BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Penggunaan hipnotis sudah ada sebelum sejarah itu sendiri tercatat. Tentu saja waktu itu hipnotis belum dikenal dengan nama hipnotis. Hipnotis pada masa dulu dipraktikkan dalam ritual agama maupun ritual penyembuhan. Abad 18 merupakan abad asal mula munculnya hipnotis modern. Milton Hyland Erickson (1901-1980) dipandang sebagai hipnoterapis dan psikoterapis. Ia menyatakan bahwa dalam suatu proses hipnotis, yang paling berperan adalah pikiran klien sendiri. Tokoh lain yang mengembangkan hipnotis adalah Dave Elman (1900-1967) dimana ia terkenal dengan teknik induksinya yang diberi nama "Elman Induction" dan bukunya yang berjudul Hypnotherapy. ([www.alfanhipnoterapi.com /? sejarah-hipnosis, 25](http://www.alfanhipnoterapi.com/?sejarah-hipnosis)).

Di Barat sendiri keberadaan hipnosis sudah banyak mendapat pengakuan, hal ini diikuti dengan banyaknya penelitian mengenai hipnosis dan hipnoterapi, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Flammer dan Bogarts dari Universiti Konstanze di Jerman pada tahun 2003 yang melakukan metaanalisis dari berbagai penelitian tentang hipnoterapi. Dari 57 (lima puluh tujuh) penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil yang menyatakan bahwa tingkat keberhasilan hipnoterapi dalam mengatasi masalah adalah sebesar 64%. Kesuksesan tersebut adalah dalam mengatasi gangguan psikosomatis, tes anastesi,

membantu untuk berhenti merokok, fobia dan mengontrol nyeri pada beberapa pasien dengan sakit kronis (www.medicalera.com).

Di Indonesia sendiri penggunaan hipnoterapi masih banyak mengalami pro dan kontra. Permasalahan di Indonesia selama ini adalah hipnoterapi dianggap sebagai sesuatu yang bersifat magis, bahkan di beberapa daerah penggunaan hipnosis masih dilarang. Hal ini diungkapkan Yan saat membuka pertemuan perdana para hipnoterapis se-Indonesia. Selama ini, hipnoterapi belum diakui sebagai cabang pengobatan psikologis tersendiri di Kementerian Kesehatan melainkan masih dianggap sebagai alternatif. ([http:// kesehatan.kompas.com /read/2010/06](http://kesehatan.kompas.com/read/2010/06)).

Permasalahan lainnya mengenai hipnoterapi adalah adanya persepsi yang salah mengenai hipnosis dan bagaimana pemanfaatan hipnosis selama ini. Persepsi dan penggunaan yang salah ini muncul tentunya dari pengalaman atau informasi yang didapat dari koran, majalah, acara TV yang menampilkan hipnosis, atau mungkin orang tersebut pernah menjadi korban dari penggunaan hipnosis yang salah. Adapun ketidakpercayaan mereka terhadap hipnoterapi dikarenakan kurangnya penelitian-penelitian mengenai hipnoterapi atau kurangnya referensi mengenai hipnoterapi (www.blogspot.com/2010/03/sejarah-hipnoterapi).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 (lima belas) orang mengenai hipnosis, didapat hasil bahwa 12 (dua belas) orang (80%) menyatakan bahwa hipnosis merupakan suatu keadaan dimana kita dapat mengatakan semua hal yang ada dalam diri kita tanpa kita mampu untuk mengontrolnya. Sedangkan 3 (tiga)

orang (20%) lainnya menyatakan bahwa hipnosis merupakan suatu keadaan dimana badan kita menjadi rileks dan kita jadi dapat mengatasi masalah yang kita hadapi atau dapat juga mengeluarkan apa yang kita rasakan.

Hipnosis menurut US Department of Education, Human Services Devinition adalah tertembusnya kritikal faktor dari alam sadar yang diikuti dengan diterimanya suatu sugesti atau pemikiran. Hipnoterapi sendiri merupakan suatu terapi yang menggunakan prinsip-prinsip kerja hipnosis. Menurut Adi W Gunawan dalam Indonesia Hypnosis Summit 2010, Minggu (13/6/2010), di Hotel Oasis Amir, Jakarta, banyak hal yang bisa dilakukan dengan hipnotis. Bukan dalam konteks seperti yang selama ini ada dalam pikiran banyak orang, hipnotis dengan terapi atau yang disebut dengan hipnoterapi memiliki banyak manfaat, terutama di bidang kesehatan jiwa. “Manfaat hipnoterapi banyak sekali, mulai dari menyembuhkan yang paling ringan seperti fobia hingga kepribadian majemuk,” ujarnya kepada *Kompas.com*. Ia menjelaskan, pada dasarnya hipnoterapi ditujukan untuk membantu seseorang mengatasi masalahnya dengan melakukan stimulus di dalam otak saat seseorang dalam keadaan *trance*. Seorang hipnoterapis di sini hanya berperan sebagai pengendali pikiran agar membantu orang tersebut menemukan jalan pikiran, perasaan, hingga mampu memengaruhi tindakan yang membantunya dalam mengatasi problema. (<http://hypnotherapyclinic.biz/kompas-com-hipnoterapi-atasi-fobia>).

Dalam beberapa artikel dikatakan bahwa hipnoterapi juga merupakan cara yang sangat cepat untuk dapat melakukan perubahan mental dan “beberapa” masalah fisik. Untuk masalah mental, cara ini sangat efektif karena melalui bawah

sadar, kita melakukan perubahan pada “dasar dari gunung es”. Dengan terapi bawah sadar kita langsung menjangkau pikiran bawah sadar yang mendasari perilaku seseorang, sehingga efeknya bisa cukup cepat bisa dirasakan. Dengan demikian, melalui bawah sadar seseorang, kita bisa “dalam batas tertentu” melakukan beberapa pengaturan. Atau kemungkinan kedua, memang bawah sadar kita memiliki persepsi yang salah terhadap suatu rangsangan fisik, jika demikian maka dengan hipnosis dapat membantu memperbaiki persepsi yang selama ini salah dengan memberikan informasi baru terhadap alam bawah sadar sehingga masalah dapat teratasi (<http://hypnotherapyclinic.biz/mengapa-terapi-pikiran-bawah-sadar>).

Bedasarkan penuturan mengenai hipnosis dan hipnoterapi di atas, maka baik masalah fisik maupun psikis dapat ditangani dengan menggunakan hipnoterapi. Masalah yang banyak muncul saat ini dan sudah mendapat penanganan melalui hipnoterapi adalah masalah fobia. Menurut DSM-IV, fobia merupakan ketakutan yang irasional terhadap objek atau kejadian yang membuat individu berusaha untuk menghindari objek atau kejadian tersebut. Banyak penderita fobia yang enggan pergi ke para ahli untuk mengikuti terapi karena takut harus bersinggungan dengan obyek yang ditakuti. Namun dalam hipnoterapi klien tidak akan diminta berhadapan dengan obyek yang ditakuti kalau klien masih merasa takut. Klien tidak akan "dipaksa" untuk melawan rasa takut (http://www.hipnoterapi.asia/sembuhkan_fobia.htm).

Salah satu artikel mengatakan bahwa hipnoterapi merupakan metode yang paling cepat dalam menyembuhkan fobia. Sebagian besar fobia bisa disembuhkan

dalam waktu satu jam saja. Fobia terjadi karena pikiran bawah sadar kita salah memberi arti terhadap peristiwa traumatis yang menyebabkan fobia. Dengan hipnoterapi, Anda bisa mengetahui penyebab sekaligus menyembuhkan fobia dengan mudah dan cepat. Dengan hipnoterapi, Anda akan dibimbing untuk menemukan penyebab fobianya, kemudian dilakukan pembelajaran ulang atas peristiwa penyebab fobia tersebut. Dengan pemahaman yang baru mengenai peristiwa traumatis tersebut, maka fobia akan sembuh seketika dan tidak kambuh dalam waktu yang sangat lama atau bahkan selamanya. Khusus untuk fobia, hipnoterapi digunakan untuk mereduksi kecemasan yang mengambil alih kontrol individu atas dirinya. Hal ini dapat diwujudkan dengan menciptakan suatu gambaran nyata tentang kondisi yang menyebabkan fobia namun individu tetap dalam kondisi *relax*, sehingga membantu mereka untuk menyesuaikan ulang reaksi mereka pada kondisi yang menyebabkan fobia menjadi normal dan respon yang lebih tenang (<http://id.wikipedia.org/wiki/Hipnoterapi>).

Beberapa kasus fobia yang sudah ditangani oleh hipnoterapi misalnya seperti kasus Darcy. Ia adalah seorang wanita berumur 30-an yang cukup menarik. Ia memiliki masalah ketakutan untuk berbicara di depan umum, secara spesifik di dalam kelas bahasa Perancis. Ia mengatakan walaupun ia sudah hafal, namun setiap kali di depan kelas, pikirannya menjadi kosong, rasanya ingin menangis, frustrasi dan panik. Dalam kondisi terapi ditemukan bahwa ada bagian dari pikiran Darcy yang tidak suka berada di antara banyak orang, pikiran ini takut mengenai bagaimana reaksi orang-orang di sekitarnya nanti dan berpikir bahwa semuanya akan gagal. Dengan hipnosis, terapis memberikan informasi baru pada

pikiran Darcy untuk bicara di depan umum tanpa adanya perasaan takut ataupun cemas. Beberapa minggu kemudian Darcy melaporkan bahwa presentasinya berjalan dengan lancar dan sukses, tidak ada lagi panik. Dalam presentasinya ia merasa sangat tenang dan santai. Presentasi yang sangat sukses katanya, meskipun pada orang-orang yang tidak ia kenal (<http://hypnotherapyclinic.biz/takut-bicara-di-depan-umum>).

Jimmy K. Santosa, Cht-AHI, seorang hipnoterapis, menceritakan kisah mengenai seorang pria berusia 27 tahun yang memiliki masalah takut akan kegelapan. Ia tidak dapat tidur dalam kondisi lampu padam, ia pun tidak bisa mengalami peristiwa mati lampu. Yang dilakukan untuk pertama kali adalah membawa klien mengalami relaksasi pikiran, sehingga gelombang otak klien turun ke gelombang alfa atau theta. Setelah dipastikan gelombang otaknya sudah *relax*, maka dimulailah mencari akar masalah dari fobia gelap tersebut. Pertama kali, klien diminta untuk mengingat kembali peristiwa pertama kali ia mengalami ketakutan pada kegelapan. Ketika klien bisa mengingat kembali saat pertama kali ia mengalami ketakutan dengan gelap, ternyata klien mulai takut gelap ketika ia berusia 3 tahun. Waktu itu ia tidur dengan saudaranya yang lebih muda, tengah malam ia terbangun dan yang dilihatnya hanyalah gelap gulita. Ini membuatnya merasa cemas, takut dan tidak aman. Mungkin hal tersebut wajar bagi kita namun bagi anak kecil usia 3 tahun, hal itu merupakan peristiwa luar biasa, karena pemahaman anak belum sedalam orang dewasa. Pengalaman ini diingat terus dan akhirnya menjadikan dirinya fobia gelap. Dengan teknik *empty chair*, akhirnya klien dapat menghilangkan rasa cemas, takut dan tidak aman tersebut. Rasa

cemas, takut dan tidak aman digantikan dengan perasaan nyaman, aman di tempat gelap. Begitu rasa cemas, takut dan tidak aman itu hilang dan berganti dengan rasa nyaman dan aman, maka seketika itu juga ketakutan yang dimilikinya hilang (<http://klinikhypnotherapy.wordpress.com/2010/02/17>).

Di klinik “X” ini sendiri sudah ratusan masalah yang dapat ditangani dengan hipnoterapi baik masalah fisik maupun masalah psikis yang mengakibatkan *anxiety* pada diri klien. Salah satu masalah *anxiety* yang ditangani oleh klinik “X” ini adalah masalah fobia, seperti fobia sosial yang disebabkan karena adanya trauma yang berhubungan dengan kekerasan seksual (pemerksaan) dimana klien menjadi tidak suka untuk keluar rumah, takut untuk bertemu dengan orang khususnya pria. Klien jadi sering mengurung diri di kamar dan jika bertemu dengan pria ia akan langsung berteriak histeris dan tak jarang ia melempar-lempar barang. Dengan hipnoterapi, masalah yang dihadapi klien diatasi dengan melakukan *age regression*, yaitu membawa klien kembali ke masa sebelum terjadinya pemerksaan tersebut. Hal ini dilakukan bukan untuk mengubah jalan peristiwa yang ada karena hipnoterapi tidak dimaksudkan untuk mengubah jalan hidup, namun lebih kepada pemberian informasi mengenai pemerksaan yang akan terjadi (seriusan??). Setelah diberikan informasi mengenai hal tersebut, klien dibawa kembali ke masa sekarang. Setelah dilakukan proses tersebut, klien pun menjadi lebih *tolerable* terhadap orang-orang yang ada di sekelilingnya, klien jadi bersedia untuk keluar rumah walaupun masih tidak berani untuk pergi sendiri.

Kasus lainnya yang pernah ditangani adalah fobia cicak. Seorang wanita sangat takut dengan cicak dan jika ia melihat cicak maka ia bisa berlari sambil berteriak-teriak, badan mulai berkeringat dingin, ngilu di seluruh tubuh dan kakinya mulai lemas. Hal tersebut dialami klien karena klien melihat ibunya yang berteriak-teriak saat melihat cicak, sejak saat itu ia jadi takut pada cicak. Dengan teknik *empty chair*, ketakutan klien akan cicak diatasi dengan meminta klien untuk membayangkan bahwa cicak berukuran 1mm dan berwajah lucu (saat membayangkan klien berkata, “Lucu ya.”). Setelah menjadi kecil, klien diminta untuk melepaskan cicak tersebut pergi sambil mengatakan “Aku tidak takut lagi padamu”. Setelah proses pelepasan tersebut klien jadi tidak takut lagi pada cicak dan fobia yang dialaminya pun teratasi.

Selain banyak kasus yang berhasil ditangani, ada juga beberapa kasus yang tidak selesai atau tidak tuntas untuk diselesaikan. Menurut terapis di klinik “X” Bandung hal ini dikarenakan saat melakukan proses terapi terjadi luapan emosi yang kuat (*abreaction*) yang menyebabkan proses terapi harus dihentikan sampai klien merasa tenang kembali dan akan dilanjutkan pada proses terapi berikutnya, namun klien tidak mau kembali dan melanjutkan terapi karena dirasa bahwa dirinya memang tidak bisa disembuhkan. Kasus lainnya adalah klien yang merasa hipnoterapi tidak berhasil mengatasi masalah fobia yang dimilikinya, ia masih mengalami ketakutan yang sama atau simptom-simptom fobia muncul kembali dalam beberapa waktu.

Menurut terapis di klinik “X” Bandung, sebenarnya sangat sulit untuk mengetahui tingkat keberhasilan atau kegagalan dari suatu proses hipnoterapi

karena tidak ada suatu metode evaluasi yang baku untuk menjangkau hal ini dan juga belum adanya penelitian yang dilakukan mengenai penyebab berhasil atau tidaknya suatu proses terapi. Beliau mengatakan bahwa selama ini ia menggunakan pengamatannya untuk melihat berhasil atau tidaknya proses hipnoterapi khususnya pada kasus fobia. Dari pengamatan tersebut, didapat hasil 20% klien tidak melanjutkan terapinya baik itu mengakhiri di tengah sesi dengan tidak hadir kembali pada sesi berikutnya (kabur), atau ada juga yang memang mengatakan bahwa proses terapinya tidak efektif bagi dirinya sehingga ia memutuskan untuk berhenti. Ketidakefektifan proses terapi yang dirasakan dikarenakan masalah yang dihadapinya tidak hilang ataupun teratasi dengan baik. Ada pula yang mengatakan bahwa kecemasan yang dimilikinya belum hilang dan dirinya masih mengalami fobia. Sedangkan 80% klien dinyatakan berhasil menyelesaikan hipnoterapinya. Hal ini dapat diketahui dari 65% klien yang telah berhasil melakukan hipnoterapi merekomendasikan keberhasilannya ini pada orang lain, 10% dari penuturan langsung dari pihak klien, 10% didapatkan dari hasil *interview* dengan orang-orang yang dekat dengan klien, 15% didapat dari klien yang kembali lagi ke klinik tersebut untuk melakukan terapi yang berbeda.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan derajat *anxiety*, sebelum dan sesudah terapi diberikan pada klien yang mengalami fobia di klinik "X" Bandung.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Bagaimana efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan derajat *anxiety*, sebelum dan sesudah diberikan terapi pada klien yang mengalami fobia di klinik “X” Bandung.

1.3 MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 MAKSUD PENELITIAN

Maksud penelitian adalah untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan derajat *anxiety*, sebelum dan sesudah mengikuti terapi pada klien yang mengalami fobia di klinik “X” Bandung.

1.3.2 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat apakah terjadi penurunan derajat *anxiety*, sebelum dan sesudah mengikuti terapi pada klien yang mengalami fobia di klinik “X” Bandung.

1.4 KEGUNAAN PENELITIAN

1.4.1 KEGUNAAN TEORITIS

- Memberikan informasi tambahan bagi psikologi klinis dan psikologi abnormal mengenai hipnoterapi yang dapat digunakan sebagai salah satu bidang ilmu psikoterapi dalam mengatasi fobia yang dihadapi oleh klien.

- Memberi informasi tambahan pada psikolog / terapis / psikiatris mengenai hipnoterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi fobia yang dihadapi oleh klien.
- Memberikan masukan bagi peneliti yang ingin meneliti mengenai hipnoterapi.

1.4.2 KEGUNAAN PRAKTIS

- Memberikan informasi pada klien yang mengalami fobia sehingga dapat memanfaatkan hipnoterapi untuk mengatasi masalah fobia dengan efektif.
- Memberikan masukan bagi psikolog klinis yang khususnya bergerak di bidang terapi dimana informasi ini dapat digunakan dalam mengembangkan teknik terapi yang cocok digunakan untuk menangani masalah fobia.
- Memberi informasi pada klinik hipnoterapi “X” untuk dapat mengevaluasi dan mengembangkan program hipnoterapi sehingga diharapkan program yang telah dibentuk dapat menurunkan *anxiety* pada klien yang mengalami fobia secara efektif.
- Memberikan masukan bagi masyarakat bahwa hipnoterapi dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi untuk menurunkan derajat *anxiety* pada klien yang mengalami fobia.

1.5 METODOLOGI PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan derajat *anxiety* pada klien yang mengalami fobia di klinik “X” Bandung. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sample*. Pengukuran yang digunakan untuk melihat derajat *anxiety* pada klien yang memiliki fobia adalah dengan observasi dan *interview* secara mendalam sedangkan *design* penelitian ini adalah *interupted time series design* dan analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode kualitatif yaitu dengan membandingkan derajat *anxiety* sebelum dan beberapa kali setelah terapi dilakukan.