

BAB III

PELAKSANAAN HIPNOSIS DI GRAHITA INDONESIA

A. Metode Hipnosis Di Grahita Indonesia

Metode hipnoterapi yang diterapkan pada lembaga Grahita Indonesia Kantor Cabang Serang, yaitu sebagai berikut:

1. Metode Hipno EFT Persuasion (*Emotional Freedom Techniques*).

Eft adalah serangkaian metode ketukan pada bagian badan, yang berorientasi pada sistem energi tubuh, untuk melepaskan individu dari gangguan emosi dan fisik. Eft bekerja berdasarkan prinsip bahwa penyebab semua energi negatif adalah karena putusnya sistem energi dalam tubuh.¹

Energi negatif yang dialami oleh individu biasanya diawali penggambaran diri yang buruk. Kondisi ini berlanjut oleh gangguan pada sistem energi tubuh, Eft sangat efektif untuk menata ulang sistem energi tubuh.

Eft merupakan salah satu metode untuk memperbaiki baik persoalan emosi maupun fisik. Kedua hal ini sangat dipengaruhi oleh kondisi bawah sadar kita. Oleh karena itu, dipadukan dengan hipnosis, Eft merupakan kombinasi lebih lengkap. Eft dapat membantu mengatasi masalah stres, cemas, labil, emosi, mudah marah hingga sampai meredakan sakit kepala, dari anak-anak hingga orang tua. Eft pun efektif untuk masalah berat badan, kecanduan obat dan merokok, sulit tidur dan sakit punggung.

¹ Harjan Rich Brain, *Hipno EFT persuasion for Healty Harmony and Happiness* (Serang : Harjan Institute, 2016), Hal.1

Hipno-EFT Persuasion adalah metode terapi psikologis yang menggunakan teknik *Hipnosis* dan *Emotional Freedom Technique* untuk menangani masalah-masalah psikis maupun masalah fisik yang disebabkan oleh faktor psikis dengan pendekatan secara spiritual. hipnoterapi adalah terapi psikologis yang menggunakan bantuan kondisi *Hipnosis*. EFT atau *Emotional Freedom Technique* merupakan terapi psikologis dengan cara penyetaraan energi psikologis dalam tubuh melalui proses *tapping* atau mengetuk titik-titik meridian.

a. Lima kunci kekuatan dalam menggunakan metode Hipno-EFT Persuasion:

Ada lima kunci kekuatan yang harus digunakan saat melakukan terapi dengan menggunakan metode Hipno-EFT *persuasion* ini untuk memperoleh hasil yang lebih optimal, yaitu:

1. *The Power Of Belief*

Maksudnya adalah yakinlah secara 100% bahwa Allah selalu menolong anda karena Allah maha penolong. Yakinlah secara 100% bahwa Allah selalu mengabulkan do'a atau permohonan anda karena Allah maha Pengasih dan maha Penyayang. Yakinlah secara 100% bahwa Allah selalu melindungi anda karena Allah maha pelindung.

Dengan menggunakan kekuatan keyakinan kepada Allah maka segala sesuatu yang kkita hadapi jauh lebih ringan dan lebih mudah karena ada kekutan yang bersumber dari sang pencipta yang maha kuat. Sebaliknya ketika anda semakin menjauh dari sumber kekuatan yang maha kuat berarti anda mengedapankan egoanda sendiri. Ego berarti *Edging God Out* atau menyingkirkan Tuhan keluar.²

² Harjan Rich Brain, *Hipno EFT persuasion for Healty Harmony and Hippines* (Serang : Harjan Institute, 2016), Hal.14

2. The Power Of focus

Maksudnya adalah fokus terhadap permasalahan yang anda hadapi dan hadirkan kekuatan Allah pada saat anda berdo'a atau meminta kepada sang pencipta (khusyu). Pusatkan pikiran dan perasaan anda hanya kepada sang maha penyembuh, sangmaha penolong, sang maha pelindung, sang maha pengasih dan sang maha penyayang yaitu Allah SWT.

3. The Power Of Surrender

Maksudnya adalah menerima apapun yang anda terima atau menghadapi secara ikhlas apapun masalah yang sedang dihadapinya. Perasaan marah, kecewa, jengkel, kesal, maupun bentuk emosi negatif yang lainnya awalnya bersumber dari ketidakmauan dan ketidakmampuan kita untuk menerima masalah tersebut. Semakin berontak dan semakin menolak atas realita yang telah terjadi justru semakin merasa menderita dan sebaliknya semakin ikhlas atau semakin bisa menerima realita justru semakin lebih nyaman .

4. The Power Of Surrender

Maksudnya adalah bersikap pasrah atau menyerahkan segala sesuatu yang terjadi dan yang akan terjadi hanya kepada Allah. Pasrah bukan berarti dalam arti secara pasif yang tidak melakukan usaha atau tindakan apapun, justru sebaliknya berusaha semaksimal mungkin dalam mencari solusi dari masalah yang dihadapinya dan hasilnya kita pasrahkan kepada Allah. Pasrah adalah kondisi mental atau jiwa bahwa kita menyerahkan diri kita secara totalitashanya kepada Allah dan disertai dengan semangat tinggi pantang menyerah.

Dengan sikap pasrah secara psikologi memiliki dampak yang sangat positif yaitu bias memunculkan perasaan tenang,damai dan

tentram karena memiliki keyakinan yang kuat bahwa Allah maha penolong dan maha pelindung.

5. *The Power Of Gratefull*

Maksudnya adalah bersyukur kepada Allah atas setiap nikmat, rahmat dan berkah yang telah kita terima, yang sedang diterim dan yang akan diterima. Kebanyakan orang cenderung baru sadar bahwa kesehatan itu penting dan sangat berharga ketika ia telah tergelok di rumah sakit, mau bernafas susah, mau makan susah, mau tidur susah, ketika dalam keadaan sehat cenderung ‘sombong’ tidak mau bersyukur dan tidak mau mensyukuri nikmat yang sangat besar dan berharga tersebut.

Tumbuhkan dan kembangkan kebiasaan bersyukur atas apapun yang kita terima dan kita nikmati. Ucapkan syukur sebelum kita tidur malam hari dan maafkan orang-orang yang telah membuat anda tersinggung, tersakiti, kecewa dan marah. Mintalah ampunan dan mohonkan ampun untuk mereka yang telah menyakiti perasaan anda.

Dengan menggunakan kunci *The Power Of belief, The Power Of Focus, The Power Of Acceptance, The Power Of Surrender, & The Power Of Gratefull*, maka metode Hipno-EFT *persuasion* ini akan memperoleh hasil yang lebih optimal, sebab kita mengandalkan kekuasaan Allah bukan mengandalkan manusia.³

b. Cara melakukan Hipno-EFT persuasion:

Sebelum melaksanakan terapi tentunya ada beberapa tahapan yang harus dilalui yaitu tahapan persiapan, Sebelum melakukan sesi

³ Harjan Rich Brain, *Hipno EFT persuasion for Healty Harmony and Happines* (Serang : Harjan Institute, 2016), Hal. 16.

terapi terhadap klien maupun terhadap diri sendiri ada beberapa hal yang mesti diperhatikan terlebih dahulu yaitu:

1. Terapi untuk diri sendiri:

- a. Tentukan masalah yang akan diselesaikan.
- b. Tentukan skala masalah.
- c. Minum air putih secukupnya dan berdoa sebelum minum dan ucapkan syukur ketika selesai minum.

2. Terapi untuk klien:

- a. Tanyakan apa masalahnya dan apa saja usaha yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut.
- b. Tanyakan apa dampak negatifnya apabila masalah tersebut dibiarkan begitu saja, dan tanyakan apa keuntungannya apabila masalah tersebut bisa diselesaikan.
- c. Minta klien anda untuk melakukan pengukuran skala masalah antara skala 0 (Nol) sampai dengan skala 10 (Sepuluh). Skala 0 (Nol) berarti tidak ada masalah yang mengganggu dan skala 10 (Sepuluh) berarti sangat mengganggu.
- d. Setelah diketahui skala masalahnya, Selanjutnya minta klien minum air putih terlebih dahulu dan dilanjutkan untuk mencari titik *sore spot*, langkah selanjutnya yaitu melakukan *The Set Up*.⁴

1.) *The Set Up*

The Set Up dilakukan dengan tujuan untuk memastikan aliran energi dalam tubuh terarahkan dengan tepat. Hal ini dimaksudkan

⁴ Harjan Rich Brain, *Hipno EFT persuasion for Healty Harmony and Happiness* (Serang : Harjan Institute, 2016), Hal. 17.

untuk menetralkan *psychological reversal* atau perlawanan psikologis. Bentuk perlawanan psikologis ini biasanya berupa pikiran dan perasaan negatif yang berbeda di level pikiran bawah sadar. Contoh-contoh pikiran dan perasaan negatif yang ada di pikiran bawah sadar misalnya:

- a.) Saya tidak mungkin bisa mencapai puncak karir saya.
- b.) Saya tidak mungkin menjadi orang kaya.
- c.) Saya merasa minder atau rendah diri.
- d.) Saya merasa tidak percaya diri.
- e.) Saya merasa tidak bisa menjual dan tidak suka jualan.
- f.) Saya tidak bisa bicara di depan umum.
- g.) Saya sangat marah, kecewa dan jengkel terhadap istri/suami saya karena tidak sesuai dengan yang diharapkan.
- h.) Saya tidak mungkin bisa berhenti merokok.
- i.) Saya sangat kesal dengan anak-anak yang susah diatur dan suka membantah.
- j.) Saya tidak memiliki semangat bekerja.
- k.) Saya tidak bias menyimpan uang.
- l.) Saya merasa takut ditolak.
- m.) Saya merasa takut gagal.
- n.) Saya merasa cari uang itu susah.

Semua contoh tersebut merupakan bentuk keyakinan negatif yang tertanam sangat kuat di dalam pikiran bawah sadar. Semua keyakinan-keyakinan negatif ini apabila tidak segera 'dibereskan' tentu sangat mengganggu dan menghambat kemajuan hidup individu yang bersangkutan. Maka semua bentuk keyakinan negatif ini harus segera dihancurkan dan dibersihkan dari pikiran bawah sadar. Salah satu cara

untuk membersihkan semua bentuk keyakinan negatif ini adalah dengan menggunakan metode *Hipno-EFT persuasion*. Waktu yang tepat untuk membereskan atau menghancurkan semua keyakinan negatif ini dilakukan pada saat melakukan *The Set Up* sambil mengucapkan kalimat afirmasi secara tepat.

Cara melakukan *The Set Up*, berikut ini adalah langkah-langkah dalam melakukan *The Set Up* :

- 1.) Cari bagian yang terasa nyeri atau sakit pada bagian titik sore spot.
- 2.) Pijat pada bagian titik sore spot tersebut dengan gerakan memutar searah jarum jam.
- 3.) Sambil memijat titik sore spot ucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3X (tiga kali).

Berikut contoh afirmasi:

Bismillahirrohmanirrohim,

Allahumma ya allah meskipun saat ini saya merasa(sebutkan masalahnya) karena(sebutkan sebab masalahnya) tetapi saya ikhlas ya allah menerima perasaan ini. Saya menerima dan menghargai diri saya sendiri sepenuhnya. Saat ini saya telah memilih dan memutuskan untuk melepas dan membuang seluruh pikiran dan perasaan negatif ini sekarang dan sekaligus demi kebaikan dan kemajuan hidup saya.

Ya Allah saya pasrahkan hilangnya seluruh pikiran dan perasaan negatif ini hanya kepadamu.

Ya Allah saya pasrahkan timbulnya kedamaian dan ketenangan hati saya hanya kepadamu.

Ya Allah saya sangat yakin dengan kuasa dan pertolonganmu sehingga saya mampu mengatasi masalah ini secara cepat mudah dan permanen. (baca kalimat afirmasi ini 3X).⁵

2.) The Sequence

The Sequence adalah mengetuk secara ringan pada titik-titik meridian dalam tubuh, berikut ini adalah bagian-bagian dalam tubuh yang dilakukan ketukan secara ringan:

- a.) Pada bagian atas kepala.
- b.) Pada titik permulaan alis mata.
- c.) Pada titik di atas tulang di samping mata.
- d.) Pangkal alis mata kiri dan kanan.
- e.) Tulang pelipis kiri dan kanan.
- f.) Tulang di bawah mata kiri dan kanan.
- g.) Dibawah hidung.
- h.) Dagu.
- i.) 2cm dari titik tengah tulang selangka kiri dan kanan.
- j.) Di bawah ketiak (untuk pria 7,5cm di samping tubuh kiri dan kanan, untuk perempuan persis di tengah tali bra di samping tubuh kiri dan kanan).
- k.) Jari-jari tangan.
- l.) Karate chop kiri dan kanan.⁶

⁵ Harjan Rich Brain, *Hipno EFT persuasion for Healty Harmony and Happines* (Serang : Harjan Institute, 2016), Hal. 20.

⁶ Harjan Rich Brain, *Hipno EFT persuasion for Healty Harmony and Happines* (Serang : Harjan Institute, 2016), Hal. 20.

3.) *The 9 Gammut Procedure*

Pada saat melakukan *the 9 gammut procedure* mungkin akan terlihat aneh, tetapi *the 9 gammut procedure* dilakukan bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan energi pada kedua belah otak kiri dan otak kanan (*Left hemisphere-Right hemisphere*). *the 9 gammut procedure* dilakukan dengan cara posisi kepala tegak menghadap kedepan sambil men-*tapping* pada salah satu titik energy tubuh yang disebut sebagai *gammut spot*. Titik gamut ini terletak diantara ruas tulang jari kelingking dan jari manis. Sembilan gerakan gammut procedur adalah :

- a.) Pejamkan mata dengan kuat.
- b.) Buka mata dan melotot.
- c.) Mata melirik ke kanan bawah dengan kuat.
- d.) Mata melirik ke kiri bawah dengan kuat.
- e.) Putar bola mata berlawanan arah jarum jam satu kali dan gunakan hidung sebagai porosnya.
- f.) Putar bola mata berlawanan arah jarum jam satu kali dan gunakan hidung sebagai porosnya.
- g.) Pandangan mata kedpan lurus sambil bergumam “hmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm.....” selama tiga detik.
- h.) Berhitung dengan cepat 1,2,3,4,5,
- i.) Bergumam lagi, “hmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm.....” selama tiga detik.

Meskipun dalam teknik *gammut procedure* ini terlihat aneh dan lucu, namun memiliki dampak positif yang luar biasa efektif. Teknik ini disebut teknik *Eye Movement Desentization Repatterning* (EMDR).⁷

2. Metode Quantum Energi

Arti Kata "*Quantum*" menurut beberapa ahli bahasa diambil dari bahasa asing dan pada awalnya digunakan untuk hal-hal yang berhubungan dengan *Kimia* dan *Fisika*. Namun kemudian mengikuti perkembangan bahasa, *penggunaan kata Quantum* juga berhubungan atau berusaha dihubungkan dengan beberapa hal lainnya seperti pengajaran, industri, dan lain sebagainya.⁸

B. Dampak Hipnosis Di Grahita Indonesia

Pada dasarnya apapun permasalahannya yang bersumber dari masalah mental dan emosi itu bisa di bantu dengan salah satu metode yang dilakukan di Grahita Indonesia, tentunya setelah melaksanakan hipnoterapi ada beberapa dampak yang terjadi diantaranya adalah:

1. Terapi Sugesti Motivasi untuk Dewasa:

- a. Meningkatkan kekayaan yang tak terbatas.
- b. Meningkatkan rasa percaya diri.
- c. Meningkatkan gairah hidup.
- d. Meningkatkan kesetiaan pada pasangan.
- e. Meningkatkan fokus dalam pekerjaan.
- f. Menghentikan kebiasaan merokok.
- g. Menghilangkan emosi negatif, gagap, dan mengurangi stress.

⁷ Harjan Rich Brain, *Hipno EFT persuasion for Healty Harmony and Happiness* (Serang : Harjan Institute, 2016), Hal. 21.

⁸ *Charlotte Shelton (1998 : 1)* menjelaskan tentang *pengertian / arti Quantum*, <http://www.quantumenergi.com/2010/10/arti-defenisi-kata-quantum-energi.html#ixzz4Qig462ZI> (diakses pada tanggal 20/11/2016 pukul 13:00).

h. Mengendalikan amarah/mengatasi kebiasaan mudah marah.

2. Sugesti Motivasi untuk Anak-anak (usia 5-12 tahun):

- a. Meningkatkan kemampuan daya ingat.
- b. Membangun kepercayaan diri.
- c. Menghentikan kecanduan permainan *game*.
- d. Meningkatkan motivasi belajar, meningkatkan kesehatan.
- e. Mengatasi perasaan takut pada anak.
- f. Menghentikan kebiasaan buruk (gigit kuku, menghisap jempol, mencuri).

3. Sugesti untuk Penanganan Medis:

- a. Meningkatkan indera penglihatan.
- b. Untuk penyembuhan diri sendiri.
- c. Mengatasi kecanduan alcohol, alergi, dan ketergantungan narkotika
- d. Mengatasi asma.
- e. Meningkatkan sistem imun dan kesehatan secara optimal.

4. Sugesti untuk Mengatasi Gangguan Psikis:

- a. Mengatasi kesedihan, trauma dan depresi.
- b. Melepaskan duka kehilangan.
- c. Mengatasi kebiasaan mudah panik dan gangguan sulit tidur (*insomnia*).
- d. Mengatasi OCD (*Obsesive Compulsive Disorder*).⁹

⁹ Suharjan Rich Brain, Kepala kantor Grahita Indonesia Cabang Serang Cilegon, diwawancarai oleh peneliti, tanggal 27/10/2016 pukul 16:00.