

# TERAPI SELF HYPNOSIS

Buku yang luar biasa ini dipersembahkan untuk pribadi yang luar biasa

.....

Dari :

.....

Tanggal :

.....

Pesan :

.....

.....

.....

.....



## **Testimoni Buku Terapi Sel Hipnosis**

“Buku ini memaparkan berbagai teknik praktis bagaimana cara memberdayakan diri Anda. Dengan membaca buku yang luar biasa ini, Anda dapat berubah dengan cepat dan bertransformasi menjadi diri yang luar biasa. Tentunya saya penasaran perubahan apa yang terjadi pada diri Anda setelah Anda membaca buku ini”

**Dr. Iwan D. Gunawan, M.Pd., CCH**  
**Pakar Hipnoterapi / Klinik Transformasi Indonesia**

“Self Hypnosis, bisa Anda bayangkan, mungkin pernah juga Anda dengar keampuhannya mengubah hidup seseorang menjadi lebih baik, buku sederhana ini adalah jawabannya! Mungkin Anda salah satu dari orang-orang yang menginginkan perubahan besar, yang akan bertindak dan mengambil kesempatan untuk dapat merasakan manfaat dari membaca buku ini!”

**Dr. Arie Rakhmat Riyadi, M.Pd, CHt**  
**Dosen UPI, Hypnotherapy & NLP Trainer**

“Orang yang mampu melakukan self-hypnosis maka dia bisa menjadi seorang pribadi yang produktif dan positif. Buku ini menuntun kita menjadi orang yang terampil melakukan self-hypnosis dan menghantarkan kita menjadi seorang pribadi yang produktif”

**Dr. Idat Muqodas, M.Pd, Kons**  
**Dosen UPI, Trainer, Konselor & Hipnoterapis**

“Buku ini memberikan wawasan mengenai diri dan cara memberdayakannya buku ini cocok bagi Anda yang menginginkan cara-cara praktis dan efektif untuk memberdayakan diri. *Just read and do it !!!*”

**Muhammad Sidiq Permana, S.Pd**  
**Konselor Sekolah Al-Ma'soem Bandung**

"Last year, I studied Hypnotherapy, but Gian's book teaches more! The book is completely exact for you as Beginner to comprehend 'Self Hypnosis' simply and practically. Honestly, I love your SMART formula in Hypnosis to reach the goal! It is appropriate for arranging my business revenue target. Well done, Gian! :)"

**Herry Fahrur Rizal**  
**Community Management Trainer,**  
**Certified Community Professional,**

“Buku Luar Biasa...! Buku yang selama ini dicari orang kini telah hadir. sebagai panduan untuk membebaskan diri dari berbagai hambatan Psikologis yang mengganggu. Buku Terapi Self Hypnosis yang di tulis oleh seorang Trainer Muda Berbakat yang sudah memiliki jam terbang praktek di dunia hypnotherapy cukup mumpuni, Gian Sugiana Sugara, secara Teori, konsep dan praktek hypnosis sangat Jelas, Gamblang, Lugas, dan mudah dipahami dikupas dalam buku ini, membawa anda pada sebuah pemahaman tentang aplikasi Hypnosis secara mendalam. Apapun profesi anda, guru, psikolog, trainer, motivator pokoknya bagi anda yang ingin optimal mengubah hidup dan membebaskan hambatan psikologis dalam diri anda Wajib membaca buku ini”

**Firman RNI, M.Pd, Kons**  
**Konselor & Penulis Buku “Self Counseling”**  
**Direktur Pendidikan Yayasan Edupotensia**

# **TERAPI SELF-HYPNOSIS**

**Manual Perubahan Untuk Transformasi Diri**

**Dr. Gian Sugiana Sugara, M.Pd, Kons**  
**Konselor, Hipnoterapis & Coach Profesional**



**Penerbit Edupotensia  
Bandung**

# TERAPI SELF HYPNOSIS : Manual Perubahan Untuk Transformasi Diri

Penulis : Gian Sugiana Sugara  
Penyunting : Tim Edupotensia  
Koordinator editorial : Ade Lina Kirana  
Penata letak : Galuh Adji Pratama  
Desain sampul : Siti Dini Desfiani Fatimah

© 2023 Penerbit Edupotensia



Jalan Pak Gatot V No. 248 F Komplek Perwira  
Angkatan Darat (KPAD) Gegerkalong  
(Sebelah SDN Harapan) Bandung – Jawa

Barat

Email : [edupotensia@gmail.com](mailto:edupotensia@gmail.com)

Website : [www.edupotensia.org](http://www.edupotensia.org)

All rights reserved. ***No part of this book may be reproduced or transmitted, in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission in writing from the publisher or copyrights holder.***

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. ***Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa seizin tertulis dari penerbit atau pemegang hak cipta.***

ISBN

978-623-93429-5-1

Cetakan 1, 2023

.....

*Buku Ini Saya Persembahkan Untuk Keluarga, Guru,  
Sahabat-Sahabat saya dan bagian diri dari saya yang  
menemukan makna hidup sehingga hidup saya lebih  
bermakna*

.....

“He who has a why to live for can bear with  
almost any how”

*(Dia yang memiliki alasan untuk hidup akan bisa  
bertahan dalam hampir semua keadaan)*

- Victor Emile Frankl -





# DAFTAR ISI

<b>Ucapan Terima Kasih .....</b>	<b>viii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>x</b>
BAB 1 Apa itu Hipnosis ?.....	1
BAB 2 Meluruskan Persepsi mengenai Hipnosis.....	11
BAB 3 Hipnosis dalam kehidupan sehari-hari.....	17
BAB 4 Memahami Cara Kerja Pikiran Anda.....	33
BAB 5 Kekuatan Sugesti : The Magic of Words.....	47
BAB 6 Memprogram ulang pikiran Anda melalui Self Hypnosis.....	53
BAB 7 Teknik Terapi Self Hypnosis.....	85
BAB 8 Program Self Hypnosis siap pakai.....	95
Self Hypnosis untuk meningkatkan kepercayaan diri .....	100
Self Hypnosis untuk meningkatkan motivasi mencapai tujuan (goal).....	104
Self Hypnosis untuk mengubah kebiasaan buruk.....	111
Self Hypnosis untuk menghilangkan stres.....	118
Self Hypnosis untuk menghilangkan kebiasaan merokok.....	129
Self Hypnosis untuk menghilangkan kejenuhan ( <i>Burnout</i> ).....	139
Self Hypnosis untuk meningkatkan konsentrasi..	153
Self Hypnosis untuk menghentikan kebiasaan menunda.....	157
Self Hypnosis untuk menghilangkan Depresi.....	163
Self Hypnosis untuk menghilangkan Insomnia...	168
Self Hypnosis untuk menghentikan Adiksi.....	172

	Self Hypnosis untuk mengelola Kemarahan.....	178
	Self Hypnosis untuk menurunkan Kecemasan...	183
BAB 9	Cara Mudah Self Hypnosis melalui Anchoring..	189
BAB 10	Self Hypnosis Pre-Sleep.....	201
BAB 11	Terapi Emotional Freedom Technique (EFT)...	205
BAB 12	Transformasi Diri melalui Terapi Self Hypnosis.....	231
<b>Daftar Pustaka.....</b>		<b>254</b>

# Ucapan Terima Kasih

**S**egala Puji hanyalah milik Allah Swt yang telah memberikan izinNya dan kekuatan kepada saya untuk menyelesaikan buku **“Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri”**. Buku ini merupakan karya pertama saya yang luar biasa karena merupakan hasil pemikiran saya mengenai bagaimana hipnosis bisa membantu kita dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini berisi teknik-teknik praktis yang bisa digunakan untuk meningkatkan produktivitas diri.

Dalam kesempatan ini, saya ingin menghaturkan terima kasih dan cinta yang tulus kepada keluarga saya, (Alm) Bapak & (Almh) Mamah serta kakak-kakak dan semua keponakan yang senantiasa memberikan dukungan untuk terus maju dan berkarya. Semua pencapaian saya sampai saat ini, pada dasarnya adalah atas doa dan dukungan keluarga. Terima kasih juga, saya sampaikan kepada guru-guru saya yang bertemu baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Penghargaan yang tinggi dan terima kasih juga saya sampaikan kepada guru yang telah membantu penulis untuk

mengeksplorasi lebih jauh mengenai penggunaan hipnosis dalam konseling. Semoga profesi konseling semakin maju dan berkembang profesional dengan banyaknya pendekatan-pendekatan konseling yang inovatif. Terima kasih juga saya haturkan kepada Dr. Iwan D. Gunawan, M.Pd, CCH, sebagai sahabat, rekan sejawat dan guru tempat berbagi ilmu untuk mengembangkan keterampilan dalam praktik hipnoterapi.

Akhir kata, izinkan saya menghaturkan terima kasih kepada semua alumni pelatihan, klien dan rekan lainnya, yang tidak bisa saya sebutkan semuanya, yang telah berbagi pelajaran hidup, pengharapan dan rasa optimistis kepada saya. Terima kasih karena Anda semua telah menjadi guru kehidupan yang sesungguhnya bagi saya. Dan yang paling penting dari semuanya, terima kasih kepada semua, para pembaca yang saya hormati karena Anda telah bersedia untuk membaca tulisan saya.

Salam hangat dari pembelajar kehidupan

**Dr. Gian Sugiana Sugara, M.Pd, K ons**

Konselor, Hipnoterapis & Coach Profesional

# KATA PENGANTAR

Pernahkah Anda mengalami kecemasan, stres atau bahkan memiliki kebiasaan buruk yang ingin Anda ubah akan tetapi Anda begitu sulit untuk mengendalikannya. Apakah Anda pernah memiliki keinginan untuk mencapai tujuan atau impian dengan cepat ?. Buku ini menyajikan teknik sugesti diri melalui kondisi hipnosis atau lebih dikenal dengan sebutan Self Hypnosis untuk membantu Anda agar lebih memberdayakan diri anda.

Self hypnosis adalah teknik yang sangat mudah dipraktikkan dan luar biasa manfaatnya. Teknik ini menyajikan satu prosedur sederhana yang bisa dilakukan oleh orang-orang yang awam terhadap hipnosis untuk digunakan dalam membantu permasalahan yang sedang dihadapi. Bisa dikatakan teknik ini merupakan teknik membantu diri (*self help*) yang efektif dan dapat dirasakan langsung perubahannya. Anda mungkin akan penasaran dan berulang kali menanyakan bagaimana teknik ini bisa bekerja secara cepat ketika Anda mempraktekkan prosedur yang saya jelaskan dalam buku ini. Tetapi itulah keajaiban dari pikiran bawah sadar karena dengan menggunakan pikiran

bawah sadar, kita mampu untuk mengarahkan hidup kita menjadi lebih produktif dan efektif.

Melalui buku ini, Anda akan tahu bagaimana ketika Anda dihadapkan pada masalah seperti ingin meningkatkan rasa percaya diri, menghilangkan stres dan kejenuhan (*burnout*). Selain itu, bagi Anda yang ingin berhenti merokok, teknik ini bisa membantu Anda secara cepat untuk menghentikan kebiasaan Anda dalam merokok. Bukan hanya itu, bagi Anda yang memiliki masalah yang menghambat diri untuk maju (*mental block*), buku ini menyajikan langkah demi langkah untuk keluar dari kesulitan yang Anda hadapi.

Akhir kata, saya ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu untuk diterbitkannya buku ini. Terima kasih banyak saya ucapkan bagi Anda yang memutuskan untuk berubah dalam hidup melalui membaca dan mempraktekkan buku ini.

# TENTANG PENULIS



**Dr. Gian Sugiana Sugara, M.Pd, Kons** Adalah Dosen, Konselor, Hipnoterapis dan Coach di Biro Konseling EDUPOTENSIA. Gian merupakan lulusan dari Sarjana (S.Pd), Magister (M.Pd) dan Doktor (Dr.) Program Studi Bimbingan dan Konseling dari Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Melanjutkan Program Pendidikan Profesi Konselor (Kons) di Universitas Negeri Padang (UNP). Gian menguasai beberapa pendekatan Konseling dan Psikoterapi seperti *Hypnotherapy : Ericksonian Approach*, *Ego State Counseling*, *Solution Focused Brief Counseling*, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, *Creative Counseling* dan *Impact Counseling* serta *Neuro Linguistic Programming (NLP)* untuk aplikasi Terapi dan Coaching.

Dalam kesehariannya, Gian bekerja sebagai Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS) dan mengajar mata kuliah dengan konsentrasi Konseling Kesehatan Mental. Adapun mata kuliah yang diajarkannya yaitu Teknik dan Keterampilan Dasar Konseling, Teori dan Praktek Konseling, Konseling Trauma dan Adiksi, Konseling Singkat Berorientasi Solusi, Konseling Ego Sate dan Hipnoterapi. Selain mengajar teori, Gian juga melakukan sesi supervisi konseling bagi yang ingin meningkatkan keterampilan konseling.

Sejak tahun 2011, Gian praktik Hipnoterapi di Klinik Hipnoterapi Transformasi Indonesia dibawah pimpinan Dr. Iwan D. Gunawan M.Pd, CCH di daerah Cimahi dan bersama dengan rekan-rekan semasa kuliahnya mendirikan



Biro Konseling EDUPOTENSIA yang memberikan jasa layanan Konseling dan Hipnoterapi di daerah Bandung. Gian sudah berpengalaman dan banyak menangani berbagai kasus dan banyak klien bertransformasi diri untuk meraih hidup yang lebih baik melalui sesi konseling dan hipnoterapi dengannya. Diantaranya kasus yang pernah ditanganinya adalah kecanduan merokok, adiksi game online, kebiasaan buruk, phobia, kecemasan, tidak bisa memaafkan orang lain, kurang motivasi belajar, Insomnia, masalah Homoseksual dan Depresi. Gian merupakan Anggota dari Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN), The Indonesia Board of Hypnotherapy (IBH) dan Neuro Linguistic Programming Coaching Association (NCA). Gian aktif dalam organisasi internasional dalam bidang kesehatan mental yaitu South East Asean Mental Health and Counseling Association (SAMHCA) Untuk meningkatkan kinerja profesionalnya sebagai Konselor dan Hipnoterapis, Gian mengikuti pelatihan-pelatihan diantaranya :

- Hypnotherapy Practitioner Certification (CHT) from The Indonesia Board of Hypnotherapy
- Impact Counseling Workshop, Facilitated by Prof. Ed Jacob, Ph.D
- Disaster Mental Health Relief & Traumatic Counseling Workshop, Facilitated by Prof. Louis Downs, Ph.D
- Play Therapy Workshop, Facilitated by Diana Baranovich, Ph.D
- Ericksonian Hypnotherapy Workshop, Facilitated by Dr. Iwan D. Gunawan & Drs. Asep Haerul Gani, Psi
- Neuro Linguistic Programming Coaching Certification Workshop by NLP Coaching Association (NCA)
- Neuro Linguistic Programming Coaching Trainer Certification Workshop by NLP Coaching Association (NCA)

- Mutichannel Eye Movement Integration Therapy Workshop by Mike Deninger, Ph.D, LPC, CCTP, NBCCH, CTNLP, MEMI

Gian juga memberikan pelatihan dengan tema-tema Konseling, Coaching, Psikoterapi dan Pengembangan Diri melalui Edupotensia Foundation. Jika anda berminat untuk mengundang Gian dalam kegiatan seminar atau pelatihan hipnoterapi, konseling, motivasi atau pengembangan diri bagi organisasi atau perusahaan Anda dapat mengontak baik secara langsung melalui website, Facebook, email mau pun nomor kontakanya.

Website : [www.edupotensia.org](http://www.edupotensia.org)

Email : [giansugiana@gmail.com](mailto:giansugiana@gmail.com)

Facebook / Instagram : Gian Sugiana Sugara /  
gian\_sugiana

No. Kontak / Whats App : 081973319779





---

## {BAB 1}

---

# Apa Itu Hipnosis ?

Anda mungkin termasuk orang yang pernah mendengar kata hipnosis ? atau seringkali justru orang mengatakan ‘hipnotis’. Apa sebetulnya hipnosis itu ?. Pernahkah Anda melihat di acara-acara televisi yang dengan mudahnya orang dibuat tidur hanya dengan menjentikkan jari. Atau juga Anda termasuk orang yang melihat acara reality show di TV dimana di sebuah *mall*, orang bisa dihipnotis kemudian mengungkapkan seluruh isi hatinya.

Apakah semua itu hipnosis?. Ada dua jawaban bisa ya dan bisa tidak. Ya, karena dari cara yang dilakukan oleh entertainer ada struktur hipnosis yang digunakan. Bisa dikatakan tidak juga karena acara tersebut merupakan sebuah *reality show* yang berfungsi sebagai hiburan. Artinya bisa saja sebelum acara dimulai dilakukan setting adegan terlebih dahulu.

## Apa itu Hipnosis ?

Lalu apa sebenarnya hipnosis ?. Hipnosis adalah suatu keadaan fokus, tenang, dan relaks sehingga dapat mencerna informasi atau sugesti yang masuk ke dalam pikiran. Dalam pengertian yang lebih ilmiah “Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti (Departemen Pendidikan, Divisi Pelayanan Masyarakat, AS)”. Hipnotis adalah orang yang melakukan hipnosis. Semua orang dapat dan mampu masuk ke dalam kondisi hipnosis, karena hipnosis merupakan kondisi alamiah yang setiap hari kita lakukan. Perlu diketahui hipnosis bukan merupakan sebuah alat atau penyembuhan tapi kondisi ini bisa dimanfaatkan untuk penyembuhan dan pemberdayaan diri.

Kata hipnosis diambil dari nama dewa yunani yang bernama ”hypnoze” dan pertama kali diperkenalkan oleh seorang dokter yang bernama James Braid. Pada awal mulanya, hipnosis banyak sekali digunakan di dunia kedokteran terutama untuk mengurangi rasa sakit saat melakukan operasi. Sebelum ditemukannya obat bius, para dokter melakukan operasi dengan memanfaatkan kondisi hipnosis.

Semua orang mampu dan dapat memasuki kondisi hipnosis baik secara tidak sengaja ataupun tidak disengaja.

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Karena hipnosis merupakan kondisi pikiran yang fokus dan relaks. Hal ini ditandai dengan konsentrasi penuh terhadap satu titik fokus dan menurunnya tingkat kesadaran pikiran sadar. Ketika kondisi relaks, pikiran akan mampu dengan cepat menerima sugesti dan menjalankannya dalam pikiran bawah sadar. Singkatnya hipnosis adalah menurunnya aktivitas dari pikiran sadar yang ditandai dengan tidak aktifnya pusat penyaringan informasi (*critical area*) sehingga sugesti cepat masuk ke dalam pikiran bawah sadar. Jadi, dalam kondisi apapun, kapanpun dan dimanapun ketika pikiran Anda fokus, relaks, maka saat itulah terjadi kondisi hipnosis. Hanya saja kita jarang sekali menyadari keadaan itu padahal kondisi hipnosis dapat digunakan untuk melakukan pemrograman pikiran untuk perkembangan dan peningkatan kualitas hidup kita.

### **Sejarah Hipnosis**

Hipnosis menjadi tema perbincangan yang menarik di kalangan dunia profesi membantu (*helping*) baik itu psikologi, konselor, perawat maupun kedokteran. Dalam perkembangannya hipnosis mengalami beberapa perubahan definisi dan menimbulkan pro-kontra di antara praktisi hipnosis itu sendiri. Hipnosis pertama kali berkembang di

## Apa itu Hipnosis ?

dunia kedokteran (*medical*) dan asal mulanya hipnosis digunakan untuk membantu dokter dalam melakukan operasi dalam. Sebelum ada nama “Hypnosis”, seorang dokter yang bernama Fanz Anton Mesmer (1773-1815 M) berpendapat bahwa di dalam tubuh manusia terdapat medan magnet dimana ketika manusia memiliki masalah fisik bisa disembuhkan dengan cara menariknya melalui besi. Mesmer membuktikannya dengan menyembuhkan berbagai penyakit fisik dengan hanya menyentuhkan besi dan saat itu dikenal dengan nama “Magnetism”.

Pada abad ke-19 James Braid seorang dokter yang pertama kali memberikan nama “Hypnosis” diambil dari nama dewa yunani “Hypnoze” yang berarti tidur. James Braid dalam tulisannya menolak teori magnetism dan berpendapat bahwa hipnosis merupakan kondisi yang sangat dipengaruhi oleh sugesti yang dilakukan oleh hipnotis (Hawkins, 2000). Selama era 1880-an terjadi dua paham yang berbeda mengenai definisi hipnosis. Jean Martin Charcot seorang Neurologist dari Salt-Petriere Perancis dan Hippolyte Bernheim, seorang fisikawan dari University of Nancy. Marcot mengembangkan hipnosis dari sudut patologis yang menjelaskan bahwa hipnosis dihasilkan gangguan system syaraf sama halnya seperti seseorang yang



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri mengalami hysteria. Berbeda dengan Bernheim yang menjelaskan hipnosis merupakan hasil dari sugesti yang diberikan seseorang dan setiap orang bisa dihipnosis.

Sigmund Freud dan rekannya Joseph Breuer adalah pengikut pemikiran Charcot yang menjelaskan fenomena memori yang hilang saat dalam kondisi hipnosis. Freud pernah melakukan hipnosis dan mengalami kegagalan dalam mempraktekkan hipnosis karena subjek yang dihipnosis adalah orang-orang yang mengalami gangguan saraf dalam dan tidak dapat berkomunikasi. Freud kemudian mempublikasikan teknik baru yang diberi nama psikoanalisis terutama teknik asosiasi bebas. Pemikiran Freud ini mempengaruhi dunia psikoterapi saat itu. Bagi Freud, Hipnosis membutuhkan teknik induksi untuk membawa klien ke dalam kondisi *somnambulism* (hipnosis dalam) sementara psikoanalisis tidak mempedulikan kondisi trance tapi lebih memfasilitasi proses katarsis seseorang.

Milton Erickson (1902-1980) adalah seorang psikiater yang membawa hipnosis menjadi lebih modern dan masuk ke dalam dunia psikoterapi. Erickson dikenal dengan pendekatannya yang indirect (tidak secara langsung) dalam menghipnosis klien. Erickson dikenal sebagai bapak Hipnosis Modern dan membawa perubahan banyak atas

## Apa itu Hipnosis ?

hasil kerjanya dalam membantu masalah-masalah psikologis (Pintar & Lynn, 2008). Erickson memandang bahwa proses hipnosis merupakan proses hipnosis diri sendiri (*every hypnosis is self hypnosis*) dan peran dari seorang terapis adalah membimbing klien secara kooperatif untuk memasuki kondisi trance / hipnosis. Pemikiran Erickson ini dikenal dengan Ericksonian Hypnotherapy yang sampai saat ini berkembang ke seluruh dunia dan menjadi mazhab psikoterapi yang berpengaruh. Erickson melakukan terapi hipnosis terhadap orang-orang yang mengalami masalah-masalah psikologis dalam setting yang non-formal seperti melakukan obrolan biasa. Sampai saat ini, Erickson memiliki kontribusi yang sangat tinggi terhadap perkembangan ilmu hipnosis di seluruh dunia.

### **Mengenal Stage Hypnosis**

Mungkin Anda termasuk orang sering melihat acara reality show yang berbau dengan tema-tema hipnosis. Anda juga mungkin pernah melihat orang bisa dibuat tidur dalam hitungan 5 detik kemudian di suruh untuk berbuat hal-hal yang lucu sehingga membuat Anda tertawa. Nah, itulah stage hypnosis. Saya akan menjelaskan dengan singkat kepada para pembaca apa itu stage hypnosis untuk

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
meluruskan persepsi mengenai hipnosis itu sendiri. Dalam aplikasinya, hipnosis digunakan dalam berbagai bidang kehidupan termasuk hiburan dan inilah yang disebut dengan Stage Hypnosis yakni kondisi hipnosis yang digunakan untuk hiburan sehingga para penonton yang melihatnya terhibur dengan acara tersebut.

Apakah semua orang bisa dan dapat dihipnosis dengan mudah seperti itu ?. jawabannya adalah tidak semua orang bisa dengan mudah dan cepat masuk ke dalam kondisi hipnosis. Dalam *Standford Susceptibility Scale* dijelaskan bahwa dalam suatu populasi hanya ada sekitar 10% kemampuan menerima sugesti tinggi, 5% orang yang rendah kemampuannya dalam menerima sugesti dan 85% orang yang moderat untuk masuk kondisi hipnosis. Jadi, mulai saat ini Anda memahami dan mengetahui bahwasanya hipnosis yang sering muncul dalam televisi merupakan suatu adegan setting untuk menghibur penonton televisi. Nah, sebenarnya orang yang mudah disugesti memiliki kelebihan tersendiri karena dengan begitu cepat dapat memanfaatkan kondisi hipnosis dalam meningkatkan kualitas hidupnya. Namun, stage hypnosis yang sering muncul di televisi tidak lain adalah merupakan tips dan trik yang dilakukan agar

## Apa itu Hipnosis ?

penonton merasa terhibur dan saat itu pula sebetulnya Anda terhipnosis oleh acara televisi tersebut.

### **Hipnosis dan Manfaatnya**

Dalam perkembangannya, hipnosis ternyata banyak mendapatkan manfaat bagi berbagai bidang kehidupan manusia. Di atas telah dikaji mengenai hipnosis panggung (*stage hypnosis*) yang merupakan aplikasi dari hipnosis. Namun ternyata hipnosis juga memiliki manfaat lain yang banyak sekali untuk kehidupan manusia. Berbagai jenis aplikasi hipnosis yang sering digunakan dalam membantu berbidang kehidupan manusia diantaranya :

1. Stage Hypnosis adalah aplikasi hipnosis yang digunakan dalam hiburan dan sipatnya komedi. Seorang stage hypnotist memiliki keterampilan dalam memilih individu yang memiliki tingkat sugestibilitas yang tinggi untuk dijadikan subjek dalam pertunjukkan panggung.
2. Hypnotherapy adalah aplikasi hipnosis yang digunakan untuk terapi dan membantu orang yang mengalami psikosomatis atau *mental block*. Hipnoterapi ini memiliki penggunaan yang begitu luas karena dapat menangani masalah-masalah yang berkaitan dengan emosi dan perilaku.

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

3. Hypnoslimming yakni metode hipnosis yang digunakan dalam membantu orang untuk diet atau menurunkan berat badan.
4. Forensic Hypnosis yakni metode hipnosis yang digunakan dalam melakukan investigasi atau pencarian terhadap pelaku tindakan kriminalitas.
5. Hypnomotivation yaitu metode hipnosis yang digunakan untuk memberikan motivasi kepada individu agar menjalani hidup lebih berarti dan bermakna.
6. Hypnoselling yaitu metode hipnosis yang digunakan dalam bidang penjualan. Biasanya hypnoselling ini digunakan untuk membangkitkan motivasi kepada karyawan agar dapat meningkatkan penjualan.
7. Hypnobirthing yaitu metode hipnosis yang digunakan dalam membantu melahirkan agar mudah dan tidak sakit. Teknik ini melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (zat relaksasi alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat dan tanpa proses pembedahan

Hipnosis banyak sekali dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup agar lebih baik dan positif.

## Apa itu Hipnosis ?

Karena setiap hari ternyata kita berada dalam kondisi hipnosis, jadi setiap hari itu pula kita bisa melakukan self hypnosis yakni dengan melakukan pemrograman diri terhadap hidup yang kita inginkan. Sekarang, tinggal Anda manfaatkan kondisi ini agar Anda dapat dengan segera dan mudah membuat hidup Anda menjadi lebih baik dan bahagia.

---

## {BAB 2}

---

# Meluruskan Persepsi Anda Mengenai Hipnosis

**P**erkembangan hipnosis di Indonesia berkembang dengan sangat pesat sekali, bahkan dalam satu bulan saja pelatihan dan workshop yang berbaur hipnosis bisa muncul berbarengan. Berbagai penawaran pun dilakukan dimulai dari hipnoterapi, hipnobirthing, hipnoakupunktur bahkan hipnometafisika. Memang hipnosis memberikan suatu penawaran yang luar biasa karena orang secara cepat mampu melakukan perubahan dalam hidupnya. Misalnya, orang yang phobia terhadap binatang, dalam satu kali sesi terapi bisa sembuh dengan hipnoterapi.

## Meluruskan Persepsi Anda Mengenai Hipnosis

Namun, tidak semua hipnosis dianggap sebagai suatu hal yang biasa dan dimanfaatkan untuk pemberdayaan diri atau proses penyembuhan. Banyak orang yang menganggap hipnosis sebagai bentuk praktik yang berkaitan dengan dunia mistis dan supranatural. Berbagai pandangan terhadap hipnosis pun muncul di kalangan masyarakat. Beberapa pandangan yang saat ini berkembang di masyarakat :

### **1. Hipnosis dianggap sebagai kondisi tidak sadar**

Hipnosis dianggap suatu fenomena yang membuat orang tidak sadar terhadap apa yang dilakukannya dalam kondisi hipnosis. Tentu saja, pandangan ini tidak benar bahkan bertentangan dengan prinsip pikiran bawah sadar yang bersifat sangat sadar. Dalam kondisi hipnosis, orang akan sangat sadar sekali bahkan mampu menjangkau setiap memori kehidupan yang pernah dilewatinya. Dengan sangat jelas, orang akan mengingat setiap kejadian, waktu, bahkan emosi yang muncul pada saat itu.

Pikiran bawah sadar menjaga pikiran sadar, maksudnya ketika Anda memiliki memori yang tidak menyenangkan, agar pikiran sadar tidak mengingat terus terhadap pengalaman atau kejadian yang membuat hidup Anda menderita, maka pikiran bawah sadar akan menutup



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
akses pikiran sadar sehingga Anda tidak mengingat bahkan sangat susah untuk mengetahui seluk-beluk terjadinya peristiwa itu.

## **2. Hipnosis berkaitan dengan sihir**

Pandangan ini muncul karena tidak tahu-menahu terhadap ilmu hipnosis dan melihatnya sebagai suatu yang tidak wajar. Hipnosis menjadi fenomena yang menakutkan karena mampu membuat orang tidur dan mau disuruh apapun oleh penghipnotis. Pendapat ini bisa terjadi karena orang belum terbuka dengan keilmuan hipnosis dan pandangan negatif yang dilihat dari Televisi mengenai hipnosis untuk hiburan.

Dalam kondisi hipnosis, orang memiliki kesadaran terhadap apa yang terjadi hanya saja lebih reseptif dalam menerima sugesti dan informasi. Tidak ada kaitannya sedikitpun dengan dunia gaib karena memang hipnosis merupakan kondisi umum yang pasti dialami setiap orang. Mungkin Anda termasuk orang yang pernah menonton film yang sedih sampai Anda ikut menangis atau menonton film lucu sampai Anda ikut tertawa terbahak-bahak. Maka sebetulnya, saat itu pula Anda sedang terhipnosis oleh film-film tersebut.

### **3. Hipnosis adalah teknik untuk melakukan tipuan dan kejahatan**

Hipnosis bukanlah kejahatan. Fenomena penipuan yang mengatasnamakan hipnotis sebetulnya bukan hipnosis. Pelaku penipuan tersebut juga tidak tahu hipnosis itu seperti apa. Orang yang memiliki pandangan skeptis bahwasanya hipnosis adalah kejahatan, muncul dari pengalaman negatif yang dialami baik diri sendiri ataupun orang lain. Padahal penipuan-penipuan itu sendiri tidak ada unsur atau struktur hipnosis di dalamnya. Bahkan penipuan itu murni dari kecakapan si pelaku dalam mencari celah untuk membuat korban bingung dan tidak ingat apa-apa dengan apa yang terjadi.

Hipnosis adalah kondisi relaks dan fokus terhadap diri sendiri yang biasa kita alami minimal dua kali dalam sehari yakni saat kita mau tidur dan saat kita terbangun. Begitu banyak manfaat yang bisa dimanfaatkan dalam kondisi hipnosis termasuk dalam mencegah terjadinya penipuan pikiran yang mengatasnamakan hipnosis. Anda mampu untuk membuat program perlindungan diri dari kejahatan pikiran. Di bab selanjutnya, saya akan menjelaskan bagaimana memprogram diri agar terjaga dari kejahatan dan penipuan.

#### **4. Hipnosis merupakan praktik kekuatan supranatural**

Apakah hipnosis berkaitan dengan dunia supranatural ?. Selama saya melakukan proses hipnosis baik untuk terapi ataupun hiburan, hipnosis tidak ada kaitannya sedikitpun dengan dunia gaib dan sebagainya. Tidak ada ritual khusus atau lelatu tertentu sebelum masuk kondisi hipnosis. Pandangan ini muncul dari adanya ketidaktahuan mengenai hipnosis itu sendiri.

Orang yang tidak tahu mengenai hipnosis menilai fenomena ini sebagai suatu hal yang tidak wajar seperti mampu mengendalikan orang lain sepenuhnya oleh si penghipnotis. Ini juga merupakan anggapan yang salah karena pada dasarnya ketika orang yang dihipnosis harus berdasarkan persetujuan dari klien (orang yang ingin dihipnosis). Jika klien tidak mau atau menolak untuk memasuki kondisi hipnosis, maka secara penuh mengendalikan dirinya dan tidak akan terpengaruh oleh si penghipnotis.

Hipnosis tidak membuat seseorang lupa dan tidak ingat dengan apa yang terjadi pada dirinya bahkan sebaliknya, orang menyadari secara penuh mengenai memori kehidupan tentang dirinya. Dengan mudahnya,

## Meluruskan Persepsi Anda Mengenai Hipnosis

hipnosis juga mampu mengubah cara berpikir (*mindset*) seseorang tentunya untuk hal-hal yang positif juga. Pada dasarnya setiap pengalaman bersifat netral hanya saja kita menilai terhadap pengalaman atau peristiwa itu.

Jika kita memiliki persepsi suatu pengalaman itu membuat hidup kita menderita, maka pikiran bawah sadar akan menilainya sebagai sebuah ancaman dan akan senantiasa melindungi pemilikinya agar menghindari situasi tersebut. Namun, jika kita mampu menilai semua kejadian dengan perasaan positif untuk kemajuan dan perkembangan diri kita walaupun kejadian itu menyakitkan akan tetapi karena memiliki muatan positif yang tinggi, pikiran bawah sadar akan mengarahkan hidup kita semakin positif dan bahagia.

---

## {BAB 3}

---

# Hipnosis dalam Kehidupan Sehari-Hari

**P**ada bab ini, saya akan menjelaskan bahwa hipnosis memang ada dan setiap hari kita alami hanya saja kita tidak tahu itu merupakan kondisi hipnosis. Sekarang, saya akan mengajukan beberapa pertanyaan “apakah Anda pernah tertawa sendiri ketika mengingat peristiwa atau kejadian lucu yang Anda alami ?” Jika jawabannya ya, maka pada saat itu, Anda sebenarnya telah masuk kondisi hipnosis. Atau coba sekarang saya ingin Anda mengingat lagi momen-momen kesuksesan atau kebahagiaan hidup Anda. Apapun itu, sekarang ingat kembali dengan jelas. Mungkin saat Anda mengingat itu, Anda merasakan bahagia di dada Anda, atau Anda

## Hipnosis dalam Kehidupan Sehari-Hari

mendengar sebuah perkataan atau percakapan yang Anda lakukan dengan orang lain dalam kejadian itu. Bagaimana perasaan Anda saat ini ?. Tanpa Anda sadari sebetulnya ketika Anda mengingat tadi kemudian merasakan kembali perasaan bahagia Anda sudah masuk dalam kondisi hipnosis. Dengan demikian, ternyata hipnosis seringkali kita alami dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena lainnya, saya ingin bertanya “pernahkah Anda lupa menyimpan sesuatu?”. Mungkin bagi Anda yang pernah lupa, pada saat itu Anda merasakan jengkel atau merasa cemas jika memegang benda yang Anda lupa menyimpannya itu merupakan benda yang sangat berharga bagi Anda. Nah, saat Anda lupa menyimpan sesuatu, pada saat itu juga Anda berada dalam kondisi hipnosis.

Mengapa bisa sampai lupa ?. Hal ini bisa terjadi karena pada saat itu Anda sedang fokus pada hal lain akan tetapi pada saat itu pula Anda memegang benda yang berharga bagi Anda, Karena Anda relaks dan fokus pada hal yang lain ini, secara tidak disadari Anda tidak tahu dengan apa yang Anda lakukan dengan benda itu. Sehingga ketika Anda masuk kondisi hipnosis, pikiran Anda benar-benar fokus terhadap yang satu situasi dan saat itu pula Anda tidak mengingat terhadap benda yang Anda pegang itu.

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Sekarang coba tanyakan lagi pada diri Anda, saat Anda kehilangan kunci rumah atau kunci motor. Pada saat itu, apa yang sedang Anda pikirkan atau aktivitas yang sedang Anda jalani sehingga Anda lupa menyimpan benda tersebut. Jika pada waktu itu, Anda duduk sebentar kemudian menarik nafas dan relaks kemudian memejamkan mata serta mencoba mengingat lagi apa yang telah Anda lakukan, saat itu juga kondisi pikiran yang relaks akan mampu membantu Anda untuk mengingat lagi dimana benda itu disimpan.

Selain itu, kata-kata yang kita ucapkan ataupun yang kita pikirkan dan berulang-ulang akan menjadi sebuah program pikiran dalam pikiran Anda. Deepak Chopra melakukan penelitian terhadap *self talk* yakni pembicaraan kita dengan diri kita sendiri dan hasilnya mengagetkan, dalam satu hari kita berbicara dengan dengan diri kita sebanyak 60.000 sampai 80.000 kali dan paling banyak kita berbicara hal yang negatif. Jadi, dalam kehidupan sehari-hari juga fenomena hipnosis seringkali kita alami. Nah, sekarang berhati-hatilah dengan apa yang Anda pikirkan dan ucapkan dalam kehidupan sehari-hari karena bisa jadi Anda melakukan *self hypnosis* secara tidak langsung. Beberapa contoh self talk negatif dalam kehidupan sehari-hari :

## Hipnosis dalam Kehidupan Sehari-Hari

- “Duh, pusing ko masalahnya semakin banyak ya?”
- “Gak yakin saya bisa mengerjakan ini. Bisa gak ya?”
- “Malas banget. Sudah marah-marah ngasih tugas lagi”
- “Memang tuh. Gara-gara orang itu sekarang saya jadi seperti ini”
- “Sialan, mengapa ini terjadi pada diri saya?”
- “Duh, mampus gue hari ini, belum beres ngerjain tugas”
- “Pasti orang itu marah lagi sama saya”
- “Nanti saya pasti kesulitan waktu presentasi mengenai produk ini”
- “Dah, kita orang biasa-biasa jangan terlalu melangit dalam bermimpi”
- “Setiap hari hidup saya semakin membosankan dan tidak jelas”

Kini anda mengetahui dengan jelas bahwasanya self talk akan menjadi program pikiran yang permanen bagi Anda. Apalagi jika sering dilakukan setiap hari. Tidak akan menjadi masalah jika self talk positif yang sering Anda lakukan dalam kehidupan sehari-hari akan tetapi jadi masalah jika Anda melakukan self talk negatif karena akan berujung pada program pikiran yang negatif bagi Anda.



## **Mengenal Self Talk = Self Hypnosis**

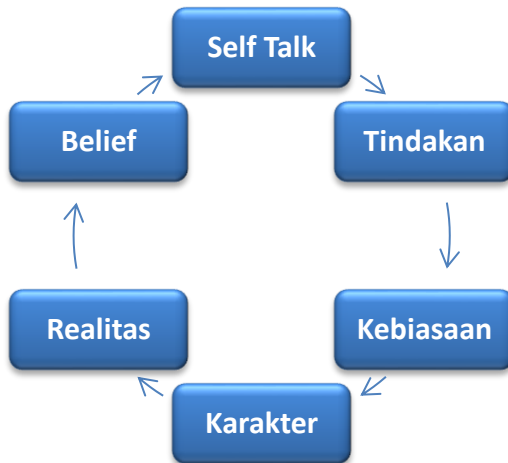
Jika Anda termasuk orang yang memiliki kebiasaan setiap pagi hari memandang di cermin kemudian melakukan afirmasi seperti “saya pasti bisa” secara berulang-ulang, maka pada dasarnya Anda telah melakukan self hypnosis. Setiap hari kita banyak sekali berdialog dengan diri kita tentang suatu permasalahan ataupun peristiwa yang kita alami bahkan ketika melakukan suatu pengambilan keputusan saja, kita menanyakan kembali pada diri kita sebelum memutuskannya. Untuk itu, self talk memiliki muatan positif jika dalam keadaan dan situasi apapun Anda melakukan *positive self talk*. Begitu juga sebaliknya ketika Anda mengeluarkan kata-kata yang negatif pada diri, maka pada saat itu pula Anda melakukan pemrograman diri yang negatif.

Positive self talk atau pernyataan diri yang positif sering kali kita lupakan padahal pernyataan diri yang positif akan membuat kita memiliki pikiran yang positif, dan hidup Anda juga akan lebih baik karena memiliki muatan emosi positif untuk perkembangan hidup Anda. Apa yang Anda pikirkan, maka itulah yang terjadi pada diri Anda. Sebuah pernyataan diri akan menghasilkan suatu tindakan dan

## Hipnosis dalam Kehidupan Sehari-Hari

sebuah tindakan akan menjadikan kebiasaan bagi Anda. Kebiasaan akan menjadi karakter Anda dan menjadi realitas dalam kehidupan Anda. Realitas Anda akan menjadi belief (keyakinan) yang berharga bagi diri Anda. Sebuah belief (keyakinan) akan menentukan *self talk* Anda. Singkatnya, self talk pada diri kita merupakan sebuah siklus yang mengendalikan hidup Anda.

Siklus di bawah ini menjelaskan bahwasanya realitas hidup Anda sangat ditentukan sekali dari pola pernyataan diri kita dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1 Siklus Self Talk

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Artinya jika Anda sampai saat ini memiliki permasalahan seperti tidak bisa berhenti merokok, maka hal pertama yang harus Anda lakukan adalah mengubah self talk Anda. Termasuk bagi Anda yang memiliki kebiasaan buruk atau perasaan khawatir yang terlalu tinggi. Jika sikap tersebut sudah menjadi realitas dalam kehidupan Anda, maka saatnya Anda mengubah diri Anda dengan cara mengubah self talk Anda menjadi positif dalam kehidupan Anda sehari-hari.

Jika saat Anda ingin melakukan perubahan dalam hidup Anda, ada perasaan ragu yang membuat Anda sulit memutuskan harus berbuat apa, maka saat itu pula Anda harus tegas terhadap diri Anda sendiri. Anda bisa mengatakan “ini hidup saya, saya ingin lebih baik dalam kehidupan saya”. Telah kita ketahui bersama, bahwasanya pernyataan diri merupakan cara yang cepat dan mudah untuk mengubah hidup kita, maka mulai saat ini Anda mampu dan siap melakukan perubahan dalam hidup Anda.

Self talk yang positif akan menunjang hidup Anda pada keberhasilan dan pencapaian yang Anda inginkan. Sebaliknya dengan self talk yang negatif akan membuat hidup Anda susah dan menderita dan melakukan sabotase diri (*self sabotage*) dalam hidup Anda. Maka, jika selama ini

## Hipnosis dalam Kehidupan Sehari-Hari

Anda merasa takut atau kecemasan yang tinggi, tidak lain itu muncul dari self talk negatif yang sering Anda ucapkan dalam kehidupan sehari-hari Anda. Kini, saatnya Anda mengambil dan meraih kembali hidup Anda dan keberhasilan Anda karena semuanya berada di dalam pikiran yang Anda imajinasikan. Baik disadari atau tidak, apa yang Anda pikirkan dalam pikiran bawah sadar Anda, maka itulah yang terjadi pada diri Anda. Nah, Anda kini punya pemahaman dan kemampuan untuk mengubah hidup Anda dengan cara mengubah self talk Anda.

### **Mengubah Self Talk Anda = Mengubah Hidup Anda**

Setelah Anda mengetahui begitu pentingnya self talk dalam kehidupan Anda, maka mungkin muncul pertanyaan dalam benak Anda bagaimana caranya mengubah self talk negatif menjadi positif sehingga menunjang keberhasilan hidup Anda. Anda tidak usah khawatir, saya akan jelaskan bagaimana cara mengubah self talk dengan efektif. Self talk adalah respon terhadap situasi, positif atau negatif pernyataan diri yang dikeluarkan adalah bergantung dari kebiasaan orang dalam melakukan *self talk*.

Ketika Anda mengatakan bahwa “saya akan rajin”. Sepintas self talk ini memiliki muatan yang positif akan tetapi

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri dapat dipastikan memiliki efek yang tidak terlalu besar dalam pikiran. Karena pada self talk di atas terdapat kata “akan” dan tentu saja memiliki pengertian belum terjadi. Oleh karena itu self talk di atas tidak akan kuat dan belum efektif. Ketika Anda berbicara pada diri Anda sendiri, Anda harus memperhatikan makna yang Anda maksud. Untuk itu, dalam melakukan self talk positif yang efektif terdapat beberapa syarat atau aturan yaitu

1. Self talk harus berorientasi masa depan

Mengapa self talk harus berorientasi pada masa depan ? self talk bertujuan untuk membuat hidup Anda lebih baik dan fokus pada tujuan Anda. Dengan demikian yang harus Anda lakukan adalah melakukan penguatan terhadap situasi atau kondisi yang Anda inginkan sehingga semakin sering Anda melakukan self talk semakin dekat keberhasilan Anda mencapai tujuan yang Anda inginkan.

2. Self talk harus mendukung anda sepenuhnya

Semua pencapaian yang Anda inginkan dalam hidup itulah tujuan Anda dan self talk yang Anda ucapkan harus mendukung sepenuhnya. Jika Anda bekerja sebagai sales kemudian berbicara “saya percaya diri dalam menjual

## Hipnosis dalam Kehidupan Sehari-Hari

barang” harus sering Anda lakukan karena tentunya rasa percaya diri inilah yang akan mendukung keberhasilan Anda dalam menjual barang. Bagi Anda yang mengalami rasa malas dan sulit berbuat sesuatu, Anda secara tegas bisa mengatakan “saya pasti rajin dan bisa memberikan yang terbaik dalam hidup saya”. Bukankah kata-kata tersebut memiliki muatan emosi positif yang semakin sering diucapkan menjadi program di dalam pikiran Anda.

3. Self talk harus dalam bentuk kata kerja dan kata sifat yang positif.

Pikiran bawah sadar tidak memahami dan mengerti kata-kata yang bersifat belum terjadi (*future tense*) dan hanya mengenali kondisi saat ini (*present tense*). Untuk itu, dalam melakukan self talk sebaiknya anda hindari kata tidak, jangan, akan, mencoba, mungkin, gagal, marah dan kata-kata negatif lainnya. Coba sekarang saya ingin anda “jangan bayangkan ada kucing pakai baju warna pink?”. Apa yang muncul dalam pikiran Anda?. Nah, saat itulah justru yang muncul malah kucing pakai baju warna pink. Dengan demikian, mulai saat ini dan seterusnya Anda harus berhati-hati dengan setiap perkataan yang Anda ucapkan karena

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri ternyata itu memiliki efek yang sangat besar dalam hidup Anda.

Setelah Anda mengetahui beberapa syarat yang harus dipenuhi dalam melakukan self talk, maka sekarang saya akan menjelaskan cara yang mudah dalam mengubah self talk negatif menjadi positif. Dalam kajian teori kognitif-perilaku, seseorang dikatakan mengalami perubahan dalam hidupnya apabila dia mampu menentang pikiran irasional yang menghambat dirinya. Salah satu caranya adalah dengan cara melakukan self talk yang positif. Jika selama ini Anda sering menyatakan diri “Saya takut mengalami kegagalan lagi”. Maka, saat itulah Anda tentang pikiran irasional itu melalui self talk yang positif seperti “saya pasti berhasil karena telah mengalami pembelajaran sebelumnya”. Atau jika Anda selama ini sering berkata “Saya khawatir orang-orang menertawakan saya ketika melakukan presentasi”, Anda ubah mulai saat ini dan sekarang juga dengan berkata “saya fokus pada diri saya yang semakin hari begitu percaya diri dalam melakukan presentasi”. Semakin sering Anda melakukan self talk yang positif, maka secara otomatis Anda mampu melakukan self talk positif dalam kondisi dan situasi apapun.

Berikut urutan cara mengubah self talk secara efektif.

## Hipnosis dalam Kehidupan Sehari-Hari

1. Kenali situasi dimana self talk itu seringkali muncul dalam kehidupan Anda. Biasanya self talk akan muncul dalam pikiran kita beriringan dengan situasi dalam hidup.
2. Dengarkan self talk Anda. Jika selama ini, Anda sering melakukan self talk yang negatif, maka carilah waktu sesaat kemudian dengarkan self talk yang biasanya muncul dalam situasi apapun dalam hidup Anda.
3. Tuliskan self talk mana yang negatif. Anda bisa menulisnya dalam jurnal self talk yang Anda susun khusus untuk mengenal self talk Anda. Saya akan berikan contohnya di bawah ini.
4. Ubahlah menjadi self talk positif. Saat Anda mengetahui self talk negatif yang sering Anda ucapkan, maka langkah selanjutnya tinggal Anda ubah menjadi self talk yang positif.
5. Lalu Anda lakukan self talk positif setiap hari. Semakin sering Anda melakukan self talk yang positif, semakin baik hidup Anda.



## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Tabel 1 Cara Mengubah Self Talk

<b>Situasi</b>	<b>Self talk yang muncul</b>	<b>Ubah menjadi self talk positif</b>
Datang kesiangkan ke kampus	“Saya takut kena marah”	“Saya bisa mengendalikan diri saya sepenuhnya dalam kondisi apapun dan dimanapun”
Gagal mendapatkan nilai yang diinginkan	“Saya merasa gagal terus padahal sudah berusaha semaksimal mungkin”	“Saya yakin sepenuh hati Anda makna yang bisa saya ambil dari pembelajaran ini”
Diminta untuk membawakan acara	“Saya tidak percaya diri”	“Saya yakin dengan kemampuan saya”
Presentasi mengenai produk ke konsumen	“Saya khawatir membuat tidak nyaman konsumen”	“Saya pasti bisa membuat konsumen tertarik dengan produk yang saya tawarkan”
Anak-anak tidak bisa dikondisikan di kelas	“Saya adalah guru yang paling ditakuti siswa”	“Saya adalah guru yang disenangi oleh siswa-siswa”
Mengantri di loket pembayaran listrik	“Saya mudah marah jika permintaan saya tidak segera dilayani”	“Saya dapat mengendalikan diri lebih bersabar dalam kondisi apapun”

## Hipnosis dalam Kehidupan Sehari-Hari

Bertemu dengan guru atau dosen	“Aduh, pasti saya merasa cemas kalau bertemu dengan orang ini”	“Saya dapat lebih tenang menghadapi orang-orang yang memungkinkan saya melatih diri untuk memahami orang lebih jauh”
Diminta untuk memberikan materi ke peserta pelatihan	“Saya takut diperhatikan orang lain ketika berbicara di depan umum”	“Saya penuh percaya diri ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain”
Bertemu dengan orang yang nyebelin	“Saya merasa tidak nyaman ketika bertemu dengan orang yang saya tidak senangi”	“Saya mampu memahami perbedaan watak orang yang membuat ia lebih unik dari yang lainnya”
Tugas kuliah belum beres	“Saya malas mengerjakan tugas-tugas yang belum beres”	“Saya rajin mengerjakan sesuatu yang belum beres saya kerjakan”

Sekarang, Anda bisa secara mandiri mengubah self talk negatif menjadi positif dan lebih memberdayakan diri Anda serta meningkatkan kualitas hidup Anda secara maksimal. Untuk memudahkan Anda melatih dalam mengubah self talk negatif menjadi positif, Anda dapat

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri menggunakan Jurnal “Self Thought” dalam kehidupan sehari-hari Anda karena secara langsung jurnal ini melatih Anda untuk memiliki pemikiran dan perasaan yang positif. Lakukan seperti langkah-langkah di atas, jika perlu Anda bisa membawa jurnal “Self Thought” ini kemana-mana. Hal ini tidak lain adalah untuk melatih kita dalam mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi lebih positif dan memberdayakan diri kita.

Tabel 2. Jurnal “Self Thought”

<b>Situasi</b>	<b>Self talk yang muncul</b>	<b>Ubah menjadi self talk positif</b>

## Hipnosis dalam Kehidupan Sehari-Hari

--	--	--

---

## {BAB 4}

---

# Memahami Cara Kerja Pikiran Anda

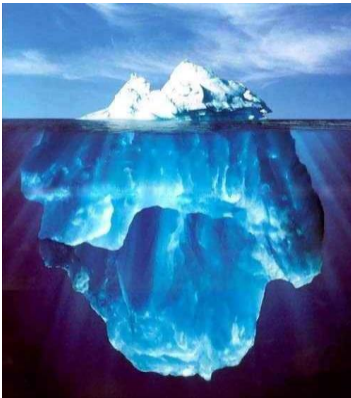
**P**ada bab sebelumnya, telah dijelaskan bahwa hipnosis ternyata sering kita alami dalam kehidupan sehari-hari. Nah, sekarang saya akan menjelaskan lebih detail mengenai teori yang mendasari hipnosis dalam konteks yang lebih ilmiah. Hipnosis pada dasarnya adalah melakukan by-pass (non-aktif sementara) pada pikiran sadar sehingga yang aktif adalah pikiran bawah sadar, maka saat itu dapat diberikan sugesti yang positif untuk kebaikan hidup Anda yang positif.

Dalam teori hipnosis, kita digambarkan mempunyai dua pikiran yakni pikiran sadar (*conscious mind*) dan pikiran bawah sadar (*subconscious mind*). Pikiran sadar

## Memahami Cara Kerja Pikiran Anda

mempengaruhi hidup kita hanya 12% dan pikiran bawah sadar mempengaruhi kehidupan kita sampai 88%. Apa itu pikiran sadar dan bawah sadar ?. Baik, pada pembahasan selanjutnya, saya akan menjelaskan dengan detail mengenai teori pikiran ini.

### Memahami Pikiran Sadar dan Pikiran Bawah Sadar



Sekarang untuk membedakan apa itu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar, saya akan melakukan suatu simulasi yang dapat Anda lakukan sendiri. “Baik, sekarang silahkan Anda boleh menutup mata dan saya minta Anda untuk mengingat peristiwa atau kejadian yang menyenangkan dalam hidup Anda. Apapun kejadiannya, sekarang beri warna yang jelas terhadap peristiwa itu, beri suara yang jernih dan rasakan sensasi perasaan yang membuat Anda benar-benar bahagia dan menyenangkan”. Apakah Anda sudah melakukannya?. Apa yang Anda rasakan sekarang?. Mungkin, ada yang berpendapat seperti mengalami kembali kondisi yang dulu pernah dialami. Sebenarnya Anda telah mengaktifkan

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

pikiran bawah sadar Anda untuk mengingat dan merasakan kembali peristiwa yang membuat Anda bahagia dan menyenangkan dalam hidup Anda. Tentunya semua orang memiliki pengalaman yang membuat bahagia dan menyenangkan. Ternyata semua pengalaman baik yang menyenangkan ataupun yang menyedihkan dapat diakses kembali karena semuanya terekam dalam pikiran bawah sadar.

Simulasi selanjutnya, jika di depan Anda ada sebuah minuman keras yang memabukkan kemudian saya meminta Anda saat ini untuk meminumnya, bagaimana respon Anda ?. Akan ada dua jenis jawaban. Pertama, Anda pasti akan menolak apa yang saya minta karena minuman keras bagi Anda adalah sesuatu yang diharamkan dan tidak diperbolehkan karena sudah menjadi prinsip Anda untuk tidak akan meminum minuman yang memabukkan. Jawaban kedua, mungkin sebaliknya, bagi yang sudah terbiasa dengan meminum-minuman yang memabukkan akan langsung meminumnya. Nah, simulasi tadi adalah saat Anda menggunakan pikiran sadar Anda. Sebelum informasi masuk ke dalam pikiran bawah sadar, pasti akan dicerna terlebih dahulu oleh pikiran sadar. Saat Anda diminta untuk meminum-minuman yang keras, pikiran sadar langsung

## Memahami Cara Kerja Pikiran Anda

menganalisis baik-buruknya kemudian dampak yang akan didapatkan jika meminum-minuman keras sampai memutuskan untuk tidak melakukannya.

Pikiran sadar dan pikiran bawah sadar adalah satu kesatuan pikiran yang memiliki garis koordinasi dalam kerjanya. Ada 4 fungsi dari pikiran sadar :

1. Mengidentifikasi setiap informasi yang masuk ke dalam pikiran
2. Membandingkan dengan informasi atau pengalaman yang sebelumnya
3. Melakukan analisis terhadap informasi atau pengalaman yang sebelumnya
4. Memutuskan diterima atau tidaknya setiap informasi

Ketika pikiran sadar melakukan analisis terhadap informasi yang masuk, maka saat itu pikiran sadar berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar mengenai pengalaman sebelumnya. Jika informasi yang masuk tidak bertentangan dengan system keyakinan (*believe system*) yang dipegangnya, maka informasi itu diterima dan dijalankan oleh pikiran bawah sadar.

Pikiran bawah sadar layaknya sebuah gunung es yang tidak terlihat lapisan bawahnya. Karena di dalam pikiran bawah sadar terdapat semua aspek yang mempengaruhi



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri kehidupan manusia. Untuk itulah, pikiran bawah sadar seringkali disebut memberikan pengaruh sebanyak 88 % dalam kehidupan manusia. Pikiran bawah sadar memiliki dua bagian yaitu modern memory area dan primitive area. Modern memory area memiliki beberapa fungsi dalam kehidupan manusia diantaranya :

1. Tempat penyimpanan keyakinan (*beliefs*) dan nilai (*value*)

Keyakinan (*beliefs*) dan nilai (*value*) merupakan pedoman seseorang dalam menjalani hidupnya. Dapat juga disebut sebagai prinsip dia dalam menjalani hidupnya dalam seluruh aspek baik pribadi, sosial, dan spiritual. Rasa percaya diri, keyakinan, terdapat dalam pikiran bawah sadar. Oleh karena itu, orang yang yakin terhadap dirinya sendiri dalam mencapai impiannya adalah orang yang menanamkan program pikiran yang positif dalam pikiran bawah sadarnya sehingga dalam mencapai impiannya, dia akan senantiasa semangat dalam menggapai impian. Karena sistem keyakinannya menjadi navigator untuk mencapai seluruh impiannya dalam hidup. Namun ketika program pikiran yang tercipta adalah pikiran yang negatif, maka perasaan negatif pula yang akan didapatkan.

2. Tempat terdapatnya kebiasaan (habits)

Pikiran bawah sadar berfungsi juga sebagai tempat tersimpannya kebiasaan-kebiasaan perilaku kita baik itu kebiasaan baik maupun buruk. Misalnya kebiasaan bangun tidur, makan berapa kali dalam sehari, kebiasaan Anda belajar, membaca buku dan mengerjakan pekerjaan sehari-hari. Semua kebiasaan itu terletak dalam pikiran bawah sadar bahkan yang lebih luar biasa dengan metode hipnosis kita mampu untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi positif.

Tentu saja hal ini menjadi berita yang baik bagi Anda yang ingin melakukan perubahan dalam hidup. Dengan memanfaatkan kondisi hipnosis, kita bisa melakukan transformasi agar kehidupan kita lebih baik dan bermanfaat. Misalnya Anda memiliki kebiasaan merokok dan Anda menyadari bahwasanya kebiasaan merokok ini tidak baik, maka Anda mampu untuk berhenti dari kebiasaan merokok. Kondisi hipnosis juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kebiasaan baik yang kita miliki misalkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan mudah menyerap ilmu yang kita pelajari. Di bab-bab selanjutnya saya akan ajarkan teknik-teknik pemberdayaan diri dengan memanfaatkan kondisi hipnosis.

### 3. Emosi

Fungsi yang lain dari pikiran bawah sadar adalah tempat tersimpannya emosi. Apa itu emosi ? emosi adalah segala hal yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan kita seperti rasa marah, benci, senang, gembira, percaya diri dan jenis emosi yang lainnya. Semua emosi yang pernah kita jalani dalam hidup tersimpan di dalam pikiran bawah sadar dan dengan menggunakan kondisi hipnosis emosi ini bisa dibangkitkan kembali serta dirasakan kembali.

Ketika kita mengalami perasaan bahagia dalam hidup, maka pada saat itu kita sedang mengakses dan merasakan perasaan senang dan gembira yang membuat kita tersenyum dan penuh semangat dalam hidup. Kondisi bahagia dapat kita akses secara mudah kapanpun dan dimanapun karena itu merupakan bagian dari pikiran bawah sadar yang dapat kita tingkatkan intensitas emosinya agar semakin membuat kita bahagia dalam menjalani hidup. Begitupun dengan emosi negatif seperti perasaan marah dan benci dapat kita hilangkan dang anti dengan perasaan bahagia.

### 4. Intuisi

Intuisi seringkali dikaitkan dengan dunia metafisika. Salah satu fungsi lain dari pikiran bawah sadar adalah tempat

## Memahami Cara Kerja Pikiran Anda

berkembangnya intuisi yakni kemampuan dalam mengetahui sesuatu secara instingtif. Misalkan ketika Anda berangkat naik motor ke kantor kemudian muncul perasaan tidak nyaman seperti takut ditilang oleh polisi dan ternyata itu terjadi. Intuisi merupakan salah satu fungsi dari pikiran bawah sadar yang secara instingtif sering kita alami dalam kehidupan sehari-hari.

### 5. Kreativitas

Kreativitas adalah kemampuan seseorang dalam menghasilkan suatu karya yang berbeda. Fungsi pikiran bawah sadar juga berperan penting dalam mengembangkan kreativitas. Anda mampu melatih kemampuan kreativitas Anda dengan memanfaatkan kondisi hipnosis. Selain itu, kreativitas juga mencakup pada daya cipta imajinasi seseorang dalam mewujudkan impian dan keinginannya menjadi kenyataan. Dengan kata lain, kreativitas membantu seseorang untuk senantiasa mengakses emosi positif seperti perasaan senang dan bahagia dalam hidup.

### 6. Memori Jangka Panjang

Fungsi pikiran bawah sadar yang lainnya adalah tempat tersimpannya memori jangka panjang. Seluruh memori kehidupan yang kita alami tersimpan dengan sangat rapi dalam pikiran bawah sadar kita. Dalam kondisi

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
hipnosis, memori-memori ini dapat dipanggil kembali untuk mengetahui gambaran visual, suara yang terdengar dan perasaan yang muncul dalam situasi itu. Baik memori yang berkaitan dengan emosi positif maupun negatif dapat dilihat, didengarkan dan dirasakan dengan sangat jelas.

Dalam kondisi sadar mungkin kita kesulitan mengingat beberapa kejadian yang sudah lama. Tetapi dalam kondisi hipnosis, dengan mudah kita dapat mengingat kembali kejadian yang telah kita lupa. Misalkan Anda lupa nama seorang teman sewaktu Anda kecil saat TK, dalam kondisi hipnosis memori ini dapat kita akses dan mengetahui dengan jelas nama teman Anda tersebut. Untuk itu, setiap pengalaman hidup baik itu berupa gambaran visual, auditori dan sensasi kinestetik tersimpan dengan sangat rapi dalam pikiran bawah sadar.

## 7. Persepsi

Fungsi pikiran bawah sadar yang lainnya adalah tempat tersimpannya persepsi. Apa itu persepsi ? persepsi berkaitan dengan cara pandang kita terhadap sesuatu. Tentunya Anda seringkali melakukan persepsi terhadap situasi atau orang lain. Persepsi yang negatif akan membuat kita mengalami hambatan psikologis. Persepsi negatif seperti mudah curiga, perasaan cemas, takut gagal, dan sering

## Memahami Cara Kerja Pikiran Anda

konflik di dalam diri. Untuk itu, dalam melakukan modifikasi perilaku di sekolah, diperlukan pemanfaatan kondisi hipnosis untuk mengubah perilaku anak.

### 8. Kepribadian

Fungsi lain dari pikiran bawah sadar adalah tempat tersimpannya kepribadian yakni seluruh totalitas fisik dan psikis dari individu. Kepribadian sering juga disebut pakaian yang senantiasa kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari. Artinya seluruh perilaku, sifat dan kebiasaan yang membentuk kepribadian kita tersimpan di dalam pikiran bawah sadar. Bahkan dalam kondisi tertentu kita sering merasa tidak ada motivasi akan tetapi dalam kondisi tertentu juga kita merasakan begitu termotivasi untuk memberikan yang terbaik dalam hidup.

### **Mekanisme Terjadinya Perilaku**

Setelah Anda mengetahui beberapa fungsi mengenai pikiran bawah sadar, selanjutnya saya akan menjelaskan mengenai bagaimana mekanisme munculnya perilaku. Materi yang akan saya jelaskan berikutnya bersifat teoritis agar Anda memiliki pemahaman yang komprehensif mengenai peranan pikiran bawah sadar dalam kehidupan sehari-hari. Rekan pembaca, ternyata pikiran bawah sadar

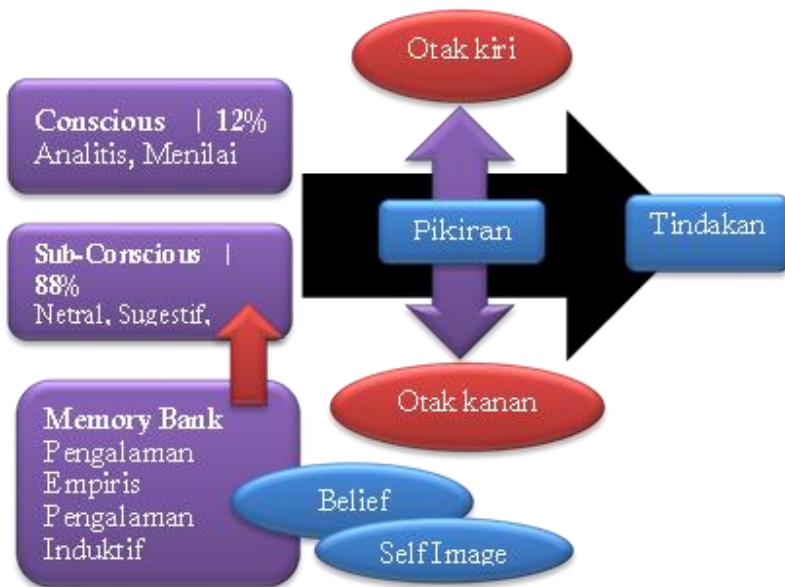
## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

ini benar-benar begitu besar mempengaruhi kehidupan kita, bagaimana tidak dari bangun pagi sampai kita tertidur kembali peranan pikiran bawah sadar begitu berperan. Misalkan ketika bangun pagi, ada beberapa kebiasaan yang mungkin biasa Anda lakukan. Ada yang ketika bangun pagi langsung ke kamar mandi kemudian gosok gigi dan sholat subuh atau ada yang langsung wudhu dan tidak perlu gosok gigi. Bukan hanya itu, setelah Anda mandi pikiran bawah sadar kita begitu cerdasnya mengatur kita dalam hal berpakaian. Kita tidak pernah menyadari ketika memakai pakaian apakah menggunakan tangan kanan dulu atau kiri dulu, semuanya merupakan program pikiran yang terbentuk saat kita kecil dan menjadi kebiasaan karena sudah tersimpan di dalam pikiran bawah sadar.

Perilaku yang kita tampilkan saat ini merupakan program-program pikiran yang telah tertanam di dalam pikiran bawah sadar kita. Lantas bagaimana terjadinya perilaku itu sendiri ?. Perlu diketahui pikiran sadar dan pikiran bawah sadar memiliki peranannya masing-masing seperti yang dijelaskan di atas. Dinamika psikologis perilaku dapat digambarkan seperti gambar 2. Misalkan pada pecandu rokok, ketika ditanya apakah Anda tahu rokok itu berbahaya ?. Dia menjawab "ya, tahu". Dan ketika ditanya

## Memahami Cara Kerja Pikiran Anda

lagi "Terus kenapa Anda merokok ?. Dia menjawab "gak tahu soalnya enak jadi gak bisa dilepaskan". Cuplikan tersebut, dapat memberikan gambaran bahwasanya kita sangat dipengaruhi sekali oleh pikiran bawah sadar.



Gambar 2 Mekanisme Terjadinya Perilaku

Kita ambil contoh lain. Jika kita sering membayangkan kegagalan dalam hidup kita. Karena setiap apa yang kita pikirkan akan mengalami pembicaraan dengan diri kita (*self talk*). Jika self talk ini terus dilakukan misalkan



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

“saya bodoh” dan terus diulangi, maka kata-kata tersebut secara tidak langsung akan diinstal di memori alam bawah sadarnya dan akan menjadi program yang permanen. Jika sudah diinstal, maka akan mewujud dalam bentuk *believe* (sistem keyakinan) bahwa “saya tidak akan berhasil karena saya bodoh” dan tentu saja bentuk perilaku yang akan ditunjukkannya pun adalah perilaku yang gagal. Untuk itu, hati-hati dengan setiap pembicaraan dengan diri, karena bisa saja *self talk* tersebut akan langsung masuk ke pikiran bawah sadar dan menjadi program pikiran yang baru.

## Memahami Cara Kerja Pikiran Anda

---

## {BAB 5}

---

### **Kekuatan Sugesti :**

### *The Magic of Words*

**S**elanjutnya saya akan menjelaskan bagaimana suatu sugesti bisa membantu Anda dalam mencapai tujuan yang telah Anda tetapkan. Selain itu, saya akan menjelaskan bagaimana agar sugesti yang diprogramkan dalam pikiran bawah sadar Anda permanen. Self hypnosis dapat didefinisikan sebagai sugesti diri karena pada dasarnya ketika melakukan pemrograman diri berarti Anda sedang men sugesti diri Anda agar sesuai dengan harapan.

#### **Kekuatan Sugesti diri**

Saat kita melakukan *self hypnosis* pada dasarnya kita sedang memberi sugesti pada diri. Luar biasanya dengan

## Kekuatan Sugesti : *The Magic of Words*

sugesti ini kita dapat berubah dari suatu keadaan yang terpuruk menjadi lebih baik dan penuh semangat. Kita mampu melakukan pemrograman pikiran yang positif dalam pikiran bawah sadar kita sehingga hidup menjadi semakin terkendali dan bahagia. Kita mampu untuk mempercepat pencapaian tujuan-tujuan yang telah kita tetapkan dalam hidup sehingga kita mampu mendapatkan apa saja yang kita inginkan. Oleh karena itu, Richard Bandler menuliskan suatu buku "*Get The Life What You Want*" yang menjelaskan teknik-teknik pemrograman pikiran yang luar biasa dalam mempercepat goal atau tujuan yang telah ditetapkan. Singkatnya isi dari buku ini adalah bagaimana cara kita melakukan sugesti diri positif yang memberdayakan hidup.

Ada istilah yang mengatakan "*What you are thinking that's you are*". Artinya apa yang kita pikirkan terhadap diri kita, maka itulah kita. Sugesti diri membentuk karakter diri kita dan menjadi penegas identitas kita tentang siapa diri kita sebenarnya. Lebih luar biasa lagi sugesti diri mampu mengubah mindset atau cara pandang kita menjadi lebih baik. Saat ini Anda bisa rasakan begitu luar biasanya pengaruh dari kata-kata. Mungkin jika selama ini kita merasa tidak berdaya dan kurang percaya diri karena kita melakukan sugesti diri yang negatif terhadap diri kita.

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Sekarang saya akan tunjukkan begitu luar biasanya pengaruh dari sugesti diri ini. Baik, kita akan melakukan simulasi pengaruh sugesti diri. Sekarang, Anda katakan dengan suara yang sangat keras berulang-ulang “*saya malas...sangat malas...benar-benar sangat malas*”. Apa yang Anda rasakan ? pasti Anda merasa begitu sangat malas sekali bukan ? Nah, simulasi yang kedua silahkan Anda katakan dengan suara yang keras secara berulang-ulang “*saya pasti bisa...pasti bisa...pasti bisa*” apa yang Anda rasakan ? perasaannya berbeda bukan ?

Tentu kata-kata sugesti diri yang kedua ini memunculkan energi positif yang membuat semangat dalam mengerjakan tugas berbeda dengan kata-kata sugesti diri yang pertama membuat tidak semangat.

### **Bagaimana Cara Membuat Sugesti Diri Efektif**

Setiap kali kita melakukan sugesti diri tentunya mengharapkan bahwa sugesti yang dijalankan benar-benar efektif dan permanen. Sugesti diri pada dasarnya adalah bagaimana cara kita memasukan suatu ide ke dalam pikiran bawah sadar yakni dengan cara menon-aktifkan faktor kritis pikiran sadar. Ada beberapa syarat yang harus dipenuhi agar sugesti yang dilakukan benar-benar efektif dan permanen.

## Kekuatan Sugesti : *The Magic of Words*

1. Frekuensi yang dilakukan dalam melakukan sugesti diri. Semakin Anda sering melakukan sugesti, maka semakin efektif sugesti itu masuk ke dalam pikiran bawah sadar Anda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas suatu sugesti masuk ke dalam pikiran bawah sadar adalah sekitar 7 hari. Artinya jika Anda ingin memasukan suatu sugesti dalam pikiran bawah sadar, maka hendaklah satu ide sugesti itu dilakukan berulang-ulang selama 7 hari sehingga sugesti akan permanen tertanam di dalam pikiran bawah sadar Anda.
2. Intensitas emosi saat Anda melakukan sugesti diri. Sugesti yang Anda lakukan tentunya memiliki arti yang begitu bermakna bagi diri Anda. Salah satu fungsi dari pikiran bawah sadar adalah tempat tersimpannya emosi. Untuk itu, semakin sugesti diri yang dilakukan penuh dengan intensitas emosi yang tinggi, maka semakin kuat sugesti itu tertanam di dalam pikiran bawah sadar Anda.
3. Visualisasi terhadap sugesti. Tentunya Anda pernah membayangkan sesuatu atau Anda pernah berimajinasi mengenai impian-impian dan Anda mampu mencapainya. Sugesti akan permanen ketika Anda mampu untuk memvisualisasikan dengan tepat mengenai tujuan atau goal yang ingin Anda capai.

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Setelah intensitas emosi yang tinggi, Anda perlu dengan jelas memvisualisasikan keinginan Anda. Misalkan Anda seperti melihat cermin tentang kesuksesan Anda atau bahkan Anda seolah-olah melihat sebuah film tentang prestasi Anda yang luar biasa.

Kini, Anda telah mengetahui cara efektif agar sugesti yang Anda lakukan benar-benar efektif dan permanen. Namun, ada komponen terakhir yang begitu penting ketika Anda melakukan sugesti yaitu keyakinan terhadap sugesti itu sendiri. Maksudnya, ketika Anda meyakini bahwa sugesti yang Anda lakukan benar-benar efektif, maka sugesti itu semakin kuat ada dalam pikiran bawah sadar Anda. Teknik sugesti diri merupakan teknik self hypnosis yang bisa Anda gunakan dan begitu mudah dipraktekkan. Konsistensi Anda terhadap sugesti yang sama akan semakin membuat tujuan dan goal yang Anda inginkan cepat tercapai.

Ketika Anda melakukan sugesti diri, maka akan terbukalah pintu-pintu keajaiban dalam hidup Anda. Dengan kata lain, Anda mampu mengendalikan diri Anda, hidup Anda lebih teratur serta Anda mampu untuk melakukan navigasi terhadap kehidupan Anda sendiri. Selain itu, Anda memiliki kemampuan untuk senantiasa memiliki cara

## Kekuatan Sugesti : *The Magic of Words*

pandang yang positif walaupun dalam situasi yang terpuruk sekalipun karena secara otomatis pikiran bawah sadar Anda mengatakan sugesti diri yang positif untuk kebahagiaan hidup Anda.



---

## {BAB 6}

---

# Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

**S**etelah Anda mengetahui beberapa esensi mengenai sugesti dalam kehidupan sehari-hari, maka selanjutnya saya akan menjelaskan mengenai bagaimana cara kita melakukan self hypnosis yang efektif dan benar. Anda akan mampu untuk melakukan self hypnosis secara mandiri dan membantu mencapai tujuan yang Anda inginkan.

### **Menetapkan tujuan yang anda inginkan melalui formula SMART**

Langkah pertama sebelum Anda melakukan pemrograman pikiran melalui self hypnosis, maka yang

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

harus Anda lakukan adalah menetapkan tujuan atau goal yang Anda inginkan. Kebanyakan orang gagal dalam melakukan self hypnosis karena bingung dengan program pikiran apa yang ingin diinstall dalam pikirannya. Tujuan merupakan peta perjalanan ke arah mana program pikiran ini berjalan. Artinya tujuan menjadi komponen yang sangat berharga dalam self hypnosis. Jika kita tidak jelas tujuan apa yang ingin kita tetapkan, maka program self hypnosis akan sia-sia karena ketika pikiran sadar kita diprogram dengan satu tujuan, maka semua arah tindakan kita akan mengarah ke tujuan itu.

Dalam menentukan tujuan Anda bisa menggunakan formula **SMART** yang terdiri dari :

**S** singkatan dari *Specific* (Spesifik)

**M** singkatan dari *Measurable* (Terukur)

**A** singkatan dari *Affect*

**R** singkatan dari *Realistic*

**T** singkatan dari *Time*.

Mungkin Anda sudah familier mengenai formula ini akan tetapi perlu diketahui formula SMART dapat membantu menentukan tujuan yang Anda inginkan dalam melakukan pemrograman pikiran. Melalui teknik menetapkan goal

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri seperti ini, Anda dapat dengan mudah melakukan analisis terhadap kebutuhan dan apa yang ingin segera Anda wujudkan bahkan Anda dapat menetapkan tujuan dalam berbagai aspek kehidupan Anda.

Sebelum kita menetapkan tujuan dengan formula SMART, Anda perlu bertanya kepada diri Anda sendiri mengenai tujuan-tujuan apa saja yang Anda inginkan dalam hidup Anda. Jika kita lihat kembali ada berbagai aspek dalam kehidupan kita, Anda boleh melakukan perenungan mengenai tujuan yang ingin Anda wujudkan dalam aspek kehidupan berikut ini :

1. Spiritual
2. Finansial
3. Karir
4. Keluarga
5. Perkembangan diri
6. Sosial atau hubungan dengan orang lain
7. Materi

Pada dasarnya tujuan yang ingin kita wujudkan, tidak terlepas dari ketujuh aspek tersebut. Misalkan Anda ingin karir pendidikan sampai S3, atau Anda ingin lebih percaya diri dan juga Anda menginginkan hidup sehat. Bagi Anda yang bekerja sebagai sales, mungkin menginginkan dalam

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

satu hari Anda mampu menggaet 20 orang untuk membeli barang. Jika Anda sebagai guru, tentunya Anda menginginkan setiap kali Anda mengajar Anda begitu luar biasa memiliki semangat yang tinggi dan selalu menampilkan yang terbaik. Dengan kata lain, Anda perlu bertanya kepada diri Anda “apa yang ingin Anda wujudkan?” atau “perubahan positif seperti apa yang Anda inginkan?”

Sekarang saya jelaskan satu persatu yang dimaksud dengan formula **SMART** (*Spesifik, Measurable, Affect, Realistic, Time*).

### **Spesific (Spesifik)**

Spesifik memiliki arti tujuan yang jelas. Dengan kata lain, kita tidak membuat tujuan yang samar. Misalkan Anda menginginkan “memiliki kebiasaan yang baik”. Tujuan yang ditentukan kurang mendeskripsikan secara spesifik. Jika Anda membersihkan kamar tidur Anda setiap hari, itu juga termasuk pada kebiasaan baik. Artinya perlu dijelaskan dengan detail kebiasaan baik seperti apa yang Anda inginkan. Jika tujuannya spesifik seperti “kebiasaan baik tamat membaca buku satu bulan satu buku”. Pikiran Anda akan membantu Anda dalam mencapai tujuan itu. Spesifik memiliki pengertian bahwasanya kita menetapkan tujuan

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri yang positif, bukan negatif. Contoh tujuan negatif seperti “saya ingin tidak takut berbicara di depan umum”, “saya ingin tidak takut kucing”. Tujuan tersebut tidak spesifik dan bersifat negatif karena fokus pada sesuatu yang ditakutkannya. Dengan spesifik artinya Anda menentukan tujuan yang Anda inginkan bukan tidak diinginkan. Dalam menyusun tujuan yang spesifik, lebih baik Anda bertanya pada diri Anda “Apa yang Anda inginkan ?”

### **Measurable (Terukur)**

Dalam menyusun tujuan yang paling penting adalah bagaimana cara kita mengetahui bahwasanya tujuan kita telah tercapai?. Untuk itulah diperlukan tujuan yang terukur. Misalnya jika Anda ingin berhenti merokok. Tujuan yang terukur adalah dengan berhentinya Anda dan tidak pernah mau merokok lagi selama satu minggu penuh. Dengan menetapkan tujuan yang terukur, Anda dapat mengetahui keberhasilan dari program pikiran yang Anda inginkan.

### **Affect (Pengaruh emosi)**

Langkah selanjutnya adalah dengan menetapkan tujuan yang mengandung emosi positif di dalamnya. Seperti yang kita ketahui bahwasanya emosi terletak dalam pikiran bawah

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

sadar sehingga ketika Anda menetapkan tujuan yang penuh dengan emosi positif sambil melakukan visualisasi semakin mempercepat tercapainya tujuan tersebut. Pikiran bawah sadar akan menggerakkan perilaku kita ke arah tujuan yang di tetapkan. Begitu juga sebaliknya, jika Anda memiliki tujuan emosi yang negatif, maka semakin menjauhkan Anda dari apa yang Anda tetapkan. Emosi dalam tujuan dapat dilakukan dengan menambahkan sesuatu yang penting dalam hidup Anda seperti banyaknya orang yang senang ketika Anda mencapai tujuan yang ingin Anda raih. Misalkan jika Anda berhenti merokok, keluarga Anda akan bahagia dan senang melihat perubahan pada diri Anda.

### **Realistic (Realistis)**

Tujuan yang Anda tetapkan juga harus realistis, maksudnya semua tujuan yang Anda tetapkan berada dalam kendali Anda dan dapat Anda capai. Contoh tujuan tidak realistis memenangkan lotere. Hal ini mustahil untuk dicapai karena di luar kendali kita. Lain halnya dengan tujuan seperti meningkatkan kemampuan bahasa inggris, meningkatkan motivasi dalam bekerja, itu semua merupakan tujuan yang dapat dicapai karena berada dalam kendali kita. Buatlah tujuan yang spesifik yang bisa Anda capai dalam hidup.

### **Time (Waktu)**

Langkah terakhir adalah menetapkan waktu dari tujuan yang Anda inginkan. Sama halnya dengan spesifik, waktu harus dirancang dengan jelas dan tidak samar-samar. Misalnya jika Anda ingin berhenti merokok pada bulan desember 2023. Bahkan jika perlu Anda dapat menetapkan tanggalnya sekaligus. Hal ini dilakukan agar pikiran bawah sadar secara cepat dapat membantu untuk mencapai yang telah Anda tetapkan.

Setelah Anda menetapkan tujuan dengan menggunakan formula SMART, maka yang haru Anda lakukan adalah melakukan pemrograman pikiran melalui self hypnosis. Seperti yang telah Anda ketahui bahwasanya pikiran bawah sadar memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan kita. Maka, ketika Anda melakukan pemrograman pikiran secara tidak Anda sadari seluruh tindakan dan perilaku Anda mengarah pada tujuan yang telah Anda tetapkan. Tentunya Anda mengetahui mengenai film “*The Secret*” sebuah film yang membahas bahwasanya dalam pikiran manusia mempunyai vibrasi dan energi. Dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa pikiran manusia memiliki dua prinsip kerja pikiran yaitu tarikan (*attraction*)

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

dan arah (*direction*). Prinsip yang pertama menjelaskan bahwa pikiran dapat menarik pikiran lain yang satu frekuensi atau vibrasi pikiran. Jadi, pikiran positif akan menarik hal-hal yang positif dan tentu sebaliknya pikiran negatif akan menarik hal-hal yang negatif.

Prinsip kedua menyatakan bahwa kita mengarahkan pikiran kita sesuai dengan keinginan kita. Hal ini membuktikan dengan niat untuk melakukan perubahan, maka semua hal-hal yang Anda butuhkan dalam perubahan muncul dalam pikiran Anda. Dengan kata lain, kita mampu mengarahkan energi pikiran sesuai dengan apa yang kita inginkan. Kini Anda mengetahui begitu pentingnya menentukan suatu tujuan dalam self hypnosis karena tujuan menjadi komponen pertama yang harus dipenuhi sebelum melakukan self hypnosis.

### **Langkah-langkah melakukan Self Hypnosis**

Selanjutnya saya akan menjelaskan bagaimana cara melakukan self hypnosis untuk memprogram pikiran anda. Teknik self hypnosis merupakan teknik yang efektif dalam membantu permasalahan diri (*self help*) dan menjadi alat pemberdayaan diri yang simple dengan hasil yang luar biasa. Dalam melakukan self hypnosis yang pertama kali harus



## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Anda lakukan adalah niat untuk melakukannya secara serius dan berkelanjutan. Karena agar program pikiran yang Anda ingin install dalam pikiran Anda secara permanen perlu dilakukan secara berulang-ulang (repetisi). Selanjutnya, saya akan jelaskan langkah-langkah dalam melakukan self hypnosis. Setidaknya ada tiga tahapan dalam melakukan self hypnosis.

### 1. Menyiapkan diri Anda

Langkah pertama dalam melakukan self hypnosis adalah dengan mempersiapkan diri untuk masuk kondisi hipnosis. Hal ini perlu dilakukan karena menentukan keberhasilan dari proses self hypnosis yang dilakukan. Adapun yang dapat Anda lakukan dalam mempersiapkan diri Anda adalah sebagai berikut :

*a. Menyediakan waktu secara khusus untuk melakukan self hypnosis*

Hal ini merupakan langkah penting yang harus dilakukan karena ketika pertama kali Anda melakukan proses self hypnosis membutuhkan waktu sekitar 15 sampai 30 menit. Tetapi ketika Anda melakukannya lagi, mungkin Anda membutuhkan waktu sekitar 10 menit.

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

- b. *Menyediakan tempat yang tenang dan jauh dari kegaduhan dan gangguan*

Selanjutnya yang harus Anda lakukan adalah mencari tempat yang jauh dari kegaduhan dan gangguan. Self hypnosis membutuhkan situasi yang tenang dan hening serta nyaman. Carilah tempat dimana Anda dapat duduk dengan santai dan jauh dari gangguan orang lain. Anda dapat melakukan self hypnosis di tempat tidur anda, kursi ataupun tempat lain yang anda rasa nyaman.

- c. *Melakukan pernyataan keamanan (safety statement)*

Pernyataan keamanan perlu dilakukan khawatir ketika Anda melakukan self hypnosis, terjadi situasi yang tidak Anda duga terjadi. Artinya pernyataan ini bertujuan untuk membangunkan Anda jika terjadi situasi yang tiba-tiba dan membahayakan diri Anda. Pernyataan diri untuk keamanan dapat Anda lakukan seperti berikut “*Jika sesuatu yang membahayakan saya terjadi saat saya dalam kondisi hipnosis, maka saya akan bangun dengan cepat dan merasakan segar luar biasa*”. Mengapa hal ini diperlukan ? karena dalam kondisi hipnosis yang dalam, kita fokus dengan apa yang kita visualisasikan dalam pikiran kita. Artinya untuk keamanan, kita melakukan sugesti sebelum masuk kondisi hipnosis.

## **2. Pre-Hypnotic Suggestion**

Langkah selanjutnya yang harus Anda lakukan adalah melakukan sugesti sebelum masuk kondisi hipnosis. Kebanyakan orang gagal melakukan self hypnosis, karena tidak memiliki kesiapan program apa yang akan diinstal dalam pikirannya. Untuk itu, diperlukan latihan dengan cara melakukan sugesti sebelum masuk kondisi hipnosis mengenai program yang ingin diinstal dalam pikiran. Sekarang, yang perlu Anda lakukan adalah mencatat program pikiran apa yang ingin Anda instal di dalam pikiran Anda. Misalkan Anda ingin percaya diri berbicara di depan umum. Anda membuat skrip seperti ini ” *Semakin hari dalam hidupku saya semakin percaya diri berbicara di depan umum. Saya mengetahui begitu luar biasanya diriku ketika berbicara di depan umum*”. Sebelum Anda memasuki kondisi hipnosis, Anda baca ulang-ulang sampai Anda merasakan sesuatu yang berbeda dan mungkin Anda hafal terhadap sugesti tersebut.

## **3. Induksi Diri dan Deepening (Pendalaman)**

Langkah selanjutnya yang harus Anda lakukan adalah melakukan induksi diri. Induksi adalah teknik untuk menurunkan kesadaran dari kondisi normal menuju kondisi

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

hipnosis. Pakar hipnoterapi, Milton H. Erickson menjelaskan “*Every hypnosis is self hypnosis*” artinya setiap hipnosis, pada dasarnya adalah self hypnosis. Bedanya hypnotherapy dan self hypnosis adalah subjek yang melakukan hipnosisnya. Jika dalam hipnoterapi, orang yang dihipnosis dipandu oleh seorang terapis yang memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam hipnosis. Self hypnosis memandu diri sendiri untuk memasuki kondisi hipnosis kemudian melakukan sugesti diri yang bermanfaat bagi dirinya. Teknik yang digunakan dalam menurunkan kesadaran dari kondisi normal menjadi kondisi hipnosis adalah menggunakan teknik induksi diri (*self induction*) yaitu dengan cara merelaksasikan seluruh tubuh dan pikiran Anda. Ada beberapa langkah yang harus dilakukan dalam induksi diri :

### **Pengkondisian Awal Relaksasi**

Silakan duduk bersandar atau berbaring di tempat yang nyaman, misalkan di sofa atau di atas tempat tidur Anda. Lakukan hal ini secara pribadi dengan kondisi lingkungan yang tenang dan hening. Matikan *handpone* Anda dan hindari segala hal yang menimbulkan kebisingan! Niatkan untuk menghentikan seluruh aktivitas dalam

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
beberapa menit. Anda dapat menambahkan musik instrumen yang tenang dan nyaman ketika Anda mendengarnya.

Letakkan tangan secara bebas di atas paha (jika dalam kondisi duduk) atau julurkan searah kaki (jika dalam kondisi berbaring), dan biarkan kaki Anda lepas bebas pula (dalam kondisi duduk) atau luruskan dan jangan disilangkan/ditumpuk (jika dalam kondisi berbaring). Sekali lagi posisikan seluruh anggota tubuh Anda se nyaman mungkin hingga seluruh urat-urat syaraf Anda terasa begitu bebas mengalirkan darah dan otot-otot Anda dapat melemas dengan sangat mudahnya.

Pejamkan mata, perhatikan nafas Anda, berikan perhatian saat menarik dan menghembuskan nafas. Ucapkan dalam hati :

*“Saya berniat untuk memasuki kondisi relaksasi ....  
Melepaskan segalanya .... Mengistirahatkan tubuh dan pikiran  
saya .....*”

### **Relaksasi Mata**

Pertama kali yang Anda lakukan adalah memerintahkan mata Anda untuk rileks dan santai. Biarkan mata Anda menjadi semakin rileks dan santai sehingga Anda begitu

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

nyaman. Anda katakan di hati Anda sambil melakukan imajinasi.

*“Mata ..... aku perintahkan engkau menjadi sangat santai .... Sangat rileks ..... dan sangat malas ..... ! Sedemikian malasnya .... Sehingga semakin aku mencoba membuka semakin susah dan semakin malas ..... sangat susah dan sangat malas .... sangat rileks”*

[Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan bahwa mata Anda sudah sangat sangat santai] ..... [Lalu coba buka mata Anda, bilamana sudah terasa berat atau tidak mau terbuka, maka lanjutkan dengan Skrip berikut ini]

### **Relaksasi Leher**

Selanjutnya proses relaksasi dilakukan pada leher. Biarkan leher Anda menjadi sangat rileks dan santai, perintahkan dalam hati Anda.

*“Leher kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, malas, dan lemas .... Sehingga aku sama sekali tidak dapat menggerakkanmu ..... Leher kamu sangat malas dan lemas, bahkan kau sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu”*

[Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan bahwa leher Anda sudah sangat-sangat santai] ..... [Lalu

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
coba Anda gerakkan leher Anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

### **Relaksasi Tangan**

Kemudian selanjutnya, Anda perintahkan tangan Anda untuk rileks dan santai.

*“Wahai kedua belah tangan dan jari-jemari ..... 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 Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan bahwa jari-jari tangan Anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak] ..... [Lalu coba Anda gerakkan tangan dan jari-jari Anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Skrip Relaksasi berikutnya]

### **Relaksasi Kaki**

*“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*

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

*sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu .....”*

[Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan bahwa kaki Anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak] ..... [Lalu coba Anda gerakkan kaki Anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Skrip Relaksasi berikutnya]

### **Relaksasi Seluruh Tubuh**

*”Wahai seluruh tubuh dari ujung kepala sampai ke ujung kaki aku minta saat ini juga engkau untuk rileks, nyaman, senang dan bahagia”*

[Rasakan semakin tubuh Anda rileks, maka Anda menjadi sangat nyaman]

### **Relaksasi Pikiran**

Langkah selanjutnya, Anda bisa melakukan relaksasi pikiran dengan berkata *”wahai pikiran aku perintahkan saat ini juga engkau untuk rileks dan memasuki relaksasi yang sempurna sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”*



## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

[Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan pikiran relaks, maka lanjutkan dengan Skrip Relaksasi berikutnya]

Ketika seluruh fisik dan pikiran Anda sangat relaks dan nyaman, maka langkah selanjutnya adalah melanjutkan pendalaman (*Deepening*), hal ini merupakan bagian yang sangat penting karena akan mengantarkan kita pada suatu tingkat trance atau kondisi hipnosis yang lebih dalam. Lanjutkan langkah selanjutnya dengan berkata di dalam hati, *“Saya akan menghitung mundur dari 25 ke 1 bersama hembusan nafas saya.....dan setiap kali saya menghitung.....saya akan merasakan kenyamanan dan ketenangan yang lebih dalam dari sebelumnya.....”* [Lakukan hitungan mundur]

### **4. Tahapan Visualisasi dan Afirmasi**

#### **Visualisasi**

Langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah melakukan visualisasi dan afirmasi. Visualisasi adalah teknik melakukan pemrograman pikiran dengan cara mengimajinasikan gambaran mengenai apa yang diinginkan dalam pikiran bawah sadar kita. Tahapan ini merupakan tahapan yang sangat penting dalam proses self hypnosis karena kunci dari keberhasilan melakukan program adalah

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

visualisasi. Untuk memahami lebih jelasnya, mari kita lakukan latihan.

*“Sekarang saya ingin Anda coba kembali mengingat pengalaman yang menyenangkan saat Anda SMA. Coba bayangkan dan rasakan kembali pengalaman itu. Lihat dan rasakan apa yang Anda temukan. Biarkan semuanya kembali muncul dalam pikiran Anda dan saat itu begitu jelas sekali apa yang Anda lihat dan perasaan yang muncul ketika Anda mengingat pengalaman yang menyenangkan saat SMA”*

“Nah, setelah Anda melakukan simulasi di atas, apakah anda mampu untuk mengingat kembali pengalaman yang menyenangkan waktu SMA ?. Jika mampu, apa yang anda lihat ? Coba jelaskan situasi dan peristiwa yang menyenangkan itu sehingga muncul perasaan yang bahagia dalam diri Anda”.

Latihan di atas merupakan salah satu cara kita untuk mengakses emosi positif yang pernah kita alami dan rasakan. Jika Anda mampu untuk mengakses perasaan menyenangkan tersebut kemudian muncul gambaran memori situasi tersebut, maka pada dasarnya Anda mampu

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri melakukan visualisasi. Adapun yang membedakan dari teknik visualisasi dalam self hypnosis atau saat kita melakukan pemrograman pikiran adalah dengan cara membayangkan atau mengimajinasikan suatu emosi atau perilaku tertentu yang ingin kita install di dalam pikiran bawah sadar kita.

Keberhasilan melakukan pemrograman pikiran tidak cukup hanya pada visualisasi saja, kita perlu menambahkan indera yang lain seperti pendengaran, rasa, bau dan sensasi perabaan untuk mengalami sesuatu. Hal ini dilakukan agar program yang diinstall dapat secara permanen menempel dalam pikiran bawah sadar. Ada dua jenis visualisasi:

1. Visualisasi reseptif yaitu kita masuki kondisi rileks kemudian membiarkan gambar, suara, bau, rasa muncul dalam pikiran kita. Artinya teknik ini tidak menentukan dan mengarahkan apa yang muncul.
2. Visualisasi aktif yaitu kita menentukan dan mengarahkan apa yang muncul dan dialami dalam pikiran kita.

Visualisasi reseptif akan lebih mudah dilakukan bagi orang yang dominan gaya belajar visual. Cara untuk melakukan teknik ini adalah dengan membawa pikiran ke dalam kondisi yang sangat rileks kemudian membiarkan gambaran

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

program yang ingin diinstal muncul dalam pikiran tanpa menentukan bagaimana adegan visualisasi itu terjadi dalam pikirannya. Jenis visualisasi ini sangat susah dilakukan bagi seseorang yang tidak sugestif ke dalam kondisi hipnosis.

Adapun teknik yang cocok bagi orang yang mengalami kesulitan dalam mengimajinasikan gambaran dalam pikirannya adalah dengan cara menggunakan teknik visualisasi aktif. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan ketika mau melakukan visualisasi secara aktif. Pertama, kita perlu merumuskan gambaran apa saja yang ingin dimunculkan dalam pikiran bawah sadar. Tentunya hal ini sangat berkaitan dengan penentuan tujuan dengan konsep SMART (*Specific, Measurable, Affect, Realistic, Time*) yang ingin anda capai dalam melakukan pemrograman pikiran. Kedua, buatlah situasi rancangan gambaran pemikiran itu dalam suatu kertas. Catat dan buat sedetail mungkin, penuh emosi dan sangat jelas. Karena ketika proses memvisualisasikan dalam tulisan, pada dasarnya kita sedang melakukan pemrograman dalam pikiran bawah sadar secara tidak langsung. Jika perlu, Anda buat sebuah foto yang menggambarkan keinginan Anda. Misalkan Anda ingin berhenti merokok, cetaklah foto dimana Anda tidak merokok dan tubuh Anda benar-benar sehat. Hal ini perlu dilakukan

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
untuk membantu melakukan latihan gambaran pikiran bawah sadar Anda. Ketiga, sebelum Anda melakukan proses self hypnosis, baca dulu skrip yang sudah dibuat dan pastikan benar Anda mengetahui dengan jelas gambaran yang ingin Anda munculkan dalam pikiran bawah sadar Anda.

Langkah selanjutnya Anda lakukan induksi diri untuk memasuki kondisi pikiran yang rileks dan dalam. Setelah itu, Anda arahkan pikiran bawah sadar Anda dan munculkan gambaran pikiran sesuai dengan yang Anda tulis, buat sejelas mungkin, berikan warna sehingga gambarannya begitu jelas dalam pikiran bawah sadar Anda.

### **Afirmasi**

Afirmasi adalah teknik untuk memperkuat program pikiran yang ingin diinstal dalam pikiran Anda. Pada umumnya orang mengetahui afirmasi sebagai kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan tujuan melakukan pemrograman pikiran bawah sadar. Afirmasi pertama kali dikenalkan oleh Emile Coue yang mengajarkan orang melakukan sugesti diri (*autosuggestion*) yakni “Setiap hari dalam segala hal keadaanku selalu membaik dan makin membaik”.

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

Dalam melakukan self hypnosis, afirmasi harus dilakukan bersamaan dengan melakukan visualisasi sehingga gambaran mental yang Anda imajinasikan dalam pikiran bawah sadar semakin melekat kuat. Jadi ketika Anda sudah melakukan relaksasi yang dalam, langkah selanjutnya Anda melakukan visualisasi dengan cara membuat gambaran mental mengenai program pikiran yang ingin Anda install dalam pikiran Anda. Setelah itu, Anda perkuat dengan cara melakukan afirmasi sehingga sugesti akan semakin kuat tertanam dalam pikiran bawah sadar Anda. Berikut adalah beberapa contoh afirmasi :

- “Setiap hari dalam segala hal keadaanku semakin membaik”
- “Semakin hari dalam hidupku saya semakin percaya diri”
- “Saya adalah pembicara handal dan orang-orang begitu terpukau melihat serta mendengar cara bicara saya yang memotivasi”
- “Saya mencintai dan menyukai diri saya apa adanya”
- “Saya adalah orang luar biasa dan saya mampu untuk mengarahkan hidup saya menjadi semakin lebih baik”

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

- “Setiap ada waktu luang saya gunakan untuk membaca buku-buku pengembangan diri yang semakin hari membuat hidup saya semakin lebih baik”
- “Hidup saya begitu indah dan saya begitu bahagia dengan hidup saya yang setiap hari begitu semakin indah”
- “Setiap hari saya semakin termotivasi untuk belajar dan begitu semangat membara untuk belajar”
- “Apapun yang saya butuhkan, saya dapatkan dengan sangat mudah dan sempurna”
- “Saya menyukai diri saya sepenuhnya karena saya begitu menyukai hidup ini dan bersyukur atas hidup yang bahagia”
- “Saya sangat bersyukur atas hidup saya yang begitu sangat menyenangkan dan begitu sangat bahagia”
- “Saya mampu dan bisa untuk membebaskan diri dan keluar dari kebiasaan merokok karena dengan begitu orang-orang akan semakin menghargai dan mencintai saya”

Afirmasi dan visualisasi merupakan komponen pokok dan utama dalam proses self hypnosis karena keduanya adalah

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

inti dari pemrograman pikiran bawah sadar. Untuk itu, dalam self hypnosis teknik visualisasi selalu dilakukan bersamaan dengan afirmasi dengan tujuan untuk memperkuat program pikiran yang ingin Anda tanam dalam pikiran bawah sadar Anda.

### 5. Emerging

Tahapan terakhir dalam *self hypnosis* adalah bangun kembali menuju kondisi yang normal atau dikenal dengan sebutan *emerging*. Tahapan emerging umumnya dilakukan dengan cara melakukan hitungan. Sebelum anda melakukan tahapan emerging ini pastikan benar anda telah melakukan visualisasi dan afirmasi mengenai program pikiran yang ingin anda install dalam pikiran bawah sadar anda. Setelah itu, anda lakukan tahapan emerging dengan cara menghitung angka. Caranya bisa anda lakukan sebagai berikut :

*“Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hypnosis dan saya akan kembali bangun sehat seperti sediakala. Saya akan bangun dengan kondisi yang luar biasa dengan pemahaman baru dan semangat baru dalam hidup. Saya akan hitung dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke-5 saya akan bangun. Satu...bagus sekali...dua....tiga...empat...saya mulai bisa menggerakkan tangan dan kaki saya..dan lima..saya membuka mata dan bangun”*



Setelah Anda melakukan pemrograman pikiran, ada beberapa hal yang terjadi pada diri Anda. Adi W. Gunawan (2009) menjelaskan begitu afirmasi atau sugesti pikiran masuk ke pikiran bawah sadar maka ada tiga kemungkinan yang bisa terjadi :

1. Program pikiran ini segera atau langsung dijalankan. Jika ini terjadi pada Anda, maka Anda langsung merasakan perubahan pada diri Anda sesuai dengan program pikiran yang Anda tanam dalam pikiran bawah sadar Anda. Perubahan ini bisa berupa perubahan yang signifikan dalam waktu yang singkat.
2. Program pikiran segera dijalankan namun perubahannya sedikit demi sedikit tapi semakin lama semakin kuat.
3. Ada waktu jeda antara masuknya afirmasi dan jalannya program pikiran afirmasi. Lama waktu jeda ini bisa beberapa hari, minggu atau bahkan mungkin bulan. Setelah waktu jeda yang lamanya berganti pada kondisi pikiran bawah sadar masing-masing orang, barulah program pikiran itu dijalankan. Saat program dijalankan maka akan ada dua kemungkinan yakni bisa mengikuti alur no. 1 atau no. 2 seperti yang sudah dijelaskan di atas.

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

Untuk itu, agar proses self hypnosis dapat secara efektif dan berhasil melakukan pemrograman pikiran, Anda perlu memperhatikan dan memahami prinsip kerja dari sugesti. Ada beberapa tips agar sugesti yang akan Anda tanam dalam pikiran bawah sadar Anda berjalan secara efektif yakni :

1. Anda siapkan kalimat afirmasi yang akan Anda sugestikan dalam pikiran Anda. Buat skrip yang detail dan penuh emosi dan tervisualisasikan dengan jelas maksud dari sugesti tersebut. Ada beberapa syarat skrip diantaranya :
  - Kalimat singkat
  - Mudah dimengerti
  - Kalimat dengan waktu sekarang (present tense)
  - Selalu positif
  - Selalu membuat senang dan penuh emosi
  - Hindari penggunaan kata negatif
2. Sebelum Anda melakukan relaksasi, lakukan sugesti “Saya yakin dan tahu bahwa sugesti ini pasti bekerja untuk kebaikan dan kemajuan saya” sebanyak 5 kali.
3. Lakukan relaksasi dan pastikan Anda masuk ke kondisi relaksasi mental yang dalam. Stabilkan diri Anda sekitar 2 sampai 3 menit. Saat Anda berada dalam kondisi yang

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

relaksasi dalam, Anda benar-benar merasakan pikiran yang tenang dan fisik Anda yang sangat relaks.

4. Sesudah masuk kondisi relaksasi yang dalam, bacakan skrip yang sudah dibuat, afirmasikan dan visualisasikan dengan jelas saat Anda berada dalam kondisi relaksasi yang dalam.
5. Keluar dari kondisi relaksasi mental dengan cara menghitung angka.

Pada intinya, afirmasi bukan hanya sekedar mengucapkan kata atau kalimat tertentu. Akan tetapi afirmasi bertujuan untuk memperkuat, menegaskan dan meneguhkan visualisasi sehingga memperkuat program pikiran yang andai install dalam pikiran bawah sadar Anda.

### **Bagaimana Menangani Gangguan dalam Self-Hypnosis**

Salah satu pertanyaan yang paling sering diajukan adalah, “Apa yang harus saya lakukan ketika ada suara bising, pikiran yang mengganggu, rasa sakit, atau bahkan perasaan tidak tenang yang mengganggu saya untuk melakukan self-hypnosis?”. Atau mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi ketika suara motor atau mobil datang meluncur di jalan dan saluran telinga Anda. Gangguan

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

semacam ini seringkali tidak mungkin dihindari. Tidak peduli seberapa dalam Anda menyendiri, hal ini sangat mungkin terjadi dan kita temukan dalam kehidupan sehari-hari.

Jika Anda terganggu oleh suara bising yang keluar dari mobil, motor ataupun kendaraan lain yang menggunakan mesin alih-alih melawan kebisingan, gunakan itu sebagai cara untuk meningkatkan kondisi hipnosis lebih dalam. Untuk itu, Anda perlu melakukan penyesuaian terlebih dahulu yaitu dengan melihat hal-hal yang Anda dengar dari luar bukan sebagai hambatan, tetapi sebagai bantuan untuk self-hypnosis yang dilakukan. Dengan demikian, hal ini diperlukan untuk merubah persepsi Anda.

Belajar melihat peristiwa dan tindakan dalam hidup Anda dari perspektif baru adalah salah satu elemen kunci dari pengalaman self-hypnosis Anda. Ketika Anda menemukan gangguan yang tidak dapat dihindari dalam kondisi trance, berhentilah dan pikirkan sejenak. Jika kebisingan kendaraan yang lewat, Anda dapat membayangkan bagaimana mereka dapat menghilangkan kekhawatiran dan masalah Anda. Beri diri Anda sugesti seperti: “Dan ketika suara mobil mendekat, saya dapat melepaskan semua ketegangan dan kekhawatiran yang

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri dirasakan. Saat suara kendaraan terdengar mendekati, saya dapat melepaskan beban stres dan masalah untuk dibawa pergi bersama suara itu”.

Saat Anda memberikan sugesti ini kepada diri Anda sendiri, visualisasikan juga pesawat terbang, truk, mobil, atau apa pun. Bayangkan rasa ketegangan yang dirasakan terangkat dan menjauh dari Anda. Rasakan kelegaan ketegangan dan tekanan pada otot Anda saat suara mesin keluar dari jangkauan Anda.

Meskipun Anda mungkin belum masuk ke dalam kondisi trance dalam, mulailah memberi diri Anda sugesti yang menggabungkan suara-suara yang mengganggu. Bicaralah kepada diri sendiri dengan menggunakan teknik ini saat Anda merelaksasikan diri Anda. Beri diri Anda sugesti yang menggunakan suara untuk membantu Anda rileks. Contohnya:

*“Suara anak-anak bermain dan orang-orang sibuk dengan kehidupan mereka adalah pengingat bahwa saya juga dapat meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal penting dalam hidup saya — seperti waktu yang saya gunakan saat ini, untuk self-hypnosis”.*

*“Gemuruh truk sampah tidak hanya dapat mengangkat sampah fisik. Saya dapat memasukkan ketegangan, tekanan, dan masalah*

## Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

*saya ke dalam kotak dan truk juga dapat mengangkutnya. Suara AC atau pemanas mengubah sifat alami udara dan lingkungan saya. Suara-suara itu dapat menjadi pengingat bagaimana saya dapat menggunakan waktu ini, dalam self-hypnosis, untuk mengubah lingkungan internal tubuh dan pikiran saya”*

*“Jam yang berdetak dapat mengingatkan saya pada detak jantung saya. Saya dapat mengontrol jantung saya, dengan self-hypnosis, untuk melepaskannya dari kesibukan hari ini”*

Misalkan Anda mendengar dari kicauan burung. Temukan ciri-ciri dalam kicauan burung yang dapat Anda hubungkan dengan tujuan self-hypnosis Anda. Misalnya: *“Sama seperti melodi burung pipit muncul secara alami dari dalam diri mereka, saya dapat menemukan relaksasi alami yang muncul dari dalam diri saya saat saya bernapas perlahan dan dalam”*.

Jika ada suara orang dari luar, Anda dapat memberikan sugesti kepada diri Anda sendiri seperti: *“Saya tahu bahwa setiap kali saya mengambil kesempatan ini untuk diri saya sendiri, tidak ada orang yang perlu mengganggu saya. Saya mungkin mendengar orang datang dan pergi untuk urusan mereka. Saya mungkin mendengar suara-suara aktivitas. Tetapi suara-suara ini dapat memberi saya pilihan untuk mengalihkan perhatian dan kemudian kembali ke keadaan santai. Saya dapat meninggalkan ketenangan batin saya untuk menyadari suara-suara*

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
*luar dan kemudian saya dapat lebih memperhatikan perubahan yang telah terjadi dalam diri saya”.*

Dari sugesti semacam ini, anda kemudian dapat fokus pada perubahan pada tubuh Anda. Mungkin Anda dapat berkonsentrasi pada perasaan ringan atau berat di tangan Anda. Mungkin anda dapat memusatkan perhatian Anda pada beberapa objek di dinding (teknik fiksasi mata). Atau, Anda dapat menggunakan metode lain untuk membantu diri Anda dalam melakukan self-hypnosis.

Setelah Anda menguasai suara-suara dari luar, atau bahkan mulai merasakan pergeseran kesadaran, inilah saatnya untuk beralih menggunakan gangguan internal Anda. Semua suara, kebisingan, kekhawatiran, rasa sakit, keraguan yang mungkin menghambat Anda dari relaksasi di masa lalu sebenarnya dapat memperdalam self-hypnosis Anda. Hal pertama yang harus diingat, seperti halnya untuk suara dari luar, adalah membiarkan gangguan itu ada atau menjadi lebih sadar akan hal itu. Hal itu akan membuat Anda semakin mampu menyadari keadaan sepenuhnya.

Melalui teknik tersebut, Anda menjadi semakin menyadari dan mampu fokus memberikan sugesti diri yang positif dengan memanfaatkan gangguan tersebut sebagai cara memasuki kondisi hipnosis lebih dalam.

### Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis

Anda dapat mengatasi gangguan batin karena terlalu banyak berpikir (over thinking) dengan cara yang sedikit berbeda. Pikiran yang mengganggu seperti mobil yang melintasi, atau pejalan kaki yang terburu-buru dalam perjalanan. Biarkan pikiran Anda hadir dan ubah fokus pada melakukan hitungan. Anda dapat memulai dengan melakukan hitungan dalam pikiran Anda. Mulailah menghitung dari satu dan hitung sampai 40 atau 50. Dengan demikian, Anda akan mampu memisahkan diri antara pikiran yang berlebihan dengan kegiatan hitungan dan semakin fokus pada hitungan. Kemudian mulailah bernapas perlahan dan teratur dengan pola berhitung. Dan setiap menghembuskan napas membuat Anda semakin nyaman dan pikiran Anda menjadi relaks dan siap diberikan sugesti diri yang positif dan efektif.



---

## {BAB 7}

---

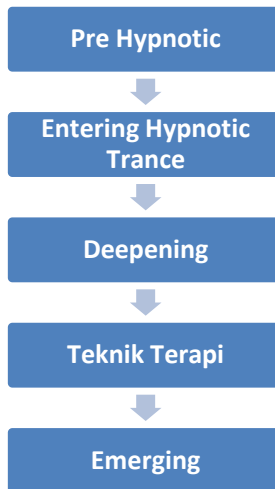
# Teknik Terapi Self Hypnosis

**S**ekarang, saya akan memberikan kepada Anda berbagai teknik pemberdayaan diri untuk kehidupan Anda. Teknik yang mudah dan efektif digunakan dalam keseharian Anda. Teknik terapi self hypnosis yang akan saya paparkan di bawah ini digunakan setelah Anda melakukan beberapa tahapan self hypnosis yang saya jelaskan di atas. Untuk memahami lebih lengkap, saya akan jelaskan terlebih dahulu beberapa tahapan yang perlu Anda lakukan sebelum anda menggunakan teknik-teknik terapi self hypnosis.

Teknik terapi dalam self hypnosis digunakan untuk membantu Anda menghilangkan permasalahan psikologis yang dirasakan dan mengganggu Anda. Misalnya Anda yang punya ketakutan yang berlebihan ketika berbicara di depan

## Teknik Terapi Self Hypnosis

umum, Anda bisa menggunakan berbagai teknik-teknik terapi dalam self hypnosis untuk menghilangkan perasaan takut yang dirasakan ketika berbicara di depan umum. Struktur self hypnosis yang perlu Anda lakukan adalah sebagai berikut :



Gambar 3 Prosedur Terapi Self Hypnosis

Teknik terapi dalam self hypnosis digunakan setelah Anda memasuki kondisi hipnosis (*trance*) dan memperdalam tingkat kondisi hipnosis. Setelah itu Anda dapat mempergunakan teknik terapi yang cocok untuk membantu menghilangkan hambatan mental (*mental block*) yang

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri dirasakan. Dibawah ini merupakan beberapa teknik terapi dalam self hypnosis yang dapat Anda gunakan

### **Dissociation (*Theatre Method*)**

yaitu teknik melihat diri dalam sebuah layar film atau bioskop. Anda visualisasikan diri Anda dalam sebuah layar dan dalam layar tersebut Anda membayangkan bahwa Anda mencapai apa yang Anda inginkan. Adapun langkah-langkah yang bisa Anda lakukan adalah sebagai berikut :

1. Masuki kondisi hipnosis (*hypnotic trance*) dan lakukan pendalaman (*deepening*)
2. Bayangkan tempat yang membuat Anda begitu damai dan tenang. Biarkan diri Anda begitu merasakan kedamaian dan ketenangan di tempat yang damai itu
3. Setelah itu, Anda imajinasikan di depan Anda ada sebuah layar besar seperti layar bioskop
4. Munculkan film tentang “Kesuksesan diri Anda”. Buat gambarannya semakin jelas, suaranya semakin jelas dan rasakan perasaan dan energi yang luar biasa yang membuat Anda begitu semangat
5. Bayangkan Anda masuk ke dalam layar itu dan rasakan Anda menjadi diri Anda yang di dalam film itu, ambil

## Teknik Terapi Self Hypnosis

semua energi dan rasakan begitu luar biasanya Anda ketika berada disana.

6. Anda bisa mengatur film yang Anda lihat dengan cara membayangkan diri Anda masuk ke dalam dan menjadi sutradara yang memegang kamera dan disana Anda bisa mengatur gambar dan suaranya seperti apa. Jika kurang jelas, diperjelas sehingga Anda benar-benar merasakan sesuatu yang berbeda dan positif untuk membantu perubahan diri Anda.
7. Hal lain yang perlu Anda perhatikan dalam melakukan teknik ini adalah sebagai berikut :
  - a) Jika Anda kesulitan untuk memvisualisasikan, maka Anda dapat menggunakan dominasi gaya belajar Anda. Misalkan yang memiliki dominan gaya belajar auditori bisa memulainya dengan mendengarkan teriakan-teriakan atau suara-suara kesuksesan Anda.
  - b) Pastikan dengan benar, situasi yang Anda bayangkan dengan detail atau pastikan dengan sangat jelas suara kesuksesan yang Anda dengar. Hal ini bertujuan untuk melakukan asosiasi dengan situasi yang Anda inginkan karena semakin jelas asosiasi yang Anda lakukan, maka semakin permanen program itu tertanam dalam pikiran bawah sadar Anda.

## **Swish Method**

Swish method merupakan teknik Neuro Linguistic Programming (NLP) yang dapat Anda gunakan dalam proses self hypnosis. Teknik ini bisa digunakan untuk menghancurkan kebiasaan atau perilaku yang buruk dengan kebiasaan atau perilaku yang Anda inginkan. Langkah-langkah yang perlu Anda lakukan :

- 1) Anda gambarkan perilaku lama di tangan kiri & perilaku baru (yang ingin dicapai) di tangan kanan
- 2) Visualisasikan gambar di tangan kiri memudar, menjauh, mengecil, dan menghilang
- 3) Visualisasikan gambar di tangan kanan semakin cerah dan membesar
- 4) Pada saat gambaran yang diinginkan sudah sangat besar dan berwarna cerah, Anda hubungkan kedua visualisasi yang ada di kedua tangan Anda dengan cara membenturkannya sambil berkata “wusssh..hilang” baik dalam pikiran Anda maupun diucapkan secara langsung. Begitu tangan kanan yang mewakili gambaran positif yang semakin membesar.
- 5) Ulangi berkali-kali hingga 5 atau 6 kali. Izinkan pikiran bawah sadar Anda untuk semakin cepat melakukannya dalam setiap proses.

## Teknik Terapi Self Hypnosis

- 6) Setelah itu, Anda bisa mengetes dengan memikirkan perasaan yang ingin Anda hilangkan
- 7) Kemudian Anda bisa memikirkan sebuah situasi ketika Anda membutuhkan perilaku baru ini. Apa yang terjadi dalam pikiran Anda ? apakah tubuh dan pikiran Anda merespon dengan cara yang berbeda ?

Jika Anda sudah merasakan energi dalam tubuh Anda dan Anda mendapati respon perilaku baru Anda sudah merespon dengan baik, itu berarti program pikiran sudah tertanam dengan efektif. Dengan kondisi yang demikian, Anda bisa mengendalikan hidup Anda kapanpun dan dimanapun Anda berada.

### **Self Part Therapy**

Teknik Parts therapy dikembangkan oleh Roy Hunter yang merupakan salah satu trainer hipnoterapi yang ternama di Amerika dan merupakan salah satu pendiri dari International Association Counselor and Therapist (IACT). Teknik bertujuan untuk mendamaikan bagian dari diri kita yang mengalami konflik batin dan membuat Anda tidak bisa berkembang dan maju. Parts therapy yaitu teknik berbicara dengan diri kita sendiri. Teknik ini dapat digunakan untuk

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri membantu bagian diri Anda yang menghambat perkembangan tujuan Anda untuk mencapai kesuksesan.

Misalkan Anda merasa ragu dengan pekerjaan Anda, Anda bisa mencoba teknik ini dalam memantapkan keyakinan Anda. Yang perlu Anda lakukan adalah

- 1) Anda panggil bagian-bagian diri Anda yang menghambat diri Anda. Misalnya ada bagian dari diri Anda yang ingin sehat namun Anda tidak bisa melepaskan bagian dari diri Anda yang suka merokok. Dengan demikian, setidaknya ada dua bagian yang terlibat yaitu bagian yang menginginkan Anda untuk sehat dan bagian dari diri Anda yang tidak bisa berhenti merokok.
- 2) Berkomunikasi dengan bagian itu. Anda bisa mengumpamakan kedua bagian yang konflik pada tangan Anda. Misalkan bagian Anda yang ingin sehat diletakkan di tangan kanan dan yang tidak bisa berhenti merokok di tangan kiri Anda.
- 3) Tanyakan apa maksud dari bagian Anda yang membuat Anda terhambat. Temukan tujuan positif dari setiap bagian. Anda bisa bertanya pada setiap bagian “Apa tujuan baik dari bagian saya yang ingin sehat?”. Lakukan terus secara berulang-ulang. Anda akan menemukan tujuan positif dari setiap bagian.

## Teknik Terapi Self Hypnosis

- 4) Mediasikan dengan cara mendengarkan setiap tujuan dari setiap bagian
- 5) Satukan kedua bagian. Katakan kepada keduanya “Bukankah kedua bagian dari saya, kalian memiliki tujuan yang sama baik untuk diriku?”. Tanyakan terus sampai kedua bagian menemukan kesepakatan “Ya”. Setelah itu, Anda bisa meminta kedua bagian untuk berpelukan dan berdamai.
- 6) Buatlah perjanjian. Mintalah kedua bagian untuk saling mendukung dalam mewujudkan tujuan baik dari diri Anda. Jika bagian dari diri Anda meminta syarat Anda harus memenuhi syarat itu
- 7) Cek perasaan Anda. Adakah bagian-bagian lain dari diri Anda yang keberatan dengan hal ini? Jika ada, itu berarti sinyal adanya bagian lain yang perlu diajak untuk negosiasi.

Teknik ini, pada intinya adalah bagaimana cara kita berkomunikasi dengan bagian diri kita yang lain dan menghambat diri kita untuk maju. Dengan cara mendengarkan setiap tujuan dari bagian, kita bisa mencari celah untuk mendamaikan bagian dari diri kita untuk bersama-sama membantu kita agar lebih baik. Bagian diri



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri yang bersepakat akan mampu membantu individu dalam mencapai tujuan yang diinginkannya.

### **Object Imagery**

Teknik ini merupakan teknik proyeksi yaitu teknik yang meminta pikiran bawah sadar untuk mengubah masalah menjadi sebuah objek atau bentuk dan setelah itu dengan menggunakan kekuatan diri, Anda hancurkan objeknya sampai hilang dalam pikiran Anda. Teknik ini bisa digunakan untuk mengurangi rasa cemas, stres dan khawatir. Langkah-langkah dalam mempraktekkan teknik ini adalah

- 1) Masuki kondisi hipnosis
- 2) Setelah itu Anda katakan pada pikiran bawah sadar Anda seperti “wahai pikiran bawah sadar, aku minta biarkan perasaan khawatir atau rasa cemas yang saya rasakan ini menjadi sebuah objek atau benda”
- 3) Tunggu beberapa saat dan jika objeknya sudah muncul, Anda hilangkan atau hancurkan benda itu sehingga Anda merasakan perasaan lega.
- 4) Pastikan benar objek yang muncul dalam pikiran Anda, hilang dalam pikiran Anda

### **Circle of Excellence**

Teknik circle of excellence dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi Anda. Teknik ini mudah dan bisa Anda praktekan dimanapun Anda berada. Adapun langkah-langkah yang dapat Anda lakukan adalah sebagai berikut :

1. Masuki kondisi hipnosis (*trance*)
2. Imajinasikan ada sebuah lingkaran kesuksesan
3. Kemudian Anda masuki lingkaran itu dan perkuat rasanya hingga Anda merasa benar-benar luar biasa.
4. Lakukan berulang-ulang sampai Anda merasakan begitu luar biasanya diri Anda
5. Cek perasaan Anda, bawa pikiran Anda pada situasi yang menghambat diri Anda dan rasakan respon Anda. Jika Anda merespon dengan perasaan yang baru dan beda artinya program pikiran secara efektif membantu Anda

Dengan mengetahui beberapa teknik terapi self hypnosis di atas, Anda secara sadar akan mampu membuat hidup Anda menjadi lebih produktif dan memberdayakan diri. Dan itu artinya semakin dekat diri Anda dengan kesuksesan dan impian yang Anda inginkan karena Anda mampu untuk mengendalikan pikiran dan perasaan Anda.

---

## {BAB 8}

---

# Program Self Hypnosis Siap Pakai

**U**ntuk mempermudah Anda melakukan self hypnosis, saya sediakan beberapa skrip yang siap pakai. Program-program yang siap pakai ini bisa Anda gunakan sesuai dengan kebutuhan Anda. Ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan saat Anda melakukan proses self hypnosis :

1. Saat Anda akan melakukan pemrograman pikiran melalui self hypnosis, Anda pastikan skrip yang akan gunakan benar-benar Anda pahami dan sesuai dengan yang Anda inginkan.
2. Anda juga bisa menambahkan instrumen musik yang menenangkan dan menyejukkan ketika Anda

### Program Self Hypnosis Siap Pakai

melakukan relaksasi. Agar lebih efektif sebaiknya, Anda mendengarkan instrumen musik dengan menggunakan earphone supaya Anda benar-benar relaks.

3. Saat Anda melakukan afirmasi dan visualisasi gunakan kata “saya” bukan “Anda” karena pada dasarnya yang sedang berperan untuk melakukan pemrograman pikiran adalah diri kita sendiri.
4. Sediakan waktu sekitar 30 menit khusus untuk self hypnosis dan pastikan tidak ada orang yang akan mengganggu Anda.
5. Lakukan self hypnosis selama 21 hari dengan sugesti yang sama. Anda akan merasakan perubahan pada diri Anda secara langsung setelah satu minggu.

### **Teknik Induksi Melalui Relaksasi Progresif**

Teknik relaksasi progresif adalah salah satu keterampilan untuk melatih kita memasuki kondisi hipnosis. Pada intinya, teknik relaksasi mengantarkan kita pada kondisi relaksasi pikiran dan inilah kondisi hipnosis. Untuk itu, dalam self hypnosis, teknik relaksasi merupakan cara untuk memasuki gerbang pikiran bawah sadar (*altered state of unconscious mind*). Berikut ini saya sediakan skrip lengkap teknik relaksasi yang bisa Anda latihan secara mandiri.

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

*“Baik sekarang sesaat lagi saya akan melakukan relaksasi yang begitu dalam dan saya akan merasakan perasaan tenang dan damai.*

*Saya meyakini setiap sugesti dan apa yang saya bayangkan terjadi pada diri untuk kebaikan dan kemajuan diri saya dan saya mengizinkan diri saya untuk berubah lebih baik...*

*Sekarang saya memfokuskan perhatian saya pada kelopak mata dan saya perintahkan...wahai mata aku izinkan dan minta engkau saat ini juga untuk relaks...santai...nyaman...benar-benar relaks...santai... dan nyaman... bahkan semakin aku mencoba untuk membuka mataku, maka semakin susah sekali mata ini membuka dan setiap kali ada niatan untuk membuka mata malah semakin membuatku malas dan begitu sulit untuk membuka. Saya melemaskan dan lepaskan semua ketegangan yang ada di otot-otot kelopak mata. Saya melemaskan setiap otot sehingga mata saya benar-benar rileks.*

*Saya merasakan energi relaksasi yang saya rasakan di mata perlahan-lahan mulai naik ke bagian dahi atas dan saya melepaskan setiap ketegangan di sana sehingga dahi saya terasa sangat relaks...benar-benar sangat relaks.*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*Dan saat ini energi relaksasi yang saya rasakan di dahi perlahan-lahan mulai turun ke leher dan saya izinkan serta perintahkan agar leher menjadi relaks...santai...dan lemas... Dengan leher menjadi relaks dan lemas artinya leher saya tidak bisa digerakkan sedikitpun bahkan semakin ingin digerakkan semakin lemas dan relaks..*

*Dan saat ini saya membiarkan energi relaksasi yang saya rasakan di leher perlahan-lahan mulai turun ke kedua belah tangan. Dengan itu, saat ini saya merasakan kedua belah tangan saya benar-benar relaks...santai dan tidak bisa digerakkan sedikitpun semakin saya ingin menggerakkan tangan saya ini semakin itu pula tangan saya begitu susah sekali untuk bergerak. Dan saya merasakan perasaan yang relaks...tenang. Dan santai ada di dalam diri saya..*

*Karena saya merasakan energi relaksasi di tangan saya dan saya merasakan pula energi relaksasi ini mulai turun ke lutut dan kedua belah kaki saya. Dan itu artinya saya merasakan kedua lutut dan kaki saya benar-benar relaks...santai...dan nyaman bahkan sambil saya menarik nafas dan menghembuskan nafas malah semakin membuat lutut dan kaki saya berlipat-lipat menjadi semakin relaks dan semakin nyaman.*

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

*Sekarang saya minta dan izinkan seluruh tubuh saya dimulai dari ujung kepala sampai ke ujung kaki untuk relaks...santai...dan nyaman..saya merasakan seluruh energi relaks menyebar ke seluruh tubuh saya dan menghilangkan setiap ketegangan otot-otot dan membuat saya merasakan kondisi pikiran yang sangat relaks...tenang dan nyaman. Saat ini seluruh tubuh saya benar-benar sangat relaks...santai dan nyaman....tubuh saya relaks begitupun dengan pikiran saya sangat relaks...(Selanjutnya lakukan Deepening dengan menghitung angka)*

*Sekarang saya akan masuk ke dalam kondisi relaksasi pikiran yang begitu sangat dalam. Saya akan hitung mundur dari angka 10 sampai 1 dan setiap hitungan yang saya sebutkan membuat pikiran saya relaks menjadi empat kali lipat lebih relaks dari kondisi saat ini. 10...semakin relaks semakin dalam... 9..benar-benar sangat relaks..santai dan nyaman... 8 sangat relaks..sangat dalam... 7..benar-benar dalam.. 6 ..relaks yang dalam... 5 sangat dalam sekali.. 4 sangat relaks... 3 benar-benar relaks yang sangat dalam... 2 relaks...dan 1 tidur yang dalam...*

(Stabilkan kondisi relaks anda selama 1-2 menit agar kondisi hipnosisnya sangat dalam setelah itu sebelum ada melakukan afirmasi dan visualisasi. Sugestikan bahwa sugesti yang

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

diberikan akan secara mudah diterima dan dijalankan oleh pikiran bawah sadar)

*Dalam kondisi pikiran yang sangat relaks ini, saya secara mudah menerima setiap sugesti yang saya sugestikan dalam pikiran bawah sadar saya dan secara langsung pikiran bawah sadar saya akan membantu untuk menjalankannya.*

(Selanjutnya Anda lakukan afirmasi dan visualisasi sesuai dengan apa yang Anda inginkan. Anda bisa menggunakan skrip yang sudah dibuat).

## **Program Self Hypnosis Siap Pakai**

Dibawah ini merupakan kumpulan skrip sugesti yang bisa digunakan untuk memperbaiki kualitas hidup Anda.

### **1. Self Hypnosis Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self Confidence)**

Pada dasarnya orang yang memiliki kepercayaan diri menghargai dirinya sendiri. Artinya dia memiliki cara pandang yang positif terhadap dirinya. Untuk mengetes sejauh mana rasa percaya diri yang Anda miliki, saya ingin sekarang Anda berdiri di depan cermin dan lihat muka Anda



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
serta apa yang Anda rasakan ?. Selain itu, coba Anda berbicara dengan diri Anda yang di cermin seolah-olah Anda sedang berbicara dengan orang lain dan apa yang Anda rasakan. Jika saat Anda melakukan simulasi tersebut, ada pikiran Anda yang berkata “Tidak percaya diri” atau ketika Anda berbicara di depan cermin, tiba-tiba Anda merasa malu, maka dipastikan Anda belum memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Bagaimana bisa terjadi seperti itu ?

Pada intinya rasa percaya diri yang tinggi muncul dari tinggi penghargaan diri seseorang atau sering dikenal dengan *self esteem*. Rasa tidak percaya diri muncul karena kita seringkali fokus pada kekurangan kita baik itu mengenai pengalaman-pengalaman kita yang buruk ataupun peristiwa yang membuat kita malu. Untuk itu, yang harus dilakukan jika kita ingin meningkatkan rasa percaya diri adalah dengan cara meningkatkan hal-hal yang positif tentang diri kita.

### **Skrip untuk meningkatkan Rasa Percaya Diri**

(Induksi untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis kemudian lakukan visualisasi dan afirmasi)

*“Saya merasa begitu percaya diri dengan apapun yang saya katakan dan lakukan dalam hidup ini. Saya memutuskan untuk*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*percaya diri mulai saat ini juga. Saya merasakan begitu percaya diri ketika berbicara dengan orang lain. Saya menemukan kenyamanan ketika melakukan tugas-tugas yang baru sehingga saya merasakan keberadaan saya begitu dirasakan manfaatnya oleh orang-orang. Tubuhku begitu kuat, lebih tenang dan lebih sehat yang saya rasakan dengan adanya rasa percaya diri. Mulai saat ini setiap hari dalam hidupku rasa percaya diri yang saya miliki semakin meningkat. Saya tenang dalam menghadapi situasi apapun. Saya begitu senang dan percaya diri ketika berbicara di depan umum karena saya meyakini setiap perkataan yang saya keluarkan memberikan manfaat luar biasa bagi yang mendengarnya. Orang-orang tidak lagi membuat saya cemas dan membuat saya ragu tentang kemampuan diri saya karena saya menyadari bahwa saya adalah orang yang luar biasa percaya diri dengan segenap kemampuan keberanian saya untuk berubah lebih percaya diri mulai saat ini juga.*

*Saya bisa menikmati setiap aktivitas dengan konsentrasi yang tinggi dan penuh rasa percaya diri. Saya senang dan menikmati setiap aktivitas dengan rasa percaya diri dan keberhasilan. Setiap kali menjalankan aktivitas malah membuat saya meyakini tentang kemampuan saya yang luar biasa dan menikmati setiap perubahan positif yang terjadi pada diri saya.*

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

*Saya memutuskan untuk melepaskan semua emosi negatif yang ada dalam diri. Saya melepaskan ketakutan saya terhadap kegagalan dan rasa percaya diri menjadi cara saya menjalani hidup. Semua pikiran negatif berubah menjadi rasa percaya terhadap diri sendiri. Karena saya menyadari setiap perubahan positif membuat saya semakin dekat dengan keberhasilan dan saya meyakini rasa percaya diri membuat saya bisa semakin dekat dengan impian yang saya inginkan.*

*Saya membayangkan diri saya berubah menjadi baru yang setelah bangun dari kondisi hipnosis ini, saya menjadi orang yang tangguh, kuat dan sangat percaya diri. Saya berani untuk berbicara di depan publik dengan menyampaikan secara jelas apa yang ingin saya sampaikan ke masyarakat umum. Saya melihat diri saya di depan cermin dan saya menemukan diri saya yang baru yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Tubuh saya begitu sehat dan muka saya menampilkan ekspresi yang begitu meyakinkan orang lain. Saya melihat diri saya begitu nyaman dan percaya diri. Dan mulai saat ini kapanpun dan dimanapun saya berada rasa percaya diri menjadi bagian yang penting dalam hidup saya.*

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga..semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya. Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan Anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri Anda.*

## **2. Self Hypnosis untuk meningkatkan motivasi mencapai tujuan (goal)**

Bagaimana cara kita untuk senantiasa memiliki motivasi yang tinggi ?. Tentunya jawaban inilah yang seringkali ingin diketahui oleh setiap orang. Motivasi membuat seseorang semakin dekat dengan kesuksesan. Semakin dekat seseorang dengan keberhasilan semakin dekat dengan kebahagiaan karena dia bisa mencapai tujuan atau impian yang diinginkannya.

Untuk itu, agar kita memiliki motivasi yang tinggi dalam mencapai tujuan (goal) hidup, terlebih dahulu kita harus menentukan apa yang kita inginkan karena secara tidak Anda sadari pikiran bawah sadar Anda akan membantu mewujudkan setiap impian yang telah Anda tanamkan dalam pikiran bawah sadar. Sudahkah Anda

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
menuliskan semua impian dan tujuan yang Anda inginkan ?. Menuliskan impian adalah cara pertama Anda dalam mengejar impian Anda. Ada hasil studi yang menarik mengenai menuliskan impian atau tujuan ini. Pada tahun 1953 seseorang di Eastern University melakukan penelitian tesis dan menemukan 3 % mahasiswa menuliskan impiannya, sisanya tidak menuliskan impiannya. 30 tahun kemudian 1973 dicek mengenai keadaan mahasiswa tersebut dan ternyata 3 % orang yang menuliskan impian lebih sukses dibanding yang tidak menuliskannya. Ini merupakan salah satu contoh bagaimana pikiran bawah sadar membantu mencapai impian atau tujuan seseorang.

Pada bab sebelumnya sudah saya jelaskan mengenai syarat-syarat dari sebuah tujuan (*goal*) agar memudahkan Anda mewujudkannya. Silahkan Anda bisa merenung sejenak untuk menuliskan impian atau tujuan (*goal*) yang ingin Anda inginkan dalam hidup.

1. Tuliskan impian atau tujuan yang ingin Anda raih dengan detail dan spesifik

---

---

---

---

Program Self Hypnosis Siap Pakai

---

---

2. Apa keuntungan Anda bila mencapai impian atau tujuan itu ?

---

---

---

---

---

3. Apa yang menghambat dan menghentikan Anda untuk mencapai impian atau tujuan itu ?

---

---

---

---

---

4. Apa rencana Anda untuk mencapai impian atau tujuan tersebut ?

---

---

---

---

---

5. Kapankah rencana untuk melakukan rencana-rencana Anda ?

---

---

---

---

---

Setelah Anda menentukan tujuan yang ingin di capai, yang perlu Anda lakukan adalah melakukan pemrograman dalam pikiran Anda secara spesifik dengan menggunakan visualisasi dan afirmasi. Karena program yang Anda inginkan adalah untuk mencapai tujuan (goal) Anda, maka yang harus Anda lakukan adalah buat kalimat afirmasi yang mendeskripsikan keinginan Anda sesuai.

Misalkan jika Anda seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Anda buat afirmasi seperti “Bulan desember 2012 saya diwisuda” atau “Semakin hari saya semakin rajin mengerjakan skripsi dan bulan oktober saya ujian sidang”. Jika Anda sudah membuat kalimat afirmasi yang cocok, Anda lakukan pemrograman pikiran dengan cara melakukan induksi diri dan melakukan visualisasi dan

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

afirmasi. Untuk panduannya, Anda bisa melihat skrip yang telah saya buat dibawah ini.

### **Skrip untuk meningkatkan Motivasi mencapai tujuan (Goal)**

Sugesti berikut ini dirancang untuk meningkatkan motivasi dalam mencapai tujuan. Pilihlah satu tujuan untuk setiap sesi. Sebutkan tujuan yang Anda pilih pada ruang kosong yang diberi garis bawah dalam naskah di bawah ini.

(Induksi untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis kemudian lakukan visualisasi dan afirmasi seperti skrip di bawah ini)

*“Saya sekarang penuh semangat untuk mencapai tujuan \_\_\_\_\_ (sebutkan afirmasi yang ingin Anda capai). Saya akan merasa lebih sukses ketika saya mencapai tujuan saya untuk \_\_\_\_\_. Saya merasa lebih bahagia ketika motivasi saya untuk \_\_\_\_\_ semakin kuat dan semakin jelas. Saya merasa menjadi diri saya yang luar biasa ketika saya mencapai tujuan saya untuk \_\_\_\_\_. Saya penuh semangat dalam bekerja untuk mencapai tujuan \_\_\_\_\_ dan saya menerima semua keuntungan yang akan saya dapatkan ketika tujuan itu tercapai.*



## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

*Tujuan ini begitu berharga dan sangat penting bagi saya, saya mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan ini. Saya memiliki komitmen yang besar untuk tujuan saya \_\_\_\_\_ . Dan saat ini juga saya melepaskan semua ketakutan saya dan kekhawatiran saya terhadap rasa gagal karena saya meyakini dengan sepenuh hati bahwa saya bisa mencapai tujuan saya \_\_\_\_\_ . Ketika saya melakukan self hypnosis seperti ini, maka kekuatan pikiran akan mengarahkan setiap perilaku dan tindakan saya untuk mencapai tujuan saya \_\_\_\_\_ . Dan sekarang, semua pikiran dan perasaan saya menjadi 100 % mendukung saya untuk mencapai tujuan saya untuk \_\_\_\_\_ . Saya memiliki tekad 100 % untuk mencapai tujuan. Motivasi dan tekad ini semakin kuat membantu saya untuk mencapai tujuan dan saya mengizinkan diri saya untuk sukses dalam mencapai \_\_\_\_\_ . Ketika rintangan menghalangi saya dalam mencapai tujuan, maka saat itu pulalah saya ingat bahwa tekad dan komitmen 100 % untuk mencapai tujuan \_\_\_\_\_ . Keinginan saya untuk mencapai tujuan \_\_\_\_\_ semakin kuat dan semakin jelas. Dan perasaan dan motivasi ini semakin kuat dan semakin menjadi diri saya yang luar biasa. Saya membayangkan bagaimana rasanya 100% motivasi dalam mencapai tujuan saya untuk \_\_\_\_\_ . Dan terlihat dengan jelas gambaran mengenai langkah saya yang semakin kuat*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*melakukan tindakan untuk mencapai tujuan saya untuk \_\_\_\_\_ . Ketika saya mengambil setiap langkah menuju tujuan saya, saya menjadi lebih bahagia dan lebih bersemangat. Saya membayangkan diri saya mampu mencapai tujuan saya dan saya merasa sangat puas dengan apa yang saya capai. Dan mulai saat ini juga rasa percaya diri saya semakin kuat dalam mencapai tujuan saya untuk \_\_\_\_\_ karena saya meyakini bahwa saya bias mencapai tujuan saya.”*

*Dan setiap hari dalam hidup, motivasi saya meningkat untuk mencapai tujuan saya \_\_\_\_\_ . Saya melepaskan semua perasaan ragu dan kecemasan saya. Yang ada dalam diri saya saat ini adalah 100 % motivasi saya untuk mencapai tujuan saya \_\_\_\_\_ . Saya merasa senang dan bahagia dengan tujuan saya dan sekarang rasa percaya diri saya untuk melakukan pekerjaan semakin meningkat karena saya dapat melakukannya”.*

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga...semakin kuat tertanam*

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
*program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya.  
Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari  
kondisi hipnosis dan Anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri  
Anda.*

### **3. Self Hypnosis untuk mengubah kebiasaan buruk**

Kebiasaan buruk terbentuk sebagai akibat respon yang salah terhadap situasi yang kemudian menjadi kebiasaan dan secara tidak disadari sering dilakukan oleh seseorang. Misalkan jika Anda punya kebiasaan buruk seperti merokok. Jika dilihat secara dinamika psikologis, perilaku merokok muncul karena beberapa alasan yakni ada yang ingin dengan merokok terlihat gagah, ingin diterima oleh teman atau menghilangkan stres dengan merokok.

Bagaimana kebiasaan buruk ini terbentuk ?. jika ditanya kepada perokok mengenai efek rokok terhadap kesehatan, maka semuanya pasti mengetahui bahwa rokok itu dapat merusak paru-paru dan buruk untuk kesehatan. Tetapi mereka seolah-olah tidak bisa menghentikan kebiasaannya ini. Jika dianalisis perilaku merokok merupakan bentuk respon yang kurang tepat terhadap situasi yang diulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan.

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

Misalnya saja ketika kita remaja, ada teman yang memberi rokok, saat itu ada pertimbangan moral antara diambil atau tidaknya akan tetapi karena ada motivasi agar ingin diterima oleh teman, maka rokok diambil dan saat itu menjadi respon yang diulang-ulang setiap kali situasinya sama. Nah, saat itulah rokok menjadi kebiasaan yang sulit untuk dihentikan. Konsepnya adalah respon dari stimulus yang berulang-ulang, maka akan menjadi kebiasaan.

Untuk itu, dalam mengubah kebiasaan buruk, kita perlu melakukan pemrograman ulang di dalam pikiran bawah sadar kita. Seperti yang kita ketahui bahwasanya salah satu fungsi dari pikiran bawah sadar adalah tempat tersimpannya kebiasaan yang biasa kita lakukan. Dengan demikian ada beberapa langkah yang dapat kita lakukan untuk menghilangkan kebiasaan buruk yang kita miliki. Adapun langkah-langkah tersebut adalah :

1. Tetapkan kebiasaan buruk yang ingin dihilangkan
2. Identifikasi situasi yang seringkali membuat Anda melakukan kebiasaan buruk. Bayangkan kembali situasi yang seringkali membuat Anda melakukan kebiasaan buruk. Misalnya setiap kali habis makan, saya ingin merokok.

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

3. Identifikasi pikiran yang muncul saat Anda melakukan kebiasaan buruk. Misalnya seperti dibawah ini :

Tabel 4 Skema Pikiran

Situasi	Pikiran yang muncul
Habis makan	“Ayo, merokok untuk melengkapi nikmat makan” “Merokok untuk menambah nikmat makan ini”
Banyak tekanan dan tugas	“Saya tidak bisa mengerjakan ini lebih baik nonton film aja deh untuk melepas stres”
Dimarahi oleh ayah atau ibu	“Tidak ada orang yang menyayangi saya lebih baik mati saja”

Teknik di atas merupakan teknik sederhana untuk mengendalikan pikiran otomatis negatif yang muncul dalam situasi yang memunculkan kebiasaan buruk.

4. Setelah itu, Anda lakukan perubahan terhadap pikiran negatif dengan mendesain *self talk* yang positif. Hal ini dilakukan agar Anda mampu mengendalikan pikiran negatif yang membuat Anda melakukan kebiasaan buruk. Buat beberapa self talk positif yang bisa Anda

### Program Self Hypnosis Siap Pakai

gunakan untuk menghilangkan pikiran negatif tadi. Misalkan :

- “Saya berani untuk berhenti merokok dan saya bisa melewatinya dengan kuat dan konsisten”
  - “Saya fokus untuk mengerjakan tugas yang bisa saya kerjakan sekarang. Karena dengan mengerjakan tugas mengurangi hambatan saya”
  - “Saya orang yang bahagia karena keluarga saya menyayangi saya dan saya melepaskan semua pikiran negatif tentang mereka”
5. Setelah Anda menulis cara untuk mengubah pikiran negatif dengan self talk positif, maka langkah selanjutnya adalah mencari situasi atau suasana yang membuat Anda nyaman dan aman ketika berada disana. Setelah itu Anda duduk beberapa saat, menarik nafas serta menutup mata dan menghembuskan setiap nafas yang Anda tarik. Kemudian Anda katakan di dalam diri Anda *selftalk* yang positif yang tadi Anda buat katakana berulang-ulang di dalam diri Anda. Hal ini dilakukan untuk menghalau setiap pikiran negatif yang muncul di dalam pikiran Anda.

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Langkah terakhir untuk menghilangkan kebiasaan buruk adalah dengan memprogram diri Anda melalui self hypnosis yang dilakukan minimal satu kali dalam sehari. Sesuai dengan struktur self hypnosis, langkah pertama yang harus dilakukan adalah dengan cara melakukan induksi diri, yang kemudian ditindaklanjuti dengan sugesti diri untuk keluar dari kebiasaan buruk. Self hypnosis harus dilakukan secara berulang-ulang dan konsisten agar efek yang dirasakan semakin cepat dirasakan perubahannya untuk hidup Anda.

### **Skrip untuk menghilangkan kebiasaan buruk (*Bad Habit*)**

Sugesti berikut ini dirancang untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Pilihlah satu tujuan untuk setiap sesi. Sebutkan tujuan yang Anda pilih pada ruang kosong yang diberi garis bawah dalam naskah di bawah ini.

(Induksi untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis kemudian lakukan visualisasi dan afirmasi seperti skrip di bawah ini)

*“Saya berniat dan memutuskan untuk menghentikan perilaku\_\_\_\_\_”. Sekarang saya mengendalikan keinginan saya untuk\_\_\_\_\_.” Saya menyingkirkan kebutuhan atau hasrat saya untuk \_\_\_\_\_ dan saya memilih untuk*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*meninggalkan kebiasaan \_\_\_\_\_”. Saya memaafkan diri saya karena perilaku saya dan memberi izin serta hasrat untuk berhenti melakukan \_\_\_\_\_”.*

*“Kebiasaan saya \_\_\_\_\_ hanyalah sebuah pola perilaku. Kebiasaan ini adalah pola perilaku. Kebiasaan ini didasarkan pada pemikiran tertentu dan pemikiran tersebut berubah. Ini adalah pola yang selalu diulangi oleh pikiran saya. Dengan kekuatan pikiran bawah sadar saya, saya mampu mengubah pola ini sekarang dan saya merasakan bahwa saya kehilangan hasrat untuk \_\_\_\_\_ pada tingkat bawah sadar. Saya menggantikan keinginan untuk mempertahankan kebiasaan buruk ini dengan kebiasaan merasa relaks, santai dan bahagia serta bebas dari kebiasaan \_\_\_\_\_ sekarang”.*

*“Saya menyingkirkan setiap rasa bersalah dan rasa malu akibat kebiasaan \_\_\_\_\_ karena rasa bersalah dan rasa malu hanya akan membuat saya tidak berdaya. Sekarang saya melihat bahwa hari demi hari, saya semakin mampu mengendalikan diri sendiri dan kebiasaan saya. Saya tidak lagi menjadi \_\_\_\_\_ sebagai kebiasaan. Saya menjadi sangat menyadari bahwa setiap kali saya menarik nafas panjang dan relaks kemudian saya menyadari bahwa saya memiliki kebebasan untuk memilih melakukan sesuatu yang lebih positif dan bermakna bagi saya. Setiap kali saya memilih tidak \_\_\_\_\_, saya merasa terkendali dan percaya diri. Saya*



## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

*kehilangan minat atas \_\_\_\_\_. Ketika saya tidak memperhatikannya, saya menyadari bahwa saya semakin jarang \_\_\_\_\_”.*

*“Sekarang saya menjadi lebih mudah untuk menghentikan diri saya melakukan kebiasaan \_\_\_\_\_. Saya menyadari bahwa saya lebih dapat mengendalikan pikiran dan tubuh saya. Dan sekarang ketika dengan jelas saya meminta dan memerintahkan pikiran bawah sadar saya untuk membantu saya menghentikan kebiasaan \_\_\_\_\_, sukses akan muncul dengan cepat dan mudah. Suatu kebiasaan didasarkan pada pikiran dan pikiran dapat berubah, Saya memilih untuk mengubah pikiran dan melepaskan semua emosi yang menyertainya untuk melakukan \_\_\_\_\_. Saya orang yang kuat, menarik dan memiliki kemampuan. Saya dapat menangani masalah apa pun tanpa perlu melakukan \_\_\_\_\_. Kebiasaan ini tidak pernah benar-benar membantu saya dan sekarang saya melepaskannya dari hidup saya dan saya memilih untuk merasa aman, percaya diri dan bahagia itulah saya”.*

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis.*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*Dua... semakin tersadar... tiga..semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya. Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan Anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri Anda.*

### 4. Self Hypnosis untuk menghilangkan stres

Stres merupakan satu kondisi yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Stres diartikan respon fisik atau psikis terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi yakni bisa berupa ancaman yang menyebabkan rasa cemas dan ketegangan. Ketika seseorang dihadapkan pada ancaman, maka ada dua hal dalam merespon ancaman yakni mengembangkan kemampuan melawan (*fight*) atau lari (*flight*). Penelitian Cannon menjelaskan bahwa ketika dihadapkan pada situasi yang mendatangkan ancaman tubuh kita merespon dengan dua pilihan cara yakni melawan (*fight*) atau lari (*flight*). Mekanisme ini membuat seseorang mengalami ketegangan, hipertensi, sakit kepala, insomnia, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, gelisah, bingung dan suka marah-marah.

Hans Selye mendefinisikan stres sebagai reaksi non-spesifik tubuh terhadap ancaman. Dimana jika kita bisa beradaptasi dengan ancaman itu disebut **Eutress** (stres yang

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri sehat) dan jika tidak bisa beradaptasi menyebabkan **Distress** (stress yang tidak sehat) Selye menjelaskan ada tiga tahapan seseorang dalam mereaksi stres :

### **Tahapan Pertama : *Alarm Reaction***

Yakni tahapan dimana tubuh menunjukkan karakteristik perubahan ketika bertemu dengan stresor. Pada saat yang sama, ketahanan berkurang dan, jika stresor cukup kuat (luka bakar yang parah, temperatur yang ekstrem), kematian dapat terjadi.

### **Tahapan Kedua : *Stage of Resistance***

Yakni tahapan dimana resisten terjadi kemudian jika tekanan stresor terus berlangsung dan bisa beradaptasi. Setelah itu respon tubuh terhadap ancaman semakin berkurang dan tubuh menjadi normal.

### **Tahapan Ketiga : *Stage of Exhaustion***

Yakni tahapan dimana jika stresor yang sama terus berlangsung dan tubuh sudah mulai bisa beradaptasi akan tetapi tubuh mengalami kelelahan karena sudah banyak mengeluarkan energi.

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

Beberapa gejala yang sering ditemukan ketika mengalami stres :

**Gejala Fisik** berupa sakit kepala, sakit lambung (mag), hipertensi (darah tinggi), sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia (sulit tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan dan sering buang air kecil.

**Gejala Psikis** berupa gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodoh), sikap pesimistis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun dan sering marah-marah atau bersikap agresif (baik secara verbal seperti kata-kata kasar, dan menghina, maupun non-verbal seperti kata-kata kasar, dan menghina maupun non verbal seperti menendang, membanting pintu dan memecahkan barang-barang).

Dari beberapa gejala yang disajikan di atas terlihat bahwasanya stres harus dikelola. Stres adalah fenomena alami yang seringkali kita alami dan temukan dalam sehari-hari. Artinya setiap orang harus mampu untuk mengelola stres karena ancaman dan ketegangan akan senantiasa ditemukan dalam hidup. Kemampuan seseorang dalam

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri mengelola stress ini sangat bergantung dengan cara merespon dia terhadap ancaman. Contohnya :

Tabel 5. Jurnal Pikiran Mekanisme Stres

Stressor	Orang Pertama	Orang Kedua
Terlalu banyak tidur. Bangun kesiangan jam 07.00	<p><b>Pikiran :</b> Saya tidak boleh telat lagi. Pak direktur pasti marah.</p> <p><b>Reaksi Tubuh :</b> Otot tegang, detak jantung semakin cepat</p> <p><b>Ketegangan :</b> Sakit kepala, Marah-marah</p>	<p><b>Pikiran :</b> Tidak masalah tenang saja</p> <p><b>Reaksi Tubuh :</b> tidak terjadi</p> <p><b>Ketegangan :</b> Tidak terjadi</p>

Dari contoh respon terhadap stres, bisa kita ketahui bahwasanya respon awal di pikiran kita menentukan reaksi-reaksi selanjutnya. Untuk itu, dalam mengelola stres kita perlu mengendalikan pikiran kita dengan hal-hal yang positif.

Ada beberapa langkah cara yang dapat anda lakukan untuk mengelola stres. Teknik sederhana yang dapat diaplikasikan adalah dengan mengubah self talk yang negatif menjadi positif. Selain itu, melalui self hypnosis, proses

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

pengelolaan stres dapat dengan cepat dan efektif tertangani. Dibawah ini adalah teknik sederhana yang dapat digunakan untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.

### **Tools for Stress**

Tools for Stress digunakan dalam situasi yang membuat kita cemas dapat bekerja sangat efektif. Dengan menyelesaikan form ini, Anda akan secara mampu mengendalikan kecemasan Anda.

A. Buat list empat hal, situasi, dan sebagainya yang menyebabkan Anda menjadi gugup / cemas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Sekarang lingkari dua dari situasi yang terdaftar yang membuat Anda merasa paling cemas / gelisah.

B. Teknik pertama yang bisa Anda gunakan : Imajinasikan dan bayangkan Anda berada di tempat yang nyaman dan menyenangkan, situasi damai, tempat, aktivitas, kemudian gambarkan dalam bentuk kata-kata yang

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri mengandung kiasan mengenai tempat yang nyaman serta situasi yang damai tersebut. Hembuskan nafas Anda beberapa kali sampai Anda benar-benar relaks dan nyaman Ini disebut *Guided Imagery*.

---

---

---

---

Setelah menyelesaikan deskripsi ini, tulis skenario yang menggambarkan tempat yang nyaman tersebut kemudian dengan kata-kata yang Anda gunakan, baca skrip tersebut dan rekam ke dalam CD.

C. Merancang Self Talk yang positif

Self-talk yang terlibat dalam pikiran yang akan mendorong Anda dalam membuat itu melalui kali cemas yang Anda alami. Contoh: "Aku tahu aku bisa menanganinya." "Aku sudah pernah melakukannya" "Ini akan berlalu dan aku akan baik-baik saja."

Buat lima self talk yang positif yang dapat Anda gunakan ketika mengalami rasa cemas

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Program Self Hypnosis Siap Pakai

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Tuliskan dua hal yang membuat Anda paling cemas

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Selanjutnya memilih mana dari dua alat (Guided Imagery atau Self-talk) yang akan Anda lakukan dalam minggu depan setiap kali Anda mengalami rasa cemas. Sebelum menggunakan kedua teknik tersebut, lakukan tarikan nafas sebanyak tiga kali dan lepaskan setiap ketegangan yang anda rasakan.

1. Tanggal : \_\_\_\_\_

Situasi :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hasil :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Setelah menggunakan teknik Guided Imagery atau Self Talk, rasa cemas menjadi (lingkari beberapa pilihan dibawah ini)

A. Sama C. Sedikit Berkurang

B. Banyak Berkurang

2. Tanggal : \_\_\_\_\_

Situasi :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hasil :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Setelah menggunakan teknik Guided Imagery atau Self Talk, rasa cemas menjadi (lingkari beberapa pilihan dibawah ini)

A. Sama C. Sedikit Berkurang

B. Banyak Berkurang

Tools for Stress dapat digunakan untuk melatih kita dalam mengelola stres yang kita alami. Anda bisa menggunakan teknik ini dengan sangat mudah dan dimanapun Anda berada karena secara tidak langsung teknik

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

ini mengajarkan Anda untuk membuat rileks otot-otot saraf yang tegang akibat stres dan berlatih untuk senantiasa memiliki self talk yang positif dan memberdayakan diri anda.

Teknik lain yang secara cepat untuk mengelola stres adalah dengan cara self hypnosis. Seperti yang anda ketahui bahwasanya respon yang negatif terhadap situasi stress akan menyebabkan respon tubuh yang negatif seperti berkeringat, otot-otot tegang, jantung berdetak cepat, sakit kepala dan marah-marah. Untuk itu, dengan menggunakan teknik self hypnosis, kita mengendalikan pikiran kita dan membuat rileks seluruh otot-otot yang mengalami ketegangan.

Bagaimana caranya ? sebab dalam kondisi hipnosis, hormon yang aktif adalah hormon serotonin yang membuat kita mengalami relaksasi yang dalam dan menenangkan sehingga mengakibatkan seluruh ketegangan dan kecemasan yang dirasakan menjadi lebih rileks dan tenang. Teknik self hypnosis juga mengajarkan kita untuk mengendalikan diri kita dengan cara melakukan visualisasi dan afirmasi di dalam pikiran kita sehingga secara langsung kita mampu untuk mengarahkan mau apa dan ingin bagaimana hidup kita. Berikut dibawah ini merupakan skrip yang dapat Anda gunakan dalam menggunakan self hypnosis untuk mengelola stres (*Coping Stress*)

### **Skrip untuk mengelola stress (*Stress Management*)**

Sugesti dibawah ini dirancang untuk mengelola atau menghilangkan perasaan cemas dan ketegangan urat saraf karena stres.

*“Saya sekarang menghilangkan kecemasan dan ketegangan sepanjang hari. Saya menikmati dan bahagia terhadap hidup yang saya jalani. Saya merasa relaks dan nyaman sepanjang hari seperti yang saya rasakan hari ini. Saya membiarkan dan melepaskan setiap ketegangan dan perasaan cemas di dalam tubuh dan pikiran saya selamanya. Mulai setik ini, saya menyadari saat dimana saya merasa adanya ketegangan otot yang berlebihan dalam tubuh saya. Dan ketika saya menyadarinya, saya akan mengambil nafas yang panjang dan ketika saya menghembuskannya, saya juga membuat daerah tubuh saya yang mengalami ketegangan menjadi rileks. Ketika tubuh saya rileks, saya merasa lebih baik dan dengan membiarkan ketegangan menghilang, saya juga membiarkan perasaan cemas saya pergi karena sangat sulit untuk merasa cemas atau tegang jika tubuh saya relaks”.*

*“Mulai sekarang saya merasa relaks dan terfokus ketika menghadapi pekerjaan saya. Saya merasa bahagia dan menikmati*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*hidup saya saat ini. Saya merasa sangat nyaman ketika menghadapi orang lain dan relasi saya. Tubuh saya menjadi lebih sehat karena saya menggunakan sumber energi tubuh saya dengan cara yang lebih bijaksana. Saya merasa lebih optimis dengan rencana saya karena perasaan cemas telah menguap seperti tetes-tetes air di hari yang cerah dan panas. Saya menyediakan waktu untuk menikmati tempat-tempat yang nyaman, bertemu dengan orang-orang dan menikmati kejadian-kejadian di dalam kehidupan saya sehari-hari”.*

*“ Saya membayangkan perasaan sangat relaks ketika saya bangun untuk memulai hari yang baru. Saya membayangkan diri saya bangun dengan perasaan yang sangat damai dan penuh optimis menatap masa depan. Dan saya merasakan betapa segarinya dan saya menyadari betapa nyamannya terbebas dari kecemasan dan saya menikmati hidup saya. Segala sesuatu di dalam diri, saya merasa begitu damai, tenang dan relaks di sepanjang hari saya. Ada perasaan aman dan damai dalam diri yang terserap masuk ke setiap bagian tubuh dan pikiran saya. Kecemasan dan kekhawatiran hilang dalam diri dan saya menggantinya dengan perasaan bahagia, relaks, nyaman dan tenang ketika saya melalui hari-hari saya.*

*“Mulai sekarang saya memilih untuk merasa relaks dan bebas dari kecemasan. Kapan saja dan dimana saja saya mulai merasakan*

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
*perasaan cemas tersebut, yang harus saya lakukan adalah mengepalkan tangan saya melepaskannya sambil menghitung sampai tiga. Ketika saya mencapai angka 3 dan saya melepaskan semua ketegangan dari kepalan tangan saya, kecemasan akan hilang dan saya akan merasa nyaman dan relaks.*

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga..semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya. Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan Anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri Anda.*

## **5. Self Hypnosis Untuk Menghilangkan Kebiasaan Merokok**

Pada bagian self hypnosis untuk menghilangkan kebiasaan buruk telah dibahas sedikit mengenai pengaruh kebiasaan merokok. Tetapi pada bagian ini, saya akan menjelaskan secara detail bagaimana cara untuk menghilangkan kebiasaan merokok. Seperti yang sudah kita

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

semua ketahui bahwasanya rokok sangat bahaya bagi kesehatan kita. Ketika seseorang kecanduan terhadap rokok biasanya akan sulit untuk melepaskan diri dari kebiasaan ini. Jika kita analisis, karena terdapat program pikiran yang tertanam di dalam pikiran bawah sadarnya tentang merokok. Oleh karena itu, motif seseorang merokok berbeda-beda yakni ada yang supaya diterima oleh kelompoknya, ada yang beralasan supaya kelihatan gagah atau bahkan yang ingin menghilangkan tekanan dan beban pikiran dengan merokok.

Jika kebiasaan merokok tidak dihilangkan, hal ini akan menyebabkan gangguan pada fisik maupun secara psikologis. Seseorang yang kecanduan merokok akan mengalami kesulitan untuk melepaskan kebiasaan merokoknya karena menjadi kebutuhan yang sulit untuk dihilangkan. Kondisi ini membuat seseorang mengalami konflik batin, dimana seseorang ingin berhenti karena ingin hidup sehat dan bahagia dengan tidak merokok. Sementara disatu sisi seorang perokok merasa ada sesuatu ketenangan dengan merokok. Untuk itu, dalam menghilangkan kebiasaan merokok adalah melakukan sikap penegasan (*asertif*) terhadap diri untuk berhenti merokok.

Ada beberapa tahapan proses bagaimana seseorang menjadi perokok. Levethal & Clearly menjelaskan ada

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
beberapa tahapan yang dilalui seseorang dapat menjadi pecandu rokok.

1. Tahap *Preparatory*. Seseorang yang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atau dari hasil bacaan. Hal-hal ini menimbulkan minat untuk merokok.
2. Tahap *Initiation*. Tahap perintisan merokok yaitu tahap seseorang meneruskan untuk tetap mencoba-coba merokok.
3. Tahap *becoming smoker*. Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang perhari maka seseorang tersebut mempunyai kecenderungan menjadi perokok.
4. Tahap *maintenance of smoking*. Tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self regulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.

Seorang pecandu rokok yang sudah akut biasanya berada di tahapan *maintenance of smoking* yakni dia mendapatkan kepuasan ketika merokok dan jika tidak merokok, ada sesuatu yang hilang dan hampa yang dia rasakan.

Apa yang harus dilakukan jika sudah mengalami kecanduan rokok seperti itu ?. dalam prinsip hipnosis, orang

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

yang kecanduan merokok memiliki program pikiran negatif yang tidak mendukung dia untuk sukses dan sehat. Dengan demikian, untuk menghilangkan kebiasaan merokok diperlukan terapi yang sipatnya berkesinambungan (*continues*). Adapun teknik terapi yang dapat digunakan dalam menghilangkan kebiasaan merokok adalah :

1. Ubah self talk yang negatif terhadap merokok menjadi self talk positif

Langkah pertama yang perlu dilakukan dalam menghilangkan kebiasaan merokok adalah dengan cara mengendalikan pikiran kita untuk tidak bergantung pada rokok. Orang yang mengalami kecanduan merokok pada dasarnya tidak mampu merespon situasi dengan tepat. Untuk itu, dalam mengubah self talk negatif, Anda bisa menggunakan “Jurnal Pikiran” dibawah ini :



## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Tabel 6 Jurnal Pikiran Harian

<b>Situasi</b>	<b>Pikiran Otomatis</b>	<b>Perasaan yang muncul</b>
Jam 06.00 sehabis makan	Saya membutuhkan pelengkap untuk merelaksakan Tidak merokok rasanya hampa	Cemas, Frustrasi
Jam 19.00 berkumpul dengan teman-teman	Teman-teman merokok tidak enak kalau nongkrong tidak ikut merokok	Cemas, Frustrasi
Jam 12.00 banyak tugas yang belum beres	Pusing banyak tugas. Nampaknya enak sekali merokok bisa melepaskan beban dan penat tugas yang banyak ini	Cemas, Frustrasi

Tabel 7 Mengubah Pikiran Negatif menjadi Positif

<b>Pemikiran Alternatif Baru</b>	<b>Perasaan yang muncul</b>	<b>Reaksi</b>
“Pemikiran saya salah. Tanpa merokok juga saya bisa relaks, tinggal nonton film saja sambil makan buah-buahan”	Merasa lebih relaks dan bisa mengendalikan diri.	Menjauhi pikiran untuk merokok dan pergi menonton televisi.

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

“Stop pemikiran saya salah. Teman-teman juga akan menerima saya walau tidak merokok”	Lebih relaks dan tenang karena bisa mengendalikan diri	Menjauhi rokok dan mulai mengobrol dengan teman
“Stop berhenti berpikir seperti itu. Saya bisa mengendalikan diri saya dan mulai mengerjakan tugas yang bisa saya kerjakan mulai saat ini juga”	Tenang dan relaks sambil menarik nafas	Mulai mengerjakan tugas dan menghindari dari keinginan merokok

Teknik menulis pikiran dalam “Jurnal Pikiran Harian” merupakan langkah pertama yang harus dilakukan untuk menghilangkan kebiasaan merokok. Teknik ini mengajarkan Anda bagaimana mengubah pikiran negatif yang sering otomatis muncul menjadi lebih positif dan memberdayakan diri.

Selain itu, teknik ini juga mengajarkan kepada Anda bagaimana cara untuk menegaskan diri untuk tidak merokok. Bagi Anda yang memutuskan untuk berhenti merokok memerlukan teknik ini dalam setiap aktivitas terutama pada situasi yang memunculkan keinginan

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri merokok. Untuk itu, anda bisa membuat Jurnal Pikiran Harian yang ditulis dibuku harian anda sesuai dengan komitmen anda ingin berhenti merokok.

## 2. Lakukan Program Pikiran dengan Self Hypnosis

Langkah selanjutnya, maka Anda perlu melakukan self hypnosis untuk memprogram pikiran positif berhenti merokok. Kenapa perlu dilakukan ?. seperti yang saya jelaskan sebelumnya, bahwa fungsi pikiran bawah sadar adalah tempat tersimpannya kebiasaan. Untuk itu, melalui self hypnosis, Anda menciptakan program positif agar mampu berhenti merokok. Hukum pikiran bawah sadar menjelaskan bahwa sesuatu yang diulang dengan emosi dan intensitas yang cukup lama menjadi bagian dari pikiran dan diri kita. Melalui teknik self hypnosis, kita memprogram pikiran-pikiran yang positif untuk memberdayakan diri kita.

Sama halnya seperti dengan teknik self hypnosis sebelumnya yang dijelaskan, langkah pertama yang harus dilakukan adalah melakukan induksi diri dengan teknik relaksasi progresif dan kemudian lakukan teknik visualisasi dan afirmasi untuk menghentikan kebiasaan Anda merokok. Berikut skrip sugesti self hypnosis yang bisa digunakan dalam menghilangkan kebiasaan perilaku merokok.

### **Skrip untuk berhenti merokok**

Sugesti ini dirancang untuk mengendalikan kebiasaan merokok sehingga dapat menghilangkan kebiasaan merokok.

*“Saya menghentikan keinginan dan kebutuhan untuk merokok. Saya bukan perokok. Saya tidak menjadi perokok. Merokok adalah respon yang salah dalam menghadapi tekanan. Merokok bukan pula identitas. Saya tidak akan menganggap diri saya sebagai perokok. Saya memiliki kekuatan untuk memutuskan berhenti merokok mulai saat ini juga. Saya memiliki kemampuan untuk menyingkirkan label perokok dari diri saya sekarang. Saya sekarang melihat diri saya melepaskan diri dari label seorang perokok.*

*“Saya dapat menjadi relaks dan merasa tenang tanpa perlu atau ingin merokok. Saya merasakan suatu perasaan bebas yang baru sebagai bukan perokok dan kebebasan membuat saya merasa lebih relaks. Saya memilih untuk memiliki pernafasan yang segar dan bersih karena saya telah menyingkirkan rokok. Gigi saya menjadi putih karena keinginan saya untuk merokok sudah hilang. Saya sekarang merasa lebih sehat dan bersih karena saya melepaskan diri saya dari kebutuhan untuk merokok. Dengan berhenti merokok, saya memiliki lebih banyak uang untuk hal-hal yang menyenangkan.*

*“Setiap hari setelah berhenti merokok, saya bernafas dengan baik dan kesehatan saya semakin baik sehingga saya memiliki semangat*

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

*baru untuk hidup dan berbuat untuk lebih baik. Saya semakin dapat mengendalikan hidup saya karena saya menyadari begitu mudahnya untuk berhenti merokok. Rasanya begitu sangat menyenangkan menghargai tubuh saya dengan berhenti merokok.*

*“Saya meninggalkan merokok. Saya membayangkan ada sebuah meja di depan saya dengan sebuah garis di tengahnya. Di sebelah kanan saya, saya melihat ada bagian diri saya yang suka merokok dan terlihat sehat, senyum begitu relaks. Di sebelah kiri ada bagian saya yang suka merokok dan terlihat kusut, berpenyakit, kotor dan suram. Saya memutuskan untuk menghilangkan gambaran yang disebelah kiri dan memperjelas gambaran sebelah kanan tentang diri saya yang benar-benar relaks dan optimis menjalani hidup dengan berhenti merokok. Dengan berhenti merokok artinya saya memilih bahagia dan nyaman dalam hidup. Berhenti merokok adalah pilihan saya untuk menjalani hidup. Saya bebas. Saya meninggalkan kebiasaan merokok mulai saat ini juga.*

*“Saya merasa relaks dan nyaman tanpa memegang rokok di tangan saya. Dan jika ada orang yang mengajak merokok, saya berani dengan tegas untuk tidak menanggapi. Saya dapat mengendalikan diri, tubuh, dan perilaku saya. Sebagai akibat dari tidak merokok, kepercayaan diri saya meningkat dan ini memungkinkan saya mengendalikan kebiasaan makan saya sehingga saya tidak makan terlalu banyak. Sebaliknya saya makan*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*dengan normal, menikmati citra rasa makanan saya dalam porsi sedang. Sebagai orang yang tidak merokok, saya memiliki lebih banyak kebebasan dan dapat mengendalikan hidup saya sepenuhnya.*

*“Rasanya begitu nyaman dapat mengatur hidup dan perilaku saya. Saya bertambah relaks dan percaya diri karena diri saya sendiri. Saya mudah bergaul dengan berhenti merokok. Orang-orang tetap menyukai saya bahkan keluarga lebih menyukai saya dengan kebiasaan baru saya berhenti merokok. Saya mengganti keinginan merokok dengan keinginan untuk menarik nafas yang panjang dan mengisi paru-paru saya dengan udara yang bersih. Dan saat itu pula perasaan saya menjadi semakin relaks dan nyaman. Dan inilah yang saya inginkan merasa relaks, santai dan yaman. Sekarang saya tahu dapat merasakannya tanpa sebatang rokok.”*

*“Ketika saya melihat orang merokok di sekitar saya, saya tidak terganggu sama sekali. Bahkan ternyata membuat saya merasa semakin kuat dan bangga pada diri sendiri. Mereka bahkan dapat merokok di depan saya akan tetapi hal itu hanya membuat saya semakin kuat untuk berhenti merokok karena saya menyenangi dan mencintai diri saya yang sehat dengan berhenti merokok. Mereka bahkan boleh menawari saya merokok dan setiap kali saya berkata “tidak” saya merasa puas dan menjadi lebih kuat.*

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

*Saya sekarang bukan perokok label itu telah lama hilang. Rokok tidak menguasai saya, rokok tidak pernah menguasai saya. Ini hanya ada di dalam pikiran saya saja. Namun sekarang saya tahu kebenarannya, rasanya nyaman merasakan kebebasan, rasanya nyaman menjadi sehat. Pilihan saya adalah pilihan yang mudah dan saya memilih berhenti merokok dan saya menjadi lebih bahagia, sehat dan relaks dengan berhenti merokok. Saya mencintai dan menyayangi diri saya sepenuhnya.*

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga..semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya. Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri Anda.*

### **6. Self Hypnosis untuk menghilangkan kejenuhan (Burnout)**

Apakah Anda pernah mengalami Burnout dalam hidup baik itu ketika Anda belajar, bekerja ataupun dalam

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

kehidupan rumah tangga. Pernahkah Anda merasakan begitu tidak semangatnya Anda ketika melakukan suatu pekerjaan ? atau mungkin Anda pernah merasakan tidak mau terlibat secara aktif dalam situasi pekerjaan ?. Beberapa fenomena diatas seringkali dinamakan dengan *Burnout*. Dalam istilah bahasa Indonesia seringkali diartikan dengan kata “Kejenuhan Kerja”.

Burnout adalah suatu kondisi yang menggambarkan terjadinya kelelahan yang lama dan menghilangnya ketertarikan terhadap suatu hal. Burnout terjadi karena adanya intensitas yang kontinuitas terhadap suatu kegiatan atau pekerjaan yang tidak menghasilkan perubahan. Cherniss (1980) mendefinisikan Burnout sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Walaupun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami *Burnout*. Dengan kata lain, Burnout dapat diartikan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. Dampak psikis dari kelelahan fisik tersebut akan



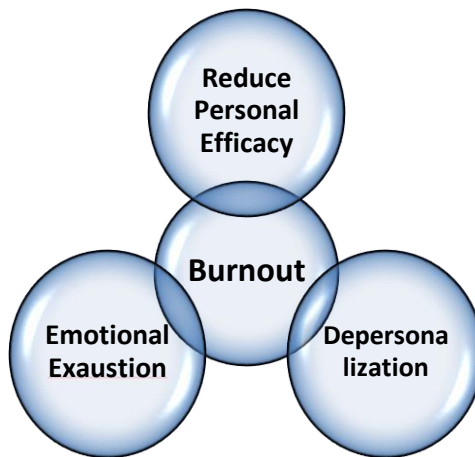
Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri berdampak pada terhambatnya pencapaian prestasi individu secara personal, akademik, sosial atau profesional. Orang yang mengalami kejenuhan (*burnout*) menunjukkan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi dalam rentang waktu tertentu karena keterlibatan yang intensif dengan tugas-tugas yang tidak menghasilkan prestasi yang semakin baik.

Dampak dari Burnout adalah menurunnya produktivitas kerja dari seseorang. Dengan kata lain, potensi yang dimilikinya terhambat. Selain itu, bentuk resistensi terhadap pekerjaan mengakibatkan produktivitas diri menjadi tidak efektif dan membuat tidak kondusifnya iklim emosional di tempat kerja. Jika kondisi ini dibiarkan, maka akan mengakibatkan terjadinya kelelahan secara fisik, mental dan emosional. Teori kejenuhan (*burnout*) yang dijelaskan oleh Maslach & Jackson (1997) menjelaskan bahwa ada tiga dimensi burnout yang menggambarkan fenomena burnout secara menyeluruh yakni kelelahan emosi (*emotional exhaustion*), sinisme (*cynism*) dan menurunnya keyakinan diri (*reduce personal efficacy*). Secara garis besar deskripsi komponen kejenuhan adalah sebagai berikut :

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

### 1) Keletihan Emosi (*Emotional Exhaustion*)

Keletihan emosi akibat kejenuhan ditandai dengan sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah bekerja. Keletihan emosi mengakibatkan individu menjadi tidak semangat bekerja dan merasa energinya terkuras habis tanpa mendapatkan hal yang penting untuk dirinya. Individu yang mengalami kejenuhan akan merasa energinya habis secara emosi, mudah putus asa dan frustrasi (Maslach & Jackson, 1997).



Gambar 4 Model Tiga Dimensi Kejenuhan (*Burnout*)

### 2) Sinisme (*Depersonalization*)

Sinisme seringkali disebut depersonalisasi, gejala kejenuhan dalam bentuk sinisme membuat individu tidak

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
nyaman berada di dalam lingkungan kerja maupun mengikuti aktivitas bekerja. Maslach *et al* (1997) menjelaskan bahwa komponen kejenuhan dalam bentuk sinisme ini muncul dalam bentuk perasaan sinis, dingin dan menjaga jarak. Artinya individu menunjukkan perilaku mekanisme pertahanan diri terhadap tuntutan dan beban pekerjaan yang dipikulnya. Bentuk perilaku sinisme yang seringkali muncul pada seseorang yang mengalami kejenuhan kerja yakni seperti bolos bekerja, marah-marah, tidak produktif dalam bekerja, dan seringkali berpikiran negatif terhadap atasan serta kehilangan ketertarikan terhadap pekerjaan yang digeluti.

### 3) Menurunnya keyakinan diri (*reduce personal efficacy*)

Individu yang mengalami keyakinan diri yang tinggi sangat rendah mengalami kejenuhan sementara individu yang mengalami kejenuhan memiliki masalah dengan rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat mereka stres dan tertekan. Karakteristik individu yang menderita karena menurunnya keyakinan diri yakni merasa menjadi orang yang tidak bahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil pekerjaan yang didapatkannya, merasa

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.

Sekarang Anda telah mengetahui teori tentang kejenuhan. Bagaimana penggunaan teknik self hypnosis dalam menghilangkan kejenuhan (*burnout*) ?. Ada beberapa langkah yang perlu Anda lakukan ketika Anda merasakan kejenuhan dalam bekerja.

1. Identifikasi tingkat kejenuhan (*burnout*) yang anda rasakan.

Saya mengembangkan sendiri instrument atau alat ukur yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kejenuhan dalam bekerja. Saya kembangkan instrumen ini dari teori Burnout Maslach Burnout Inventory. Anda bisa melakukan simulasi untuk mengukur tingkat kejenuhan (*burnout*) yang Anda rasakan :

Berikan jawaban Anda terhadap pernyataan-pernyataan dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom jawaban yang tersedia pada lembar jawaban dengan ketentuan sebagai berikut:

SL (Selalu) = Bila dalam pernyataan tersebut sangat Anda rasakan

SR (Sering) = Bila dalam pernyataan tersebut Anda sering merasakan

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

KD (Kadang-kadang) = Bila dalam pernyataan tersebut Anda cukup merasakan

TP (Tidak Pernah) = Bila dalam pernyataan tersebut Anda tidak mengalaminya

### Burnout Inventory

Pernyataan	SL	SR	K	TP
Saya merasa gagal dalam bekerja				
Saya iri melihat prestasi orang lain lebih bagus daripada saya				
Saya gusar bila ada teman yang bertanya tentang pekerjaan saya				
Saya khawatir tidak mampu mengerjakan tugas dan pekerjaan saya				
Saya merasa tidak puas dengan penghasilan yang diberikan perusahaan				
Saya merasa bersalah setiap kali melakukan atasan menegur saya ketika saya melakukan kesalahan				
Saya merasa tidak berdaya untuk mengerjakan tugas-tugas pekerjaan saya				
Saya merasa setengah hati untuk bekerja				
Saya membatasi diri dalam rapat di kantor				
Saya lebih senang bermain game terlebih dahulu sebelum saya memulai pekerjaan				

Program Self Hypnosis Siap Pakai

Saya merasa yang saya kerjakan selama ini tidak kunjung membuat hidup saya lebih baik				
Saya tidak yakin dapat mencapai impian dengan beban kerja yang begitu banyak				
Saya cepat berhenti ketika mengerjakan tugas yang belum dipahami				
Saya tidak percaya mampu membereskan pekerjaan saya				
Saya minder bergaul dengan rekan-rekan kerja yang memiliki banyak prestasi				
Saya tidak memiliki standar operasional dalam bekerja				
Meskipun sudah berusaha keras, saya sulit untuk mendapatkan nilai ulangan yang bagus				
Saya menggerutu jika atasan saya memberikan tugas kerja yang berat				
Saya tersinggung jika ditanya tentang penyelesaian tugas kerja				
Saya cemas ketika berhadapan dengan atasan saya				
Saya cemas ketika tugas belum selesai dikerjakan				
Tugas saya belum belum beres karena teman saya tidak mampu bekerjasama				
Ketika saya melakukan kesalahan, ada rasa bersalah yang sulit dihilangkan				

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Saya merasa kehilangan semangat ketika berangkat bekerja				
Saya menolak ketika ada rekan kerja yang mengajak diskusi tentang pekerjaan				
Saya tidak mau bertanya dalam rapat kerja meskipun ada yang tidak dipahami				
Saya merasa hilang semangat bekerja				
Saya merasa tidak mampu lagi menerima tugas-tugas kerja dari kantor				
Saya merasa bekerja tidak membuat hidup saya menjadi lebih baik				
Saya sengaja kesiangan ketika harus berangkat bekerja				
Saya menangguknkan tugas-tugas kantor apabila tidak mampu menyelesaikan				
Saya tidak mau mengerjakan tugas jika tidak ada penjelasan dari atasan perusahaan				
Saya merasa ragu dengan pekerjaan saya selama ini				
Saya merasa tidak mampu bersaing dengan teman-teman yang memiliki prestasi baik				
Saya pasrah dengan tugas-tugas yang diberikan oleh atasan saya				
Saya senang mengerjakan tugas kantor ketika batas waktu pengumpulannya semakin dekat				

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

Setelah Anda mengisi inventori kejenuhan (*burnout*) di atas, langkah selanjutnya adalah melakukan penyekoran sesuai dengan yang Anda pilih. Dengan mengetahui kondisi kejenuhan (*burnout*) yang dirasakan, kita dapat lebih sadar, awas dan tahu apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kualitas diri. Setiap jawaban yang Anda pilih dalam pernyataan di atas memiliki skor angka yakni sebagai berikut :

Selalu = 4

Sering = 3

Kadang-Kadang = 2

Tidak Pernah = 1

Setelah Anda melakukan penyekoran, Anda jumlahkan skor total yang sesuai dengan isian anda, dan untuk menafsirkan kondisi kejenuhan (*burnout*) yang Anda rasakan, Anda dapat menggunakan tabel penafsiran kejenuhan (*burnout*) di bawah ini :

Tabel 8 Interpretasi Burnout

Skor	Kategori
77 – 97	Tinggi
57 – 76	Sedang
49 – 56	Rendah



## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Melalui tabel di atas, anda mengetahui dimana kondisi kejenuhan yang anda rasakan.

- Langkah kedua yang harus dilakukan adalah ubah self talk negatif menjadi self talk positif

Sama halnya dengan yang sebelumnya, jika kita memiliki pola pikir yang negatif, maka kecenderungan pikiran akan membuat kita tidak produktif. Pikiran negatif membuat kita melakukan sabotase terhadap diri kita (*self sabotage*). Untuk itu, kita perlu mengendalikan pikiran kita secara sadar sehingga mampu mengendalikan hidup kita. Berikut ini, merupakan teknik yang dapat Anda gunakan dalam menangani kejenuhan (burnout) yang dirasakan.

Tabel 9. Jurnal Pikiran “Burnout”

<b>Situasi yang membuat anda jenuh</b>	<b>Pikiran dan perasaan yang muncul</b>	<b>Reframe (Ubah menjadi positif)</b>
“Hari senin masuk ke kantor”	“Duh, malasnya tidak semangat untuk bekerja”	“Senin adalah hari yang terbaik dan saya bersyukur masih diberikan kesempatan untuk bekerja

### Program Self Hypnosis Siap Pakai

“Banyak tugas dari dosen”	“Biarlah nanti saya kerjakan sekarang istirahat saja dulu	“Saya bisa mengerjakan tugas itu satu persatu dengan penuh semangat”
“Ujian Tengah Semester Kuliah”	“Banyak sekali tugas yang harus dikerjakan jadi malas. Seharusnya dosennya tidak ngasih banyak tugas”	“Saya pasti bisa menghadapi setiap tugas dengan semangat. Banyak hal yang saya dapatkan dan saya bisa tetap fokus untuk membereskan tugasnya”

Teknik di atas dengan menggunakan jurnal pikiran tepatnya teknik “Cognitive Restructuring” dalam kehidupan sehari-hari, kita belajar untuk mengendalikan pikiran kita. Hal ini bertujuan agar kita lebih produktif dan bisa keluar dari belenggu kejenuhan yang dirasakan. Anda bisa membuat jurnal pikiran dalam buku harian Anda.

### 3. Pemrograman diri untuk melepaskan diri dari kejenuhan (burnout)

Langkah selanjutnya adalah merelakskan seluruh ketegangan yang diakibatkan oleh banyaknya tekanan yang membuat jenuh. Berikut skrip yang dapat Anda gunakan

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
dalam melakukan self hypnosis untuk menghilangkan  
kejujenuhan (*burnout*)

### **Skrip untuk menghilangkan kejujenuhan (*burnout*)**

(Sugesti berikut ini dirancang untuk mengurangi rasa lelah dan meningkatkan energi fisik serta semangat di dalam kehidupan sehari-hari)

*“Saya lebih berenergi dan bersemangat dalam apapun yang saya lakukan. Saya lebih menikmati setiap aspek hidup saya karena energi dan semangat saya meningkat tajam hari demi hari”*

*“Saya merasa lebih hidup dan menjadi bahagia sekarang dengan apa pun yang saya lakukan. Saya ingin menjalani hidup sepenuhnya dan mendapatkan lebih banyak kepuasan dalam setiap aktivitas. Memiliki lebih banyak energi akan membantu saya melakukan hal yang terbaik dalam hidup saya. Saya merasa lebih senang ketika saya merasakan lebih banyak energi. Saya memilih untuk merasa lebih sehat dan bersemangat ketika energi saya meningkat. Vitalitas saya meningkat tajam sekarang ketika saya lebih bersyukur dan bersemangat di dalam hidup saya. Saya menghilangkan semua kejujenuhan yang saya rasakan mulai saat ini dan selamanya”.*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*“Sekarang saya menyingkirkan perasaan lelah dan apatis. Jadi saya dapat melibatkan diri saya untuk melakukan usaha baru dengan lebih bergairah dan bersemangat. Saya membiarkan sisi diri saya yang energik dan bahagia muncul sehingga orang lain dapat menikmati kepribadian dan kehadiran saya. Saya merasa energik ketika bangun di pagi hari. Saya memiliki lebih banyak energi sepanjang hari. Saya melepaskan semua beban hidup dan kejenuhan yang selama ini ada di dalam diri saya. Dan sekarang saya dapat melakukan banyak hal-hal yang benar-benar saya inginkan dan semangat yang tidak ada habisnya. Sekarang suasana hati saya lebih bersinar. Watak saya lebih cerah karena saya lebih energik. Saya membayangkan pada malam hari ketika saya tidur, tubuh saya terisi kembali seperti baterai sehingga ketika bangun dari tidur yang lelap, baterai saya telah terisi penuh energi. Saya bangun di pagi hari dan saya merasa begitu semangat dalam hidup. Setiap kali saya bangun pagi, saya akan merasa lebih berenergi dari hari sebelumnya. Saya menyingkirkan keinginan saya untuk merasa lelah dan apatis dan menggantinya dengan keinginan yang segar untuk merasa energik dan riang. Saya ingin menghargai diri sendiri sebagai manusia yang energik dan penuh semangat. Saya bersyukur dan menerima hidup saya apa adanya”.*

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga...semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya. Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan Anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri Anda.*

## **7. Self Hypnosis Untuk Meningkatkan Konsentrasi**

Pada dasarnya konsentrasi yang penuh akan mampu kita dapatkan jika kita fokus pada satu perhatian. Hanya saja ketika kita memiliki banyak masalah, pikiran kita menjadi terbagi dan yang paling parah biasanya kita memfokuskan perhatian kita pada masalah. Untuk itu, dengan teknik self hypnosis Anda mampu untuk meningkatkan konsentrasi sehingga Anda mampu menggali potensi yang optimal baik dalam bekerja ataupun belajar. Bagaimana caranya ? sekarang saya akan menjelaskan bagaimana tahapan yang

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

dapat anda lakukan untuk mengoptimalkan konsentrasi anda secara penuh.

Pertama, tentu Anda lakukan induksi diri dengan cara melakukan relaksasi. Lakukan secara berulang-ulang terutama ketika Anda memfokuskan perhatian Anda pada satu fokus. Misalkan Anda mulai memperhatikan tarikan nafas kemudian perintahkan untuk rileks dan biarkan mengalir perasaan rileks dan nyaman ke seluruh tubuh. Hal ini penting untuk dilakukan karena ketika Anda melakukannya Anda sedang melatih fokus konsentrasi Anda. Jadi sebelum melakukan pemrograman pikiran untuk meningkatkan konsentrasi secara penuh, Anda sudah melakukan latihan konsentrasi.

Langkah selanjutnya adalah Anda lakukan pemrograman pikiran untuk meningkatkan konsentrasi secara penuh. Agar program pikiran yang Anda install permanen lakukan dua kali dalam sehari selama satu minggu. Dalam melakukan self hypnosis, pastikan benar bentuk gambaran Anda ketika mendapatkan konsentrasi penuh dengan jelas. Berikut skrip yang dapat Anda gunakan

### **Skrip untuk meningkatkan konsentrasi**

(Sugesti ini dirancang untuk meningkatkan konsentrasi. Pastikan Anda sudah melakukan induksi untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis kemudian lakukan visualisasi dan afirmasi seperti skrip di bawah ini)

*“Saya memiliki konsentrasi yang bagus ketika melakukan apapun. Mulai sekarang saya berkonsentrasi pada suatu tugas dan memberikan perhatian pada tugas tersebut. Saya terfokus pada apa yang saya lakukan dengan penuh konsentrasi. Saya memiliki kemampuan berpikir jernih ketika konsentrasi saya meningkat. Sebagai hasil konsentrasi yang semakin baik, saya menguasai lebih banyak informasi dan melakukan setiap tugas dengan efisiensi tinggi. Saya mempersempit fokus saya pada apa yang saya lakukan dengan konsentrasi tinggi yakni konsentrasi pada apa yang telah saya pilih untuk dilakukan”*

*“Pikiran saya tetap tertuju pada tugas saya sekarang tanpa menyimpang sedikit pun. Saya dapat terfokus dengan baik, bebas dari rasa khawatir, kecemasan, dan kegelisahan. Saya dapat berkonsentrasi mudah karena itu alamiah bagi saya. Saya merasa senang di dalam setiap tugas atau aktifitas ketika saya dihadapkan pada sesuatu sehingga saya dapat memfokuskan*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*perhatian saya. Saya membagi konsentrasi total saya untuk setiap hal atau aktifitas dengan perasaan senang dan nyaman. Tubuh dan pikiran saya bekerjasama untuk menghasilkan konsentrasi total”*

*“Sekarang saya mengimajinasikan sedang membaca buku. Dan saya merasakan begitu banyak informasi yang masuk ke dalam pikiran saya. Perhatian total saya tertuju pada setiap kata yang ada didalam buku itu. Saya menemukan informasi yang menarik dan kemampuan saya tinggi dalam berkonsentrasi dan menyerap informasi tersebut. Semakin banyak membaca, semakin banyak hal menarik yang saya temukan dalam buku ini. Setiap detail dari buku yang saya baca memesona saya dan saya menemukan bahwa pikiran saya menyerap informasi dengan cepat. Ketika membaca, tubuh dan pikiran saya fokus pada buku saya dan menyerap informasi dengan cepat. Ketika saya membalik halaman-halaman buku, saya menemukan bahwa saya dapat tetap fokus pada apa yang saya baca dan bahwa gangguan kecil di sekitar saya tidak lagi mengganggu saya. Saya dapat terus membaca dan berkonsentrasi penuh hingga memutuskan untuk berhenti.*

*Mulai sekarang, konsentrasi saya pada suatu pekerjaan akan meningkat. Saya menghubungkan kemampuan saya untuk berkonsentrasi dalam setiap pekerjaan dengan kemampuan saya untuk berkonsentrasi penuh pada apa yang saya lakukan. Jadi apapun yang menjadi perhatian saya, saya akan memberikan*



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
*perhatian penuh. Dan saya dapat tetap fokus hingga pekerjaan tersebut selesai atau hingga saya memilih untuk mengalihkan perhatian saya pada hal lain. Saya memiliki konsentrasi yang penuh”*

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga..semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya. Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan Anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri Anda.*

## **8. Self Hypnosis untuk menghentikan kebiasaan menunda (*Procrastination*)**

Kebiasaan menunda tugas menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas manusia saat ini. Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda dari waktu ke waktu, menangguhkan kegiatan ke waktu lain atau menunda

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

melakukan sesuatu yang semestinya dilakukan atau melambatkan melakukan sesuatu. Banyak faktor yang menyebabkan kebiasaan ini muncul. Prokrastinasi pada dasarnya ada dua yaitu 1) prokrastinasi fungsional, yaitu penundaan mengerjakan tugas dilakukan dengan alasan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat terlebih dahulu, 2) prokrastinasi tidak fungsional, ditandai oleh penundaan yang tidak bertujuan, menimbulkan masalah, atau berdampak buruk terhadap penyelesaian tugas.

Ada beberapa alasan seseorang memiliki kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi). *Penolakan* terhadap tugas didasari oleh ketidaksetujuan atau berkeyakinan bahwa tugas tersebut tidak penting bagi diri dan meskipun menunda tugas namun pada akhirnya tetap dapat diselesaikan. *Kejenuhan*, terlalu banyaknya tugas dan intensitas yang sering dilakukan membuat seseorang mengalami kejenuhan yang bisa berujung pada kejenuhan.

*Takut gagal*, yakni sikap ketakutan yang berlebihan. Sikap ini muncul karena hilangnya harapan terhadap apa yang ingin dia bereskan. *Perfeksionis*, hal ini ditandai oleh sikap jika tidak dapat mengerjakan tugas dengan sempurna maka tidak akan melakukannya sama sekali. *Sikap ragu-ragu*

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

adalah sikap yang muncul karena ketidakpercayaan terhadap diri sendiri. Ketika membereskan tugas, dan kita tidak percaya diri, maka muncul perasaan ragu untuk menyelesaikan tugasnya.

*Ketidakmampuan mengelola tugas*, ha ini terkait dengan kemampuan untuk mengelola tugas. Bagi anda yang tidak bisa mengelola, maka tugas akan membuat dia kewalahan. *Kebingungan*, biasanya menjadi faktor lain seseorang untuk menunda tugas. Karena dia bingung harus melakukan apa terlebih dahulu sehingga akhirnya tidak mengerjakan apapun. *Merasa tidak nyaman* yakni perasaan tidak enak dan nyaman ketika harus mengerjakan tugas. Untuk itu, procrastinator akan menunggu perasaan nyaman terlebih dahulu ketika akan membereskan tugas. *Kebiasaan*, maksudnya adalah respon yang individu terhadap tugas yang sudah menjadi kebiasaan. Individu ini akan sering berkata “tenang saja nanti saya akan kerjakan masih banyak waktu ko”. *Batas waktu tinggi*, karena ada batas waktu dalam pengumpulan tugas kita seringkali merasa aman dan beranggapan masih banyak waktu untuk bisa mengerjakannya nanti.

Untuk itu, teknik self hypnosis digunakan untuk melakukan sugesti diri di dalam pikiran bawah sadar Anda

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

sehingga Anda mampu mengendalikan pikiran Anda untuk berhenti dari kebiasaan menunda. Dalam melakukan proses self hypnosis untuk menghentikan kebiasaan menunda (prokrastinasi), Anda perlu memperhatikan beberapa hal yakni. Pertama, pastikan benar Anda sudah masuk ke dalam kondisi hipnosis yang dalam. Kedua, Anda lakukan visualisasi dengan sangat jelas mengenai sugesti yang Anda tanamkan di dalam pikiran bawah sadar Anda. Jika Anda, belum bisa mengimajinasikannya, Anda bisa menuliskan terlebih dahulu visualisasi yang Anda inginkan sebelum Anda masuk ke dalam kondisi hipnosis. Imajinasikan layaknya Anda sedang menonton bioskop, maka pastikan benar ketika Anda sudah masuk ke dalam kondisi hipnosis, buat dengan jelas gambarannya seperti apa, suaranya seperti apa dan pastikan benar dengan detail.

### **Skrip untuk menghentikan kebiasaan menunda tugas (Prokrastinasi)**

(Sugesti ini dirancang untuk menghentikan kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi). Pastikan Anda sudah melakukan induksi untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis kemudian lakukan visualisasi dan afirmasi seperti skrip di bawah ini)

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

*“Saya sekarang berhenti menunda dan menyelesaikan pekerjaan pada waktunya. Saya mulai sekarang akan menyelesaikan pekerjaan sesuai jadwal. Saya ingin dan dapat menentukan tujuan untuk diri sendiri dan menepati jadwal untuk melakukannya. Saya memberi perhatian pada semua masalah penting baik personal maupun profesional. Saya bertanggungjawab atas pekerjaan yang harus saya lakukan. Saya berhenti menunda pekerjaan yang harus dilakukan. Saya dapat menangani setiap pekerjaan. Saya dapat memilih untuk melakukan setiap aktivitas tanpa penundaan.*

*“Ketika saya melihat sesuatu yang harus dilakukan, saya segera bertindak. Saya merasa relaks melakukan pekerjaan besar dan kecil, karena saya tahu dapat menanganinya dengan efektif dan efisien. Saya akan melakukan lebih banyak hal dalam hidup saya. Hal-hal yang saya tahu perlu dilakukan, saya lakukan. Saya semangat untuk melakukan pekerjaan langkah demi langkah. Saya mampu untuk segera bangkit untuk mengerjakan ketika perasaan malas muncul dalam pikiran saya. Saya mampu untuk merinci tugas yang berat menjadi beberapa hal yang lebih sederhana dan melakukan setiap rinciannya langkah demi langkah. Saya merasa relaks dan percaya diri untuk memulai setiap pekerjaan yang harus saya kerjakan. Beberapa pekerjaan mungkin kurang menarik namun saya tahu semakin cepat saya memulainya, semakin cepat*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*tugas tersebut selesai. Saya ingin memulainya sekarang agar cepat selesai. Saya ingin cepat selesai sehingga saya dapat melupakannya dan beralih ke pekerjaan lain yang saya nikmati”.*

*“Saya membayangkan diri saya di kantor dan banyak tugas yang belum saya bereskan. Dan saat saya melihat tugas-tugas, motivasi yang sangat kuat muncul dari dalam diri saya untuk membereskan tugas itu dengan cepat. Saya membayangkan begitu semangatnya diri saya dan mampu membereskan setiap tugas yang belum beres”.*

*“Sekarang saya berhenti menunda sekarang, saya dapat menangani setiap situasi yang diberikan hidup kepada saya. Saya dapat menangani setiap situasi yang diberikan hidup kepada saya. Hari demi hari saya merasa lebih mampu menangani semua tanggung jawab saya. Saya membuat pilihan untuk menangani setiap pekerjaan dengan jadwal yang teratur dan efisien. Saya memiliki waktu untuk semua yang perlu saya lakukan, begitu juga dengan hal-hal yang saya inginkan.*

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi*

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
*hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga..semakin kuat tertanam  
program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya.  
Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari  
kondisi hipnosis dan anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri  
anda.*

## **9. Self Hypnosis untuk menghilangkan Depresi**

Depresi adalah keadaan suasana hati yang rendah dan keengganan untuk beraktivitas yang dapat memengaruhi pikiran, perilaku, perasaan, dan kesejahteraan seseorang. Depresi menyebabkan kesedihan, kecemasan, kekosongan, keputusasaan, tidak berharga, perasaan bersalah, lekas marah, marah, dan sakit hati. Depresi juga dapat dipandang sebagai mekanisme pertahanan yang diadopsi tubuh untuk melepaskan diri dari kesusahan. Depresi dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, jenis kelamin, dan budaya, hal ini sangat umum terjadi. Jika ringan kebanyakan orang dapat menjalani hidup sehat normal dengan perawatan dan dukungan yang tepat, namun jika parah dapat menghancurkan dan juga mengancam jiwa atau bahkan menyebabkan kematian. Orang yang depresi kehilangan minat pada aktivitas yang dulunya menyenangkan, mengalami kehilangan nafsu makan atau makan berlebihan.

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

Suasana hati yang tertekan belum tentu merupakan tatanan kejiwaan. Ini mungkin merupakan reaksi normal terhadap peristiwa kehidupan tertentu, gejala dari beberapa kondisi medis, atau efek samping dari beberapa obat atau perawatan medis. Menemukan tanda-tandanya lebih awal dan mendapatkan bantuan sangat penting. Sangat penting untuk mencari bantuan dari dokter Anda jika Anda berpikir Anda mungkin mengalami depresi yang tidak bisa Anda kendalikan, banyak orang menunggu lama sebelum mencari bantuan, dan disarankan untuk mencari bantuan lebih cepat dan lebih cepat sembuh.

Adapun yang menjadi gejala depresi diantaranya perasaan sedih, mudah marah dan frustrasi, kehilangan minat dalam aktivitas normal, berkurangnya gairah seks, Insomnia atau tidur berlebihan, Kehilangan nafsu makan atau makan berlebihan, penurunan berat badan atau penambahan berat badan, agitasi atau kegelisahan, konsentrasi menurun, kelelahan dan keletihan psikis, kehilangan energi, menangis tanpa alasan yang jelas, memiliki pemikiran bunuh diri, masalah fisik yang tidak dapat dijelaskan misalnya sakit punggung atau sakit kepala.



## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Teknik hipnosis dan relaksasi yang dalam adalah alat yang sangat efektif dan serbaguna untuk mengobati depresi. Depresi klinis adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum saat ini. Jika Anda mengalami depresi klinis, Anda memerlukan bantuan karena hidup dengan depresi adalah perjuangan sehari-hari. Hidup ini terlalu singkat untuk depresi. Ketika orang depresi mereka tidak berpikir jernih. Mereka memiliki pandangan pesimis tentang masa depan, ekspektasi yang tidak realistis, dan terlalu kritis terhadap diri mereka sendiri.

Depresi menyebabkan pikiran negatif dan self-talk pribadi yang mengabadikan perasaan negatif dan kesulitan Anda. Self-hypnosis dapat mengganggu proses ini karena pikiran negatif yang berulang-ulang tertanam dalam pikiran bawah sadar Anda. Di sinilah hipnosis dapat membantu dalam menawarkan cara berpikir positif untuk keluar dari kesulitan negatif. Melalui self-hypnosis, pintu pikiran bawah sadar Anda dibuka dengan menggunakan sugesti positif untuk mengubah sugesti diri negatif menjadi positif, mengurangi perasaan bersalah dan menyalahkan diri sendiri dan membantu Anda mulai membuat pilihan positif lagi.

Program Self Hypnosis Siap Pakai  
**Skrip untuk menghilangkan Depresi**

*“Saya sekarang benar-benar rileks lebih rileks dari yang pernah saya rasakan sebelumnya. Selama saya mengalami perasaan damai dan tenang yang indah ini. Saya melepaskan pikiran saya melayang santai dan melayang. Sekarang saya membayangkan diri saya di tempat khusus. Ini adalah tempat yang sangat istimewa bagi saya. Saya bisa merasakannya dan melihatnya di pikiran saya. Merasakan tubuh saya rileks lebih dalam dan lebih dalam menikmati perasaan positif ini. Saya merasa lebih ringan dan mengambang lebih tinggi dan lebih nyaman. Karena saya sekarang santai saya membiarkan setiap perasaan yang saya pendam muncul ke permukaan. Sekarang saya membiarkan emosi yang muncul. Kesedihan, kemarahan, kekecewaan atau rasa bersalah. Saya membiarkan semua emosi saya muncul dan melayang ke atas. Perasaan takut, kehilangan, dendam. Saya mengizinkan semuanya mengambang dan muncul ke permukaan. Tidak perlu bagi saya untuk menolaknya dan saya membiarkan tubuh rileks dan hanyut dalam relaksasi yang lebih dalam. Saya membiarkan diri saya memaafkan semua hal yang telah saya salahkan. Saya memaafkan setiap orang yang berbuat salah. Saya memaafkan diriku, aku merasakan belas kasihan memasuki hatiku, aku melepaskan semua kemarahan, kesedihan dan rasa sakit yang selama ini aku rasakan*

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

*aku membiarkannya berlalu. Saya merasakannya melewati saya dan keluar dari saya dan saat saya melepaskan emosi ini, saya merasakan perasaan damai yang baru muncul.*

*“Saya merasa mudah untuk tetap positif. Saya hanya fokus pada hal-hal positif dalam hidup saya. Saya senang. Saya bebas dari depresi. Saya bebas dari pikiran negatif. Saya senang dengan siapa saya. Saya memiliki pikiran yang kuat. Saya merasa mudah untuk berpikir hanya pikiran positif. Saya merasa mudah untuk tetap bahagia. Saya akan mengalahkan depresi. Setiap hari saya merasa kurang tertekan. Setiap hari saya merasa lebih bahagia. Saya akan bebas dari hal-hal negatif. Saya hanya akan fokus pada yang terbaik dalam hidup. Saya hanya akan berpikir positif. Saya mengendalikan pikiran saya. Mengalahkan depresi telah membuat saya menjadi orang yang lebih kuat. Saya telah mengatasi depresi. Saya bahagia dan puas dengan siapa saya. Kemungkinan saya tidak terbatas. Saya merasa baik di dalam dan luar. Aku menyayangi diriku. Saya bebas dari stres. Saya merasa damai. Setiap hari hal-hal baik datang kepadaku. Saya memaafkan masa lalu dan bergerak ke masa depan yang positif. Saya merasa lebih kuat setiap hari. Saya bebas dari depresi. Saya mengendalikan hidup saya. Dan mulai sekarang ketika saya memikirkan situasi yang membawa saya kesedihan, rasa sakit dan stres. Saya tidak akan merasa cemas, sedih, bersalah, kesal, marah atau kecewa.*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*Saya akan menarik napas dalam-dalam dan merasakan cinta, kebahagiaan, kasih sayang, pengampunan dan kedamaian merasa tenang dan santai. Setiap hari, saya merasakan hati yang kuat, tenang dan bebas. Hari-hariku akan penuh dengan pencapaian dan aku akan senang dengan pencapaian itu.*

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga...semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya. Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri anda.*

### **10. Self Hypnosis untuk menghilangkan Insomnia**

Insomnia adalah kesulitan untuk tidur atau kemampuan untuk tidur selama yang diinginkan. Insomnia bervariasi dalam berapa lama berlangsung dan seberapa sering terjadi, bisa berlangsung singkat atau lama, bisa

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

datang dan pergi dan siapa saja bisa menderita. Insomnia lebih sering terjadi pada wanita yang sedang mengalami menopause, lansia, perokok, alkoholik, dan pengguna narkoba. Usia, gaya hidup, lingkungan, dan pola makan seseorang semuanya berperan dalam memengaruhi jumlah tidur yang mereka butuhkan. Tidur sangat penting bagi manusia untuk dapat berfungsi dengan baik. Setidaknya tujuh hingga delapan jam tidur diperlukan untuk pikiran dan tubuh yang sehat. Selain tidak sehat, kurang tidur bisa sangat membuat depresi, membuat frustrasi, dan melelahkan. Gejala insomnia yang paling umum adalah sulit tidur, bangun di malam hari, merasa mudah tersinggung dan lelah serta sulit beraktivitas di siang hari, kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan sering sakit kepala.

Insomnia dapat disebabkan oleh banyak hal yang berbeda di antaranya adalah peristiwa stres, kondisi fisik yang mendasari, masalah kejiwaan, penggunaan alkohol dan obat-obatan. Ini juga bisa menjadi efek samping dari obat-obatan tertentu. **Peristiwa stres:** beberapa orang mengalami insomnia karena pengalaman stres misalnya perceraian, kehilangan, penyakit (sendiri atau orang yang dicintai), masalah pekerjaan, kehilangan pekerjaan, masalah utang uang, pindah rumah, pernikahan, bayi baru atau bahkan

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

lingkungan yang bising atau cahaya Dan seterusnya.

**Masalah kejiwaan:** Mendasari masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi tidur seseorang misalnya; gangguan mood seperti depresi atau gangguan bipolar, gangguan kecemasan seperti kecemasan, serangan panik atau gangguan stres pascatrauma, gangguan psikotik seperti skizofrenia. **Kondisi fisik:** Insomnia dapat disebabkan oleh kondisi fisik yang mendasari termasuk penyakit jantung, penyakit pernapasan seperti penyakit paru obstruktif kronik atau asma, penyakit saraf seperti penyakit Alzheimer atau Parkinson, masalah hormon seperti tiroid yang terlalu aktif, menopause, masalah sendi atau otot seperti radang sendi, masalah dengan alat kelamin atau organ kemih seperti inkontinensia urin atau pembesaran prostat. **Penyalahgunaan alkohol:** obat-obatan dan zat. Semua ini mempengaruhi pola tidur.

Self-hypnosis untuk insomnia membantu mengurangi ketegangan atau meminimalkan pikiran mengganggu yang mungkin mengganggu tidur. Self-hypnosis menjadi intervensi penanganan yang efektif untuk masalah tidur, ini akan membantu Anda rileks baik secara mental maupun fisik dengan menggunakan teknik relaksasi, ini juga dapat membantu Anda memahami beberapa penyebab insomnia.

## **Skrip untuk menghilangkan Insomnia**

*“Saya mudah tertidur dan tidur dengan nyenyak. Saya mudah mengantuk. Saya santai dalam pikiran saya. Saya melepaskan stres. Tubuh saya rileks dan siap untuk tidur. Saya bebas dari kekhawatiran tentang insomnia, saya tertidur. Saya akan membebaskan diri dari insomnia. Saya secara alami akan tertidur. Aku akan tidur sepanjang malam. Pola tidur saya menjadi lebih sehat. Tubuh saya rileks dengan mudah di penghujung hari. Saya memiliki pola tidur yang sehat. Saya bangun dengan perasaan segar. Bangun tidur rasanya luar biasa. Saya mengendalikan pola tidur saya. Saya tidur sepanjang malam dan saya akan terus melakukannya. Saya bangun segera setelah jam weker saya berbunyi dengan perasaan segar dan waspada. Saya merasa segar dan waspada ketika bangun di pagi hari. Saya menikmati tidur nyenyak yang menyegarkan setiap malam. Saya menikmati tidur saya Kamar tidur saya adalah tempat yang nyaman, santai, dan tidur nyenyak. Insomnia bukan lagi bagian dari diriku. Ketika saya memasuki kamar saya, pikiran saya secara alami terlepas dan mulai mengantuk. Kamar tidur saya adalah tempat tidur dan relaksasi. Saya melepaskan masalah tidur saya. Saya selalu mudah tertidur. Saya selalu tenang dan santai pada waktu tidur, siap untuk tertidur lelap. Saya merasa sangat mengantuk ketika kepala*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*saya menyentuh bantal. Saya selalu menantikan waktu tidur. Masalah tidur saya sudah berlalu. Saya bebas insomnia”*

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga...semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya. Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri anda.*

### **11. Self Hypnosis untuk menghentikan Adiksi**

Adiksi mengacu pada kebutuhan kuat yang tidak terkendali untuk berulang kali menggunakan zat dan perilaku berulang seperti seks, pornografi, perjudian, internet serta memiliki konsekuensi yang berbahaya, menyebabkan rasa sakit dan penderitaan tidak hanya pada orang yang kecanduan tetapi juga pada keluarga dan teman mereka. Adiksi dimulai sebagai kesenangan yang memicu kebutuhan



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri yang kuat bagi pengguna untuk melakukan aktivitas sehingga mereka dapat menciptakan kembali perasaan menyenangkan berulang kali yang pada gilirannya berkembang menjadi siklus berulang di mana orang tersebut akan mulai bergantung pada aktivitas adiksi mereka dan kesulitan untuk mengatasinya dalam kehidupan sehari-hari sehingga pola tersebut menjadi sangat sulit untuk dipatahkan. Orang dengan kecanduan tidak memiliki kendali atas apa yang mereka lakukan, gunakan atau ambil.

Adiksi berbeda dengan kebiasaan. Pada adiksi, seseorang tidak dapat mengendalikan kecanduannya tanpa bantuan karena aspek mental dan atau fisik yang terlibat. Kebiasaan dilakukan berdasarkan pilihan, di mana seseorang dapat memilih untuk berhenti jika mereka mau. Adiksi terbagi menjadi dua tipe yaitu adiksi ketergantungan zat dan adiksi perilaku. Adapun yang masuk pada kategori adiksi ketergantungan zat diantaranya adiksi nikotin, alkohol, obat resep, marijuana dan jenis obat-obatan lain yang terkait. Adiksi perilaku ditandai dengan ketergantungan terhadap aktivitas yang tidak mengandung zat kimia akan tetapi memiliki efek proses yang membuat bergantung ketika melakukannya misalnya adiksi game online, cybersex, media

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

sosial, seksual, perjudian dan kegiatan lain yang memberikan efek ketergantungan dan mengganggu kehidupan sehari-hari.

Terdapat beberapa faktor penyebab adiksi. Pertama, genetik atau riwayat keluarga- ada kaitan genetik dengan adiksi di mana jika orang tua atau anggota keluarga lainnya memiliki masalah adiksi, maka memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami adiksi. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki orang tua dengan adiksi lebih mungkin mengembangkan kecanduan itu sendiri. Kedua, masalah kesehatan mental- adiksi cenderung lebih umum di antara orang-orang yang memiliki masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Ketiga, pengalaman masa kecil yang traumatis seperti pelecehan seksual, pelecehan emosional dan kekerasan fisik dapat memicu adiksi dimana seseorang mencari pelarian dari trauma dan rasa sakit dari masalah masa lalu mereka. Karena perasaan ketagihan itu menyenangkan dan membebaskan, mereka ingin mengulanginya lagi dan lagi sebagai jalan keluar. Keempat, lingkungan sosial dan teman sebaya-individu lebih berisiko adiksi jika mereka tinggal, bekerja, punya teman, atau bersekolah di lingkungan di mana zat adiktif digunakan. Kelima, stres yakni ketika orang stres, mereka mungkin beralih ke penggunaan zat untuk

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri melepaskan stres mereka atau membantu mereka mengatasi situasi apa pun yang mereka alami. Harga diri rendah, kurang percaya diri, kesulitan keuangan ras, jenis kelamin, seksualitas, distabilitas, kemiskinan, tunawisma, perceraian, berduka, kehilangan orang tua, kurangnya kehidupan sosial, tidak berprestasi di sekolah semuanya dapat menyebabkan stres dan kecanduan.

Diantara otak manusia terdapat kekuatan dan kecerdasan yang membuat pikiran kita bekerja. Pikiran kita memainkan peran yang kuat dalam menyebabkan dan menyembuhkan adiksi. Hipnosis adalah cara yang sangat efektif untuk melawan semua jenis kecanduan, ini bertujuan untuk sampai ke akar kecanduan dengan mendorong keadaan kesadaran yang tinggi, dan dalam keadaan rileks ini Anda menjadi lebih rentan terhadap sugesti. Self-hypnosis kemudian akan membantu Anda mengendalikan adiksi anda sambil mengubah pola perilaku Anda yang sudah biasa dilakukan.

### **Skrip untuk menghentikan Adiksi**

*“Saya melepaskan program lama yang membuat saya terjebak dalam kebiasaan lama. Saya melepaskan semua penolakan untuk*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*berubah. Saya memberi diri saya izin untuk melanjutkan. Saya melepaskan masa lalu saya yang merusak. Saya melepaskan semua energi buruk dan racun dari tubuh saya. Saya terbebas dari kebiasaan lama saya. Saya layak untuk dicintai. Saya memperlakukan tubuh saya dengan hormat. Saya mengendalikan apa yang saya masukkan ke dalam tubuh saya. Saya mengambil kembali kendali dan kekuatan saya. Saya bertanggung jawab atas tindakan saya. Saya memelihara tubuh dan pikiran saya setiap hari. Saya percaya diri dan pilihan saya. Saya cukup baik sama seperti saya. Saya bersedia untuk berubah dan mengambil kendali. Apa yang saya lakukan membuat perbedaan. Saya adalah manusia yang unik dan istimewa. Saya mencintai diri saya sendiri dan saya dikelilingi oleh cinta. Pelecehan diri tidak memiliki tempat dalam hidup saya. Saya tumbuh lebih kuat setiap hari. Saya bersedia melepaskan masa lalu saya. Saya siap untuk apa yang akan terjadi di masa depan bagi saya. Saya berdamai dengan diri saya sendiri. Saya memaafkan diri sendiri dan semua orang. Saya menerima semua bagian dari diri saya. Saya sempurna karena saya adalah gambaran kesehatan yang sebenarnya. Tubuh dan pikiran saya disembuhkan dan diperbarui. Saya melepaskan semua kritik terhadap diri saya sendiri. Saya adalah manusia yang layak dan sempurna. Saya mengklaim semua kekuatan saya kembali. Masa depan saya positif dan cerah. Saya melepaskan semua ketakutan*

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri dan keraguan. Saya sedang dalam proses perubahan positif. Saya bebas untuk pindah ke babak baru. Tubuh saya sehat, utuh dan lengkap. Saya percaya proses kehidupan dan semuanya baik-baik saja. Saya menyembuhkan dan berdamai dengan diri saya sendiri. Saya suka menjadi diri saya sendiri, saya sempurna apa adanya. Tetap sehat dan bersih datang secara alami kepada saya. Saya mengambil kembali kekuatan saya, saya melepaskan ide-ide lama dan perilaku destruktif saya. Tidak ada objek atau orang yang memiliki kuasa atas saya. Tidak ada yang memiliki kekuatan atas saya. Saya memegang kendali. Semua kecanduan saya telah meninggalkan saya dan tidak lagi menjadi bagian dari diri saya. Semua keinginan masa lalu tidak ada artinya bagiku sekarang aku bebas. Saya memilih untuk aman dan merawat diri saya sendiri. Saya bebas dari ketergantungan apapun yang merusak hidup saya. Saya mampu mengendalikan hidup saya. Setiap hari dalam segala hal hidup saya semakin bersyukur karena mampu membuat pikiran dan perasaan lebih baik”

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga...semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya. Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan Anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri anda.*

## **12. Self Hypnosis untuk Mengelola Kemarahan**

Kemarahan adalah emosi alami manusia sebagai respons terhadap gangguan, ketidaksenangan, lekas marah, ancaman, ketidakadilan, atau permusuhan. Kemarahan membuat perasaan dan perilaku berbahaya yang kuat yang memungkinkan kita untuk melawan dan membela diri ketika kita menghadapi serangan, oleh karena itu sejumlah kemarahan diperlukan untuk kelangsungan hidup kita. Kemarahan dapat diungkapkan, ditekan atau diarahkan kembali dan dapat bervariasi dalam intensitas dari ringan sampai ekstrim. Kita semua marah pada suatu saat dalam hidup kita karena kemarahan adalah emosi sehat yang normal, tetapi kita mengalami dan mengungkapkan kemarahan dengan cara yang berbeda. Meskipun kemarahan adalah emosi alami manusia, terlalu banyak kemarahan dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi kesehatan,

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

hubungan, pekerjaan, keluarga, dan kondisi pikiran, serta dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain. Kemarahan pasti lebih merugikan daripada kebaikan, menyebabkan perasaan ingin balas dendam, menyalahkan orang lain, sangat negatif dan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Kemarahan menjadi berbahaya bagi kesehatan kita jika bertentangan dengan kepentingan terbaik kita dan orang lain. Jika Anda mendapati diri Anda merespons banyak situasi dengan amarah atau kekerasan, maka Anda mungkin memiliki masalah dan harus mencari bantuan untuk mengelola amarah Anda.

Terdapat beberapa jenis kemarahan yang biasa terjadi individu. Kemarahan pasif: Adalah jenis kemarahan ketika emosi ditampilkan sebagai keburukan atau sarkasme, itu adalah jenis kemarahan yang ditekan sehingga sulit untuk dikenali. Kemarahan yang agresif: Dengan kemarahan ini seseorang menyadari emosinya tetapi tidak mengetahui akar kemarahannya, kemarahan seperti itu dapat menyebabkan kerusakan harta benda yang hebat. Kemarahan tiba-tiba: Datang entah dari mana, terjadi dengan cepat dan biasanya berakhir secepat datangnya meskipun mungkin meninggalkan kerusakan. Kemarahan kronis: Kemarahan jenis ini terjadi tanpa alasan sama sekali, dengan bentuk

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

kemarahan ini seseorang hampir marah sepanjang waktu, ini adalah jenis kemarahan yang sangat merusak. Kemarahan perilaku: Biasanya ditujukan pada apa pun yang memicunya, dan dapat berakhir dengan kekerasan fisik.

Kemarahan paranoid: perasaan cemburu terhadap orang lain karena orang tersebut merasa terintimidasi oleh mereka. Kemarahan verbal: Terutama diungkapkan dengan kata-kata, hinaan, kritik, dan merendahkan orang lain. Kemarahan yang mudah menguap: Datang dan pergi dalam berbagai tingkatan dan dapat diekspresikan secara verbal atau fisik. Kemarahan yang ditimbulkan sendiri: Kemarahan yang merugikan diri sendiri ini, seseorang menghukum diri sendiri atas sesuatu yang telah mereka lakukan yang membuat mereka merasa malu dan juga sangat kritis terhadap diri mereka sendiri. Contoh kemarahan yang ditimbulkan sendiri adalah, makan berlebihan, memotong diri sendiri, dan kebiasaan merugikan diri sendiri lainnya.

Penyebab kemarahan yang tidak terkelola terkait dengan masalah gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan, gangguan depresi, Stres, masalah keuangan, masalah hubungan, pengobatan dan obat-obatan seperti obat penenang, amfetamin, obat penenang, kokain, hipnotik, nikotin, alkohol, kafein, kesedihan yang mendalam karena



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
duka, perasaan kecewa, penganiayaan, merasa dalam ancaman, penyakit, kritik dan perasaan dihakimi. Terdapat beberapa ciri dari gejala kemarahan yang tidak sehat. Gejala fisik kemarahan ditandai dengan sakit kepala, kelelahan, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sakit perut, telapak tangan berkeringat, wajah terasa panas-kemerahan, pusing, gemetar, otot tegang, rahang terkatup. Gejala emosional kemarahan ditandai dengan iritabilitas, kecemasan, kesedihan, depresi, stres, perasaan bersalah, ketakutan, perubahan suasana hati, kepahitan, kebencian, agresi, panik- khawatir, paranoia dan kehilangan kendali.

Peran mengelola kemarahan adalah mengendalikan dan mengurangi perasaan emosional anda yang disebabkan oleh kemarahan. Terapi Self Hypnosis dalam mengelola kemarahan dapat membantu mengubah cara seseorang berpikir atau bereaksi dalam situasi yang menyebabkan ledakan kemarahan mereka, dengan mengakses pikiran bawah sadar, self-hypnosis seringkali dapat membantu orang tersebut belajar bagaimana menghadapi kemarahan mereka secara positif, cara yang tenang dan lebih santai.

Program Self Hypnosis Siap Pakai  
**Skrip untuk mengelola Kemarahan**

*“Saya memiliki kekuatan untuk mengelola kemarahan saya. Saya mengendalikan emosi saya. Saya mengendalikan cara saya bereaksi dalam situasi stres. Saya tenang, fokus dan santai. Saya tetap tenang dalam situasi yang membuat frustrasi. Saya mampu menyalurkan kemarahan saya menjadi sesuatu yang positif. Saya selalu berbicara dengan suara tenang dan rendah dalam situasi yang membuat frustrasi. Saya mampu menenangkan diri dengan menarik napas dalam-dalam. Saya selalu mengendalikan diri saya sendiri. Saya berhasil mengelola kemarahan saya. Setiap hari saya menjadi semakin tidak marah. Setiap hari saya menjadi semakin tenang. Berpikir positif dalam situasi sulit menjadi lebih mudah. Mengelola kemarahan saya datang secara alami kepada saya. Saya membebaskan diri dari kemarahan saya. Saya orang yang kuat tidak terpengaruh oleh kata-kata negatif. Saya memilih untuk bertindak dan berpikir positif. Saya merasa baik di dalam dan luar karena saya bebas dari kemarahan. Saya minta maaf ketika saya salah dan itu membuat saya merasa baik. Saya menerima permintaan maaf dan itu juga bagus dan terasa luar biasa. Saya memaafkan dengan bebas dan membebaskan diri dari kemarahan. Saya memutuskan untuk menciptakan pikiran yang memberi saya kedamaian dan kebahagiaan. Saya bergerak maju ke masa depan*

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri tanpa kemarahan. Saya memiliki kehidupan yang hebat dan saya bersyukur untuk itu. Saya bisa merasa marah tetapi tetap tenang dan terkendali pada saat yang bersamaan. Saya memiliki kekuatan untuk mengendalikan reaksi saya. Saya bertanggung jawab penuh atas pikiran dan tindakan saya. Saya mengelola amarah saya dengan sempurna. Saya merasa tenang dan damai dengan diri saya sendiri”.

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga..semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya. Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri anda.*

### **13. Self Hypnosis untuk Menurunkan Kecemasan**

Kecemasan adalah perasaan atau lebih tepatnya kumpulan perasaan yang kita dapatkan ketika kita

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

merasakan ketakutan atau kekhawatiran. Kita bisa merasakan kecemasan saat kita mengalami stres jangka panjang atau saat kita merasa terancam oleh sesuatu atau seseorang. Kita juga bisa mengalami kecemasan ketika kita tidak menyadari apa yang kita rasakan. Bagaimana kita menanggapi stres dalam beberapa hal diwarisi dari orang tua kita dan juga akan bergantung pada lingkungan tempat kita tinggal. Kecemasan atau kecenderungan terhadapnya juga diwariskan dalam kenyataan bahwa beberapa orang lebih rentan terhadap perasaan cemas daripada yang lain. Kita semua merasa cemas pada suatu saat dalam hidup kita dan ini adalah respons naluri normal yang berfungsi sebagai perlindungan untuk membantu kelangsungan hidup. Itu mengajarkan kita untuk menghindari situasi berbahaya, dengan cara ini kecemasan adalah proses pembelajaran. Ini bekerja sangat baik dalam situasi yang jelas seperti dirampok atau diserang di mana kita akan lari atau melawan balik tergantung pada apa yang tampaknya menjadi pilihan terbaik.

Kecemasan akan memengaruhi seluruh keberadaan kita, emosi kita, perilaku kita, dan kesehatan fisik kita. Ini terutama menciptakan perasaan takut yang membuat kita ingin menghindari situasi yang coba kita hindari. Kita akan

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

sering memperburuk kecemasan dengan terus memikirkan pikiran negatif yang meningkatkan perasaan cemas kita. Karena perasaan yang diciptakan oleh kecemasan dalam diri kita, itu adalah proses siklus di mana semakin kita merasa cemas, semakin kita menjadi cemas dan karenanya semakin negatif yang kita rasakan, yang kemudian menciptakan kebutuhan yang lebih besar untuk menghindari hal-hal yang membuat kita merasa cemas. Oleh karena itu, kecemasan dapat menjadi awal dari depresi.

Kecemasan menjadi tidak normal jika terus berlanjut bahkan ketika situasi stres telah hilang atau jika muncul tanpa alasan dan mengganggu kehidupan sehari-hari anda. Meskipun merasa cemas bisa menjadi hal yang normal, anda harus mencari bantuan dari dokter jika itu memengaruhi hidup Anda dan menyebabkan Anda sangat tertekan. Kecemasan dapat disertai dengan gejala fisik yang meliputi; gemetar, otot tegang, perut kembung, mual, diare, sakit kepala, sakit punggung, jantung berdebar, mati rasa, berkeringat atau kemerahan.

Terdapat beberapa faktor penyebab kecemasan diantaranya meliputi peristiwa perubahan hidup yang menegangkan seperti perceraian, persalinan, kematian, pindah rumah, masalah kesehatan mental seperti depresi,

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

penyakit fisik, penggunaan narkoba, efek samping obat atau penarikan obat, pekerjaan, sekolah, ujian, tes, kesulitan keuangan, kecemasan bisa turun-temurun atau diturunkan dalam keluarga. Self-hypnosis dapat membantu Anda mengendalikan pikiran untuk menghentikan kecemasan. Itu dapat dicapai dengan banyak cara, tetapi secara konsisten didasarkan pada prinsip-prinsip yang mencoba mengubah keyakinan dan asosiasi mental yang menyebabkan Anda berpikir dan bertindak seperti yang Anda lakukan. Kecemasan sering terjadi karena asosiasi negatif seseorang atau keyakinan negatif seputar situasi, latar, dan objek tertentu. Self-hypnosis dapat menjadi alat yang berguna untuk mengendalikan perasaan dan keyakinan negatif ini dan dengan demikian mengendalikan kecemasan.

### **Skrip untuk Menurunkan Kecemasan**

*“Saya bebas dari kecemasan dan terus fokus melakukan apa yang inginkan. saya selalu aman dan terlindungi. Saya bebas dari rasa takut. Saya melepaskan semua ketakutan. Aku bebas. Hidup akan selalu menyediakan untukku. Semuanya baik dan tenang. Saya adalah manusia yang kuat dan mampu. Saya mengendalikan emosi saya. Saya mengendalikan hidup saya. Tidak ada orang yang*

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

*memiliki kekuasaan atas saya. Saya selalu aman dan dibimbing oleh diri saya yang lebih tinggi. Saya melepaskan, saya santai, saya melepaskan. Saya tenang dan santai. Kecemasan saya tidak mengendalikan saya. Saya memiliki kehidupan yang hebat dan akan terus melakukannya. Saya memiliki kekuatan atas kecemasan saya. Saya adalah manusia yang layak dan layak. Pikiran saya santai dan damai. Saya merasa Bahagia dan bersyukur dengan kehidupan yang saat ini dijalani. Saya melepaskan kekhawatiran dan ketakutan dengan semakin mudah dan mudah. Saya berhak untuk bersantai dan berhenti khawatir. Saya mengendalikan cara saya bereaksi dalam situasi stres. Membebaskan diri dari stres dan kecemasan membuat saya. lebih sehat dan bahagia. Saya membebaskan diri dari kecemasan. Kecemasan ada di masa lalu saya. Saya Selalu fokus pada apa yang saya inginkan. Saya menggunakan energi untuk meraih hasil yang positif dalam berbagai situasi. Saya memiliki kekuatan positif dalam diri saya. Saya adalah orang yang sukses dalam mengendalikan diri saya. Saya tahu apa yang diinginkan dan apa yang diperlukan untuk membuat diri saya tenang ketika dalam situasi stres. Saya memiliki berbagai perencanaan untuk meraih tujuan-tujuan yang Anda tetapkan. Hidup saya dipenuhi dengan kebahagiaan dan menyenangkan karena saya memilih untuk menjadi positif. Setiap hari saya merasa menjadi lebih baik dan lebih bahagia. Saya*

## Program Self Hypnosis Siap Pakai

*mencari sisi baik dalam diri setiap orang dan dalam setiap situasi. Saya menjadi lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih sukses dengan sikap positif. Saya sangat menikmati hidup dijalani. Saya lebih mudah untuk berteman dengan orang lain. Saya menjadi lebih produktif. Saya dapat meraih setiap tujuan Anda dengan lebih mudah. Saya merasa nyaman dengan diri Anda sendiri. Anda merasa nyaman pada setiap situasi. Saya mampu mengendalikan diri dalam situasi dan kondisi apapun”*

(Selanjutnya adalah tahapan emerging atau bangun dari kondisi hipnosis)

*Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 dan pada hitungan ke- 5 saya bangun. Satu...perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis. Dua... semakin tersadar... tiga..semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya. Empat....sangat luar biasa dan lima....buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan Anda rasakan begitu segar dan sehatnya diri Anda.*



---

## {BAB 9}

---

# Cara Mudah Self Hypnosis Melalui Anchoring

**T**eknik lain yang dapat Anda gunakan dalam melakukan pemrograman melalui self hypnosis adalah dengan menggunakan teknik *Anchor* (jangkar). Apa itu Anchor ? Nah, sebelum saya menjelaskan definisi Anchor, saya ingin Anda mendengarkan kalimat saya dan selesaikan.

“*Wesewesewes....*”

Pasti Anda akan menjawab “*Bablas angine*”

Jika Anda melihat lampu merah. Apa yang Anda lakukan ? jawabannya “Pasti berhenti”

Anda punya sebuah lagu yang setiap kal anda mendengarnya akan muncul ingatan dan perasaan tertentu

## Cara Mudah Self Hypnosis Melalui Anchoring

dalam diri Anda ?. Adakah sebuah tempat yang setiap kali anda datang kesana maka Anda akan terbawa suasana sehingga benar-benar nyaman dan relaks.

Contoh di atas merupakan salah satu anchor yang sudah tersimpan di dalam memori pikiran bawah sadar kita. Lantas apa itu anchor ?. Anchor adalah tombol untuk mengaktifkan pikiran dan perasaan. Anchor dapat terjadi baik di sengaja ataupun tidak disengaja. Misalkan ketika kita mendengar sebuah lagu dan tiba-tiba pikiran dan perasaan kita melayang ke suatu waktu dan tempat zaman dulu kemudian muncullah perasaan yang dirasakan saat itu.

Anchor dapat kita pasang dengan sengaja yakni dengan cara memberikan sugesti pada pikiran bawah sadar kita dan kemudian membuat tombol On untuk menyalakan Anchor agar bisa mengakses kondisi emosi tertentu. Hal lain yang perlu diketahui adalah bahwasanya Anchor juga bisa dihilangkan terutama Anchor yang memiliki muatan emosi negatif misalkan cemas dan takut jika bertemu dengan kucing atau kecemasan dalam menghadapi ujian. Untuk lebih jelasnya, berikut akan saya jelaskan asal usul munculnya teknik Anchor.

Konsep awal Anchor berawal dari teori Stimulus-Respon yang dikenal dengan sebutan **Conditioning**. Teori

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri ini dikembangkan oleh pakar psikologi Behavioristik yang bernama Ivan Pavlov pada tahun 1890 yang menemukan teori ini berdasarkan hasil penelitiannya terhadap seekor anjing. Dari pengamatan sistematis yang ia lakukan, ia menandai bahwa seekor anjing yang sudah dikondisikan sangat lapar sampai mengeluarkan air liur setiap kali disodorkan makanan. Namun, Pavlov melakukan ujicoba sebelum makanan diberikan, terlebih dahulu diperdengarkan sebuah bel kepada anjing itu. Aktivitas ini dilakukan berkali-kali sampai satu saat, Pavlov menyalakan bel saja dan tidak diikuti dengan pemberian makanan akan tetapi yang mengejutkan anjing itu sudah mengeluarkan air liur. Bahkan terkadang air liur anjing tersebut sudah keluar ketika mendengar langkah kaki eksperimenter.

Pavlov kemudian menamai hasil temuannya ini dengan sebutan Conditione Response yakni sebuah respon yang sudah terkondisikan terhadap stimulus yang khas. Hasil temuan dari Pavlov, ini dipelajari secara mendalam oleh dua pakar penemu Neuro Linguistic Programming (NLP) yaitu Richard Bandler dan Jhon Grinder. Keduanya kemudian memformulasikan kembali fenomena Conditioned Response ini dengan sebutan Anchor. Grinder dan Bandler berpendapat bahwa kita bisa menghubungkan kondisi

## Cara Mudah Self Hypnosis Melalui Anchoring

pikiran dan perasaan seseorang dengan sebuah tombol yang diinginkan. Dan ternyata teori Anchor ini dapat terbukti membantu permasalahan-permasalahan kecemasan seperti penelitian yang dilakukan oleh Horst Reckert yang menggunakan teknik Anchor untuk menyembuhkan perasaan cemas yang dialami oleh siswa.

Anchor bekerja dengan menggunakan dua cara yakni asosiasi dan imajinasi. Asosiasi adalah menghubungkan hal-hal yang baru dipelajari dengan hal-hal lain yang sudah dipelajari. Sedangkan imajinasi adalah menghubungkan hal yang kita kreasikan sendiri. Singkatnya Anchor adalah tombol On untuk merasakan kondisi pikiran dan perasaan tertentu. Sekarang supaya lebih mudah memahaminya, saya ingin Anda melakukan kata-kata yang saya instruksikan dibawah ini

*“Silahkan Anda ingat-ingat kembali pengalaman yang menyenangkan dan sambil Anda mengingat pengalaman itu, apa saja memori ingatan yang muncul dalam diri Anda ?. Dan sambil Anda mengingat itu, perasaan yang muncul pada diri Anda? Anda merasakan seperti apa diri Anda ? mungkin Anda melihat pengalaman yang luar biasa atau Anda mendengar suara dan teriakan yang membuat Anda senang atau perasaan yang bahagia muncul dalam diri Anda ?*

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Latihan di atas merupakan teknik sederhana untuk mengakses emosi positif dan anda telah melakukan asosiasi dan imajinasi untuk mengingat lagi memori yang menyenangkan serta melihat, mendengar bahkan merasakan pengalaman yang menyenangkan itu.

### **Menggunakan Anchoring dalam Self Hypnosis**

Sekarang Anda sudah mengetahui bagaimana cara kerja Anchor dan selanjutnya yang akan saya jelaskan adalah bagaimana penggunaan teknik Anchor dalam self hypnosis. Hal yang perlu kita pahami adalah bahwasanya teknik Anchor ini merupakan teknologi mutakhir dalam dunia pikiran. Bagaimana tidak ? seseorang mampu untuk mengakses kondisi pikiran dan perasaan tertentu. Dengan kata lain, dia akan mampu untuk mengendalikan dirinya dalam kondisi apapun dan dimanapun dia berada. Berikut akan saya jelaskan bagaimana cara melakukan teknik Anchoring dalam self hypnosis.

1. Anda siapkan dulu program pikiran atau kondisi pikiran dan perasaan tertentu yang ingin Anda install dalam pikiran bawah sadar Anda.

Pada langkah pertama ini, kita bisa melakukan identifikasi mengenai sugesti yang ingin Anda tanam di

## Cara Mudah Self Hypnosis Melalui Anchoring

dalam pikiran bawah sadar. Misalkan Anda ingin meningkatkan rasa percaya diri. Anda mulai mengidentifikasi bagaimana perasaan Anda saat memiliki rasa percaya diri. Kemudian Anda bisa membuat afirmasi singkat seperti “Setiap hari dalam hidup saya semakin percaya diri”. Persiapkan diri Anda pada posisi dimana Anda akan melakukan proses self hypnosis. Jauhkan diri Anda dari lingkungan yang bising dan cari suasana yang tenang dan nyaman untuk melakukan self hypnosis.

2. Langkah selanjutnya adalah akses emosi positif yang ingin dirasakan. Misalkan Anda ingin menginstal program pikiran ‘Percaya Diri’ dalam pikiran.

Pada tahapan ini, kita bisa mulai melakukan induksi diri melalui teknik relaksasi progresif. Induksi diri dilakukan untuk mengakses kondisi hypnosis. Anda bisa melakukan secara mandiri sesuai dengan tahapan-tahapan induksi diri yang saya jelaskan di atas.

Setelah Anda mencapai kondisi hypnosis, langkah selanjutnya adalah mengakses emosi positif yang ingin dirasakan. Jika kita ambil contoh mengakses emosi rasa ‘Percaya Diri’, maka Anda bisa memulainya dengan cara membayangkan diri Anda ketika Anda memiliki rasa

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
percaya diri yang tinggi. Rasakan serta dengarkan apa yang muncul dalam pikiran Anda ketika Anda mengakses emosi rasa percaya diri.

Jika Anda mengalami kesulitan dalam mengakses emosi positif tersebut., Anda bisa mengakses emosi positifnya dengan mengingat kembali pengalaman di masa lalu ketika kita mengalami kondisi yang mirip dengan kondisi yang kita inginkan.

3. Langkah selanjutnya adalah memperbesar intensitas emosi positif yang dirasakan

Setelah kita mengakses emosi positif yang ingin kita install dalam pikiran bawah sadar kita, maka langkah selanjutnya adalah memperbesar intensitas emosinya sehingga anda benar-benar merasakan pengalaman yang puncak. Dalam konsepnya Anchoring, harus dipasang dalam kondisi pikiran-perasaan yang paling puncak. Dengan kata lain, kita sedang berada pada kondisi yang terhubung (*associated*) dengan program pikiran yang ingin kita tanamkan dalam pikiran bawah sadar.

Jika seandainya Anda ingin menginstal program pikiran percaya diri dalam pikiran bawah sadar Anda, maka ketika Anda ingin melakukan anchoring, akses emosi positif

## Cara Mudah Self Hypnosis Melalui Anchoring

dalam kondisi pikiran dan perasaan yang puncak. Anda, bisa mengimajinasikan saat-saat dimana Anda begitu sangat percaya diri dalam hidup Anda. Kemudian Anda bisa mengasosiasikan diri Anda mampu mencapai rasa percaya diri yang Anda inginkan dalam hidup Anda. Misalkan Anda percaya diri berbicara di depan umum dan bisa Anda asosiasikan dengan visualisasi Anda menjadi seorang pembicara yang handal dengan dihadiri oleh ratusan orang yang menghadiri seminar yang Anda adakan.

Untuk memperkuat intensitas Anda bisa meningkatkan sub modalitas yang dimiliki oleh setiap orang. Jika Anda membayangkan diri sebagai seorang pembicara yang percaya diri, maka Anda bisa membuat gambaran yang jelas seperti apa Anda ketika berbicara. Coba berikan gambaran yang jelas Anda pakai baju apa dan ada siapa saja ketika Anda menjadi pembicara. Selain itu, perkuat juga auditorinya seperti mendengarkan orang-orang yang memuji Anda atas kualitas pembicaraan Anda yang luar biasa. Setelah itu perkuat kinestetik yang Anda rasakan dengan cara meningkatkan perasaan yang muncul dalam tubuh Anda ketika rasa percaya diri ini muncul.



## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

4. Langkah terakhir yang perlu Anda lakukan adalah membuat anchoring yang menyatukan program pikiran Anda.

Langkah ini merupakan tahapan terakhir dalam proses anchoring. Layaknya tombol on untuk mengakses kondisi pikiran perasaan, itulah definisi sederhana dari anchor. Saat benar-benar dalam kondisi yang puncak atau kita sedang terasosiasi dengan kondisi pikiran perasaan itulah, kita buat anchor.

Ada dua jenis anchor yang dapat Anda ciptakan : pertama, Anda bisa menggunakan anchor menggunakan gerakan seperti gerakan tangan, tubuh, ataupun gerakan fisik lainnya. Kedua, Anda bisa menggunakan anchor kata-kata seperti kata “Bisa”, “Berani”, “Percaya Diri”, “Saya Luar biasa”. Ketika Anda ingin membuat Anchor, Anda bisa memilih salah satu jenis dari Anchor tersebut. Namun yang perlu Anda perhatikan adalah buat anchor dimana Anda ketika terasosiasi dengan kondisi pikiran perasaan yang puncak. Misalkan jika Anda ingin menanam anchor percaya diri, maka buat anchor saat Anda merasakan begitu percaya dirinya Anda dan saat itu buatlah anchor. Anda bisa mengatakan di dalam hati Anda seperti

## Cara Mudah Self Hypnosis Melalui Anchoring

*“Mulai saat ini, kapanpun dan dimanapun saya berada ketika saya..... (anda bisa menggunakan anchor gerakan atau kata), maka saya akan langsung merasakan kondisi pikiran dan perasaan seperti yang saya rasakan saat ini”*

Misalkan Anda menginstal program pikiran rasa percaya diri, sambil Anda mengasosiasikan diri Anda dengan kondisi pikiran dan perasaan percaya diri dengan cara mengaksesnya melalui visualisasi dan afirmasi. Maka, saat dalam kondisi percaya diri yang puncak Anda bisa katakan :

*“Mulai saat ini, kapanpun dan dimanapun saya berada ketika saya berkata “Saya Percaya Diri”, maka saya akan langsung merasakan kondisi pikiran dan perasaan seperti yang saya rasakan saat ini”*

Untuk memperkuat program pikiran yang ditanam di dalam pikiran bawah sadar, Anda lakukan berulang-ulang sampai Anda merasakan sesuatu energi positif dalam diri Anda. Jika Anda merasakan sesuatu yang berbeda setelah Anda membuat anchor, itu berarti anchor yang Anda tanamkan berjalan.

Setelah Anda, memiliki anchor yang bisa dimanfaatkan dalam melakukan self hypnosis, maka langkah selanjutnya adalah mengaplikasikannya dalam kehidupan

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri sehari-hari. Misalnya, jika program percaya diri yang Anda install, Anda bisa langsung menggunakan anchor yang Anda buat dimanapun Anda berada bahkan ketika Anda dalam kondisi apapun. Melalui teknik anshor ini, Anda bisa mengoptimalkan hidup Anda sehingga dimanapun Anda berada mampu mengendalikan pikiran Anda agar lebih produktif.

## Cara Mudah Self Hypnosis Melalui Anchoring

---

## {BAB 10}

---

# Self Hypnosis Pre-Sleep

**S**elf Hypnosis dapat Anda lakukan dimana saja dan kapan saja. Setelah di atas saya menjelaskan bagaimana menggunakan tombol on untuk memasuki hipnosis atau disebut *Anchor*. Sekarang saya akan jelaskan bagaimana menggunakan kondisi alamiah tidur seperti biasa untuk melakukan pemrograman pikiran.

Seperti yang sudah diketahui bahwasanya hipnosis adalah kondisi penurunan gelombang otak dari beta menuju alpha dan tetha. Pada kondisi alpha dan tetha inilah kondisi hipnosis berada dan hasil riset dengan menggunakan Electro Encephalo Graph menunjukkan bahwasanya setiap hari kita mengalami kondisi alpha dan tetha setiap kali kita mau tidur dan akan bangun dari tidur. Untuk itu, kondisi alamiah ini dapat kita gunakan dalam melakukan pemrograman di

## Self Hypnosis Pre-Sleep

dalam pikiran bawah sadar. Untuk itu, teknik ini seringkali disebut dengan teknik *Self Hypnosis Pre-Sleep*.

Teknik Self Hypnosis Pre-Sleep dikembangkan dari teknik Hypnosleep yakni kondisi hipnosis yang terjadi atau dicapai saat subjek dalam kondisi tidur. Dave Elman adalah orang yang pertama kali membumikan nama Hypnosleep dalam bukunya yang terkenal Hypnotherapy. Teknik Hypnosleep memanfaatkan kondisi normal untuk diakes dan diberikan sugesti. Bedanya dengan Self Hypnosis Pre-Sleep adalah dengan memanfaatkan kondisi alpha sebelum tidur. Untuk lebih memahami lebih detailnya, coba Anda ingat-ingat kembali pernahkah Anda ketika akan tidur, Anda sudah tidak bisa bergerak akan tetapi masih bisa mendengar suara dari luar ? atau Anda sudah lemas dan ingin terlelap tidur akan tetapi Anda masih mendengar dengan jelas ?. Kondisi ini merupakan kondisi hipnosis alami sebelum Anda tertidur. Nah, dengan memanfaatkan kondisi tersebut, Anda bisa melakukan pemrograman pikiran untuk pemberdayaan diri Anda. Mulai sekarang karena Anda sudah tahu bahwa ada kondisi alamiah yang dapat anda gunakan untuk melakukan pemrograman diri, anda mampu untuk menggunakannya setiap kali anda mau dan memanfaatkan kondisi self hypnosis pre-sleep ini dalam kehidupan Anda.

## **Bagaimana Cara Melakukan Self Hypnosis Pre-Sleep**

Ada beberapa langkah yang harus Anda lakukan ketika Anda ingin melakukan self hypnosis pre-sleep. Ketika Anda akan melakukan self hypnosis pre-sleep, pastikan terlebih dahulu Anda memahami prosedurnya.

1. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah dengan cara menyiapkan terlebih dahulu mengenai sugesti apa yang ingin Anda program di dalam pikiran bawah sadar Anda. Misalkan Anda ingin percaya diri, maka buatlah afirmasi yang singkat dan jelas. Contohnya :

“Semakin hari saya semakin percaya diri”

“Semakin hari saya semakin rajin mengerjakan tugas”

“Setiap hari saya semakin mudah menyerap informasi”

2. Langkah kedua yang harus Anda lakukan adalah memanfaatkan kondisi sebelum tidur untuk memasukan sugesti ke dalam pikiran bawah sadar. Lakukan sugesti persis sebelum tidur saat andai dalam kondisi melayang.
3. Lakukan sugesti sambil menekan jari sebanyak 10 kali sesuai dengan jumlah jari yang berada di tangan kanan dan kiri Anda. Setiap Anda melakukan satu sugesti tekan satu jari. Misalkan Anda ingin percaya diri. Maka ketika Anda melakukan sugesti diri, Anda lakukan afirmasi

## Self Hypnosis Pre-Sleep

“Semakin hari dalam hidup saya semakin percaya diri” sambil Anda menekan satu jari. Lakukan sampai 10 kali sesuai dengan jumlah jari. Hal ini bertujuan agar Anda tidak tertidur saat melakukan sugesti diri.

4. Langkah terakhir yang perlu Anda perhatikan adalah gunakan sugesti yang sama tersebut selama satu minggu. Hal ini dilakukan agar sugesti dapat secara permanen menempel di dalam pikiran bawah sadar.

Teknik self hypnosis pre-sleep merupakan teknik yang mudah dan simpel yang bisa Anda gunakan dalam sehari-hari. Dan mulai saat ini Anda akan secara sadar mampu untuk mempraktekkan teknik ini kapanpun dan dimanapun Anda berada karena Anda mengetahui begitu mudahnya teknik dapat digunakan untuk kemajuan diri Anda. Selain itu, dengan teknik ini, semua tujuan atau goal yang Anda inginkan akan segera tercapai dengan cepat. Akan tetapi supaya program pikiran yang Anda inginkan permanen, Anda mampu mengombinasikan teknik self hypnosis pre-sleep ini dengan teknik self hypnosis yang umum yang sudah saya jelaskan di atas. Hal ini perlu dilakukan agar perubahan yang Anda inginkan segera tercapai dan dapat Anda rasakan dengan cepa



---

## {BAB 11}

---

# Terapi Emotional Freedom Technique

*“The cause of all negative emotion is a disruption in the body’s  
energy system”*

(Gary Craig, Founder Emotional Freedom Technique)

### **Apa itu Emotional Freedom Technique ?**

Emotional Freedom Technique merupakan teknik yang simple dan luar biasa karena dapat secara cepat membantu permasalahan emosi, perilaku bahkan fisik seseorang. Teknik ini sangat sederhana dan aplikatif digunakan dimanapun dan kapanpun.

“Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan tools (alat bantu) universal yang digunakan di seluruh dunia

## Terapi Emotional Freedom Technique

oleh praktisi dalam profesi terapeutik dan masyarakat umum. Juga merupakan pendekatan timur dan barat dalam ilmu medis. Metodenya merupakan penemuan bahwa permasalahan emosi adalah akibat ketidakseimbangan sistem energi di dalam tubuh.

### **Sejarah Evolusi Emotional Freedom Technique**

EFT sangat dipengaruhi oleh pengobatan timur yakni Akupresur dan Akupunture. Akupresur berasal dari jepang menggunakan system energy tubuh dalam menyembuhkan pasien yang terkena gangguan fisik saja. Akupunktur menggunakan jarum tusuk dalam membantu pasien. Akupunktur menekankan pentingnya untuk menusuk bagian tubuh yang mengalami rasa sakit. Dari dua pendekatan terapi inilah lahir Thought Field Therapy

Roger Callahan, Ph.D adalah Doktor Psikologi lulusan The University Michigan yang menemukan teknik ketukan ringan dalam menyembuhkan phobia air. Dari sinilah lahirnya Thought Field Therapy (TFT) tahun 1979. Gary Craig merupakan seorang Insinyur lulusan Stanford University yang spesialis dalam bidang teknik elektronika. Akan tetapi karena minat dia yang besar terhadap psikologi, dia mendalami beberapa pendekatan terapi seperti Neuro

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri Linguistic Programming (NLP) dan belajar Thought Field Therapy langsung sama Roger Callahan. Gray Craig adalah murid dari Roger Callahan yang menyederhanakan konsep Thought Field Therapy menjadi teknik Emotional Freedom Technique sehingga mudah dan dapat dipraktikkan oleh orang awam. Tahun 1997 lahirlah Emotional Freedom Technique.

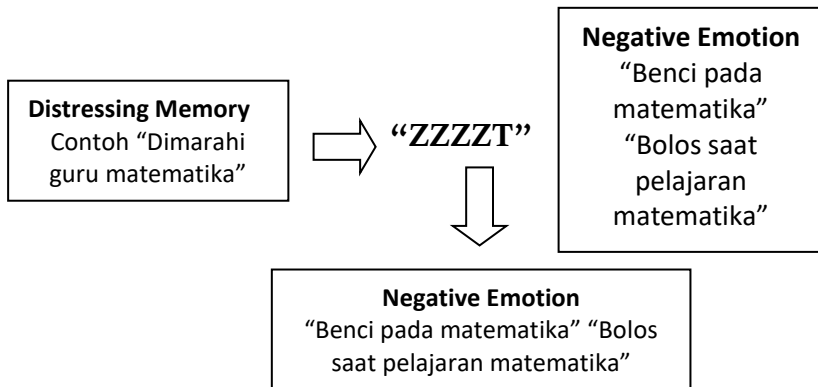
### **Konsep Emotional Freedom Technique (EFT)**

Untuk memahami konsep EFT secara menyeluruh, saya akan sajikan beberapa fakta ilmiah mengenai system energy tubuh yang mempengaruhi perilaku kita.

- Emosi negatif muncul akibat dari situasi yang membuat stres setelah itu terjadi ketidakseimbangan jalur energy tubuh dan muncullah emosi negatif.
- Setiap dari kita memiliki system energy tubuh yang dikenal dengan jalur meridian. Misalkan kita ambil kasus emosi yang muncul pada orang yang phobia kucing. Saat dia melihat kucing, maka saat itu tidak seimbang system energy tubuhnya sehingga memunculkan emosi seperti menangis, atau bahkan pingsan.
- Emosi negatif yang tersimpan di dalam pikiran bawah sadar akan menjadi masalah dan kebiasaan yang negatif

## Terapi Emotional Freedom Technique

- Semua penyebab emosi negatif adalah karena terjadinya gangguan system energy tubuh.
- EFT bertujuan untuk memperbaiki jalur energi tubuh yang rusak dengan melakukan tapping (ketukan ringan) pada jalur meridian serta melepaskan emosi negatif yang ada dalam pikiran.



Gambar 5 Mekanisme Terjadinya Emosi Negatif

## Manfaat Emotional Freedom Technique

Dari beberapa hasil kajian penelitian Gary Craig mengenai teknik Emotional Freedom Technique terbukti berhasil menangani masalah-masalah yang berkaitan dengan emosi seperti :

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

- Marah
- Adiksi (kecanduan)
- Takut
- Kesedihan mendalam
- Apatis/Putus Asa
- Perasaan bersalah
- Malu
- Benci
- Iri/dengki
- Khawatir/Cemas
- Dendam
- Frustrasi
- Depresi
- Kesepian
- Ketidakpuasan
- Sakit hati dan kecewa
- Ngeri
- Jijik
- Perasaan mengganjal atau tidak enak dihati
- Phobia
- Trauma

### **Menghancurkan Mental Block dengan Terapi Emotional Freedom Technique**

Mental Block adalah limiting belief atau kepercayaan yang menghambat dan berasal dari pembelajaran saat kita tumbuh, berkembang dan berinteraksi dengan lingkungan. Mental block seringkali disebut sabotase diri karena seseorang yang mempunyai mental block kesulitan untuk maju dan berkembang. Pikiran melakukan sabotase diri terhadap apa yang mengancam dia agar mendapatkan

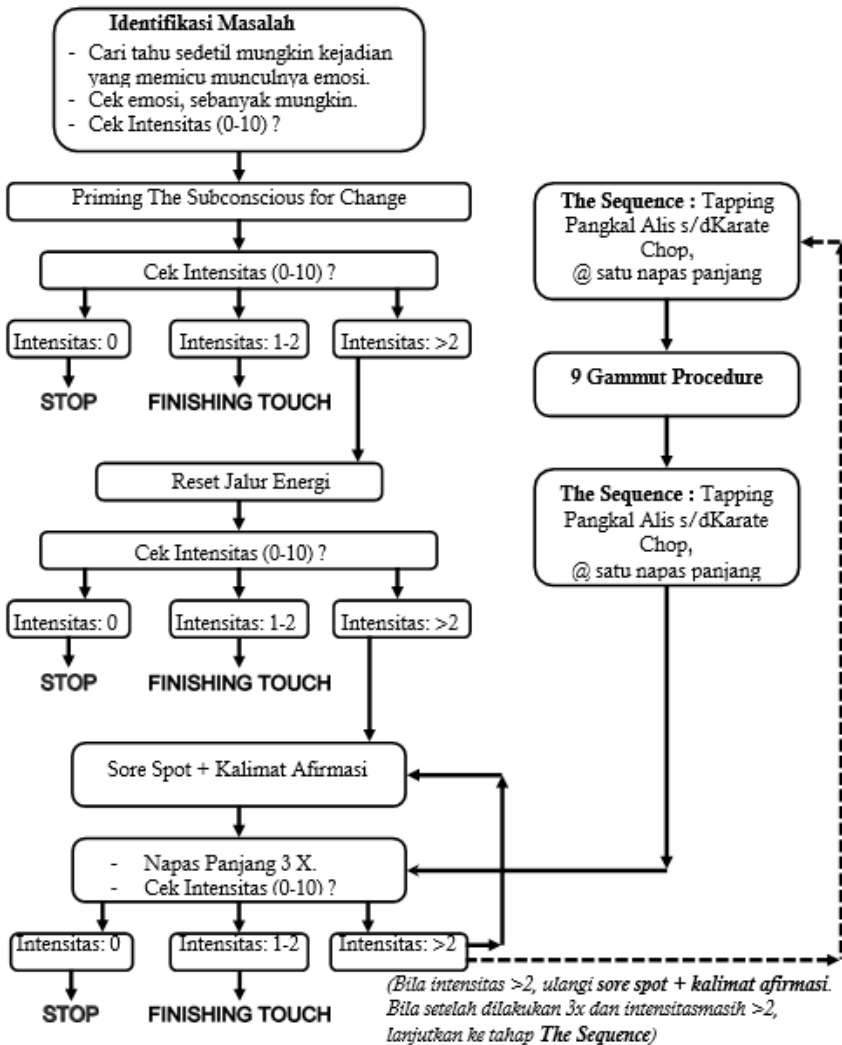
## Terapi Emotional Freedom Technique

keamanan. Contoh : Orang yang tidak ingin menjadi pusat perhatian orang, tidak memiliki keberanian untuk percaya diri di depan orang lain. Hal ini dikarenakan jika dia mahir dalam berbicara di depan umum, dia akan menjadi pusat perhatian orang lain.

Emotional Freedom Technique adalah suatu teknik yang diarahkan untuk mengubah *emotional state* dari kadar negatif tinggi menjadi turun, bahkan hingga 0 alias nihil. Ide dasar Emotional Freedom Technique adalah hubungan antara pikiran, tubuh dan energi lewat sistem energi tubuh. Terapi Emotional Freedom Technique pada mulanya dikembangkan oleh Gary Craig di Amerika Serikat. Teknik ini merupakan aplikasi sederhana akupunktur dan akupresur yang dimodifikasi dan diringkas sedemikian sederhana namun dengan hasil dan efek instan yang luar biasa, tingkat keberhasilannya 80-95% sembuh. EFT merupakan terapi berbasis titik-titik meridian tubuh manusia dengan kebutuhan aplikasi terapi yang luas dan beragam yang berhubungan dengan emosi negatif dan penyakit psikosomatis yang ditimbulkannya.

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Dibawah ini merupakan tahapan-tahapan dalam melakukan EFT untuk menghancurkan mental block :



Gambar 6 Tahapan Hypno-EFT Versi Dr. Adi W. Gunawan

## Terapi Emotional Freedom Technique

### **Tahap 1 : Identifikasi Masalah**

Temukan isu emosi yang menjadi permasalahan. Teknik yang bisa digunakan adalah dengan cara merasakan kembali pengalaman yang membuat kita mengalami *mental block* dan emosi apa yang muncul saat itu. Gunakan pertanyaan sebagai berikut dalam memandu Anda melakukan identifikasi emosi yang mengganggu hidup. Pertama, “Apa kejadian atau peristiwa dalam hidup Anda yang membuat Anda merasa tidak nyaman, ada emosi negatif yang mengganggu perasaan atau hidup Anda dan ini hendak diatasi ?” Catat dan uraikan dengan jelas, detil, termasuk kapan, siapa yang terlibat dalam kejadian ini, apa yang terjadi, apa yang ia katakan, bagaimana mimik wajahnya, tekanan suaranya, bahasa tubuhnya. Intinya, semakin lengkap atau detil semakin baik.

Kita bisa menulis semua emosi yang muncul. Selain itu kita bisa menanyakan pada diri kita apa yang ingin dirasakan ketika berada dalam situasi itu. Misalkan kasus “Takut berbicara di depan umum. Kita bisa mengidentifikasi emosi apa yang muncul saat diminta oleh berbicara di depan umum”. Misalkan emosi yang munculnya seperti “takut, grogi, cemas”. Setelah itu tanyakan pada diri kita “apa yang anda inginkan ketika berbicara di depan kelas ?”. Misalkan



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri jawabannya adalah “ingin tenang dan relaks” (emosi yang diinginkan oleh konseli).

Tuliskan apa saja perasaan atau emosi ini. Sedetil mungkin, semakin lengkap, semakin baik dan efektif hasilnya. Kunci keberhasilan dari Teknik ini adalah dengan menemukan emosi negatif yang akan dilepaskan. Misal, emosi yang Anda alami atau rasakan adalah marah, benci, dendam, kecewa, sakit hati, terluka, takut, cemas, malu, merasa bersalah, jengkel, menyesal, tidak bisa terima, tidak enak, sebel, ‘neg’, muak, kesal, capek, kasihan, tertekan, tersinggung, kesepian, sedih, merasa tidak mampu, merasa tidak berguna, merasa tidak diinginkan, merasa tidak berharga, merasa kecil, merasa tidak disayang, merasa ditolak, merasa tidak dipedulikan, disepelekan, dikecilkan, direndahkan, dianggap tidak ada, frustrasi, merasa ditekan, dan emosi negatif lainnya.

Emosi yang dirasakan tidak selalu emosi negatif. Bisa juga emosi positif. Misalnya, bila Anda sulit diet, maka emosi yang sering menghambat diet Anda adalah emosi suka makan, senang makan, merasa ketagihan dengan makanan manis, dll. Untuk anak yang ketagihan main game, emosinya bisa berupa perasaan asyik, senang, nyaman, merasa

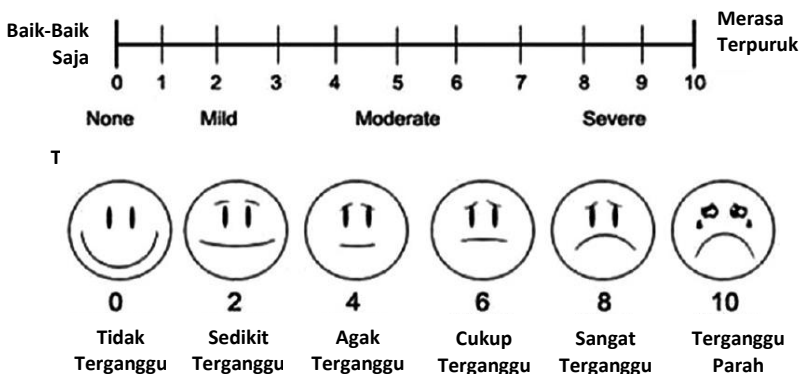
## Terapi Emotional Freedom Technique

terantang, ingin mengalahkan skor teman, agar dapat pengakuan dari teman, supaya dapat poin tinggi, dll.

### **Beri skala SUD (*Subjective Unit of Discomfort*) / rating perasaan negatif Anda (0-10)**

Coba Anda rasakan kembali emosi yang berhubungan dengan masalah Anda (bila perlu sambil menutup mata) dengan melakukan rating 0 – 10 :

Tuliskan /lingkari skala SUD Anda:



### **Tahap 2 : Mendorong Pikiran Bawah Sadar untuk Melakukan perubahan dan Melakukan Reset Jalur Energi**

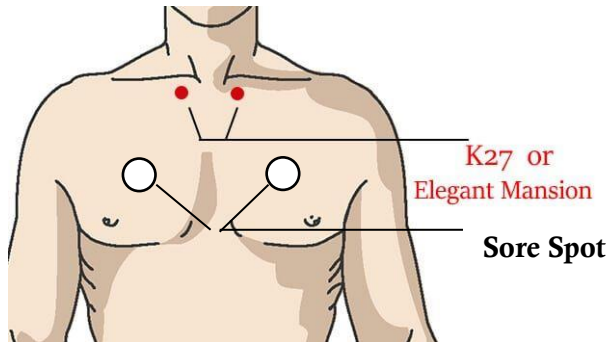
Ajukan pertanyaan kepada diri sendiri mengenai alasan untuk melakukan perubahan dalam hidup. Anda dapat mengajukan beberapa pertanyaan kunci dibawah ini :

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

1. Sudah berapa lama Anda merasakan, mengalami, menyimpan atau memendam emosi ini ?
2. Bagaimana hidup Anda dengan menyimpan emosi ini? (Minta klien merasakan perasaan tidak nyaman ini).
3. Apa ruginya kalau Anda tetap menyimpan emosi ini? Sebutkan 5 kerugian.
4. Apakah Anda mau mengubah situasi ini? Apakah Anda mau keluar dari kondisi ini? Mengapa?
5. Apa yang akan terjadi kalau Anda terbebas dari emosi ini?
6. Sebutkan keuntungan yang akan Anda dapatkan dengan melepaskan emosi ini, minimal 5 keuntungan.
7. Bayangkan, rasakan, pura-pura Anda telah mendapatkan atau mengalami 5 keuntungan ini.

Selesai menjawab pertanyaan kunci, cek perasaan Anda, intensitasnya turun ke angka berapa?. Selanjutnya Anda perlu melakukan **reset jalur energi** tubuh dengan mengetuk kedua titik K- 27 secara bersamaan sambil menarik napas panjang lewat hidung dan kemudian menghembuskannya lewat mulut. Lakukan sebanyak 5 x. Selesai reset jalur energi, istirahat selama 5-10 detik lalu cek perasaan Anda. Intensitas sudah turun ke angka berapa?

## Terapi Emotional Freedom Technique



Gambar 7 Titik K-27 Jalur Reset Energi

### Tahap 3 : Melakukan Set-Up

Tahapan selanjutnya adalah melakukan *Set Up* yakni tahapan EFT berupa ketukan ringan di jalur meridian skitar 7-8 kali sambil melakukan kata-kata afirmasi. Set-up dilakukan dengan cara membaca kalimat afirmasi sebanyak 3 kali sambil melakukan tapping (ketukan) pada titik sore spot (letaknya tepat pada titik sore spot yakni titik tengah di tangan bagian pinggir). Rumus kalimat afirmasi “*Meskipun saya \_\_\_\_\_, saya memilih \_\_\_\_\_*”.

Contoh kasus jika kita memiliki rasa takut jika berbicara di depan umum. Maka yang harus kita lakukan adalah dengan cara melakukan tahapan set up ini dengan mengetuk-ngetuk titik sore spot (karate chop), lakukan sambil melakukan afirmasi “*Meskipun saya merasa takut berbicara di depan umum akan tetapi saya memilih untuk*

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri *melepaskannya dan menerima diri saya apa adanya*". Anda bisa menambahkan kalimat spiritual juga lebih baik seperti "Ya Tuhan meskipun saya takut dan benci matematika tapi saya memutuskan untuk melepaskan emosi negatif ini. Saya pasrah padaMu ya Tuhan" lakukan sebanyak 3 kali dan rasakan intensitas emosinya langsung turun. Pola kalimat afirmasi tidak berubah sama seperti yang diatas. Contoh beberapa kalimat afirmasi :

- "Meskipun saya benci, jijik takut terhadap tikus, saya memilih untuk melepaskan emosi negatif ini dan menerima saya apa adanya"
- "Meskipun saya merasa cemas dan takut dikritik presentasi di depan kelas akan tetapi saat ini saya melepaskan semua emosi negatif ini dan menerima apa adanya"
- "Ya Allah / tuhan, meskipun kepala saya pusing karena darah tinggi, saya ikhlas, saya pasrah kepadaMu sepenuhnya"
- "Meskipun saya merasa takut dan cemas ketika berbicara di depan kelas, saya memilih tenang dan relaks"
- "Meskipun saya merasa takut, jijik dan benci pada katak, saya memutuskan untuk melepaskannya dan menerima diri saya apa adanya"

## Terapi Emotional Freedom Technique

(Selesai baca kalimat afirmasi, tarik napas panjang 3x. Saat menarik napas, niatkan untuk merasa lega dan nyaman. Saat menghembuskan napas, niatkan dan ijinakan sisa perasaan tidak nyaman, bila masih ada, keluar dari diri Anda. Istirahat selama 5 sampai 10 detik lalu cek perasaan Anda. Intensitas sudah turun ke angka berapa? Sudah habis atau sisa sedikit?)

### **Tahap 4 : Tapping Sequence**

Tahapan sequence yaitu melakukan ketukan ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus tune in dan menyebutkan “reminder phrase”. Titik ini adalah titik-titik kunci dari “The Major Energy Meridians” yang jika kita ketuk beberapa kali (7-8 kali) akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

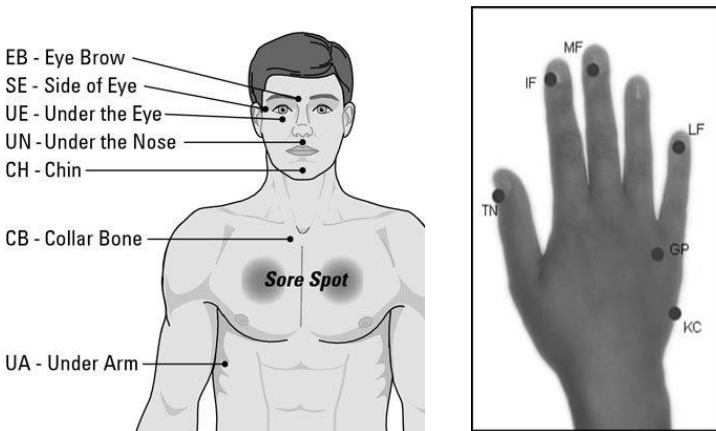
Ada dua cara untuk melakukan tahapan ini :

**Cara 1:** Fokuskan kalimat afirmasi dengan menggunakan kata kunci yang mengingatkan pikiran pada emosi negatif yang hendak dihilangkan. Ada 2 tahapan yang harus dilakukan dalam tahapan sequence. Misalkan “*Cemas berbicara di depan kelas*”.

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

- 1) Lakukan ketukan (*tapping*), pada titik2 yang telah ditentukan (7 - 9x) sambil berafirmasi dengan kata kunci tersebut. Lakukan dengan lembut saja asal Anda mampu merasakan sensasi ketukan pada titik-titik itu.
- 2) Lakukan sequence tahapan kedua dengan menyebutkan emosi positif yang ingin dirasakan. Misalkan “saya memilih tenang dan damai” sambil melakukan ketukan di jalur meridian.

Cara 2: Afirmasi dalam diam, dengan cara Anda tidak perlu mengucapkan kata kunci (secara verbal), namun Anda cukup merasakan emosi negatif itu, kemudian berniat dengan tulus-ikhlas dan sungguh-sungguh untuk melepaskan emosi/*mental block* yang selama ini mengganggu hidup Anda.



Gambar 8 Titik Meridian Tubuh

## Terapi Emotional Freedom Technique

### Urutan Tahapan Sequence

1. Pangkal alis mata (kiri atau kanan, pilih salah satu)
2. Tulang pelipis (kiri atau kanan, pilih salah satu)
3. Tulang dibawah mata (kiri atau kanan, pilih salah satu)
4. Dibawah hidung
5. Di dagu (Dibawah mulut)
6. 2 cm dari titik tulang selangka (kiri atau kanan, pilih salah satu)
7. Dibawah ketiak  
Untuk pria : 7,5 cm disamping tubuh (kiri atau kanan, pilih salah satu)  
Untuk wanita : persis di tengah tali bra disamping tubuh (kiri atau kanan)
8. Ibu Jari
9. Jari Telunjuk
10. Jari Tengah
11. Jari Kelingking
12. Karater Chop

Catatan :

Setelah anda melakukan tahapan *tapping sequence*, kita bisa menanyakan kepada diri sendiri mengenai “bagaimana perasaannya sekarang?” Anda bisa menambahkan “menurut



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri skala 10 sangat Anda rasakan, 0 tidak sekali Anda rasakan. Ada di skala berapa emosi Anda saat ini?”. Rasakan sesaat jika Anda merasa berada di level “5”. Hal ini menandakan masih ada sisa emosi. Langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah melakukan set up kembali 1 kali sambil melakukan afirmasi “*walaupun masih ada sisa \_\_\_\_\_, saya memilih \_\_\_\_\_*”. Setelah itu lakukan *sequence* kembali dengan mengatakan “masih ada sisa \_\_\_\_\_ (masalah)” dan setelah itu *sequence* tahapan kedua “saya memilih\_\_\_\_\_” (sambil melakukan ketukan-ketukan di jalur meridian energy. Pastikan emosinya benar-benar sampai nol dan hilang. Jika belum nol, lakukan putaran tapping lagi sampai benar-benar hilang intensitas emosinya.

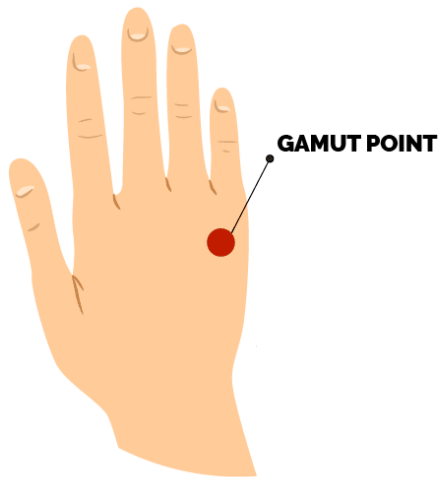
### **Tahap 5 : Sembilan Gammut Procedure**

Sembilan Gammut Procedure dilakukan dengan cara sebagai berikut (ketuk titik Gammut terus menerus, tanpa menyebut **kata kunci**, kepala tegak menatap ke depan) :

1. Pejamkan mata (keras)
2. Buka mata (melotot)
3. Lirikkan mata ke kanan bawah, keras
4. Lirikkan mata ke kiri bawah, keras
5. Putar mata searah jarum jam

## Terapi Emotional Freedom Technique

6. Putar mata berlawanan arah jarum jam
7. Mata memandang lurus ke depan dan bergumam lagu “Happy Birthday” selama 3 detik
8. Ucapkan dengan cepat dan keras.. satu,dua, tiga, empat, lima
9. Mata memandang lurus ke depan dan bergumam lagu Happy Birthday selama 3 detik.



Gambar Titik 9 Gammut Procedure

### **Tahap 6 : Penguatan (Ulangi Set Up – Sequence – 9 Gammut)**

Langkah terakhir adalah Anda melakukan futur paking yaitu teknik untuk melihat sejauh mana efek dari intervensi. Teknik ini sangat sederhana sekali, Anda bisa

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
menanyakan kepada diri Anda “bagaimana efek yang Anda rasakan setelah melakukan terapi EFT ?” “apakah ada emosi yang muncul?”.

Misalkan takut berbicara di depan umum, setelah dilakukan EFT, kita bisa mengimajinasikan sedang di depan orang dan menanyakan pada diri “apakah masih ada perasaan atau emosi negatif?”. Jika tidak ada, maka Anda lakukan tarikan nafas sambil menghembuskannya sampai Anda benar-benar lugas dan ringan.

Apabila jawaban yang muncul, “Intensitas sudah agak berkurang. Akan tetapi berada di atas angka 2, maka yang harus ada lakukan adalah mengulangi tahap 3 sampai tahap 5. Anda lakukan tahapan Set Up akan tetapi dengan kalimat afirmasi yang berbeda sambil mengurut titik sore spot yaitu :

*“Meskipun **masih ada sisa** perasaan takut dan cemas berbicara di depan umum dan segala hal yang berhubungan dengan berbicara depan umum akan tetapi saya menerima diri saya apa adanya dan memutuskan untuk melepaskan semua emosi negatif ini sekarang demi kebaikan dan kemajuan hidup saya”*

Afirmasi yang digunakan saat tapping atau melakukan ketukan adalah “Sisa perasaan takut dan cemas”. Setelah selesai satu putaran (tahap 3 sampai 5), lakukan lagi

## Terapi Emotional Freedom Technique

skala intensitas emosi. Bila intensitasnya belum turun ke angka 2 atau di bawahnya, maka lakukan sekali lagi proses yang sama seperti sebelumnya. Seperti sebelumnya, afirmasi yang digunakan saat mengurut *sore spot* adalah “*Meskipun masih ada sisa perasaan takut dan cemas berbicara di depan umum dan segala hal yang berhubungan dengan berbicara depan umum akan tetapi saya menerima diri saya apa adanya dan memutuskan untuk melepaskan semua emosi negatif ini sekarang demi kebaikan dan kemajuan hidup saya*”. Afirmasi yang digunakan saat tapping adalah “**Sisa perasaan takut dan cemas**”.

### Tahap 7 : Finishing Touch

Setelah itu, cek kembali skala intensitas emosi yang dirasakan. Bila sudah turun ke angka 2 atau 1, maka Anda tidak perlu mengulangi satu putaran dari awal. Cukup lakukan *Finishing Touch* agar intensitas emosi langsung turun menjadi nol.

- Arahkan wajah lurus ke depan, tidak boleh bergerak!
- *Tapping* titik gammut terus-menerus (**tanpa menyebut kata kunci**)
- Hitung satu, mata menatap lantai (kepala tetap lurus tidak bergerak mengikuti arah mata)
- Hitung dua, mata mulai naik (perlahan)

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

- Hitung tiga, mata semakin naik, tatapan lurus ke depan
- Hitung empat, mata semakin naik
- Hitung lima, mata sudah sangat naik
- Hitung enam, mata menatap plafon/langit-langit

Proses ini dapat dilakukan secara berulang sebanyak lima atau enam kali sampai emosi yang dirasakan ke angka nol. Bila skala telah turun ke angka nol, maka Anda telah terbebas dari emosi negatif yang mengganggu hidup Anda. Bagaimana jika sudah nol, tetapi suatu saat emosi negatif itu muncul kembali ?. Hal ini berarti masih ada aspek atau emosi lain yang belum tertangani. Terapi EFT telah berhasil untuk mengatasi masalahnya saat itu. Akan tetapi aspek lain yang belum tertangani membuat rasa takut dan cemas kembali muncul. Misalnya emosi yang dituntaskan adalah “Takut dan cemas” akan tetapi ternyata ada emosi “merasa tidak berharga” yang belum ditangani. Biasanya walaupun muncul lagi akan tetapi intensitas emosi sudah berkurang. Untuk itu, lakukan lagi tahap 3 sampai tahap 5 untuk membuat intensitas emosi menjadi nol.

## Terapi Emotional Freedom Technique

### **Melakukan Pemrograman Pikiran dengan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT)**

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, terapi EFT dapat secara cepat dan efektif membantu permasalahan-permasalahan psikologis. Akan tetapi fakta yang menarik adalah ditemukannya fungsi dari terapi Emotional Freedom Technique ini dalam memprogram ulang pikiran bawah sadar kita.

Setelah sebelumnya, kita menghancurkan dan menghilangkan seluruh emosi negatif yang ada di dalam pikiran kita, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pemrograman yang positif di dalam pikiran bawah sadar kita. Prinsip kerjanya begini, kita ambil saja contoh yang sama seperti di atas. Setelah emosi ketakutan berbicara di depan umumnya hilang, kita dapat memasukan program pikiran yang mendukung untuk percaya diri berbicara di depan umum.

Bagaimana cara untuk melakukan pemrograman yang positif dengan terapi EFT ?

1. Buat kalimat afirmasi positif yang akan anda program di dalam pikiran anda
2. Kaimatnya singkat, sederhana dan jelas

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

3. Kalimat afirmasi yang Anda buat, pastikan di dalam kalimat afirmasi yang dibuat mengandung emosi positif yang kuat
4. Setelah itu, lakukan tapping atau ketukan sebanyak 7-8 kali pada masing-masing titik, mulai titik tengah atas kepala hingga titik meridian di bawah ketiak, sambil mengucapkan satu kalimat afirmasi untuk setiap ketukan.
5. Proses dilakukan tanpa mengetuk titik sore spot yang berada di karate chop tapi langsung ke titik *sequence* yakni mulai dengan titik tengah kepala.

Agar Anda bisa memahami praktiknya, saya akan sajikan contoh kalimat afirmasi yang bisa digunakan dalam melakukan pemrograman pikiran, setelah Anda berhasil mengatasi emosi negatif “takut berbicara di depan umum”.

Contoh kalimat afirmasi :

- Saya percaya diri berbicara di depan umum
- Saya bisa berbicara kapan saja, dimana saja, dengan siapa saja penuh percaya diri
- Saya sangat menikmati berbicara di depan umum
- Saya
- Setiap hari dalam hidup saya memilih bahagia menjalani hidup

## Terapi Emotional Freedom Technique

- Saya menghargai diri saya apa adanya
- Saya memilih untuk menerima sukses saya

Untuk singkatnya, pemrograman positif hanya dilakukan pada tahapan sequence. Agar lebih jelasnya saya sediakan kolom untuk menjelaskan praktek pemrograman positif.

Baca kalimat afirmasi positif ini, satu afirmasi untuk satu titik ketuk sambil mengetuk sebanyak 7 – 9 kali. Namun, Anda tidak perlu memikirkan jumlah ketukan karena yang perlu menjadi fokus Anda adalah melakukan afirmasi dengan membacakannya dengan keras.

Tabel 9 Afirmasi Positif

<b>Titik ketuk</b>	<b>Afirmasi</b>
1. Titik tengah kepala	Saya percaya diri berbicara di depan umum
2. Pangkal alis mata	Saya sangat senang berbicara kapan saja, dimana saja dan dengan siapapun saya berbicara dengan penuh percaya diri
3. Pelipis	Saya sangat menikmati berbicara di depan umum
4. Bawah mata	Saya merasa bahagia ketika berbicara dengan banyak orang



## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

5. Bawah hidung	Saya bisa mempengaruhi orang dengan apa yang saya katakan
6. Dagu	Orang-orang menghargai dan menyukai ucapan saya
7. Selangka	Saya berbicara dengan penuh rasa percaya diri
8. Bawah ketiak	Saya bisa berbicara kapan saja, dimana saja dan dengan siapa saja saya berbicara, saya sangat percaya diri dan saya menerima itu menjadi bagian diri saya

Kalimat afirmasi di atas merupakan contoh bagaimana cara kita melakukan pemrograman positif di dalam pikiran. Anda boleh membuat afirmasi sesuai dengan keinginan dan kebutuhan Anda.

## Terapi Emotional Freedom Technique

---

## {BAB 12}

---

# Transformasi Diri melalui Terapi Self Hypnosis

**M**erawat diri merupakan satu hal yang menjadi kebutuhan agar kita mampu menyeimbangkan diri dalam menjaga kesejahteraan dan kesehatan mental. Karena pada dasarnya semua peristiwa hidup yang dialami akan memberkas dampak psikologis dan mempengaruhi perilaku kita. Kita perlu untuk masuk dan melihat ke dalam pengalaman masa lalu, menafsirkan perilaku, kata-kata, dan perasaan kita terhadap peristiwa dan pengalaman hidup yang dialami. Hal itu dapat memberi wawasan baru dan kita belajar dari sana bagaimana agar membuat diri menjadi lebih baik. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan terapi self hypnosis.

## Transformasi Diri Melalui Terapi Self Hypnosis

Dalam proses eksplorasi diri, Anda mungkin menemukan kebutuhan untuk melepaskan emosi atau perasaan tertentu. Pelepasan emosi ini disebut katarsis. Ini mungkin ketegangan emosional yang sebelumnya tidak Anda sadari. Mungkin Anda pernah menyadari perasaan tertentu, tetapi tidak menyadari kedalaman akan perasaan tersebut. Peristiwa yang dialami berupa kesedihan, kemarahan, frustrasi, atau kebencian adalah hal biasa ketika orang mulai melihat dengan hati-hati ke dalam diri mereka sendiri. Katarsis bisa menjadi pengalaman yang sangat sehat dan merupakan cara untuk melepaskan emosi negatif yang mengganggu. Jika Anda merasakan reaksi yang parah dari emosi negatif dan sulit untuk Anda kendalikan, itu mungkin merupakan sinyal bahwa Anda memerlukan konsultasi profesional. Anda dapat melakukan sesi konseling dan hipnoterapi profesional dalam membantu menyelesaikan masalah yang dirasakan.

Ada banyak cara yang mungkin untuk mengekspresikan dan melepaskan emosi yang tertekan. Anda dapat menggunakan cara apa pun yang paling alami dan nyaman bagi Anda. Terkadang ada beberapa ketidaknyamanan yang dialami agar menjadi lebih nyaman setelahnya. Itu bisa menjadi bagian dari proses. Seringkali,

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
sebuah perubahan akan menghasilkan kegelisahan atau kesedihan atau penyesalan sementara dalam bergerak menuju pengalaman baru yang tenang.

Kadang-kadang, kita menemukan bahwa menangis adalah cara untuk melepaskan emosi yang baru ditemukan dan terpendam. Ini mungkin terjadi ketika Anda membutuhkan pelepasan luapan emosional. Ini tidak apa-apa. Menangis adalah salah satu cara untuk melepaskan ketegangan yang dirasakan agar lepas dan mendapatkan kelegaan. Untuk itu, dalam melepaskan emosi atau perasaan yang mengganggu kita dapat memanfaatkannya dengan memvisualisasikan emosi sebagai bagian dari sampah yang layak untuk Anda buang dalam diri Anda. Akui atau alami perasaan itu dan kemudian masukkan ke masa lalu. Biarkan dan lepaskan itu semua menjadi bagian dari hidup Anda untuk melakukan transformasi diri.

### **Transformasi Diri melalui Terapi Self Hypnosis**

Setiap dari diri kita ingin berubah dan menjadi lebih baik dalam hidupnya. Perubahan diri yang terjadi didasari atas adanya keinginan untuk mewujudkan harapan dan keinginan individu dalam merealisasikan tujuan hidup yang ingin dicapainya. Dengan kata lain transformasi diri adalah

## Transformasi Diri Melalui Terapi Self Hypnosis

bagaimana agar kita mampu melakukan pemrograman diri yang positif dengan memanfaatkan pikiran bawah sadar.

Seperti yang telah Anda temukan dari bab-bab sebelumnya, self-hypnosis membuka jalan menuju pikiran bawah sadar Anda. Dan pikiran bawah sadar tahu yang terbaik bagi Anda. Karena menampung seluruh pengalaman hidup yang bisa membuat kita belajar sesuatu darisana. Dengan menggunakan self-hypnosis dan eksplorasi diri, Anda dapat melihat diri Anda dengan lebih baik. Anda dapat, melihat diri Anda tanpa penilaian, memeriksa bagaimana perilaku Anda dalam interaksi dan perasaan Anda dalam situasi tertentu. Anda dapat meninjau secara lebih objektif bagaimana Anda bereaksi dalam situasi di tempat kerja, dalam keluarga, dan dalam pertukaran sosial. Eksplorasi diri saat Anda sedang hipnosis (*trance*) dapat memberi Anda perspektif tentang diri dan tindakan Anda yang tidak terhalang oleh blokade pikiran sadar. Anda juga dapat menerima diri Anda apa adanya—saat ini juga. Dari penerimaan itu Anda dapat melanjutkan dan membuat perubahan yang diinginkan dalam diri Anda.

Bagaimana cara untuk melakukan transformasi diri agar membuat hidup menjadi lebih baik dan sejahtera ?. Berikut adalah garis besar langkah-langkah yang dapat Anda

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
lakukan dalam mengeksplorasi diri Anda dengan teknik  
trance.



Gambar 10 Model Transformasi Diri melalui Terapi Self Hypnosis

### **Tahapan Menetapkan Tujuan**

Bagian pertama yang paling penting dalam melakukan transformasi diri adalah menentukan tujuan apa yang ingin diubah dalam diri kita. Ini terkait dengan diri apa yang Anda inginkan terjadi pada diri Anda agar menjadi lebih baik. Anda perlu secara spesifik dan jelas dalam menyusun tujuan yang ingin dicapai untuk transformasi diri. Terdapat beberapa langkah dalam menetapkan tujuan untuk kemajuan dan peningkatan kualitas hidup andai agar menjadi lebih baik.

Pertama, Anda dapat membuat daftar tujuan yang ingin andai capai dalam hidup. Tujuan ini adalah sesuatu yang sungguh-sungguh ingin andai alami, lakukan, kerjakan, menjadi atau miliki.

Cara menentukan adalah dengan melengkapi kalimat berikut. Buatlah 5 tujuan yang menjadi prioritas dan ingin Anda realisasikan:

“Bila hidup saya ideal, saya.....”

- Saya adalah konselor profesional yang andal
- Saya memiliki Biro Konseling untuk Masyarakat
- Saya mencintai diri apa adanya



## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

- Saya memiliki kekayaan yang cukup
- Saya mendirikan yayasan sosial untuk membimbing anak-anak yang putus sekolah

Langkah kedua adalah menetapkan tiga impian atau tujuan yang ingin dicapai dan paling penting. Caranya adalah dengan melihat Kembali lima impian yang telah ditetapkan. Selanjutnya andai lakukan pilihan prioritas dengan membandingkan impian 1 dan impian 2, mana yang akan Anda pilih ?. Setelah memilih, andai bandingkan juga dengan tujuan 3 dan akhirnya akan ditemukan prioritas tujuan yang hendak dicapai. Dengan memilih salah satu tujuan, tidak berarti Anda akan mengabaikan tujuan yang lainnya. Membandingkan dua tujuan ini merupakan cara praktis untuk mengetahui apa yang sungguh-sungguh penting dan ingin Anda capai dalam hidup. Dari contoh yang saya berikan di atas, misalnya didapatkan prioritas tujuannya sebagai berikut :

1. Saya mencintai diri apa adanya
2. Saya menjadi pribadi produktif dan berkarya
3. Saya adalah konselor profesional yang andal

Tujuan yang telah ditetapkan adalah sesuatu yang prioritas untuk dicapai, raih dan miliki atau menjadi. Untuk

## Transformasi Diri Melalui Terapi Self Hypnosis

itu, kita memerlukan tolak ukur yang jelas dan pasti untuk menentukan syarat tercapainya tujuan itu. Cara untuk menentukan adalah dengan mengajukan pertanyaan “Bagaimana saya tahu bahwa saya telah mencapai/menjalani/memiliki tujuan ini?”. Misalkan kita aplikasikan pada contoh di atas:

### Tujuan # 1 : **Saya mencintai diri apa adanya**

“Bagaimana saya tahu bahwa saya sudah mencintai diri apa adanya ?

Syarat :

- Saya sudah tidak mengatakan diri saya bodoh
- Saya tidak lagi mengkritik diri saya sendiri
- Saya menerima kelebihan dan kekurangan saya
- Saya sudah tidak marah dengan diri saya sendiri

### Tujuan # 2 : **Saya menjadi pribadi produktif dan berkarya**

“Bagaimana saya tahu bahwa saya menjadi pribadi produktif dan berkarya ?

Syarat :

- Saya menuliskan buku karya sendiri setahun sekali
- Saya menulis jurnal ilmiah yang diterbitkan satu semester sekali

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

- Saya memiliki penghasilan 6 juta per bulan
- Saya aktif dalam organisasi atau lembaga yang membantu individu untuk mengembangkan potensi

### Tujuan # 3 : **Saya adalah konselor profesional yang andal**

“Bagaimana saya tahu bahwa saya telah menjadi konselor profesional yang andal ?

Syarat :

- Saya mampu membantu klien dengan cepat, efektif dengan hasil konseling yang permanen
- Saya menulis buku tentang konseling dan hipnoterapi
- Saya memberikan pelatihan mengenai model konseling yang efektif dalam membantu ragam klien
- Layanan konseling tempat saya praktik ramai dan menjadi rujukan para konselor, psikolog dan psikiater untuk menangani berbagai kasus

Langkah selanjutnya, adalah menentukan skor pencapaian dari tujuan yang telah ditetapkan. Skor tujuan digunakan untuk mengetahui dimana posisi Anda saat ini dalam mencapai tujuan Anda. Sekarang, coba lihatlah Kembali tiga tujuan prioritas yang ingin Anda capai tadi, gunakan skala 1 sampai 10 untuk memberikan penilaian. Nol

## Transformasi Diri Melalui Terapi Self Hypnosis

artinya Anda sama sekali belum mencapai tujuan itu dan 10 berarti saat ini Anda telah menjalani tujuan yang Anda tetapkan sepenuhnya.

Tujuan dengan skor rendah adalah yang kurang mendapatkan perhatian Anda. Sementara tujuan dengan skor tinggi adalah yang mendapatkan banyak perhatian Anda. Apakah mungkin ketika bahwa kita telah memberikan perhatian akan tetapi skornya tetap rendah ? Jika Anda telah melakukan semua yang Anda rasa perlu untuk mencapai tujuan Anda dan ternyata belum mencapainya, Anda pasti mendapat hambatan mental dari mencapai tujuan (*mental block*). Untuk itu, perlu dibereskan terlebih dahulu agar dapat lebih mudah dalam mencapai impian.

Berikut bagaimana caranya untuk melakukan skor dari tujuan yang telah ditetapkan di atas :

Tujuan # 1	<b>Saya mencintai diri apa adanya</b>
Syarat	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Saya sudah tidak mengatakan diri saya bodoh</li><li>▪ Saya tidak lagi mengkritik diri saya sendiri</li><li>▪ Saya menerima kelebihan dan kekurangan saya</li><li>▪ Saya sudah tidak marah dengan diri saya sendiri</li></ul>
Kondisi Sekarang	2 dari 4 telah tercapai
Skor	6 (dari skala 0 sampai 10)

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

Tujuan # 2	<b>Saya menjadi pribadi produktif dan berkarya</b>
Syarat	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saya menuliskan buku karya sendiri setahun sekali</li> <li>▪ Saya menulis jurnal ilmiah yang diterbitkan satu semester sekali</li> <li>▪ Saya memiliki penghasilan 6 juta per bulan</li> <li>▪ Saya aktif dalam organisasi atau lembaga yang membantu individu untuk mengembangkan potensi</li> </ul>
Kondisi Sekarang	3 dari 4 telah tercapai
Skor	8 (dari skala 0 sampai 10)

Tujuan # 2	<b>Saya menjadi pribadi produktif dan berkarya</b>
Syarat	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saya mampu membantu klien dengan cepat, efektif dengan hasil konseling yang permanen</li> <li>▪ Saya menulis buku tentang konseling dan hipnoterapi</li> <li>▪ Saya memberikan pelatihan mengenai model konseling yang efektif dalam membantu ragam klien</li> <li>▪ Layanan konseling tempat saya praktik ramai dan menjadi rujukan para konselor, psikolog dan psikiater untuk menangani berbagai kasus</li> </ul>
Kondisi Sekarang	1 dari 4 telah tercapai
Skor	4 (dari skala 0 sampai 10)

### **Tahapan Cek Penetapan Tujuan (Goal Setting Check Up)**

Setelah Anda menetapkan tujuan beserta syarat tercapainya tujuan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengecekan keyakinan kita terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Bagaimana kita mengetahui bahwa tujuan yang telah dituliskan itu benar-benar mampu kita capai ?. Keyakinan didefinisikan sebagai **rasa pasti / yakin** yang berasal dari menerima apa yang kita rasa benar dalam hati kita. Dari definisi di atas, tampak jelas bahwa ada tiga komponen yaitu rasa yakin dan menerima, apa yang kita pikir benar dalam pikiran kita dan apa yang kita rasa benar di hati kita. Hal ini memberikan perasaan pasti, mampu dan berdaya yang merupakan hasil harmonis dan kongruen antara pikiran sadar dan bawah sadar.

Dalam melakukan cek penetapan tujuan Anda dapat melakukan beberapa langkah berikut. Pertama, Anda bisa melakukan dengan menutup mata Anda dan memunculkan tujuan yang telah ditetapkan. Kedua, tanyakan pada hati Anda, apa yang Anda rasakan ? Perasaan dan sensasi fisik apa yang muncul ?. Apakah ada rasa tidak enak di hati atautkah ada bagian tubuh yang tegang atau tidak nyaman dengan target yang Anda tetapkan. Jika tidak ada perasaan

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
atau sensasi fisik yang tidak nyaman, itu berarti Anda aman. Ketiga, periksa apakah ada perasaan tidak nyaman atau hambatan saat Anda melakukan kerja atau upaya untuk mencapai tujuan atau target yang telah ditentukan. Misalnya ada perasaan malas, suka menunda, perasaan tidak mampu atau takut mengalami kegagalan. Perasaan ini adalah indikasi bahwa ada mental block atau penolakan dari program di pikiran bawah sadar Anda. Ini dapat membuat anda kesulitan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Mental block adalah keyakinan atau kepercayaan yang menghambat dan berasal dari pembelajaran saat kita bertumbuh, berkembang dan berinteraksi dengan lingkungan. Keempat, jujurlah melihat kondisi atau pencapaian hidup Anda pada aspek tertentu. Apakah ada aspek kehidupan yang Anda rasa tidak atau kurang memuaskan ? apakah Anda merasa tersangkut dan sulit berkembang di aspek itu ? apakah Anda sering mengalami kegagalan yang berulang ? Seakan-akan ada pola tertentu yang menghambat diri untuk maju ?.

Jika yang Anda rasakan adalah hambatan berupa ketidakpercayaan atau rasa tidak enak dihati berarti Anda perlu untuk melanjutkan ke tahap lanjutan yaitu menghilangkan emosi

## Transformasi Diri Melalui Terapi Self Hypnosis

negatif agar mampu dengan cepat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

### **Menentukan Emosi Negatif yang menjadi Mental Block**

Pada bagian sebelumnya saya sudah menjelaskan bahwa yang membuat orang merasa terhambat adalah karena emosi negatif yang diyakininya benar. Dan hal ini membuat individu sulit mengambil keputusan. Hal ini karena setiap keputusan itu dipengaruhi oleh emosi. Semua keputusan itu didasarkan oleh hasil pertarungan berbagai emosi yang ada di pikiran bawah sadar kita.

Saat kita merasakan emosi positif, kita akan termotivasi untuk merasakannya kembali. Seolah-olah kita ingin mengulanginya lagi. Kalau bisa, kita ingin terus menerus merasakannya dan inilah yang menjadi sumber kemelakatan. Sebaliknya, emosi negatif sangat kita hindari. Kita menghindarinya akan tetapi malah semakin melekat dengannya. Inilah yang menjadi sumber mental block yaitu program pikiran yang secara spesifik yaitu mencegah atau menghindarkan diri dari emosi negatif tertentu. Saat akan membuat keputusan, emosi yang menyenangkan dan emosi yang menyakitkan akan saling beradu, saling mempengaruhi dan saling mau menang. Maka emosi yang kuatlah yang



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
menentukan hasil akhir atau keputusan yang dibuat, pilihan yang kita ambil.

Misalnya saat Anda ingin mencapai tujuan “saya menjadi pribadi produktif dan berkarya”. Ketika anda membayangkan mencapai pribadi produktif dan berkarya, kira-kira emosi apa saja yang muncul ? silahkan Anda lakukan identifikasi emosi negatif yang menghambat diri. Misalkan

Tujuan # 1 : Saya Menjadi Pribadi Produktif Dan Berkarya

Target : Menulis buku pengembangan diri

Mental Block :

1. Merasa tidak mampu
2. Merasa malas
3. Merasa tidak percaya diri
4. Takut gagal dalam menjalankan rencana
5. Merasa sulit dalam mengelola diri

Mental block dapat muncul ketika melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan banyak orang yang berhenti mengejar tujuan karena merasa tidak berdaya. Ketika Anda sudah mendeteksi emosi negatif yang menjadi penghambat Anda untuk mencapai tujuan, maka langkah selanjutnya adalah menghilangkan mental block

## Transformasi Diri Melalui Terapi Self Hypnosis

tersebut agar upaya Anda dalam mencapai tujuan lebih mudah dicapai.

### **Tahapan Mengubah Belief Negatif melalui Emotional Freedom Technique (EFT)**

Bagaimana cara mengatasi mental block ? bagaimana cara berubah ? walaupun telah sungguh-sungguh ingin berubah dan telah mencoba berbagai cara akan tetapi sulit terjadi ?. Kita sulit berubah karena karena pikiran bawah sadar memang punya sifat sulit berubah dan mekanisme pertahanan diri pikiran bahwa sadar yang dilakukan oleh faktor kritis. Kita menggunakan program, pengalaman, memori atau database yang sudah ada di pikiran bawah sadar sebagai acuan untuk bertindak. Terakhir, emosi negatif yang intens menghambat dan ini memerlukan proses pelepasan emosi negatif. Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) adalah teknik yang sangat manjur untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan emosi negatif yang menghambat diri individu untuk berkembang.

Penjelasan mengenai bagaimana EFT dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang terkait emosi dan perilaku sudah saya jelaskan pada bab sebelumnya. Dalam kaitannya, dengan menghilangkan mental block,

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

EFT dapat secara efektif dan permanen membantu individu dalam menghilangkan emosi negatif yang menghambatnya untuk berkembang.

Kunci dalam menghilangkan keyakinan negatif menggunakan EFT adalah mengidentifikasi emosi negatif yang melakukan sabotase diri dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Anda bisa membaca kembali dan melakukan prosedur dari terapi Emotional Freedom Technique (EFT) yang dijelaskan pada bab sebelumnya untuk membantu Anda menghilangkan emosi negatif yang menghambat diri Anda. Untuk mengetahui bagaimana cara melakukan terapi EFT dalam menghilangkan mental block, Anda dapat mempelajari bab yang sebelumnya.

### **Tahap Instalasi Program Pikiran Positif**

Apa yang perlu dilakukan ketika individu sudah mampu menghilangkan mental block ?. Maka, emosi yang ada pada individu kembali menjadi netral dan ini perlu untuk di isi dengan melakukan pemrograman pikiran yang positif. Instalasi program pikiran positif adalah memasukan sugesti positif yang memperkuat individu dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Tahapan ini dilakukan dengan memanfaatkan dua teknik yaitu visualisasi dan afirmasi.

## Transformasi Diri Melalui Terapi Self Hypnosis

Visualisasi terkait dengan kemampuan imajinasi untuk membayangkan atau melihat sesuatu dengan mata pikiran. Agar mencapai hasil yang optimal dapat memadukan dengan kelima indera, penglihatan, pendengaran, rasa, bau dan sensasi perabaan untuk mengalami sesuatu.

Visualisasi merupakan kunci dalam melakukan pemrograman pikiran yang positif pada pikiran bawah sadar yang diikuti dengan melakukan afirmasi secara berulang-ulang. Kalimat afirmasi merupakan penegasan sekaligus penguatan dari apa yang kita bayangkan atau visualisasikan sambil menggunakan kelima panca indera. Instalasi program pikiran bawah sadar dilakukan melibatkan komponen visualisasi terhadap tujuan yang ditetapkan dan dilanjutkan dengan kalimat afirmasi positif sesuai dan tepat.

Pada bab sebelumnya sudah dijelaskan mengenai konsep dan cara dalam melakukan visualisasi dan afirmasi secara efektif. Dalam melakukan instalasi program pikiran bawah sadar, perlu dipastikan bahwa Anda memastikan visualisasi dan afirmasi sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Afirmasi positif dapat membantu mengembangkan sikap positif yang kuat terhadap kehidupan di sebagian besar bidang kehidupan kita, khususnya dalam pencapaian tujuan hidup misalnya pekerjaan, keuangan, keluarga, hubungan,

Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri dan kesehatan. Afirmasi bekerja karena pikiran bawah sadar menerima apa pun yang Anda program di pikiran bawah sadar. Kekuatan pikiran kita tidak terbatas dan luar biasa, karena pikiran kita memengaruhi perasaan dan tindakan kita, jika Anda merasa positif, maka Anda bertindak dengan cara yang positif dan sebaliknya jika anda merasa negatif, tindakan dan perilaku Anda akan mencerminkan hal itu. Ketika Anda memiliki keyakinan pada diri sendiri bahwa Anda sukses, pikiran Anda tidak akan bekerja apa-apa selain kesuksesan, karena Anda merasakannya dan jika Anda berpikir untuk gagal, Anda akan merasakannya dan pikiran serta perasaan akan mewujudkan kegagalan. Pikiran yang melewati pikiran kita bertanggung jawab atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidup kita karena sebagai manusia kita bertindak berdasarkan pikiran kita.

Afirmasi adalah cara yang bagus untuk membuat perubahan diri secara positif karena afirmasi sangat efektif bila digunakan dengan benar dan konsisten. Selain membantu membuat perubahan, afirmasi juga merupakan cara yang bagus untuk menghilangkan pikiran negatif. Pengulangan afirmasi secara terus-menerus dengan semangat pada akhirnya akan menghancurkan penolakan yang paling kuat sekalipun. Pikiran bawah sadar akan

## Transformasi Diri Melalui Terapi Self Hypnosis

memprogram ulang keyakinan lama Anda dan mempelajari kebiasaan sehingga mengubah cara berpikir, merasa dan bertindak karena Anda telah mampu mengganti pola negatif lama dengan pola baru yang positif dan kemudian perubahan dalam hidup Anda akan dimulai. Berikut adalah beberapa contoh afirmasi positif :

- “Saya adalah tuan dari hidup saya sendiri”
- “Saya mencintai dan diri saya”
- “Saya adalah orang mudah beradaptasi di lingkungan baru”
- “Saya memiliki semua yang saya butuhkan untuk menikmati hidup saya saat ini dan seterusnya”
- “Saya mampu menulis buku dan memiliki waktu khusus untuk menulis”
- “Hati saya dipenuhi kelapangan dalam menerima segala kebaikan dalam hidup saya”
- “Saya adalah pusat dari kendali diri saya dan saya mampu menentukan segala pikiran dan perasaan saya ke arah tujuan yang saya inginkan”
- “Saya merasakan kedamaian, damai ada di dalam diri saya, damai ada di sekitar saya”
- “Setiap hari saya mewujudkan versi terbaik dari diri saya”

## Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri

- “Saya belajar tangguh dan bertumbuh melalui kesulitan yang dihadapi”

Bagaimana melakukan visualisasi dan afirmasi positif yang efektif dan bersifat permanen ?. Pertama, Anda harus berada dalam kondisi relaksasi mental yang dalam. Semakin dalam semakin baik. Kedua, saat andai melakukan visualisasi, Anda harus benar-benar mengalami apa yang Anda bayangkan seolah-olah nyata. Bukan Anda melihat diri Anda sedang mengalami yang Anda bayangkan. Yang Anda bayangkan adalah hasil akhir dan bukan proses. Ketiga, Anda perlu melibatkan sebanyak mungkin indera Anda. Saat membayangkan hal yang Anda inginkan, lihat, dengar, cium baunya, rasakan dan kalau perlu kecap rasanya. Semakin banyak indera yang terlibat, maka semakin kuat kesan yang melekat di pikiran bawah sadar. Bagi Anda yang sulit melakukan visualisasi, Anda bisa menggunakan perasaan Anda untuk merasakan tercapainya impian Anda. Keempat, Anda perlu merasakan emosi positif yang intens seperti perasaan senang, bahagia, bangga, syukur atau emosi positif lainnya. Emosi ini berfungsi sebagai penguat yang akan mempercepat proses manifestasi.

## Transformasi Diri Melalui Terapi Self Hypnosis

Bagaimana dengan afirmasi ?. Saat Anda merasakan dan menikmati pengalaman visualisasi, katakan pada diri Anda sendiri “Ya, ini yang saya inginkan dan dapatkan”. Anda juga bisa menambahkan kalimat seperti “Ya Tuhan / Allah, terima kasih untuk nikmat dan anugerah ini yang Engkau berikan padaku”

### **Tahapan Imagery Check**

Tahapan akhir dalam melakukan transformasi diri adalah melakukan cek terhadap perubahan yang terjadi pada diri. Cek perasaan Anda saat sedang menikmati visualisasi Anda. Apakah ada perasaan tidak enak di hati ? Apakah ada bagian diri Anda yang menolak apa yang Anda visualisasikan ? jika perasaan Anda baik-baik saja, jika tidak ada bagian yang menolak, maka teruskan melakukan visualisasi.

Jika ada perasaan tertolak, maka Anda berhenti melakukan visualisasi dan afirmasi, ini bisa dikarenakan karena emosi negatif yang menjadi mental block dan menghambat diri untuk mencapai tujuan. Anda perlu menetralsir perasaan negatif ini dengan menggunakan **terapi EFT** yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya. Yang penting harus jelas perasaan apa yang muncul di hati



Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri  
Anda. Apakah itu rasa minder, tidak percaya diri, tidak yakin, khawatir, takut, ragu atau emosi negatif lain. Untuk itu, dengan melakukan cek perasaan, Anda menjadi memahami dan mengerti tindakan apa yang perlu dilakukan yang mendukung perubahan diri yang positif pada diri Anda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Antonius. (2010). *Kalau Anda Mau Pasti Bisa*. Jakarta : Titik Media Publisher
- Arif, Antonius. (2012). *Ego State Therapy*. Jakarta : Gramedia Pustaka utama
- Alman, B. M., & Lambrou, P. (2013). *Self-hypnosis: the complete manual for health and self-change*. Routledge.
- Banyan, Calvin D. & Gerlad F. Kein. (2001). *Hypnosis and Hypnotherapy : Basic to Advance*. Minnesota : Abbot Publishing
- Barabasz, Areed & Jhon G. Watkins. (2005). *Hypnotherapeutic Technique Second Edition*. New York : Brunner-Routledge
- Barabasz, Areed & Jhon G. Watkins. (2008). *Advance Hypnotherapy : Hypnodynamic Technique*. New York : Brunner-Routledge
- Beck, Judith S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy : Basic and Beyond*. New York : The Guilford Press
- Blair, Forbes Robbins. (2004). *Instant Self Hypnosis*. Illionis : Sourcebooks, Inc
- Blair, Forbes Robbins. (2007). *Self Hypnosis Revolution*. Illionis : Sourcebooks, Inc
- Craig, Gary. (2002). *Emotional Freedom Technique Manual Sixth Edition*. Terdapat di : [www.emofree.com](http://www.emofree.com)

- Emmerson, Gordon. (2010). *Ego State Therapy*. Carmethen, United Kingdom : Crownhouse Publishing
- Greenberg, Jerold S. (2011). *Comprehensive Stress Management*. New York : McGraw hill
- Gunawan, Adi W. (2006). *Hypnotherapy : The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Gunawan, Adi W. (2008). *The Secret of Mindset*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Gunawan, Adi W. (2009). *Quantum Life Transformation*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Gunawan, Adi W. (2010). *Hypnotherapy For Children*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Lynn, Steve Jay & Judith W. Rhue. (1991). *Theory of Hypnosis : Current Models and Perspective*. New York : The Guilford Press
- Rafael, Rommy. (2006). *Hipnoterapi : Quit Smoking*. Jakarta : Gagas Media
- Sugara, Gian Sugiana. (2011). *Efektivitas Teknik Self Instruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa*. Bandung : Tidak diterbitkan
- Yuliawan, Teddi Prasetya. (2010). *The Art of Enjoying Life : Neuro-Linguistic Programming*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

# PROFIL EDUPOTENSIA

Empowering Your True Potential



[www.edupotensia.org](http://www.edupotensia.org)

**EDUPOTENSIA** adalah lembaga pengembangan sumber daya manusia yang bertujuan untuk membantu individu mencapai potensi yang optimal. EDUPOTENSIA menyediakan jasa Asesmen, Konseling, Psikoterapi dan Coaching. Visi Utama EDUPOTENSIA adalah membantu dalam mengoptimalkan potensi manusia sehingga menemukan makna hidup untuk kesuksesan dan kebahagiaan hidup.

## OUR PROGRAM

EDUPOTENSIA mempunyai visi yang besar yaitu menjadi salah satu lembaga pelatihan dan penyedia layanan konseling terkemuka di Indonesia dengan menyediakan program pengembangan diri yang berkualitas dan menjadi solusi untuk klien.

Impian tersebut dijabarkan dalam empat bidang layanan program yakni :

- Asesmen Potensi Individu
- Pelatihan (Training)
- Counseling, Coaching & Hypnotherapy
- Penerbitan Buku

## ASESMEN POTENSI INDIVIDU

**EDUPOTENSIA** menyediakan layanan asesmen psikologis untuk menemukan potensi diri yang terbaik dari individu sehingga mampu untuk mengembangkan dirinya secara

optimal. Pengukuran potensi psikologis individu baik di Sekolah maupun Perusahaan yang digunakan untuk pengembangan potensi

## **LAYANAN PELATIHAN**

Adapun bidang pelatihan yang biasa kami adakan baik in house maupun public training di antaranya:

- Certified Professional Coach Program
- Certified Life Coaching Practitioner Program
- Certified Professional Hypnotherapist Program
- Certified Solution Focused Practitioner Program
- Workshop Mindful Parenting
- Workshop Terapi Self Hypnosis
- Achievement Motivation Training Camp untuk organisasi dan perusahaan
- Personal Development Program (Sebuah perpaduan metode pengembangan diri Teaching, Training dan Coaching untuk mengoptimalkan potensi remaja)

## **COUNSELING, COACHING & HYPNOTHERAPY SERVICE**

**Layanan Konseling, Coaching & Hipnoterapi Profesional** adalah layanan pemberian bantuan dalam membantu permasalahan psikologis yang sedang dihadapi dan dirasa mengganggu kehidupan sehari-hari. Apa saja masalah yang ditangani ?

- Kecemasan, Phobia & Trauma
- Menghentikan Perilaku Adiksi, Stress, Frustrasi & depresi
- Masalah anak dan keluarga
- Pencapaian tujuan hidup yang bermakna

## **PENERBITAN BUKU**

Layanan penerbitan buku merupakan divisi baru dari Edupotensia Foundation yang secara khusus berperan untuk menerbitkan buku-buku ilmiah dan pengembangan diri dalam rangka membantu pengembangan potensi. Anda yang tertarik untuk menerbitkan buku anda dapat bekerjasama dengan divisi penerbitan buku.

## **EDUPOTENSIA TEAM**

Trainer, Konselor, Coach dan Hipnoterapis yang ada di EDUPOTENSIA merupakan lulusan Sarjana Pendidikan dan Magister Pendidikan Bimbingan dan Konseling. Layanan konseling dan hipnoterapi berorientasi dalam membantu klien agar mandiri dalam hidup.

- **Dr. Gian Sugiana Sugara, M.Pd, Kons, CHt**  
(Konselor dan Hipnoterapis )
- **Dr. Idat Muqodas, M.Pd, Kons, CHt**  
(Konselor, Hipnoterapis & Certified Creative Arts Therapy Practitioner)
- **Dr. Arie Rakhmat Riyadi, M.Pd, CHt**  
(Hipnoterapis Spesialis Anak & Keluarga)
- **Dr. Khairul Bariyyah, M.Pd, Kons**  
(Konselor spesialis Remaja dan Dewasa)
- **Pathah Pajar Mubarak, M.Pd, CHt**  
(Hipnoterapis Spesialis Anak & Keluarga)
- **Muhammad Muhajirin, M.Pd, Kons, CHt**  
(Konselor, Hipnoterapis & Coach Karir)
- **Ikhsan Hilmi, S.Pd, CHt, Kons**  
(Konselor & Hipnoterapis Spesialis Anak & Remaja)
- **Lusi Nuranisa, S.Pd, Kons**  
(Konselor & Hipnoterapis Spesialis Anak & Remaja)
- **Apriadi Bahtiar, S.Pd**  
(Spesialis Remaja)

- **Galuh Adji Pratama, S.Pd**  
(Spesialis Remaja)
- **Ihsan Nurul Haq, S.Pd**  
(Spesialis Remaja)

## **CONTACT US**

**Bagi anda yang berminat untuk kerjasama dengan kami,  
silahkan hubungi kami :**

### **EDUPOTENSIA Foundation**

Jalan Harapan Komplek KPAD (Sebelah SD Harapan)  
Gegerkalong Bandung

Call Center / WA : +62 82215648584

Email : [edupotensia@gmail.com](mailto:edupotensia@gmail.com)