

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Permasalahan

Dalam beberapa tahun terakhir, kita sangat sering mendengar kata hipnosis, entah lewat media cetak, seminar, maupun terutama dari media televisi yang dengan gencar menayangkan beragam acara hipnosis. Karena itu, kesan atau pemahaman yang beredar di masyarakat luas mengenai hipnosis adalah praktik supranatural atau klenik, hipnosis sama dengan gendam atau kejahatan, hipnosis adalah penguasaan pikiran, hipnosis adalah ilmu sesat yang menggunakan kekuatan makhluk halus, dan hipnosis adalah sama dengan tidur. Selama ini telah terjadi kerancuan makna atau salah pemahaman mengenai hipnosis. Hipnosis telah dipersepsikan secara keliru sebagai klenik atau magic. 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*), dimana dalam kondisi ini manusia lebih mudah menerima saran (informasi). Konsep hipnosis terus berkembang seiring dengan perkembangan jaman.

Hipnosis modern mulai digunakan oleh Franz Mesmer sekira abad ke-18. Mesmer menganggap dirinya mempunyai kekuatan untuk mengobati pasien dengan “kesaktiannya”. Sampai akhirnya ia disidang dalam *Akademi Kedokteran Perancis* yang diketuai oleh *Benjamin Franklin*, atas permintaan raja Louis XVI, untuk

meneliti apakah yang dilakukan oleh Mesmer. Dan dari persidangan ini disimpulkan bahwa apa yang dilakukan Mesmer hanya suatu sugesti sedemikian rupa sehingga pasien melakukan proses penyembuhan sendiri. Aliran Mesmer ini (Mesmerisme) sudah terlanjur berkembang dan banyak pengikutnya. Hanya orang yang mempunyai “kesaktian” ini yang dapat melakukan proses hipnosis. Aliran ini sudah ada sejak 2 abad yang lampau.

Aliran inilah yang masih berkembang di Indonesia sampai saat ini, dimana hanya orang yang memiliki “kesaktian” saja yang bisa melakukan hipnosis dan untuk memperoleh kemampuan ini dikaitkan dengan hal-hal mistik seperti berpuasa dulu, melakukan latihan fisik, dll. Apabila orang tersebut tidak kuat secara jiwa dan raga tetapi bisa melakukan hipnosis maka akan dicurigai bahwa orang tersebut menggunakan kekuatan sihir dengan bantuan kuasa gelap atau jin. Padahal di luar negeri, khususnya Eropa dan Amerika, konsep hipnosis sudah berubah sama sekali dan telah berkembang sangat pesat. Banyak ilmuwan-ilmuwan yang meneliti fenomena hipnosis ini mulai dari *Dr. James Braid*, *Freud*, *Jung*, sampai dengan *Dr. Milton H. Erickson* dan seterusnya seperti *Dr. Dave Elman* dan sebagainya.

Namun sejalan dengan perkembangannya hingga menjadi suatu ilmu pengetahuan, konsep hipnosis masih banyak diperdebatkan. Banyak ahli yang mempertanyakan keberadaan kondisi hipnosis karena selama ini konsep hipnosis dikatakan ada dan terjadi melalui hasil-hasil penelitian empiris yang amat sangat bergantung kepada konsep abstrak seperti sugesti dan *belief* serta kurang memperhatikan kontrol dan efek placebo yang dapat memperkuat hasil penelitian-penelitian tersebut. Kondisi hipnosis dibuktikan dengan adanya perbedaan frekuensi otak pada saat hipnosis dan sadar. Tetapi fakta ini dirasakan kurang kuat untuk

”dipatenkan” sebagai kondisi hipnosis, karena setiap sensasi dan pengalaman yang diterima oleh otak akan mengakibatkan terjadinya perubahan frekuensi gelombang otak. Kurangnya sumber-sumber referensi ilmiah yang membahas mengenai proses hipnosis juga membuat beberapa skeptis beranggapan bahwa hipnosis adalah ilmu yang lebih didasari oleh okultisme dan mistik serta kurang ilmiah (R. Barker Bausell, dalam www.skepdic.com, 2007).

Dari hasil-hasil penelitian mengenai hipnosis dan hipnoterapi dapat disimpulkan bahwa keadaan hipnosis, atau kadang-kadang disebut sebagai *trans*, adalah suatu keadaan di mana manusia sangat fokus pada suatu tindakan atau aktivitas yang sedang dilakukan dengan mengabaikan hal-hal lain yang bukan prioritasnya. Sehingga, apabila terjadi suatu masalah, kita dapat dengan mudah menyelesaikannya. Dalam proses hipnosis, yang terjadi adalah hipnotist memandu sorang subyek (orang yang dihipnosis) agar dapat dengan mudah masuk ke dalam keadaan hipnosis. Sedangkan tindakan atau perilaku yang terjadi karena proses hipnosis adalah hasil sugesti yang sangat persuasif dari hipnotist kepada subyek sedemikian rupa sehingga subyek terpengaruh oleh sugesti tersebut. Tindakan ini tidak akan selalu berhasil bila sugestinya bertentangan dengan nilai dasar dan keinginan subyek.

Hal ini juga terjadi pada *stage hypnosis*, seperti yang ditayangkan di televisi. Subyek bisa berperilaku sedemikian rupa sesuai dengan perintah hipnotist karena subyek ingin merasakan fenomena hipnosis, sehingga subyek dengan mudah terpengaruh oleh sugesti si penghipnosis. Secara kejiwaan atau perilaku, hal tersebut tidak akan berlangsung lama karena hanya bermain di batas pikiran bawah sadar saja. Demikian pula pada hipnosis yang saat ini marak digunakan sebagai alat

kejahatan. Pada intinya, subyek mau dipengaruhi oleh sugesti hipnotist. Jika subyek menolak untuk dipengaruhi, maka proses hipnosis ini tidak akan berhasil.

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. Menurut Ir. Hendry Risjawan, seorang hipnoterapis, hipnosis memiliki peluang keberhasilan yang lebih tinggi dibandingkan metode lain karena apapun solusinya, klien sendiri yang menginginkannya, klien sendiri yang mengetahui nilai dasar yang diinginkannya. (Ir. Hendry Risjawan, MTC, CH, CHT, CHI, EITC, Hipnoterapi sebagai alat bantu proses penyembuhan, www.curhat.com, 2007)

Saat ini, salah satu permasalahan yang paling banyak dan paling umum ditangani oleh para hipnoterapis adalah masalah penurunan berat badan (www.wikipedia.org, 2007). Hal ini sejalan dengan fenomena yang terjadi saat ini, dimana lebih dari satu milyar penduduk dunia mengalami kelebihan berat badan (obesitas). Obesitas merupakan permasalahan sejak zaman dahulu kala. Keadaan ini merupakan salah satu kelainan metabolisme yang paling lama tercatat dalam sejarah.

Angka obesitas terus meningkat dari tahun ke tahun. Laporan WHO tahun 2003 menyebutkan, di dunia lebih dari 300 juta orang dewasa menderita obesitas. Bahkan di Amerika 280000 orang meninggal setiap tahunnya diakibatkan karena obesitas. Di Jakarta diperkirakan 10 dari 100 orang penduduk menderita obesitas (Kompas, 4 Oktober 2004).

Seseorang dikatakan memiliki berat badan ideal jika berat badannya sama dengan tinggi badan - 100 - 10% (Tinggi Badan - 100) , untuk usia ≤ 30 tahun, atau berat badannya sama dengan tinggi badan - 100 , untuk usia diatas 30 tahun. Kegemukan dan obesitas terjadi apabila total asupan kalori yang terkandung dalam makanan melebihi jumlah total kalori yang dibakar dalam proses metabolisme. 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 $>100\%$) (Balipost, 16 Februari 2005).

Menurut para ahli, didasarkan pada hasil penelitian, obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah faktor genetik, disfungsi salah satu bagian otak, pola makan yang berlebih, kurang gerak / olahraga, emosi, dan faktor lingkungan. Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Dalam hal ini nampaknya faktor genetik mempengaruhi terbentuknya jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. Hal ini dimungkinkan karena pada saat ibu yang obesitas sedang hamil maka unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal, secara otomatis akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan. Maka bila bayi yang lahir pun memiliki unsur lemak tubuh yang relatif sama besar.

Faktor kedua yang berpengaruh dalam obesitas adalah karena terjadinya disfungsi pada salah satu bagian otak. Sistem pengontrol yang mengatur perilaku makan terletak pada suatu bagian otak yang disebut *hipotalamus*. Kerusakan pada hipotalamus dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak memiliki nafsu makan atau malah sebaliknya, menjadi tidak dapat menahan nafsu makannya.

Faktor ketiga yang berpengaruh terhadap obesitas adalah permasalahan pola makan. Pola makanan masyarakat di lingkungan perkotaan yang tinggi kalori dan lemak serta rendah serat, telah memicu peningkatan jumlah penderita kegemukan dan obesitas. Masyarakat di perkotaan yang cenderung sibuk, biasanya lebih menyukai mengkonsumsi makanan cepat saji, dengan alasan lebih praktis. Meskipun mereka mengetahui bahwa nilai kalori yang terkandung dalam makanan cepat saji sangat tinggi, dan di dalam tubuh kelebihan kalori ini akan dirubah dan disimpan menjadi lemak tubuh.

Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor keempat yang mempengaruhi obesitas. Dalam kehidupan masyarakat modern, dengan dukungan teknologi dan sarana yang mutakhir, menyebabkan menurunnya aktifitas fisik seseorang. Meski aktivitas fisik hanya mempengaruhi satu pertiga pengeluaran energi seseorang dengan berat normal, tapi bagi orang yang memiliki kelebihan berat badan aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting. Pada saat berolahraga kalori terbakar, makin banyak berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang. Kalori secara tidak langsung mempengaruhi sistem metabolisme basal. Orang yang duduk bekerja seharian akan mengalami penurunan metabolisme basal tubuhnya. Kekurangan aktifitas gerak akan menyebabkan suatu siklus yang hebat, obesitas membuat kegiatan olah raga menjadi sangat sulit dan kurang dapat dinikmati dan kurangnya olah raga

secara tidak langsung akan mempengaruhi turunnya metabolisme basal tubuh orang tersebut.

Permasalahan emosi juga dikatakan mempengaruhi terjadinya obesitas. Orang gemuk seringkali mengatakan bahwa mereka cenderung makan lebih banyak apa bila mereka tegang atau cemas, dan eksperimen membuktikan kebenarannya. Orang gemuk makan lebih banyak dalam suatu situasi yang sangat mencekam (McKenna,1999). Selain hal-hal diatas, faktor lingkungan ternyata juga mempengaruhi seseorang untuk menjadi gemuk. Jika seseorang dibesarkan dalam lingkungan yang menganggap gemuk adalah simbol kemakmuran dan keindahan maka orang tersebut akan cenderung untuk menjadi gemuk.

Obesitas menimbulkan berbagai dampak baik dari segi medis maupun psikologis. Dari sudut medis penderita obesitas lebih sering menderita sakit. Obesitas bisa menyebabkan berbagai masalah ortopedik, termasuk nyeri punggung bawah dan memperburuk osteoarthritis (terutama di daerah pinggul, lutut dan pergelangan kaki), juga kadang sering ditemukan kelainan kulit. Seseorang yang obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dapat dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering ditemukan edema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki.

Obesitas meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit menahun seperti: diabetes tipe 2 (timbul pada masa dewasa), tekanan darah tinggi (hipertensi), stroke, serangan jantung (infark miokardium), gagal jantung, kanker (jenis kanker tertentu, misalnya kanker prostat dan kanker usus besar), batu kandung empedu dan batu kandung kemih, gout dan arthritis gout, tidur apneu (kegagalan untuk bernafas secara

normal ketika sedang tidur, menyebabkan berkurangnya kadar oksigen dalam darah), Sindroma Pickwickian (obesitas disertai wajah kemerahan, underventilasi dan ngantuk).

Penderita obesitas pun mempunyai angka harapan hidup yang lebih rendah dari populasi berat badan normal. Data *New York Metropolitan Life Insurance* menunjukkan bahwa pada kelompok umur 40 – 69 tahun yang obese ditemukan angka kematian 42 % lebih besar daripada rata-rata pada laki-laki dan 36 % lebih besar daripada rata-rata pada wanita. dan menimbulkan keinginan yang besar untuk menjadi lebih ramping (www.medikaholistik.com, 2003).

Secara psikologis, orang yang obes mempunyai banyak kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Orang yang obes pun mengeluarkan biaya sehari-hari untuk pakaian dan dan makanan yang lebih besar. 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. Hal ini terjadi akibat pembentukan “image” masyarakat umum mengenai bagaimana seharusnya bentuk tubuh ideal, yang diidam-idamkan oleh hampir sebagian besar orang dan ternyata pada kenyataannya hanya 5% orang saja yang memenuhi kriteria ini (Kate Foxx, 1997).

Selain itu, orang yang obesitas seringkali merasa dilecehkan karena anggapan-anggapan negatif masyarakat terhadap orang yang obesitas, berupa diskriminasi sosial dan tekanan psikologis sebagai akibat langsung dari berat badan mereka (Wadden & Stunkard, 1985). Semakin sering mereka mengalami hal ini, mereka semakin terpengaruh dengan pendapat dan penilaian orang lain mengenai diri mereka sehingga

mereka menjadi rendah diri. Tetapi ada juga yang justru berperilaku sebaliknya. Mereka menyangkali keadaan diri mereka, menumbuhkan rasa percaya diri yang berlebihan untuk menutupi kekurangan dirinya, atau mencari-cari alasan yang dapat membenarkan kondisi mereka sehingga dapat meredakan perasaan tidak nyaman dalam diri mereka.

Tetapi cara ini ternyata tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang mereka alami. Bahkan kondisi yang tidak menyenangkan dalam diri menjadi pemicu untuk makan lebih banyak sehingga berat badan semakin meningkat. Harapan bahwa makanan dapat meredakan ketidaknyamanan malah berakhir dengan perasaan bersalah karena makan berlebihan. Pada saat mereka berada dalam kondisi ini, mereka semakin merasa terpuruk dan gagal, akibatnya mereka merasa sudah tidak ada gunanya menjaga berat badan dan menjadi semakin banyak makan. Terjadilah lingkaran setan yang tidak terselesaikan pada orang yang obesitas (Kompas, 8 Januari 2007).

Sebenarnya banyak sekali cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan berat badan. Tetapi, menurut Prof Dr dr Daldiyono SpPD KGEH dari divisi gastroenterologi FKUI/RSUPN-CM, dalam pelaksanaannya seringkali orang enggan bersusah-payah menjalani diet atau kebiasaan pola makan yang sehat. Pada umumnya cara instan yang ditempuh untuk mengatasi obesitas, yaitu melalui obat-obatan atau operasi. Tak sedikit yang tak mau mengatur pola makan. Mereka lebih senang melakukan sedot lemak, diet yang tak terkendali, mengurangi frekuensi makanan menjadi sehari sekali, bahkan tak makan sama sekali. Untuk mencapai itu mereka berlari pada obat-obatan dan aneka suplemen. Obat memang bisa digunakan dalam kondisi medis yang spesifik. Tetapi obat bukan untuk memperbaiki penampilan.

Penggunaan obat ditujukan sebagai tambahan dari tindakan diet, atau olahraga. Seringkali orang mementingkan aspek keindahan tanpa terpikirkan aspek kesehatannya. Penggunaan obat jelas kurang sehat efeknya jika dibandingkan dengan penanganan nonfarmakologis (*Republika Online - Selasa, 05 Oktober 2004*).

Akibatnya, tidak sedikit orang yang melakukan diet tetapi tidak berhasil. Ada pula yang berhasil menurunkan berat badan dalam waktu ½ tahun, tetapi kembali overweight pada tahun berikutnya. Hal ini dikenal dengan sebutan fenomena "yo-yo". Dimana untuk beberapa saat berat badan turun kemudian diikuti kenaikan berat badan ke semula atau bahkan menjadi lebih berat dari semula. Fenomena "yo-yo" ini lebih berbahaya dibandingkan jika berat badan stabil, karena dapat timbul gangguan metabolisme tubuh yang cukup serius.

WHO menyebutkan bahwa penurunan berat badan yang baik tidak dapat dilakukan secara instan, tetapi merupakan terapi jangka panjang. dr. Johannes Chandrawinata, seorang ahli gizi menambahkan bahwa tidak ada satu program diet yang bisa memberikan hasil dalam waktu singkat. Semua memerlukan waktu dan kesabaran, karena kuncinya adalah mengubah perilaku di pasien itu sendiri. Ia menegaskan, program penurunan berat badan merupakan integrasi empat faktor: diet, olahraga, perubahan perilaku, serta penggunaan obat-obatan yang sesuai untuk masing-masing individu. Tujuannya, agar berat badan stabil dalam jangka panjang, bahkan seumur hidup.

Melalui survey awal yang dilakukan terhadap 10 orang yang mengalami obesitas, seluruhnya pernah melakukan berbagai macam cara untuk menurunkan berat badan. Seluruh klien juga pernah mengalami fenomena "Yo-yo". Seluruh klien berpendapat bahwa kendala yang mereka alami pada saat melakukan program

penurunan berat badan adalah karena rata-rata program yang mereka lalui membutuhkan waktu yang lama dengan usaha yang keras, sementara mereka tidak sabar ingin segera merasakan hasilnya. Karena itulah mereka mengalami kegagalan menurunkan berat badan mereka. Kendala-kendala semacam itulah yang membuat hipnoterapi menjadi salah satu metode yang menarik untuk dicoba dalam rangka menurunkan berat badan.

Dr Erwin Kusuma, psikiater sekaligus hipnoterapis dari Sentra Holistik Jakarta, menjelaskan perbedaan antara metode diet pada umumnya dengan hipnoterapi. Menurut beliau, pola diet yang dijalankan selama ini menggunakan pikiran sadar sebagai pengendali utama. Pikiran disibukkan dengan berbagai perhitungan, apa saja yang boleh dan tidak boleh dimakan, berapa takarannya, dan kapan sebaiknya dimakan. Karena keadaan itu terkadang diet bertentangan dengan kebiasaan pola makan sebelumnya, maka seseorang akan menjadi tertekan. Kondisi tertekan itu bisa mengancam keberhasilan pola diet yang sedang dijalankan.

Kebiasaan tidak bisa diubah dengan kesadaran, karena itu sulit diubah. Oleh sebab itu, kebiasaan itu harus "dilawan" dengan cara yang tidak sadar pula. Diet dengan pikiran sadar biasanya memerlukan pengaturan yang cermat, selalu ditentukan harus makan apa, jumlahnya berapa dan kapan memakannya. Padahal, tubuh tidak selalu bisa memenuhinya. Dibandingkan dengan teknik diet lainnya, cara diet dengan hipnosis terasa lebih menyenangkan. Karena klien tidak perlu repot-repot mengatur menu makanan atau mengingat-ingat kalori yang masuk dan berapa yang dikeluarkan. Sugesti yang telah ditangkap oleh pikiran bawah sadar secara otomatis akan memberi perintah pada tubuh. Tubuh akan mengatur sendiri makanan apa yang perlu disantap dan mensubstitusi sendiri kekurangannya.

Bila pola makan itu sudah menjadi bagian dari kebiasaan maka klien pasti dengan senang hati melakukannya. Dengan pengendalian pikiran bawah sadar, diet penurunan berat badan tidak lagi terasa menyiksa. Sebaliknya, tanpa disadari tubuh akan terasa lebih sehat dan langsing. Hipnoterapi membuat diet terasa nyaman karena keinginan untuk mengkonsumsi makanan tersebut sudah tidak ada dalam alam bawah sadar. Kelebihan lain dari metode hipnoterapi adalah tubuh tidak akan kekurangan gizi karena secara biologis tubuh akan memberikan sinyal bila ada yang kurang atau tidak beres dan secara otomatis akan dipenuhi.

Trevor Johnson, seorang terapis berkebangsaan Amerika, mengatakan bahwa kelebihan hipnoterapi dibandingkan dengan metode terapi lain, tidak seperti beberapa program penurunan berat badan pada umumnya, hipnoterapi tidak membutuhkan komitmen jangka panjang terhadap proses terapi tersebut. Hasilnya dapat segera terlihat hanya 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 sampai ke akar permasalahannya. 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 beresiko karena tidak menggunakan obat-obatan dan tanpa melakukan tindakan yang dapat membahayakan jiwa klien.

Hal ini juga dialami oleh seorang wanita (30 tahun) yang sedang menjalani terapi dengan tujuan untuk menurunkan berat badannya. Sebelum diterapi, berat badannya mencapai 71 kg. Ia sudah mencoba beberapa cara, tapi tidak berhasil. Ia juga pernah mencoba mengonsumsi obat untuk melangsingkan tubuh. Berat badannya

berhasil turun, namun kembali bertambah berat lagi setelah berhenti mengkonsumsi obat tersebut. Akhirnya ia memutuskan untuk mencoba metode hipnoterapi. Sekarang, bobot tubuhnya sudah turun menjadi 66 kg. Ia tidak lagi merasa tergoda untuk ngemil dan melahap gorengan. (<http://servocenter.blog.com>)

Kisah lain dari seorang ahli hipnosis Romy Rafael. Sewaktu SD berat badannya mencapai 90 kg. Sejak kelas 6 SD ia mengetahui mengenai hipnosis dari buku dan menjadi cita-citanya untuk mempelajari hipnosis. Ia pernah menggunakan berbagai macam cara tetapi kurang berhasil sampai ia melakukan hipnosis. Ia memilih hipnosis karena metode ini alami dan tidak membutuhkan obat apa pun.

Menurut hasil penelitian terbaru, hampir semua orang dapat dihipnosis. Semua orang yang normal dapat dihipnosis. Yang dimaksud dengan normal adalah : tidak memiliki kelainan jiwa, tingkat kecerdasan normal, otaknya tidak terluka secara fisik, dan / atau tidak berada dibawah pengaruh obat. Tetapi terjadi perdebatan terhadap pendapat ini yang justru mengatakan sebaliknya, bahwa tidak semua orang dapat di-hipnosis, dan hanya 10% yang memiliki sugestibilitas yang tinggi dari antara seluruh populasi subyek yang dapat dihipnosis (Barnier, McConkey, and Wright, 2004, dalam www.wikipedia.com, 2008))

Berdasarkan beberapa fakta yang ditemukan memang ada beberapa kasus dimana hipnoterapi yang dilakukan tidak memberikan hasil positif. Hal ini juga terjadi pada salah satu klinik hipnoterapi yang sudah dimulai sejak beberapa tahun yang lalu di Bandung. Klinik terapi X ini sudah menangani berbagai macam kasus, dan salah satunya menangani permasalahan obesitas. Menurut data yang diperoleh dari klinik X ini, ada beberapa kasus dimana hipnoterapi tidak berhasil menurunkan berat badan klien.

Ada beberapa klien yang berhenti di tengah proses hipnoterapi karena selama beberapa minggu mereka belum merasakan adanya penurunan berat badan sehingga akhirnya merasa tidak puas. Ada juga yang mengikuti satu sesi hipnoterapi sampai selesai tetapi tidak berhasil mencapai penurunan berat badan. Karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan berat badan pada klien yang mengalami obesitas di klinik hipnoterapi X ini dan bagaimana proses penurunan berat badan tersebut terjadi melalui proses hipnoterapi.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan berat badan pada klien hipnoterapi di klinik hipnoterapi X di Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

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.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Memberi informasi tambahan mengenai hipnoterapi yang digunakan sebagai salah satu bidang ilmu Psikoterapi dalam mengatasi permasalahan psikologis, dalam hal ini permasalahan obesitas.
- Memberikan informasi tambahan mengenai obesitas dan penanganannya dalam bidang Psikologi Klinis pada umumnya dan Psikologi Abnormal.
- Memberikan informasi tambahan mengenai obesitas dan penanganannya dalam bidang Gizi dan Kedokteran.
- Memberi masukan bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai hipnoterapi maupun obesitas.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberi informasi dan masukan kepada orang yang mengalami obesitas sehingga dapat dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan obesitas yang dihadapi dengan cara yang tepat dan berhasil secara efektif.
- Memberi informasi kepada para psikolog klinis yang bergerak dalam bidang terapi pada khususnya. Informasi ini dapat dimanfaatkan dalam upaya mengembangkan teknik terapi yang sesuai dan efektif untuk menangani klien dengan permasalahan obesitas.

- Memberi informasi kepada klinik Hipnoterapi X. Informasi ini dapat dimanfaatkan untuk mengevaluasi dan mengembangkan program hipnoterapi sehingga diharapkan klinik Hipnoterapi X dapat merancang program yang efektif untuk mengatasi permasalahan klien, khususnya dalam hal ini masalah obesitas.

1.5.#Metodologi Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa program hipnoterapi dimungkinkan untuk dipertimbangkan sebagai salah satu metoda intervensi untuk program penurunan berat badan. Maka peneliti bermaksud melakukan analisa terhadap program hipnoterapi yang dilakukan untuk menurunkan berat badan pada klien hipnoterapi di klinik hipnoterapi X di Kota Bandung. Penelitian ini dilakukan untuk mengambil kesimpulan apakah program hipnoterapi dapat digunakan atau tidak untuk menurunkan berat badan klien dan bagaimana proses perubahan yang merupakan pengaruh hipnoterapi dapat memberikan hasil terhadap penurunan terhadap berat badan klien.