

BAB 2

DATA DAN ANALISA

2.1 Sumber Data

Data dan informasi untuk mendukung proyek tugas akhir ini diperoleh dari berbagai sumber antara lain:

1. Data Literatur

- Artikel surat kabar

Berikut ini adalah sepenggal kalimat dari artikel surat kabar **SUARA PEMBARUAN** yang berkaitan dengan hipnosis dan hipnoterapi.

“ Hipnosis, Bukan Sulap, Juga Bukan Sihir”

Hipnosis atau hipnotis di Indonesia sangat lekat dengan nilai-nilai negatif. Entah dikaitkan dengan klenik dan mistis, atau dinilai berbahaya karena sering dipakai orang dalam melakukan aksi kejahatan. Padahal, jika diterapkan secara benar, hipnosis memiliki beragam manfaat.

Hipnosis memiliki manfaat mengatasi masalah kejiwaan, kecanduan obat, hingga melangsingkan tubuh. Bahkan di dunia barat, hipnosis sudah digunakan sebagai metode alternatif pengganti anestesi. Pasien yang mau dioperasi di dokter bisa memilih dihipnosis agar tak lagi merasakan sakit.

Di Indonesia, hipnosis sudah hadir cukup lama. Bahkan, organisasi *The Indonesian Board of Hypnotherapy* (IBH) yang menaungi para ahli hipnosis atau hipnoterapis di Indonesia sudah didirikan sejak 2002. Namun, karena kondisi psikologis masyarakat yang sangat lekat dengan hal-hal yang berbau mistis, hipnosis pun sulit diterima. Apalagi, banyak juga kejahatan yang dilakukan dengan menyalahgunakan hipnosis.

Keluhan yang dibawa klien ke terapis ini juga bermacam-macam, mulai dari masalah kejiwaan, stress, ingin mengurangi berat badan hingga menambah rasa percaya diri. Rata-rata, keluhan tersebut bisa diselesaikan setelah tiga-lima sesi pertemuan. Namun, itu pun masih bervariasi. Jika masalahnya sangat pelik dan unik, bisa jadi sesi pertemuan yang dibutuhkan pun jauh lebih banyak lagi.

(Suara Pembaruan, 12/05/2006)

- Website

www.medikaholistik.com

www.hypnosis.com

www.umm.edu

www.findcounseling.com

www.nsknugroho.com

www.yannurindra.com

www.adiwgunawan.com

www.hipnotis239.com

www.ibhcenter.com

info@romyrafael.com

id.wikipedia.org

- Buku

- *HYPNOTHERAPY (The Art of Subconscious Restructuring)*

Pengarang : Adi W. Gunawan

Penerbit : PT Gramedia Pustaka Utama

- *SELF HYPNOTISM (The Technique and Its Use In Daily Living)*

Pengarang : Leslie M Lecron

Penerbit : Dahara Prize

- HIPNOTERAPI (*Quit Smoking*)

Pengarang : Romy Rafael

Penerbit : Gagas Media

2.1.1 Sejarah Hipnoterapi

Melalui piktograf dan tulisan-tulisan kuno lainnya dapat disimpulkan bahwa hipnosis telah digunakan sejak zaman pra sejarah. Papirus Ebers di Mesir, dokumen yang berusia 3000 tahun, mencatat bagaimana pendeta Mesir melakukan pengobatan dengan berbagai teknik yang ternyata merupakan gambaran atau mekanisme kerja hipnosis.

Di dinding kuil di India digambarkan suatu proses pengobatan pada saat pasien dalam kondisi *trance* melalui suatu tarian atau gerakan-gerakan ritmis dalam acara ritual penyembuhan. Pada era primitif, sedikitnya terdapat dua bentuk hipnosis yang diterapkan, keduanya berkaitan dengan ritual keagamaan, antara lain: pengulangan ritmik dan tarian ritual.

Pada abad pertengahan, hipnosis diterapkan di antara para bangsawan dan dikenal sebagai “sentuhan bangsawan”. Para tokoh hipnosis pada saat itu antara lain Edward *the Confessor* dan para raja di Perancis, yang menganggap diri sebagai Tuhan. Di akhir abad ke-18, ide tersebut kemudian tidak ada lagi karena terbitnya periode *Renaissance*, ketika banyak orang mencari dasar ilmiah atas berbagai fenomena.

Pada sekitar tahun 1500 an Paracelcus memperkenalkan suatu istilah *Magnetisme*, yaitu dengan magnet seseorang dapat disembuhkan penyakitnya, seperti yang dia lakukan kepada pasien-pasiennya.

Pada tahun 1772, seorang dokter bernama Franz Anton Mesmer menyatakan bahwa di dalam tubuh manusia terdapat cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Cairan yang tidak mengalir dengan lancar, mungkin karena tersumbat, menyebabkan manusia menjadi tidak sehat baik mental maupun fisik. Untuk itu Mesmer menggunakan magnet untuk melepaskan sumbatan aliran cairan tadi. Istilah ini dinamakan *Animal Magnetism*. Mesmer mendapat perlawanan dari dunia medis ortodoks dan atas permintaan King Louis XVI, Mesmer dipanggil oleh komisi Akademi Kedokteran Perancis yang dikepalai oleh Benjamin Franklin untuk diselidiki keilmiahannya dari metode *Animal Magnetism* tersebut. Hasil temuan dari komisi menyatakan bahwa magnet tidak menghasilkan efek apa pun. Pasien sembuh karena terimajinasi sehingga larut dalam suatu drama teatrikal.

Salah seorang pengikut Mesmer, Marquis de Puységur (1781 - 1825), menerapkan metode yang digunakan Mesmer kepada seorang gembala dan menemukan fenomena yang tidak diketahui sebelumnya oleh Mesmer. Puységur menyadari bahwa subjek yang dipengaruhi magnet, bukan hanya mengalami fenomena yang tidak awam tetapi juga tertidur lelap. Pada kondisi ini, subjek seolah-olah sadar. Puységur menyebut kondisi ini sebagai *artificial somnambulism* atau *sleepwalker*. Joseph Philippe Deleuze (1753 – 1835) menemukan bahwa sugesti yang diberikan kepada subjek selama kondisi *trance* terus terbawa hingga subjek tersadar.

Sekitar tahun 1842, seorang dokter ahli syaraf keturunan Skotlandia bernama James Braid (1795 – 1860), memperkenalkan istilah hipnosis yang diambil dari nama salah satu Dewa Yunani, *Hypnos* – dewa tidur. Istilah ini diambil dari ilmu *neurypnology* yang berarti *nervous sleep*. Hal ini dilakukan agar keilmuan hipnosis lebih diterima masyarakat. James Braid yang pertama kali menyatakan bahwa hipnosis adalah suatu

fenomena psikis dan bukan fenomena fisik seperti yang telah ada sebelum itu. Dia mempopularkan “*monoideaism*” yaitu, orang akan *trance* atau terhipnotis jika memandang ke satu titik dengan terus-menerus.

Seorang dokter Inggris, Esdaile (1845), menulis buku, “*Mesmerism in India*”. Ia bekerja di sebuah penjara di India dan melakukan lebih dari 3000 operasi tanpa menggunakan obat bius. Umumnya dalam kondisi ini, 50% pasien akan meninggal. Ia melatih para asistennya serangkaian metode tertentu yang dapat menekan laju kematian hingga hanya 5%. Kini diketahui penjelasan di balik fenomena ini, pada hipnosis pendarahan dapat diminimalkan. Selain itu, tubuh juga mengembangkan resistensi terhadap infeksi dan tidak mengalami dehidrasi.

Kasus pencabutan gigi pertama menggunakan hipnosis dilakukan pertama kali pada tahun 1823. Diikuti dengan proses melahirkan menggunakan hipnosis pada tahun 1826. Di sisi lain ada dua orang professor, Dr. Ambroise Auguste Liebeault (1823 – 1904) dan Bernheim, yang mengembangkan seni hipnosis ini. Mereka mengatakan bahwa subjek dapat tidur dengan mudah hanya dengan diberikan sugesti saja. Pendekatannya terhadap hipnosis sesuai dengan keilmuan psikologi dan berkontribusi besar dalam psikiatri. Liebeault sering disebut sebagai “Bapak Hipnosis”.

Pada pertengahan tahun 1940, ada seorang psikiatrist yang sangat jenius bernama Milton Erickson (1901 – 1980) yang menyatakan bahwa dalam suatu proses hipnosis yang hebat adalah subyek hipnosis atau kliennya karena klien dapat memahami dan mengikuti apa yang dikatakan oleh sang terapis. Dia juga menyatakan bahwa hipnosis adalah proses yang wajar dan tidak akan berproses bilamana bertentangan dengan nilai-nilai dasar dan keinginan klien. Semua pengendalian proses hipnosis berada di klien. Untuk itu dia mengubah pola-pola hipnosis yang selama ini menggunakan otoriter menjadi

permissif sehingga klien mau mengikuti apa yang dikatakan oleh terapisnya. Dia juga mengembangkan pola-pola *script* hipnosis dari bentuk langsung menjadi tidak langsung dan juga mengembangkan teknik-teknik sugesti serta pendekatan ideodinamik (pola interaktif). Atas jasanya, maka hipnosis dapat diterima oleh Asosiasi Medis Amerika dan Asosiasi Psikiatris Amerika sebagai alat terapi sejak tahun 1958.

Selama Perang Dunia I dan Perang Dunia II, hipnosis digunakan untuk membantu menghilangkan trauma pada prajurit. Pada tahun 1955, *British Medical Association* menyatakan bahwa hipnosis layak digunakan untuk mengobati histeria dan digunakan sebagai anastesi. Kini beberapa fakultas kedokteran dan kedokteran gigi telah memberikan mata kuliah hipnosis. Adapun universitas yang memiliki jurusan khusus hipnosis adalah Universitas Pepperdine di California.

2.1.2 Pengertian Hipnosis dan Hipnoterapi

Hipnosis didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran ketika fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar, dimana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Individu yang berada dalam kondisi “*hypnotic trance*” lebih terbuka terhadap sugesti dan dapat dinetralkan dari berbagai rasa takut berlebihan (phobia), trauma ataupun rasa sakit. Sugestibilitas adalah kepribadian hipnotik seseorang yang ditentukan atau dipengaruhi oleh semua pengkondisian dan pengalaman hidup, terutama pada usia enam hingga delapan tahun. Singkatnya sugestibilitas adalah cara seseorang belajar. Individu yang mengalami hipnosis masih dapat menyadari apa yang terjadi di sekitarnya berikut dengan berbagai stimulus yang diberikan oleh terapis. Fenomena hipnotisme atau *trance* tidak ada hubungannya sama sekali dengan *magic*

atau mistik, tetapi suatu kondisi mental dimana perhatian seseorang menjadi sangat terfokus dan pikiran bawah sadar bekerja lebih dominan. Hipnosis lebih mendekati seni sugesti atau seni komunikasi yang dapat dipelajari oleh siapa saja. *Trance* adalah fenomena yang normal dan alami, dalam kehidupan sehari-hari semua orang sering mengalami *trance* tanpa disadari yaitu, ketika sedang menonton film yang menarik, menyetir mobil, membaca buku, bekerja di depan komputer, dan lainnya. Dengan hipnosis dapat dengan mudah menuntun seseorang untuk masuk dan keluar dari *trance* sesuai kehendak. Hal ini, dapat diaplikasikan untuk membantu mencapai suatu tujuan atau prestasi bahkan untuk mengatasi suatu masalah yang sedang dihadapi.

Hipnosis tidak hanya menarik dipelajari bagi yang ingin mengaplikasikan hipnosis secara langsung, tetapi juga bagi mereka yang ingin mengetahui betapa luas dan uniknya area bawah sadar (*subconscious*), sebagai suatu area yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan kesadaran normal (*conscious*). Pemahaman terhadap *subconscious* pada manusia sangat membantu bidang-bidang lainnya terutama bidang-bidang yang dominan dengan unsur hubungan antar manusia misalnya, marketing, *public relation*, personalia, *advertising*, pendidikan, dan lainnya.

Hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar klien. Hipnoterapi kini merupakan fenomena ilmiah, namun hingga kini masih belum terdapat definisi yang jelas, bagaimana sebenarnya mekanisme kerja hipnoterapi. Beberapa ilmuwan berspekulasi bahwa hipnoterapi menstimulir otak untuk melepaskan *neurotransmitter*, zat kimia yang terdapat di dalam otak, *encephalin* dan *endorphin* yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya. Sementara menurut Profesor John Gruzelier, seorang pakar psikologi di *Caring Cross Medical School*,

London, guna menginduksi otak dilakukan dengan memprovokasi otak kiri untuk non aktif dan memberikan kesempatan kepada otak kanan untuk mengambil kontrol atas otak secara keseluruhan. Hal ini dapat dilakukan dengan membuat otak fokus pada suatu hal secara monoton menggunakan suara dengan intonasi datar.

Masalah perilaku manusia umumnya terjadi karena adanya perbedaan antara bawah sadarnya (*subconscious*) dan kesadarannya (*conscious*). Hipnoterapi berfungsi untuk menselaraskan antara *subconscious* dan *conscious* agar sejalan. Hipnoterapi sangat bermanfaat dalam membantu proses penyembuhan. Klien dibuat menjadi tenang dan fokus dalam menyelesaikan masalahnya, apapun bentuknya mulai dari masalah medis sampai dengan masalah perilaku ataupun masalah psikis. Contohnya, dalam pemakaian narkoba, dapat disebabkan oleh berbagai macam hal seperti rasa tidak percaya diri, pelarian dari suatu masalah yang tidak dapat diatasi, rasa stress yang tinggi, dan sebagainya. Apabila sumber masalah tidak diketahui atau tidak disadari oleh klien, maka proses penyembuhan tidak akan efektif sehingga penderita akan kembali kepada masalah yang dihadapinya. Dalam proses hipnoterapi, klien dibawa kepada sumber masalahnya, yang membuat dirinya merasa sakit, lalu diselaraskan dengan tujuan utamanya. Dengan mengetahui sumber masalahnya, klien akan lebih memahami masalah utamanya, sehingga lebih mudah dalam mencari penyelesaiannya. Apapun bentuk penyelesaiannya adalah pilihan klien sendiri. Demikian pula untuk kasus-kasus lainnya, apapun solusinya klien sendiri yang menginginkannya dan mengetahui nilai dasar yang diinginkannya. Oleh karena itu, seorang hipnoterapis akan sangat lebih baik bila dapat memberikan pesan-pesan spiritual dalam membantu klien menemukan penyelesaiannya.

Secara umum, aktifitas hipnoterapi diarahkan pada menurunkan gelombang otak individu dari kondisi sadar (beta) ke kondisi setengah sadar (alpha atau theta). Adapun kategori gelombang otak adalah sebagai berikut:

1. Beta (14 – 25 Hz) dalam kondisi normal

konsentrasi, kewaspadaan, kesigapan, pemahaman, kecemasan, ketidaknyamanan, kondisi lawan atau lari.

2. Alpha (8 – 13 Hz) dalam kondisi meditatif

relaksasi, pembelajaran super, fokus, relaks, kondisi *trance* ringan, peningkatan produksi *serotonin*, kondisi pra-tidur, meditasi, awal mengakses pikiran bawah sadar.

3. Theta (4 - 7 Hz) dalam kondisi meditatif

tidur bermimpi (*Rapid Eye Movement*), peningkatan produksi *catecholamines* (sangat vital untuk pembelajaran dan ingatan), peningkatan kreatifitas, pengalaman emosional, berpotensi terjadinya perubahan sikap, peningkatan pengingatan materi, *hypnogogic imagery*, meditasi mendalam, lebih dalam mengakses pikiran bawah sadar.

4. Delta (0,5 – 3 Hz) dalam kondisi tidur dalam

tidur tanpa mimpi, pelepasan hormon pertumbuhan, kondisi non fisik, hilang kesadaran pada sensasi fisik, akses ke pikiran bawah sadar dan memberikan sensasi yang sangat mendalam ketika diinduksi dengan *holosinc*.

Hipnoterapi lebih berdaya guna optimal jika dipadukan dengan media terapi lain seperti *Neuro Linguistic Program* (NLP), *Emotional Freedom Therapy* (EFT), dan lainnya.

2.1.3 Perbedaan Hipnoterapi dengan *Stage Hypnosis*

Semua hipnoterapi menggunakan hipnosis namun, hipnosis baru bisa dikategorikan sebagai hipnoterapi apabila menggunakan teknik-teknik tertentu untuk membantu para

klien meningkatkan diri mereka sesuai dengan masalah yang mereka hadapi. Pada *stage hypnosis*, umumnya subyek dibuat tertidur terlebih dahulu sebelum diberikan sugesti, pada hipnoterapi tidak selalu harus tidur yang penting klien dapat santai dan tenang. Sugesti hipnosis dapat bekerja apabila sesuai dengan nilai dasar dan keinginan subyek. Sangat berbeda sekali penggunaan dan tujuan antara *stage hypnosis* dengan hipnoterapi. Pada *stage hypnosis*, subyek yang dihipnosis secara mental memang ingin merasakan sebuah fenomena, tetapi tidak dapat berlaku pada semua orang. Sedangkan pada hipnoterapi, klien datang bersama masalahnya dengan adanya suatu keinginan untuk menyelesaikan masalah tersebut dan dapat berlaku pada semua orang. Penyelesaian atau suatu terapi dengan cara atau pola *stage hypnosis* tidak disarankan. Bagi seorang klien yang tidak mengerti hipnoterapi biasanya mengharapkan bahwa dia bisa menyelesaikan masalahnya secara instant seperti yang dilakukan atau yang dia lihat dalam *stage hypnosis*.

2.1.4 Teknik-Teknik Hipnoterapi

Semua proses terapi diawali dengan tahap *preinduction interview* yaitu tahap dimana terapis menjelaskan terlebih dahulu mengenai hipnosis dan hipnoterapi dan mengumpulkan informasi mengenai masalah yang dihadapi klien. Kemudian dilakukan uji sugestibilitas untuk menentukan klien merupakan tipe *emotionally suggestible* (menyentuh aspek emosi), *physically suggestible* (berhubungan dengan fisik) atau *intellectual suggestible* (memuaskan pikiran logis). Masing-masing tipe mempunyai teknik pendekatan yang berbeda. Setelah mengetahui akar masalah dan menentukan prosedur terapi klien dibimbing untuk masuk ke dalam kondisi *trance*. Ada terapi yang

membutuhkan level *light trance* (tidak dalam), ada yang membutuhkan level medium, dan ada yang mengharuskan klien masuk ke level *deep trance*.

Menurut Charles Tebbetts dalam bukunya yang berjudul *Miracles on Demand*, teknik hipnoterapi pada prinsipnya ada empat langkah untuk mencapai perubahan:

1. Sugesti post hipnosis dan imajinasi

Langkah ini sangat efektif apabila klien mempunyai motivasi yang kuat untuk berubah.

2. Menemukan akar masalah

Meskipun ada klien yang bisa sembuh tanpa tahu atau menemukan akar masalahnya akan tetapi, apabila masalah yang sekarang merupakan akibat dari pengalaman masa lalu maka harus diselesaikan dengan membebaskan beban emosi negatifnya.

3. *Release*

Terapi untuk membantu klien melepas emosi negatif dari pengalaman di masa lalu demi perubahan klien dari pola perilaku yang sama.

4. Pemahaman baru

Tujuan dari langkah ini adalah membantu klien membuat pemahaman baru, berdasarkan cara pandang dan kebijaksanaan orang dewasa terhadap masalah yang dialami, akar masalah dan solusinya.

Berikut adalah teknik-teknik yang biasa digunakan untuk melakukan empat langkah terapi diatas. Teknik-teknik ini bisa dilakukan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan kondisi, situasi, dan kebutuhan klien.

1. *Ideomotor Response*

Teori di balik teknik ini adalah bahwa orang cenderung memberikan jawaban yang jujur, sesuai dengan jawaban pikiran bawah sadar, melalui respon gerakan fisik daripada dalam bentuk verbal atau ucapan.

2. *Hypnotic Regression*

Teknik yang membawa klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah.

3. *Systematic Desensitization*

Teknik ini bertujuan untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap phobianya.

4. *Impulsive Desensitization*

Teknik ini digunakan apabila klien mengalami *abreaction* (masa dimana klien mengalami ketegangan pada peristiwa traumatik). Jadi klien dibawa ke tempat kedamaian untuk menenangkan diri sebelum mengalami kembali peristiwa traumatik.

5. *Desensitization by Object Projection*

Teknik ini meminta klien untuk membayangkan emosi, rasa sakit atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya itu.

6. *The Informed Child Technique*

Memberikan kesempatan kepada klien untuk melihat kejadian traumatik dengan perspektif yang berbeda, memberikan makna baru, mendapatkan kebijaksanaan dari pengalaman traumatik itu.

7. *Gestalt Therapy*

Teknik terapi yang menggunakan permainan peran atau *role play*.

8. *Rewriting History*

Klien menulis ulang kisah hidupnya dan menyampaikan apa yang ingin ia katakan pada orang yang menyebabkan luka batinnya.

9. *Open Screen Imagery*

Teknik ini menggunakan prinsip layar bioskop. Klien menentukan skenario film yang diputar sesuai dengan hasil yang ingin dicapai.

10. *Positive Programmed Imagery*

Teknik ini digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi *trance*.

11. *Verbalizing*

Klien diminta berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan sehingga mempunyai efek yang lebih kuat.

12. *Direct Suggestion*

Sugesti yang bersifat langsung diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien.

13. *Indirect Guide Imagery*

Terapis menyampaikan cerita yang telah disiapkan sebelumnya.

14. *Inner Guide*

Berupa nasihat spiritual, malaikat, mentor, orang atau bagian dari diri klien yang bijaksana.

15. *Parts Therapy*

Digunakan untuk membantu klien menyelesaikan konflik yang timbul dari pertentangan di antara bagian-bagian diri klien.

16. *Dream Therapy*

Mimpi digunakan sebagai analisis.

2.1.5 Manfaat Hipnoterapi

Setiap gejala dari suatu masalah biasanya berasal dari salah satu atau sekumpulan sebab yang dapat dikategorikan sebagai tujuh psikodiamika simptom (cara pikiran bawah sadar untuk mendapat perhatian pikiran sadar) antara lain:

1. Menghukum diri sendiri

Hal ini dikarenakan untuk menghilangkan perasaan bersalah atau untuk menghindari hukuman dari figur yang mempunyai otoritas lebih tinggi.

2. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu yang menyakitkan menurut persepsi pikiran bawah sadar seperti phobia mempunyai pengaruh yang sangat kuat dan bertahan lama.

3. Konflik internal

Muncul karena setidaknya-tidaknya ada dua bagian dari diri seseorang yang saling bertentangan.

4. Masalah yang belum terselesaikan

Masalah yang belum terselesaikan oleh pikiran bawah sadar akan muncul dalam bentuk simtom.

5. *Secondary Gain*

Simtom yang biasanya dialami seseorang seringkali mempunyai tujuan tersembunyi demi keuntungan orang tersebut.

6. *Identification*

Hal ini terjadi karena klien menyamakan dirinya dengan seseorang yang ia kagumi, cintai atau yang ingin ia tiru.

7. *Imprint*

Merupakan kepercayaan yang ditanamkan ke pikiran klien biasanya oleh figur yang dipandang memiliki otoritas.

Ketujuh simtom di atas dapat disembuhkan melalui metode hipnoterapi. Selain itu, hipnoterapi juga mempunyai kelebihan atau berbagai manfaat lainnya yaitu:

1. Kemajuan dalam perkembangan diri

- Membangun kepercayaan diri

- Mengatasi rasa malu atau ragu
 - Menghentikan pemikiran negatif
 - Mengalahkan perasaan was-was atau tidak nyaman
 - Peningkatan prestasi dalam olahraga
2. Peningkatan dalam pembelajaran
- Meningkatkan intelijen emosi
 - Meningkatkan konsentrasi
 - Mengalahkan perasaan malas
 - Membina keberanian dalam bicara di muka umum
 - Menciptakan daya kreativitas yang tinggi
3. Mencapai tingkat fleksibilitas yang tinggi dan membuat pilihan yang benar
- Menghentikan kebiasaan buruk
 - Mengatasi perasaan bersalah
 - Menyembuhkan insomnia
 - Mengatasi rasa amarah
4. Menghilangkan phobia dan ketakutan
- Mengatasi rasa takut akan kegagalan
 - Mengatasi rasa takut berpergian dengan menggunakan pesawat terbang
 - Mengatasi rasa tertolak
 - Mengatasi ketakutan akan jarum suntik
5. Cara praktis untuk mempengaruhi pikiran dan tubuh
- Berhenti merokok
 - Meningkatkan motivasi untuk menurunkan berat badan

- Mempercepat penyembuhan
 - Mengatasi kecanduan
6. Menolong memperbaiki hubungan
- Mengatasi perasaan gagal dalam menjalin hubungan
 - Mengatasi ketakutan akan komitmen
 - Kemandirian dalam hubungan
 - Mengatasi perasaan curiga tidak beralasan dalam hubungan
7. Menolong dalam menyembuhkan rasa sakit
- Mengalahkan perasaan sakit arthritis
 - Mengatasi penyakit secara kronis psikologis
 - Mengatasi rasa sakit pada bagian tubuh
 - Mengurangi rasa sakit saat melahirkan
8. Mengatasi masalah yang berhubungan dengan pikiran dan kejiwaan

2.2 Data Pendukung

- Wawancara

Kesimpulan dari hasil wawancara dengan seorang hipnoterapis adalah sebagai berikut:

- Sangat penting bagi klien untuk mengetahui sumber masalah atau peristiwa masa lalu yang merupakan pemicu dari masalah yang sekarang sedang dihadapi. Karena klien dapat mengambil langkah yang tepat untuk menyelesaikannya dan hasil penyembuhannya bersifat permanen.

- Masalah yang dihadapi klien bermacam-macam seperti depresi, stress, trauma, phobia, relasi antara orang tua dan anak, dan masalah yang berhubungan dengan emosi.
- Hipnoterapi tidak memberikan efek samping maupun efek negatif karena selama dalam keadaan hipnosis, klien tetap berada dalam kendali penuh sehingga tidak dapat diperintah untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai keinginan klien.
- Selama proses hipnosis yang dirasakan adalah rileks dan dengan mengalami relaksasi menyebabkan kadar oksigen dalam darah meningkat sehingga merasa segar setelah dihipnosis.

- *Questionnaire*

Berikut adalah hasil *questionnaire* dari 50 orang koresponden, pria dan wanita, berusia 20 tahun - 40 tahun, golongan kelas ekonomi B-A, tinggal di kota besar:

- Dari 50 orang koresponden, semuanya menyatakan bahwa pernah mendengar mengenai istilah hipnosis atau hipnotis.
- Hipnosis menurut hasil persentase adalah sebagai berikut:
 - 30% menyatakan hipnosis berhubungan dengan kriminal
 - 29% menyatakan hipnosis adalah suatu pertunjukan yang menghibur
 - 21% menyatakan hipnosis adalah suatu ilmu yang dapat dipelajari
 - 20% menyatakan hipnosis berhubungan dengan hal-hal gaib
- Dari 50 orang koresponden, 29 orang belum pernah mendengar istilah hipnoterapi.
- Dari 50 orang koresponden, 35 orang menyatakan mempunyai masalah dan ingin mencoba menyelesaikannya melalui alternatif hipnoterapi.

- Dari 50 orang koresponden, 40 orang menyatakan tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai hipnosis dan hipnoterapi.

- *Testimonial*

Berikut adalah beberapa testimonial para klien yang pernah menjalani terapi penyembuhan atau menyelesaikan masalahnya melalui hipnoterapi:

- “Setelah menjalani terapi *boost creativity* saya menjadi lebih kreatif dalam bekerja, ternyata banyak yang mampu saya lakukan.”
- “Saat ini dalam hubungan suami istri saya lebih nyaman, sebelumnya saya sangat takut hamil dan melahirkan, hingga mengganggu hubungan dengan suami saya.”
- “Saya sekarang sudah terbebas dari jerat narkoba, badan saya kembali segar.”
- “Sekarang saya telah berhenti merokok sama sekali. Sebelumnya, sulit sekali untuk berhenti. Setelah menjalani terapi saya juga menjadi tidak pemarah lagi, dalam menghadapi masalah lebih sabar.”
- “Sebelum menjalani terapi, saya seorang yang pemalu dan pesimis. Saat ini, saya lebih menikmati hidup dan lebih percaya diri.”
- “Dalam waktu tiga hari, saya telah berhasil menceritakan kembali peristiwa yang menyebabkan saya trauma tanpa merasa sedih dan menangis sama sekali kepada dua orang teman saya. Tidak ada beban emosi atau kesedihan yang telah saya bawa selama 41 tahun ini. Semuanya dapat diselesaikan hanya dalam waktu 30 menit terapi.”
- “Melalui hipnoterapi saya berhasil mengatasi rasa takut terhadap masa lalu saya. Hasilnya saya sekarang sudah tidak bicara gagap lagi.”

2.3 Data Penyelenggara

1. Romy Rafael Hypnotherapy

Profil Romy Rafael:

- Seorang pioneer dan *icon hypnotism* di Indonesia yang memperkenalkan hipnosis sebagai suatu pertunjukkan dan dapat digunakan sebagai terapi penyembuhan.
- Mempunyai keunikan dan gaya sendiri dalam melakukan pertunjukannya di dunia hiburan.
- Memecahkan rekor MURI dengan menghipnosis 5000 orang yang berada di satu ruangan pada saat yang bersamaan.
- Memegang lisensi dari *American Board of Hypnotherapy* (ABH) dan *National Guild of Hypnotism* (NGH), IACT, dan ITTO.
- Bulan November 2004, Romy Rafael membuka klinik hipnoterapi yang pertama dan satu-satunya di Jakarta. Dengan visi dan misi, menjadi klinik hipnoterapi yang pertama (pionner) dan membantu masyarakat dalam menyelesaikan masalah. Saat ini terdapat tiga orang asisten atau hipnoterapis yang berkualitas dan bersertifikat.
- Romy Rafael hipnoterapi klinik mempunyai banyak program dan fasilitas antara lain:
 - *Private hypnotherapy consultations*
 - *Group hypnotherapy consultations or workshop*
 - *Corporate stress management*
 - *Academic hypnotherapy training*
 - *Sales hypnotherapy training*

- *Sports hypnotherapy training*
- *Television and radio presentations (talkshow)*
- *Media interviews and presentations*
- *Personalized hypnotic programs recorded to compact disc*
- *Professional and entertaining team building*
- *Stage hypnosis (launching product, grand opening, and gathering)*
- *Workshop (in house training)*

2. The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH)

IBH adalah suatu organisasi profesi di bidang hipnoterapi yang didirikan tahun 2002 oleh sekelompok hipnoterapis Indonesia, dengan tujuan utama mengembangkan dan mempopulerkan hipnoterapi kepada masyarakat Indonesia agar dapat lebih diterima dan dimanfaatkan sebagai salah satu metoda terapi yang efektif bagi penyembuhan penyakit mental maupun penyakit fisik yang bersumber dari gangguan atau ketidakseimbangan psikologis. Dalam upaya memasyarakatkan hipnoterapi secara benar dan ilmiah, maka IBH berupaya membentuk standar pengetahuan dan kode etik profesi bagi dunia hipnoterapi Indonesia, dimana dalam hal ini IBH menjalin kerjasama dengan berbagai organisasi profesi sejenis di luar negeri yang dianggap secara *de-facto* sebagai acuan di bidang hipnoterapi, serta menjalin hubungan baik dengan para tokoh hipnoterapi internasional. IBH merupakan lembaga hipnoterapi pertama dan terbesar di Indonesia saat ini. Lebih dari 2000 orang tercatat sebagai anggotanya dan telah menyebar di berbagai wilayah Indonesia dan ke beberapa negara tetangga.

2.4 Data Event

“Seminar Hipnoterapi Meningkatkan Kualitas Hidup”

Biaya pendaftaran : Rp 2.000.000

Waktu : 08.00 am – 20.00 pm

Tanggal & Tempat : 10 Agustus 2007, Sari Pan Pacific Hotel (Camar Room), Jakarta
: 12 Agustus 2007, Aston Bandung Hotel (Ballroom), Bandung
: 14 Agustus 2007, Hotel Soechi Novotel (Rica Room), Medan
: 16 Agustus 2007, Duta Grand Hotel (Saung Room), Yogyakarta
: 18 Agustus 2007, Garden Palace Hotel (Duta Room), Surabaya
: 20 Agustus 2007, Bali Imperial Hotel (Cempaka Room), Bali
: 22 Agustus 2007, Hotel MJ (Diamond Room), Samarinda
: 24 Agustus 2007, Makassar Golden Hotel (Ballroom), Makassar

Susunan Acara :

08.00 – 08.15 : Pendaftaran ulang

08.15 – 10.15 : Pembukaan dan penyampaian materi oleh Romy Rafael (Sesi I)

10.15 – 12.15 : Group seminar (Sesi II)

12.15 – 13.00 : Lunch

13.00 – 16.00 : Group seminar (Sesi II)

16.00 – 16.30 : Coffee break

16.30 – 18.30 : Group seminar (Sesi II)

18.30 – 19.30 : Review

19.30 – 20.00 : Penutupan Acara oleh Romy Rafael

- Sesi I : Pengenalan hipnosis dan hipnoterapi (*Introduction to the subconscious mind*)

Durasi : 2 jam

Tujuan :

- Membahas cara kerja pikiran dan bagaimana mengatasi permasalahan emosional yang menghambat
- Menjelaskan apa itu hipnosis dan bagaimana *self hypnosis* dapat dipakai untuk merubah diri kita
- Mengajarkan aplikasi *self hypnosis* dalam kehidupan sehari-hari yang dapat digunakan untuk hal-hal tertentu, seperti menghilangkan kebiasaan buruk, motivasi diri, dan lainnya
- Menjelaskan mengenai hipnoterapi dan manfaatnya

- Sesi II : Group seminar (Mengatasi masalah yang dihadapi)

Durasi : 7 jam

Tujuan :

- Menjelaskan bagaimana ketakutan untuk sukses terbentuk
- Mencari akar permasalahan emosional dan ketakutan
- Bagaimana menguasai pikiran dengan sengaja, agar terbebas dari pikiran yang membatasi potensi di dalam diri
- Mengajarkan *waking hypnosis* untuk merubah pikiran di saat bekerja dan beraktivitas dan cara berpikir yang benar untuk mengatasi permasalahan
- Mengajarkan *energy psychology* untuk mengatasi permasalahan fisik dan emosional yang ditimbulkan dari permasalahan emosional dan ketakutan
- Membawa kepada tujuan yang ingin dicapai satu tahun mendatang, melihat dan merasakan hasilnya

- Menyembuhkan *mind body and spirit* agar dapat hidup dengan tenang tanpa emosi negatif lainnya

2.5 Data Kompetitor

Diamond In You Center, merupakan sebuah organisasi hipnoterapi yang mempunyai klinik hipnoterapi sendiri. Program yang diadakan oleh *Diamond In You Center* ada yang rutin seminggu sekali dan ada juga yang diadakan sesuai dengan permintaan klien. Saat ini *Diamond In You Center* mempunyai lima orang terapis yang bersertifikat. Program dan fasilitas yang ditawarkan beragam antara lain:

- *Training and Workshop* (edukasi hipnosis dan aplikasinya)
- *Talk Show and Workshop* (mendatangkan bintang tamu)
- *Entertainment* (hipnosis panggung untuk *launching product and gathering*)
- *Therapy* (berbagai masalah fisik dan mental, termasuk masalah komunikasi)
- *Personal Coaching* (bisnis, marketing, olah raga, dan lainnya)
- Rumah Koepoe-Koepoe (program hipnoterapi untuk mengatasi para pengguna narkoba dan obat terlarang lainnya dengan metode rawat jalan)

2.6 Target Komunikasi

Berdasarkan data-data yang diperoleh maka, target komunikasi dari promosi *event* “Seminar Hipnoterapi Meningkatkan Kualitas Hidup” adalah sebagai berikut:

- Masyarakat yang tinggal di kota-kota besar di Indonesia karena lebih mudah dalam menyampaikan informasi dan mendapatkan informasi

- Memiliki tatanan sosial budaya yang sesuai dengan perkembangan zaman, mau menerima sesuatu yang baru yang bersifat positif
- Termasuk dalam golongan kelas ekonomi menengah keatas karena semakin tinggi taraf hidup yang dimiliki seseorang maka, semakin tinggi pula tuntutan pemenuhan hidup yang dimilikinya. Sehingga secara psikis lebih banyak mengalami masalah emosi dan pikiran.
- Mempunyai keinginan untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih baik sehingga berusaha untuk mengatasi masalah-masalah yang menjadi kendala dalam usaha pengembangan dirinya

2.7 Analisa SWOT

- Strength
 - Promosi ini memberikan informasi dan juga memperkenalkan hipnosis dan manfaat hipnoterapi lebih mendalam.
 - Promosi ini diharapkan dapat memberikan alternatif penyelesaian masalah kepada masyarakat yang ingin mendapatkan solusi buat masalahnya.
- Weakness

Pada saat ini, masih banyak masyarakat yang menganggap hipnosis sebagai sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal mistik serta dikaitkan dengan tindakan kriminal.

- Opportunities
 - Hipnosis mulai populer beberapa tahun belakangan ini dengan adanya *stage hypnosis* yang ditayangkan di televisi sehingga ada suatu kelebihan positif selain penyalahgunaan hipnosis untuk hal-hal yang merugikan masyarakat.

- Masyarakat juga sudah mulai terbuka untuk menggunakan penyembuhan alternatif atas masalahnya.

- Threat

Penyalahgunaan hipnosis untuk hal-hal negatif sehingga masyarakat berpandangan negatif.

2.8 Analisa Kasus

Hipnosis masih dikaitkan dengan hal-hal yang berbau mistis karena banyaknya kriminalitas yang katanya disebabkan karena hipnosis. Padahal hipnosis memiliki banyak manfaat yang dapat menyelesaikan berbagai masalah baik psikis maupun fisik melalui terapi penyembuhan yang disebut hipnoterapi. Hipnosis juga telah diakui dalam ilmu pengetahuan dan kedokteran sebagai pengobatan yang ilmiah. Selain mampu mengatasi masalah, hipnoterapi juga dapat membangun motivasi dan potensi diri seseorang. Agar masyarakat lebih mengenal mengenai hipnosis dalam pengertian yang benar dan manfaatnya melalui hipnoterapi maka, diadakan promosi *event* “Seminar Hipnoterapi Meningkatkan Kualitas Hidup”.