis hanya untuk kebaikan diataranya untuk terapi, orang-orang diluar sana salah dalam memahami hipnosis, kejahatannya ada namun bukan hipnosis. Sebai ilustrasi begini jika baak dan ibu pesan air putih saat makan di warung, apakah yang diberi air berwarna putih atau bening?... Bening atau mineral jawab mereka. Nah seperti itulah, seharusnya jika kita pesan air putih yang dating adalah susu karena susu berwarna putih, inilah terjadi kesalahan dalam penamaan namun dianggap lumrah, seperti itulah terjadinya istilah kejahatan hipnosis.

Apakah ibu paham ? ya...paham pak jawab ibu N.

Hipnosis tidak bisa untuk membongkar rahasia. Banyak orang salah paham dengan ini karena pengaruh acara di TV. Selama ibu terhipnosis rahasia ibu tidak akan terbongkar, ibu hanya bisa mengatakan apa yang ingin ibu katakan saja karena pikiran ibu akan dikendalikan oleh ibu sendiri. Jadi aman Bu.... Ohhhh gitu ya pak, saya kira rahasia kita terbongkar seperti acara di TV !!! . logikanya begini Bu, seandainya hipnosis bisa membuat orang jujur

tentu sudah dipakai di KPK, kejaksaan atau kepolisian untuk mengungkap kejahatan. Iya juga sih pak kata suami ibu N.

Sampai disini apakah bapak dan ibu paham ?

Paham pak, jawab mereka ?

Mungkin ibu bertanya apakah saya bisa terhipnosis ya ?. begini pada dasarnya semua orang bisa terhipnosis dan minimal sehari dua kali kita masuk dalam kondisi terhipnosis, yaitu saat mau tidur dan saat bangun tidur, seperti yang saya jelaskan tadi bahwa saat kita ngantuk berarti kita dalam kondisi terhipnosis. Ada lagi apakah ibu pernah nonton Film atau TV situasinya sedih ibu ikut menangis? ... pernah pak jawab klien, nah berarti ibu sudah terhipnosis dengan acara itu, kan ibu tahu bahwa itu adalah setingan yang di atur oleh sutradara, yang terpenting ibu mau saya bimbing untuk dihipnosis. Apakah ibu mau? mau pak jawab klien....

Dalam proses hipnosis ini saya hanyalah pemandu, ibaratnya ibu nyetir mobil tetapi tidak tahu jalan, saya mengetahui jalannya, jika saya bilang terus maka ibu terus, jika saya bilang belok kanan maka ibu belok kanan namun jika saya bilang belok kanan ibu tidak mau dan melakukan belok kiri maka kita lama sampainya atau bahkan tidak sampai ditujuan. Jadi apa yang baik sugesti

saya ibu ikuti saja.

IS : Apakah ibu paham ?

N : paham pak

IS : Sekarang apakah ada yang ingin ibu tanyakan

N : Tidak pak

IS : Kalau begitu mari kita lakukan terapi, ibu siap ?

N : Siap pak.

INDUKSI

Untuk membantu klien masuk dalam keadaan trance. Ada baiknya sebelum menginduksi kita mengetahui indra sensori yang dominan dengan cara menanyakan :

IS : Ibu jika rekreasi senangnya dimana?

N : pantai

IS : Apa yang ibu senangi dari pantai

N : Melihat pemandangan dan cucu saya yang bahagia

Dari jawaban ini kita mengetahui ibu N tipe sensori

IS Sekarang duduk santai, luruskan kaki ibu,,tangan taruh di samping dan sandarkan kepala ibu. Bagus... seperti itu.

 Sekarang saya ajari napas dalam pernapasan dada (*saya mengajarnya sampai benar, setelah itu saya lanjutkan induksi*)

 Ok bagus sekali saya memujinya karena sudah berhasil melakukan napas dalam dengan benar. Sekarang ibu lihat titik didinding itu (*sambil saya menunjuk titik yang ada didinding*) ya bagus seperti itu teruslah ibu melihat titik itu sekarang silahkan Tarik napas dalam dan hembuskan perlahan lahan (saya pakai 4 detik Tarik napas, 5 detik menahan napas dan 6 detik menghembuskan napas) saat menghembuskan napas lihat dan rasakan rileksnya tubuh ibu mulai dari kelopak mata. Rasakan kelopak mata ibu semakin berat dan ibu bisa berkedip (jika klien berkedip katakan bagus itu berarti mulai rileks) dan silahkan berkedip, semakin berkedip semakin berat kelopak mata ibu, bagus..... saya lihat mata ibu sudah mulai berair menandakan sudah mulai rileks, lihat dan perhatikan tubuh ibu mulai rileks. Bagus Teruslah melihat pada titik itu dan jika kelopak mata ibu sudah terasa sangat berat atau seperti mengantuk tutup saja mata ibu dan biarkan diri ibu rileks dan tidur yang dalam. Saat mata ibu N tertutup saya menekan pundak kanannya dan mengatakan tidur yang nyenyak dan terlihat kepalanya terkulai ke kanan

DEEPNING

Digunakan untuk memperdalam kondisi trance klien, saya lakukan dengan cara:

IS : saya akan menghitung mundur dari 10 sampai 1, setiap hitungan undur ibu semakin tidur yang nyeyak dan rileks. Saat hitungan sampai satu ibu tidur sangat pulas, nyeyak dan sangat rileks.namun masih mendengar suara saya, apakah ibu setuju apa yang saya katakan (klien mengangguk) Sepuluh... Sembilan....delapan tidur semakin nyeyak, tujuh.... enam..... lima....tidur semakin nyeyak lagi dan masuki alam bawah sadar ibu , semakin rileks dan tubuh ibu semakin nyaman empat..... tiga.....dua..... satu.. tidur dengan sangat nyeyak dan sangat rileks.

Kemudian saya lanjutkan lagi dengan mengangkat tangan dan menjatuhkannya di sofa.

Sebentar lagi saya akan mengangkat tangan ibu, ibu tidak perlu membantu biarkan saya yang mengangkatnya (pegang tangannya kemudian pura pura diangkat jika klien menggerakannya dengan mengaangkat tangannya berarti klien belum rileks) jika klien hanya diam maka kita angkat tangannya dan katakan, jatuhnya tangan ini ke sofa membuat ibu rileks 40 kali lipat dari sekarang (lakuka 3 kali)

Sekarang ibu sudah rileks fisiknya saya akan membuat pikiran ibu rileks juga , caranya sederhana ibu cukup menghitung mundur dari 400 turun ke bawah, tidak perlu sampai angka 1 cukup sampai jika angka itu hilang dari pikiran ibu atau ibu sudah bosan menghitung. Saya kasi contoh (saya menghitung 400, 399, 398.....) apakah ibu paham ?

Klien mengangguk tanda paham.

Jika angka itu hilang dari pikiran ibu atau sudah tidak berurutan atau sudah bosan menghitungnya, Gerakan telunjuk tangan kanan ibu, sambil saya menyentuh telunjuk tangan kanannya

Silahkan menghitung dari sekarang. .. biarkan klien menghitung dan tunggulah sampai klien menggerakkan telunjuk jari kanannya.

Setelah klien menggerakkan telunjuknya katakana stop, berhentilah menghitung biarkan diri ibu rileks dan nyaman.

Sekarang hanya suara saya yang ibu dengar suara suara yang lain abaikan saja .

TRANCE LEVEL TEST

Digunakan untuk menilai kedalaman trance klien. Disini kita juga bisa mengetahui apakah klien sudah masuk kondisi terhipnosis atau belum.

IS Sebentar lagi saya akan mengangkat tangan ibu dan jatuhkan pada hitungan ke 5 jangan sebelumnya, apakah ibu paham, (*klien mengangguk tanda paham*). Saya mengangkat tangannya dan menghitung dengan cepat 1,2,3,4.....4,5.....5. Klien menjatuhkan pada hitungan ke 5 tidak pada hitungan 4,5 berarti klien sudah rileks dan pikiran sadar sudah tidak aktif

SUGESTI

dalam melakukan sugesti saya menggunakan berbagai Teknik yaitu :

Desensitization

Teknik ini digunakan untuk mengurangi sensitivitas emosi negative dari klien, Teknik yang saya gunakan adalah systemic desensitization dengan cara klien

diminta berimajinasi berada di suatu tempat (RS , kamar perawatan dan kamar operasi) kemudian secara sistemik membawa klien tempat yang di takutkannya.

IS : Sebentar lagi saya minta ibu berada di selasar rumah sakit, pada hitungan ke 3 ibu berada di sana. Saya menghitung 1....2...3 dan saya ketuk dahi ibu.lalu bertanya ibu berada dimana?

N : Di selasar rumah sakit

IS : Bagaimana perasaan ibu berada di selasar rumah sakit?

N : Biasa saja

IS : Alhamdulillah, sekarang silahkan ibu berjalan masuk ke ruang perawatan?

Jika ibu sudah berada di ruang perawatan katakan sudah!

N : Sudah

IS : Bagaimana perasaan ibu berada di sana

N : Biasa saja

IS : Alhamdulillah, silahkan ibu berbaring di tempat tidur yang sudah disediakan oleh perawat.

Jika sudah berbaring katakan sudah

N : sudah

- IS : Silahkan ibu amati keadaan di dalam ruangan itu!
Bagaimana perasaan ibu?
- N : Setelah satu menit dia mengatakan, biasa saja..
- IS : Alhamdulillah. Ibu ditemani oleh siapa?
- N : Suami saya
- IS : Apakah ada pasien lain di kamar itu
- N : Ada 3 orang
- IS : Coba ibu perhatikan dan ceritakan pada saya keadaan mereka (ini saya lakukan agar klien bisa membandingkan dengan kondisinya dan mengambil aspek positif)
- N : Saya lihat mereka berbaring dengan tenang ditemani keluarganya sambil bercerita
- IS : Ya ... ibu juga bisa tenang seperti mereka. Ya kan!!!
- N : Iya pak.
- IS : Sekarang rasakan tubuh ibu segar dan pikiran ibu jernih...
Sebentar lagi saya kan membawa ibu ke kamar operasi, apakah ibu mau?
- N : Mau pak

- IS : Pada hitungan ke 4, saya minta ibu berada di depan kamar operasi.
1...2....3.....4 saya ketuk dahi ibu.lalu bertanya ibu berada dimana?
- N : Di depan kamar operasi
- IS : Bagaimana perasaan ibu
- N : Saya takut dan badan saya gemetar
- IS : Kalau begitu kita duduk dulu..
Apa yang ibu takutkan dari kamar operasi
- N : Tidak tahu pak, saya hanya merasa taku aja.
- IS : Baiklah kalau begitu..
Apakah ibu pernah merasakan tenang dan bahagia dalam hidup ibu?
- N : Pernah pak
- IS : Kapan itu
- N : Saat saya menikahkan anak saya
- IS : Sekarang, hadirkan rasa tenang dan bahagia itu kembali dalam diri ibu.
Pada hitungan ke 3 ibu merasakan itu Kembali. 1....2.....3.... saya mengetuk bahu ibu.
- IS : Bagaimana perasaan ibu sekarang?
- N : Tenang dan Bahagia

- IS : Sekarang lipatn ketenangan dan kebahagiaan itu semaksimal mungkin. Jika sudah maksimal ibu rasakan katakana sudah
- N : sudah
- IS : Sekarang ucapkan Bismillah dan genggam tangan kanan ibu dan rasakan ketenangan dan kebahagiaan pada diri ibu. Apakah ibu merasakannya
- N : ya
- IS : Jadi mulai sekarang jika ibu ada rasa takut, cukup ibu genggam tangan ibu dan ucapkan bismillah maka seketika ibu merasa tenang dan Bahagia. Apakah ibu setuju? (membuat anchor)
- N : Ya,... ibu N sambil mengangguk
- IS : Sekarang lepaskan genggamannya
- N : Ibu N melepaskan genggamannya
- IS : Sekarang...ibu genggam tangan kanan dan ucapkan bismillah kemudian lihat pintu kamar operasi itu.
Bagaimana perasaan ibu ?
- N : tenang

- IS : Apakah sekarang ibu siap untuk masuk
kekamar operasi
- N : Ya siap
- IS : Bagus, ayo kita jalan ke sana
Bagaimana perasaan ibu sekarang berada di
depan pintu kamar operasi
- N : Tenang pak
- IS : Apakah ibu siap masuk?
- N : Siap pak...
- IS : Alhamdulillah.. sekarang kita buka
pintunya...dan masuk
Bagaimana perasaan ibu?
- N : Dada saya berdebar
- IS : Genggam tangan ibu dan ucapkan bismillah
- N : Ibu N, melakukannya
- IS : Bagaimana perasaan ibu?
- N : Agak tenang pak
- IS : Silahkan ibu berbaring di tempat tidur . jika
sudah katakan sudah
- N : sudah
- IS : Silahkan ibu amati situasi ruangan dan
bagaimana perasaan ibu
- N : Saya takut, dada saya berdebar (saya lihat
napas ibu N cepat)

- IS : Baiklah, pada hitungan ke 3 ibu berada di luar lagi. 1.....2.....3... sambil saya ketuk dahi ibu N.
Ibu sekarang ada dimana?
- N : Di luar pak
- IS : Apa yang ibu takutkan dari kamar itu (kamar penerimaan pasien)
- N : Saya lihat ada pasien dengan pakaian operasi dan dipanggil masuk ke kamar operasi. Saya takut operasi saya gagal.
- IS : Ibu N, ruangan itu adalah ruangan untuk mempersiapkan pasien yang akan dioperasi, mereka akan dipantau oleh perawat, di pasang infus dan jika kondisinya baik dan dokternya, perawat serta peralatan siap maka pasien akan di panggil masuk.
Ibu nanti akan dioperasi oleh dokter spesialis urologi yang berpengalaman pilihan ibu dan dia sudah banyak melakukan operasi dengan sukses. Insya Allah operasinya lancar, kita berdoa saja sama Allah SWT meminta kelancaran operasi dan ibu kembali sehat.
Silahkan ibu berdoa!

- N : Saya melihat ibu (berdoa setelah selesai saya lanjutkan bertanya pada ibu N
- IS : Apakah ibu siap kita masuk ke kamar operasi lagi?
- N : Siap pak
- IS : Alhamdulillah, sekarang kita jalan ke sana (menuju kamar operasi)
Silahkan ibu berbaring di tempat tidur itu, jika sudah berbaring katakan sudah
- N : Sudah pak
- IS : Silahkan genggam tangan ibu dan ucapkan Bismillah
- N : Ibu N melakukannya
- IS : Bagaimana perasaan ibu
- N : Tenang pak
- IS : Alhamdulillah, silahkan ibu lihat dan nikmati rasa tenang ini sambil ibu memephatikan suasana ruangan, jik sudah cukup merasakan dan menikmati suasan ruangan ini, katakana sudah
- N : Setelah kurang lebih 5 menit klien mengatakan sudah.

- IS : Inilah diri ibu sekarang dan seterusnya. Ibu merasa tenang saat di kamar operasi dan memiliki keyakinan operasi ibu sukses.
- IS : Pada hitungan ke 4 nanti ibu Kembali ke ruang praktek saya dengan kondisi lebih rileks dan tenang. 1....2....3...4...saya megetuk bahunya dan berkata kembali di ruang praktek saya

Direct suggestion

Memberikan sugesti secara langsung agar klien berdamai dengan rasa takutnya terhadap situasi RS, Ruang perawatan da kamar operasi.

Ibu N, sekarang dengar saya.... Ibu N memilih sendiri dokter spesialis yang akan mengoperasi ibu, dia memiliki pengalaman dan sudah beberapa kali melakukan operasi dengan sukses, ya kan? Karena itu ibu ikhlas menerima keadaan ini dan pasrahkan sama Allah segalanya.

Ibu maukan mengikhlaskan dan memasrahkan pada Allah? (pasien menjawab ya....)

Verbalisasi

Klien kita bimbing untuk mengucapkan pemahaman barunya berulang ulang agar memperkuat efek sugesti yang diberikan terapis

Sekarang ikuti kata kata saya.

Ya Allah saya ikhlas menerima penyakit saya dan saya pasrahkan penyembuhannya hanya padamu (di ucapkan 10 x) kemudian dilanjutkan mengucapkan :

Saya berdamai dengan rasa takut saya (di ucapkan 10 x)

Catatan

Dalam membimbing mengucapkan kalimat di atas libatkan emosi pasien dengan mengucapka secara keras.

TERMINASI

Nanti Pada hitungan ke 10, ibu N bangun dalam keadaan sehat dan bahagia. 1....2...3. ibu merasa nyaman, sehat 4.....5.....6.....semakin nyaman dan sehat 7...8...ibu dapat menggerakkan ujung jari kaki dan tangan 9... siap siap bangun 10..... buka mata, bangun dalam keadaan segar, nyaman dan sehat.

1. Tindak lanjut/follow up

Ibu besok masuk rumah sakit kan?, jika ada yang perlu saya bantu silahkan hubungi saya. Ingat jika ibu merasa takut atau stress silahkan ibu niatkan diri untuk tenang kemudian genggam tangan ibu dan ucapkan Bismillah.

Semoga operasi ibu lancar

Ibu N dan suami tidak pernah menghubungi saya dan setelah saya ketemu perawat urologi ternyata ibu N telah di operasi.

2. Pemaknaan

Informasi yang masuk ke pikiran bawah sadar dapat menjadi sumber stress jika di maknai sebagai sesuatu yang negatif. Stress dapat menyebabkan tekanan darah naik.

MERAWAT LUKA BAKAR TANPA NYERI

Hypnotherapist: **IWAN SAMSUGITO**

Klien ini saya temukan saat membimbing mahasiswa di rumah sakit, dalam pelaksanaan perawatan luka yang melakukan adalah perawat yang berwenang saya hanya mendampingi atau sebagai hipnoterapis.luka

Luka bakar memberikan sensasi nyeri terutama bakar derajat 1 dan 2. Dan nyeri yang dialami klien merupakan “penderitaan”

1. Data pribadi klien

Nama M, usia 28, Pekerjaan swasta di tambang batu bara, suku jawa, agama islam

2. Keluhan/ Riwayat keluhan

Klien mengalami luka bakar grade 1 dan 2 pada pagia tangan, badan akibat kena air panas. Pada kulit tampak kemerahan, ada kulit yang melepuh dan terkupas. Saat di rawat luka sangat kesakitan dengan skala 9. Klien di rawat di rumah sakit sudah 3 hari

3. Tahapan Terapi

Prainduksi

- IS : Assalamualaikum
- M : Waalaikum salam
- IS : Saya duduk disamping tempat tidurnya dan menayakan kondisinya (*agar terjalin Rapport dan terbina hubungan saling percaya saya menggunakan Bahasa jawa*) namun dalam tulisan ini saya Indonesiakan
- IS : Apakah sudah makan?
- M : Alhamdulillah sudah Pak
- IS : Apakah tadi malam bisa tidur?
- M : Bisa tapi tidak nyeyak karena nyeri pada luka.
- IS : Saya mendapat laporan dari perawat katanya waktu bapak di rawat lukanya sangat kesakitan
- M : Iya pak
- IS : Apakah kamu mau saya bantu agar saat merawat luka tidak merasa sakit?
- M : Apakah bisa, pakai obat apa Pak?
- IS : Bisa dan tidak pakai obat
- M : Masa sih pak. Saya mau

- IS : Kita pakai rileksasi. Jika kamu rileks maka hormone endorphin akan keluar dan kamu merasakan rileks dan tidak sakit (*saya tidak pakai kata hipnosis karena di masyarakat masih ada salah persepsi tentang hipnosis*)
Jadi nanti jika hormone endorphin keluar kamu merasa rileks dan otot – otot kamu lemas
Kamu siap saya ajari rileksasi?
- M : Siap pak

Induksi

Induksi yang saya gunakan adalah Teknik Dave Elman Induction karena disertai deepening dan bisa menilai kedalaman rileks klien. (Trance). Kedalaman rileksasi saya lakukan sampai *full somnambulism* dicirikan dengan klien sudah tidak merasakan nyeri saat lukanya di sentuh dan mengalami halusinasi positif. Setelah mencapai full somnambulism saya pasang anchor agar mudah dalam membuat klien masuk dalam kondisi hipnosis saat pelaksanaan merawat luka klien.

Setelah kurang lebih 10 menit klien rileks. klien saya bangunkan sambil menunggu waktu perawatan luka oleh perawat. Saat bangun saya bertanya pada klien

- IS : Bagaimana rasanya rileks?
M : Enak pak, badan saya lemas
IS : Waktu saya menyentuh lukamu pakai pinset,
apakah kamu merasa sakit
M : Tidak pak
IS : Apakah kamu tahu saya menyentuh luka mu?
M : Tahu pak
IS : Oke, nanti seperti itu saat perawatan luka, jika
kamu rileks maka kamu merasa nyaman saja.

Sugesti :

Setelah waktunya perawatan luka bakar, perawat sudah siap dengan peralatannya maka saya mengaktifkan anchor dan seketika klien rileks.

- IS : M, sebentar lagi bapak akan memberi cairan obat (sebenarnya cairan NaCl) keverban dilukamu, kamu akan merasakan dingin dan seketika itu kamu tidak merasakan nyeri saat perawatan luka. Apakah kamu paham?
M : Paham, sambil mengangguk

IS : Perawat menyiram cairan NaCl dan saya memberi sugesti. Dengan basah nya verban ini dan kamu merasakan dingin pada lukamu maka seketika itu kamu tidak merasakan nyeri, baal atau pati rasa.

Setelah daerah luka basah dan di tes klien mengalami anestesi/patirasa/baal pada daerah luka maka perawat melakukan perawatan luka dengan lancar dan klien tampak tenang saja

Terminasi

Setelah perawat selesai mengerjakan perawatan luka klien dibangunkan dengan perlahan. Nanti Pada hitungan ke 10, M bangun dalam keadaan sehat, nyerinya berkurang dan bahagia. 1....2...3. M merasa nyaman, sehat 4.....5.....6.....semakin nyaman dan sehat 7...8...M dapat menggerakkan ujung jari kaki dan tangan 9... siap bangun 10..... buka mata, bangun dalam keadaan segar, nyaman, nyerinya berkurang dan sehat.

1. Tindak lanjut /follow up

Saya juga memberikan anchor untuk mengurangi rasa nyeri pada lukanya. Jika klien "menggenggam tangan kirinya dan berzikir maka nyerinya berkurang"

Esok harinya saya ketemu klien dan menanyakan kondisinya, dia mengatakan nyaman dan berterimakasih sudah membantunya mengurangi nyeri.

Catatan

1. Sebelum perawatan luka perawat yang terlibat sudah saya beri arahan untuk tidak membangkitkan respon nyeri seperti menyebut : ambil gunting, potong jaringan matinya, tekan perdarahanya, kok tidak sakit ya
2. Perawat yang terlibat dan saya menggunakan Bahasa non verbal untuk kerjasama selama perawatan luka

Biodata Penulis



Nama Iwan Samsugito, S.Kp., M.Kes lahir di Tarakan Kalimantan Utara, beragama Islam, tinggal di Samarinda Kalimantan Timur. Menikah dengan Ns. Siti Riyani, S.Kep. dan telah memiliki 3 anak. Menyelesaikan pendidikan mulai SD hingga SMA di Tarakan, menyelesaikan Pendidikan Akper Depkes Banta-bantaeng Ujung Pandang (sekarang Makassar) tahun 1985, kuliah di S1 Keperawatan Universitas Indonesia lulus 1988 dan melanjutkan S2 FKM Universitas Hasanuddin lulus 2005. Pengalaman kerja Penulis diawali sebagai perawat di Rumah sakit Abdul Wahab Sjahrani Samarinda mulai 1989 – 1992. Rumah Sakit Islam Samarinda tahun 1989 – 1994, Akper Pemprov. Kaltim 1992- 2018 dan di Fakultas Kedokteran Prodi D3 Keperawatan Universitas Mulawarman 2018 – sekarang).

Mempelajari hipnosis sejak tahun 2011 dari organisasi hipnosis terbesar di Indonesia IBH hingga Professional Hypnoterapis dan IHA sampai tingkat Master. Aktif sebagai pembicara nasional, local bahkan pernah sebagai pembicara di forum International Nursing Students tahun 2015 di Universitas Malaysia Sarawak.

Saat ini aktif praktek hipnoterapi di jalan KH Wahid Hasyim 2 (jalan Unggul) no 44 Sempaja Samarinda, jika ingin menghubungi penulis di 082252733993 atau email iwansamsugito1556@gmail.com

Website : www.samarindahipnoterapi.com
www.hipnoterapisamarinda.id

MENGATASI KECEMASAN KEHAMILAN & MELAHIRKAN CAESAR DI ATAS USIA 40

Oleh: Dian Kurniasih



SELF HYPNOSIS

Hamil lagi?

Ibu mana yang tidak bahagia saat mengetahui Allah memberikan anugerah terindah yaitu hamil kembali. Jelas, sangat berbahagia dan bersyukur karena setiap kehamilan adalah momen yang sangat membahagiakan dan benar benar kita nantikan. Apalagi kehamilan berikutnya, karena di kehamilan ini kita merasa sudah berpengalaman dalam melahirkan dan mengurus bayi. Kita sangat senang

sekali karena sudah membayangkan akan lebih dimanja, disayang dan dicintai suami, akan dituruti semua yang diinginkan saat hamil serta pastinya makin dijaga oleh semua anggota keluarga.

Tentunya kita juga sudah dapat membayangkan dengan jelas pernik pernik apa saja yang akan dibeli, kapan mau syukuran kelahiran bayi, aqiqah dan sebagainya sesuai pengalaman melahirkan anak yang sebelumnya. Bahkan bisa jadi di kelahiran ini kita tidak terlalu pusing dengan biaya tambahan karena masih banyak peralatan dan perlengkapan bayi yang masih dapat dipakai saat mengurus kelahiran anak sebelumnya.

Semua kebahagiaan dan kesenangan itu dapat tercipta jika semua berjalan dengan lancar dan aman. Tetapi, pernahkah terpikirkan kita dihindangi rasa cemas, khawatir, takut, gelisah atas proses kehamilan bahkan cemas memikirkan proses kelahiran karena kita hamil di usia lebih dari 40 an.

Dan hal inilah saya alami. Saya hamil dan melahirkan di usia 41 tahun dengan jarak kelahiran 18 tahun dengan kelahiran anak sebelumnya. Walaupun berusia di atas 40 tahun tidak selalu mempengaruhi proses persalinan. Faktanya, menurut *National Center For Biotechnology Information* telah menunjukkan bahwa hasil dari

kehamilan dan kelahiran di atas 40 tahun tidak berbeda secara signifikan dari wanita yang lebih muda. Tetapi tetap saja saya mengalami rasa cemas terhadap kehamilan ini.

Saya mengalami kecemasan bahwa jika kehamilan berlanjut, wanita hamil usia di atas 40 tahun akan memiliki resiko lebih tinggi dalam komplikasi kehamilan seperti :

- Meningkatnya resiko kelahiran prematur
- Meningkatnya resiko lahir bayi dengan berat badan lahir rendah
- Meningkatnya resiko kelahiran dengan kelainan
- Menurunnya kualitas dan kondisi fisik calon Ibu
- Kondisi Janin akan mengalami gangguan
- Menurunnya kromosom yang dapat beresiko kelahiran cacat, fisik dan mental

Terlebih hasil penelitian *Royal College Of Obstetricians and Gynaecologist* juga menyatakan bahwa kehamilan diatas usia 40 tahun beresiko mengalami preeclampsia (hipertensi dalam kehamilan, kehamilan di luar kandungan dan keguguran).

Tentu dapat dibayangkan betapa cemasnya saya saat itu. Lebih mengedepankan kecemasan di bandingkan kebahagiaan karena mengetahui kehamilan ini. Terlebih lagi saat membayangkan saat saya akan melahirkan secara

operasi caesar karena sudah di atas 40 tahun. Operasi ini dilakukan dengan metode melahirkan bayi melalui operasi pada perut dan rahim.

Resiko Operasi Caesar ini sama beresikonya dengan melahirkan normal. Baik Persalinan normal maupun caesar sama aama memperaruhkan nyawa. Bahkan operasi caesar butuh keberanian lebih tinggi menghadapi operasi sendirian karena beberapa Rumah Sakit tidak memperbolehkan operasi caesar ditemani oleh suami.

Resiko Operasi Caesar yang bisa terjadi yaitu dapat kehilangan darah, infeksi rahim, rahim robek, efek samping pembiusan, infeksi luka bekas operasi serta penyumbaan pembuluh darah di paru paru yang bisa menyebabkan kematian.

Walau Dokter Spesialis kandungan menyarankan kepada saya untuk tetap melahirkan secara normal karena masih dapat dimungkinkan, tetapi saya tetap memilih operasi caesar karena pengalaman anak pertama juga dengan operasi caesar. Tetapi tetap saja membayangkan operasi caesar dengan penyuntikan obat bius dan perobekan perut membuat kecemasan saya makin bertambah.

Saya menyadari betul hal tersebut di atas sehingga saat mengetahui saya hamil dengan kondisi seperti itu,

saya langsung mempersiapkan sejak awal seluruh hal detail yang berhubungan dengan proses kehamilan dan kelahiran saya, termasuk menjaga kesehatan dengan baik agar kehamilan tetap sehat hingga persalinan tiba. Kesehatan di sini termasuk kesehatan jiwa raga dengan kekuatan pikiran positif dan self hypnosis.

Karena yang mengerti diri kita adalah diri kita sendiri sehingga saya lebih mengutamakan membenahi dari dalam diri sendiri terlebih dahulu, sehingga kita bisa menghilangkan rasa kecemasan dan selalu menciptakan mood booster serta suasana bahagia selama kehamilan dan persalinan.

Self Hypnosis

Dalam ilmu Hypnosis yang saya pelajari, di sebutkan bahwa Hypnosis adalah seni berkomunikasi persuasif yang ditujukan untuk menyampaikan pesan ke Pikiran bawah Sadar. Suatu keadaan di mana seseorang fokus atau berkonsentrasi penuh, sehingga meningkatkan kemampuan menerima sugesti. Suatu keadaan yang tenang dan rileks. Suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada seseorang. Gejala psikologi murni yang tidak terkait dengan unsur magis, mistik atau istilah sejenisnya.

Cara hipnoterapi pada diri sendiri ini sudah dibahas dalam pembukaan di awal buku ini, sehingga saya tidak membahas detail terkait hal ini. Dan Self Hypnosis ini bisa diaplikasikan pada diri sendiri untuk membantu diri sendiri dalam mengenali perasaan yang tersembunyi atau pikiran alam bawah sadar yang terkadang mengganggu tetapi tidak disadari secara langsung oleh diri kita.

Mengapa menggunakan Self Hypnosis ini penting, karena pikiran manusia itu sebagian besar adalah wilayah jiwa yaitu dari Konsep diri, Kebiasaan baik dan buruk, Keyakinan / Program pikiran, Emosi, Intuisi / Kreatifitas, Persepsi, Memori jangka panjang, Naluri melindungi diri, Naluri mengejar kenyamanan. Sehingga diri kitalah yang dapat mengatasi emosi negatif contohnya kecemasan berlebihan dalam menghadapi kehamilan dan persalinan usia diatas 40 tahun yang saya alami ini.

Self hypnosis adalah hipnotis yang dilakukan secara alami oleh diri kita, mensugesti diri sendiri. Sebuah metode hipnotis yang dilakukan kepada diri sendiri dengan memanfaatkan keadaan yang kita ciptakan sendiri. Pemograman ulang otak kita menjadi data yang lebih memberdayakan. Dapat dilakukan dengan membuka gerbang pikiran bawah sadar dan berbicara serta memberikan instruksi kepada pikiran bawah sadar.

Kita dapat melakukan proses hipnotis secara mandiri sebanyak minimal dua kali sehari. Pertama, saat kita bangun tidur di pagi hari, dan kedua, saat kita ingin beranjak tidur. Kondisi yang baik dalam mensugesti diri sendiri dan menggunakan ilmu hipnotis untuk mempengaruhi pikiran kita adalah dalam kondisi rileks, misal saat makan, saat menonton televisi, saat membaca buku, saat bercerita tentang diri sendiri, dan saat fokus saat melakukan sesuatu.

Self Hypnosis dalam kehamilan dan Persalinan akan membantu kita dalam :

- **Menghilangkan Pikiran dan Emosi Negatif dalam kehamilan dan persalinan**

Menghilangkan kecemasan dan pikiran negatif misalnya, kenapa saya harus hamil lagi di usia segini, apakah bayi saya nanti normal, bagaimana jika nanti saya sangat kesakitan saat melahirkan caesar.

- **Memprogram pikiran bawah sadar untuk menghilangkan pikiran dan emosi negatif menjadi lebih positif**
- **Mengendalikan bahkan menghilangkan pikiran dan perasaan negatif kita.**

Pikiran dan perasaan negatif akan mempengaruhi perilaku kita. Pikiran negatif juga akan mempengaruhi tutur kata kita, Apalagi sampai kita tulis kecemasan dan ketakutan kita. Tutur Kata dan tulisan kita yang

negatif tentang diri kita dapat menjadikan respon kita menjadi negatif. Maka banyak kejadian Ibu hamil yang menggugurkan janinnya karena stress atau membuang bayinya saat lahir karena di bully keluarganya, dan lain sebagainya karena hasil dari Mindset negatif. Maka itu Self Hypnosis sangat penting dalam menciptakan respon positif kita dalam berbagai macam kondisi.

- **Mengurangi rasa sakit**

Hipnoterapi kerap kali digunakan dalam dunia kedokteran untuk mengurangi rasa sakit. Hal ini membuat kita lebih rileks pada saat proses persalinan harus dilakukan secara pembedahan / operasi caesar.

- **Mengurangi Stres**

Dengan *self-hypnosis*, kita dapat mengurangi atau menghilangkan stres yang ditimbulkan dalam aktivitas sehari-hari dalam kondisi hamil dan menjalani proses persalinan. Dapat menciptakan kenyamanan bagi diri sendiri.

Sebelum melakukan Self Hypnosis, saya mempersiapkan terlebih dahulu hal-hal yang membuat saya tenang secara fisik dan psikis, yaitu :

Menanamkan hal-hal positif dalam diri :

- **Bersyukur**

Bersyukur karena kita dengan mudahnya diberikan

8. Rileksasi lebih mendalam.

Masuki pikiran rileksasi yang lebih mendalam lagi Setelah keadaan tubuh saya sudah pada tahap rileks dan santai, maka saya terus memasuki pikiran saya pada tahap rileksasi lebih dalam lagi. Saya lakukan dengan mendengarkan musik terapi yang menenangkan dan membuat kita nyaman. Untuk memudahkan rileksasi dan ketenangan saya membaca alquran surat albaqarah ayat 286. Untuk beberapa rekan lain bisa mencoba dengan mendengarkan musik terapi yang menenangkan. Saya merasakan rileksasi yang terdalam, yang tandanya kita sudah berada di alam bawah sadar kita sendiri. Saya menikmati sensasi tersebut dan mengikuti saja alurnya. Ini kita sudah mulai membuka gerbang dan saya mulai mensugesti diri saya

9. Sugesti ke dalam alam bawah sadar.

Hal ini saya lakukan dengan menggunakan kalimat positif, kalimat present tense (kalimat saat ini) dan Pengulangan pada pokok kalimat yang melibatkan emosi positif. “ Walaupun saya hamil di usia lebih dari 40 tahun, Saya ikhlas, Saya Pasrah, sepenuhnya Pada Mu. Saya memilih untuk bahagia, bersyukur dan menikmati Proses kehamilan dan Persalinan secara caesar. Mulai saat ini saya memutuskan untuk melepaskan semua energi negatif

yang berlebihan dalam diri saya. Mulai saat ini saya memutuskan untuk lebih bahagia & sehat“ Diucapkan dengan penuh khusus, Pasrah dan Ikhlas. Pada saat kita sudah berada di alam bawah sadar dimana anda dalam kondisi sangat Rileks dan Fokus dengan tujuan kita maka disitu saatnya kita bisa memasukan segala sugesti yang kita inginkan. Pada saat itu kita harus **Fokus tetapi Rileks** (Santai), dan masukan sugesti-sugesti yang kita inginkan seperti ingin menjalani kehamilan dengan lancar dan melahirkan bayi dengan normal dan selamat

10. Berdoa lagi

Berdoa menurut keyakinan masing masing. Atas izin Mu, diriku mengizinkan untuk mudah dalam melakukan self -hypnosis ini.

Ya Tuhan / Ya Allah, Berikanlah kebahagiaan, kelancaran dan kesehatan kepada diri saya dalam menjalani kehamilan dan Persalinan Caesar. Aaaaaminnn.

11. Persiapan untuk bangun.

Ini menjadi tahap akhir dari proses hipnoterapi saya, yaitu membuka mata dan kembali ke dunia nyata. Saat anda sudah kembali sadar buka mata secara perlahan dan pastikan ada jeda di setiap prosesnya. Setelah mata anda terbuka, maka ucapkanlah rasa syukur anda kepada Tuhan atas setiap hal yang sudah terjadi.

Dalam kegiatan keseharian selama hamil sampai dengan melahirkan saya melakukan *Self Hypnosis* rutin dan juga aktivitas lain yang memperlancar dan mempermudah kehamilan dan persalinan :

Selalu baik dan ciptakan bahagia

- Menciptakan suasana menyenangkan kepada suami, anak anak dan pergaulan di rumah / kantor / masyarakat akan membuat booster imun kita lebih baik lagi, sehingga semua orang akan senang kepada kita dan akan terus mendoakan kelancaran kehamilan serta persalinan kita

Memilih teman & sumber baik tentang kehamilan dan persalinan kita

- Kita berhak mendapatkan teman, lingkungan dan komunitas yang baik untuk membuat kita selalu berada pada pikiran dan kondisi yang selalu positif. Hal ini berdampak sangat baik juga perkembangan otak bayi. Batasi dan hindari bertemu dengan teman atau orang – orang yang selalu berpikiran negatif tentang kehamilan dan persalinan kita. Misalnya membully kita atau membicarakan hal hal yang negatif karena kita hamil di usia di atas 40 yang membuat perasaan kita menjadi tidak nyaman. Dan jika ada sesuatu

kehamilan kita.

Banyak membaca Al-Qur'an, berdoa dan berdzikir untuk kelancaran kehamilan dan persalinan

- Saat hamil saya senang sekali mengaji surat Al Fatihah, Ayat Kursi Surat Yusuf dan Surat Maryam, Memohon doa kepada Allah untuk kelancaran kehamilan dan persalinan.

Alhamdulillah, dengan berdoa kepada Allah SWT, support suami dan keluarga serta melakukan *Self Hypnosis* ini secara rutin, saya menjalani kehamilan dengan mood yang sangat baik. Saya sangat menikmati kehamilan ini. Saya tidak mengalami stress atau depresi. Bahkan sepanjang kehamilan saya sangat produktif, dengan aktivitas aktivitas positif seperti mengajar di salah satu Perguruan Tinggi Negeri, menulis buku, mengikuti berbagai macam training, jualan shopee online dan toko offline, mengikuti berbagai macam komunitas dan seminar online, update status jualan, menjadi *Trainer Customer Service Excellent* dalam naungan Asari Learning Center disamping kegiatan saya menjadi seorang Ibu Rumah Tangga serta mengurus suami, Mengajar offline di Komunitas Anak Menggapai Mimpi dan aktivitas lainnya.

Bahkan semua aktivitas itu tetap saya jalani setelah melahirkan seorang bayi mungil yang normal dan

sehat walaupun dengan operasi caesar tetapi semua di lancarkan bahkan saya tidak mengalami kesakitan saat selesai operasi caesar. Di kamar pemulihan pasca caesar pun lebih banyak saling sharing dengan dokter jaga. Dan saya sama sekali tidak mengalami baby blues pasca lahiran. Walaupun kurang tidur dan lelah, bahkan sempat beberapa hari tidak tidur karena menyusui bayi baru lahir. Tetapi semua dapat saya jalani dengan perasaan nyaman dan nikmat.

Terlebih lagi bayi saya sekarang tumbuh dan berkembang dengan kecerdasan emosi yang sangat baik. Alhamdulillah, di usia satu tahun dia selalu murah senyum kepada semua orang yang menyapanya di masjid. Selalu berbagi makanan / barang yang sedang dipegangnya baik diminta atau pun tidak. Terlihat berempati dan menyayangi saat ada kakak, ayah atau bundanya sedang sakit, serta mudah dimintakan tolong untuk mengambilkan sesuatu. Dalam kesehariannya lebih banyak ceria dan bersemangat.

Self Hypnosis tidak hanya bermanfaat untuk semua ibu hamil khususnya Ibu hamil di atas usia 40 beserta persalinannya. Tetapi juga dapat dilakukan untuk berbagi macam tujuan seperti meningkatkan karir, meningkatkan rasa percaya diri, dsb. Yuk, kita manfaatkan *Self – hypnosis* untuk semua tujuan hidup kita. Semua bisa di

pelajari. Saya dulu belajar Hypnosis ini selama lima hari dan NLP (*Neuro Linguistic Programming*) selama tiga hari dalam suatu lembaga training serta mengembangkan pengetahuan dengan banyak membaca buku buku tentang mindset positif dan masuk komunitas nya. Tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri, tetapi juga menebar kebermanfaatn bagi orang orang di sekitar kita membuat hidup kita lebih bernilai.

Tentang Penulis



Dian Kurniasih, S.E., M.M., CH., CHt., CNPSP, CHSP, CHMP, CHCP, CHTP, CNNLP, CMNNLP, CTNNLP, CHWP, NNLP – Coach lahir di Tangerang tanggal 15 Oktober 1977. Menyelesaikan kuliah dari Manajemen Sumber Daya Manusia - Universitas Terbuka. Kemudian meraih gelar Magister Manajemen dari Universitas Muhammadiyah Tangerang.

Penulis mengawali karier pada tahun 1999 sebagai Teller di PermataBank. Selama 20 tahun berkarir di PermataBank dengan posisi *Operational, Branch Service Manager, Branch Development Manager, Regional Operational & Service Support, Area Service Manager & Network Service Operation*. Saat ini bekerja sebagai Dosen di UPN Veteran Jakarta.

Selain itu kesibukan penulis juga bersama suami

mengelola online shop “Shabira Collection” dan offline shop Toko Baju “Bank Udin” di kawasan Lebak Bulus Jakarta Selatan serta Agen Plus “British Propolis” bersama Komunitas Pecinta Penghafal Qur’an. (PPQ).

Bersama dengan suami, penulis melakukan pemberdayaan masyarakat untuk kalangan RW di wilayah Penulis dengan membentuk komunitas “Anak Menggapai Mimpi “ untuk anak SD, SMP dan SMA juga anak yatim.

Bersama suami pula, penulis menjadi Trainer dalam training online “ *Certified Service Excellent Practitioner* “ dalam naungan Asari Learning Center.

Penulis senang mengikuti berbagai macam training dan komunitas seperti training di Asari Learning Center, LPKN, Komunitas Trainer Asari Learning Center, Komunitas Nulis Bareng Asari Publishing House, Komunitas Penulis Revowriter, Komunitas Istri Strong, Komunitas Inspiring Development, Komunitas Kulwap Tumbuh Yuk, serta Komunitas Pecinta Penghafal Quran (PPQ).

Buku yang telah di tulis dalam Komunitas Nubar – Nulis bareng bersama Penulis lain :

1. “*Miracle Of Public Speaking* “ - Des 2021 (Penerbit Asari Publishing House)
2. Antologi Puisi “*Selaksa Rasa* “ - Maret 2022 (Penerbit LiterasiAsri)

3. *"You're My Soulmate"* – Maret 2022 (Penerbit Asari Publishing House)
4. *"Passion For Career"*– Maret 2022 (Penerbit Asari Publishing House)
5. *"Story Of Personal Branding"* – Maret 2022 (Penerbit Asari Publishing House)
6. *"Kisah Inspirasi Perjalanan Diri"* – Maret 2022 (Penerbit Asari Publishing House)

Live Instagram menginspirasi yang telah dilakukan Penulis sebagai Pembicara adalah :

1. *Nulis Bareng ? Kenapa Enggak* (13 Januari 2022 – Asari Publishing House)
2. *Public Speaking? Yes, We Can!* (18 Januari 2022 - Asari Publishing House)
3. *Membangun Motivasi Pada Diri Sendiri* (21 Januari 2022 – Asari Learning Center)
4. *Menumbuhkan Literasi Sejak Dini* (25 Januari 2022 – Literasiasri)
5. *The Power Of Dream* (28 Januari 2022 – Sekolah NLP)
6. *Memudahkan kehidupan dengan Service Excellent* (4 Februari 2022 – Sekolah NLP)
7. *Peduli Bekali Anak Menggapai Mimpi* (10 Februari 2022 – KidsOz & Siberdaya Publishing)

8. *Kunci Sukses Berkarir dan Bermasyarakat dengan Komunikasi* (24 Februari 2022 – Asari Publishing House)
9. *Cara Menemukan Passion, Diri Sendiri* (25 Maret 2022 - NLP Talk Show, Asari Learning Center)

Contact Person : Mobile 08114188974