

HIPNOTERAPI UNTUK PECANDU ROKOK USIA REMAJA

Kadek Sintya Kristina Arsari¹, A A Putu Agung Mediastari², Ida Bagus Suatama³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia, 80238, Denpasar Bali

*Email: sintyakristinaarsari@gmail.com

Abstrak

Data WHO menyatakan bahwa jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30% adalah remaja. Metode komplementer yang dilakukan dalam mengatasi ketergantungan rokok pada remaja dengan hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan suatu teknik relaksasi dengan pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui, tata laksana, implikasi hipnoterapi kepada pecandu rokok remaja. Jenis penelitian ini kualitatif, menggunakan metode *snowball sampling* dengan sasaran pecandu rokok remaja usia 19-22 tahun yang dilakukan pada klinik hipnoterapi di Kota Denpasar. Penelitian ini dilakukan berdasarkan pendekatan psikologi dan menggunakan teori psikologi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hipnoterapi dapat mengatasi ketergantungan rokok pada remaja karena hipnoterapi memanfaatkan sugesti dalam terapinya, tata laksana dalam hipnoterapi dengan wawancara pra induksi atau *pre-talk* dan sugestivitas, induksi, *deepening* dan *depth level test*, *hypnotherapeutic* dan *termination*. Implikasi yang terjadi pada klien setelah mendapatkan hipnoterapi adalah klien merasa nyaman, tenang, bahagia, stamina meningkat serta mampu berpikir lebih bijaksana.

Kata kunci: Hipnoterapi, Pecandu Rokok, dan Remaja.

Abstract

WHO data states that the number of smokers in the world as much as 30% are teenagers. Complementary methods carried out in overcoming cigarette dependence on adolescents with hypnotherapy. Hypnotherapy is a relaxation technique with the use of suggestions to overcome psychological problems. The purpose of this study was to determine, manage, and the implications of hypnotherapy for adolescent cigarette addicts. This type of research is qualitative, using the snow ball sampling method targeting teenage cigarette addicts aged 19-22 years conducted at the hypnotherapy clinic in the city of Denpasar. This research was conducted based on a psychological approach and using psychological theory. Based on the results of the study it was found that hypnotherapy can overcome the dependence of cigarettes on adolescents because hypnotherapy utilizes suggestions in its treatment, governance in hypnotherapy with pre-induction or pre-talk interviews and suggestibility, induction, *deepening* and *depth level tests*, *hypnotherapy* and *termination*. The implication that happens to clients after getting hypnotherapy is that the client feels comfortable, calm, happy, has increased stamina and is able to think more wisely.

Keywords: "Hypnotherapy, Cigarette, and Teen Addicts".

1. Pendahuluan

Perilaku merokok merupakan masalah kesehatan karena dapat menimbulkan berbagai penyakit bahkan kematian, perilaku merokok itu sendiri termasuk perilaku membeli, menghisap dan menghembuskan asap rokok. Dapat pula sebagai salah satu respon spesifik dari seluruh respon, misalnya seorang merokok karena percaya bahwa dengan merokok akan membantu mengurangi kadar stres yang dialaminya (Chaplin dalam Prabandari, 1994). Bahaya rokok sebagaimana dilansir *Environmental Protection Agency* atau Badan Proteksi Lingkungan Amerika Serikat memastikan bahwa asap rokok mengandung 4000 senyawa kimia, 200 diantaranya toksik (beracun),

43 diantaranya pemicu kanker dan secara global konsumsi rokok membunuh satu orang setiap 10 detik. WHO (*World Health Organization*) memperkirakan bahwa 2020 penyakit berkaitan dengan rokok akan menjadi masalah kesehatan utama di banyak negara, bahkan kebiasaan merokok dianggap menjadi *entry point* pada penyalahgunaan narkoba (Fatmawati, 2006).

Smet (dalam Komari & Helmi, 2000) menyatakan bahwa pada umumnya individu mulai pertama kali merokok sebelum berusia 19 tahun. Data WHO juga semakin mempertegas bahwa jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30% adalah remaja. Dengan jumlah perokok di Indonesia yang mencapai lebih dari 60 juta dan

konsumsi rokok yang mencapai 240 milyar batang per tahun, maka dapat dikalkulasi jumlah konsumsi rokok rata-rata perhari yaitu 10,95 batang perhari. Dapat dikatakan bahwa pada tahun 2008 setiap perokok di Indonesia menghisap rata-rata 10 hingga 11 batang rokok perhari. Berdasarkan jumlah perokok, Indonesia menempati posisi ketiga terbesar di dunia setelah India dan Cina. (Risksedas 2007, dalam Profil Tembakau Indonesia 2009). Umur mulai merokok pada anak mengalami peningkatan, demikian pula umur mulai merokok pada usia remaja dan dewasa muda mengalami peningkatan. Faktor remaja merokok selain kurangnya pengawasan orang tua, juga sifat remaja yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga dimulai dengan rasa ingin mencoba dan didukung dengan pergaulan sekitarnya. Tingginya prevalensi merokok dikalangan remaja menyebabkan masalah rokok menjadi semakin serius. Apalagi dampak rokok itu sendiri juga meningkat justru pada perokok pasif, yaitu orang yang tidak merokok tetapi terkena akibat buruk dari asap rokok (Kompas, 2016).

Metode pemecahan masalah kesehatan masyarakat mengalami perkembangan dengan menggunakan metode-metode komplementer. Metode komplementer yang mudah diterima oleh masyarakat diantaranya adalah metode hipnoterapi, hipnoterapi adalah penggunaan *hypnosis* atau teknik hipnotis apapun untuk meningkatkan pencapaian tujuan, meningkatkan motivasi atau perubahan, meningkatkan pertumbuhan pribadi atau spiritual dan melepaskan klien dari masalah atau penyebab masalah, hipnoterapi merupakan salah satu pendekatan kesehatan secara psikologis yang digunakan untuk merubah perilaku dan kebiasaan manusia. Manusia adalah makhluk yang diberikan akal dan pikiran. Dalam aktivitas sehari-hari manusia banyak dipengaruhi oleh pikiran. Pikiran manusia terbagi atas dua, yaitu: pikiran alam sadar dan pikiran alam bawah sadar. Seorang pakar ilmu psikologi asal India Utara, Prof. dr Kelvan Vinath menuturkan bahwa pikiran bawah sadar memiliki kekuatan 70% dibandingkan dengan pikiran sadar yang hanya memiliki kekuatan 30%. Banyak hal yang menyangkut manusia bersumber dari berbagai data dan nilai yang tersimpan dipikiran bawah sadar. Pikiran bawah sadar tidak saja terkait dengan perilaku dan mental tetapi lebih jauh lagi pikiran bawah sadar dapat mengubah metabolisme, mempercepat penyembuhan atau bahkan memperburuk suatu kondisi penyakit (Budiman, 2016).

Di Indonesia khususnya di kota-kota besar sudah banyak berdiri klinik-klinik hipnoterapi. Khususnya di Kota Denpasar yang memiliki penduduk yang cukup majemuk juga sudah terdapat beberapa tempat pelayanan hipnoterapi dan sudah mendapat perhatian yang cukup baik

dari masyarakat kalangan atas maupun bawah dan menggunakan hipnoterapi untuk menyembuhkan penyakit ataupun kebiasaan buruk yang ingin dihilangkan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka sudah ditentukan penelitian ini berjudul “Hipnoterapi untuk Pecandu Rokok Usia Remaja” yang akan dilakukan di wilayah Denpasar untuk mengetahui lebih lanjut apakah hipnoterapi efektif untuk mengatasi masalah ketergantungan merokok pada remaja.

2. Metode Penelitian

Metode Penelitian merupakan cara yang akan dilakukan dalam proses penelitian. Pada penelitian ini jenis penelitian adalah Penelitian kualitatif adalah prosedur ilmiah yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Dalam penelitian ini akan dilakukan observasi dan wawancara kemudian mengkajinya berdasarkan ilmu kesehatan psikologi dan beberapa pustaka lainnya untuk mendukung penelitian, sehingga diperoleh jawaban yang nantinya akan disusun secara sistematis. (Zuriah, 2005). Metode penelitian yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu suatu teknik pengumpulan data dengan pengambilan sampel secara sengaja dengan maksud dan pertimbangan tertentu dimana sampel ditentukan sendiri.

Penelitian ini data dikumpulkan dengan metode berikut: Metode Kepustakaan. Metode Observasi dan Metode Wawancara. Instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah, mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Adapun *instrument* pendukung yang digunakan antara lain: Kamera digital untuk mendokumentasikan hasil observasi, daftar pertanyaan sebagai pedoman wawancara, alat tulis menulis dan perekam suara untuk merekam hasil wawancara. Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam satu pola, kategori dan satuan uraian dasar (Moleong, 2003)

3. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada empat tempat praktek hipnoterapi di Kota Denpasar didapatkan hasil bahwa ada beberapa pecandu rokok remaja melakukan terapi hipnoterapi untuk membantu menghilangkan ketergantungan merokok.

Jumlah rata-rata klien perokok usia remaja dengan bermacam-macam keluhan yang datang

dan melakukan terapi hipnoterapi di empat tempat praktek hipnoterapi per bulan mencapai 6 orang. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di lapangan didapatkan empat tempat praktek hipnoterapi dan ditemukan enam klien pecandu rokok remaja. Dari ke empat praktisi dan enam klien yang diwawancarai, maka ke tiga rumusan masalah dalam makalah ini sudah dapat terjawab. Dari penelitian yang dilakukan pada bulan Mei sampai dengan Juni, didapatkan hasil wawancara dengan praktisi yang sudah disimpulkan sesuai dengan rumusan masalah, sebagai berikut:

Mengapa Hipnoterapi Dapat Mengatasi Ketergantungan Rokok Pada Remaja Hipnoterapi dapat mengatasi masalah ketergantungan merokok karena hipnoterapi adalah sebuah teknik terapi dengan menurunkan frekuensi gelombang otak *beta* ke frekuensi gelombang otak *theta* (pikiran bawah sadar) dimana pada saat kondisi gelombang otak seseorang berada pada frekuensi gelombang otak *theta*, pikiran akan memiliki sifat-sifat yang sangat *responsive*, nyaman, rileks sehingga kondisi itu memudahkan praktisi untuk memberikan sugesti-sugesti yang akan tertanam di dalam diri klien.

3.1 Tata Cara Hipnoterapi Dalam Mengatasi Ketergantungan Rokok

1. Pada tahap awal dilakukan pendekatan dengan klien melalui wawancara dengan tujuan untuk mempermudah menggerakkan klien menuju perubahan yang diinginkan, setelah itu baru akan dilakukan *reframing* (pembingkai ulang) sambil melakukan wawancara agar klien mampu melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang positif dan klien merasa tidak ragu atau takut untuk melakukan terapi, pada tahap ini dapat dilakukan sugestivitas klien.
2. Melakukan induksi pada klien dengan metode yang sesuai untuk membawa klien ke kondisi hipnotis. Induksi adalah tahapan untuk membimbing klien ke dalam kondisi hipnosis.
3. Selanjutnya dilakukan pendalaman kondisi hipnosis, sampai kondisi hipnosis klien dirasakan cukup dalam dan siap untuk diberikan terapi.
4. Terapi hipnoterapi dengan pencarian sumber masalah melalui pikiran bawah sadar dan dilanjutkan penanaman sugesti-sugesti positif, pembelajaran terhadap pikiran bawah sadar, *frame-frame* positif dan hal-hal yang dianggap penting yang berhubungan dengan masalah penderita. Bila dianggap perlu dilakukan pemberian *anchor* atau tambatan yang akan digunakan untuk menjaga emosional klien tetap stabil.
5. Normalisasi atau pengembalian kondisi ke kondisi normal, dalam sesi ini klien akan dibimbing untuk kembali ke kondisi normal

dan setelah terbangun klien masih dapat diberikan penguatan sugesti.

3.2 Implikasi Klien Pecandu Rokok Remaja Setelah Mendapat Terapi Hipnoterapi

Pengakuan dari 6 klien pecandu rokok disimpulkan bahwa klien mengalami pengurangan merokok secara signifikan, bahkan beberapa klien sudah mampu untuk tidak merokok, sedangkan dilihat dari kesehatan klien mengalami perubahan, sebelum melakukan hipnoterapi untuk mengatasi ketergantungan rokok, klien mengeluh sering sesak nafas, mudah lelah dan setelah melakukan terapi hipnoterapi klien mengaku bahwa kondisinya semakin membaik.

4. Pembahasan

4.1 Hipnoterapi Dapat Mengatasi Ketergantungan Rokok Pada Remaja

Berdasarkan analisa data dari 4 (empat) praktisi Hipnoterapi dan 6 (Enam) klien pecandu rokok remaja, dapat diketahui bahwa terapi hipnoterapi dapat mengatasi ketergantungan rokok karena:

Hipnoterapi Mampu Memprogram Pikiran Bawah Sadar Klien Remaja Yang Mengalami Ketergantungan Rokok

Dengan teknik hipnoterapi seorang praktisi hipnoterapi mampu membimbing kliennya untuk menurunkan frekuensi gelombang pikirannya dari frekuensi gelombang pikiran sadar (*beta*) turun ke frekuensi gelombang pikiran bawah sadar (*theta*), sehingga pada saat kondisi gelombang pikiran klien berada pada gelombang bawah sadar (*theta*), praktisi hipnoterapi dapat menggerakkan klien menuju perubahan yang diinginkan dengan membawa klien ke masa lalu, dimana dijadikan alasan awal klien merokok pertama kali karena pikiran bawah sadar menyimpan semua memori yang terjadi dalam kehidupan klien. Dengan memprogram pikiran klien dari kecenderungan berpikir bahwa rokok adalah penyelesaian dari setiap masalah ke sudut pandang bahwa rokok tidak baik untuk kesehatan dan hanya akan memperburuk keadaan. Hal ini sesuai dengan pendapat Hakim (2010:32-39) menjelaskan bahwa hipnoterapi dapat memodifikasi perilaku klien, dari kebiasaan buruk, kecemasan, stres, yang berhubungan dengan penyakit akut atau kronis. Hipnoterapi bertujuan mengembalikan setiap perubahan pola pikir menuju ke sebuah tataran semula atau sedia kala dengan mengatur kembali pola-pola negatif yang sering dilakukan seseorang baik secara sadar maupun tidak sadar, sehingga pola pikir baru yang lebih positif akan dapat mengatasi kebiasaan buruk seseorang.

Pendapat di atas juga didukung oleh Gunawan (2012:268-278) mengatakan bahwa dengan menurunkan frekuensi gelombang otak seseorang dari frekuensi gelombang otak *beta* ke frekuensi *theta* seorang praktisi hipnoterapi dapat memodifikasi perilaku manusia dengan memanfaatkan respon relaksasi pikiran. Hal serupa juga diperkuat oleh pernyataan Muruga (2015:29-40) menyatakan bahwa untuk mengubah parameter-parameter pikiran sadar sangatlah sulit tanpa dilakukan *reprogramming* pada pikiran bawah sadar. Hipnoterapi mampu melakukan *reprogramming* terhadap pikiran bawah sadar sehingga ketika dilakukan *reprogramming* terhadap pikiran bawah sadar akan terjadi keselarasan antara parameter pikiran sadar dan bawah sadar.

Hipnoterapi Mengatasi Masalah Pada Sumbernya

Pada saat seorang klien mendapatkan terapi hipnoterapi, segala sumber permasalahan yang menyebabkan klien menjadi pecandu rokok akan dapat ditemukan, selain melalui wawancara pra induksi atau sebelum dilakukan induksi, sumber-sumber permasalahan juga digali pada saat klien sudah memasuki alam relaksasi, dimana gelombang otak klien sudah masuk ke frekuensi *theta* dengan teknik-teknik hipnoterapi maka sumber masalah dapat diketahui dan diselesaikan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Dewa (2014:145-153) mengatakan bahwa prinsip dasar dari hipnoterapi adalah menyingkirkan sumber masalahnya.

Untuk menyelesaikan sumber permasalahan yang mengganggu psikologi seseorang maka seorang hipnoterapi harus mampu menggali sumber dari permasalahan tersebut dan setelah sumber utamanya ditemukan, selanjutnya akan disingkirkan atau dicabut sehingga segala efek yang ditimbulkan juga secara otomatis hilang. Pernyataan ini juga dikuatkan oleh Susilo (2010):43) menyatakan hipnoterapi atau hipnotis klinis adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental. Cara kerja hipnotis tidak seperti cara kerja pengobatan lain yang mengobati gejala (*symptom*) atau akibat yang muncul tetapi berurusan langsung pada penyebab suatu masalah. Dengan menghilangkan penyebab secara otomatis akibat yang di timbulkan akan lenyap atau tersembuhkan.

Meningkatkan Rasa Bahagia

Terapi hipnoterapi dapat meningkatkan rasa bahagia seseorang, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan *mood* seseorang, hal ini terjadi karena pada saat seseorang dalam kondisi terhipnotis tubuh secara otomatis akan membentuk hormon bahagia yang disebut hormon *serotonin* dan *endorphin* yang menyebabkan seseorang merasa lebih bahagia, nyaman, tenang dan

meningkatkan *mood* serta imunitas tubuh. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Gunawan (2012:274-299) menyatakan bahwa secara fisiologi hipnoterapi bekerja melalui sistem gelombang otak. Pada sesi hipnoterapi terjadi perubahan gelombang otak dari frekuensi gelombang otak *beta* ke frekuensi gelombang otak *theta*. Pada kondisi *theta* otak akan memproduksi hormon *serotonin* dan *endorphin* yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, tenang dan bahagia, hormon ini menyebabkan imunitas tubuh meningkat, pembuluh darah terbuka lebar dan detak jantung menjadi stabil serta kapasitas indra meningkat.

Hipnoterapi Meningkatkan Respon Relaksasi Tubuh dan Pikiran

Melalui hipnoterapi akan dapat menimbulkan respon relaksasi pada tubuh dan pikiran, dimana kondisi hipnosis yang dialami akan memicu hormon *endorphin* dan *serotonin* yang berdampak pada peningkatan relaksasi fungsi otot, saraf, dan pikiran serta melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun, nafas menjadi lebih lambat dan dalam, detak jantung melambat dan metabolisme tubuh juga mengalami perlambatan sehingga respon stres akan menurun. Pernyataan ini didukung oleh Gunawan (2012:268-281) pada saat relaksasi memiliki efek kebalikannya yang sangat baik bagi kesehatan. Pada saat rileks secara otomatis meng-*off*-kan bagian otak yang berhubungan dengan stress dan ketegangan (sistem saraf simpatik) dan meng-*off*-kan bagian-bagian otak yang menghasilkan perasaan rileks dan nyaman (sistem saraf parasimpatik). Saat kita tahu cara untuk rileks kita akan mempunyai energi untuk menghadapi stres dan mampu melakukan penyegaran diri.

Berkaitan dengan penelitian ini sesuai dengan teori psikologi dan pendekatan psikologi yang memiliki pengertian sama yaitu ilmu yang menitik beratkan pada jiwa (pikiran) dan perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya. Sedangkan, hipnoterapi berfungsi mengembalikan setiap perubahan pola pikir menuju ke sebuah tataran semula atau sedia kala dengan mengatur kembali pola-pola negatif yang sering dilakukan seseorang, baik secara sadar maupun tidak sadar, sehingga pola pikir baru yang lebih positif akan dapat mengubah kebiasaan buruk seseorang seperti merokok. Berdasarkan pendekatan psikologi, hipnoterapi merupakan suatu teknik terapi untuk mengatasi permasalahan psikologi maupun kebiasaan buruk. Melalui proses program pikiran bawah sadar sehingga secara psikologi seseorang akan mampu mengarahkan pikirannya secara lebih positif serta akan terjadi persamaan pemahaman antara pikiran bawah sadar dan pikiran sadar, peningkatan hormon *endorphin* dan *serotonin*

yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, tenang dan bahagia, hormon ini menyebabkan imunitas meningkat, pembuluh darah terbuka lebar dan detak jantung stabil serta kapasitas indra meningkat. Sehingga ilmu psikologi dan hipnoterapi saling berkaitan karena keduanya menekankan pada pikiran dan jiwa.

Ditinjau dari sudut pandang ayurveda hipnoterapi ini dapat ditemukan dalam *Astangga Ayurveda* yaitu *Graha Chikitsa* yang disebut juga *Bhuta Vidya* yang berhubungan erat dengan psikologi dan psikiatri. *Bhuta Vidya* memiliki metode diagnosis dan perawatan untuk penyakit yang menyerang pikiran.

4.2 Tata Cara Hipnoterapi Mengatasi Ketergantungan Rokok Pada Remaja

Berdasarkan hasil analisa data dari 4 (empat) praktisi hipnoterapi dapat diketahui tentang tata cara yang digunakan oleh praktisi hipnoterapi dalam mengatasi ketergantungan rokok pada remaja:

1. Tahap wawancara pra induksi atau *pre talk* dan tes sugestivitas

Pada tahap awal dilakukan pendekatan dengan klien melalui wawancara dan pengisian data diri klien dengan tujuan untuk mempermudah proses hipnoterapi, setelah itu berikan waktu klien untuk bercerita tentang masalahnya atau tujuan menjalani hipnoterapi. Ketika klien mengungkapkan pendapatnya mengenai penyebab masalah tersebut, setelah itu akan dilakukan *reframing* (pembingkai ulang) sambil melakukan wawancara agar klien memahami tentang hipnoterapi sampai klien merasa lebih dekat dan tidak ada rasa ragu atau takut untuk melakukan terapi, pada tahap ini dapat dilanjutkan dengan mengadakan tes sugestivitas yang bertujuan untuk membuat mata klien sulit untuk dibuka.

Memulai teknik ini yang pertama dilakukan adalah arahkan klien untuk menutup mata dan membuka kembali, selanjutnya berikan pemahaman pada klien bahwa membuka dan menutup mata dikontrol klien sendiri, bukan karena perintah dari praktisi. Praktisi hipnoterapi selanjutnya bisa mengarahkan klien untuk memejamkan mata lebih dalam lagi sehingga kelopak mata klien seakan-akan semakin rapat, dan pada akhirnya klien benar-benar mengalami kesulitan untuk membuka mata atau mata klien seperti terkunci. Meskipun klien mencoba untuk membuka matanya kembali, tetapi klien memprogram dirinya sendiri seakan-akan kedua matanya seperti tertutup sangat rapat. Pendapat ini didukung oleh pernyataan dari Susilo (2010:128) menyatakan setiap proses hipnotis dan hipnoterapi selalu dimulai dengan percakapan antara praktisi hipnoterapi dengan subjek. Tujuannya adalah untuk menjalin keakraban antara praktisi dengan

klien, memahami masalah klien, menentukan tujuan praktisi dan menjelaskan kepada klien tentang prosedur terapi yang akan dilakukan. Pada sesi ini klien diharapkan tidak malu untuk bertanya tentang apa saja yang menjadi keluhan dihatinya agar proses terapi dapat berjalan lancar. Dan pada sesi ini juga praktisi hipnoterapi akan memberikan tes tingkat sugesti dari klien dengan melakukan tes sugestivitas pada klien.

2. Tahap Induksi

Tahap ini bertujuan untuk membimbing klien menuju kondisi hipnosis, yaitu turunnya frekuensi gelombang pikiran *beta* ke frekuensi gelombang pikiran *theta*. Pada kondisi ini *critical area* akan beristirahat sehingga praktisi hipnoterapi dapat menembus pikiran bawah sadar dari klien. Pernyataan ini didukung oleh Hakim (2010:107) mengatakan bahwa tahapan setelah pra induksi yaitu membawa kondisi klien dari kondisi normal ke kondisi hipnosis.

Teknik induksi bertujuan agar *critical area* klien beristirahat sejenak sehingga praktisi hipnoterapi dapat berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar klien. Prinsip dasar menghentikan *critical area* dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain memanfaatkan kelelahan tubuh fisik klien, memanfaatkan kelenturan otot klien, memanipulasi keyakinan yang ada pada diri klien, memanfaatkan kebingungan pikiran sadar klien.

Beberapa teknik yang sering digunakan antara lain: Teknik *Arm-Drop*, teknik ini memanfaatkan kelelahan dari tangan klien yang diangkat ke atas dalam beberapa waktu setelah lelah di bimbing turun dengan sugesti relaksasi. Teknik lainnya *Hand Shake* yaitu praktisi hipnoterapi mengarahkan klien untuk merelaksasikan sistem saraf di salah satu anggota tubuh (misalnya tangan). Teknik lainnya adalah *Mental Confusion* (membingungkan pikiran sadar klien). Pernyataan ini dikuatkan oleh pendapat Arka (2016:31-33) mengatakan apabila hubungan klien dengan praktisi hipnoterapi sudah terjalin baik, seorang praktisi hipnoterapi dapat menciptakan teknik induksi sesuai dengan gaya praktisi. Adapun teknik yang biasa digunakan adalah *mental confusion*, *Misdirection* dan *hand shake*.

3. Tahap *Deepening* dan *depth level test*

Setelah klien masuk ke dalam kondisi hipnotis maka klien harus di berikan sugesti pendalaman kondisi hipnotis yang bertujuan untuk mempertahankan kondisi klien tetap berada pada kondisi antara *alfa* dan *delta* serta menyiapkan kondisi klien benar benar berada pada kedalaman yang cukup untuk menerima terapi, sehingga hasil dari terapi benar-benar maksimal. Pada fase ini juga dapat dilakukan pengecekan kedalaman kondisi hipnosis klien.

Salah satu teknik yang sering digunakan untuk memperdalam kondisi hipnosis klien adalah skrip *the private place*. Pada skrip ini praktisi hipnoterapi memberikan sugesti hitungan mundur dari tiga ke satu dan seiring dengan hembusan nafas klien pada hitungan satu klien diajak membayangkan berada pada suatu tempat yang merupakan tempat yang paling nyaman bagi klien. Setelah itu, dikuatkan dengan sugesti nyaman, bahagia, damai, lebih santai, lebih menikmati, semakin nyenyak dan santai. Skrip pendalaman kondisi hipnosis ini akan membawa klien masuk ke kedalaman hipnosis. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hakim (2010:121-130) menyatakan bahwa tahapan ke tiga dalam terapi adalah *deepening* dan *depth level test* yang bertujuan untuk mempertahankan kondisi klien berada pada kondisi yang benar-benar siap diberikan terapi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *trans* dan kedalaman hipnosis klien antara lain: Kondisi psikologi pasien, tingkat keaktifan berpikir klien, suasana dan kondisi lingkungan, ketrampilan hipnoterapis, waktu, tingkat kepercayaan klien pada praktisi hipnoterapi. Kedalaman tingkat hipnosis klien sangat terkait dengan bentuk sugesti yang akan di berikan kepada klien.

4. Tahap *Hypnotherapeutic*

Tahapan ini adalah merupakan puncak dari penanganan hipnoterapi yang merupakan inti dari penanganan permasalahan, baik menggali penyebab dari suatu keluhan sakit atau terapi-terapi yang diberikan untuk menemukan solusi untuk mengatasi permasalahan klien. Pada tahapan ini praktisi hipnoterapi akan menggunakan sugesti-sugesti positif untuk memberikan pembelajaran pada pikiran bawah sadar klien. Walaupun ada banyak metode hipnoterapi tetapi bagi seorang praktisi hipnoterapi akan selalu menggabungkan berbagai teknik yang ada bahkan dalam kondisi tertentu seotang praktisi hipnoterapi akan menciptakan teknik tersendiri sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Beberapa metode yang sering digunakan, antara lain:

a. *Suggestion therapy*

Metode ini digunakan pada kondisi *medium trance* untuk semua jenis masalah yang jelas penyebabnya. Sugesti yang diberikan akan menjadi nilai dan pemahaman baru bagi pikiran bawah sadar asalkan tidak bertentangan dengan prinsip dasar dari klien. Contoh sugesti untuk pecandu rokok bernama Nanda.” Mari kita mulai, sekarang Nanda sudah berhenti merokok dan tetap berhenti merokok untuk seumur hidup. Lagi! (ulangi pengulangan sugesti primer 15 kali). Semua itu benar. Sekarang Nanda sudah berhenti merokok dan tetap berhenti merokok sepanjang sisa hidup Nanda. Nanda memilih untuk berhenti

merokok. Sebenarnya Nanda datang kemari karena Nanda telah membuat keputusan bulat untuk merdeka. Sebenarnya Nanda menemui saya karena Nanda ingin mengambil kembali control diri Nanda yang telah hilang selama bertahun-tahun. Tidak ada yang memiliki hak untuk mengontrol hidup Nanda. Termasuk ayah, ibu Nanda, keluarga Nanda, atasan Nanda dan memang tidak ada yang berhak mengontrol Nanda. Termasuk rokok atau benda apa saja yang ada di dunia ini. Rokok mengotori darah Nanda, meracuni paru-paru keluarga tercinta Nanda dan Nanda memutuskan untuk berhenti merokok sekarang juga. Sekarang anda memilih untuk mempunyai darah yang bersih dari racun, Nanda memilih lingkungan yang lebih sehat untuk keluarga Nanda, Nanda memilih untuk mengembalikan kembali fungsi paru-paru Nanda untuk bernafas. Nanda tidak lagi menjadikan paru-paru Nanda sebagai asbak. Rokok sudah terpisah jauh dari hidup Nanda. Nanda memiliki kembali kontrol pribadi Nanda sepenuhnya. Dan Nanda memegang kontrol penuh dan membuang benda tidak berguna tersebut sejauh mungkin dari semua bagian diri Nanda.

b. *Regression therapy*

Metode ini digunakan terkait pada penyakit yang diduga penyebabnya ada pada peristiwa masa lalu. Terapi ini diberikan pada level *medium trance* untuk menumbuhkan kebijaksanaan. Metode ini adalah dengan membawa mundur usia klien pada suatu masa atau peristiwa besar yang menyebabkan trauma terjadi dilanjutkan dengan pemberian pemahaman baru yang lebih positif.

c. *Parts Therapy*

Digunakan untuk mengatasi permasalahan klien yang ada kaitannya dengan pertentangan dalam diri klien. Sering kali seseorang mengalami kebimbangan dalam menentukan suatu keputusan. Sebagai contoh, ketika ia larut dalam suatu aktivitas pekerjaan dan pada waktu itu dengan waktu *shalat* atau *tri sandya*, biasanya kejadian itu akan menimbulkan suatu kebimbangan dalam diri seseorang karena adanya pertentangan di dalam diri orang tersebut, disatu sisi ada pekerjaan yang harus segera diselesaikan, sementara disisi lain ada sebuah kewajiban spiritual yang tidak dapat ditoleransi kejadian seperti ini sering menimbulkan internal konflik atau konflik dalam diri sendiri. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arka (2016:34-50) menyatakan bagian terpenting dalam terapi adalah saat pemberian hipnoterapi, ada banyak teknik yang sering digunakan dalam hipnoterapi yang pada prinsipnya bertujuan menggali segala penyebab permasalahan klien dan pemberian sugesti untuk menggerakkan klien untuk dapat mewujudkan keputusannya. Diantara metode

yang sering digunakan adalah teknik *Suggestion therapy, regression therapy, parts therapy, direct drive suggestion, gestalt therapy*.

5. Tahap Terminasi (*termination*)

Setelah seorang praktisi hipnoterapi selesai memberikan *hipnotherapeutic* diperlukan langkah-langkah untuk menutup sesi hipnoterapi. Metode ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi kesadaran klien kepada posisi kesadaran yang sepenuhnya. Ada beberapa langkah untuk melakukan teknik *termination* ini, antara lain:

1. Informasikan kepada klien bahwa sebentar lagi proses hipnoterapi akan segera berakhir.
2. Lakukan hitungan maju dari satu sampai lima dengan sugesti setiap hitungan akan membuat tubuh semakin segar dan sehat dan pada hitungan ke lima bangun dari tidur dalam keadaan segar sehat dan bahagia.
3. Bimbing klien untuk membuka mata dan apabila klien tidak membuka mata dapat dilakukan hal tersebut:
 - a. Menyentuh pundak klien seperti membangunkan orang yang tertidur
 - b. Meniup bagian mata dari klien sambil mempersilahkan bangun
 - c. Menghentikan ucapan dan mematikan musik pengiring

Pernyataan ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hakim (2010:187-190) menyatakan setelah hipnoterapi memberikan *hipnotherapeutic* dan sugesti-sugesti, diperlukan sebuah proses untuk menutup rangkaian proses hipnoterapi dengan teknik yang biasa disebut dengan *termination*. Metode ini digunakan untuk mengembalikan klien kepada kondisi kesadaran semua atau kembali ke kondisi gelombang pikiran *beta*.

Berkaitan dengan penelitian ini sesuai dengan teori psikologi menunjukkan sangat erat hubungannya dengan metode penyembuhan terapi hipnoterapi. Dimana ilmu psikologi menitik beratkan pada jiwa dan perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya. Sedangkan hipnoterapi dengan metodenya akan menggali segala informasi yang tersimpan dipikiran bawah sadar klien yang merupakan rekaman semua peristiwa dari hasil interaksi dengan lingkungan klien yang bertujuan untuk menanamkan sugesti positif kepada klien sehingga perilaku merokok klien dapat diatasi.

4.3. Implikasi Hipnoterapi Terhadap Klien Pecandu Rokok Remaja

Berdasarkan analisa data dari 4 (empat) Hipnoterapi dan 6 (enam) klien pecandu rokok

remaja, dapat diketahui bahwa implikasi terapi hipnoterapi terhadap klien dengan ketergantungan rokok adalah sebagai berikut:

1. Perasaan nyaman, tenang dan bahagia yang di rasakan klien dikarenakan pada saat klien mengalami kondisi hipnosis, dengan kedalaman yang cukup dan ditambah pemberian sugesti positif serta dipicunya peningkatan rasa bahagia oleh praktisi, dalam tubuh klien akan membentuk *hormone serotonin* dan *endorphin* yang sangat baik untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah serta merelaksasikan seluruh fungsi otot, saraf dan pikiran. Pernyataan ini di kuatkan oleh Gunawan (2012:55-60) mengatakan bahwa hipnoterapi adalah terapi dengan menggunakan teknik atau pendekatan apa saja yang dilakukan di dalam atau dengan bantuan kondisi hipnosis (kondisi pikiran dan rileks). Pada kondisi hipnosis pikiran bawah sadar pasien dapat dengan mudah menerima berbagai sugesti positif yang baik untuk kesehatan dan kebaikannya, salah satu contoh untuk menghilangkan rasa sakit, memindahkan darah ke berbagai tubuh, mengaktifkan sistem saraf simpatik dan parasimpatik. Sistem saraf otonom berfungsi menghubungkan sistem saraf pusat dengan kelenjar *endokrin* yaitu kelenjar yang mengatur detak jantung dan organ-organ internal lainnya, sistem saraf ini mempengaruhi dinamika emosi, perasaan dan suasana hati (*mood*).
2. Mampu berpikir lebih positif dan bijaksana, pemahaman yang lebih positif tentang lingkungan sekitar dan mampu memilah yang baik untuk ditiru dan yang tidak baik agar diabaikan, praktisi sudah menanam sugesti untuk memprogram ulang pemahaman yang kurang tepat di pikiran bawah sadar. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Susilo (2010:57-59) menyatakan bahwa dalam hipnosis pikiran bawah sadar yang diajak bicara dan berdialog. Pikiran bawah sadar adalah pusat *database* dari seluruh kehidupan, bila pintu dan jendela bawah sadar sudah terbuka melalui proses hipnosis, praktisi hipnoterapi dapat melakukan perbaikan pada memori klien, membuang memori yang buruk dan menanam sugesti baru yang lebih berguna.
3. Stamina klien semakin meningkat. Pemberian sugesti positif pada tahap *hipnotherapeutic* menjadikan motivasi bagi klien untuk lebih bersemangat. Pada saat klien dalam kondisi hipnosis atau gelombang

pikiran klien berada pada gelombang *teta*, pikiran bawah sadar memiliki sifat yang sangat *responsive* sehingga afirmasi peningkatan stamina yang diberikan pada saat klien dalam kondisi hipnosis diterima sangat baik oleh pikiran bawah sadar yang selanjutnya direspon oleh seluruh tubuh dengan stamina yang meningkat pula.

Berkaitan dengan penelitian ini sesuai dengan teori yang digunakan yaitu teori psikologi dan menggunakan pendekatan psikologi, bahwa teori psikologi berfokus pada pikiran dan jiwa. Tidak berbeda dengan pengertian dari pendekatan psikologi yaitu ilmu jiwa atau secara umum pendekatan psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya. Sedangkan implikasi yang dirasakan klien setelah diberikan hipnoterapi klien merasakan nyaman, rileks, bahagia, lebih berpikir positif dan bijaksana dalam bergaul, serta stamina klien akan meningkat karena dalam proses hipnoterapi hal yang diutamakan adalah kondisi rileks klien, setelah klien dalam kondisi rileks diimbangi dengan membuang sugesti negatif dan akan digantikan dengan sugesti-sugesti positif yang bertujuan mengendalikan pikiran klien untuk membuat klien menjadi pribadi yang lebih baik. Sedangkan hipnoterapi jika dikaitkan dengan ilmu psikologi akan saling berkaitan karena keduanya menekankan pada pikiran dan jiwa dan jika dalam sudut pandang ayurveda, hipnoterapi ini dapat ditemukan dalam *Astangga Ayurveda* yaitu *Graha Chikitsa* yang disebut juga *Bhuta Vidya* yang berhubungan erat dengan psikologi dan psikiatri.

5. Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan data dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hipnoterapi dapat mengatasi ketergantungan rokok pada remaja karena hipnoterapi mampu mengatasi masalah pada sumbernya (pikiran bawah sadar klien yang menderita ketergantungan rokok), hipnoterapi mampu reprograming pikiran bawah sadar klien yang menderita ketergantungan rokok dan hipnoterapi mampu meningkatkan respon relaksasi tubuh dan pikiran klien yang menderita ketergantungan rokok.
2. Tata cara hipnoterapi dalam menangani pecandu rokok pada remaja ialah:
 - a. Tahap pertama, wawancara pra induksi atau *pre talk* dan tes sugestivitas pada klien.
 - b. Tahap kedua, melakukan induksi pada klien.

- c. Tahap ke tiga, *deepening* dan *depth level test* pada klien.
 - d. Tahap ke empat, *hypnotherapeutic* (*suggestion therapy, regression therapy, parts therapy*) pada klien.
 - e. Tahap ke lima, *termination* pada klien.
3. Implikasi yang terjadi setelah diberikan hipnoterapi ialah (1) Klien merasa nyaman, tenang dan tidak mudah mengalami stres (2) Klien mampu lebih berpikir positif dan bijaksana (3) Stamina klien semakin meningkat.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas dapat di sarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kepada masyarakat khususnya para remaja untuk lebih bijaksana dalam mengikuti pergaulan yang bilamana perilaku tersebut baik hendaknya dapat ditiru dan sebaliknya jika tidak baik hendaknya diabaikan.
2. Kepada pecandu rokok yang sedang melakukan terapi hipnoterapi disarankan mengikuti tahapan hipnoterapi dengan lebih disiplin dan teratur (*continue*) untuk mendapatkan hasil yang optimal.
3. Pada penelitian ini praktisi hanya menggunakan teknik *suggestion therapy* dalam menerapkan hipnoterapi untuk mengatasi ketergantungan rokok, sehingga pada penelitian berikutnya diharapkan untuk menambahkan teknik lain yang dapat diterapkan dalam melakukan hipnoterapi untuk mengatasi ketergantungan rokok.
4. Penelitian berikutnya diharapkan untuk meneliti pecandu rokok dengan umur yang bervariasi dan yang belum pernah melakukan hipnoterapi, namun memiliki keinginan untuk berhenti merokok, mengingat merokok tidak baik untuk kesehatan.

Daftar Pustaka

- Arka, Avifi. 2016. *Instant Hypnosis*. Nusa Tenggara Barat :Indonesia Hypnosis Association Workshop & Therapy.
- Budiman. 2016. Efektivitas Hipnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Cahyadi, Ashadi. 2017. Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku. *Jurnal Kesehatan*.
- Chaplin, J.P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Alih bahasa : DR. Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dewa, Crazy Master Romo. 2014. *Rahasia Dewa Hipnosis*. Jakarta:PT. Gramedia Pustaka Utama. Cetakan II.
- Duane, Schlutz. 1991. *Psikologi Pertumbuhan*:

-
- Model-model Kepribadian Sehat*. Jakarta: Kansius.
- Fatmawati. 2006. Rokok Dan Bahaya Rokok Dalam <http://www.litbang.depkes.go.i./RokokdanBahayaMerokok.html>. (26 Agustus 2006).
- Gunarsa, S.D. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Dewasa*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. dan Singgih D.G. 2007. *Psikologi Untuk Membimbing Anak Dan Remaja*. Gunung Mulia.
- Gunawan, Adi W. 2012. *The Miracle Of Mine Body Medicine, How To Use Your Mine For Better Health*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. Cetakan I.
- Hakim, Andri. 2010. *Hipnoterapi Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma & Gangguan Mental*. Jakarta: Visi Media.
- Moleong, Lexi. J. 1996. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Rasdakarya.
- Muruga. 2015. *Reprogreming Subconscious Mind*. PT. Ufuk Publishing House.
- Riskesdas. 2007. *Profil Tembakau Indonesia. 2009*. Bali: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Susilo. 2010. *3 Hari Mahir Hipnosis*. Jakarta: Starbooks. Cetakan I.
- Tohari, Sabit, Anisah, Laelatul. 2019. Peningkatan Kapasitas Terapi Berhenti Merokok Bagi Tenaga Kesehatan Kesehatan Melalui Hypnotherapy Di Puskesmas. *Muria Jurnal Layanan Masyarakat*.
- Zuriah, Nurul. 2005. *Metodelogi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara