

Ilmu hipnosis modern dikenal manusia sejak abad 18. Hipnosis merupakan seni sugesti, komunikasi, mengubah tingkat kesadaran, dan eksplorasi alam bawah sadar. Secara sederhana, dengan memiliki dasar ilmu hipnotis seorang *hypnotist* dapat membuat seseorang (*suget*) sangat relaks, tenang, dan bahkan dapat mencapai kondisi *hypnotic* atau "tertidur hipnosis". Namun, hipnosis itu bukan "tidur" seperti pandangan yang beredar di masyarakat.

Semua orang dapat menjadi *hypnotist* dengan tingkat keterampilan tertentu, tetapi hati-hati karena banyak *hypnotherapist* yang hanya mengikuti pelatihan dua hari saja berani memberikan terapi sehingga berakibat mengganggu jiwa klien dan inilah yang disebut malpraktik. Jadi, seseorang yang menjadi *hypnotherapist* profesional perlu mempelajari ilmu tentang perilaku manusia untuk hasil yang lebih maksimal. Namun secara umum, syarat menjadi seorang *hypnotist* yang ahli harus memiliki kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal (*body language*) yang sangat baik, bersifat persuasif, mampu menginterpretasikan bahasa tubuh dari lawan komunikasi, memiliki kreativitas tinggi dalam berkomunikasi, mampu menyesuaikan diri dengan strata lawan komunikasi, serta memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Secara umum, wilayah kesadaran manusia memiliki tiga kategori, yaitu kesadaran tinggi (*superconscious*), kesadaran normal (*conscious*), bawah sadar (*subconscious*). Dalam kehidupan sehari-hari, mekanisme manusia biasanya terdiri *conscious* 12% dan *subconscious* 88%.

Hipnosis modern mempunyai beberapa struktur proses hipnosis. Nah, berikut ini struktur proses hipnosis yang bisa menjadi informasi bagi Anda.

A. PRAINDUKSI (*PRE-TALK*)

Prainduksi merupakan tahap awal sebelum proses hipnosis dilakukan. Prainduksi adalah tahap yang mengondisikan seseorang untuk mau, bersedia, dan siap untuk dihipnosis. Agar proses prainduksi berlangsung dengan baik maka sebelumnya *hypnotist* harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari *suyet*, seperti hal yang diminati, hal yang tidak diminati, apa yang diketahui *suyet* terhadap hipnosis, dan seterusnya. Prainduksi dapat berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan seorang *hypnotist* secara mental terhadap seorang *suyet*. Prainduksi merupakan tahapan yang bersifat kritis karena seringkali kegagalan proses hipnosis diawali dari proses prainduksi yang tidak tepat.

B. TES SUGESTIBILITAS

Tes sugestibilitas untuk menguji sugestibilitas seseorang, yaitu mudah disugesti atau tidak. Dalam proses terapi, tes sugestibilitas digunakan sebagai sarana latihan oleh klien untuk persiapan memasuki kondisi *hypnotic*. Sementara itu bagi si terapis, tes sugestibilitas pada klien digunakan memilih teknik induksi yang cocok bagi klien tersebut.

Book & Balloon

"Ulurkan kedua lengan Anda lurus ke depan persis setinggi bahu... telapak yang satu menghadap ke atas, telapak lainnya menghadap ke bawah. Tutup mata Anda... dan bayangkan setumpuk buku berat... di atas pengelangan tangan ini... dan mengikat tali pada balon helium di pergelangan satunya lagi... rasakan bagaimana kedua benda tersebut... melakukan apa yang sudah Anda mulai rasakan sekarang..."

Lemon Drop

"Setelah memejamkan mata, bayangkan Anda melihat sebuah jeruk lemon berwarna kuning yang cukup besar... tepat tergegang di lengkungan telapak tangan saya, serta sebuah pisau kecil di tangan saya yang satunya lagi. Saya memotong buah lemon tersebut tepat di tengah... sehingga pisau terlihat basah mengilap... oleh air sari yang menetes... dari lemon kuning segar besar berair tersebut. Lalu dengan perlahan, saya mengangkat... salah satu belahan lemon tersebut... mengangkatnya tinggi di atas... kepala Anda akan mendongak ke atas perlahan-lahan... dan saya meremas jeruk tersebut hingga airnya jatuh... tepat ke dalam mulut Anda yang menganga... menerima rasa sensasi yang segera meledak di dalam rongga mulut. Rasakan aroma tersebut berdecak... bergelora di dalam mulut... seiring saya terus memeras... sisa tetesan-tetesan air sari pati lemon kuning besar..."

Heavy Eyes

"Saya akan menghitung dari satu sampai tiga... pada hitungan ketiga... mata Anda tetap melekat terpejam... sulit terbuka seperti normal... karena semakin Anda mencoba membukanya... semakin erat kedua kelopak Anda nyaman melekat... terpejam, tertutup dengan relaks... satu, dua, tiga... terpejam sekarang..."



Magnetic Arm

"Luruskan kedua tangan Anda ke depan, telapak tangan saling menghadap satu sama lain... pejamkan mata, dan izinkan imajinasi Anda bekerja, bebas, mengikuti perintah saya... sebentar lagi Anda akan merasakan kedua telapak tangan itu saling menarik... saling mendekat satu sama lain... seolah-olah dua buah kutub magnet... menarik dengan perlahan, seperti yang Anda dapat rasakan sekarang... sedikit demi sedikit, tertarik, mendekat... biarkan imajinasi Anda aktif, menciptakan sensasi tersebut... sekarang..."

Body Sway

"Sekarang saya ingin melakukan beberapa tes seberapa mudah... dan nyaman Anda menikmati hipnosis... apakah Anda menginginkannya? Berdirilah di depan saya, kaki rapat, tumit dan telapak kaki seimbang. Sekarang, perhatikan cincin saya... bagaimana dia berkilau dan menyinari mata Anda... dengan sinar yang lembut. Dan setelah Anda... menikmati rasa sensasi tersebut... menguasai bola dan kelopak mata Anda, ketika saya menepuk pundak nanti... Anda akan merasakan tubuh Anda terhuyung maju ke arah depan..., dan Anda akan membiarkannya... jatuh ke arah depan karena Anda tahu... ketika saya akan menangkap dengan aman, Anda tenggelam dalam hipnosis yang menyenangkan ..."



Finger Spread

"Taruh telapak tangan Anda... sekitar sepuluh senti di depan wajah dengan posisi jari-jari merapat tertutup. Tarik napas dalam-dalam... dan tatap tepat titik tengah di telapak tangan Anda... perhatikan titik tengah tersebut sambil terus menarik napas... dan rasakan perlahan demi perlahan... jari-jari Anda mulai merekah, melebar dengan sendirinya... ketika itu terjadi, biarkan, izinkan... lepaskan dengan sangat perlahan... seiring dengan perekahan jari-jari Anda... kelopak mata Anda juga mulai melayu, memberat... dan mengatup secara perlahan-lahan... biarkan tubuh Anda mengendalikannya, tertutup dengan rapat..."



Hand Locking

"Posisikan kedua tangan Anda yang saling menggenggam satu sama lain, seperti orang berdoa, erat tapi santai... sebentar saya akan menghitung satu sampai tiga... dan setiap hitungan tersebut, izinkan kedua tangan Anda menggenggam lebih erat... sekaligus lebih santai dan nyaman... lengket seperti dilumuri lem perekat atau seolah-olah tangan Anda adalah dua kutub magnet yang saling tarik-menarik... lalu pada hitungan ketiga, keduanya melekat sangat erat... terlalu erat... terkunci hingga sulit untuk dilepaskan... satu... rasakan sensasi rasa hangat yang menyelimuti permukaan telapak tangan Anda... yang saling bersentuhan satu sama lain... seperti merekat, tetapi belum merekat... karena ini masih awal... sebagian orang merasakan sensasi lainnya... seperti yang Anda rasakan sekarang... mungkin dingin, mungkin panas... mungkin bergantian. Namun, Anda mulai merasakan... telapak itu seperti menyatu... sebentar lagi... dua... karena sensasi itu semakin menguat... seolah-olah Anda kehilangan kendali... sulit untuk melepaskan... dan masih dapat digerakkan terpisah walau hanya sedikit... karena pikiran Anda mulai terbagi saat ini... mengapa kedua lengan tersebut terasa bandel, melawan... sulit untuk dikendalikan... tiga... sulit untuk dilepaskan... sulit untuk dipisahkan... karena semakin Anda mencoba melepaskan... semakin mereka melengket, merekat, kuat satu dengan lainnya... seperti lem besi yang dilulurkan dan menyatukannya... semakin Anda berusaha memisahkan... semakin habis tenaga Anda karena gagal untuk melakukannya..."

Cataleptic Arm

"Sembari nanti saya menghitung satu sampai sepuluh... tangan kanan Anda akan terangkat lurus ke depan... setinggi pundak Anda, perlahan-lahan menjadi sangat lurus... sangat tegang, sangat keras... satu... tangan Anda bergerak naik... perlahan dengan sendirinya... dua... Anda dapat merasakan setiap otot... yang berbicara satu dengan lainnya... bekerja sama mengangkat lengan atas Anda dengan tegang... tiga... lengan bawah Anda juga mengambang ke atas... seolah-olah diisi oleh cairan semen yang masih hangat. Namun, nanti akan membeku dengan keras... saat semakin mendekati angka sepuluh... empat... tangan kanan Anda mengambil posisi yang sangat nyaman... di ketinggian pundak Anda... lima... cairah semen hangat yang semakin memenuh... lubang-lubang kapiler dan pori-pori Anda... enam... membuat Anda terasa membeku... mengeras, terbentang ke depan... seperti logam pedang yang mulai mendingin... tujuh... semakin kaku, semakin tajam... semakin membentang... delapan... semen cair sudah semakin dingin... melekat, sulit untuk digerakkan sama sekali... sembilan... tangan Anda terasa berat... dan kaku... semakin Anda mencoba membengkokkannya... semakin tangan Anda gagal... dan terpaksa begitu saja... sepuluh... tangan Anda berada pada puncak ketegangannya... keras, dingin, kuat... lurus, kokoh... seperti besi pedang platinum... yang akan bertahan selama ratusan tahun..."

C. INDUKSI

Induksi merupakan kunci utama dalam proses hipnosis karena proses inilah yang akan membawa *suyet* dari kondisi "beta" ke kondisi "alfa" bahkan "teta" dengan kondisi sepenuhnya di bawah kendali seorang *hypnotist*. Jika dikaitkan dengan gelombang otak manusia, teknik induksi bertujuan mereduksi atau menurunkan gelombang otak manusia dari beta (sadar sepenuhnya atau multifokus) menuju ke alfa (relaks dan lebih fokus) atau teta (lebih relaks dan kondisi mediatif).

Relaksasi Progresif

"Silakan tarik napas panjang... dan tutuplah mata saat Anda menghembuskan napas... perhatikan otot-otot dan syaraf di sekitar mata Anda... lemaskan dan lepaskan semua ketegangan yang ada di sana... lemaskan setiap otot sehingga mata anda benar-benar relaks..."

Sambil terus bernapas, perhatikan bagian dahi ke atas dan rasakan setiap bagian kecilnya mungkin terasa tegang dan kaku... lemaskan, lemaskah dahi Anda... lepaskan ketegangan di sana sehingga dahi Anda terasa sangat sangat relaks..."

Sekarang perhatikan bagian wajah Anda, rasakan apabila ada ketegangan di sana... rasakan bagian tersebut dan lemaskan otot-otot di bagian tersebut sehingga Anda benar-benar sangat rileks dan santai..."

Sekarang perhatikan bagian dagu Anda... perhatikan otot-otot yang menggerakkan dagu Anda ... lemaskan setiap otot yang ada di sana... sehingga dagu Anda benar-benar sangat relaks dan santai..."

Sekarang, perhatikan leher Anda, perhatikan pada otot-otot yang menggerakkan leher Anda... lemaskan leher Anda..."

buang semua ketegangan dan kekakuan di sana... santai... relaks... leher Anda lemas... setiap otot dan syaraf menjadi sangat lemas, santai, dan relaks... setiap sel menjadi sangat santai dan relaks...

Sekarang, rasakan bahwa rasa santai dan relaks tadi menjalar ke tangan Anda saat Anda memerhatikan tangan Anda... saat anda perhatikan tangan Anda... saat Anda memerhatikan setiap tulang dan otot... rasa santai tadi menjalar ke tangan Anda... saat Anda lakukan ini lemaskan tangan Anda dan biarkan setiap otot, setiap syaraf, dan setiap selnya menjadi sangat santai dan malas...

Sekarang, saat Anda memerhatikan dada, rasakan bahwa daerah tersebut terdiri dari otot-otot, organ-organ, kelenjar-kelenjar, dan syaraf-syaraf... sebarkan rasa santai tadi ke setiap otot, setiap organ, setiap kelenjar dan setiap syaraf di sana... sebarkan rasa santai dan relaks tadi sehingga menjalar ke bagian perut dan melemaskan setiap otot, setiap organ, setiap kelenjar, dan setiap syaraf... biarkan setiap fungsi sel berfungsi semestinya dan membuat Anda menjadi sangat lemas, santai, dan relaks... saat perhatian Anda ke kaki Anda, sebarkan rasa santai tadi ke sana... menjalar turun ke paha lalu ke betis... sekarang lemaskan otot-otot kaki Anda... lemaskan kaki dengan sangat sempurna... biarkan kaki Anda menjadi sangat santai dan relaks...

Sekarang arahkan perhatian pada telapak kaki Anda, ke suatu daerah di mana banyak otot kecil dan tulang... lemaskan telapak kaki Anda... lemaskan... biarkan kaki Anda menjadi relaks, santai, dan lemas... rasakan, nikmatnya menjadi santai dan hal ini sangatlah wajar dan sehat..."

Induksi Titik Fokus Mata

"Cari sebuah titik unik pada dinding di depan Anda, dan fokuskan pandangan Anda pada titik tersebut. Perhatikan bentuknya... perhatikan teksturnya... perhatikan reliefnya... dan ijinakan imajinasi Anda... ciptakan rasa bentuk itu dalam pikiran Anda... ciptakan rasa tekstur bentuk itu ke dalam pikiran Anda... ciptakan rasa relief bentuk itu dalam pikiran Anda sekarang.

Rasakan apa yang kira-kira Anda rasakan bila menyentuhnya... apakah ada suhu tertentu dan bagaimana suhu itu bersentuhan dengan tubuh Anda... apakah bergejolak, atau membuat Anda nyaman... sehingga setiap napas yang masuk ke tubuh Anda, akan mengalir keluar sambil membuang beban yang ada... terhempas keluar, sambil Anda menciptakan rasa titik unik yang ada di depan sana.

Tarik napas perlahan-lahan, mengisi paru-paru Anda dengan udara segar... nyaman dan segar, membuat tubuh Anda melemas dan tenang... semakin lemas sehingga sebentar lagi kedua kelopak mata Anda mulai berkedut... mulai mengendur... sedikit demi sedikit, dimulai dari kehilangan fokus akan titik di depan... tidak apa-apa, izinkan mata Anda mendapatkan istirahat yang dia inginkan... karena Anda masih tetap dapat melihat titik itu di dalam imajinasi Anda... setelah mata Anda tertutup dengan sendirinya sebentar lagi.

Dan ketika mata Anda tertutup nanti, otot-ototnya mengatup dengan nyaman... terkunci demikian rapat untuk melindungi mata Anda dari cahaya... sehingga tubuh Anda, sama seperti ketika malam hari yang gelap, dapat beristirahat tenang... melepas beban, terhempas, melemas... mengayun dengan nyaman... sejujur tubuh tidur terlelap."

Induksi Fokus Napas

"Duduk dengan tenang, rasakan udara di sekeliling Anda... menyelimuti Anda dari ujung kepala hingga ujung kaki... bagaimana Anda sangat bergantung padanya setiap hari... setiap saat... karena Anda selalu bernapas... untuk dapat hidup dan mengisi paru-paru Anda... karena bila tidak terisi, seluruh tubuh Anda berada dalam bahaya... hanya jika Anda menarik napas, dan mengisi penuh seluruh paru-paru Anda... tubuh Anda dapat merasa tenang, relaks... karena udara itu membuat Anda aman, nyaman... seperti sekarang, yang berangsur-angsur tenang... tarik napas dalam-dalam dan keluarkan dengan sangat lembut.

Rasakan kesegaran itu masuk, rasakan kesegaran itu mengalir di seluruh tubuh... rasakan rasa penat yang berhambur keluar seiring karbondioksida dihembuskan dari tubuh Anda... semakin Anda menarik oksigen, semakin segar dan relaks, lemas, dan damai... karena tubuh Anda benar-benar aman... dapat beristirahat dengan tenang... justru ketika Anda menutup mata sebentar lagi... Anda dapat membayangkan udara segar itu berputar-putar di seluruh tubuh... memberikan energi pada jaringan otot dan sendi Anda... sehingga dapat menutup mata... dan tenggelam dalam perasaan dan sensasi yang menyenangkan ini..."

Induksi Tarikan Napas

"Anda hanya mendengarkan suara saya... abaikan suara lain selain suara saya... rasakan dan niatkan untuk tertidur jauh lebih lelap setiap kali... menarik napas... dan biarkan tubuh Anda beristirahat lebih nyaman pada tiap..."

hembusan napas Anda... tarik napas, lebih damai, lebih lelap... buang napas, lebih santai, lebih relaks... tarik napas, lebih damai, lebih lelap... buang napas, lebih santai, lebih relaks... setiap tarikan dan hembusan napas Anda mengirim jiwa dan pikiran... Anda tertidur semakin lelap semakin lelap dengan tetap mendengar... suara saya... suara saya membantu Anda merasa jauh lebih tenang dari sebelumnya..."

Induksi Tangan-Wajah Magnet

"Bayangkan saat ini ada medan magnet tarik-menarik sangat kuat antara wajah dan telapak tangan Anda... perhatikan ujung jari tengah Anda... semakin Anda memerhatikannya, perlahan-lahan jari-jari Anda semakin santai dan mulai terngkat ke arah wajah Anda... jari-jari Anda menjadi semakin ringan dan bergerak naik ke wajah.

Semakin Anda memerhatikan ujung jari tengah Anda, perlahan-lahan kepala Anda menjadi semakin berat, semakin berat, semakin berat... medan magnet di wajah dan tangan Anda tarik menarik semakin kuat... sekarang tekanlah siku Anda ke permukaan meja dan rasakan tarikan itu menjadi semakin kuat... tangan Anda semakin bergerak naik mendekati wajah Anda... Anda mulai merasa sangat santai dan lemas... nanti tepat saat tangan Anda menyentuh wajah, tutup mata Anda, tidur sangat lelap..."

D. DEEPENING

Deepening merupakan proses untuk memperdalam level kesadaran seseorang setelah diinduksi. *Deepening* dibutuhkan untuk menurunkan ke dalam kondisi *hypnotic* sesuai yang

dibutuhkan agar sugesti yang disampaikan dapat masuk ke pikiran bawah sadar klien atau terapi dapat berjalan sebagaimana seharusnya. Teknik yang sering digunakan dalam proses *deepening* adalah teknik menghitung turun, teknik imajinasi, teknik fraksinasi, teknik prainduksi, dan lain sebagainya.

Teknik imajinasi meminta klien untuk masuk alam sebuah imajinasi tempat yang paling disukai sehingga membuat dirinya semakin relaks nyaman, tenang, damai, dan bahagia. Dalam teknik ini, sugesti dari terapis harus sangat kuat. Hal itu untuk menimbulkan sensasi ke semua indra klien. Sebagai contoh, memunculkan sensasi indra visual dengan meminta klien melihat pemandangan yang sangat indah di depannya. Sensasi auditori dimunculkan dengan meminta klien mendengar suara suara di sekitarnya, misalnya suara burung, suara air, atau suara angin. Memunculkan sensasi penciuman dengan meminta klien mencium sesuatu yang ada di sekitarnya, misalnya bau harum bunga. Memunculkan sensasi "rasa", misalnya dengan meminta klien merasakan dinginnya air yang menyiramnya atau lembutnya pasir yang ia genggam.

Menarik dan Mengeluarkan Napas

"Dalam keadaan damai ini... izinkan tubuh Anda secara otomatis... mengambil napas... dengan cara yang lebih santai... sehingga setiap napas yang Anda hirup... mengirimkan sensasi relaks dua kali lipat dibanding sebelumnya... dan setiap napas yang Anda hembuskan, menenggelamkan Anda lebih dalam dalam hipnosis... tarik napas, relaks dua kali lipat... buang

napas, tenggelam lebih jauh... melayang menikmati suasana... sambil terus terfokus sepenuhnya pada suara saya saja..."

Menghitung Mundur

"Sebentar saya meminta Anda menghitung mundur dari angka seratus hingga satu... bayangkan angka tersebut di dalam kepala Anda, lalu gerakkan bibir dan lidah Anda dengan perlahan... untuk menyebutkan angka mundur satu per satu... dan setiap angka turun, rasakan tubuh Anda meluncur lebih dalam lagi ke dalam hipnosis... lebih nyaman, lebih damai... semakin lama, semakin tenang... terus menghitung mundur, sampai akhirnya Anda kehilangan angka tersebut... lupa untuk melanjutkan angka mundur karena angka sebelumnya menghilang dari imajinasi Anda... terdiam dan meluncur turun lebih dalam... jika Anda sudah mengerti dan siap, silakan mulai dari angka seratus... ucapkan seratus sekarang... dan hitung mundur perlahan...sambil tenggelam dalam hipnosis lebih dalam..."

Halusinasi ke Bawah

"Imajinasikan Anda sekarang sedang berada di sebuah lift... sendiri, ditemani suara lagu favorit Anda... bergerak turun ke tempat yang sangat damai, tenang, menyenangkan... di bawah sana... mata Anda dapat menatap ke atas, melihat monitor yang menampilkan angka menurun, mengecil... sembari Anda merasakan sensasi tubuh Anda... melayang diayun turun ke tempat yang sangat nyaman... perhatikan angka tersebut, menurun satu demi satu... membawa Anda

semakin dekat, semakin dalam, semakin tenang... menuju tempat yang sangat Anda inginkan di bawah sana, nyaman dan damai..."

Fraksinasi

"Pada hitungan ketiga, saya ingin Anda membuka mata Anda sejenak... dan mengikuti sugesti yang saya berikan... untuk kembali tidur dan tenggelam dalam hipnosis... satu... siap-siap untuk membuka mata... dua... rasakan otot Anda menggeliat... tiga... buka mata... dan tidur lagi jauh lebih dalam... meluncur lebih dalam... nikmati sensasi yang menyenangkan ini sehingga Anda jauh lebih tidur terlelap..."

E. UJI KEDALAMAN HIPNOSIS (DEPTH LEVEL TEST)

Depth level test atau uji kedalaman hipnosis klien sangat penting dalam proses hipnoterapi. Hal itu karena terapis harus dapat memastikan klien telah benar-benar memasuki kondisi hipnosis yang dibutuhkan untuk menjalani proses terapi. Klien dapat saja hanya pura-pura memejamkan mata, tetapi sebenarnya belum masuk dalam kondisi hipnosis yang dalam. Jika terjadi seperti itu, sugesti positif yang diberikan pada klien tidak akan masuk ke pikiran bawah sadarnya atau hipnoterapi tidak dapat dilakukan.

Ada beberapa cara untuk menguji kedalaman klien. Terapis yang terlatih akan lebih peka dan berpengalaman dalam mengetahui apakah klien benar-benar telah masuk dalam kondisi hipnosis yang dalam atau belum. Hal itu dapat diketahui dari ciri-ciri fisik atau fisiologis klien.

Untuk lebih memastikan, terapis dapat melakukan uji sugestibilitas pada klien apakah dia mau mengikuti sugestinya atau tidak, seperti sugesti tangan terkunci, mata diberi lem hingga kelopak mata tertutup rapat, atau klien disugesti tak mampu berdiri karena ada lem. Dapat juga melalui uji sugestibilitas yang menandakan klien memasuki fase *somnambulism*, yaitu amnesia (melupakan angka atau analgesik) dan anestesia (menjadi mati rasa).

F. SUGESTI (*AFFIRMATION*)

Sugesti diberikan setelah proses *deepening* dilakukan dan terapis menilai bahwa klien masuk ke dalaman *trance* yang dibutuhkan. Sugesti merupakan pesan yang diberikan kepada klien ketika sudah berada dalam kondisi hipnosis. Dalam kondisi hipnosis, pesan tersebut dapat langsung mengakses pikiran bawah adarnya sehingga dapat berpengaruh pada sikap dan perilakunya. Ada dua macam sugesti, yaitu yang bersifat *non-therapeutic* dan *therapeutic*. Sugesti *non-therapeutic* biasanya diberikan pada *hypnotic stage*, yaitu sugesti yang memunculkan perilaku menarik untuk dilihat sebagai hiburan. Sementara itu, sugesti *therapeutic* diberikan dalam proses terapi. Sugesti yang diberikan berupa pesan-pesan positif untuk dapat mengubah sikap dan perilakunya menjadi lebih baik. Dalam terapi, dapat digunakan *post-hypnotic suggestion* atau sugesti yang diberikan saat klien dalam kondisi hipnosis. Sugesti itu dapat berlaku setelah ia bangun dari "tidurnya".

Sugesti dibedakan menjadi dua, yaitu *direct suggestion* dan *indirect suggestion* (metafora). *Direct suggestion* artinya pesan yang disampaikan dalam sugesti diberikan secara jelas dan langsung pada hal yang dituju.

Sebagai contoh, ketika kita ingin memberikan sugesti pada klien untuk menjadi percaya diri, sugesti yang diberikan adalah *"mulai sekarang dan selanjutnya, Anda menjadi orang yang percaya diri dan memiliki keyakinan atas kemampuan Anda sendiri. Anda dapat rasakan ketika menjadi pusat perhatian bagi orang-orang sekitar Anda pandai bergaul.."*

Indirect suggestion atau sering disebut sugesti metafora adalah sugesti yang diberikan dalam bentuk cerita untuk menghasilkan perilaku dan hasil yang diharapkan. Pikiran bawah sadar memiliki sifat seperti anak kecil sehingga ketika sugesti diramu dalam bentuk cerita, pesan akan lebih mudah masuk. Contohnya ketika kita ingin memberi sugesti klien menjadi lebih percaya diri, kita dapat menyugesti dengan membuat cerita kalau dia sedang menonton bioskop. Dalam film yang ditontonnya, tokoh utama dalam film tersebut adalah dirinya sendiri. Klien digambarkan sebagai seorang sosok yang percaya diri, wajah yang cerah dan meyakinkan, penampilan menarik dan menawan, serta dapat berinteraksi dengan orang lain. Klien juga digambarkan dapat melakukan presentasi yang persuasif dan kharismatik dengan sangat baik. Setelah klien dapat melihat semua gambar ideal dirinya dalam film tersebut, terapis meminta klien untuk menjadikan gambaran dirinya menyatu dan menjadi dirinya yang sekarang. Setelah klien bangun dari "tidurnya" diharapkan ia akan bersikap dan berperilaku seperti gambaran dirinya dalam film tersebut.

G. TERMINATION

Termination merupakan suatu tahapan untuk mengakhiri proses hipnosis. Konsep *termination* adalah agar seorang *suyet* tidak mengalami kejutan psikologis ketika terbangun dari "tidur hipnotis". Standar dari proses *termination* adalah membangun

sugesti positif yang akan membuat tubuh seorang suyet lebih segar dan relaks, kemudian diikuti dengan regresi beberapa detik untuk membawa suyet ke kondisi normal kembali.

H. POST HYPNOTIC SUGGESTION

Post hypnotic suggestion adalah suatu sugesti yang tetap "bekerja" walaupun seorang telah berada dalam kondisi pascahipnotis (normal). *Post hypnotic suggestion* merupakan hal penting yang mendasari proses *clinical hypnotherapy*. Apabila *hypnotist* ingin mengendalikan *suyet*, dapat menggunakan simbol bunyi atau tindakan. Inilah yang disebut *anchor*, yaitu sugesti berupa simbol yang akan menghasilkan reaksi pemikiran, emosional, atau perilaku tertentu.

CONTOH SCRIPT HIPNOSIS UNTUK ORANG TUA



Langkah 1: Relaksasi (induksi)

- Siapkan waktu di mana Anda tidak akan terganggu selama setidaknya lima menit.
- Ambil posisi duduk nyaman dan punggung menempel santai pada sandaran kursi.
- Kedua telapak kaki Anda menempel lurus di lantai dan kedua tangan diletakkan beristirahat dengan telapak terbuka di atas paha Anda.
- Tarik napas melalui hidung sepanjang lima hitungan dalam hati, tahan tiga detik, lalu keluarkan lewat mulut sepanjang sepuluh hitungan. Lakukan ini sebanyak tiga kali.
- Arahkan mata Anda ke kaki (tidak apa-apa jika Anda tidak bisa melihatnya) dan ucapkan dalam hati dengan tempo yang lambat, "*telapak kaki saya, pergelangan kaki saya*

dan betis saya terasa relaks, lepas, dan berat." Ulangi sebanyak tiga kali, semakin lama temponya semakin melambat, sambil menatap ke arah kaki Anda dan membayangkan hal itu terjadi.

- Arahkan mata Anda ke paha dan ucapkan dalam hati dengan tempo yang lambat, *"paha saya, pantat saya, dan pinggul saya terasa relaks, lepas, dan berat."* Ulangi tiga kali sambil membayangkan sensasi itu terjadi.
- Arahkan mata Anda ke kedua telapak tangan Anda dan ucapkan dalam hati dengan tempo yang lambat, *"telapak tangan saya, lengan saya, dan pundak saya terasa relaks, lepas, dan berat."* Ulangi tiga kali sambil menikmati rasa yang ada. *"Wahai kedua belah tangan dan jari-jemari serta pundak. Kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu..."*
- Tundukkan kepala dan arahkan mata Anda ke arah perut sambil mengucapkan dalam hati dengan tempo lambat, *"perut saya dan dada saya terasa relaks, lepas, dan berat."* Ulangi tiga kali.
- Biarkan kepala terus tertunduk, pejamkan mata Anda dan arahkan seolah-olah sedang memandangi leher Anda sambil mengucapkan dalam hati dengan tempo yang lambat, *"leher saya dan otot wajah saya terasa relaks, lepas, dan berat."*
- Relaksasi mata, *"mata... aku perintahkan kamu menjadi sangat santai... sangat relaks... dan sangat malas. Sedemikian malasnya sehingga kamu tidak mau membuka walaupun kamu berkeinginan untuk membuka... bahkan untuk bergeraknya kamu sedemikian malasnya..."* **[Baca**



script ini berulang-ulang sampai Anda merasakan bahwa mata Anda sudah sangat sangat santai].

- Relaksasi pikiran, *"wahai kedua belah kaki dan telapak kaki... kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu..."* **[Baca script ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan bahwa kaki Anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak].**



Langkah 2: Pendalaman

"Saya akan menghitung mundur dari 15 ke 1 bersama hembusan napas saya... dan setiap kali saya menghitung, saya akan merasakan kenyamanan dan ketenangan yang lebih dalam dari sebelumnya..." **[Lakukan hitungan mundur].**



Langkah 3: Sugesti atau memprogram (hanya satu sugesti di setiap program, misalnya orang tua bersikap sabar terhadap anak)

"Bayangkan Anda sebagai orang tua melihat diri Anda sedang bersama dengan anak Anda. Anda lihat apa yang Anda lakukan di sana. Cobalah Anda saat ini memanggil seseorang yang Anda tahu dia sangat sabar khususnya di dalam keluarga. Panggil dan munculkan orang tersebut. Lihat bagaimana perilakunya, bagaimana caranya menghadapi anak. Sekarang, Anda melihat dia semakin mendekati Anda... dan dengan dia yang semakin mendekati Anda itu berarti Anda akan menyatu dalam diri dia... dan mendapatkan semua karakter sabar yang dia miliki sehingga Anda dapat



berperilaku sesuai dengan caranya berperilaku. Lalu, Anda memberikan afirmasi bagi diri sendiri bahwa saya adalah pribadi yang sangat istimewa... saya memiliki kesabaran yang luar biasa dalam mendidik anak saya seperti (sebutkan nama seorang penyabar yang Anda panggil). Saya sangat bangga dan sangat bahagia karena memiliki kemampuan yang sangat luar biasa ini... kemampuan untuk berbuat sabar, berkata-kata halus dan berperilaku yang mendekatkan saya pada anak saya. Saya adalah pribadi yang sempurna... saya sabar... saya pribadi istimewa..."



Langkah 4: Pengakhiran

"Saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5... dan pada hitungan ke-5 saya akan bangun membuka mata dalam kondisi yang sangat segar, sehat, dan positif." **[Mulai lakukan penghitungan secara perlahan-lahan].**


