



HYPNOTHERAPY EDUCATION CENTER YOGYAKARTA



# CLINICAL HYPNOTHERAPY



**Arsyita Rokhma, C.Ht (IACT), CI, CG**

# Latar Belakang

Sampai dengan saat ini, kata “Hipnotis” atau “Hypnosis” khususnya di Indonesia masih memiliki stigma buruk.

Mendengar kata “Hipnotis” seringkali kita terasosiasi dengan berbagai hal yang berada di daerah “abu-abu”, mulai dari kejahatan, pemaksaan kehendak, sampai dengan kuasa kegelapan (syirik), sampai dengan penggunaan kekuatan sihir, mistik dan magis.

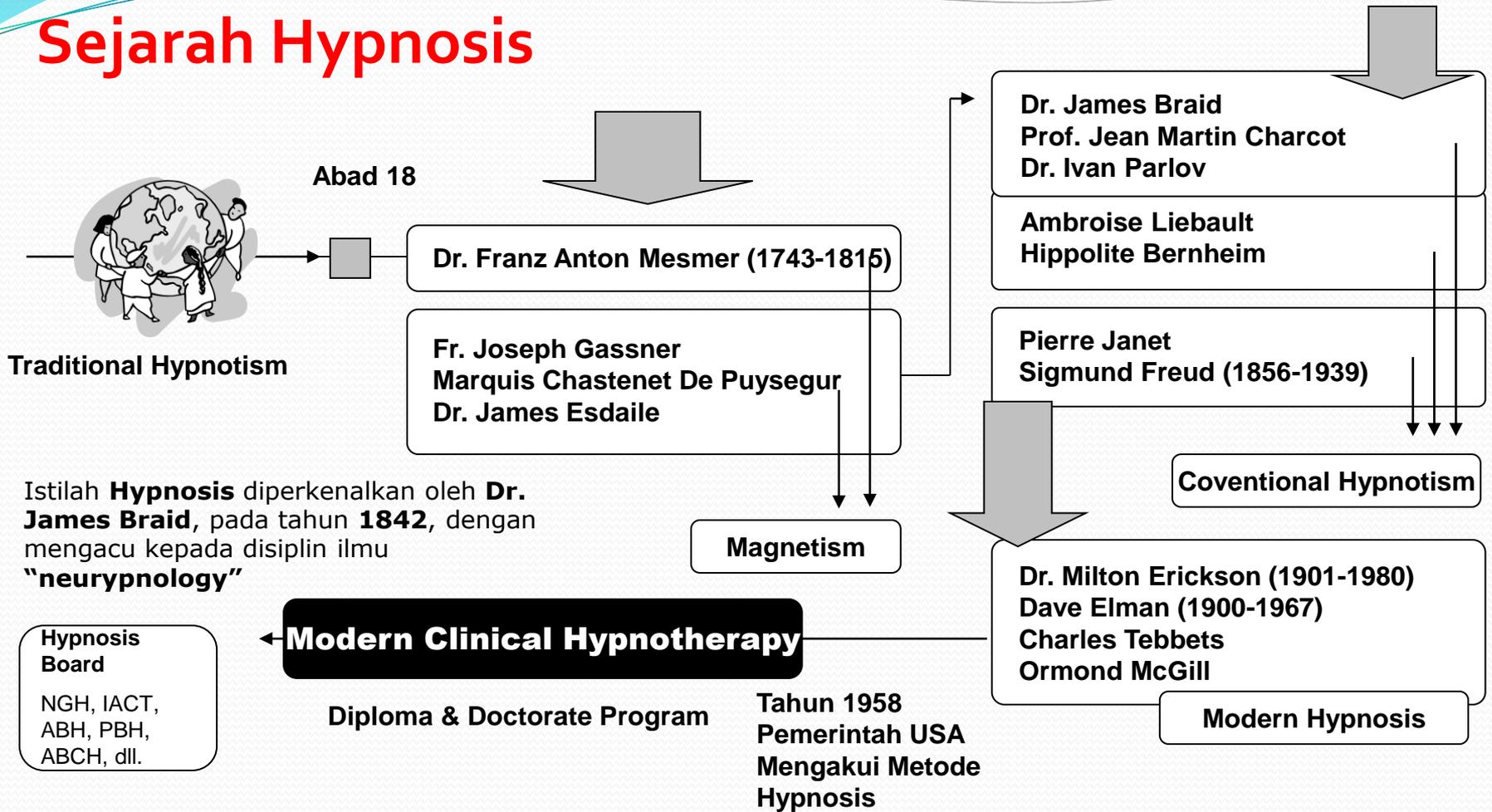
# Definisi

Istilah Hypnosis merupakan kependekan dari Neurohypnosis (dari kata Neuro = Syaraf dan Hypnos = Dewa Tidur), yang diperkenalkan oleh James Braid, seorang dokter ahli abad ke 19 yang melakukan proses pembiusan (anestesi) pada tindakan operasi/bedah hanya dengan menggunakan kekuatan kata-kata (sugesti).

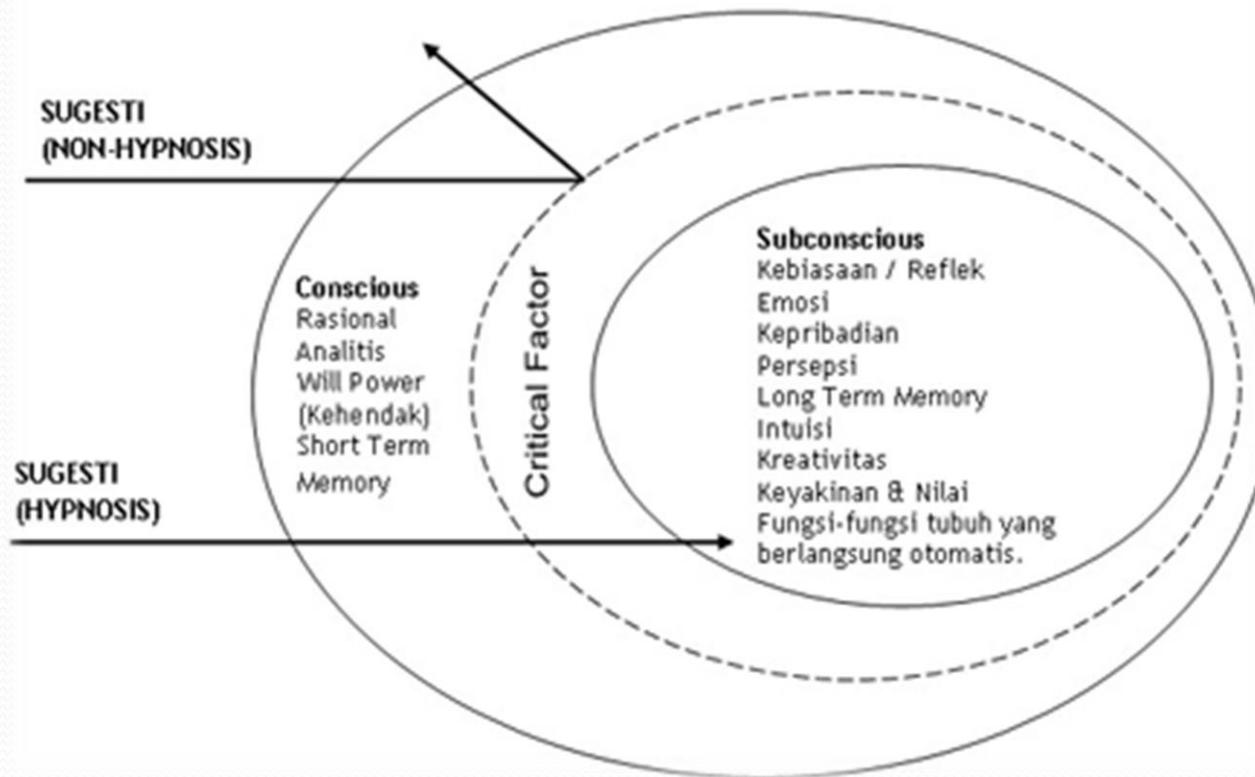
“Hypnosis” didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran manusia dimana fungsi analitis logis pikiran di reduksi sehingga memungkinkan individu tersebut masuk ke dalam kondisi bawah sadar (*sub-conscious/unconscious mind*), dimana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup maupun hal-hal positif lainnya.

Arti sederhana “Hipnosis” adalah suatu seni komunikasi persuasif yang ditujukan untuk menyampaikan pesan-pesan ke pusat motivasi manusia yang disebut sebagai “Pikiran Bawah Sadar”.

# Sejarah Hypnosis



# Model Pikiran Manusia

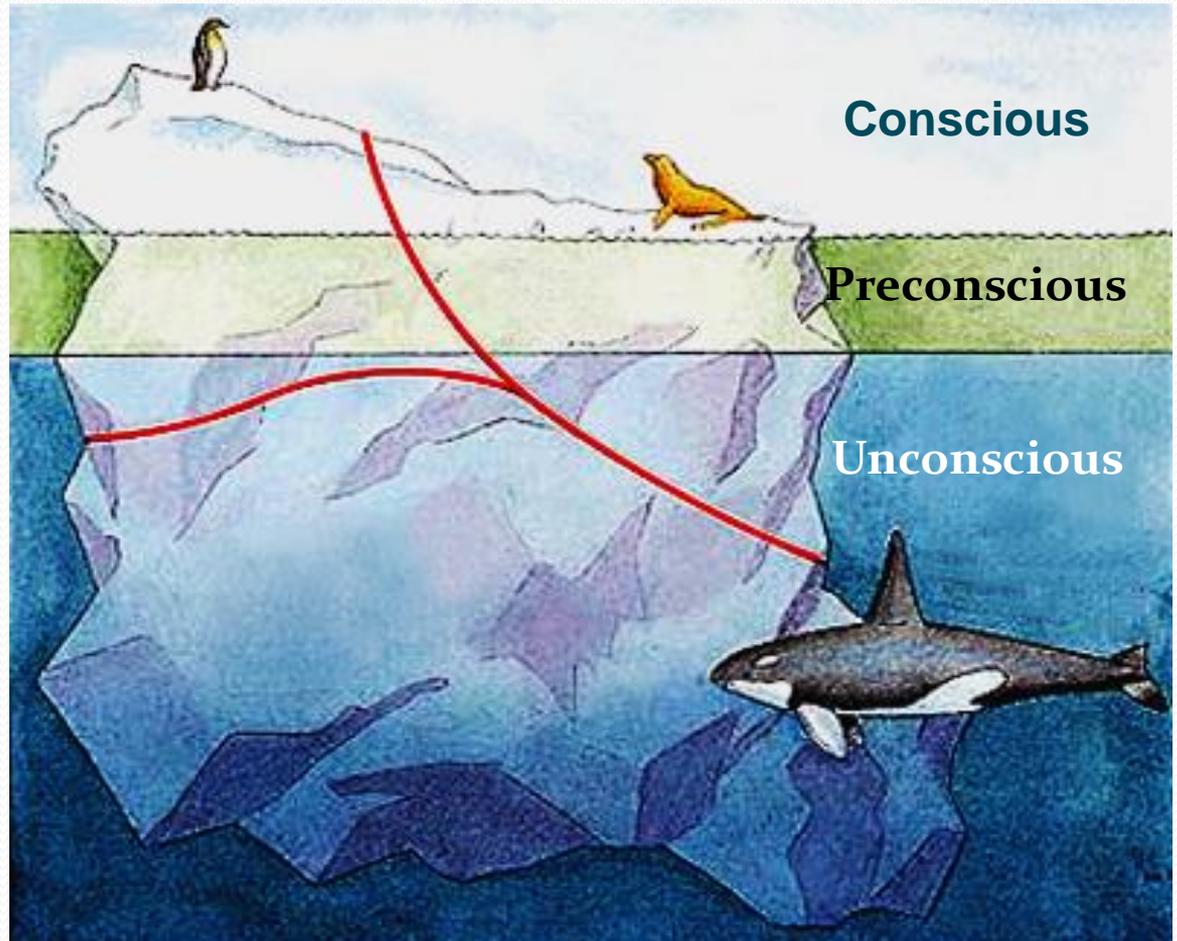


# Model Pikiran Manusia

- Pada Gambar Model Pikiran Manusia, lingkaran dengan garis putus-putus menggambarkan lingkaran critical factor. Critical factor merupakan bagian dari pikiran manusia yang selalu menganalisis segala informasi yang masuk dan menentukan semua tindakan rasional seseorang. Lingkaran critical factor ini melindungi pikiran bawah sadar seseorang dari masuknya ide-ide, informasi, sugesti atau bentuk pemikiran lainnya yang bisa mengubah program pikiran yang sudah tertanam di dalam pikiran bawah sadar seseorang. Ketika kita dalam keadaan sepenuhnya sadar seperti sekarang ini, critical factor akan menghalangi afirmasi atau sugesti yang ingin kita masukkan ke dalam pikiran bawah sadar. Sugesti-sugesti yang disampaikan pada kondisi dimana orang tersebut ada didalam keadaan sadar akan terhalang oleh critical factor nya, sehingga efeknya akan sangat kecil atau bahkan tidak ada sama sekali.
- Dalam keadaan hypnotic trance (hypnosis), critical factor menjadi tidak aktif, sehingga semua sugesti selama tidak bertentangan dengan dengan sistem kepercayaan dan nilai-nilai dasar yang dianut oleh seseorang, akan sepenuhnya diterima oleh pikiran bawah sadar sebagai suatu kebenaran, yang kemudian disimpan sebagai program pikiran. Program-program pikiran yang sudah ditanamkan melalui sugesti dalam kondisi hypnosis akan menjadi pemicu perubahan yang seketika dan permanen.

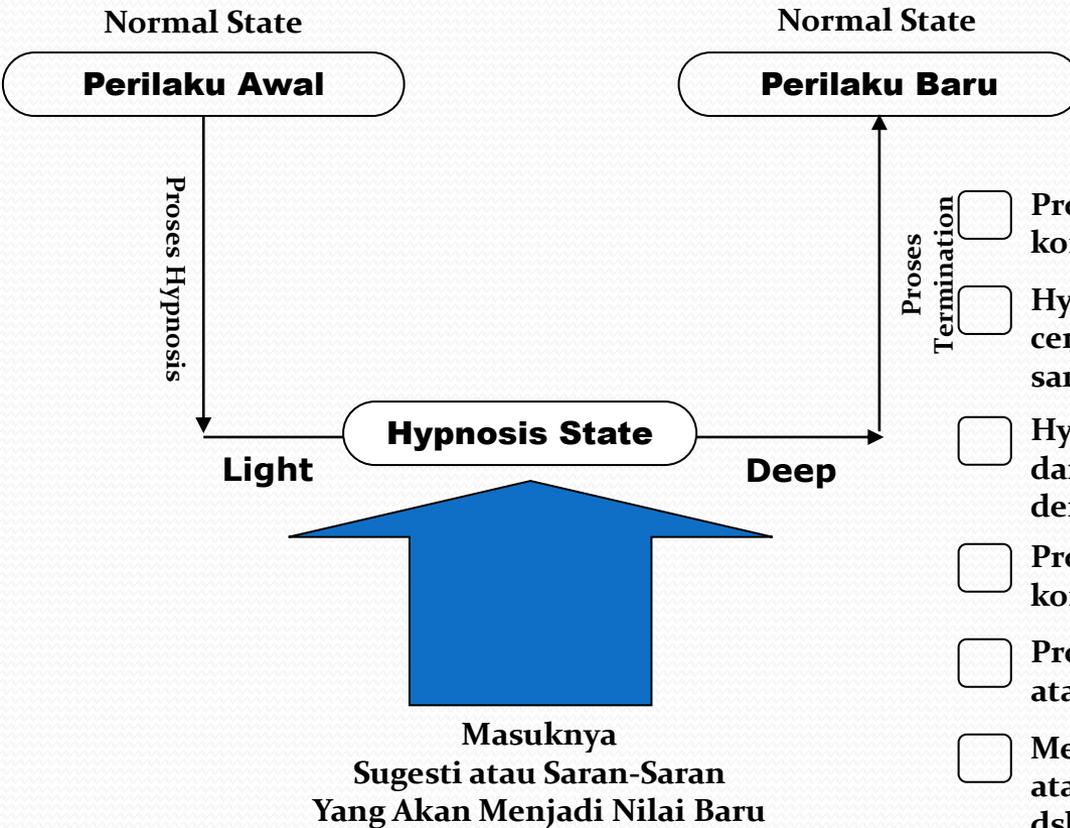
# Teori Gunung Es Psikoanalisis

Pikiran sadar 12 %



Pikiran Bawah Sadar  
88%

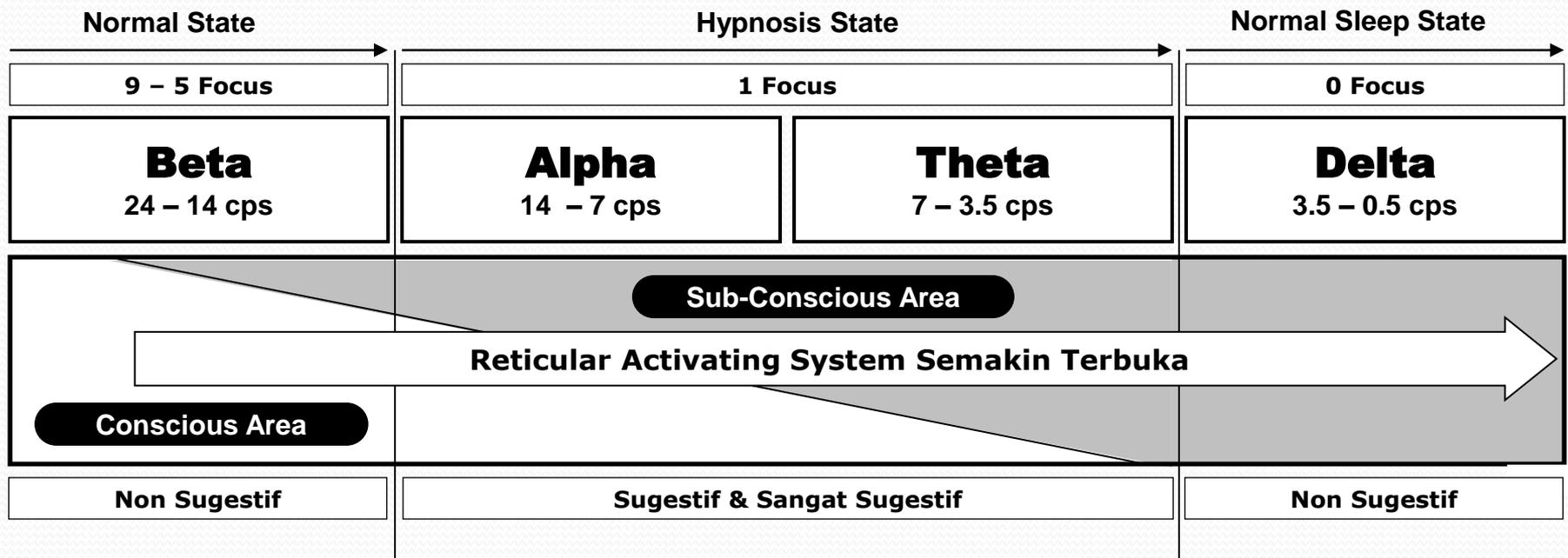
# Konsep Dasar Hypnosis



- Proses Hypnosis adalah suatu proses untuk merubah kondisi Normal State ke kondisi Hypnosis State.
- Hypnosis State adalah suatu kondisi dimana manusia cenderung lebih sugestif, sehingga dapat menerima saran-saran yang dapat berubah menjadi nilai-nilai baru.
- Hypnosis State bervariasi untuk setiap situasi & kondisi, dari mulai tingkatan sugestif ringan (Light) sampai dengan sugestif ekstrim (Deep).
- Proses Hypnosis dilakukan dengan cara merubah konsentrasi, dari fokus eksternal ke fokus internal.
- Proses Hypnosis dapat dilakukan sendiri (Self Hypnosis) atau dengan bantuan orang lain.
- Mereka yang memiliki kondisi kejiwaan relatif tenang, atau terbiasa berkonsentrasi ke internal (meditasi, doa, dsb), cenderung untuk lebih mudah memasuki Hypnosis State.

**Pendapat yang salah: "Hanya mereka yang lemah yang dapat dengan mudah memasuki hypnosis state".**

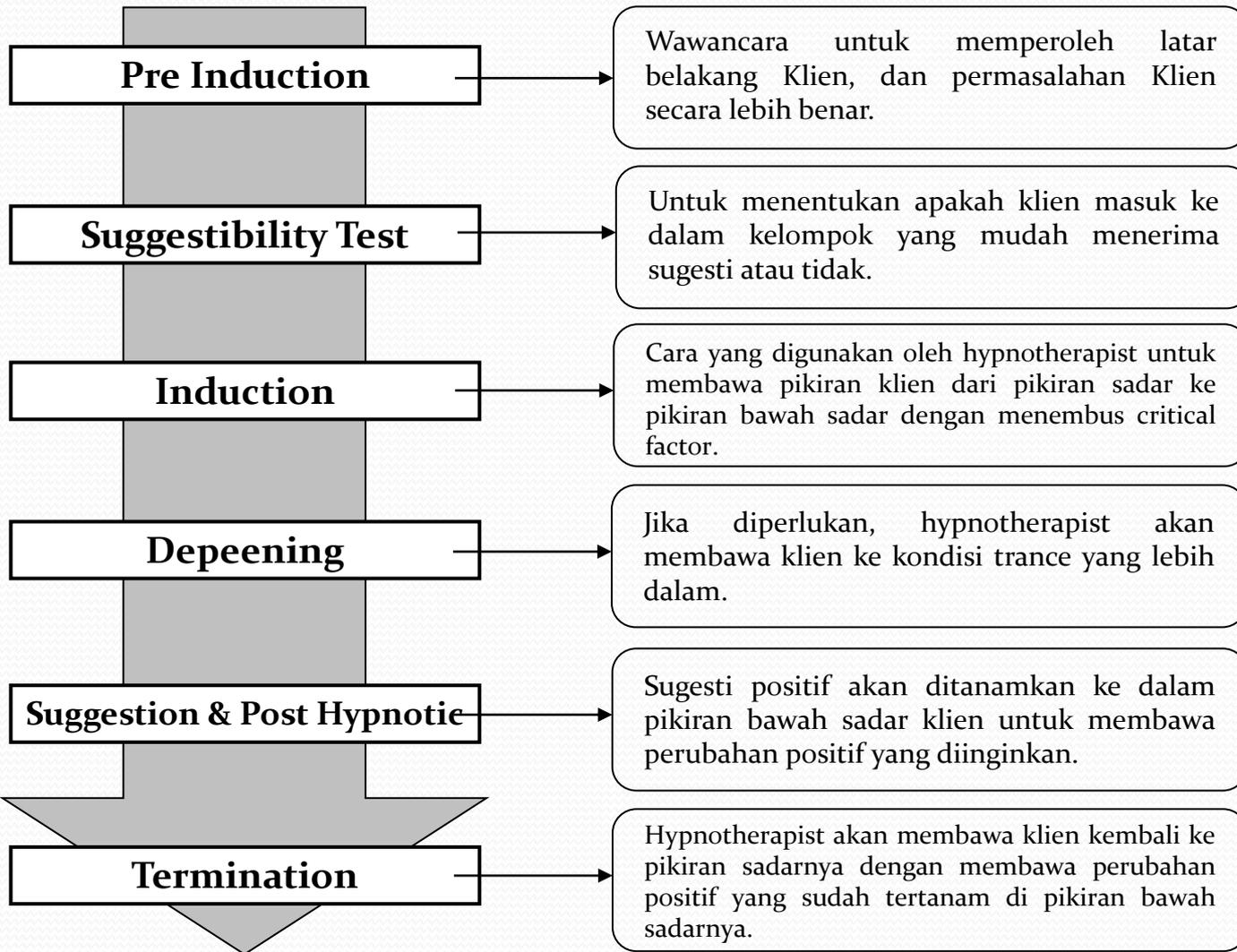
# Hypnosis State & Brainwave



Proses menurunkan **Brainwave** dari **Beta** ke **Alpha / Theta**, dilakukan melalui suatu proses yang disebut dengan **INDUKSI**, yang dapat dilakukan sendiri melalui **Self Talk**, atau dibantu oleh seorang **Hypnotist** melalui teknik **Komunikasi Persuasif**.

Dipertahankan agar tidak memasuki **Delta State**.

# Tahapan Proses Hypnosis



# Aplikasi Hypnosis

Berdasarkan prinsip bahwa perilaku manusia 88% dipengaruhi oleh Sub-Conscious, dan nilai-nilai baru dapat ditanamkan di Sub-Conscious melalui proses Hypnosis, maka berikut ini adalah beberapa aplikasi populer Hypnosis.

## Hypnotherapy

## Forensic Hypnosis

## Stage Hypnosis

### Scientific Hypnosis

Terutama digunakan oleh institusi penegak hukum (Kepolisian).

### Entertainment Hypnosis

Secara teknis merupakan Hypnosis yang termudah untuk dipelajari.

### Merubah Mental

Motivasi, Self Confidence & Self Esteem  
Trauma & Phobia  
Drug Addiction  
Smoking Cessation  
Weight Reduction Program  
Beauty Program

### Menyembuhkan Psikosomatis

Alergi  
Tekanan darah tinggi  
Asthma

### Membantu Proses Penyembuhan

Cancer  
Penyakit-penyakit klinis lainnya

# Fakta Hypnotherapy

- Berdasarkan penelitian ilmiah dan jurnal-jurnal medis serta psikologi terkini, hypnotherapy telah diakui oleh Organisasi Kesehatan Dunia, WHO (World Health Organization) sebagai ilmu pengetahuan ilmiah yang bisa dijelaskan secara keilmuan medis dan psikologi modern sebagai suatu cara pengobatan yang aman dan berdampak positif. Hypnotherapy juga sudah diakui sejak tahun 1955 oleh BMA (British Medical Association), tahun 1957 oleh AMA (American Medical Association) dan tahun 1960 oleh APA (American Psychological Association) sebagai alat terapi pengobatan yang sah dan dapat dipertanggungjawabkan dan dijelaskan secara ilmiah.
- Hypnotherapy dalam hal ini adalah metode transformasi diri yang mudah, cepat, sederhana, nyaman dan elegan, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu diri sendiri dan orang lain, untuk mencapai kehidupan yang diinginkan dalam aspek kesehatan fisik, mental, spiritual, hubungan sosial dan kontribusi kepada sesama.

# Fakta Hypnotherapy

Ada beberapa fakta menarik mengenai hypnotherapy, diantaranya adalah:

1. Anda tetap memegang kontrol sepenuhnya terhadap diri anda sendiri.
2. Sugesti tidak dapat bekerja apabila anda tidak menginginkannya.
3. Anda tetap dapat menyimpan rahasia anda bila anda tidak ingin mengatakannya.
4. Anda tetap dapat mendengar sepanjang proses hypnotherapy berlangsung.
5. Anda tetap dapat mengingat apa yang terjadi selama berlangsungnya proses hypnotherapy.
6. Hypnosis / hypnotherapy tidak sama dengan tidur.
7. Sehari-hari anda seringkali berada dalam kondisi hypnosis (shalat, berdo'a, dzikir, menonton film/televisi, membaca, dll).
8. Hypnotherapy bukanlah metode terapi untuk mengatasi masalah psikologis/psikis saja, tetapi bisa juga digunakan sampai tingkat sel.
9. Hypnotherapy dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan
10. Hypnotherapy dapat merubah produktivitas hidup anda.
11. Hypnotherapy dapat merubah anda menjadi seorang individu yang positif.
12. Hypnosis mengempowering kehebatan pikiran bawah sadar yang mampu menyerap informasi sampai 13.689 Terra per menit, sehingga mampu membuat saraf manusia tetap dalam kondisi sadar dan berfungsi dengan baik.

# Aplikasi Hypnotherapy dalam Kedokteran :

1. Hypnotherapy for Birthing
2. Hypnotherapy for Breastfeeding
3. Hypnotherapy for Slimming ( Obesity )
4. Hypnotherapy for Fertility
5. Hypnotherapy for Anaesthesia and Analgesic
6. Hypnotherapy for Psychosomatic, Management Stress
7. Hypnotherapy for Trauma, Anxiety Disorders.
8. Hypnotherapy for Anorexia and Bulimia
9. Hypnotherapy for Treatment of Sexual Disfunctions
10. Hypnotherapy for Pain Management
11. Hypnotherapy for Treatment of Burn Patients
12. Hypnotherapy for Cancer
13. Hypnotherapy for Health :  
Triglycerid, Blood Pressure, Diabetes , Allergy, etc



TERIMA KASIH