

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dunia berkembang sangat pesat dari waktu ke waktu yang sedikit banyak mempengaruhi kehidupan manusia. Perkembangan itu membawa sedikit banyak pengaruh pada diri manusia, terutama dalam masalah-masalah yang sering dialami seperti masalah kesejahteraan, bencana, masalah dengan keluarga dan pendidikan, *phobia*, dan masalah-masalah lainnya yang cenderung dapat menyebabkan gangguan mental seperti stres manajemen, panik secara terus menerus, trauma, depresi dan beberapa gangguan mental lainnya menurut peneliti.

Peneliti berpendapat bahwa gangguan dan masalah-masalah tersebut jika dibiarkan maka akan berdampak pada psikis dan fisik manusia. Efeknya adalah dapat menimbulkan berbagai macam penyakit fisik yang disebabkan dari beban atau masalah yang berada di dalam pikiran (*Psikosomatis*). Gunawan (2007) menjelaskan bahwa sekitar 75% dari semua penyakit fisik yang dialami kebanyakan orang sebenarnya bersumber dari masalah pikiran, yaitu mental dan emosi.

Masalah yang berada di pikiran bawah sadar manusia dapat menyebabkan penurunan kekebalan tubuh manusia, seperti *phobia*, trauma, depresi, kurang percaya diri, dan lain sebagainya. Rekan peneliti yang seorang hipnoterapis pernah berkata, jika seseorang terkena masalah, maka pikiran menjadi lemah dan otomatis daya tahan tubuh pun menurun

karena tidak mendapat fokus dari pikiran bawah sadar yang mengatur sistem kekebalan tubuh. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Hakim (2010) mengenai dampak stres terhadap tubuh secara fisik, tanpa disadari, kita sering terlalu berlebih melakukan aktivitas sehari-hari. Sebagai contoh, seorang siswa yang terlalu cemas dalam menghadapi ujian akhir sekolah yang semakin dekat, tiba-tiba dia merasa bahwa asam lambungnya naik. Asam lambung naik itulah efek dari kecemasan yang sedang dilanda oleh siswa tersebut. Maag atau asam lambung kebanyakan disebabkan oleh kecemasan, karena pikirannya tidak dapat tenang, sehingga dapat menimbulkan tingkat cairan dalam lambung meningkat, terkadang juga diawali dengan sakit perut kupu-kupu.

Penyakit-penyakit tersebut di dalam dunia medis biasa disebut dengan *psikosomatis*, yaitu merupakan sakit fisik yang disebabkan oleh pikiran yang kurang dapat di manajemen. Penyebab utama yang selama ini kita kenal sebagai penyebab penyakit *psikosomatis* adalah stres dan emosi negatif, dimana penyakit tersebut sebenarnya berasal dari pikiran manusia itu sendiri (Gunawan, 2007).

Penulis pernah mendampingi langsung seorang hipnoterapis yang menangani masalah *psikosomatis* pada tanggal 31 oktober 2019. Klien dari hipnoterapis tersebut memiliki *psikosomatis* berupa komplikasi penyakit dalam tubuh, seperti paru-paru, nafas pendek, dan kepala pusing. Sebelumnya, klien tersebut pernah ke dokter untuk memeriksakan penyakitnya tersebut, namun tidak terdeteksi penyakit apapun secara fisik,

akan tetapi klien tersebut menyatakan bahwa dia merasakan sedang ada penyakit yang menyerang tubuhnya. Setelah itu hipnoterapis menggunakan teknik *anchoring* untuk menangani masalah *psikosomatis* kliennya tersebut dan hasil yang didapatkan dari pernyataan klien adalah klien merasakan ada penurunan pada keluhan beberapa masalah fisik tersebut. Pernyataan tersebut adalah sebuah tanda bahwa penyakit *psikosomatis* ini dapat dirasakan secara fisik namun tidak terdeteksi secara medis (kedokteran). Salah satu cara efektif untuk menangani *psikosomatis* atau masalah pikiran lainnya adalah dengan menggunakan hipnoterapi.

Hipnoterapis yang juga rekan dari peneliti pernah mengungkapkan bahwa tujuan dari hipnoterapi adalah membantu mengatasi arah pikiran bawah sadar yang tidak sejalan dengan keinginan subjek/suyet. Gunawan (2007) menjelaskan bahwa hipnoterapi, sesuai dengan namanya, adalah terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar klien. Karena yang dikelola adalah pikiran bawah sadarnya. Menurut Elman adalah sebuah kondisi ketika *critical area* seseorang di-*bypass* (dinonaktifkan) dan ketika dimunculkan kondisi pikiran yang hanya fokus pada satu pikiran (*Trance*) tertentu serta mengabaikan pikiran yang lain (Suwandi, 2013).

Setiap masalah yang ditangani dengan menggunakan hipnoterapi memiliki teknik yang berbeda-beda, karena menyesuaikan dengan kebutuhan masalah yang sedang dialami. Penelitian ini akan mengkaji tentang teknik dalam proses hipnoterapi, yaitu teknik *anchoring*.

Anchoring atau biasanya disebut dengan jangkar adalah stimulus dari panca indera untuk membuat atau memanggil ulang pengalaman yang telah dialami sebelumnya untuk memicu kembali perasaan positif seperti antusiasme, motivasi, kebanggaan, energi, keberhasilan, yang setelah itu potensinya dapat dipanggil kembali dan digunakan lagi untuk menghadapi tantangan kehidupan (Lum Y, 2009). Teknik ini menanamkan jangkar sugesti ke pikiran bawah sadar klien saat proses hipnoterapi.

Seorang hipnoterapis yang bernama Aris Danang Prasetya adalah seorang praktisi hipnosis sekaligus hipnoterapis yang berdomisili di Kota Solo. Awal mula Aris belajar hipnosis dan hipnoterapi adalah dengan mengikuti privat hipnotis, lalu Aris mengembangkannya secara otodidak sampai bisa dapat belajar ke tahap hipnosis terapan yaitu hipnoterapi dan telah memiliki jam terbang dalam membantu menangani masalah psikis klien. Aris Danang Prasetya yang juga tergabung ke dalam komunitas Logika Spiritual Universal yang berbasiskan terapis dan spiritualis.

Aris Danang Prasetya sendiri dalam hipnoterapinya sering memakai teknik *anchoring* untuk menangani beberapa masalah-masalah khusus seperti trauma, phobia, insomnia, dan masalah lainnya.

Teknik *anchoring* sering digunakan oleh hipnoterapis, teknik ini sendiri memiliki arti jangkar jika diterjemahkan ke dalam bahasa indonesia. Jangkar adalah sebuah benda yang biasa digunakan kapal untuk bersandar dan berguna agar kapal tidak bergerak atau bergeser terlalu jauh. Fungsi dari *anchoring* atau jangkar ini berguna untuk memanggil kembali

suatu kondisi yang sudah ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar dan dapat dimunculkan ke permukaan menggunakan kode atau simbol tertentu yang sudah di tanamkan sebelumnya ke dalam pikiran bawah sadar klien/suyet. Sebab itu penulis ingin memahami dan mengetahui lebih dalam lagi tentang bagaimana kerja teknik *anchoring* yang hampir selalu diterapkan oleh hipnoterapis dalam setiap sesi terapinya.

Teknik penanaman *anchoring* dalam proses hipnoterapi Aris Danang Prasetya membuat penulis tertarik untuk mengetahui teknik *anchoring* dalam proses hipnoterapi Aris Danang Prasetya di Kota Solo.

1.2 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik *anchoring* dalam proses hipnoterapi Aris Danang Prasetya di Kota Solo.

1.3 Manfaat

1.3.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam dunia hipnoterapi dan ilmu psikologi, terutama untuk mengetahui benar teknik *anchoring* terhadap pikiran bawah sadar yang diterapkan kepada klien/suyet.

1.4.1 Praktis

Peneliti berharap penelitian ini bisa bermanfaat bagi Aris Danang Prasetya dan para hipnoterapis atau praktisi pemberdayaan diri lainnya untuk menjadi referensi dalam teknik terapi. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk semakin memperkenalkan

hipnoterapi ke masyarakat awam dan juga dapat dijadikan sebagai pilihan untuk mata kuliah di dalam akademisi. Peneliti berharap penelitian ini dapat terus dikembangkan oleh para peneliti lainnya dengan tema yang sama.

1.4 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang sedikit sama dalam hal tema kajian, walaupun berbeda dalam hal seperti kriteria subjek, jumlah dan variabel penelitian ataupun metode analisis yang digunakan. Penelitian yang akan dilakukan mengenai Teknik *Anchoring* dalam Proses Hipnoterapi Aris Danang Prasetya di Kota Solo. Penelitian terkait hampir sama dengan Efektivitas Hipnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja Studi Pada Klien di Klinik Maulana Center of Hypnotherapy Palembang (Budiman, 2016) penelitian ini menyimpulkan bahwa menggunakan hipnoterapi dengan teknik *anchor* untuk membuat berhenti atau mengurangi frekuensi perilaku merokok pada remaja dan sedangkan penelitian lainnya yaitu Pengaruh Hipnoterapi Teknik *Anchor* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Pertama di Stiker Kusuma Husada Surakarta (Priayogo, 2018) adalah menggunakan hipnoterapi dengan teknik *anchor* untuk melihat pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa semester pertama.

Kesamaan penelitian yang dilakukan Budiman (2016) dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menjadikan tema

teknik *anchor* di dalam hipnoterapi, sedangkan perbedaannya yaitu terdapat pada tujuan dari penerapan tekniknya dan subjek yang digunakan, Budiman melihat efektivitas teknik *anchor* dengan menerapkannya kepada remaja perokok, sedangkan peneliti memilih subjek hipnoterapis dan kliennya untuk melihat bagaimana teknik *anchor* bekerja di dalam hipnoterapi. Penelitian lainnya milik Priayogo S, Murharyati S, Sari F.S (2018) yang memiliki kesamaan dalam tema yang mengangkat teknik *anchor* dalam hipnoterapi, sedangkan perbedaannya terhadap subjek dan tempat yang dijadikan sebagai bahan penelitian.

Berdasarkan uraian di atas, maka walaupun telah ada penelitian sebelumnya baik berkaitan dengan teknik *anchor* dalam hipnoterapi, namun tetap ada perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Dengan demikian, maka topik penelitian yang peneliti lakukan ini benar-benar asli.

Tabel 1.1
Penelitian Sebelumnya

| No | Judul Penelitian | Nama Peneliti | Tahun Penelitian |
|----|--|--|------------------|
| 1 | Efektivitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja Studi Pada Klien di Klinik Maulana Center of Hypnotherapy Palembang | Budiman | 2016 |
| 2 | Pengaruh Hipnoterapi Teknik <i>Anchor</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Pertama di Stiker Kusuma Husada Surakarta | Priayogo S, Murharyati A, Sari F.S | 2018 |