

10

Th. 15/No.1/April 2010



ARKHE
JURNAL ILMIAH PSIKOLOGI
Vol. 15 No. 1
Bekasi

ARKHE

Jurnal Ilmiah Psikologi

Fakultas Psikologi
Universitas Tarumanagara

Arkhe	Vol. 15	No. 1	Hal. 1-91	Jakarta April 2010	ISSN 1410-038X
-------	---------	-------	-----------	-----------------------	-------------------

ISSN: 1410-038X

DAFTAR ISI

<i>Devinna & Meiske Y. Suparman. Penyesuaian Diri Remaja Putri terhadap Ibu Tiri</i>	1—10
<i>Diana & Henny E. Wirawan. Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Fobia Kecoa pada Remaja</i>	11—17
<i>Evany Victoriana & Elmira N. Sumintardja. Pengaruh Latihan Progressive (Deep) Muscle Relaxation terhadap Penurunan Frekuensi Simtom Penyakit dan Derajat Stres pada Penderita Asma Bronkial</i>	18—30
<i>Fenny Junita, Meiske Y. Suparman, & M. Nisfiannoor. Motivasi Laki-laki Melakukan Poligini.</i>	31—40
<i>Ira Adelina, Hanna Widjaja, & Eppy R. Sapri. Penerapan Hipnoterapi untuk Menurunkan Berat Badan.</i>	41—50
<i>Shanti Irawaty & Henny E. Wirawan. Penerapan Pendekatan Humanistik untuk Mengurangi Simtom Depresi pada Penderita Lupus</i>	51—65
<i>Silvina Ekos, Mardiana The, & Rahmah Hastuti. Gambaran Pengambilan Keputusan Menikah Individu Dewasa Awal yang Mengalami Perceraian Orangtua</i>	66—80
<i>Stefany Winerungan, Widya Risnawati, dan Ninawati. Peranan Dukungan Sosial terhadap Aktualisasi Diri Individu Lansia</i>	81—91

PENERAPAN HIPNOTERAPI UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN

Ira Adelina, Hanna Widjaja, & Eppy R. Sapri^{*)}

**Universitas Kristen Maranatha
Bandung**

Abstract

The aim of this research is to understand the application of hypnotherapy to decrease body weight in subject with obesity. This research based on Calvin D. Banyan (2001) theory of hypnotherapy. The research design that is used in this research is quasi experimental with case study method. The data that has been collected is processed quantitatively and explained descriptively. The result shows that hypnotherapy changes information and beliefs that had internalized in their self with new information (by suggestion), later on internalized into client's belief system so that provide as a base for partisipant to change their behavior.

Keywords: hypnotherapy, obesity, weight loss.

Konsep hipnosis telah ada sejak awal peradaban manusia. Hipnosis selalu dihubungkan dengan berbagai ritual keagamaan dan kepercayaan, kekuatan magis dan supranatural. Hipnosis dalam bentuk tradisional telah dikenal sejak ribuan tahun silam oleh berbagai bangsa di dunia. Hipnosis secara konvensional adalah salah satu kondisi kesadaran (*state of consciousness*), ketika manusia lebih mudah menerima saran (informasi). Konsep hipnosis terus berkembang seiring dengan perkembangan jaman.

Walaupun mengalami banyak perdebatan, ilmu mengenai hipnosis terus berkembang sampai kepada penerapan hipnosis dengan menggunakan teknik-teknik tertentu, yang bersifat terapeutik, untuk membantu seseorang menyelesaikan permasalahannya. Proses ini dikenal dengan hipnoterapi. Hasil-hasil penelitian mengenai hipnosis dan hipnoterapi menunjukkan bahwa hipnoterapi sangat bermanfaat dalam membantu proses penyembuhan. Dalam proses hipnoterapi, klien dibawa kepada sumber masalahnya lalu diselaraskan dengan tujuan utamanya. Dengan mengetahui sumber masalahnya, klien akan lebih memahami masalah utamanya, sehingga lebih mudah dalam mencari penyelesaiannya. Hipnoterapis berperan sebagai fasilitator agar klien dapat menyelesaikan permasalahannya.

Salah satu permasalahan yang ditangani oleh para hipnoterapis adalah masalah penurunan berat badan. Seseorang dikatakan memiliki berat badan ideal jika : berat badannya sama dengan tinggi badan - 100 - 10% x(Tinggi Badan - 100), untuk orang yang berusia ≤ 30 tahun; atau berat badannya sama dengan tinggi badan - 100 , untuk orang yang usianya diatas 30 tahun. Kegemukan dan obesitas terjadi apabila total asupan kalori yang terkandung dalam makanan melebihi jumlah total kalori yang dibakar dalam proses metabolisme. Menurut Dr. Gatut Semiardji, Sp.PD-KEMD (Kompas, 26 September 2010), obesitas dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu: obesitas ringan (kelebihan berat badan 20-40%), obesitas moderat (kelebihan berat badan 41-100%), dan obesitas berat (kelebihan berat badan >100%).

Obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut di antaranya adalah faktor genetik, disfungsi salah satu bagian otak, pola makan yang

^{*)} Penulis adalah staf pengajar tetap pada Fakultas Psikologi Universitas Maranatha (email: adelina_ira@yahoo.com), penulis kedua dan ketiga adalah staf pengajar pada Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung.

berlebih, kurang gerak/olahraga, emosi, dan faktor lingkungan. Obesitas menimbulkan berbagai dampak, baik dari segi medis maupun psikologis. Dari sudut medis penderita obesitas lebih sering menderita sakit. Secara psikologis, orang obesitas mengalami banyak kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Permasalahan yang dialami mulai dari kurangnya rasa percaya diri dan frustrasi dengan berulangnya kegagalan berdiet, sampai kepada penghinaan terhadap gambaran diri, yang disertai dengan perasaan jijik terhadap diri sendiri dan ketidakmampuan personal.

Trevor Johnson, seorang terapis berkebangsaan Amerika Serikat, mengatakan bahwa kelebihan hipnoterapi dibandingkan dengan metode terapi lain, tidak seperti beberapa program penurunan berat badan pada umumnya, hipnoterapi tidak membutuhkan komitmen jangka panjang. Hasil hipnoterapi dapat segera terlihat melalui 4 – 6 sesi terapi, walaupun jika menginginkan hasil permanen maka sesi terapi harus dilakukan dalam waktu yang lebih panjang lagi dengan penanganan masalah yang lebih mendalam lagi. Karena itu untuk kasus-kasus permasalahan obesitas yang sulit diatasi dan tidak berhasil melalui *treatment*/program penurunan badan yang umum dilakukan, hipnoterapi menjadi pilihan yang baik untuk dicoba. Hipnoterapi juga tidak berisiko karena tidak menggunakan obat-obatan dan tanpa melakukan tindakan yang dapat membahayakan jiwa klien.

Menurut Banyan (2001), dalam kondisi normal, pikiran sadar (*conscious*) klien bersifat logis dan bekerja melalui analisis terhadap berbagai stimulus yang masuk melalui indra. Pikiran sadar berperan hanya sebesar 10% kapasitas pikiran manusia. Di antara pikiran sadar dan bawah sadar (*subconscious*) terdapat daerah kritis yang berinteraksi dengan pikiran sadar. Fungsi daerah kritis adalah sebagai penyaring informasi baru yang masuk melalui proses persepsi dalam pikiran sadar dan membandingkannya dengan informasi yang sudah tersimpan di pikiran bawah sadar. Dengan demikian, pikiran kritis berfungsi sebagai penentu apakah informasi baru akan disimpan sebagai data baru, sebagai penguat atau pelemah kebiasaan dan keyakinan yang sudah tersimpan dalam pikiran bawah sadar.

Pikiran bawah sadar sendiri menyimpan pengalaman, kebiasaan, informasi, motif-motif, serta kepercayaan dan keyakinan klien sepanjang hidupnya. Pikiran bawah sadar memegang peranan yang besar dalam diri klien karena di dalamnya tersimpan berbagai faktor yang menentukan pembentukan kepribadiannya. Pikiran bawah sadar memenuhi 88% dari seluruh kapasitas pikiran klien. Sifat-sifat pikiran bawah sadar klien sangat terorganisir, tanpa batas, dan tidak dapat membedakan imajinasi dengan kenyataan. Melalui proses hipnosis, daerah kritis di-*bypass* sehingga pikiran bawah sadar dapat dicapai.

Penelitian ini ditujukan untuk memberikan paparan mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan berat badan klien hipnoterapi di klinik hipnoterapi X ini dan bagaimana proses penurunan berat badan terjadi melalui hipnoterapi dikaitkan dengan faktor-faktor penunjang yang lain.

Obesitas

Menurut pandangan teoretis, penyebab obesitas adalah kebiasaan (*habit*) makan yang berlebihan. Pembentukan kebiasaan makan ini terbentuk melalui proses pembelajaran dalam aktivitas makan seseorang. Seringkali perilaku makan berlebihan berawal dari adanya kekeliruan dalam mengartikan berbagai kondisi internal bayi sebagai rasa lapar. Orangtua memberikan respons yang sama terhadap berbagai kondisi emosional bayinya dengan memberikan makan. Akibatnya perilaku makan diasosiasikan dengan perasaan nyaman sebagai solusi utama untuk menyelesaikan berbagai kondisi ketidakseimbangan internal. Sementara itu, individu tersebut tidak pernah mempelajari cara lain untuk mengatasi permasalahan selain dengan makan. Melalui proses pengulangan secara terus-menerus, perilaku ini akan menguat dan menetap menjadi suatu *habit* (kebiasaan).

Menurut Ferster, Nurnberger, dan Levitt (dikutip dalam Perri, Nezu, & Viegner, 1992), dengan berjalannya waktu, penguatan perilaku makan berlebihan sebagian besar dikendalikan oleh konsekuensi positif yang sifatnya segera. Rasa makanan menjadi *reinforcement* positif dan hilangnya perasaan tidak nyaman karena lapar merupakan *reinforcement* negatif. Kombinasi inilah yang memperkuat kebiasaan makan. Menurut Ferster et al.; Mahoney; Schachter, Goldman, dan Gordon; serta Schachter dan Rodin (dikutip dalam Perri et al., 1992), cara makan orang yang mengalami obesitas memiliki ciri tingginya responsivitas terhadap penyebab eksternal. Dengan kata lain, perilaku makan berlebihan ini cenderung diperkuat karena individu terlalu dikendalikan oleh berbagai stimulus eksternal. Pembentukan kebiasaan ini sudah terinternalisasi ke dalam keyakinan (sistem *belief*) klien. Keyakinan klien mengenai cara makan dan pola makan yang keliru ini selanjutnya mendasari pola berpikir klien dan tampak dalam bentuk perilaku makan yang keliru.

Penurunan Berat Badan

Penurunan berat badan pada intinya mengacu pada perubahan kebiasaan (*habit*) makan yang keliru. Perubahan ini bukanlah hal yang mudah, karena kebiasaan individu sudah tersimpan dalam *nondeclarative memory*, yaitu sistem memori yang menyimpan dan menampilkan informasi-informasi yang sifatnya tidak disadari (sudah terinternalisasi ke dalam diri klien) (Smith & Kosslyn, 2007). Dengan demikian, klien akan cenderung dengan mudah melakukan atau mengulangi perilaku makan yang keliru ini secara otomatis.

Proses penurunan berat badan juga membawa pengaruh terhadap fungsi psikologis klien. Sepanjang proses penurunan berat badan banyak terjadi reaksi psikologis yang tidak menyenangkan, termasuk depresi, kecemasan, kelemahan, dan sensitivitas yang meningkat (Stunkard dikutip dalam Perri et al., 1992). Kondisi ini terjadi jika penurunan berat badan melebihi ambang batas tertentu, yaitu 7,5–10 kg. Pada saat penurunan berat badan mencapai ambang ini, ketidakstabilan kondisi emosional ini dapat dipicu oleh proses metabolisme yang bereaksi sebagai bentuk pertahanan terhadap keseimbangan biologis yang berubah secara tiba-tiba. Jika penurunan berat badan sungguh-sungguh mengakibatkan kondisi psikologis yang negatif, kondisi emosional yang tidak menyenangkan ini dapat memicu kembalinya kebiasaan makan berlebihan dengan siklus yang sama seperti yang telah dijabarkan.

Hipnosis dan Hipnoterapi

Menurut Banyan (2001), hipnosis adalah meningkatnya kondisi sugestif seseorang, yang dicirikan oleh beberapa perilaku, yaitu: tubuh dalam keadaan rileks, konsentrasi terfokus, meningkatnya perhatian terhadap sugesti, menurunnya kesadaran terhadap lingkungan, dan aktivitas gelombang otak yang cukup tinggi. Hipnoterapi adalah penggunaan teknik hipnosis yang diarahkan untuk membantu individu ke arah kesehatan dan keutuhan pikiran, tubuh, dan jiwanya.

Sattler (1998) menjelaskan proses hipnosis melalui pendekatan *conditioning*. Pada saat klien dibawa ke dalam kondisi hipnosis melalui relaksasi, terjadi proses inhibisi pada sebagian area korteks tertentu. Proses ini dikenal dengan sebutan induksi. Klien akan dipandu oleh hipnoterapis untuk memfokuskan konsentrasinya dan berelaksasi secara fisik. Proses ini mengakibatkan sistem-sistem saraf berhenti bekerja, sehingga klien tidak mepedulikan sensasi apapun yang diterima oleh pancaindera, selain suara hipnoterapis. Kondisi nyaman membuat klien tidak secara aktif menyaring dan membuang informasi yang dirasakan tidak sesuai dengan *belief* yang sudah terinternalisasi di dalam diri klien.

Dalam keadaan inilah sugestibilitas klien meningkat sehingga mudah dipengaruhi oleh sugesti hipnoterapis. Sugesti merupakan gagasan-gagasan, pemikiran-pemikiran, dan tindakan-tindakan yang diberikan oleh hipnoterapis kepada klien.

Sugesti verbal berperan penting dalam proses hipnosis. Sejalan dengan teori Pavlov (dikutip dalam Rokhlin, 1930) kata-kata merupakan *conditioned stimuli*. Kata-kata terkait dengan seluruh stimuli eksternal maupun internal yang dihantarkan ke hemisfer otak. Semua stimuli yang diterima oleh hemisfer otak diubah ke dalam bentuk simbol yaitu kata-kata, karena itu dapat menimbulkan aksi maupun reaksi yang sudah dikondisikan oleh stimuli tersebut.

Proses pemberian sugesti kepada klien sebenarnya merupakan proses penginternalisasian gagasan, pemikiran, dan tindakan baru ke dalam sistem *belief* klien, sehingga terjadi perubahan dalam sistem *belief*-nya, misalnya: menjadi teratur berolahraga atau makan, menyukai sayur dan buah, atau pernyataan-pernyataan lain. Sugesti akan diberikan secara berulang-ulang untuk memperkuat penginternalisasiannya, sehingga diharapkan perubahan dalam pikiran dan perilaku klien dapat bertahan lebih lama dan bersifat lebih permanen. Pada saat klien dibangunkan kembali ke dalam kondisi sadar, diharapkan klien sudah memiliki *belief* baru, yang akan mendasari pola pikir dan mengarahkan terbentuknya kebiasaan dan cara makan yang baru, sehingga pada akhirnya proses penurunan berat badan dapat tercapai.

Menurut Banyan (2001), klien normal dapat dihipnotis, yaitu klien yang tidak memiliki gangguan jiwa, memiliki tingkat kecerdasan normal, otaknya tidak terluka secara fisik, dan/atau tidak sedang berada di bawah pengaruh obat. Faktor utama yang menyebabkan kurang berhasilnya hipnosis adalah perasaan takut. Perasaan tidak nyaman akan membuat klien menjadi waspada dan cenderung bersikap resisten terhadap hipnoterapis. Perasaan nyaman akan memperkuat asosiasi (MacGregor, 2000). Emosi erat kaitannya dengan memori, karena itu emosi positif dapat mempercepat proses dan meningkatkan memori.

Permasalahan

Secara spesifik, identifikasi masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: bagaimana pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan berat badan klien hipnoterapi?

Metode

Pada penelitian ini, rancangan yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan metode *case study* (Orwin, dikutip dalam Christensen (1997)).

Partisipan Penelitian. Dalam penelitian ini digunakan dua orang yang terdaftar sebagai klien hipnoterapi di suatu klinik hipnoterapi di Kota Bandung.

Teknik Pengambilan Sampel. Untuk menentukan sampel pada penelitian ini, digunakan *Purposive Sampling*, yaitu pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel yang berhasil diperoleh sebanyak 2 orang. Adapun kriteria pemilihan sampel pada penelitian ini adalah: berat badan subyek tergolong ke dalam rentang obesitas ringan sehingga dapat ditangani tanpa bantuan obat-obatan, belum pernah menjalani program hipnoterapi, tidak menjalani program penurunan berat badan apapun selain hipnoterapi, tidak memiliki riwayat keturunan obesitas dari orangtua, bersedia bekerjasama secara sukarela dan bersedia mengikuti kegiatan dalam penelitian ini.

Metode Pengumpulan Data. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui pengukuran berat badan, tes *Rorschach*, serta wawancara mengenai riwayat obesitas, proses penurunan berat badan, dan penghayatan selama proses hipnoterapi.

Prosedur Penelitian. Masing-masing partisipan diberikan *pre-test* dengan menggunakan *The Rorschach Comprehensive System* (salah satu teknik proyektif dalam pengukuran kepribadian yang dikembangkan oleh Exner (1974a), serta pengukuran berat badan, yang dilakukan sebelum pemberian *treatment*. Setelah itu

partisipan mulai menjalani program hipnoterapi selama 8 sesi. Program hipnoterapi berlangsung selama 4 minggu. Dalam seminggu partisipan mendapat 2 sesi hipnoterapi yang dilakukan 3 hari sekali. Masing-masing sesinya memiliki durasi 30 menit. Di akhir sesi hipnoterapi, partisipan akan diukur kembali (*post-test*) berat badannya dan mengisi kembali tes *Rorschach*. (*Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli s/d agustus 2007*)

Metode Analisis Data. Selisih penurunan berat badan dijadikan sebagai acuan utama untuk melihat ada tidaknya pengaruh hipnoterapi. Hasil tes *Rorschach* digunakan untuk menjelaskan secara deskriptif mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan berat badan klien, serta keterkaitan faktor-faktor penunjang terhadap penurunan berat badan klien.

Hasil

Hasil Partisipan I

Tabel 1.
Perubahan Berat Badan Partisipan I

Sebelum Hipnoterapi	Sesudah Hipnoterapi
77 kg	76 kg

Sumber: Adelina (2008)

Jika dilihat dari proporsi antara berat badan dan tinggi badannya, maka partisipan I memiliki kelebihan berat badan sebesar 32% jika dibandingkan dengan berat badan idealnya. Sesuai dengan teori, maka berat badan partisipan I dapat diklasifikasikan kedalam obesitas ringan. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa setelah program hipnoterapi selama 8 sesi selesai dilakukan, terdapat penurunan berat badan sebanyak 1 kg.

Setelah melalui sesi hipnoterapi selama 8 sesi, partisipan I mengisi kuesioner mengenai perubahan yang dirasakannya. Hal-hal yang dirasakan berubah: kebiasaan merokok berkurang, makan lebih teratur, merasa lebih nyaman dan lebih nyenyak tidur. Sementara hal-hal yang dirasakan tidak berubah: masih belum mampu menghilangkan keinginan untuk makan makanan ringan, porsi makan tidak berkurang.

Setelah melalui proses hipnoterapi, hasil pengetesan menunjukkan terjadinya penurunan berat badan disertai dengan perubahan-perubahan dalam diri partisipan I. Sugesti-sugesti yang diberikan banyak memberikan informasi baru baginya. Kepercayaan terhadap hipnoterapis mulai tumbuh. Hal ini menjadi faktor penunjang sehingga partisipan I menjadi lebih terbuka terhadap sugesti. Sikapnya yang cenderung defensif semakin berkurang seiring dengan perasaan nyaman yang dirasakannya. Perasaan nyaman membuat partisipan I semakin terbuka terhadap informasi. Hal ini ditunjukkan dengan terjadinya peningkatan minat dalam dirinya.

Informasi-informasi yang diberikan selanjutnya akan menjadi dasar untuk merubah system *belief* yang dimilikinya. Hasil pengetesan menunjukkan bahwa secara umum partisipan I banyak mengalami perubahan yang positif dalam sistem *belief*-nya. Fleksibilitas fungsi kognitif partisipan I semakin meningkat, sehingga cara berpikirnya tidak terlalu kaku dan terpaku. Selain itu, kondisi psikisnya lebih stabil. Hal ini nampak dari kebiasaan merokok yang mulai berkurang dan pola makan yang menjadi lebih teratur. Hasil tes menunjukkan hilangnya kompleksitas dalam merespons secara tepat stimulus dari lingkungan. Berkurangnya orientasi terhadap diri sendiri disertai dengan adanya peningkatan minat menunjukkan terjadinya internalisasi informasi-informasi baru ke dalam sistem *belief* partisipan, sehingga nilai-nilai lamanya mulai berubah.

Tabel 2.
Hasil Tes Rorschach Partisipan I


Indikator	Before	After	Interpretasi
Σ Response	21	25	Kenyamanan meningkat
Popular	7 ↑	9 ↑↑	Lebih responsif
A%	76.2 ↑	64	Sikap defensif ↓
Cont / R	3 / 21 ↓	4 / 25	Orientasi minat ↑
H + Hd / A + Ad	4 / 16	8 / 16	Minat terhadap orang ↑
χ RT	14.4	9.6	Lebih terbuka pd lingkungan
Achrom	21.8	16.2	
χ RT Chrom			
Afr	0.75 ↑	0.56	Tidak terlalu labil/mudah terpengaruh lingkungan
Ma / Mp	2 / 1	3 / 0	Lebih ada empati dan usaha penyesuaian diri
a / p	2 / 2	5 / 1	
Blends / R	1 / 21	0 / 25	Kompleksitas dlm berespons hilang
L	3.2 ↑↑	1.27 ↑	Mulai ada pelibatan emosi, keterbatasan mkn berkurang
F+ %	87.5 ↑↑	78.57 ↑	Tidak terlalu terpaku dg realitas & lebih fleksibel
X+ %	90.5 ↑↑	72	
3r + (2) / R	0.29	0.08	Kec egosentris ↓ krn mulai ada internalisasi nilai ² baru.
M / FM	2 / 1	3 / 3	Ada potensi u/ berubah
Cg	0	0.2	Sikap pasif

Sumber: Adelina (2008)

Keterangan :

↑ = naik

↓ = turun

 perubahan +
 perubahan -

Secara teoretis, perubahan dalam *belief* akan mempengaruhi motif-motif dasar dalam diri partisipan I. Hasil tes menunjukkan bahwa setelah terapi memang belum terjadi perubahan berarti pada aspek motif. Oleh karena itu partisipan I masih merasakan keinginan untuk mengemil di luar waktu makan. Akan tetapi, hasil tes menunjukkan bahwa partisipan I memiliki potensi untuk berhasil menurunkan berat badannya dengan hipnoterapi. Mengingat bahwa motif berada pada lapisan terbawah dalam pikiran bawah sadar seseorang, maka penginternalisasian sugesti perlu diperkuat.

Hasil Partisipan II

Tabel 3.

Perubahan Berat Badan Partisipan II

Sebelum Hipnoterapi	Sesudah Hipnoterapi
69 kg	69 kg

Sumber: Adelina (2008)

Jika dilihat dari proporsi antara berat badan dan tinggi badannya, maka partisipan II memiliki kelebihan berat badan sebesar 25% dari berat badan idealnya. Sesuai dengan teori, maka berat badan partisipan II termasuk ke dalam klasifikasi obesitas ringan. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa setelah 8 sesi program hipnoterapi, tidak terdapat penurunan berat badan pada partisipan II. Namun ada beberapa perubahan yang dirasakan partisipan II, yaitu: makan lebih teratur, keinginan untuk makan makanan ringan berkurang. Hal-hal yang dirasakan tidak berubah adalah jumlah cemilan berkurang tetapi porsi makan bertambah, sehingga berat badan yang sempat menurun kembali naik.

Setelah melalui proses hipnoterapi, hasil tes menunjukkan bahwa secara umum, aspek informasi sudah mengalami beberapa perubahan. Adanya perubahan-perubahan kecil dalam aspek informasi menunjukkan bahwa informasi-informasi yang diberikan dapat diterima oleh partisipan II. Hal ini ditunjukkan dengan mulai tumbuhnya kepercayaan partisipan II terhadap hipnoterapis. Sikap partisipan II yang tadinya menjaga jarak akhirnya lebih terbuka terhadap hipnoterapis.

Idealnya, informasi-informasi yang diberikan selanjutnya akan menjadi dasar untuk mengubah sistem *belief* yang dimilikinya. Namun bagi partisipan II, informasi-informasi baru tersebut menghasilkan perubahan ke arah yang negatif. Hal ini disebabkan partisipan II pada dasarnya masih terlalu terorientasi terhadap dirinya sendiri (egosentris), sehingga caranya bereaksi terhadap situasi pun masih sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai subyektif yang dimilikinya. Karena itu informasi-informasi baru yang diterima oleh partisipan II yang dirasakan tidak sesuai dengan nilai-nilai yang sudah dimilikinya ditanggapi dengan sikap resisten, dengan berusaha mempertahankan nilai-nilai yang sudah dimilikinya. Dengan sikap partisipan II yang demikian, informasi baru yang diterima akan ditanggapi secara sadar oleh struktur kognitifnya, sehingga tidak terinternalisasi ke dalam sistem *belief* partisipan II. Hal ini nampak dari kejadian pada sesi keempat di mana keinginannya untuk mengemil berkurang tetapi porsi makannya bertambah. Tindakan ini dilakukan secara sadar oleh partisipan II dan didasari alasan subyektif bahwa ia khawatir sakit. Karena itu berat badan partisipan II yang sebelumnya sudah turun, kembali naik 1 kg, dan tidak turun lagi sampai sesi terakhir.

Tabel 4.
Hasil Tes Rorschach Partisipan II

Indikator	Before	After	Interpretasi
Σ Response	29 ↑	28 ↑	Kepekaan thd rangsangan dari lingkungan ↓
FC'	2	1	Sensitivitas ↓
A%	48.3 ↑	46.4	Distansi thd lingkungan ↓
FC / CF + C	0 / 0	2 / 0	Pengendalian berlebihan dlm mengekspresikan emosi ↓
Cont / R	7 / 29	5 / 28	Orientasi minat ↓
H + Hd / A + Ad	7 / 14	10 / 13	Minat terhadap orang ↑
Afr	0.71	0.65	Tidak terlalu mudah dipengaruhi lingkungan
χ RT Achrom	12.4	5	Lebih spontan bereaksi thd lingkungan
χ RT Chrom	7.4	3.2	
FY	3	0	Kecemasan ↓
S	0	1	Munculnya resistensi thd lingkungan
W / D	8 / 17	5 / 18	Lebih memilih cara mudah dlm mengatasi permasalahan
W / M	8 / 5	5 / 5	Aspirasi menurun jika dibandingkan dgn potensinya
Blends / R	1 / 29	3 / 28	Kompleksitas ↑ dlm berespons
L	0.93	1.33 ↑	Lebih membatasi keterlibatan emosi
F+ %	57 ↓	68.75	Meningkatnya kemampuan menghadapi stres
X+ %	68 ↓	71.4	
Ma / Mp	5 / 0	5 / 1	empati & usaha penyesuaian diri ↓
a / p	8 / 2	7 / 2	
3r + (2) / R	0.45 ↑	0.64 ↑↑	semakin terorientasi pd diri sendiri
M / FM	5 / 4	5 / 1	Represi emosi dlm bereaksi
Emblem	1	2,1	Ketakutan yg ditutupi sikap pura2 berani
An	3	1	Sikap kritis secara verbal berkurang
x-ray	1	0	
Object	0,1	2,1	Menjaga jarak dlm berelasi.
Landscape	2	0	Perasaan kurang mampu dlm menghadapi hambatan ↓

Sumber: Adelina (2008)

Keterangan :

↑ = naik

↓ = turun

	perubahan +
	perubahan -

Sejalan dengan teori, sistem *belief* partisipan II mempengaruhi motif-motif yang dimilikinya. Dalam diri partisipan II memang terjadi sedikit perubahan motif. Namun perubahan-perubahan tersebut lebih banyak didasari oleh egosentrismenya. Sikap resisten partisipan II membuatnya menjadi lebih aktif dalam mempertahankan nilai-nilainya. Kondisi ini bertolak belakang dengan kondisi ideal yang diperlukan dalam proses hipnoterapi, yang mengharapkan partisipan bersikap pasif, dalam artian berada dalam keadaan rileks dan menerima sepenuhnya sugesti hipnoterapis. Kondisi partisipan II mempersulit terinternalisasinya sugesti. Karena itu, akhirnya hipnoterapi menjadi tidak berhasil bagi partisipan II, ditunjukkan dengan berat badannya yang naik kembali setelah sempat turun.

Kesimpulan

Secara psikologis, hipnoterapi mengubah informasi, keyakinan, dan motif-motif yang sudah lama dimiliki dengan informasi baru (sugesti), yang selanjutnya akan terinternalisasi ke dalam sistem *belief* partisipan dan mengubah *belief* serta motif-motif yang lama, sehingga mendasari terjadinya perubahan perilaku partisipan yang mengarah kepada penurunan berat badan.

Diskusi

Secara umum, jika hasil kedua partisipan dibandingkan, maka dapat disimpulkan bahwa proses hipnoterapi lebih berhasil terhadap partisipan I daripada partisipan II. Hal ini dapat dilihat dari lebih banyaknya perubahan positif yang dicapai oleh partisipan I dalam setiap aspek. Selain itu, perubahan-perubahan pada partisipan I pun secara umum lebih besar nilainya jika dibandingkan perubahan pada partisipan II. Artinya, perubahan pada partisipan I cukup signifikan jika dibandingkan dengan partisipan II.

Pada aspek informasi, dapat dilihat bahwa sugesti-sugesti yang diberikan memberikan informasi baru bagi kedua partisipan. Pada diri kedua partisipan mulai tumbuh rasa percaya terhadap hipnoterapis, sehingga sikap kedua partisipan lebih rileks di beberapa sesi terakhir. Perasaan nyaman membuat filter pemikiran kritis terbuka, sehingga partisipan semakin terbuka terhadap sugesti yang diberikan.

Melalui hasil tes dapat disimpulkan bahwa perubahan pada aspek sistem *belief* lah yang paling berpengaruh terhadap perubahan dalam diri para partisipan. Partisipan I banyak mengalami perubahan positif dalam sistem *belief*-nya. Nilai-nilai lama partisipan I mulai berubah. Perubahan *belief* ini mendasari perubahan tingkah laku, sehingga pada akhirnya terjadi penurunan berat badan. Sebaliknya, bagi partisipan II terjadi perubahan negatif dalam sistem *belief*-nya, karena kecenderungan sikap egosentrisnya. Ia bersikap resisten terhadap informasi-informasi baru yang dianggap tidak sesuai dengan nilai-nilai yang sudah lama dimilikinya. Karena itulah perubahan perilaku tidak tercapai, sehingga berat badan partisipan II yang sempat berkurang, meningkat kembali.

Perubahan dalam aspek motif membutuhkan penginternalisasian sugesti yang intensitasnya lebih kuat mengingat bahwa aspek motif berada pada lapisan terbawah dalam pikiran bawah sadar seseorang. Hasil tes menunjukkan bahwa dalam diri partisipan I saat ini memang belum terjadi perubahan berarti pada aspek motif. Akan tetapi partisipan I memiliki potensi untuk berhasil menurunkan berat badannya dengan hipnoterapi. Sementara, pada partisipan II memang terjadi beberapa perubahan dalam aspek motif-motif. Namun perubahan-perubahan tersebut lebih banyak didasari oleh egosentrisme, disebabkan oleh hipnoterapi

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan.

Saran untuk Penelitian Selanjutnya. Penelitian selanjutnya dapat memodifikasikan hipnoterapi dengan berbagai jenis terapi penurunan berat badan yang lain, sehingga dapat diketahui modifikasi terapi apakah yang paling efektif untuk menangani permasalahan obesitas. Selain itu, perlu dikembangkan penelitian mengenai kaitan hipnoterapi dengan tipe kepribadian seseorang, sehingga dapat diketahui orang dengan tipe kepribadian apakah yang paling sesuai atau paling tidak sesuai untuk diberikan hipnoterapi.

Saran untuk Orang yang Mengalami Obesitas. Orang yang mengalami obesitas dan berminat melakukan hipnoterapi disarankan memiliki rasa percaya terhadap hipnoterapis dan kesediaan secara sukarela, sehingga proses hipnoterapi dapat berhasil dengan efektif.

Saran untuk Hipnoterapis. *Good rapport* dan pendekatan hipnoterapi perlu dipertimbangkan dan disesuaikan dengan kecenderungan kepribadian partisipan sehingga proses hipnoterapi dapat berhasil secara efektif. Selain itu hipnoterapis perlu mempertimbangkan untuk memperpanjang sesi hipnoterapi agar proses penginternalisasian sugesti dapat mencapai level terdalam dari pikiran bawah sadar partisipan sehingga tercapai penurunan berat badan yang signifikan dan relatif menetap.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, I. (2008). Penerapan hipnoterapi untuk menurunkan berat badan pada orang yang mengalami obesitas di klinik hipnoterapi X Bandung. *Tesis*, Universitas Kristen Maranatha, Bandung.
- Banyan, C. D. (2001). *Get on the path and program yourself for success*. Miami, Florida: Banyan Publishing.
- Christensen, L. (1997). *Experimental Methodology* (7th edition). Boston: Allyn & Bacon.
- Exner, J. E. (1974a). *The Rorschach: Comprehensive system* (Vol. I). Ontario, Canada: John Wiley & Sons.
- Exner, J. E. (1974b). *The Rorschach: A comprehensive system: Current research and advanced interpretation* (Vol. II). Ontario, Canada: John Wiley & Sons.
- MacGregor, S. (2000). *Piece of mind*. (Penerjemah: Yudi Sujana) Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. (Karya asli diterbitkan tahun 1996)
- Perri, M. G., Nezu, A. M., Viegner, B. J. (1992). *Improving the long term management of obesity*. Ontario, Canada: John Wiley & Sons.
- Rokhlin, L. (1930). *Sleep hypnosis dream*. Moscow: Foreign Language Publishing House.
- Sattler, D. N., Shabatay, V., & Kramer, G. P. (1998). *Abnormal psychology in context: Voice and perspective*. Boston: Houghton Mifflin.
- Smith E.E. & Kosslyn S.M. (2007). *Cognitive psychology : Mind and brain*. Upper saddle river, NJ: Prentice Hall.