

Hipnoterapi adalah metode terapi yang sedang berkembang di era ini. Terapi yang menggunakan komunikasi alam bawah sadar ini terbukti efektif ketika seorang klien telah merubah keadaannya sesuai dengan pilihannya sendiri. Seorang klien dapat mengatasi permasalahannya sendiri melalui pilihan-pilihan klien. Hipnoterapis hanya sebagai perantara untuk membuat pilihan-pilihan pada klien agar klien menemukan apa yang dia butuhkan. Sehingga dengan melalui komunikasi alam bawah sadar diharapkan komunikasi interpersonal hipnoterapis untuk tahap terapi itu berhasil.

Salah satu metode hipnoterapi adalah menggunakan cara melalui sugesti. Setiap orang sedikit atau banyak adalah peka terhadap sugesti. Peka terhadap sugesti janganlah disamakan dengan sifat mudah tertipu. Salah satu cara efektif untuk membuat sugesti efektif adalah pengulangan, mengesankannya kepada alam bawah sadar. Seperti ketika orang masih kanak-kanak seseorang berkali-kali diperintahkan melakukan sesuatu sampai diterima bawah sadarnya dan hingga dilaksanakan. Bila seseorang mendapat nilai kurang baik di sekolah dan mendapat omelan berkali-kali seperti “kamu bodoh, tidak bisa belajar dengan baik,” maka pernyataan seperti itu mungkin dapat diterima dan dipercaya oleh anak. Maka kemungkinan ia tidak mampu belajar dengan mudah, biarpun sebenarnya ia pandai. Efek sugesti merupakan penyebab yang sudah lazim bagi kesulitan emosi. Cara menyembuhkannya adalah dengan memberikan sugesti lawannya dalam keadaan hipnosis.

Satu ciri bawaan atau gejala dapat sepenuhnya disebabkan oleh pernyataan tertentu dan menjadi ide yang tertanam dalam batin bawah sadar. Ini adalah reflek buatan dan dilakukan persis seperti halnya sugestipascahipnotis. Sugesti pascahipnotis adalah sugesti yang diberikan pada waktu berada dalam keadaan hipnosis dan dilaksanakan setelah keluar dari hipnosis.

Pada umumnya batin bawah sadar sedang tidak aktif, misalnya ketika baru bangun tidur, ketika dalam keadaan mengantuk dan mau tidur, atau sedang berada di bawah pengaruh emosi atau pada waktu sakit parah atau pada waktu dalam ketakutan, pada saat itu batin bawah sadar tetap berjaga dan orang sangat peka sugestinya, persis seperti dalam keadaan hipnosis.

Metode terapi komunikasi alam bawah sadar ini dapat dilakukan dengan cara menidurkan klien atau hanya membuat klien tersebut nyaman. Hal pertama yang harus dilakukan terapis adalah membuat seorang klien nyaman bersamanya. Sehingga akan memudahkan terapis mengetahui apa yang dibutuhkan klien. Dan mengetahui apa alasan klien memilih terapis serta memilih metode hipnoterapi sebagai terapi yang dipercaya dapat mengatasi permasalahan dalam dirinya.

Ketika klien sudah memiliki rasa nyaman terhadap terapis maka akan memudahkan terapis untuk masuk dalam tahap sugesti. Dan seorang klien akan dengan mudah dan mau menerima kata-kata persuasif dari terapisnya. Karena dari rasa nyaman itu akan menimbulkan rasa percaya pada terapis. Dan klien akan

mengungkapkan semua permasalahan yang dihadapinya. Hal itu akan memudahkan terapis untuk memiliki data klien dan memudahkan terapis untuk memilihkan metode terapi yang tepat untuk klien.

b. Kemampuan Berkomunikasi Interpersonal yang Terapiutik Sangat Penting dalam proses Hipnoterapi.

Komunikasi merupakan hal terpenting dalam setiap aktivitas manusia. Hampir seluruh kebutuhan manusia dipenuhi dengan cara berkomunikasi. Termasuk dalam melakukan proses terapi kesehatan. Apalagi yang berhubungan dengan jiwa atau hal-hal yang bersifat non-fisik lainnya. Kemampuan berkomunikasi interpersonal sangatlah dibutuhkan dalam proses terapi. Sebab komunikasi interpersonal sebagai inti dari setiap proses komunikasi yang dilakukan oleh dua orang atau kelompok.

Dalam proses terapi, seorang hipnoterapis secara tidak langsung harus memiliki kemampuan berkomunikasi interpersonal yang baik. Apalagi dalam melayani kliennya hipnoterapis sebaiknya mengetahui apa kebutuhan klien, sehingga klien membutuhkan bantuannya untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya.

Secara tidak langsung seorang hipnoterapis dituntut untuk memiliki kemampuan berkomunikasi interpersonal yang terapiutik. Dengan komunikasi interpersonal yang terapiutik seorang hipnoterapis dapat melayani kliennya sesuai dengan kebutuhan kliennya. Dengan

cara membuat seorang klien tersebut nyaman berkomunikasi dengan dirinya. Dari rasa nyaman akan menimbulkan rasa percaya terhadap hipnoterapis tersebut. Sehingga seorang klien akan dengan mudah menceritakan apa yang dialaminya dengan permasalahan-permasalahan yang dia miliki dan hal itu akan memudahkan hipnoterapis memperoleh data yang dibutuhkan untuk memberikan pelayanan kepada kliennya sesuai dengan kebutuhan kliennya tersebut.

2. Hambatan-hambatan dalam Proses Komunikasi Interpersonal Hipnoterapis pada Klien.

a. Faktor-Faktor yang Menghambat Proses Komunikasi Interpersonal Hipnoterapis pada Klien.

Suatu komunikasi tidak akan berjalan dengan lancar apabila terjadi hambatan dalam proses komunikasi tersebut. Dalam hal ini hipnoterapis sebagai komunikator harus dapat menyampaikan pesannya kepada klien sebagai komunikan. Apabila pesan yang disampaikan oleh hipnoterapis dapat diterima dengan baik oleh klien maka komunikasi interpersonal antara hipnoterapis dengan klien tersebut berjalan efektif dan berhasil. Namun, ketika ada kendala atau hambatan yang membuat komunikasi tersebut tidak dapat diterima oleh komunikan maka komunikasi interpersonal tersebut tidak akan berjalan efektif atau akan berakibat gagal dalam proses hipnoterapi.

Adapun beberapa hambatan yang mempengaruhi faktor komunikasi interpersonal antara hipnoterapis dengan klien adalah : hambatan pesan yang disampaikan, hambatan psikologi, hambatan semantik dan hambatan mekanik.

Dalam hambatan mekanik atau hambatan fisik seperti adanya kebisingan yang mendominasi lingkungan dan dapat mengganggu keadaan pada saat komunikasi berlangsung. Karena dengan adanya suara-suara kendaraan, suara-suara ramai dan hambatan fisik lainnya tentu amat sangat mempengaruhi proses komunikasi yang terjadi.

Hambatan yang ditemukan pada penelitian ini bisa saat tempat dimana proses terapi atau relaksasi berada didekat jalan atau tempat yang ramai. Jika hambatan saat proses relaksasi atau hipnoterapi berada didekat jalan, maka sugesti-sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis akan sia-sia atau susah untuk dimengerti klien hingga memunculkan hambatan dalam proses komunikasinya, hambatan semantik pun juga demikian sama. Ucapan yang salah dilakukan oleh hipnoterapis dapat membuat pemahaman klien tidak bisa menerima dalam proses terapi maupun relaksasi. Apalagi kendala terapi pada klien yang memiliki gangguan biologis atau sulit tidur. Padahal pada saat proses terapi ada tahapan yang mungkin mengharuskan dirinya untuk ditidurkan. Hambatan lain dalam hipnoterapi adalah klien melakukan *Blocking Mental* dan menutup diri pada saat proses hipnoterapi. Karena ia merasa trauma atau tidak percaya dengan siapapun dan lebih memilih untuk menutup diri dan sulit berbagi informasi tentang dirinya karna pribadinya yang tertutup.

Hal itu akan menyulitkan proses hipnoterapi. Dan harus diatasi terlebih dahulu sebelum proses terapi berlangsung agar proses terapi dapat berjalan secara efektif dan berhasil proses hipnoterapinya.

b. Cara Hipnoterapis Menangani Hambatan dalam Proses Komunikasi Interpersonal pada Klien.

Ada beragam hambatan yang terjadi pada saat proses terapi. Namun, hal itu dapat diatasi dengan melihat faktor apa yang membuat komunikasi tersebut tidak berjalan efektif. Misal hambatan mekanik yang membuat proses komunikasi tersebut tidak efektif, maka seorang klien atau manajemen dari sebuah klinik hipnoterapi sebaiknya mencari tempat terapi yang tidak ramai atau banyak orang disekelilingnya pada saat proses terapi berlangsung. Dibutuhkan kelas privat untuk mencegah agar tidak adanya hambatan pada saat proses hipnoterapi. Atau alangkah lebih baiknya apabila tempat yang dipilih adalah kantor privat dari manajemen hipnoterapi tersebut. Jika memang tempat yang dipilih harus menyesuaikan keinginan klien, maka sebaiknya klien memilih tempat yang tenang dan tidak ada orang yang akan mengganggu jalannya proses hipnoterapi.

Kendala lainnya seperti hambatan semantik yakni pesan yang sulit dimengerti oleh komunikan atau klien. Seorang hipnoterapis dituntut untuk memiliki kemampuan interpersonal yang baik dan lancar atau sebaiknya memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang terapiutik dan dapat membuat seorang klien nyaman

berkomunikasi bersamanya. Komunikasi interpersonal sangat penting dan menjadi inti dari proses hipnoterapi. Sebab kemampuan interpersonal yang baik dan lancar sangat dibutuhkan oleh hipnoterapis untuk menangani setiap permasalahan kliennya. Dan komunikasi interpersonal merupakan jembatan yang menghubungkan seorang hipnoterapis dengan klien pada saat proses hipnoterapi berlangsung. Pesan yang disampaikan pun juga harus dapat dimengerti oleh klien. Sebab dari pesan itulah seorang hipnoterapis dapat memberikan kalimat-kalimat sugestinya. Apabila seorang hipnoterapis tidak memiliki kemampuan berkomunikasi interpersonal yang baik maka dapat dipastikan proses sugesti akan gagal. Dan jika proses sugesti gagal maka akan dipastikan tidak akan dapat melanjutkan ke tahap hipnoterapi.

Jika klien melakukan *Blocking Mental* dan menutup diri hal itu akan menyulitkan proses terapi, karena bagaimanapun proses hipnoterapi itu akan berjalan lancar jika seorang klien mau bekerjasama dengan terapis dan mau membuka diri untuk proses hipnoterapinya agar berjalan lancardan berhasil.

Selanjutnya yang paling membutuhkan tahap dalam mengatasi hambatan dalam komunikasi interpersonal ini adalah hambatan dari dalam diri klien. Hambatan tersebut dapat berupa hambatan psikologis ataupun biologis. Dalam kasus yang pernah ditemui, seorang hipnoterapis saat melakukan proses hipnoterapi dengan kliennya, seorang klien tidak dapat ditidurkan pada saat sesi relaksasi yang

membutuhkan keadaan klien dalam posisi tertidur. Namun karena kondisi biologis atau kondisi psikologis klien dalam keadaan tidak normal atau stabil maka disarankan untuk menetralkan keadaan klien dulu. Dicari dulu penyebab hambatannya, mengapa klien bisa sulit menerima sugesti. Jika memang hambatannya adalah dari sisi biologisnya, maka sebaiknya klien melalui tahap terapi untuk menyeimbangkan hormonnya terlebih dahulu, agar kondisi hormon klien stabil dan normal sehingga proses terapi dapat dilanjutkan kembali.

Seluruh hambatan pada saat hipnoterapi akan dapat diatasi oleh hipnoterapis. Namun, setiap manajemen klinik hipnoterapi atau hipnoterapis sendiri memiliki karakter dan cara masing-masing dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi oleh kliennya. Jadi tidak semua hipnoterapis memiliki cara yang sama dalam menghadapi permasalahan kliennya. Mereka memiliki cara tersendiri untuk menyelesaikan problema yang dialami oleh kliennya.

B. Konfirmasi Temuan Penelitian dengan Teori

Konfirmasi temuan penelitian dengan teori merupakan cara peneliti mengkaitkan hasil temuan-temuan di lapangan dengan teori yang digunakan peneliti dalam penelitiannya. Dalam penelitian ini penulis akan mengkonfirmasikan kebenaran asumsi teori yang digunakan dengan temuan-temuan dari hasil penelitian.

Dalam penelitian “Komunikasi Interpersonal Hipnoterapis pada Klien di *Aareiza Management*” ini, peneliti menggunakan teori

psikoanalisa yang berkaitan dengan fokus masalah mengenai proses komunikasi interpersonal hipnoterapis dengan klien. Dan hambatan komunikasi interpersonal hipnoterapis dengan klien.

1. Proses komunikasi Interpersonal Hipnoterapis pada klien di Aareiza *Managemen.*

Pada permulaan terbentuknya metode terapi psikoanalisa dalam menangani seseorang yang mengalami gangguan histeri, *hypnosis* merupakan sebagai pendekatan utama yang dilakukan oleh Sigmund Freud. Walaupun pada waktu itu metode terapi *hypnosis* tidak banyak perbedaan dengan para pioner psikiatri dinamis lain pada masanya.

Dari Josep Breuer ia mempelajari suatu ragam baru *hypnosis* yang dinamakan katarsis. Dalam katarsis pasien dihipnosis dan dibawa kembali ke suatu memori traumatis dan kemudian pasien dibiarkan melepaskan gangguan-gangguan yang tertekan pada saat terjadinya trauma. Pada saat proses hipnosis, seorang hipnoterapis akan mengucapkan kalimat-kalimat sugesti yang dinarasikannya kepada klien. Keahlian berkomunikasi interpersonal yang baik sangat diperlukan pada saat proses pemberian sugesti. Sebab proses sugesti yang akan membawa seorang klien dari kondisi sadar menuju ke alam bawah sadarnya dan seorang klien akan masuk ke dalam memori traumatis atau kejadian-kejadian masa lalunya. Klien dibiarkan untuk melepas gangguan-gangguan yang menekan dirinya. Kejadian itu dijadikan hipotesa dan tampaknya secara psikologis masuk akal karena seseorang mungkin akan melepaskan perasaan tertekan yang

berhubungan dengan trauma. Dengan demikian pasien dibiarkan terbebas dari pengalaman yang mengerikan dan merusak.

Psikoanalisa bermula sebagai terapi medis namun cepat berkembang menjadi pendekatan total terhadap kondisi manusia. Ia berpijak atas dasar studi empiris tentang berfungsinya manusia. Metode yang dipergunakan pada hakikatnya bersifat klinis, yaitu mendekati manusia menurut segi manifestasi-manifestasinya yang aktual. Dengan cara membuat klien merasa nyaman dengan keahlian berkomunikasi interpersonal yang terapeutik. Maka itulah secara tidak langsung bahwa suatu sistem ini yang memerlukan pengamatan terus menerus secara sistematis.

Meskipun Sigmund Freud telah berhasil menjalankan metode *hypnosis* dan mampu mempengaruhi orang yang bahkan belum pernah mendengar namanya, namun tidak semua teorinya diterima oleh pengikutnya yang paling setia atau ortodoks dan banyak ide-ide utamanya ditolak oleh beberapa ahli psikoanalisa. Dari satu sisi, Freud sendiri masih terus berjuang untuk mendapat pengakuan, dikarenakan predikat yang telah disandangnya atas materi yang ia teliti dan kualitas spekulatif pikirannya yang tidak umum, bagi kebanyakan orang Freud masih lebih menyedihkan dibandingkan dengan penganut pandangan klasik.

Kesuksesan Freud yang dapat dilihat, dari segi keilmuan adalah teori tentang hasrat alami, harapan yang tersembunyi yang muncul dalam mimpi seseorang, gabungan antara cinta dan rasa malu serta kecemburuan

dalam hubungan anak dengan orang tuanya, anak ingin seperti ayah atau laki-laki dewasa, insting yang terkubur sangat dalam yang membuat orang menjadi manusia normal dan kembali pada perjuangan tentang diri manusia yang terlupakan.

2. Hambatan Komunikasi Interpersonal hipnoterapis pada klien di Aareiza *Management*.

Dalam program perbaikan diri, kita harus mengetahui sedikit mengenai susunan batin serta cara kerjanya, terutama mengenai bagian batin yang terpendam. Dari batin yang terpendam inilah datangnya kesulitan kita. Kita harus belajar cara mempengaruhinya, mempelajari penyebab kondisi yang ingin kita ubah atau kita tanggulangi. Batin bawah sadar dapat dipengaruhi paling mudah lewat hipnosis. Terapi menggunakan *hypnosis* ada penekanan khusus dicurahkan pada bentuk-bentuk klinis tertentu, kadangkala disebut penyakit magnetis seperti katalepsi, kepribadian ganda dan *hysteria*.

Hampir setiap orang mengetahui, bahwa ada bagian batin yang terpendam. Bagian itu yang disebut batin *subliminal* (dibawah tingkat kesadaran), batin subjektif, *id* (hasrat bawah sadar yang melandasi tingkah laku) dan masih ada istilah lainnya. Dalam ilmu jiwa, orang menyebutnya dengan istilah batin bawah sadar.

Konsep alam bawah sadar yang dinamis menurut Sigmund Freud adalah aspek-aspek alam bawah sadar yang tertekan karena kecemasan. Ini berbeda

dengan konsep alam bawah sadar deskriptif yang tidak semata-mata ada karena fungsi jiwa individu dan bukan karena kecemasan dan sebagainya.

Ilmu pengetahuan yang begitu didominasi oleh suatu kepribadian sebagaimana yang terjadi pada psikoanalisa. Karena itu, dari sejarah psikoanalisa bisa menjadi suatu rekapitulasi perkembangan Sigmund Freud. Ia adalah psikolog mengemukakan teori tentang adanya tiga bagian dalam jiwa manusia. Tiga bagian tersebut yaitu: yang pertama adalah kesadaran kita, merupakan bagian yang menggunakan akal dan pikiran, bagian ini disebut ego. Bagian kedua adalah kesadaran yang lebih tinggi disebut superego. Bagian ketiga adalah di bawah kesadaran dan merupakan kedudukan ingatan serta naluri dasar yang disebutnya dengan istilah id. Istilah bawah sadar yang digunakan dalam kajian ini mencakup id dan super ego sebagaimana yang telah dimaksudkan oleh Freud.

Manusia menjadi sakit secara psikologis karena pengalaman-pengalaman awal yang membuat frustrasi, yang kemudian mengkristal dalam suasana batin tertentu. Sekali suasana batin terbentuk, maka sulitlah pengalaman-pengalaman itu untuk dihilangkan. Selanjutnya pengalaman-pengalaman tersebut membentuk individu semakin lama semakin tidak dapat diakses oleh pengalaman-pengalaman kita, yang bergantung kepada tingkat kedalaman internalisasi.

Salah satu kewajiban batin bawah sadar adalah mengontrol mekanisme badan dengan bekerja lewat otak. Bekerjanya agak mirip dengan termostat (alat pengatur suhu secara otomatis). Bagian otak

pengatur sistem saraf otomatis dan mengatur tiap organ serta kelenjar lewat sistem saraf.

Dengan sugesti hipnotis, seseorang akan dapat menerima pesan melalui alam bawah sadarnya, sirkulasi darah dapat dikontrol, detak jantung dipercepat atau diperlambat, suhu badan dapat dinaikkan atau diturunkan. Banyak perubahan badan dapat diperoleh dengan sugesti hipnotis.

Bila orang ingin mempengaruhi batin bawah sadar demi mempengaruhi kepentingannya, penting untuk mengerti cara kerjanya. Batin bawah sadar bersifat kekanak-kanakan. Batin tersebut menjalankan perintah secara otomatis menurut arti kata demi kata bukan menurut maksud yang terkandung dalam kata itu. Misalnya bila orang mengatakan “Itu membuat saya menjadi sehat”, yang dimaksudkan adalah bahwa ia dipuji, tapi kata-kata tersebut akan diartikan oleh batin bawah sadar secara harfiah yaitu bahwa ia dibuat menjadi sehat.

Seluruh hambatan pada saat hipnoterapi akan dapat diatasi oleh hipnoterapis. Namun, setiap manajemen klinik hipnoterapi atau hipnoterapis sendiri memiliki karakter dan cara masing-masing dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi oleh kliennya. Jadi tidak semua hipnoterapis memiliki cara yang sama dalam menghadapi permasalahan kliennya. Mereka memiliki cara tersendiri untuk menyelesaikan problema yang dialami oleh kliennya.

Hipnoterapi yang telah dikembangkan oleh tokoh-tokoh setelah Sigmund Freud pada zaman sekarang adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (*psikosomatis*). Pola yang dikembangkan tersebut telah diketahui dalam psikoanalisa Sigmund Freud sebagai terapi secara keseluruhan. Namun Freud dalam prakteknya memisahkan antara metode yang satu dengan metode yang lain. Metode-metode tersebut adalah sebagai berikut: Teknik *talking cure* (*chimney sweeping*), katarsis (*Hipnosa*), asosiasi bebas dan tafsir mimpi.

