

**METODE HIPNOTERAPI DALAM MENANGANI KLIEN
MANIC DEPRESSIVE DI RUMAH SEHAT
HIPNOTERAPI METRO**

SKRIPSI

AGUNG WAHYU SUSILO
NPM. 1641040127

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H/ 2023 M**

**METODE HIPNOTERAPI DALAM MENANGANI KLIEN
MANIC DEPRESSIVE DI RUMAH SEHAT
HIPNOTERAPI METRO**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh

AGUNG WAHYU SUSILO

NPM. 1641040127



Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I

Pembimbing II : Dr. Hj. Hesti Reza Zen, SH, MH

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H/ 2023 M**

ABSTRAK

Pesatnya kemajuan teknologi serta informasi memberikan dampak perubahan terhadap nilai-nilai sosial dan budaya pada masyarakat. Sehingga kondisi ini dapat menimbulkan beban psikologis tidak saja sebagai pribadi tetapi juga pada keluarga serta lingkungan yang lebih luas. Salah satu bentuk gangguan yang timbul dari beban psikologis tersebut yaitu gangguan *manic depressive*. Gangguan *manic depressive*, juga dikenal sebagai gangguan bipolar adalah kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem antara episode mania dan deperesi. Pengobatan untuk gangguan *manic depressive* biasanya melibatkan terapi obat-obatan serta konseling psikoterapi. Namun dalam beberapa tahun terakhir, terapi alternatif seperti hipnoterapi telah digunakan sebagai pendekatan tambahan yang menjanjikan. Dari uraian tersebut peneliti ingin melihat mengenai bagaimana proses pelaksanaan serta efektivitas metode hipnoterapi dalam menangani klien *manic depressive* di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro?. Adapaun penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan serta bagaimana kondisi klien *manic depressive* pasca hipnoterapi di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field Research*) menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Sumber data dalam penelitian ini, yaitu 3 orang klien penderita gangguan *manic depressive*, dan 1 orang terapis sekaligus pemimpin Rumah Sehat Hipnoterapi Metro. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi wawancara, observasi dan dokumentasi. Serta teknik analisis data dalam penelitian ini berupa reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian ini menjelaskan bahwa proses pelaksanaan metode hipnoterapi yang dilakukan oleh terapis di Rumah Sehat Hipnoterapi metro terdapat 5 tahap diantaranya yaitu: 1) Pra induksi, meliputi pengenalan, membangun kepercayaan, serta mengidentifikasi permasalahan klien. 2) induksi, merupakan tahapan pemberian sugesti terhadap klien agar masuk ke kondisi *hypnosis state*. 3) *deepening*, adalah tahap pendalaman dimana klien akan dibawa masuk lebih dalam ke pikiran bawah sadarnya. 4) *hypnotic suggestion*, yaitu tahapan dalam mencari, menyelesaikan serta memberikan sugesti positif terhadap klien. 5) terminasi, adalah tahap pengakhiran dari proses hipnoterapi. Dalam tahap *hypnotic suggestion* terdapat beberapa metode yang digunakan diantaranya. Metode

Regression, merupakan metode menemukan sumber masalah dengan cara kembali ke masa lalu. Kemudian metode *Gestalt Therapy*, yaitu metode bermain peran atau *roll play*, dan metode *reframing* adalah metode membingkai ulang suatu peristiwa dengan mengajak klien untuk mengingat suatu peristiwa di masa lalu dengan merubah sudut pandangnya terhadap peristiwa tersebut. Serta Proses pelaksanaan metode hipnoterapi di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro terhadap klien penderita gangguan *manic depressive* memberikan hasil yang cukup baik dan sesuai dengan hasil yang ingin dicapai. Klien telah mampu menyelesaikan permasalahannya, salin itu klien mampu dalam mengendalikan kondisi emosinya sehingga kemunculan fase *manic depressive* dapat ditahan, serta telah mengembalikan kepercayaan diri klien sehingga dapat melanjutkan aktivitasnya sehari-hari.

Kata Kunci: *Metode hipnoterapi, manic depressive*



SURAT PERNYATAAN

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agung Wahyu Susilo
NPM : 1641040127
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan Bahwa skripsi yang berjudul “Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Klien *Manic Depressive* di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro“ adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggungjawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Bandar Lampung, 15 Juni 2023

Penulis



Agung Wahyu Susilo

NPM. 1641040127



KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Klien
Manic Depressive di Rumah Sehat Hipnoterapi
Metro**

Nama : Agung Wahyu Susilo
NPM : 1641040127
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I

Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH

NIP. 197209211998032002

NIP. 196404161994032002

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd

NIP.196909151994032002



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul **“Metode Hipnoterapi dalam Menangani Klien Manic Depressive di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro”** disusun oleh **Agung Wahyu Susilo, NPM. 1641040127**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqosah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada hari **Senin tanggal 12 Juni 2023**.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd (.....)

Sekretaris : Umi Aisyah, M.Pd (.....)

Penguji I : Dr. H. Jasmadi, M.Ag (.....)

Penguji II : Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I (.....)

Penguji Pendamping : Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH (.....)

Mengetahui
Plt. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Agung Wahyu Susilo, M.Ag., M.M
NPM. 1641040127

MOTTO

وَلَتَبْلُوكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”
(QS. Al-Baqarah [2]: 155)



PERSEMBAHAN

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahamt dan hidayah-nya, sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW dan kita sebagai pengikutnya mendapatkan syafaat kelak diyaumul qiamah, amin. Dengan kerendahan hati penulis mempersembahkan sebuah karya tulis dari usaha dan kerja keras yang kupersembahkan kepada orang-orang yang berharga dalam hidupku, kepada:

1. Kedua orang tuaku tersayang, Bapak Sarno beserta Ibu Sumini yang selalu setia memberiku semangat dan percaya padaku dalam menjalankan skripsi ini. Terima kasih kepada mereka berdua yang selalu mengerti akan diriku, pendengar setiaku ketika aku sedang ragu, dan pengorbananmu yang tidak akan pernah kulupakan. Aku akan berusaha membalas kebaikan kalian sehingga kalian akan merasa bangga dan bahagia.
2. Adikku tercinta, Ajeng Wahyu Restiani terima kasih banyak atas motivasi, semangat serta do'a yang diberikan padaku.
3. Untuk teman-teman ku yang tidak bisa kutulis satu persatu, terkhusus kawan-kawan seperjuangan BKI C terima kasih banyak karena sudah banyak menolongku dan memberikan semangat selama masa kuliah dan terima kasih sudah berbagi cerita selama kita berjuang bersama-sama dan saling membantu dari awal hingga akhir.
4. Untuk Almamaterku Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam terima kasih banyak.

RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama Agung Wahyu Susilo dilahirkan di Tanjung Karang Pusat pada tanggal 04 April 1998, yang merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Sarno dan Ibu Sumini. Riwayat Pendidikan yang sudah ditempuh penulis yaitu SDN 2 Palapa Bandar Lampung dan selesai pada tahun 2004, kemudian penulis melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu SMP Perintis 2 Bandar Lampung selesai pada tahun 2013, dan selanjutnya penulis melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi lagi yaitu SMK 2 Mei Bandar Lampung.

Setelah penulis menyelesaikan pendidikan di SMK 2 Mei Bandar Lampung pada tahun 2016, atas izin Allah SWT pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi lagi tepatnya yaitu Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan mengambil program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.



Bandar Lampung, 15 Juni 2023
Penulis

Agung Wahyu Susilo
NPM. 1641040127

KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan segala limpahan nikmat baik nikmat Iman, Islam, seta kesehatan dan segala nikmat lainnya yang tidak dapat dihitung kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini. Kemudian shalawat beserta salam tidaklah lupa penulis agung sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu penulisan baik berupa material maupun spiritual, untuk itu penelitian menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Abdul Syukur M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), dan Umi Aisyah, M.Pd.I selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
3. Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I selaku Pembimbing I dan Dr. Hj. Hepi Reza Zen, SH, MH selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan waktu untuk memberikan bimbingan, petunjuk, kritik, dan saran dalam proses penyusunan skripsi disela-sela kesibukan.
4. Bapak Sarno dan Ibu Sumini yang telah banyak berkorban jiwa dan raga serta materi untuk pendidikan penulis.
5. Seluruh dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi terkhusus dosen yang berada di Jurusan Bimbingan dan Konseling (BKI) yang telah mendidik dan memberikan pengetahuan kepada penulis selama menempuh perkuliahan hingga selesai.
6. Ketua sekaligus terapis Bapak Rahman Satria Gunadi serta seluruh staf yang berada dilingkungan Rumah Sehat Hipnoterapi Metro yang telah memberikan izin melakukan

penelitian serta membantu dalam proses melaksanakan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

7. Kepada adikku Ajeng Wahyu Restiani yang senantiasa membantu, memberikan motivasi, dan dukungan serta do'anya kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitiannya.
8. Kepada teman-temanku Bimbingan dan Konseling Islam kelas C angkatan 2016 yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsinya.
9. Serta Teman-teman kelompok KKN 01 yang senantiasa bersama baik susah maupun senang selama 40 hari.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan akan mendapatkan balasan yang lebih baik dari Allah SWT, *Alhamdulillah* atas hidayah dan karunia-Nya kemudian dengan bimbingan dan saran dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing dan Pembimbing II juga segenap teman-teman yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, sehingga akhirnya dapat terselesaikan dengan baik. Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita harapkan keridhoan-Nya atas segala pengorbanan dan pengabdian kita, serta ampunan-Nya atas segala kekurangan dan kesalahan

Bandar Lampung, 15 Juni 2023
Penulis

Agung Wahyu Susilo
NPM. 1641040127

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Fokus Penelitian	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	8
H. Metode Penelitian	9
I. Sistematik Penulisan	13
BAB II METODE HIPNOTERAPI DAN <i>MANIC DEPRESSIVE</i>	
A. Metode Hipnoterapi	15
1. Pengertian Metode dan Hipnoterapi	15
2. Sejarah Hipnoterapi	18
3. Prinsip Kerja Hipnoterapi	25
4. Tujuan dan Manfaat Hipnoterapi	27
5. Gelombang Otak Hipnoterapi	29
6. Tahapan Hipnoterapi	31
7. Teknik-teknik Hipnoterapi	37
B. <i>Manic Depressive</i>	41
1. Pengertian <i>Manic Depressive</i>	41
2. Macam-macam <i>Manic Depressive</i>	43
3. Gejala-gejala <i>Manic Depressive</i>	44
4. Faktor Penyebab <i>Manic Depressive</i>	46

BAB III RUMAH SEHAT HIPNOTERAPI METRO

A. Gambaran Umum Rumah Sehat Hipnoterapi Metro	51
1. Profil Rumah Sehat Hipnoterapi Metro	51
2. Sejarah Rumah Sehat Hipnoterapi Metro	52
3. Visi dan Misi Rumah Sehat Hipnoterapi Metro	52
4. Struktur Kepengurusan Rumah Sehat Hipnoterapi Metro	53
5. Syarat Pelayanan Hipnoterapi	54
6. Sarana Prasarana Rumah Sehat Hipnoterapi Metro	55
7. Temuan-temuan Masalah Klien penderita <i>Manic Depressive</i> di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro	56
B. Metode Hipnoterapi di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro	57
1. Proses Pelaksanaan Metode Hipnoterapi dalam menangani Klien <i>Manic Depressive</i>	57
2. Kondisi Klien <i>Manic Depressive</i> Pasca Hipnoterapi	65

BAB IV ANALISIS METODE HIPNOTERAPI DALAM MENANGANI KLIEN *MANIC DEPRESSIVE* DI RUMAH SEHAT HIPNOTERAPI METRO

A. Proses Pelaksanaan Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Klien <i>Manic Depressive</i> Di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro	71
B. Kondisi Klien <i>Manic Depressive</i> Pasca Hipnoterapi Di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro ..	77

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	81
B. Rekomendasi	83

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sarana dan Prasarana di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro	55
--	----



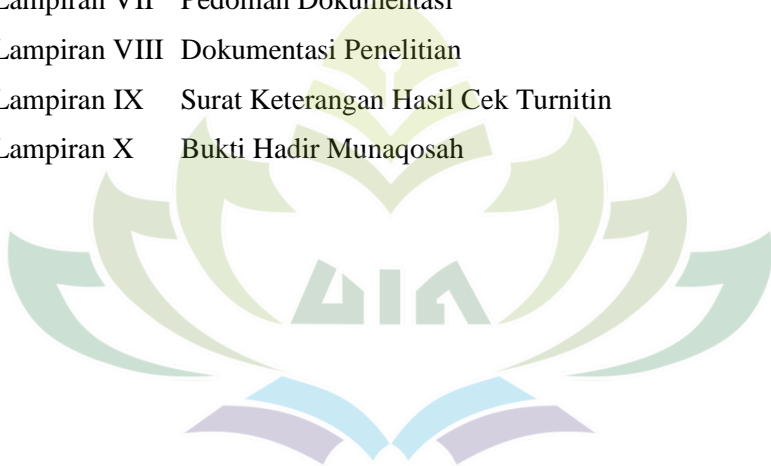
DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Struktur Kepengurusan Rumah Sehat Hipnoterapi Metro	54
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I SK Judul Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
- Lampiran II Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal (PTSP)
- Lampiran III Surat Izin Penelitian UIN Raden Intan Lampung
- Lampiran IV Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro
- Lampiran V Pedoman Observasi
- Lampiran VI Pedoman Wawancara
- Lampiran VII Pedoman Dokumentasi
- Lampiran VIII Dokumentasi Penelitian
- Lampiran IX Surat Keterangan Hasil Cek Turnitin
- Lampiran X Bukti Hadir Munaqosah



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul yang telah diajukan, maka ada baiknya penulis menerangkan secara singkat pengertian dari judul skripsi ini. Judul skripsi ini adalah ”**Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Klien *Manic Depressive* di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro**”. Terlebih dahulu penulis akan menjelaskan judul tersebut.

Metode dari segi bahasa berasal dari dua kata yaitu “*meta*” (melalui) dan “*hodos*” (jalan, cara). Metode artinya cara-cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan dengan hasil yang efektif dan efisien.¹

Metode berarti cara yang telah teratur dan berfikir baik-baik untuk mendapatkan suatu maksud. Dalam pengertian lain metode artinya cara-cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan dengan hasil yang efektif dan efisien.²

Jadi berdasarkan penjelasan diatas yang dimaksud dengan metode adalah suatu cara yang akan menghasilkan suatu tujuan dengan hasil yang efektif dan efisien.

Hipnoterapi atau *clinical hypnosis* merupakan aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnosis terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik. Hipnosis tidak hanya mengobati gejala (*simtom*) atau akibat yang muncul, tetapi hipnosis langsung berurusan dengan penyebab suatu masalah.³

¹ Homsatun, *Metode Konseling Dalam Pendampingan Anak Korban Pelecehan Seksual di P2TP2A Kabupaten Pringsewu*. (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung, Lampung, 2018), 1

² Wj.S Poewardamita, *kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka, 1976), 649

³ Made Suwenten, *Practical Hypnotherapy Guide Book* (Solo:Metagraf, 2018), 70

Menurut Toni Setiawan, hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, serta perilaku.⁴ Hipnoterapi juga dapat dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis. Hipnosis dapat diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar.⁵ Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi adalah salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis untuk memberikan sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar untuk menyembuhkan gangguan mental serta meringankan gangguan fisik.

Jadi penulis menyimpulkan bahwa Metode hipnoterapi adalah cara yang digunakan oleh terapis dengan menggunakan metode hipnosis atau menggunakan sugesti berupa kata-kata kepada klien yang langsung menuju kepada pikiran bawah sadar pada kondisi klien setengah tertidur ataupun pikiran klien fokus pada kata-kata terapis dengan tujuan menyembuhkan permasalahan klien.

Menangani dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah mengerjakan (menggarap) sendiri.⁶ Jadi yang dimaksud menangani adalah bagaimana seseorang dalam mengerjakan sesuatu.

Klien adalah seseorang yang membutuhkan sebuah bantuan.⁷ Menurut Wills klien adalah setiap individu yang diberikan bantuan professional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain.⁸ Jadi yang dimaksud klien adalah seseorang yang mengalami masalah, sehingga memerlukan bantuan dari seorang professional agar dapat menyelesaikan permasalahannya.

Manic Depressive atau lebih dikenal dengan *bipolar disorder* secara *terminology* terdiri dari dua kata yaitu *bipolar* dan *disorder*.

⁴ Toni Setiawan, *Hipnosis & Hipnoterapi*, (Jogjakarta: Garasi, 2009), 179

⁵ Ashadi Cahyadi, *Jurnal Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, hal. 73 vol 17. No. 2 Agustus 2017

⁶ “Kamus Besar Bahasa Indonesia” (Online) tersedia di <https://kbbi.web.id/menangani> diakses pada 18 November 2020

⁷ *Pengertian Klien Adalah: Arti, ciri-ciri dan contoh*, <https://jagad.id/pengertian-klien/> diakses pada 18 November 2020

⁸ Namora Lumongga Lubis, *memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada media Group, 2011), 34

Bipolar berarti alam perasaan sedangkan *disorder* perubahan yang terjadi secara tiba-tiba dan dimana ia muncul secara tidak pasti. Jadi *bipolar disorder* adalah suatu alam perasaan yang dialami oleh penderitanya yang terdiri atas dua elemen utama yakni mania dan depresi dimana kedua elemen tersebut akan terjadi tiba-tiba dan cepat dalam kurung waktu yang cukup lama⁹

Manic depressive adalah sebuah gangguan *mood*, dimana terjadi periode depresi dan mania (euforia berlebihan).¹⁰ Gangguan bipolar adalah gangguan mental yang menyerang kondisi psikis seseorang yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang sangat ekstrem berupa mania dan depresi, karena itu istilah medis sebelumnya disebut *manic depressive*.¹¹

berdasarkan uraian diatas *Manic Depressive* atau *bipolar Disorder* adalah gangguan mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang sangat ekstrem berupa mania (sangat bahagia) dan depresi (sangat sedih). Klien penderita gangguan *Manic depressive* yang penulis ambil untuk dijadikan sampel penelitian adalah gangguan *manic depressive* atau *bipolar disorder* tipe II.

Rumah Sehat Hipnoterapi adalah salah satu klinik hipnoterapi yang ada di Metro, yang berdiri sejak tahun 2014 yang berada di Jln. Pala No. 37 15a Iringmulyo Kec. Metro timur Kota Metro sejak tahun 2014. Klinik ini merupakan sebuah lembaga kesehatan mental yang membantu menyelesaikan permasalahan ataupun penyakit psikis maupun *psikosomatis* menggunakan hipnoterapi. Klinik ini telah membantu menyelesaikan serta membantu ratusan orang yang memiliki masalah atau penyakit yang berkaitan dengan masalah psikis maupun *psikosomatis* salah satunya gangguan *manic-depressive*.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud judul skripsi Metode Hipnoterapi dalam menangani

⁹ Milton H. Erickson, *Mood Disorder*, (London, Crystal Park, 2004), 36

¹⁰ Carole Wade, Carol Tavis, Maryanne Garry. *Psikologi Edisi Kesebelas Jilid 2*, terjemah Padang Mursalin, Dinastuti, Novi Vidya Santika (Jakarta: Erlangga), 265

¹¹ Nisa Diyanah. *Interaksi Sosial Dalam Pemulihan Orang Dengan Bipolar Pada Komunitas Bipolar Care Indonesia*. (Skripsi Program sarjanah Kesejahteraan Sosial Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019) 31

klien *manic-depressive* di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro adalah suatu usaha pemberian bantuan menggunakan metode hipnoterapi yang diberikan oleh terapis kepada seorang klien agar dapat menyembuhkan gangguan *manic depressive* sehingga klien bisa sembuh dari gangguan *manic depressive*.

B. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia yang sangat pesat serta segala permasalahannya membawa dampak yang sangat dahsyat terhadap hidup seseorang sehingga kecenderungan akan stres menjadi meningkat. Pesatnya kemajuan teknologi serta informasi memberikan dampak perubahan terhadap nilai-nilai sosial dan budaya pada masyarakat. Sehingga kondisi ini dapat menimbulkan beban psikologis tidak saja sebagai pribadi tetapi juga pada keluarga serta lingkungan yang lebih luas. berdasarakan penelitian Adi W. Gunawan ditemukan salah satu fakta menarik yakni sekitar 75% dari semua penyakit fisik yang diderita banyak orang sebenarnya bersumber dari masalah mental dan emosi atau lebih tepatnya masalah psikis. Namun, sayangnya kebanyakan pengobatan atau terapi sulit untuk menjangkau masalah tersebut, yaitu pikiran bawah sadar.¹²

Hipnoterapi menurut Adi W. Gunawan adalah terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar klien.¹³ Hipnoterapi juga dapat dikatakan sebagai suatu terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnosis untuk memberikan sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau mengubah pikiran, perasaan serta perilaku menjadi lebih baik.¹⁴ Hipnoterapi sendiri merupakan salah satu metode

¹² Adi W. Gunawan, *Hypnoterapi: The Art of Subconscious Restructuring*, (PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), 11

¹³ *Ibid.*

¹⁴ Yusendra, *Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung*, (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Lampung, 2020), 18

penyembuhan dalam menangani permasalahan gangguan psikis salah satunya adalah gangguan *manic depressive*.

Orang yang mengalami gangguan *manic depressive* termasuk kedalam orang dengan gangguan jiwa atau yang biasa disingkat dengan ODGJ. Hal ini sesuai dengan UU RI No.18 tahun 2014 tentang gangguan jiwa dimana ODGJ adalah orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia.¹⁵ *Manic depressive* sendiri adalah suatu gangguan *mood* yang dikarakterisasikan oleh adanya fluktuasi *mood* yang ekstrim dariuforia menjadi depresi berat, dan diperantarai oleh priode *mood* yang normal. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa gangguan *manic depressive* merupakan gangguan jiwa yang berat, yang terjadi hampir 2-4% dari populasi. Hal ini mungkin disebabkan oleh karena seringnya terjadi kekambuhan dan banyaknya dampak yang merugikan yang dapat disebabkan olehnya, dimana gangguan *manic depressive* mengakibatkan dampak yang berat untuk pasien, keluarga, dan masyarakat.¹⁶

Pemicu terjadinya gangguan *manic depressive* pada klien dapat disebabkan oleh bermacam-macam faktor, mulai dari stres yang berlebihan, kejadian traumatik dimasa lalu, kecanduan minuman berakohol serta berdasarkan faktor keturunan yang juga memiliki gangguan *manic depressive*. Selain itu apabila gangguan *manic depressive* tidak segera diatasi maka akan menimbulkan gangguan psikis maupun fisik yang lainnya seperti kerusakan pada otak, gangguan *manic depressive* yang akan sering muncul dalam kehidupan, melukai dirinya sendiri bahkan keinginan untuk bunuh diri.

¹⁵ Nisa Diyanah, *Interaksi Sosial Dalam Pemulihan Orang Dengan Bipolar Pada Komunitas Bipolar Care Indonesia*. (Skripsi Program sarjanah Kesejahteraan Sosial Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019), 1

¹⁶ Lewi Martha Furi, *Bipolar Affective Disorder And Manic Episode With Psychotic Symptoms In a 39 Years Old Man*, Universitas Lampung, hal. 211, vol. 1 No. 3, Desember 2014

Oleh sebab itu berdasarkan definisi mengenai *manic depressive* diatas, hipnoterapi dirasa tepat untuk menjadi salah satu metode penyembuh penyakit psikis ini, sebab hipnoterapi merupakan salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif, serta efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar untuk melakukan re-edukasi, mengurangi stress serta kecemasan dan menyembuhkan pikiran yang sakit.

Rumah Sehat Hipnoterapi Metro merupakan lembaga penyembuhan yang menggunakan metode hipnoterapi dalam membantu menangani berbagai gangguan psikologis maupun fisik (psikosomatis). Rumah Sehat Hipnoterapi telah berdiri sejak tahun 2014 dan telah menangani berbagai macam permasalahan klien, baik masalah psikosomatis maupun psikologis. salah satu masalah psikologis yaitu gangguan *manic depressive*. Upaya yang dilakukan Rumah Sehat Hipnoterapi Metro kepada klien *manic depressive* dengan menggunakan hipnoterapi adalah dengan mencari sumber permasalahan yang dialami klien untuk menghilangkan perasaan maupun emosi-emosi negatif, dan menghilangkan dorongan untuk melukai diri sendiri. kemudian memberi sugesti-sugesti positif kepada klien agar dapat lebih percaya diri serta lebih produktif dalam menjalani hidup.

Karenanya penulis merasa sangat tepat untuk melakukan penelitian terkait Metode Hipnoterapi dalam Menangani Klien Gangguan *Manic Depressive* di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro.

C. Fokus Penelitian

Untuk menghindari pembahasan yang meluas serta penelitian yang tidak terfokus, maka peneliti memfokuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: pelaksanaan hipnoterapi dalam menangani klien *manic depressive* di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro yang meliputi tahapan hipnoterapi dan metode hipnoterapi yang digunakan untuk menangani klien gangguan *manic depressive* serta kondisi klien *manic depressive* pasca pelaksanaan hipnoterapi di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka perlu adanya sebuah pengarahannya masalah yang mendalam dari pengajuan skripsi ini, maka penulis merumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana proses pelaksanaan metode hipnoterapi dalam menangani klien *manic depressive* di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro?
2. Bagaimana Kondisi Klien *Manic Depressive* Pasca Hipnoterapi di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan metode hipnoterapi dalam menangani klien *manic depressive* di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro.
2. Untuk mengetahui Kondisi Klien *Manic Depressive* Pasca Hipnoterapi di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, acuan ataupun perbandingan bagi peneliti yang mengkaji masalah yang berkaitan tentang hipnoterapi dan dapat menjadi sumber peneliti selanjutnya serta menambah pengetahuan yang terkait dengan bimbingan dan konseling islam.

2. Secara Praktis

Bagi penulis diharapkan bahwa penelitian ini mampu untuk menambah serta memperluas wawasan keilmuan bagi para konselor ataupun terapis khususnya bagi lembaga rumah sehat hipnoterapi metro dan lembaga hipnoterapi lain dalam membantu menyelesaikan permasalahan klien khususnya klien gangguan *manic depressive*.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Yusendra dengan skripsi yang berjudul “Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung”. Penelitian ini menjelaskan penerapan hipnoterapi yang dilakukan konselor terhadap siswa/i dalam meningkatkan rasa percaya diri ketika berbicara di depan kelas maupun di tempat umum. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti membahas mengenai metode hipnoterapi dalam menangani klien *manic depressive* di rumah sehat hipnoterapi metro.
2. Ahmad Fauzi dengan judul skripsi “Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia di Lembaga Anhar Foundation Kota Makassar”. Penelitian ini membahas tentang bagaimana langkah-langkah penerapan hipnoterapi dalam membantu penderita fobia serta kendala yang dihadapi oleh terapis dalam membantu penderita fobia. Sedangkan dalam penelitian ini terdapat beberapa perbedaan diantaranya tempat, dan objeknya berbeda jika penelitian diatas penderita gangguan fobia sedangkan dalam penelitian ini objeknya yaitu gangguan *manic depressive*
3. Nisa Diyanah dengan skripsi yang berjudul “Interaksi Sosial Dalam Pemulihan Orang dengan Bipolar Pada Komunitas Bipolar Care Indonesia”. Penelitian ini membahas tentang interaksi sosial yang dilakukan komunitas Bipolar Care Indonesia terhadap orang dengan bipolar. Sedangkan penelitian ini lebih memfokuskan tentang metode hipnoterapi dalam menangani klien *manic depressive* di rumah sehat hipnoterapi metro

Dari ketiga Penelitian diatas, penulis tertarik untuk meneliti Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Klien *Manic Depressive* Di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro. Penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu, dimana yang menjadi fokus penelitian ini adalah melihat bagaimana proses pemberian hipnoterapi terhadap klien *manic depressive*, serta mencari tahu kendala apa saja yang terjadi selama proses pemberian layanan.

H. Metode Penelitian

Metode adalah cara yang tepat untuk melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran-pikiran secara seksama untuk mencapai tujuan. Sedangkan penelitian adalah pemikiran yang sistematis mengenai berbagai jenis masalah yang pemahamannya memerlukan pengumpulan dan penafsiran fakta-fakta.¹⁷ Metode penelitian adalah suatu cabang ilmu pengetahuan yang membicarakan atau mempersoalkan mengenai cara-cara melaksanakan penelitian yaitu meliputi kegiatan-kegiatan mencari, mencatat, merumuskan, dan menganalisis sampai menyusun laporannya berdasarkan fakta-fakta atau gejala secara ilmiah¹⁸

Dari uraian diatas penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, Secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah¹⁹

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis penelitian

Dilihat dari jenisnya, penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*) yaitu suatu penelitian lapangan yang dilakukan dalam kancah kehidupan yang sebenarnya.²⁰ Penelitian ini mengakat data dan permasalahan yang ada dilapangan yaitu metode hipnoterapi dalam menangani klien *manic depressive* di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro.

¹⁷ Cholid Norobuko dan Ahmadi, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1997), 1

¹⁸ *Ibid*, 2

¹⁹ Lexy J. Maloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi), (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), 6

²⁰ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Jakarta: Gramedia Pustaka,1981), 93

b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data, jadi ia juga menyajikan data, menganalisis dan menginterpretasi.²¹ Jadi sifat penelitian ini adalah deskriptif dimana data yang diperoleh langsung dari objek penelitian, yaitu tentang metode hipnoterapi dalam menangani klien *manic depressive* di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro.

2. Sumber data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya dengan melalui wawancara. Sumber data primer merupakan sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan penelitian ini, pendapat dari individu atau kelompok maupun hasil observasi dari suatu objek, kejadian atau hasil pengujian.²² Yang termasuk dalam data primer dalam penelitian ini adalah 1 orang hipnoterapis yang bertugas dan bertanggung jawab kepada klien *manic depressive* dan 3 orang klien yang memiliki masalah gangguan *manic depressive*, sehingga sumber data primer yang didapat dalam penelitian ini berjumlah 4 orang.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.²³ Sumber data sekunder juga merupakan data tambahan atau pelengkap yang sifatnya untuk melengkapi data utama, dalam penelitian ini terkait

²¹ Cholidin Narbuko, Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2015), 4.

²² Wiratna sujarwenu, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 73

²³ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D....*, 137

sejarah berdirinya Rumah Sehat Hipnoterapi Metro, Visi dan Misi serta lain sebagainya yang mendukung penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi menurut Cholid Narbuko dan Abu Achamdi adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki.²⁴ Dalam hal ini peneliti menggunakan metode observasi non partisipan dimana peneliti tidak terlibat langsung melainkan hanya mengamati dan mencatat tentang proses hipnoterapi dalam menangani klien *manic depressive* di rumah sehat hipnoterapi Metro.

b. Wawancara

Metode wawancara adalah metode pengumpulan data dengan tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan kepada tujuan penelitian.²⁵ Dalam penelitian ini penulis menggunakan wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya namun pedoman wawancara yang digunakan hanya memuat point-point penting dari masalah yang ingin di peroleh dari objek penelitian.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal variable yang berupa catatan atau

²⁴ Wiratna sujarwenu, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 70

²⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid 1* (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1980), 80.

dokumen, surat kabar, majalah dan lain sebagainya.²⁶ Adapun dalam penelitian ini metode dokumentasi yang penulis gunakan untuk memperoleh data tentang sejarah dari rumah sehat hipnoterapi, keadaan para pegawai dan struktur organisasi ataupun kepengurusan di rumah sehat hipnoterapi Metro.

4. Teknik Analisis Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif. Menurut Suharsimi Arikunto analisis kualitatif dengan kata-kata atau kalimat yang dipisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan dan diangkat sekedar untuk mempermudah dua penggabungan dua variabel, selanjutnya dikualifikasikan kembali.²⁷

a. Reduksi Data

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal yang penting dicari dan polanya dan membuang yang tidak perlu dengan demikian data direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya.

c. Menarik kesimpulan

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak dikemukakan bukti yang kuat yang mendukung pada

²⁶ Jalaludin Rahmat, *Metodologi Penelitian Komunikasi*, (Bandung, Remaja Rosda Karya, 2000), 97

²⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), 209

tahap pengumpulan berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat penelitian kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika Pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan penelitian skripsi ini yaitu :

1. Bab I Pendahuluan

Bab ini berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian dahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

2. Bab II Landasan Teori

Bab ini berisikan tentang beberapa teori dan referensi yang menjadi landasan dalam mendukung penelitian ini seperti teori hipnoterapi dan gangguan *manic depressive*.

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Pada bab ini menyajikan mengenai gambaran umum yang menjelaskan kondisi dan keadaan tempat penelitian di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro, dan menjelaskan tentang objek penelitian, serta mengenai data-data dan fakta yang didapat dari tempat penelitian.

4. Bab IV Analisis Penelitian

Bab ini membahas tentang hasil dari pengumpulan data dan menganalisis data yang didapat di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro dengan landasan teori yang ada.

5. Bab V Kesimpulan dan Saran

Bab ini menjelaskan tentang kesimpulan dari keseluruhan isi dan pembahasan dari temuan-temuan hasil penelitian di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro dan beberapa saran kepada konselor, klien, dan pembaca.



BAB II

METODE HIPNOTERAPI DAN *MANIC DEPRESSIVE*

A. Metode Hipnoterapi

1. Pengertian Metode dan Hipnoterapi

a. Pengertian Metode

Metode menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai suatu cara teratur untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki.²⁸ Kata metode berasal dari bahasa latin yakni *methodus* yang berarti cara atau jalan, sedangkan dalam bahasa inggris *methode* diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti suatu cara.²⁹

Menurut Arif Burhan, metode adalah menunjukkan suatu proses, prinsip serta prosedur yang digunakan untuk mendekati masalah dan mencari jawaban atas masalah tersebut. Metode juga merupakan cara atau jalan sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah cara kerja yaitu cara kerja untuk memahami obyek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan³⁰. Jadi, dari pengertian diatas metode adalah suatu cara atau prosedur yang digunakan untuk melakukan suatu kegiatan agar tujuan yang diinginkan tercapai.

b. Pengertian Hipnoterapi

Perkembangan dunia hipnosis dan hipnoterapi di Indonesia sangat pesat beberapa tahun belakangan ini. Dimulai dengan maraknya pertunjukan hipnosis di televisi

²⁸ Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (jakarta : Balai Pustaka,2002), cet. Ke-3, 415

²⁹ Jhon M. Echol dan Hasan Sadly, *kamus inggris-indonesia*, (jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama. 2003) cet ke-27, 379

³⁰ Marpuah, *Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan*, (Program Studi Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Negeri Syarif Hidayatullah, 2009), 22

kemudian berlanjut dengan menjamurnya pelatihan-pelatihan sejenis di tanah air. Fakta yang menarik dari fenomena tersebut adalah masyarakat kini mulai mengenal hipnosis sebagai sesuatu yang menarik dan menghibur. Berbeda dengan zaman dulu ketika hipnosis dilihat sebagai kekuatan gaib. Hipnosis untuk terapi atau lebih dikenal dengan hipnoterapi saat ini menjadi salah satu pengaplikasian hipnosis yang sangat berkembang pesat. Hipnoterapi dapat dimanfaatkan untuk membantu proses meredakan stress, trauma, fobia, meningkatkan kepercayaan diri, dan segudang manfaat lainnya.

Hipnoterapi merupakan salah satu bentuk pemanfaatan dari hipnosis, dan untuk memahami apa itu hipnoterapi penulis terlebih dahulu menjelaskan apa itu hipnosis. Kata hipnosis dalam bahasa Inggris adalah *hypnosis* atau *hypnotism* (*hypnotisme*). Kata hipnosis menurut kamus Encarta memiliki makna:

“Suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, yang akan membuat mereka memberikan respon pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka serta reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotis dan merupakan teknik atau praktik dalam memengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis.”³¹

Secara bahasa hipnosis berasal dari kata *hypnos* yang merupakan nama dewa tidur Yunani. Kondisi hipnotis tidaklah sama dengan tidur, sekalipun kelihatannya seperti orang tidur. Orang yang sedang tidur tidak menyadari dan tidak bisa mendengar suara-suara di sekitarnya. Sedangkan orang dalam kondisi terhipnotis, meskipun tubuhnya beristirahat (seperti tidur), ia masih bisa mendengar dengan

³¹ Adi W. Gunawan, *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication* (Cet. V: Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), 3

jasas dan merespons informasi yang diterimanya. Pada kondisi hipnotis, orang justru semakin meningkat kepekaan dan kesadaran pikira bawah sadarnya.³²

Menurut bernheim, hipnosis pada dasarnya adalah suatu bentuk sugesti yang meningkat terhadap sugesti yang diberikan orang lain. Hipnosis merupakan sebagai keadaan terfokusnya perhatian pada objek fisik atau gambaran mental tertentu yang ditandai dengan mengingkatnya sugestibilitas sebagai efek dari sikap kooperatif dengan orang lain.³³

Milton Erikson, seorang psikiater Amerika mengatakan dalam proses hipnosis, yang menentukan keberhasilan adalah subjek atau klien karena mereka yang dapat memahami dan mengikuti apa yang terapisnya katakan. Erikson mengatakan hipnotis adalah proses yang wajar dan hipnosis tidak akan berhasil jika hal itu bertentangan dengan keinginan klien atau subjek. Pada dasarnya, hipnosis akan berguna pada saat seseorang ingin memasukkan sugesti atau mempengaruhi seseorang. Hal ini karena hipnosis mampu menjadi jalan untuk mengakses alam bawah sadar manusia sehingga sugesti yang diberikan kepadanya akan lebih mudah diterima. Saat sugesti diterima, mereka dapat lebih mudah diubah presepasi dan perilakunya sesuai dengan sugesti yang diberikan.³⁴

Setelah menjelaskan pengertian dari hipnosis, maka selanjutnya akan membahas defenisi hipnoterapi. Menurut Adi W. Gunawan, hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis).³⁵ Sedangkan menurut NSK Nugroho, hipnoterapi adalah metode hipnosis yang digunakan untuk

³² Made Suwenten, *Practical Hypnotherapy Guide Book* (Solo: Metagraf, 2018), 2

³³ YF La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), Cet. Ke-1, 53-54

³⁴ Obee Delapan Setengah, *Hipnoterapi Go: Untuk Hidup Lebih Baik* (Cet. I; Jakarta Selatan: Bintang Wahyu, 2017), h. 5

³⁵ Adi W. Gunawan, *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication* (Cet. V: Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), 3

terapi yang berkaitan dengan mental atau keadaan psikologis seseorang.³⁶ Menurut Tubagus Erwin Kusuma, hipnoterapi merupakan suatu terapi dengan metode hipnosis sebagai bagian dari penyelesaian masalah yang merupakan bentuk pemberdayaan energi jiwa bawah sadar dari diri seseorang yang menginginkan perubahan.³⁷

Jadi, dari pengertian diatas hipnoterapi adalah sebuah terapi psikologis yang menggunakan hipnosis atau sugesti berupa kata-kata yang langsung mengarah kepada pikiran bawah sadar dengan tujuan menyembuhkan atau menyelesaikan permasalahan seseorang baik masalah mental, pikiran, dan fisik.

Jadi secara keseluruhan yang dimaksud dengan metode hipnoterapi adalah suatu cara menyembuhkan atau menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan hipnosis atau sugesti melalui alam bawah sadar.

2. Sejarah Hipnoterapi

Penggunaan hipnosis sudah ada sebelum sejarah itu sendiri tercatat. Tentu saja waktu itu hipnosis belum dikenal dengan nama hipnosis. Hipnosis pada masa dulu dipraktikkan dalam ritual agama maupun ritual penyembuhan. Catatan sejarah tertua tentang hipnosis yang diketahui saat ini berasal dari *Ebers Papyrus* yang menjelaskan teori dan praktek pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 M.³⁸

Abad 18 adalah abad munculnya hipnosis modern. Diawali oleh kisah seorang pastor katolik bernama Gassner yang tinggal di Klosters sebelah timur Switzerland. Gassner memiliki teori, “seseorang yang sakit disebabkan karena

³⁶ NSK Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapy* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), 176

³⁷ Larry Yudawan, *Memberdayakan Energi Bawah Sadar* (Koran Jakarta, 30 Mei 2008), 22

³⁸ Yusendra, *Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di SMAN I Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung* (Program Sarjana Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung), 20

kemasukan setan.” Untuk mencapai kesembuhan, setan itu harus dikeluarkan dari tubuh. Berbeda dengan penyembuh waktu dulu yang menutup diri dari tinjauan medis, Gassner mempersilahkan para dokter untuk mengobservasi cara pengobatannya. Pada tahun 1770-an, Mesmer termasuk salah satu dokter yang sering menyaksikan cara pengobatan *Father Gassner*.³⁹

a. Franz Anton Mesmer (1735-1815)

Mesmer lahir 23 Mei 1734, di Iznang, Lake Constance, Austria. Ia mendapatkan gelar doktor pada tahun 1766 dengan makalahnya yang berjudul *De Planetarum Influx* (Dalam Pengaruh Planet-Planet). Mesmer menyatakan bahwa dalam tubuh manusia terdapat cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Cairan yang tidak mengalir dengan lancar karena tersumbat bisa menyebabkan manusia menjadi tidak sehat secara mental maupun fisik. Mesmer menggunakan magnet untuk melepaskan sumbatan aliran cairan tadi. Istilah ini dinamakan *Animal Magnetism*.

Metode terapi yang dilakukan Mesmer adalah dengan mengisi penuh sebuah bak dengan air lalu diisi besi magnet. Pasien yang ingin diobati diminta memegang besi dalam bak air itu. Jika pasiennya lebih dari satu, mereka diminta memegang kabel yang menghubungkan satu sama lain dengan maksud agar energi magnet tersebut mengalir ke tiap tubuh pasien. Kemudian pada saat pengobatan, Mesmer melakukan sebuah drama penyembuhan yang menimbulkan efek sugesti yang kuat. Hal ini membuat pasien yang ada menjadi terhanyut dalam imajinasi drama ada juga pasien yang mengalami halusinasi sehingga seolah-olah melihat tangan Mesmer mengeluarkan asap atau energi. Pada sesi terakhir proses penyembuhannya, Mesmer mengklaim bahwa dirinya memiliki energi magnetis, semacam kesaktian yang bisa menyembuhkan. Mesmer juga mengaku bisa

³⁹ Made Suwenten, *Practical Hypnotherapy Guide Book* (Solo: Metagraf, 2018), 2

mengalirkan energi magnetis kedalam gelas. Sehingga orang yang minum dari gelas tersebut dapat sembuh dari penyakitnya. Hal ini membuat Mesmer menjadi sangat terkenal, tetapi di sisi lain ia mendapatkan perlawanan dari kalangan medis karena teorinya dinilai tidak ilmiah.

Kondisi ini membuat Mesmer tidak betah di Wina dan kemudian pindah ke Prancis. Namun nasib Mesmer di Prancis tidaklah jauh berbeda. Meskipun beberapa dokter mendukung dan masyarakat tertolong dengan kehadiran Mesmer, sebagian dokter Prancis tidak senang dengan Mesmer. Sebab itulah pada tahun 1781 Mesmer pindah ke Belgia.

Namun, kepergian Mesmer dari Prancis ke Belgia tidak membuat ajaran mesmerisme mati. Mesmerisme makin berkembang pesat di Prancis dan membentuk sebuah organisasi yang khusus mempelajari mesmerisme. Kemudian atas permintaan penganut mesmerisme di Prancis, Mesmer kembali lagi ke Prancis. Namun kedatangan Mesmer yang kedua kalinya ke Prancis mendapatkan perlawanan dari kalangan medis. Sehingga akhirnya Mesmer pindah ke sebuah desa kecil di Swiss dan menghabiskan waktunya untuk mengobati orang-orang miskin.

b. Marquis de Puysegur (1751-1825)

Puysegur adalah seorang mantan militer Prancis yang mendalami mesmerisme. Ia menyatakan perlunya eksperimen dalam pengembangan mesmerisme. Puysegur memperkenalkan banyak konsep baru bagi mesmerisme seperti somnambulisme artifisial, otomatisisme motor, katalepsi, anestesi, amnesia, perbedaan individual dalam sugesti, serta halusinasi positif dan negatif.

c. John Elliotson (1791-1868)

John Elliotson adalah professor dari *University Hospital* di London, Inggris. Ia mengenal hipnosis dari

Richard Chenevix, seorang murid dari Faria, dan mendalami hipnosis dari Baron de Potet. Elliotson memulai eksperimen hipnosisnya pada tahun 1837. Ia menemukan bahwa pasiennya bisa menjalani pembedahan tanpa merasa nyeri. Ia pun melakukan hipnosis kepada pasiennya kapan pun itu jika memungkinkan.

Apa yang dilakukan Elliotson bertentangan dengan keyakinan para dokter senior waktu itu. *Mainstream* saat itu mempercayai bahwa rasa sakit dibutuhkan dalam proses penyembuhan. Kemudian Elliotson pun didiskreditkan oleh banyak dokter. Namun Elliotson tidak peduli dengan komentar orang lain, Elliotson terus memperkenalkan magnetisme kepada dokter muda yang diharapkan punya pemikiran baru.

Elliotson memperjuangkan magnetisme agar diterima secara resmi oleh dunia medis selama 30 tahun. Ia juga menerbitkan sebuah jurnal bernama *Zoist* yang membuat James Esdaile tertarik.

d. James Esdaile

Esdaile adalah dokter asal Skotlandia yang bertugas di sebuah rumah sakit di Calcutta, India. Esdaile mencatat rekor penggunaan Mesmerisme dalam pembedahan. Dilaporkan bahwa dia berhasil melakukan ribuan operasi kecil dan 300 operasi besar tanpa rasa sakit. Adanya Mesmerisme yang bisa menghilangkan rasa sakit ini sangat penting karena pada waktu itu belum ditemukan obat bius. Semua dokter waktu itu, apabila tidak menggunakan Mesmerisme, maka harus melakukan pembedahan dengan mengandalkan kecepatan tangan sambil mendengarkan jeritan sakit dari pasien.

Sejak jaman Mesmer tahun 1735 sampai periode James Esdaile tahun 1859, Hipnosisme (yang waktu itu masih dikenal sebagai mesmerisme) banyak mendapatkan pertentangan dari kalangan medis, karena mereka

menganggap Mesmerisme tidak ilmiah dan mengandung unsur mistik. Kemudian Pada tahun 1846, *nitrous oxide* dan *ether* telah ditemukan dan sangat berhasil digunakan dalam pembedahan dan menjadi pilihan dunia kedokteran saat itu. Sehingga yang dilakukan oleh Esdaille dan Elliotson dianggap menyimpang dari praktik kedokteran yang berlaku saat itu.

e. James Braid (1795-1860)

Dokter dan penulis terkenal di Inggris, James Braid merupakan orang pertama yang mencoba menjelaskan fenomena mesmerisme dari sudut pandang ilmu psikologi. Ia adalah seorang ahli bedah dan seorang penulis yang produktif dan andal. Ia juga sangat dihormati oleh *British Medical Association*.

Pada tahun 1841, ia melakukan pemeriksaan medis pertama terhadap seorang subjek yang berada dalam kondisi *trance* mesmerisme. Setelah pemeriksaan pertama, ia memulai eksperimen pribadi dan melibatkan rekan kerja yang ia percaya. Dari hasil penelitian yang ia lakukan, akhirnya hipnotis dapat dijelaskan dalam kerangka ilmiah dan diterima sebagai suatu teknik pengobatan oleh dunia kedokteran Inggris.

Dalam penelitiannya, Braid menemukan bahwa memfokuskan pandangan mata (*eye fixation*) mengakibatkan suatu kondisi kelelahan, misalnya kelopak mata menjadi sangat lelah sehingga tidak bisa dibuka oleh subjek. Ia beranggapan, itu adalah kunci mesmerisme. Setelah melakukan lebih banyak eksperimen, Braid akhirnya mengembangkan teori tentang perhatian mata. Ia meminta subjek untuk menatap berbagai objek dari berbagai posisi, termasuk memandang matanya dan juga api lilin, dan berhasil membawa subjek masuk ke kondisi *trance*. James Braid disebut sebagai Bapak Hipnosis, karena dia yang memperkenalkan nama hipnosis atau *hypnotism* untuk menggantikan mesmerisme dan magnetisme.

f. Ambroise Auguste Liebeault (1823-1904)

Liebeault adalah dokter Prancis yang menyatakan bahwa yang membuat orang memasuki kondisi hipnosis adalah sugesti verbal (sugesti yang diucapkan). Sugestibilitas dan kemampuan imajinasi klien dipandang sebagai kunci keberhasilan hipnoterapi.

g. Jean Martin Charcot (1825-1893)

Charcot merupakan *neurolog* yang sangat terkenal di Prancis. eksperimennya dalam bidang hipnotis tidak dilandasi oleh pengetahuan yang mendalam. Sehingga dia menyimpulkan bahwa hipnotis adalah kondisi tidak normal yang bisa melemahkan pikiran seseorang. Apa yang dikatakan Charcot tentang hipnosis telah membuat ilmu hipnosis mundur, sehingga hanya sedikit orang yang mempelajari hipnosis. Pendapat Charcot ini kemudian ditentang oleh *Nancy School of Hypnosis*.

h. Sigmund Freud (1856-1939)

Jasa terbesar Freud dalam bidang memahami pikiran manusia adalah menyusun teori yang sistematis tentang pikiran sadar, pikiran tak sadar, dan cara kerja pikiran. Dia juga menemukan teknik psikoterapi yang dinamakan psikoanalisa. Namun dalam bidang hipnotis, dia bukanlah tokoh yang ikut mengembangkannya, alih-alih menyebabkan kemunduran hipnosis. Sebagai tokoh yang disegani, pernyataannya yang negatif mengenai hipnosis telah membuat para pakar lain untuk berhenti atau tidak mau mempelajari hipnosis.

Freud menghabiskan waktu 19 Minggu untuk belajar hipnosis dari Charcot. Namun dalam praktek hipnosis, Freud sering gagal menghipnosis orang normal karena dia kurang terampil menjalin rapport dengan klien. Karena kegagalannya itu, Freud membuat pernyataan bahwa hipnosis hanya berhasil untuk orang yang sakit mental dan

mengklaim bahwa hipnosis memiliki efek samping yang membahayakan. Apa yang dikatakan Freud tersebut serupa dengan pendahulunya, Charcot.

Freud meninggalkan hipnosis, dan kemudian menciptakan psikoanalisa. Ada yang belum banyak diketahui orang mengenai hubungan Freud dan hipnosis. Meskipun Freud tidak menggunakan hipnosis dalam menerapi pasiennya, sebenarnya dia tetap mempelajari dan mengamati perkembangan hipnosis. Freud ternyata sangat tertarik dengan hipnosis.

i. Milton Hyland Erikson (1901-1980)

Erickson dipandang sebagai Hipnoterapis dan psikoterapis yang paling kreatif sepanjang sejarah hipnosis. Kehebatan Erickson di dunia psikoterapi mungkin bisa disetarakan dengan Freud dalam menjelaskan perilaku manusia. Erickson menjalani hidup yang unik dengan keterbatasan yang ia alami, mulai dari buta warna, agak tuli, dan dislexia. Ia juga menderita sakit polio sebanyak dua kali, yaitu pada usia 17 dan 51 tahun.

Erickson sangat berbeda pendapat dengan pendahulunya mengenai hipnosis. Dia menyatakan bahwa dalam suatu proses hipnosis, yang paling berperan adalah pikiran klien sendiri. Erickson juga menyatakan bahwa hipnosis adalah kondisi yang wajar dan tidak bisa digunakan untuk membuat orang lain melakukan sesuatu yang bertentangan dengan keyakinan dan normal yang dianut seseorang.

Erickson mengubah pola sugesti hipnosis dari yang bersifat direct (langsung memerintahkan subjek untuk melakukan sesuatu) menjadi indirect (tidak langsung dengan cara menggunakan cerita atau perumpamaan). Dia juga mengembangkan teknik-teknik sugesti serta pendekatan ideodinamik (pola interaktif) dalam proses terapi. Atas jasanya, maka hipnosis dapat diterima oleh Asosiasi Medis

Amerika dan Asosiasi Psikiatris Amerika sebagai alat terapi sejak tahun 1958.

j. Dave Elman (1900-1967)

Dave Elman merupakan salah satu tokoh yang mengembangkan hipnosis. Ia berhasil mengembangkan teknik induksi cepat yang sangat berguna untuk dokter dan dokter gigi. Karir Elman dalam hipnosis melonjak sejak pertunjukan hipnosisnya yang disaksikan banyak dokter. Sejak saat itu, banyak sekali dokter yang belajar hipnosis dari Dave Elman. Dave Elman terkenal dengan teknik induksinya yang diberi nama *Elman Induction* dan bukunya yang berjudul *Hypnotherapy*.

k. Ormond McGill (1913-2005)

Ormond McGill memiliki spesialisasi yaitu sebagai seorang *stage hypnosis* dan dijuluki sebagai *The Dean of American Hypnotist*. Bukunya yang berjudul *The New Encyclopedia of Stage Hypnotism* menjadi semacam “kitab suci” bagi setiap orang yang ingin mendalami hipnosis.

Setelah melalui proses sejarah yang panjang, dengan perjuangan para tokoh-tokoh yang mengembangkan dan memperkenalkannya kepada umum, sekarang hipnotis sudah diterima sepenuhnya sebagai alat terapi yang berguna dan aman. Hipnotis telah diakui sebagai salah satu dari metode terapi yang sah oleh berbagai lembaga negara, diantaranya British Medical Association pada tahun 1955, American Medical Association pada tahun 1958, dan American Psychological Association pada tahun 1960.

3. Prinsip Kerja Hipnoterapi

Pikiran atau kesadaran diibaratkan seperti bawang yang berlapis-lapis. Secara garis besar, manusia punya satu pikira

atau kesadaran yang terdiri dari dua bagian, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar menguasai kerja otak sebesar 12% sedangkan bawah sadar 88%, sehingga sebagian besar kita dikendalikan oleh pikiran bawah sadar.⁴⁰

Pikiran sadar (*conscious*) adalah proses mental yang bisa dikendalikan dengan sengaja. Sedangkan pikiran bawah sadar (*sub-conscious*) adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis sehingga tidak dapat menyadarinya dan sulit untuk dikendalikan.⁴¹ Pikiran sadar memiliki empat fungsi utama yaitu mengenali informasi yang masuk dari panca indra, membandingkan dengan memori kita, menganalisis, dan memutuskan respon spesifik terhadap informasi tersebut. Sedangkan pikiran bawah sadar berfungsi memproses kebiasaan, perasaan, memori permanen, persepsi, kepribadian, intuisi, kreativitas, dan keyakinan.⁴²

Dalam kondisi, *trance*, seseorang dapat mengendalikan pikiran bawah sadar asalkan bisa masuk ke pikiran bawah sadar dengan melewati *critical factor* atau kritikal area. *Critical factor* adalah tempat berlalunya informasi dari pikiran sadar ke bawah sadar, di dalam *critical factor* ini informasi diproses untuk sementara waktu berdasarkan logika, norma, etika, kepercayaan dan pertimbangan lainnya. Jadi jika seseorang dapat menembus *critical factor*, maka dia bisa diajak untuk berkomunikasi langsung melalui pikiran bawah sadar.⁴³

Hipnosis sebenarnya sangatlah sederhana, yang perlu dilakukan hanyalah Menembus *critical factor* dan kemudian masuk ke pikiran bawah sadar. Menurut Made Suwenten menembus *critical factor* dilakukan dengan suatu teknik induksi. Induksi bisa dilakukan dengan cara membuat pikiran sadar dibuat sibuk, lengah, bosan, bingung, atau lelah. Hal tersebut menyebabkan pintu gerbang menuju pikiran bawah

⁴⁰ Jodhi Yudono dalam Harian Kompas, *Ramai-ramai Belajar Hipnotis*. Diakses tanggal 29 November 2020 dari <http://hipnotis.net>

⁴¹ Made Suwenten, *Practical Hypnotherapy Guide Book* (Solo: Metagraf, 2018), 45

⁴² *Ibid*, 46

⁴³ Dwi Aris Nurhoman, *hipnoterapi: Menembus Pikiran Bawah Sadar*, 10.

sadar, yaitu *critical factor* terbuka sehingga sugesti akan langsung menjangkau pikiran bawah sadar.⁴⁴

4. Tujuan dan Manfaat Hipnoterapi

a. Tujuan Hipnoterapi

Tujuan hipnoterapi yaitu menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hipnoterapi diharapkan bisa bertahan untuk selamanya. Dalam hipnoterapi, klien dan hipnoterapis bekerja sama untuk meraih suatu tujuan. Klien tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, tetapi akan dibimbing agar dapat menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan pikiran bawah sadar masalah yang dialami bisa diatasinya sendiri. Metode hipnoterapi modern dengan orientasi kepada klien lebih banyak berperan untuk membuka kesadaran klien agar mengetahui masalah utamanya serta membantu klien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya sendiri. Klien menjadi merasa lebih nyaman dengan kondisi dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitas atau kegiatannya sehari-hari.⁴⁵

b. Manfaat Hipnoterapi

Menurut Made Suweten hipnoterapi dapat digunakan untuk membantu mengatasi berbagai gangguan pikiran dan emosi, serta berbagai kasus yang terjadi pada diri sendiri atau orang lain. Manfaat hipnoterapi diantaranya :⁴⁶

1) Manfaat untuk Diri Sendiri

⁴⁴ Made Suweten, *Practical Hypnotherapy Guide Book* (Solo: Metagraf, 2018), 59.

⁴⁵ Yusendra, *Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung* (Program Sarjana Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung), 32

⁴⁶ Made Suweten, *Practical Hypnotherapy Guide Book* (Solo: Metagraf, 2018), 8

Hipnoterapi adalah cara tercepat dan termudah untuk mengubah pikiran, perasaan, perilaku kebiasaan, dan kepribadian. Tujuannya adalah agar bisa memegang kendali penuh atas diri sendiri. Bisa menghipnosis diri sendiri sama artinya bisa meng-*install* program yang baik dan meng-*uninstall* program yang buruk dari diri anda. Anda bisa menjadi lebih percaya diri, lebih termotivasi, lebih fokus, terbebas dari kebiasaan buruk, mengembangkan potensi, pikiran dan sebagainya. Intinya, anda punya kemampuan untuk mengubah diri anda menjadi lebih baik.

2) Manfaat untuk Orang lain

Jika bisa menolong diri sendiri, tentu saja dapat menolong orang lain untuk sembuh dari penyakit atau terbebas dari masalahnya. Jika hipnosis digunakan untuk terapi penyembuhan maka disebut dengan hipnoterapi. Hipnoterapi bisa untuk menyembuhkan segala macam gangguan yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan, mulai dari fobia, kecanduan, trauma, *psikosomatik*, depresi, susah *move on*, kurang percaya diri, menurunkan berat badan, hingga menyembuhkan gangguan mental yang berat. Berikut beberapa masalah yang dapat diatasi dengan hipnoterapi :

- a) Insomnia.
- b) Kurang percaya diri.
- c) Fobia.
- d) Merasa grogi ketika melakukan presentasi.
- e) Stres karena terlalu banyak pikiran dan depresi.
- f) Kesedihan yang mendalam.

- g) Emosi atau amarah yang berlebihan baik terhadap anak atau pasangan.
- h) Rasa sakit hati.
- i) Konflik dalam diri.
- j) Perasaan bersalah yang menghantui.
- k) Kebiasaan merokok.
- l) *Panic attack*, sering tiba-tiba merasa ketakutan, cemas, atau panic tanpa sebab.
- m) Mudah merasa tersinggung atau sensitif terhadap kata-kata orang lain.
- n) Paranoid, merasa takut orang lain akan mencelakakan dirinya atau selalu merasa dirinya dalam bahaya.
- o) *Mental Block*
- p) Psikosomatik (penyakit yang disebabkan oleh pikiran, karena setelah dicek dokter pun tidak menemukan ada yang sakit).
- q) *Vaginismus, frigiditas*, atau *dispareunia*.
- r) Berbagai kasus lain yang berhubungan dengan pikiran dan emosi.

Jadi, dari uraian diatas manfaat dari hipnoterapi tidak hanya bisa digunakan untuk orang lain tetapi juga bisa digunakan untuk diri sendiri. Manfaat hipnoterapi untuk diri sendiri yaitu untuk menjadi lebih percaya diri, mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan yang positif. Sedangkan manfaat hipnoterapi untuk orang lain yaitu insomnia, kurang percaya diri, fobia, depresi dan masih banyak lagi yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan.

5. Gelombang Otak Hipnoterapi

Jaringan otak manusia hidup menghasilkan gelombang listrik yang berfluktuasi. Gelombang listrik inilah yang disebut

dengan *brainwave* atau gelombang otak. Terdapat empat gelombang otak yang diproduksi oleh otak manusia yaitu: *Beta*, *Alpha*, *Theta*, dan *Delta*.

a. Gelombang Otak *Beta*, Frekuensi 12-25 Hz

Gelombang otak *beta*, merupakan gelombang otak yang terjadi pada seseorang saat mengalami aktivitas mental yang terjaga penuh. Misalnya ketika berada dalam kondisi melakukan kegiatan sehari-hari serta sedang berinteraksi dengan orang lain. pemberian sugesti pada saat seseorang berada dalam kesadaran penuh agak sulit, ini disebabkan seseorang akan mengkritisi kata-kata dari *hipnosis*. ketika ingin memberikan *hipnosis* pada seseorang yang berda dalam gelombang otak ini sebaiknya ajaklah untuk bersantai sejenak dan berhenti dari kegiatannya. Karena orang yang rileks akan lebih mudah menerima sugesti.

b. Gelombang Otak *Alpha*, Frekuensi 8-12 Hz

Gelombang otak *Alpha* merupakan gelombang otak yang terjadi pada seseorang ketika sedang mengalami rileksasi atau mulai beristirahat. Ditandai dengan mata mulai menutup atau mulai mengantuk. Seseorang menghasilkan gelombang *alpha* setiap akan tertidur, tepatnya masa peralihan antara sadar dan tidak sadar. Gelombang otak *alpha* merupakan frekuensi pengendali, yaitu penghubung pikiran sadar dan bawah sadar sehingga dimanfaatkan oleh para hipnoterapi dalam memberikan sugesti kepada kliennya.

c. Gelombang Otak *Theta*, Frekuensi 4-8 Hz

Gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami tidur ringan atau sangat mengantuk. Tandanya napas mulai melambat dan dalam. Apa yang terjadi pada gelombang ini merupakan representasi alam bawah sadar. Pada gelombang otak *theta* ini bisa dikatakan adalah saat yang tepat untuk memberikan sugesti pada seseorang sebab pikiran bawah sadarnya sudah

terbuka, dan subjek bisa dibawa sampai proses hipnosis yang mendalam.

d. Gelombang Otak *Delta*, Frekuensi 0-4 Hz

Pada kondisi ini, seseorang tidur secara terlelap tanpa mimpi dan sugesti tidak dapat diberikan. Untuk dapat memberikan hipnosis pada orang yang sedang tidur lelap, keadaanya harus dipindahkan ke gelombang otak *theta* terlebih dahulu.

Jadi, kesimpulannya bahwa gelombang otak manusia terdapat 4 yaitu: gelombang otak *Beta*, *Alpha*, *Theta*, dan *Delta*. Dimana setiap gelombang berbeda-beda, dimana gelombang otak *Beta* merupakan gelombang otak sadar dimana *hipnosis* sulit untuk diterima, gelombang otak *Alpha* yaitu gelombang otak setengah sadar dimana hipnosis mulai dapat diberikan untuk masuk kedalam pikiran bawah sadar, gelombang otak *Theta* dimana gelombang otak tidur ringan atau pikiran bawah sadar sudah terbuka sehingga sugesti-sugesti dapat diberikan, dan gelombang otak *Delta* pada saat seseorang tertidur lelap sehingga tidak dapat diberikan sugesti.

6. Tahapan hipnoterapi

Dalam melakukan hipnoterapi ada beberapa langkah yang harus dilakukan agar proses hipnoterapi dapat berjalan dengan baik⁴⁷, yaitu:

a. Tahap Pra-induksi

Pra-induksi merupakan proses awal sebelum sesi hipnoterapi sebenarnya dimulai. Di dalamnya terdapat proses *building rapport* atau membangun kepercayaan dengan tujuan menciptakan kedekatan dan rasa percaya klien terhadap hipnoterapisnya. Pada tahap pra-induksi terdiri dari empat tahap⁴⁸:

⁴⁷ Obee Delapan Setengah, *Hipnoterapi Go: Untuk Hidup Lebih Baik* (Cet. I; Jakarta Selatan: Bintang Wahyu, 2017), 75-78

⁴⁸ Adi W. Gunawan, *Hypnoterapi: The Art of Subconscious Restructuring*, (PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), 140-145

1) Membangun dan menjaga relasi

Pada tahap ini dimulai saat klien pertama kali menghubungi, baik melalui telpon, e-mail, SMS atau bertemu secara langsung. Cara menjawab klien saat kontak pertama akan menjadi kesan pertama mengenai terapis, serta sangat mempengaruhi persepsi, sikap dan ekspektasi klien.

2) Mengatasi atau menghilangkan rasa takut

Tahap ini terapis perlu menangani perasaan takut klien atau persepsi klien yang salah atau kurang tepat mengenai hipnosis dan hipnoterapi. Persepsi dan kekhawatiran klien yang kurang tepat akan menghambat proses terapi. Oleh karena itu terapis perlu menjelaskan apa itu hipnosis, bagaimana prinsip-prinsip kerja hipnosis, serta bagaimana hipnoterapi bisa membantu klien untuk mengatasi masalahnya.

Pada tahap ini terapis juga perlu menjelaskan bahwa peran terapis hanya sebagai penunjuk jalan, proses terapi yang sesungguhnya dilakukan oleh klien sendiri. Jadi control sepenuhnya ada di tangan klien, bukannya ditangan terapis

3) Membangun ekspektasi

Jangan pernah menjanjikan bahwa dengan bantuan terapis klien pasti sembuh dari masalah yang dialami karena janji seperti ini sangat berbahaya. Cara yang tepat adalah untuk membangun ekspektasi yaitu dengan menceritakan kasus-kasus yang pernah ditangani terapis dan berhasil. Dengan mendengar kisah-kisah ini, akan menumbuhkan ekspektasi atau pengharapan dalam diri klien. Pengharapan ini yang akan menjadi katalisator yang sangat membantu proses hipnoterapi.

Tahap ini juga digunakan untuk menetapkan hasil yang ingin dicapai setelah terapi. Klien datang ke terapis karena tahu bahwa mereka memiliki masalah.

karena itu, secara sadar mereka ingin sembuh atau terbebas dari masalah mereka.

4) Menggali dan mengumpulkan informasi

Pada tahap ini, terapis akan berusaha menggali dan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi mengenai masalah yang dihadapi klien. Terapis akan menemukan akar permasalahan yang dihadapi oleh klien. Hal yang perlu diperhatikan adalah terapis harus jujur kepada klien. Apabila masalah atau sakit yang dialami klien disebabkan oleh pikiran (psikosomatis), hipnoterapi dapat membantu menyelesaikan permasalahannya. Namun jika penyebab sakitnya dikarenakan fisik, seperti kepala pusing karena tekanan darah yang rendah, maka terapis hendaknya mangajarkan klien untuk menemui dokter yang memang kompeten untuk mengani masalah klien tersebut.

b. Tahap Induksi

Induksi merupakan proses memberikan sugesti untuk membawa klien dari normal *state* ke *hypnosis state*. Dengan kata lain, Induksi akan membawa klien dari kondisi non hipnosis ke kondisi hipnosis. Induksi sendiri merupakan suatu teknik atau mekanisme komunikasi yang digunakan untuk membawa klien masuk ke kondisi hipnosis. Dengan induksi, pikiran sadar klien “di akali” sehingga sibuk, bosan, atau lengah dalam menjaga pintu gerbang bawah sadar. Terdapat enam teknik dasar dalam melakukan induksi⁴⁹, yaitu:

1) *Eye fixation* (Fiksasi Mata)

Fiksasi mata yaitu klien diminta untuk menatap dengan pandangan yang terfokus pada suatu objek. Objek yang digunakan dapat berupa satu titik pandang, cahaya lilin, ujung jari kelingking, atau apa saja yang dapat membuat

⁴⁹ Adi W. Gunawan, *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication* (Cet. V: Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), 97-100.

mata fokus memandang. Teknik fiksasi mata bertujuan untuk membuat pikiran sadar klien menjadi bosan sehingga menjadi lengah.

2) *Relaxation Of Fatigue Of Nervous System* (Relaksasi Atau Kelelahan Sistem Saraf)

Teknik ini meminta klien untuk rileks secara fisik dan mental, dengan mata tertutup, menggunakan relaksasi sebagai dasar untuk induksi. Tujuan relaksasi adalah untuk membuat pikiran sadar klien menjadi rileks sehingga dapat menghasilkan kondisi trance yang diinginkan.

3) *Mental Confusion* (Membingungkan Pikiran)

Teknik ini dirancang untuk membingungkan dan membuat lengah pikiran sadar klien sehingga dapat masuk ke kondisi hipnosis (*trance*). Saat pikiran sadar sibuk memikirkan makna dari apa yang diucapkan atau dilakukan oleh terapis, pikiran sadar menjadi lengah. Dengan demikian terapis dapat memberikan sugesti yang langsung masuk ke pikiran bawah sadar.

4) *Mental Misdirection* (Menyesatkan Pikiran)

Mental misdirection merupakan teknik induksi yang menggunakan respons fisik tertentu terhadap sesuatu yang diimajinasikan. Teknik ini menggunakan uji sugestibilitas sebagai sarana untuk membawa subjek masuk ke kondisi hipnosis.

5) *Loss Of Equilibrium* (Kehilangan Keseimbangan)

Teknik *loss of equilibrium* adalah teknik yang dilakukan sambil menggerakkan sebagian atau seluruh tubuh klien. Contohnya seperti para ibu yang mengayun-ayun anaknya agar tertidur. Atau contoh lainnya adalah orang yang duduk di kursi goyang.

6) *Shock to Nervous System* (kejutan pada sistem saraf)

Ada dua cara yang dapat digunakan untuk dapat secara cepat dalam mengalihkan pikiran sadar terhadap pikiran bawah sadar. Pertama dengan cara membuat pikiran sadar menjadi bosan dan yang kedua dengan cara membuat pikiran sadar “kaget”. Caranya dengan memberikan kejutan yang tidak disangka-sangka sehingga pikiran sadar, untuk sesaat menjadi bingung karena berusaha mencari makna dari kejadian itu.

c. Tahap *Deepening*

Deepening dilakukan ketika subjek sudah terinduksi dan mulai masuk dalam kondisi *trance*. Tujuannya adalah memperdalam level *trance* klien. Metode-metode yang digunakan biasanya bersifat imajinatif, seperti membuat klien menghitung angka 1 sampai 10, memintanya mengimajinasikan kegiatan menuruni tangga, mengimajinasikan tempat-tempat yang damai, dan yang lain sebagainya. Semua metode ini bertujuan membuat subjek semakin rileks dan semakin dalam level *trance*-nya.

d. Tahap Terapi (*hypnotic suggestion*)

Pada tahap ini, sugesti diberikan. Sugesti yang disampaikan pun sesuai dengan tujuan pelaksanaan hipnoterapi. Sugesti yang diberikan akan mengakses pikiran bawah sadar sehingga dapat berpengaruh pada sikap dan perilakunya. Ada dua macam sugesti yaitu sugesti *therapeutic* dan *non-therapeutic*. Sugesti *non-therapeutic* adalah sugesti yang memunculkan perilaku menarik untuk dilihat sebagai hiburan. Sementara itu sugesti *therapeutic* yaitu sugesti yang diberikan berupa pesan-pesan positif

untuk dapat mengubah sikap dan perilakunya menjadi lebih baik.⁵⁰

Menurut Adi W. Gunawan terdapat empat langkah sugesti *therapeutic* untuk memfasilitasi perubahan, yaitu:

1) Sugesti post-hipnosis dan imajinasi

Langkah ini sangat efektif bila klien memiliki motivasi yang kuat untuk berubah, baik pada level pikiran sadar serta pikiran bawah sadar. Sedangkan bila motivasi klien tidak kuat, langkah ini tidak akan efektif karena akan mendapatkan *resistance* dari pikiran sadar atau pikiran bawah sadar.

2) Menemukan akar masalah

Meskipun ada klien yang dapat sembuh tanpa tahu atau menemukan akar permasalahannya, terapis perlu menemukan akar permasalahan yang sesungguhnya. Masalah atau simtom diselesaikan dengan menyelesaikan ataupun *me-release* beban emosi negatif akibat kejadian yang menjadi akar masalahnya.

3) *Release*

Terapi dilakukan untuk membantu klien melepas ataupun *me-release* perasaan atau emosi negatif dari pengalaman di masa lalu. Hal ini sangat penting karena emosi ini, bila tidak dilepas akan membuat klien terkunci dalam pola pikir perilaku lama.

4) Pemahaman baru atau perilaku baru

Tujuan dari langkah ini adalah membantu klien untuk membuat pemahaman baru, berdasarkan cara pandang dan kebijakan orang

⁵⁰ Bunda Lucy, *p.Si.,c. Ht.,CMHA.,Cl, 5 Menit Menguasai Hypnoparenting*, (Jakarta :penebar plus 2012), 35-53

dewasa, terhadap masalah yang dialami, akar masalah dan solusinya.

e. Terminasi

Proses ini adalah tahap akhir dari hipnoterapi. Setelah proses hipnosis dirasa sudah cukup maka terminasi dapat dilakukan. Umumnya, hipnoterapis menggunakan sugesti positif untuk mengakhiri sesi, seperti “anda akan bangun dengan tubuh yang sehat, dan perasaan yang lebih bahagia.”

f. Pascahipnosis

Pascahipnosis adalah tahap akhir dari hipnoterapi. Kondisi ini biasanya digunakan untuk menanyakan kondisi subjek, apakah subjek merasa lebih baik dan lebih segar. Setelah melalui tahap ini, subjek akan memasuki kondisi normalnya yakni sudah tidak dalam pengaruh hipnosis.

7. Teknik-teknik Hipnoterapi

Berikut ini adalah teknik-teknik yang biasa digunakan dalam melakukan hipnoterapi. Teknik-teknik ini dapat digunakan secara terpisah atau dapat digabungkan satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi serta kebutuhan klien.⁵¹

a. *Ideomotor Response*

Ini adalah cara untuk mendapatkan jawaban “ya”, “tidak” atau, “tidak tahu” dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Teori dibalik teknik ini adalah orang cenderung memberikan jawaban jujur, sesuai dengan jawaban pikiran bawah sadar, melalui respon gerakan fisik (*ideomotor response*) dari pada dalam bentuk verbal ataupun ucapan.

Ada dua hal penting dalam menggunakan teknik *ideomotor response*. Pertama, pertanyaan yang diajukan kepada klien harus bersifat tertutup atau

⁵¹ Adi W. Gunawan, *Hypnoterapi: The Art of Subconscious Restructuring*, (PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), h. 87-90

dalam format “ya” atau “tidak”. Kedua, suara terapis harus monoton dan tanpa ekspresi untuk meminimalkan kemungkinan klien terpengaruh oleh suara terapis sehingga tersugesti untuk memberikan jawaban yang tidak tepat.

b. *Hypnotic Regression*

Teknik regresi adalah teknik yang membawa klien untuk mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah. Pada teknik ini biasanya menggunakan *affect bridge* (jembatan perasaan) atau *feeling connection*.

c. *Systematic Desensitization*

Teknik ini sesuai dengan namanya, bertujuan untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap fobianya.

d. *Implosive Desensitization*

Teknik ini digunakan apabila klien mengalami *abreaction*. Yaitu, situasi dalam kedamaian untuk menenangkan dirinya. tujuannya adalah untuk menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap. Teknik ini juga disebut dengan *circle therapy*.

e. *Desensitization by Object Projection*

Teknik ini meminta klien untuk membayangkan emosi, rasa sakit, atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya itu. Teknik ini hanya bagus digunakan pada klien yang visual, untuk yang auditori dan kinestetik digunakan proyeksi dalam bentuk suara atau perasaan.

f. *The Informed Child Technique*

Sama halnya dengan *implosive desensitization* dimana klien merasakan kembali pengalaman traumatiknya, klien akan mengalami *abreaction*. Namun, kali ini terapis mensugesti bahwa klien kembali ke masa lampaunya dengan membawa serta

semua pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan, dan pengertian yang dimilikinya saat dewasa.

g. *Gestalt Therapy*

Teknik terapi yang dilakukan dengan menggunakan permainan peran atau *role play*. Dalam teknik ini, klien akan diminta untuk memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai orang lain yang menjadi penyebab trauma atau luka batin.

h. *Rewriting History (Reframing)*

Bagian pertama teknik ini dilakukan dengan *the informed child technique*, kemudian dilakukan dengan menggunakan teknik *gestalt therapy* yang memungkinkan klien untuk menyampaikan apa yang ingin ia katakan pada orang yang menyebabkan luka batin atau traumatikannya.

i. *Open Screen Imagery*

Teknik ini menggunakan prinsip layar bioskop. dimana klien diminta untuk masuk ke gedung bioskop, dan duduk didepan layar. Selanjutnya klien diminta untuk membayangkan hasil yang ingin dicapai atau dapatkan.

j. *Positive Programmed Imagery*

Teknik ini dapat digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi *trance*. Teknik ini meminta klien untuk membayangkan dirinya nyama, tenang dan santai dalam menghadapi situasi yang sama seperti saat sebelum dilakukan terapi. Teknik ini hanya efektif bila dilakukan setelah teknik-teknik lainnya digunakan terlebih dahulu.

k. *Verbalizing*

Pada teknik ini klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Saat seseorang memberitahu dirinya sendiri dalam kondisi *trance*,

terbuka peluang besar untuk *re-learning*. Selanjutnya dapat meningkatkan reseptivitas atau penerimaan *post hypnotic suggestion* yang diberikan oleh terapis.

l. *Direct Suggestion*

Teknik ini menggunakan Sugesti bersifat langsung (*direct suggestion*) yang diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien (*verbalizing*).

m. *Indirect Guided Imagery (Ericksonian Metahpors)*

Teknik ini menggunakan metafora, jadi terapis perlu memiliki *script* atau cerita yang telah disiapkan sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya tergantung pada terapis. Namun, untuk penyimpulan makna cerita itu dilakukan oleh klien.

n. *Inner Guide*

Yang dimaksud dengan teknik *inner guide* bisa berupa penasihat spiritual, malaikat, mentor, orang, atau bagian dari diri klien yang bijaksana. Dalam teknik ini klien dibantu oleh *inner guide* untuk menyelesaikan masalahnya.

o. *Parts Therapy*

Teknik ini digunakan untuk membantu klien dalam menyelesaikan *inner conflict* atau konflik yang timbul dari pertentangan diantara “bagian-bagian” diri klien.

p. *Dream Therapy*

Terapi ini menggunakan mimpi sebagai symbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar. Mimpi yang digunakan untuk analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi selama lebih kurang sepertiga waktu tidur menjelang bangun.

B. *Manic Depressive*

1. Pengertian *Manic Depressive*

Manic depressive merupakan nama lain dari gangguan bipolar. Dahulu nama ini sangat populer untuk menggambarkan perubahan mood seseorang sehingga bisa menjadi begitu ekstrim. Maniac saat dia tengah mengalami kegembiraan, bersemangat, dan ingin melakukan banyak hal sampai tak tahu harus dimulai darimana. Depressive saat dia sedang gundah, sedih, putus asa, dan bahkan sampai beranjak pada keinginan untuk bunuh diri.⁵²

Secara teoritis gangguan bipolar atau *manic depressive* adalah kelainan pada otak yang menyebabkan ketidaknormalan pergantian mood, energi, level aktivitas, dan kemampuan untuk mengerjakan aktivitas harian. Istilah gangguan bipolar atau *manic depressive* mengacu pada dua sisi mood yang dialami oleh seseorang dengan begitu cepat dan cenderung ekstrim. Cepat maksudnya perubahan mood tersebut bisa terjadi dalam hitungan jam, menit dan bahkan detik. Ekstrim berarti perilaku yang dihasilkan oleh perubahan mood tersebut melebihi ekspresi yang seharusnya dilakukan oleh orang normal. Titik kesedihan ditampilkan dalam bentuk depresi, keputusasaan, keletihan yang sangat, dan keengganan untuk beraktifitas. Sedangkan titik kegembiraan ditampilkan dalam bentuk *euforia*, *maniac*, berapi-api, dan *agresifitas* yang tak terkendalikan.⁵³

Seseorang yang menderita penyakit mental *manic depressive* memiliki rekam hidup dan pengalaman-pengalaman baik pada masa lampau maupun yang berlangsung, dimana hal ini ditandai dengan adanya perubahan mood (perasaan), baik ringan maupun yang berat hingga level yang sangat ekstrim sekalipun. Seseorang yang mengidap *manic depressive* biasanya ketika masa remaja individu dianggap rentan mengidap *manic depressive* yang disebabkan karena kondisi fisik dan

⁵² Afin Murtie, Ssstt.. Sampingmu Orang Gila Loh..., (Yogyakarta:Scritto Books, 2014), 37

⁵³ Afin Murtie, Ssstt.. Sampingmu Orang Gila Loh..., (Yogyakarta:Scritto Books, 2014), 35

psikologisnya masih labil.⁵⁴ *Manic depressive* seringkali berkembang pada usia remaja lanjut dan masa awal dewasa. Setidaknya setengah dari seluruh kasus dimulai sebelum menginjak usia 25 tahun. Beberapa orang mengalami gejala pertama mereka pada usia kanak-kanak, sementara yang lainnya mengembangkan gejala *manic depressive* pada usia yang lebih lanjut⁵⁵

Pada dasarnya manusia secara normal pasti pernah merasakan dan akan mengalami perasaan yang buruk atau yang dikenal juga dengan istilah *bad mood*, dan disisi lain akan mengalami yang namanya *good mod* atau perasaan senang dan bahagia. Namun lain halnya dengan orang yang mengidap *manic depressive*, dimana ia memiliki alam perasaan yang ekstrim yakni pola perasaan yang mudah berubah-ubah secara drastis (*mood swings*).⁵⁶

Pada saat-saat tertentu individu yang memiliki penyakit *manic depressive* akan merasakan perasaan antusiasme yang tinggi dan sangat bersemangat, hal ini terjadi karena biasanya perasaan dan pikirannya berada dalam keadaan yang stabil sehingga terlihat seperti orang yang normal. Namun apabila mood-nya (perasaanya) berubah menjadi buruk yang berlawanan dengan perasaan bahagianya, maka ia akan merasa marah, benci, takut, jengkel, emosi, ketakutan serta hal-hal yang buruk dimana ia merasa bahwa hal tersebut tidak baik. Dan pada tahap yang sangat ekstrim maka individu tersebut akan merasa depresi, putus asa, pesimis, hingga ia akan memutuskan untuk melakukan bunuh diri⁵⁷

Jadi, berdasarkan uraian diatas yang dimaksud dengan *manic depressive* adalah nama lain dari gangguan bipolar dimana merupakan gangguan mental yang mengacu pada dua

⁵⁴ Barbara Krahe, *perilaku Agresif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 94

⁵⁵ *National Institute of Mental Health, Mengenal Gangguan Bipolar*, terjemahan Dinarti, Anta Samsara, E-Book, 1

⁵⁶ C.Georg Boree, *Dasar-Dasar Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Prisma Sophie, 2006), 274

⁵⁷ Triantor Safari, Nofrans Eka Saputra, *manajemen Emosi dan Depresi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 69.

sisi mood seseorang yaitu manic (kebahagiaan) dan depresi (kesedihan) dengan begitu cepat dan ekstrim.

2. Macam-macam *Manic Depressive*

Dalam jenis dan pengelompokannya gangguan *manic depressive* memiliki beragam jenis dari tipe gangguan *manic depressive*. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan bipolar adalah suatu penyakit yang membahayakan bagi kesehatan mental manusia, *manic depressive* akan terlihat berbeda pada orang yang berbeda pula, hal ini dikarenakan setiap individu memiliki kepribadian dan karakter yang berbeda-beda, mengingat bahwa manusia memiliki berbagai tipe dan sifat yang berbeda antara satu dan yang lain.

Gangguan *manic depressive* dapat terlihat dalam berbagai bentuk. Beberapa jenis telah diidentifikasi. Jenis-jenis tersebut terutama terkait dari terjadinya pola gangguan *manic depressive* yaitu Bipolar I, Bipolar II, dan *Cyclothymic*. Bipolar I (*manic*) merupakan salah satu gejala *bipolar disorder* yang ditandai dengan munculnya episode mania atau campuran. Gejala yang terjadi pada bipolar I adalah bentuk dari gejala mania yang berada pada tahap yang cukup mengawatirkan dan membutuhkan penanganan yang tepat dalam proses penyembuhannya baik penyembuhan melalui medis ataupun penyembuhan non medis. Pada dasarnya bipolar I cenderung terjadi pada individu yang mengalami depresi berat serta sering kali merasa frustrasi secara tidak normal dan wajar.⁵⁸

Bipolar II (*Hypomania/ Hypomanic*), Bipolar II disebut juga dengan *hypomanic* memiliki gejala manic atau depresi tetapi tidak ada episode campuran dan tingkatan bipolar II lebih rendah dari bipolar I.⁵⁹ *Hypomanic* sendiri pada dasarnya adalah keadaan dimana individu merasakan suasana hati atau perasaan

⁵⁸ Nurhairunisa, *Perilaku Keagamaan Pengidap Bipolar Disorder (Studi Kasus Pada Saudari Yayuk Sunarsih)*, (Program Studi jurusan Perbandingan Agama Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2015), 54

⁵⁹ Afin Murtie, Ssstt.. *Sampingmu Orang Gila Loh...*, (Yogyakarta:Scritto Books, 2014), 38

yang baik (*good mood*). Dalam situasi ini individu tidak akan mengalami hal-hal yang buruk seperti tidak mengalami halusinasi, imajinasi yang berlebihan dan delusi.⁶⁰ *Cyclothymic* atau gangguan siklotimik yaitu perubahan-perubahan dalam suasana hati antara depresi dan kegembiraan, tetapi depresi dan kegembiraan itu kurang ekstim dibandingkan dengan yang terdapat pada gangguan bipolar.⁶¹ *Cyclothymic* memiliki gejala yang lebih ringan dari bipolar I dan bipolar II. Rentan waktu terjadinya *maniac* atau *depressive* sekitar 2 tahun.⁶²

3. Gejala-gejala *Manic Depressive*

Setiap orang pernah mengalami perubahan mood dari baik menjadi buruk, dari gembira menjadi sedih, atau sebaliknya. Namun perubahan mood yang terjadi secara wajar, normal, tidak berlebihan, dan tidak sampai mengganggu aktifitas keseharian orang tersebut bukan dinamakan dengan gangguan *manic depressive*.

Untuk mengetahui sejauh mana perubahan mood dikategorikan sebagai gangguan *manic depressive*, maka beberapa gejalanya yaitu:⁶³

a. Gejala Episode *Maniac*

- 1) Hati serasa sangat gembira dan tiba-tiba muncul keramahan yang tidak biasa atau terlalu berlebihan terhadap semua orang.
- 2) Sesaat setelah sangat gembira, tiba-tiba muncul perasaan gelisah dan serba salah.
- 3) Tak mampu menahan diri untuk berbicara dengan tenang sehingga pembicaraan sangat cepat dan sulit

⁶⁰ Nurhairunisa, *Perilaku Keagamaan Pengidap Bipolar Disorder (Studi Kasus Pada Saudari Yayuk Sunarsih)*, (Program Studi jurusan Perbandingan Agama Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2015), 55

⁶¹ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 113

⁶² Afin Murtie, *Sssttt.. Sampingmu Orang Gila Loh..*, (Yogyakarta: Scritto Books, 2014), 38

⁶³ Afin Murtie, *Sssttt.. Sampingmu Orang Gila Loh..*, (Yogyakarta: Scritto Books, 2014), 38-41.

dimengerti oleh orang lain. Idenya meluncur dengan deras dan berganti-ganti sehingga sulit untuk diaplikasikan.

- 4) Peningkatan aktifitas yang mengarah pada pencapaian tujuan hidup, seperti bertambahnya pekerjaan, permintaan pasar yang meningkat, dan sejenisnya.
 - 5) Perasaan menjadi sangat gelisah dan tidak bisa tidur nyenyak karena pikiran ingin lekas menyelesaikan semua pekerjaan dengan baik dan cepat.
 - 6) Berperilaku *impulsive* atau mengulang-ulang hal yang memiliki resiko tinggi asalkan membuatnya senang, seperti berinvestasi di bidang *high risk*, berbelanja tanpa batas, dan kehidupan bebas.
 - 7) Mengalami delusi dan halusinasi yang membuatnya tak mengenal rasa lelah.
- b. Gejala Episode Depresi
- 1) Memiliki perasaan khawatir yang berlebihan, tidak wajar, dan seringkali berpikiran kosong, atau melamun tanpa arah.
 - 2) Tidak lagi berminat pada berbagai aktifitas yang sebelumnya membuatnya bahagia.
 - 3) Terus-menerus merasa lelah sehingga sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, serta sulit mengambil keputusan penting.
 - 4) Mudah gelisah dan sulit tidur, makanpun menjadi tidak selera.
 - 5) Memikirkan dan bahkan mencoba untuk mengakhiri hidup.
- c. Gejala Episode *Hypomaniac*
- 1) Mirip dengan gejala *maniac* hanya saja lebih tenang dan seakan telah kembali pada kehidupan normal. Padahal episode ini harus tetap diwaspadai agar bisa menuntaskan permasalahan yang terjadi.

- 2) Selalu bersemangat kreatif, seakan dialiri oleh energi yang tiada henti.
 - 3) Sifat yang optimis dan Nampak riang di semua situasi.
 - 4) Tiba-tiba suka marah jika beberapa hal tak sesuai dengan pemikirannya.
 - 5) Sulit tidur.
- d. Gejala Episode Campuran
- 1) Episode campuran antara *maniac* dan depresi biasanya terjadi beriringan atau berbeda dalam jangka waktu jam, menit, bahkan detik saja. Gejalanya tentu berubah-ubah antara gejala *maniac* dan depresif.
 - 2) Secara tiba-tiba merasa sangat gembira dan secara tiba-tiba pula merasa sangat sedih dan terpuruk.
 - 3) Suka dan selalu membicarakan tentang kematian kepada semua orang di sekitarnya.
 - 4) Sifat pelupa terhadap berbagai hal penting.
 - 5) Mencoba untuk mengkonsumsi alkohol dan obat terlarang secara berlebihan.

4. Faktor Penyebab *Manic Depressive*

Setiap jenis penyakit pasti memiliki faktor dan alasan mengapa sebuah penyakit bisa muncul dalam diri seseorang dan mengapa individu tersebut bisa mengidap penyakit yang dideritanya. Terkait dengan faktor-faktor yang menyebabkan munculnya penyakit *manic depressive* di antaranya meliputi :

a. Faktor Genetika

Faktor gen disebabkan oleh penyakit bawaan atau keturunan merupakan salah satu faktor yang paling utama yang menyebabkan seseorang mengidap penyakit *manic depressive*. Orang tua yang mengidap gangguan bipolar, jika memiliki anak maka anak tersebut beresiko mengidap gangguan bipolar sebesar 15% sampai 30%. Apalagi jika anak yang dilahirkan merupakan anak yang kembar identik, maka memiliki resiko yang lebih tinggi. Sedangkan jika

yang mengidap gangguan *manic depressive* adalah kedua orang tuanya, tidak salah satu saja resiko anak mengidap gangguan *manic depressive* lebih tinggi sebesar 50% sampai 75%. Hal ini sudah dibuktikan dengan penelitian yang sudah dilakukan, yang hasilnya menunjukkan bahwa sekitar 10%-15% keluarga dari pasien yang mengalami gangguan *manic depressive* pernah mengalami satu episode gangguan suasana hati.⁶⁴

b. Faktor Otak

1) Komposisi *Norepinephrine* dan *Serotonin*

Ada sebuah penelitian yang dilakukan oleh ahli biologi menyebutkan bahwa keadaan depresi yang dialami oleh seseorang disebabkan kurangnya *neropinephrine* dan *serotonin* di dalam otak. *Norepinephrine* merupakan keadaan dimana individu mengalami gangguan *manic depressive* yang berada pada tahap yang cukup rendah. Namun pada tahap ini pada dasarnya menyebabkan individu akan mengalami sejenis depresi hingga berakibat pada tahap mania. Sementara *serotionin* tidak jauh berbeda dengan tahap sebelumnya dimana pada ini juga individu yang menderita *manic depressive* akan mengalami depresi dan rasa frustrasi.⁶⁵

2) Sistem *Neuroendokrin*

Pada tahap ini suatu area limbik di dalam otak manusia yang berkaitan dengan emosi dimana hal ini menyebabkan bagian hipotalamus penderita bipolar. Bagian hipotalamus sendiri bertujuan untuk dapat mengontrol dan mengendalikan kelenjar endoktrin dan tingkat hormone bagi penderitanya. Adanya hormon tersebut yang berasal dari hipotalamus akan memberikan

⁶⁴ Nisa Diyanah. *Interaksi Sosial Dalam Pemulihan Orang Dengan Bipolar Pada Komunitas Bipolar Care Indonesia*. (Skripsi Program sarjanah Kesejahteraan Sosial Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta,2019), 34

⁶⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, terjemah Mulyantio, (Semarang: IKIP Semarang press, 2003), 312.

pengaruh kelenjar pituitary. Beberapa hal yang diakibatkan oleh hal tersebut ialah dimana timbulnya depresi, perasaan frustrasi, mengurangi dan mengisolir diri, tidak tenang, berbicara sendiri dengan sesuka hati namun individu tersebut akan tetap menyadari apa yang dibicarakannya, serta mengalami gangguan tidur⁶⁶

3) Teori Integrasi pada *manic depressive*

Penderita *manic depressive* biasanya disebabkan oleh adanya gangguan pada system motivasi atau *behavioral activation system* (BAS). *behavioral activation system* berfungsi agar manusia mampu mendapatkan penghargaan dari lingkungannya. *behavioral activation system* berkaitan dengan *positive emotional states*, karakter keperibadian seperti ekstrovert (bersifat terbuka), peningkatan energi dan berkurangnya kebutuhan tidur. Dari segi biologis, jalur saraf dalam otak memiliki keterkaitan dengan *behavioral activation system* sehingga terlibat dengan dopamin dan perilaku untuk memperoleh penghargaan yang dialami oleh penderita gangguan bipolar. Episode mania dapat meningkat ketika terjadi peristiwa kehidupan yang melibatkan penghargaan atau keinginan untuk mencapai tujuan tetapi hal ini tidak memiliki keterlibatan dengan episode depresi.⁶⁷

c. Faktor Lingkungan

Penyebab lain yang menyebabkan gangguan *manic depressive* semakin berkembang adalah faktor eksternal lingkungan dan psikologis. penyebab penderita gangguan *manic depressive* berkaitan dengan hubungan antar perseorangan atau peristiwa-peristiwa pencapaian tujuan

⁶⁶ Nurhairunisa, *Perilaku Keagamaan Pengidap Bipolar Disorder (Studi Kasus Pada Saudari Yayuk Sunarsih)*, (Program Studi jurusan Perbandingan Agama Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2015), 43-44.

⁶⁷ Nisa Diyanah. *Interaksi Sosial Dalam Pemulihan Orang Dengan Bipolar Pada Komunitas Bipolar Care Indonesia*. (Skripsi Program sarjanah Kesejahteraan Sosial Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019), 35-36.

(penghargaan) dalam hidup. Hubungan perseorangan yang dimaksud seperti cinta, persahabatan, dan kematian orang terkasih. Contoh peristiwa pencapaian tujuan seperti kegagalan untuk lulus sekolah dan dipecat dari pekerjaan. Selain itu, seorang penderita gangguan *manic depressive* yang gejalanya mulai muncul saat masa kecil yang kurang menyenangkan seperti mengalami banyak kegelisahan atau depresi. Selain itu alkohol, obat-obatan dan penyakit lain yang diderita juga dapat memicu munculnya gangguan *manic depressive*.

Di sisi lain, keadaan lingkungan di sekitar yang baik dapat mendukung penderita gangguan ini sehingga bisa menjalani kehidupan dengan normal. Faktor lingkungan yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan *manic depressive* adalah stress dan penyalahgunaan zat. Stress merupakan peristiwa kehidupan yang dapat memicu gangguan *manic depressive* pada seseorang dengan kerentana genetik. Peristiwa ini cenderung melibatkan perubahan drastis atau tiba-tiba baik atau buruk seperti akan menikah, akan pergi ke perguruan tinggi, kehilangan orang yang dicinta, atau dipecat dari pekerjaan. Sementara penyalahgunaan zat dapat menyebabkan gangguan *manic depressive*, ini dapat membawa pada sebuah episode dan memperburuk perjalanan penyakit. Obat-obatan seperti kokain, ekstasi dan amphetamine dapat memicu mania, sedangkan alkohol dan obat penenang dapat memicu depresi.⁶⁸

⁶⁸ Nisa Diyanah. *Interaksi Sosial Dalam Pemulihan Orang Dengan Bipolar Pada Komunitas Bipolar Care Indonesia*. (Skripsi Program sarjanah Kesejahteraan Sosial Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta,2019), 37-39.



DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- Adi W. Gunawan, *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication* (Cet. V: Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007)
- Afin Murtie, Ssstt.. *Sampingmu Orang Gila Loh...*, (Yogyakarta:Scritto Books, 2014)
- Barbara Krahe, *perilaku Agresif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005)
- Bunda Lucy, *p.Si.,c, Ht.,CMHA.,Cl, 5 Menit Menguasai Hypnoparenting*, (Jakarta :penebar plus 2012)
- Carole Wade, Carol Tavris, Maryanne Garry. *Psikologi Edisi Kesebelas Jilid 2*, terjemah Padang Mursalin, DInastuti, Novi Vidya Santika (Jakarta: Erlangga)
- C.Georg Boree, *Dasar-Dasar Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Prisma Sophie, 2006)
- Cholid Norobuko dan Ahmadi, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1997)
- Dwi Aris Nurhoman, *hypnoterapi: Menembus Pikiran Bawah Sadar*
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, terjemah Mulyantio, (Semarang: IKIP Semarang press, 2003)
- Jalaludin Rahmat, *Metodologi Penelitian Komunikasi*, (Bandung, Remaja Rosda Karya, 2000)
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Jakarta: Gramedia Pustaka,1981)
- Larry Yudawan, *Memberdayakan Energi Bawah Sadar* (Koran Jakarta, 30 Mei 2008)
- Lexy J. Maloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi), (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017)

- Made Suwenten, *Practical Hypnotherapy Guide Book* (Solo:Metagraf, 2018)
- M. Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental I*, (Bandar Lampung: Harakindo, 2016)
- NSK Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapy* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007)
- Obee Delapan Setengah, *Hipnoterapi Go:Untuk Hidup Lebih Baik* (Cet. I; Jakarta Selatan: Bintang Wahyu, 2017)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2017)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993)
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid 1* (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1980)
- Triantoro Safari, Nofrans Eka Saputra, *manajemen Emosi dan Depresi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)
- YF La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007)
- Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006)

Sumber Ilmiah

- Ashadi Cahyadi. *Jurnal Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, vol 17. No. 2 Agustus 2017
- Homsatun, *Metode Konseling Dalam Pendampingan Anak Korban Pelecehan Seksual di P2TP2A Kabupaten Pringsewu*. (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung, Lampung, 2018)
- Lewi Martha Furi, *Bipolar Affective Disorder And Manic Episode With Psychotic Symptoms In a 39 Years Old Man*, Universitas Lampung, hal. 211, vol. 1 No. 3

Nisa Diyanah. *Interaksi Sosial Dalam Pemulihan Orang Dengan Bipolar Pada Komunitas Bipolar Care Indonesia*. (Skripsi Program sarjanah Kesejahteraan Sosial Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019)

Nurhairunnisa. *Perilaku Keagamaan Pengidap Bipolar Disorder (Studi Kasus Pada Saudara Yayuk Sunarsih)*, (Skripsi Program Sarjana Perbandingan Agama Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2015)

Yusendra, *Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di SMAN I Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung* (Program Sarjana Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2020)

Sumber Online

“Kamus Besar Bahasa Indonesia” (Online) tersedia di <https://kbbi.web.id/menangani>

Pengertian Klien Adalah: Arti, ciri-ciri dan contoh, <https://jagad.id/pengertian-klien/>

Jodhi Yudono dalam Harian Kompas, *Ramai-ramai Belajar Hipnotis*. Diakses dari <http://hipnotis.net>

National Institute of Mental Health, Mengenal Gangguan Bipolar, terjemahan Dinarti, Anta Samsara, E-Book