

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan berat badan pada orang yang obesitas di Klinik Hipnoterapi X, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Hipnoterapi dapat menurunkan berat badan pada orang yang mengalami obesitas, dengan syarat bahwa klien yang bersangkutan tidak bersikap resisten terhadap informasi-informasi baru yang diberikan.
- 2) Secara psikologis, hipnoterapi mengubah keyakinan yang sudah lama dimiliki dengan informasi baru (sugesti), yang selanjutnya akan terinternalisasi kedalam sistem *belief* klien dan mengubah *belief* yang lama sehingga mendasari terjadinya perubahan perilaku klien yang mengarah kepada penurunan berat badan.
- 3) Hipnoterapi tidak dapat diterapkan pada klien yang memiliki kecenderungan sikap egosentris serta resisten.

5.2. Saran

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

1. Saran bagi orang yang mengalami obesitas adalah melakukan hipnoterapi dengan didasari rasa percaya terhadap hipnoterapis dan kesediaan secara sukarela sehingga proses hipnoterapi dapat berhasil dengan efektif.
2. Saran bagi para hipnoterapis adalah melakukan *good rapport* dan pendekatan hipnoterapi yang mempertimbangkan dan disesuaikan dengan sikap klien sehingga proses hipnoterapi dapat berhasil secara efektif.
3. Hipnoterapis perlu mempertimbangkan untuk memperpanjang sesi hipnoterapi agar proses penginternalisasian sugesti dapat tercapai secara optimal sehingga penurunan berat badan dapat bersifat relatif menetap dan bertahan untuk waktu lama.
4. Saran bagi peneliti lain adalah melakukan penelitian yang 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.