

ABSTRACT

This research is done to watch closely about the application of hypnotherapy to decrease body weight in subject with obesity at "X" hypnotherapy clinic in Bandung. People who becomes the research subjects are clients in the clinic that experience obesity because of their eating behavior cannot be controlled and in pursuance of weight loss program. The number of respondent in this research are 2 persons.

In this time there are various efforts to comprehend and study obesity in order to overcome this problem. One method can be done by hypnotherapy. The result that we got supposed can enrich knowledge and comprehension about obesity related with hypnotherapy as an intervention method according to psychotherapy applications.

this research based on Calvin D. Banyan (2001) theory concerning hypnotherapy. Variable that is studied in this research is hipnotherapy and clients body weight. Our research data is collected from body weight measurement and the Rorschach Comprehension System instrument that made by John E. Exner (1974). 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 can be used as a method in weight loss program. 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 respondent behavior change that aim to body weight depreciation. One aspect which gives most contribution in client's body weight depreciation is belief aspect.

From this research result we can conclude several recommendations. For the people with obesity who has chosen hypnotherapy as a weight loss method, they need to increase trust toward hypnotherapist and do it voluntarily. For hypnotherapist, there would be more effective to use a specific hypnotherapy program that accustomed to respondent character. For furthermore researcher can do research that modify hypnotherapy program with another weight loss program, or correlate hypnotherapy with personality type.

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk melihat penerapan program hipnoterapi untuk menurunkan berat badan pada subjek yang mengalami obesitas di Klinik Hipnoterapi X di Kota Bandung. Subjek penelitiannya adalah klien hipnoterapi yang mengalami obesitas karena pola makan yang tidak terkontrol dan sedang melakukan program penurunan berat badan. Jumlah sampel untuk penelitian ini adalah 2 orang.

Terdapat berbagai upaya untuk memahami dan mendalami permasalahan obesitas dengan tujuan untuk mengatasi masalah ini. Salah satu upaya yang dilakukan adalah memberikan penanganan melalui program hipnoterapi. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan pemahaman mengenai obesitas serta penanganannya melalui hipnoterapi sebagai salah satu penerapan psikoterapi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan teori dari Calvin D. Banyan (2001). Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah hipnoterapi dan berat badan yang klien. Data diperoleh melalui pengukuran berat badan dan alat ukur *The Rorschach Comprehension System* yang dikembangkan oleh John E. Exner (1974). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan metode *case study*. Data yang diperoleh diolah secara kuantitatif dan dijelaskan secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat digunakan untuk menurunkan berat badan klien. Hipnoterapi mengubah informasi, keyakinan dan motif-motif yang sudah lama dimiliki dengan informasi baru (sugesti), yang selanjutnya akan terinternalisasi kedalam sistem *belief* klien dan mengubah *belief* serta motif-motif yang lama sehingga mendasari terjadinya perubahan perilaku responden yang mengarah kepada penurunan berat badan. Aspek yang paling banyak berperan dalam penurunan berat badan klien adalah aspek *belief*.

Dari hasil penelitian ini diajukan beberapa saran. Bagi orang yang mengalami obesitas melakukan hipnoterapi dengan didasari rasa percaya terhadap hipnoterapis dan kesediaan secara sukarela. Bagi hipnoterapis menggunakan pendekatan hipnoterapi yang disesuaikan dengan kecenderungan sifat responden. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang memodifikasikan program hipnoterapi dengan program penurunan berat badan lain, atau mengkaitkan hipnoterapi dengan tipe kepribadian.

DAFTAR ISI

	Halaman
I. PENDAHULUAN	
I.1. Latar Belakang Permasalahan	1
I.2. Identifikasi Masalah	14
I.3. Maksud dan Tujuan Penelitian	14
I.4. Kegunaan Penelitian	15
I.5. Metodologi Penelitian	16
II. TINJAUAN PUSTAKA	
II.1. Bahasan Teoritis	17
II.1.1. Obesitas	
II.1.1.1. Definisi Obesitas	17
II.1.1.2. Pengklasifikasian Obesitas	18
II.1.1.3. Perspektif Biobehavioral mengenai Obesitas	20
II.1.1.4. Akibat Obesitas	36
II.1.2. Hipnosis dan Hipnoterapi	
II.1.2.1. Definisi Hipnosis	39
II.1.2.2. Definisi Hipnoterapi	39
II.1.2.3. Teknik Hipnoterapi	40
II.1.2.4. Kedalaman Level Hipnoterapi	42
II.1.2.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hipnoterapi	44
II.1.3. Gelombang Energi Otak	46

II.1.4. Pendekatan Klinis Integratif Terapi Kognitif Behavior dan Hipnosis	47
II.2. Kerangka Pemikiran	51
II.3. Asumsi – Asumsi	59
II.4. Hipotesis	59
III. METODE PENELITIAN	
III.1. Desain Penelitian	60
III.2. Variabel Penelitian	61
III.3. Alat Ukur	62
III.4. Populasi dan Sampel	65
III.5. Prosedur Pengumpulan Data	66
III.6. Metode Analisis	66
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1. Hasil Klien I	67
IV.2. Hasil Klien II	76
IV.3. Pembahasan Umum	87
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
V.1. Kesimpulan	89
V.2. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91
DAFTAR RUJUKAN	92
LAMPIRAN	93

DAFTAR SKEMA

Skema 1 : Kerangka Pemikiran	57
Skema 2 : Desain Penelitian	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Indikator Alat Ukur	63
Tabel 2 : Hasil Responden I	73
Tabel 3 : Hasil Responden II	83
Table 4 : Pembahasan Umum	87