

ANALISIS PENANAMAN SUGESTI PADA PENGOBATAN HIPNOTERAPI SEBAGAI METODE PENYEMBUHAN GANGGUAN PSIKOLOGIS

Sehabudin¹, M. Iqbal Qeis², Puji Anto³

^{1,2,3}Program Studi Desain Komunikasi Visual,
Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Indraprasta PGRI
Jl. Nangka No. 58 C, Tanjung Barat, Jakarta 12530, Indonesia

sehab.hab01@gmail.com

Abstrak

Penelitian Penelitian ini Untuk menganalisis pengobatan hipnoterapi menggunakan metode penanaman sugesti yang mampu menyembuhkan gangguan psikologis dengan pendekatan homo videns dan teori visualisasi kreatif. Visualisasi kreatif membantu memahami bagaimana kata-kata yang ditanamkan dapat dicerna otak sebagai visual yang mudah diterima sehingga proses hipnoterapi menjadi lebih efektif. Kata membayangkan atau imajinasikan menjadi faktor utama dalam pengobatan hipnoterapi dengan pendekatan homo viden dan teori visualisasi kreatif contoh dari kalimatnya ada di point satu yaitu sugesti dan pembayangan didalamnya terdapat kalimat membayangkan sebuah pintu dan kembali kemasa lalu, dan point kedua ada di pembelajaran bawah sadar kembali terdapat kalimat positif yaitu menjadi mandiri dan berprstasi dalam hidup.

Kata Kunci: Pengobatan Hipnoterapi, Penanaman Sugesti, Gangguan Psikologis.

Abstract

This research research is to analyze hypnotherapy treatment using suggestion planting method which is able to cure psychological disorders with homogenous approach and creative visualization theory. Creative visualization helps understand how implanted words can be digested by the brain as a visual that is easily accepted so that the hypnotherapy process becomes more effective. The word imagine or imagine is the main factor in the treatment of hypnotherapy with the homo-viden approach and creative visualization theory examples of the sentence are at point one, namely suggestion and imagining in which there is a sentence imagining a door and returning to the past, and the second point is in subconscious learning again. positive sentence is to be independent and perform in life

Keywords: *Hypnotherapy Treatment, Suggestion Cultivation, Psychological Disorders.*

Correspondence author: Sehabudin, sehab.hab01@gmail.com, Jakarta and Indonesia.



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Hipnosis merupakan teknik komunikasi untuk menanamkan sugesti kepada seseorang melalui pikiran bawah sadar, sugesti yang bersifat terapeutik. Manusia memiliki pikiran sadar, pikiran bawah sadar, dan pikiran tidak sadar. Dengan menggunakan metode hipnosis inilah hipnoterapi digunakan. Biasanya ditambah dengan teknik-teknik tertentu untuk menangani masalah psikologi yang dialami seseorang. Hipnoterapi memiliki banyak manfaat. Tidak hanya sebatas untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan masalah kejiwaan atau psikologis saja, tetapi juga yang berkaitan dengan dunia medis (Hendriyanto, 2011)

Penelitian menunjukkan bahwa mereka yang menggunakan hipnosis sebagai terapi stres terbukti memiliki fungsi kinerja otak kanan dan otak kiri yang lebih stabil dan seimbang (Rafael, 2006). Otak kanan terhubung langsung dengan sistem syaraf otonom yang mengatur tekanan darah, detak jantung, pernafasan, dan pencernaan (Campbell, 2002). (Menurut Adi W. Gunawan selaku Pakar Hipnoterapi). Banyak juga yang menyamakan hipnoterapi sama seperti teknik pengobatan alternatif lainnya, akan sangat efektif jika dilakukan oleh terapis yang benar-. benar menguasai ilmunya. Contohnya stage hypnosis (hipnosis untuk pertunjukan dan hiburan) hipnoterapi dan stage hypnosis sangatlah berbeda. Semua hipnoterapi menggunakan hipnosis, tetapi hipnosis apabila menggunakan teknik-teknik tertentulah baru bisa dibilang hipnoterapi untuk membantu pasien meningkatkan diri mereka dengan masalah yang hadapi

J.P. Chaplin (1981) berpendapat bahwa gangguan mental adalah sembarang ketidakmampuan menyesuaikan diri yang mengakibatkan orang tidak memiliki kesanggupan. Gangguan mental dapat dikatakan sebagai bentuk gangguan pada ketenangan dan harmonis dari struktur kepripadian. Sugesti dapat diberikan pengertian sebagai pengaruh yang diterima oleh jiwa sehingga perbuatan perilakunya tidak lagi berdasarkan atas pertimbangan-pertimbangan cipta, rasa, dan karsanya. Dalam sugesti, fungsi pikiran, perasaan, dan kemauan betul-betul dikesampingkan. Itulah yang menyebabkan sugesti merupakan suatu desakan kemauan atau keyakinan kepada seseorang yang diterima tanpa pertimbangan secara mendalam (Dakir, 1973).. Sugesti merupakan rangsangan, pengaruh atau stimulus yang diberikan kepada seorang individu untuk individu lainnya sehingga orang yang diberi sugesti tersebut mengikuti atau melaksanakan apa yang disugestikannya itu tanpa berpikir lagi secara rasional (Dhohhiri, 2006 :26). inti dari sugesti adalah didesaknya suatu keyakinan kepada seseorang untuk menerima atau diberikan pendapat dan juga nasehat orang secara mentah-mentah, yaitu pihak yang mempengaruhi, yang mendesak suatu keyakinan pendapat atau anggapan kepada orang lain dan pihak yang dipengaruhi, yang didesak untuk menurur dan menerima pendapat atau tanggapan yang di kehendaki kepadanya. (Ahmadi. 2006)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yakni metode kualitatif. Peneltian dilakukan menggunakan pengamatan langsung pada objek penelitian dengan memanfaatkan metode ilmiah. Menurut Moleong (2011: 6), penelitian kualitatif bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik berbentuk deskripsi.

Analisa yang dilakukan menggunakan teori homo videns dimana manusia lebih peka terhadap gambar yang mana setiap manusia apa yang diliat membuat rangsangan dalam pikiran dengan cepat, manusia lebih mudah mengingat sesuatu dalam bentuk visual dibandingkan sebuah tulisan. Visualisasi adalah suatu prilaku seseorang individu dengan membentuk hubungan yang kuat antara internal membangun sesuatu yang diakses dan diperoleh melalui indra. Visualisasi adalah kemampuan untuk melihat dan memahami situasi. (Surya, 2017)

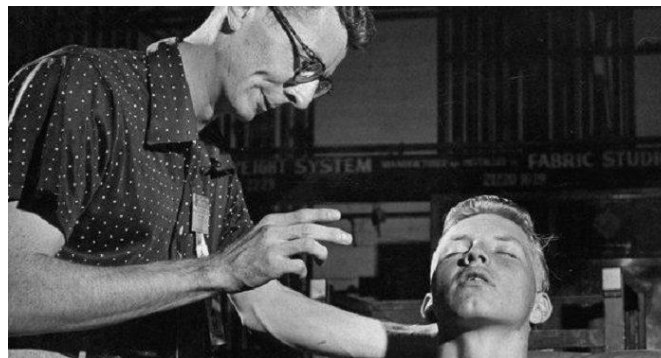
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hipnoterapi

Dalam aktivitas keseharian manusia banyak dipengaruhi oleh pikiran. Pikiran manusia terbagi atas dua, yaitu, pikiran lama sadar dan pikiran alam bawah sadar. Seorang pakar ilmu psikologi asal India utara, Prof. dr. Kelvan Vinath Mtk menuturkan bahwa pikiran bawah sadar memiliki kekuatan 70% di bandingkan dengan pikiran sadar yang hanya memiliki kekuatan 30%.

Pikiran bawah sadar manusia menyimpan misteri yang luar biasa. Banyak hal yang menyangkut manusia bersumber dari berbagai data dan nilai yang tersimpan di pikiran bawah sadar. Menurut American Psychologi Asosiation (APA) kondisi hipnosis pada umumnya terkait dengan pengenalan sebuah prosedur selama subjek tersebut disugesti untuk mengalami suatu pengalaman imajinatif. Induksi hipnosis merupakan sugesti inisial yang luas menggunakan imajinasi seseorang dan mungkin mengandung perincian lebih lanjut pada introduksinya. Sebuah prosedur hipnosis biasanya digunakan untuk memberikan dukungan dan mengevaluasi respon sugesti.

Ketika menggunakan hipnosis, seseorang (subjek) dipimpin oleh orang lain (hypnotist) untuk memberikan respon terhadap sugesti untuk berubah pada pengalaman subjektifnya, perubahan persepsi, sensasi, emosi, pikiran atau tingkah laku. Orang tersebut dapat juga mempelajari hipnosis diri sendiri (self hypnosis) yang merupakan tindakan untuk mengatur prosedur hipnosis atas kemauan orang tersebut.



Gambar 1.1 Contoh Gambaran Ilustrasi Hipnosis
Sumber: Sodikin, 2018

Hipnosis adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, mereka akan memberikan respons pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis. Hipnosis juga disebut sebagai seni eksplorasi alam bawah sadar, kesadaran yang meningkat, suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti. (Gunawan, 2012)

Hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan dalam keadaan hipnosis/kondisi bawah sadar dan kemudian dilakukan teknik-teknik terapi untuk menyelesaikan masalah yang dialami klien. "Sugesti hipnosis dapat disampaikan oleh seorang hipnotis di hadapan subjek atau mungkin dilakukan sendiri oleh subjek (*Self-hipnosis*). (Burrow, dkk. 2001) Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi (Kahija, 2007)

Hipnotis di masa lalu dipraktikkan dalam ritual agama dan ritual penyembuhan (untuk membantu mengatasi emosi, masalah psikologis, dan sebagai alternatif anestesi untuk operasi lapangan). Catatan sejarah tertua tentang hipnosis yang diketahui saat ini berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktik pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 SM. Hipnosis telah dipraktikkan di tempat yang berbeda dengan berbagai istilah sejak dahulu. Sejarah hipnosis modern dimulai pada abad ke-18 (Kroger, 2007)



Gambar 1.2 Contoh Bentuk Ilustrasi Pikiran Seseorang
Sumber: Ariesandi, 2013

Jenis-jenis Hipnoterapi:

a. *Hypnotherapy /Clinical Hypnosish*

Hypnotherapy atau Clinical Hipnosis adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnotis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik

b. *Medical Hypnosis*

Medical Hypnosis, yaitu penggunaan hipnotis untuk dunia medis, terutama oleh dokter ahli bedah dan dokter gigi dalam menciptakan efek anesthesia tanpa menggunakan obat bius. Teknik hipnotis yang digunakan untuk anestesi sudah digunakan oleh John Elliotson (1791-1868).

c. *Comedy Hypnosis*

Comedy Hypnosis adalah hipnotis yang digunakan untuk hiburan semata. Comedy Hypnosis juga sering disebut sebagai Stage Hypnosis. Dinamakan stage hypnosis atau hipnotis panggung karena pada awalnya hipnotis untuk hiburan hanya diperankan di atas panggung.

d. *Forensic Hypnosis*

Dalam penyelidikan kepolisian, hipnotis bisa digunakan untuk menggali informasi dari saksi. Suatu kejadian traumatis seperti dalam kasus kejahatan yang menakutkan cenderung membuat pikiran bawah sadar menyembunyikan ingatan yang lengkap tentang kejadian tersebut agar tidak bisa diingat oleh pikiran sadar.

2. Gangguan Psikologis

Kehidupan anak muda bisa dibilang tak stabil dengan emosi yang naik turun mudah terpancing suasana. Masa dewasa awal adalah periode yang ditandai oleh perubahan pada pertumbuhan fisik, mental, dan emosional. Kerentanan inilah yang menyebabkan risiko timbulnya gangguan kesehatan psikologis yang bisa berdampak pada kehidupan mental individu kedepannya. Anak muda sangat mudah terpengaruh atau terpropokasi terhadap suatu tindakan mudah rentan dengan perubahan suasana hati, sehingga bisa jadi sulit untuk mengidentifikasi apakah itu gangguan psikologis ataupun perubahan mood normal Berikut adalah jenis gangguan psikologi:

a. Depresi remaja sering ditandai dengan kesedihan, kemarahan, dan kemurungan yang tidak beraturan. Namun, tidak seperti pada orang dewasa, depresi remaja, ataupun anak muda lebih cenderung

b. *Gangguan kecemasan*

Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi pada anak muda. Gangguan kecemasan ini mencakup fobia, gangguan panik, kecemasan sosial,



Gambar 2.1 Gambaran Orang Yang Terlihat Depresi
Sumber: Stigma-Internal-Pada-Orang-Dengan-Gangguan-Jiwa, 2020

Pada dasarnya pandangan orang awam untuk mengecek tubuh nonfisik bisa mendatangi tempat khusus yang berkaitan dengan kejiwaan akan tetapi memeriksa diri ke dokter khusus kejiwaan (psikiater) dan psikolog untuk orang awam sering dianggap hal yang memalukan. Masalah kesehatan jiwa sangatlah mempengaruhi produktivitas kerja seseorang dan juga kualitas kesehatan jiwa merupakan permasalahan yang harus ditanggapi komprehensif (holistic). Masalah kesehatan jiwa sangatlah memengaruhi produktivitas kerja seseorang dan kesehatan. Menurut Hakim (2010)

a. Faktor Fisik

Kualitas fisik seseorang memengaruhi kualitas jiwa. Contohnya, saat seseorang telah didiagnosis dokter bahwa tubuhnya telah tumbuh kanker yang sangat ganas, saat itulah ia sangat hilang semangat hidupnya. Walaupun secara pikiran sadar (conscious) ia bisa menerima hasil vonis dokter tersebut, sejak ia menerima informasi tersebut mental emosionalnya ia sangat terganggu.

b. Faktor Mental Emosional Jiwa

Orang yang telah divonis dokter mengidap penyakit tertentu, sangat perlu kekuatan mental emosional/jiwa yang mendukung dan mempercepat penyembuhan penyakit tersebut

c. Faktor Sosial Budaya

Lingkungan keluarga, saudara, sahabat, dan lain-lain sangat dibutuhkan untuk kesehatan mental emosional seseorang yang sedang mempunyai masalah seperti itu.

3. Cara kerja Hipnoterapi

Proses hipnoterapi merupakan therapy tanpa menggunakan obat-obatan hanya menggunakan proses komunikasi. Hipnoterapi memiliki kemiripan dengan psikoterapi karena teknik hipnoterapi diadopsi dari teknik-teknik psikoterapi, tetapi yang membedakannya adalah proses hipnosis, proses terapi dalam hipnoterapi menggunakan kondisi hipnosis untuk men-sugesti pasien, agar sugesti tersebut dapat masuk ke pikiran bawah sadar sehingga dapat mengubah sensasi, perasaan, emosi, perilaku seseorang

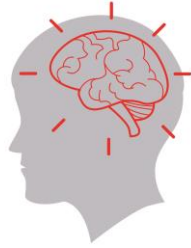
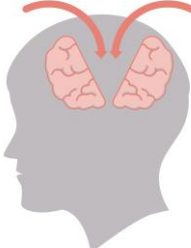



Gambar 3.1 Ilustrasi Perbandingan Pikiran Sadar dan Pikiran Bawah Sadar
 Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020

Perilaku manusia didasari oleh berbagai hal seperti pengalaman dan emosi yang terletak di pikiran bawah sadar, sehingga jika pikiran bawah sadar diprogram ulang dapat merubah perilaku dan sensasi. proses terapi dalam hipnoterapi berlangsung di dua sisi, sadar dan bawah sadar agar tercipta kondisi yang selaras, dan menghasilkan perubahan yang ekologis dan efektif.

Tabel 3.1
 Gambaran Proses Pengobatan Hipnoterapi

Proses Pengobatan Hipnoterapi	
<p>1. Pakar hipnoterapi memberikan arahan pada pasien hipnoterapi dan membuatnya rileks</p>	<p style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> Pakar Hipnoterapi Pasien Hipnoterapi </p>
<p>2. Setelah rileks pasien mulai diberikan sugesti pada pakar hipnoterapi</p>	<p style="text-align: center; font-size: small;">Pasien Hipnoterapi</p>

<p>3. Dalam kondisi rileks sugesti mulai masuk kedalam pikiran pasien tanpa disadari olehnya</p>	 <p>Pasien Hipnoterapi</p>
<p>4. Sugesti mulai memasuki alam sadar dan mencari sumber permasalahan pasien yang dialami</p>	 <p>Pasien Hipnoterapi</p>
<p>5. Setelah ditemukan akar permasalahannya maka selanjutnya pakar hipnoterapi akan memberikan solusi pada akar permasalahan dan memotifasinya untuk bisa melupaan apa yang sudah terjadi</p>	 <p>Pasien Hipnoterapi</p>

4. Teori *Homo Videns* dan Visualisasi Kreatif

Manusia sebagai makhluk visual yaitu manusia berfikir menggunakan media visual Menurut Arcavi (2003:217) bahwa visual thinking merupakan kemampuan, proses dan produk dari penciptaan, interpretasi, penggunaan dan refleksi atas suatu gambar, image, diagram dalam pikiran yang direpresentasikan pada kertas atau media lain atau dengan alat teknologi, dengan tujuan menggambarkan dan menceritakan suatu informasi, memikirkan dan mengembangkan ide-ide yang sebelumnya tidak diketahui. Surya (2010) *Visual Thinking* atau Berpikir Visual adalah proses intelektual atau berpikir intuitif dan ide imajinasi visual, baik dalam pencitraan mental atau melalui gambar. (Surya, 2011)

Vision and Visuality mengemukakan gagasan bahwa "visi" harus mengarah pada fungsi biologis mata dan sistem visual manusia, sedangkan "visualitas" harus mengacu pada praktik budaya dan nilai-nilai yang terkait dengan visi. (Foster, 1998)

5. Analisis Objek Menggukon pendekantan Visualisasi Kreatif

Dalam melakukan sesi hipnoterapi akan dihadapkan dengan berbagai macam teknik dan cara, ada juga yang menggabungkan beberapa tekni sekaligus dalam satu sesi pengobatan hipnoterapi. Untuk dapat menentukan teknik yang sesuai ada beberapa prinsip yang perlu dipahami, prinsip-prinsip ini adalah inti dari pemilihan teknik yang akan dipakai nanti dalam proses pengobatan hipnoterapi. Ada pun landasan utama keberhasilan pengobatan hipnoterapi harus bisa mencapai keempat tujuan berikut ini:

a. Sugesti dan Pembayangan

Sugesti bertujuan untuk memotivasi seseorang untuk meraih apa yang diinginkannya, dengan memberikan sugesti yang tepat maka akan memotifasi seseorang untuk berubah akan naik berkali-kali lipat hal ini akan menyebabkan seseorang memiliki keinginan untuk berubah dan tentu akan berefek pada tindakan nyata

b. Menemukan Penyebab

Menemukan artinya adalah hipnoterapi benar-benar dapat membawa pasien untuk menemukan penyebabnya, berdasar apa yang dialami pasien tanpa ada intervensi ada arahan dari sang hipnoterapis.

c. Melepaskan

Langkah selanjutnya adalah pelepasan yang mana pada proses ini jika permasalahannya telah ditemukan selanjutnya menyelesaikan permasalahan ini sehingga kembali netral, tujuannya adalah mengembalikan emosi pasien terhadap masalah ini menjadi biasa saja, dalam proses pelepasan bias juga berarti mengespresikan emosi yang terpendam dan terperangkap di dalam diri pasien sehingga dia bisa keluar, proses ini membuat pasien melepaskan permasalahan apa yang selama ini terpendam dan melepaskan masalah yang selama ini terperangkap.

d. Pembelajaran bawah sadar kembali

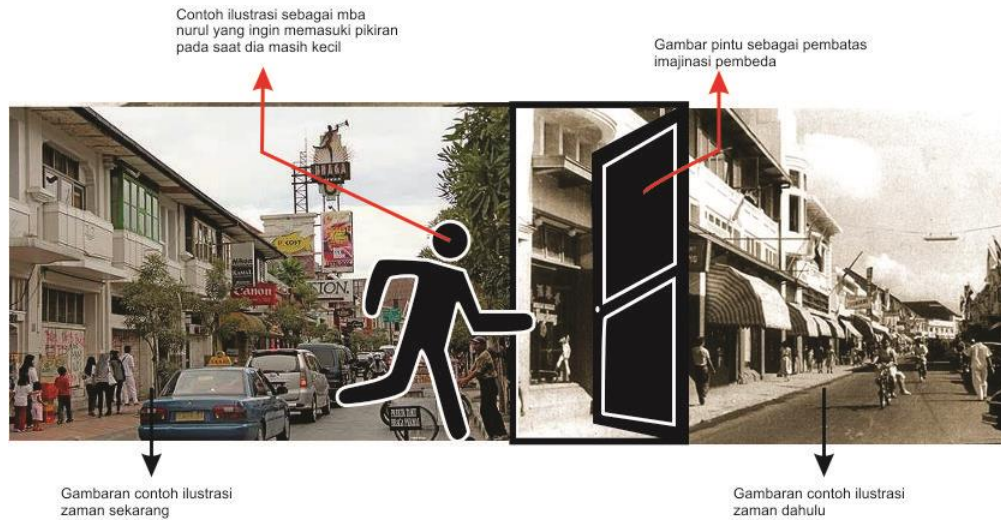
Tujuan pembelajaran bawah sadar adalah mengedukasi bawah sadar pasien dengan tingkat kedewasaan sekarang, dengan tingkat kebijaksanaan sekarang atas apa yang dialami pasien di masa lalu dengan tingkat kedewasaan dan kebijaksanaan pasien di masa lalu.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk visual. Menurut Stefano Oliverio (2007), Visualisasi kreatif adalah mengandaikan suatu proses di mana, melalui pikiran dan menggunakan imajinasi, seseorang mampu menciptakan apa yang benar-benar seseorang inginkan terjadi atau tervisualkan. Ini bisa berupa pencapaian kesuksesan atau tujuan yang diinginkan. memvisualisasikan adalah melihat dalam benak apa yang seseorang inginkan terjadi atau apa yang ingin orang itu capai dan kreatif adalah mengacu pada tidak adanya batasan untuk membayangkan apa yang sebenarnya seseorang inginkan tanpa memikirkan apakah itu mungkin atau tidak (Waitley, 2010)

Dalam empat tahapan proses pengobatan hipnoterapi ada dua point peranan visualisasi kreatif yaitu ditahapan awal dan akhir yang berisi sugesti dan pembelajaran dan pembelajaran bawah sadar kembali karena dalam tahapan tersebut peranan visualisasi kreatif bekerja sebagai berikut:

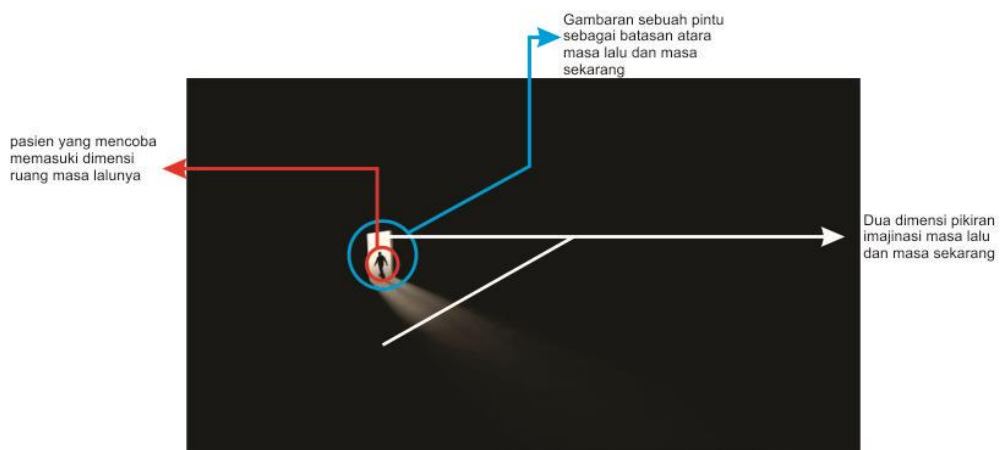
- a. Pada saat proses pengobatan secara langsung terdapat sebuah ajakan di mana pakar hipnoterapi atau terapis mengajak pasien untuk berimajinasi dan membayangkan seperti berikut ini "Sebentar lagi saya akan mengajak mba nurul dewasa ini bertemu dengan Nurul waktu kecil ketika di kelas 4 SD, lalu sekarang Mba Nurul bayangkan sebuah pintu, jika

Mba Nurul sudah bisa membayangkan pintu dipikiran Mba Nurul” dari dialog yang diberikan oleh pakar hipnoterapis terdapat sebuah kata “Membayangkan”, dalam visualisasi kreatif menurut (Waitley, 2010) melalui pikiran dan menggunakan imajinasi, seseorang mampu menciptakan apa yang benar-benar seseorang inginkan terjadi atau tervisualkan.



Gambar 5.1 Ilustrasi Pirikan dari Masa Sekarang ke Masa Lalu
Sumber: Dukemntasi Pribadii

Dalam dialog tersebut terdapat kalimat “saya akan mengajak mba nurul dewasa ini bertemu dengan Nurul waktu kecil ketika di kelas 4 SD” yang berarti menceritakan sebuah masa lalu atau sejarah. Sejarah sebuah catatan sebuah tindakan dari apa yang telah dipikirkan, dikatakan, dan diperbuat oleh manusia. (Bryce. 1998).



Gambar 5.2 Ilustrasi pintu sebagai batasan dua dimensi
Sumber: dukemntasi Pribadii

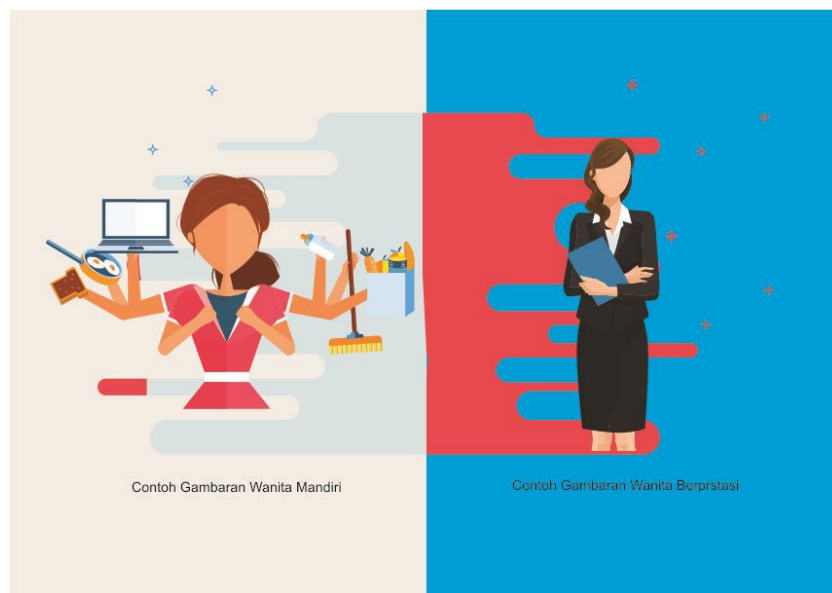
Lalu Mba Nurul akan membuka pintu tersebut dan memasuki ruangan yang ada di depan Mba Nurul tersebut. Lalu bertemu dengan Nurul kecil waktu kelas 4 SD.” Maksud dari kata pintu adalah sebuah imajinasi batasan demensi antara masa lalu dan masa sekarang dari pikiran pasien. majinasi adalah rangkaian dua kemampuan untuk menghasilkan sebuah bentuk abstraksi yang nyata. selain menghasilkan gambaran-gambaran mental, imajinasi menghasilkan konsep-konsep imajerial, yakni konsep-konsep yang

mengandaikan adanya rangkaian imaji-imaji untuk memperjelasnya, dan sebaliknya, konsep-konsep yang hanya dapat muncul dari rangkaian imaji-imaji. (Murdowo, 2007)

- b. Pada tahap pembelajaran bawah sadar kembali bertujuan untuk mengedukasi bawah sadar pasien dengan tingkat kedewasaan sekarang dengan belajar dari masa lalu dan mengambil nilai-nilai positif apa yang dapat dia ambil, seperti melihat proses pengobatan hipnoterapi secara langsung dan terdapat kalimat berikut ini:

sampaikan kata-kata positif kepada Nurul kecil memotifasi Nurul kecil hingga dia yakin bahwa ketika nanti besar kamu bisa mandiri dan mendapatkan prestasi yang bagus, kamu harus meyakinkan dia peluk dia dengan kasih sayang.”

Dari kalimat di atas kata memotifasi Nurul kecil dan meyakinkan bahwa ketika nanti besar Nurul bisa mandiri dan mendapatkan prestasi yang bagus. Peran visualisasi kreatif adalah membangun citraan mental secara visual. Tujuannya untuk mengubah emosi atau dampak mental yang terkait.



Gambar 3.11 Ilustrasi Contoh Wanita Mandiri dan Wanita Berprestasi
Sumber : dukemntasi Pribadi

Menurut Gilmore (1974) mandiri adalah sikap kepribadian seseorang yang harus dicapai dalam diri individu untuk menghadapi tantangan dan mencapai kesuksesan didalam hidup yang ditunjukkan dengan perilaku yang relafun, bertanggung jawab, memiliki pertimbangan, merasa aman disaat berbeda dengan orang lain dan kreativitas. Hubungannya dengan visualisasi kreatif adalah untuk membangun citra mental pasien lebih baik dari yang sebelumnya.

Adapun kata prestasi menurut asmara (2009) suatu bentuk pencapaian atas suatu usaha seseorang dalam penguasaan disuatu bidang materi, keterampilan, maupun pengetahuan yang ditunjukkan ataupun diwakilkan dalam bentuk nilai. Peranan prestasi penting dalam visualisasi kreatif karena mampu menciptakan apa yang benar-benar seseorang inginkan itu akan terjadi atau tervisualkan. (Waitley, 2010)

SIMPULAN

Hipnoterapi sangat berpengaruh bagi pasien yang mempunyai masalah atau gangguan psikologis mulai dari depresi, stress, phobia terhadap sesuatu, kurang percaya diri dan masih banyak lagi, dan kelebihan pengobatannya ini adalah bahwa pengobatan ini tidak menggunakan ilmu hitam, tidak menggunakan obat-obatan dan mengobatinya pun tanpa harus membedah atau meninggalkan bekas luka, pengobatan ini bersih dari apa pun.

Hal ini dikarenakan otak manusia yang mencerna segala sesuatu menjadi sebuah gambaran visual. Oleh karena itu, seorang hipnoterapi harus memahami visualisasi kreatif sebagai suatu sarana sugesti agar dapat menjalankan terapi dengan optimal dan tepat sasaran. Visualisasi kreatif membantu memahami bagaimana kata-kata yang ditanamkan dapat dicerna otak sebagai visual yang mudah diterima sehingga proses hipnoterapi menjadi lebih efektif.

Dari hasil penelitian Ada empat faktor yang mendukung pengobatan hipnoterapi yaitu sugesti dan pembayangan bertujuan untuk memotivasi seseorang, didalamnya pasien akan membayangkan sesuatu yang disarankan oleh terapis hingga timbul visualisasi kreatif dalam pikirannya, selanjutnya ada menemukan penyebab, yaitu mencari sumber masalah yang dialami pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, b. (2016). Efektivitas hypnoterapi teknik anchor terhadap perubahan perilaku merokok remaja studi pada klien di klinik maulana center of hypnotherapy palembang. *Psikis: jurnal psikologi islami*, 2(2).
- Burrow. (2001). *Asal muasal hipnoterapi* : Jakarta
- Cahyadi, A. (2017). Metode hipnoterapi dalam merubah perilaku. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(2), 73-82.
- Darmadi, D., & Handoyo, B. (2016). Profil berpikir visual mahasiswa calon guru matematika dengan gaya belajar visual dalam menyelesaikan masalah trigonometri. *Jurnal Math Educator Nusantara: Wahana Publikasi Karya Tulis Ilmiah di Bidang Pendidikan Matematika*, 2(1).
- Edria sandika, m. & Yoan nurbudhiati, (2014). *Dinamika adaptasi kontemporer novel sherlock holmes a study in Scarlet dengan serial bbc sherlock episode a study in pink*. Universitas andalas
- Fariyah, d. (2013). *Pengaruh penilaian berbasis kelas terhadap hasil belajar matematika pada pokok bahasan bangun ruang kelas viii smp negeri 4 palimanan (doctoral dissertation, iain syekh nurjati cirebon)*.
- Gunawan, A. W. (2013). *Hypnotherapy for children*. Gramedia Pustaka Utama
- Habiibati habsari, (2009). *Komodifikasi estetika tubuh perempuan dalam iklan*. Yogyakarta
- Hadiprayitno, K. (2004). *Teori estetika untuk seni pedalangan*. BP ISI Yogyakarta.
- Hakim, a. (2010). *Hipnoterapi: cara tepat & cepat mengarasi stres, fobia, trauma, dan gangguan mental lainnya*. Visimedia.
- Harwantiyoko, (2005) *Pengantar Sosiologi dan Ilmu Sosial Dasar*, Jakarta: Gunadarma, hlm. 21
- Hendriyanto, B. (2012). Pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres mahasiswa fakultas ilmu keperawatan universitas padjadjaran angkatan 2011. *Students e-Journal*, 1(1), 30.
- Ibrahim, i. (2018). Kesehatan ala hipnoterapi islam. *Jurnal ilmiah syi'ar*, 18(2), 103-115
- Idhamkholid, A. R. (2018). Metode Terapi Penyembuhan Dengan Sugesti. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 1(01).

- Li, R. (2010). Visualizing creativity: An analysis of the relationship between creativity and visualization through an overview of theories of creativity visualization technologies (Doctoral dissertation, Auckland University of Technology).
- Mimin Haryati, (2009),. Model & Teknik Penilaian pada Tingkat Satuan Pendidikan, (Jakarta:Gaung Persada) hal 15
- Murdowo, S. (2007). Imajinasi sebagai Roh Kreatif Intelek dalam Proses Kreasi Penciptaan Karya Seni. *Imaji: Jurnal Seni dan Pendidikan Seni*, 5(2).
- Nathalia, S. (2017). Video 5 menit Apa Itu Hipnoterapi. Diakses dari Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=rfjQ7bFQD-g>
- Oliverio, S. (2007). Educating “homo videns”. *Philosophy for children as a way of countering the “antimeditative situation” of our time and of fostering the democratic attitude. Childhood & Philosophy*, 3(6), 241-265.
- Prasetyo, e. B. (2006). Peran ilustrasi visual dalam pembelajaran. *Majalah ilmiah pembelajaran*, 2(2).
- Pakpahan, n., & yohana, n. (2017). Komunikasi terapeutik dalam hipnoterapi pasien gangguan kecemasan (anxiety disorder) di glow mind klinik hipnoterapi pekanbaru (doctoral dissertation, riau university).
- Walkup, L. E. (1965). Creativity in science through visualization. *Perceptual and Motor Skills*, 21(1), 35-41