

HYPNOTHERAPI SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERLEBIH (ANXIETAS)

Oleh:

Yan Bani Luza Prima Wangsa
Email: yanbaniluza@gmail.com

Abstrak:

Anxiety disorder termasuk dalam gangguan mental, sehingga kondisi ini tentu berbeda dengan kecemasan biasa. Orang dengan gangguan cemas akan merasa sangat khawatir terhadap berbagai hal, bahkan ketika dirinya sedang berada dalam situasi normal sekalipun. Dan salah satu cara menghilangkan kecemasan berlebih ialah dengan menggunakan metode Hipnoterapi. Hipnoterapi adalah suatu bentuk penyembuhan alternatif untuk menciptakan perubahan bawah sadar pada pasien dalam bentuk respons, pikiran, sikap, perilaku atau perasaan baru.

Cara kerja yaitu dengan mengubah pola pikir dan kepercayaan yang berada di dalam bawah sadar, dan mengakses kepercayaan ini dengan menggunakan hipnosis dan hipnoterapi untuk mengatasi gangguan kecemasan serta menggunakannya untuk menghilangkan keyakinan yang mendasarinya atau pemicu kecemasan.

Hipnoterapi sebagai Terapi Komplementer *Mind Body Intervention* menggunakan pendayagunaan kapasitas pikiran untuk mengoptimalkan fungsi tubuh. Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu agar tercipta keseimbangan antara pikiran, emosi, dan pernapasan.. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi.

Kata Kunci :

Gangguan kecemasan berlebih (*anxietas*), hipnoterapi, pikiran.

I. Pendahuluan

a. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia di dunia ini pernah merasakan kecemasan dan itu merupakan hal umum yang biasa dirasakan oleh manusia. Kecemasan muncul ketika seseorang merasa terancam dari lingkungan luar atau merasa sesuatu akan terjadi berada diluar kendalinya.

Tingkat kecemasan setiap orang berbeda satu dengan lainnya. Beberapa orang menganggap kecemasan bukan merupakan sebagai rintangan untuk dihadapinya. Hal ini tentu berdampak positif sehingga tidak menghambat produktivitas kegiatan sehari-harinya. Namun ada pula beberapa kelompok orang yang sama sekali tidak berdaya karena kecemasan berlebihan yang dirasakannya karena tidak percaya akan kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi masalahnya.

Setiap saat dan setiap waktu seseorang dapat saja mengalami stress dalam kehidupannya, yang kadang-kadang muncul dengan tiba-tiba tanpa disadari dan hal tersebut dapat hilang dengan sendirinya atau bahkan dapat menetap sehingga menjadi suatu penyakit fisik yang dikenal dengan istilah psikosomatis.

II. Hipotesis

Hypnoterapi sebagai terapi komplementer mampu mengatasi kecemasan berlebih (anxietas).

III. Ruang Lingkup

Ruang lingkup karya tulis ini hanya pada kasus *generalized anxiety disorder (GAD)*, dan penggunaan teknik hypnoterapi.

IV. Metodologi Penelitian

Karya tulis ini menggunakan metode penelitian penelusuran tinjauan pustaka yang ada baik dari buku-buku kepustakaan yang ada maupun dari situs-situs internet terpercaya sebagai sumber kepustakaannya.

V. Pembahasan

Manfaat hipnoterapi untuk kecemasan bertujuan mencari akar permasalahan untuk mengatasi emosi yang seringkali dialami. Hipnoterapi bekerja untuk mengubah pikiran dan perasaan individu yang terkait dengannya sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Tujuan dari kebanyakan hipnoterapi untuk mengubah beberapa aspek perilaku yang tidak diinginkan. Aspek perilaku yang akan diubah bisa menjadi sesuatu seperti makan berlebihan, berhenti merokok, kecemasan atau dapat berkisar ke gangguan kepribadian yang lebih serius seperti psikosis. Terapis, dalam hipnoterapi, menempatkan subjek ke trans seperti keadaan di mana

terapis dapat memberikan saran atau berbicara dengan pikiran bawah sadar subjek secara langsung. Pada dasarnya, trans memungkinkan terapis untuk memotong subjek sadar.

Setiap proses hipnotis dan hipnoterapi selalu dimulai dengan percakapan antara hypnotist dan subyek. Tujuan dari interview antara lain menjalin keakraban antara terapis dan klien, memahami masalah klien, menentukan tujuan terapi, dan menjelaskan kepada klien tentang prosedur terapi yang akan dilakukan. Setelah terbangun kepercayaan maka dilakukanlah induksi merupakan cara yang digunakan oleh hypnotist/hypnotherapist untuk membimbing klien menuju kondisi hipnotis.

Syarat utama agar seorang klien bisa sembuh/berubah melalui hipnotis yaitu klien harus punya keinginan untuk sembuh/berubah dari dirinya sendiri, bukan karena paksaan orang lain. Agar klien tetap dalam kondisi *trance* maka dilakukan *deepening* merupakan kelanjutan dari induksi sampai mencapai level *somnambulism* yang merupakan kondisi ideal untuk terapi. Setelah klien mencapai level kedalaman hipnotis yang ideal, terapi pikiran akan dimulai. Bentuk terapinya bisa berupa pemberian sugesti yang sudah dirancang sedemikian rupa atau menggali akar masalah untuk dinetralisir pengaruhnya. Apabila masalah yang dihadapi klien disebabkan oleh peristiwa traumatik di masa lalu, maka diperlukan teknik terapi khusus seperti *Age Regression*, *Time Line Therapy*, *Hypnoanalysis*, *Forgiveness Therapy*, *Chair Therapy*, atau terapi lainnya. Setelah selesai pemberian sugesti maka klien akan diterminasi dengan membangunkan klien.

VI. Kesimpulan

Anxiety disorder masuk dalam gangguan mental, sehingga kondisi ini tentu berbeda dengan cemas biasa. Orang dengan gangguan cemas akan merasa sangat khawatir terhadap berbagai hal, bahkan ketika dirinya sedang berada dalam situasi normal sekalipun.. Dan berdasarkan penelitian yang ada bahwa dengan hipnosis mampu menurunkan hormon ACTH yang merupakan hormon stress sehingga penurunannya menyebabkan seseorang menjadi rileks dan tenang.

VII. Daftar Pustaka

- 1) Adiyanto. 2007. Hipnosis Penurunan Rasa Nyeri Pengamatan Efek Hipnosis Pada Otak Melalui Brain Imaging. Diunduh dari www.ibh.com.
- 2) Ariyanto, SKM. 2011. Kontroversi Terapi Komplementer. Forkom Alumni Muda Poltekkes Prodi Keperawatan Semarang.
- 3) Chamber, Bradford. 2005. How to Hypnotize. Stravon Publisher: NewYork.
- 4) McDonald F. 2006. Hypnotherapy Applications in Pain Management. Diunduh dari www.fmcDonald.com.
- 5) McDonald F. 2006. *Hypnotherapy in Substance Use Treatment*. Diunduh dari www.fmcDonald.com.