**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Dari semua psikoterapi yang berkembang di Indonesia hingga saat ini, hipnoterapi masih berjalan lambat. Salah satu alasan paling mencolok adalah persepsi masyarakat yang menganggap hipnoterapi sebagai sesuatu yang misterius dan negatif. Persepsi negatif atau penolakan seperti itu oleh masyarakat memang terjadi dengan sendirinya. Menurut mereka, hipnotisme sering digunakan untuk hal-hal yang berbau negatif. Namun, seiring dengan hipnoterapi, hipnotisme hiburan atau hipnotisme panggung juga tumbuh subur. Iklim ini membuat wajah hipnotisme cukup bervariasi, mulai dari sisi yang menyembuhkan sampai memperdaya orang lain.

Hipnoterapi tidak sama dengan *hypnosis* permainan yang kadang dilihat di televisi. Di televisi anda mungkin pernah melihat seorang ahli *hypnosis* seolah-olah bisa mengubah perilaku orang lain dengan seketika dan kemudian menormalkannya kembali dalam sekejap. Hipnoterapi tidak berlangsung seperti pertunjukan hypnosis yang dilihat di televisi. Yang perlu juga dipahami bahwa acara *hypnosis* yang ada di televisi hanyalah hiburan semata, seperti halnya film atau sinetron. Untuk tujuan hiburan, berpura-pura adalah hal yang wajar. Jadi jangan bandingkan hipnoterapi dengan *hypnosis* yang dilihat di televisi.

Seperti yang umum dijumpai dalam prosedur psikoterapi, hipnoterapi sebaiknya dirancang setelah mendengarkan dulu permasalahan konseli. Beberapa bidang yang selama ini diterapi dengan menggunakan hipnosis adalah histeria, analgesia dan anesthesia, stress, fobia, gangguan kecemasan, depresi, perilaku merokok, sakit kepala dan migrain, gangguan makan, gangguan tidur, penggunaan obat psikoaktif, alkoholisme, anorgasmia, impotensi, peningkatan konsentrasi dan kepercayaan diri.

1

Dalam hal ini penulis tertarik untuk meneliti penggunaan hipnoterapi pada siswa perokok. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2007 dan 2010, terjadi kecenderungan peningkatan umur mulai merokok pada usia lebih muda. Menurut Riskesdas 2007, umur pertama kali merokok pada usia 5-9 tahun sebesar 1,2%, pada usia 10-14 tahun sebesar 10,3%, dan pada usia 15-19 tahun sebesar 33,1%. Sedangkan menurut Riskesdas 2010, umur pertama kali merokok pada usia 5-9 tahun sebesar 1,7%, pada usia 10-14 tahun sebesar 17,5%, pada usia 15-19 tahun sebesar 43,3%. Dan hasil dari penelitian yang diadakan Riskesdas menemukakan bahwa tingkat kesehatan remaja perokok yang semakin menurun.

Untuk penggunaan rokok pada tingkat remaja atau usia sekolah, peneliti telah melakukan wawancara dengan salah seorang guru pembimbing di SMA Negeri 2 Sinjai Utara, diperoleh informasi bahwa di sekolah tersebut terdapat sekitar 65% siswa laki-laki yang sudah merokok. Informasi yang diperoleh tersebut, diperkuat juga dengan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti sendiri, dimana dari observasi tersebut ditemukan banyaknya siswa yang meluangkan waktu untuk merokok sebelum dan setelah pelajaran berlangsung. Selain itu, ditemukan juga banyak pelanggaran-pelanggaran seperti, membawa rokok di tas, kedapatan merokok di kantin, dan terlihat beberapa batang rokok di wc.

Setelah melakukan wawancara awal ke beberapa siswa SMA Negeri 2 Sinjai terdapat alasan-alasan siswa merokok yaitu, ingin dirinya dianggap lelaki yang gentelman, mengalami stres, dikatakan tidak gaul bila tidak merokok, dan ikut-ikutan sama teman. Dari wawancara awal pula, beberapa siswa sudah mencoba untuk berhenti merokok namun merokok kembali karena alasan-alasan yang sama. Untuk itu, peneliti bekerjasama dengan hipnoter untuk melakukan hipnoterapi pada siswa yang berkeinginan untuk berhenti merokok. Dengan keinginan yang berasal dari siswa sendiri untuk berhenti merokok, dapat memperlancar proses pelaksanaan hipnoterapi.

Penggunaan hipnoterapi pada perokok sedikit banyak menekan penggunaan rokok di kalangan masyarakat. Namun hingga saat ini, penggunaan hipnoterapi untuk mengurangi kecenderungan merokok masih minim disebabkan banyaknya miskonsepsi terhadap keberadaan hipnoterapi. Ketakutan akan terjebak dalam alam ketidaksadaran dan kemungkinan tidak akan bangun lagi setelah memasuki kondisi hipnosis menjadi salah satu penyebab lambatnya perkembangan hipnoterapi di Indonesia. Untuk itu, peneliti tertarik melakukan penelitian penjajakan yang memperkenalkan pelaksanaan hipnoterapi dan pelaksanaan hipnoterapi dalam bimbingan dan konseling.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah penerapan hipnoterapi pada siswa perokok di SMA Negeri 2 Sinjai Utara?
2. Bagaimanakah tanggapan siswa tentang penerapan hipnoterapi pada siswa perokok di SMA Negeri 2 Sinjai Utara?
3. **Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penerapan hipnoterapi pada siswa perokok di SMA Negeri 2 Sinjai Utara.
2. Untuk mengetahui tanggapan siswa tentang penerapan hipnoterapi pada siswa perokok di SMA Negeri 2 Sinjai Utara.
3. **Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   1. Bagi akademisi/lembaga pendidikan dapat menjadi bahan informasi, masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
   2. Bagi peneliti, menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian dimasa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.
2. Manfaat Praktis
3. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa.
4. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.
5. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun kelapangan sebagai pembimbing.

**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR**

**A. Kajian Pustaka**

1. **Merokok**
   1. **Pengertian perilaku merokok**

Merokok berasal dari kata rokok yang diberi imbuhan me-, jadi untuk mendefenisikan merokok terlebih dahulu harus mengetahui defenisi rokok. Defenisi rokok menurut Fatah (2005: 6) yaitu “gulungan tembakau terbungkus, kadang juga ditambahkan zat untuk menambah rasa dan orang menikmatinya dengan membakar dan mengisapnya’’. Menurut Ellizabet (2010: 11) “Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang sekitar 70-120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah”. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup melalui mulut pada ujung lainnya. Berdasarkan PP No. 19 tahun 2003 ( Ellizabet 2010: 3), diketahui bahwa

Rokok adalah hasil olahan tembakau yang dibungkus, termasuk cerutu ataupun bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana* *Tabacum, Nicotiana Rustica*, dan spesies lainnya, atau sintetisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

Pengertian defenisi rokok yang terdapat pada Peraturan Pemerintah Repoblik Indonesia nomor 81 (1999) yaitu bahwa rokok merupakan “salah satu zat adiktif yang mengandung nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang berdampak karsiogenik yaitu dapat menyebabkan penyakit kanker, jantung, impotensi, penyakit darah, enfisena, bronchitis dan gangguan kehamilan”.

6

Imbuhan me- diberikan untuk membentuk kata kerja yang dalam hal ini melambangkan perilaku, dalam arti kata rokok menjadi merokok melambangkan perilaku merokok. Menurut Fatah (2003:16), perilaku merokok adalah “suatu tindakan individu sebagai hasil dari berbagai pengalaman dan interaksi dengan lingkungannya yang berkaitan dengan rokok merokok”.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku merokok adalah keinginan individu untuk melakukan kegiatan menghisap asap rokok ke dalam mulut sehingga asap tersebut masuk melalui saluran pernapasan lalu ke paru-paru kemudian dikeluarkannya kembali.

* 1. **Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok**

Merokok dikalangan remaja pada saat sekarang ini sudah menjadi suatu hal bukan tabu lagi. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok menurut Mu’tadin (Ellizabet, 2010: 37) yaitu :

1. Pengaruh Orang tua
2. Pengaruh teman
3. Faktor kepribadian
4. Pengaruh iklan

Penjelasan lebih lanjut dari faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yang telah dipaparkan di atas yaitu:

1. Pengaruh Orang Tua

Salah satu temuan tentang remaja perokok adalah bahwa anak-anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberi hukuman fisik yang keras lebih mudah untuk menjadi perokok dibandingkan anak-anak muda yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia (Baer & Corado dalam Atkinson, Pengantar Psikologi, 1999). Remaja yang berasal dari keluarga konservatif yang menekankan nilai-nilai sosial dan agama dengan baik dengan tujuan jangka panjang lebih sulit untuk terlibat dengan rokok/tembakau/obat-obatan dibandingkan dengan keluarga yang permisif dengan penekanan pada falsafah “kerjakan urusanmu sendiri-sendiri”, dan yang paling kuat pengaruhnya adalah bila orang tua sendiri menjadi figur contoh yaitu sebagai perokok berat, maka anak-anaknya akan mungkin sekali untuk mencontohnya. Perilaku merokok lebih banyak di dapati pada mereka yang tinggal dengan satu orang tua (*single parent*). Remaja akan lebih cepat berprilaku sebagai perokok bila ibu mereka merokok dari pada ayah yang merokok, hal ini lebih terlihat pada remaja putri (Al Bachri, Buletin RSKO, tahun IX, 1991)

1. Pengaruh Teman

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temanya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya. Dari fakta tersebut ada dua kemungkinan yang terjadi, pertama remaja tadi terpengaruh oleh teman-temannya atau bahkan teman-teman remaja tersebut dipengaruhi oleh diri remaja tersebut yang akhirnya mereka semua menjadi perokok. Diantara remaja perokok terdapat 87% mempunyai sekurang-kurangnya satu atau lebih sahabat yang perokok begitu pula dengan remaja non perokok (Al Bachri, 1991)

1. Faktor Kepribadian

Menurut Atkinso (1999) “orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa, membebaskan diri dari kebosanan”. Namun satu sifat kepribadiaan yang bersifat prediktif pada pengguna obat-obatan (termasuk rokok) ialah konformitas sosial. Orang yang memiliki skor tinggi pada berbagai tes konformitas sosial lebih mudah menjadi pengguna dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor yang rendah.

1. Pengaruh Iklan

Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau *glamour*, yang membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut. (Mari Juniarti, Buletin RSKO, tahun IX, 1991).

Sedangkan menurut Nadeak (1991: 38), beberapa faktor yang menyebabkan remaja merokok yaitu:

1. Mereka ingin memperlihatkan kepada orang lain bahwa mereka sudah dewasa.
2. Diterima dalam kelompok.
3. Menunjukkan ketegaran diri.
4. Gejolak amarah yang tidak terkendali.
5. Ketagihan.

Penjelasan lebih lanjut dari faktor-faktor penyebab remaja merokok yang telah dipaparkan di atas yaitu :

1. Remaja ingin memperlihatkan kepada orang lain bahwa mereka sudah dewasa, hal ini disebabkan karena masa remaja merupakan masa pencarian jati diri serta yang sangat membutuhkan perhatian dan bimbingan dari orang tua. Remaja yang kurang mendapat perhatian atau bimbingan dari orang tua cenderung mengembangkan kedewasaannya menurut persepsinya sendiri. Apabila remaja yang memiliki orang tua perokok, maka kemungkinan besar remaja tersebut akan menganggap bahwa suatu ciri-ciri kedewasaan adalah kemampuan merokok dihadapan orang lain. Remaja hanya ingin menyesuaikan diri dengan situasi orang dewasa. Salah satu yang paling mudah dilakukan dan segera dianggap menjadi tanda kedewasaan ialah merokok. Remaja cenderung tidak mau dianggap anak-anak lagi, mereka ingin menempuh jalan sendiri serta diperlakukan secara khusus. Merokok dijadikan sebagai salah satu tanda bahwa mereka telah diterima di kalangan orang dewasa. Cara berbicara mereka pun mulai berubah, gaya duduk dan berjalan, merk rokok dan jumlah rokok yang dihabiskan dalam sehari, menjadi gambaran bahwa remaja telah menemukan diri mereka sendiri.
2. Perasaan diterima oleh satu kelompok tertentu merupakan suatu peristiwa yang sangat bermakna bagi remaja. Remaja mulai mengenal dunia dan pergaulan dalam kelompok, mulai membeda-bedakan selera atas hal-hal tertentu. Pergaulan inimenimbulkan suatu kebanggaan tersendiri yang selama ini diinginkan oleh remaja. Rasa kesetiakawanan diperlihatkan dengan menawarkan rokok atau mengisap rokok bersama-sama.
3. Merokok bagi remaja merupakan symbol dari ketegaran diri. Ketegaran diri yang dimaksudkan yaitu remaja tidak diperlakukan dengan sembarangan karena kesederajatan dan rasa mampu berdiri sendiri mengajarkan kepada mereka bahwa mereka berhak menghadapi hidup dengan kesanggupan dirinya.
4. Masa remaja merupakan masa yang dipenuhi oleh perubahan-perubahan baik fisik maupun psikis. Masa ini sangat membutuhkan bimbingan dari orang tua agar remaja dapat mengerti dengan bentuk perubahan yang dialaminya. Orang tua yang kurang perhatian akan menimbulkan rasa tidak percaya pada remaja. Rasa tidak percaya kemudian dikonpensasikan dengan berbagai hal yang cenderung hanya bersifat negative. Merokok merupakan cara yang ditempuh oleh sebagian remaja untuk menentang otoritas orang tua atau orang yang lebih tua dari padanya, sekaligus ia menunjukkan protes dan marah terhadap lingkungan.
5. Umumnya remaja perokok mengetahui bahwa merokok mempunyai banyak dampak negatif, namun hal itu tidak mempengaruhi keinginan mereka untuk merokok. Merokok dianggap sebagai suatu kebiasaan yang sukar untuk dihentikan karena adanya ketergantungan terhadap efek-efek tertentu yang ditimbulkan pada saat merokok seperti adanya anggapan bahwa dengan merokok akan meningkatkan konsentrasi atau tanpa merokok maka individu tidak bisa melakukan sesuatu.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yang dilakukan oleh individu. Faktor-faktor tersebut ada yang bersifat internal diantaranya adalah identitas diri (agar tampak dewasa, gagah, mode dan gengsi), mencontoh tokoh idolanya, sebagai pelarian karena depresi dan frustasi, sekedar iseng dan rasa ingin tahu serta yang bersifat eksternal diantaranya adalah factor kedudukan social, pengaruh iklan, dan promosi dengan berbagai semboyangnya, ketidakharmonisan bersama keluarga dan masyarakat, keterbatasan sarana sebagai penyaluran bakat, minat, kreatifitas, dan kegiatan lainnya yang positif. Berpengaruh atau tidaknya suatu faktor terhadap perilaku merokok yang dilakukan oleh individu. Tidak sama antara individu yang satu dengan yang lainnya.

* 1. **Tahapan Perilaku Merokok**

Menurut Laventhal dan Clearly (Ellizabet, 2010: 63), ada empat tahap dalam perilaku merokok. Keempat tahap tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tahap *preparatory*, yaitu seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atupun hasil membaca, sehingga menimbulkan niat untuk merokok.
2. Tahap *initiation* (tahap perintisan merokok), yaitu tahap keputusan seseorang untuk meneruskan atau berhenti dari perilaku merokok.
3. Tahap *becoming a smoker* (tahap menjadi perokok), yaitu pada tahap ini, seseorang yang telah mengonsumsi rokok sebanyak empat batang per hari cerderung menjadi perokok.
4. Tahap *maintaining of smoking* (mempertahankan perilaku merokok) yaitu pada tahap ini, merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self regulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek yang menyenangkan.

Dari uraian di atas tampak jelas bahwa kebiasaan merokok tidak terjadi secara kebetulan, tetapi melalui beberapa tahap yang kompleks. Ada empat tahap yang penting yang harus dilalui sebelum individu menjadi perokok aktif yaitu tahap persiapan, tahap mulai mencoba merokok, tahap menjadi perokok, dan tahap mempertahankan perilaku merokok.

1. **Alasan-alasan Merokok**

Silvan Tomkins (dalam Elizabet 2010) membagi perilaku ini menjadi empat alasan perilaku merokok berdasarkan *management of affect theory.*

Keempat perilaku tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perilaku perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif. Dengan merokok, seseorang mengalami peningkatan rasa yang positif. Green (dalam *Psychological Factorin Smoking,* 1978) menambahkan tiga sub tipe ini.
2. *Pleasure relaxation*, yakni perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah diperoleh, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.
3. *Stimulation to pick them up,* yaitu perilaku merokok hanya dilakukan sekedarnya untuk menyenangkan perasaan.
4. *Pleasure of handling* *the cigarette,* yakni kenikmatan tang diperoleh dengan memegang rokok, terutama yang dialami oleh perokok pipa. Perokok pipa akan menghabiskan waktu untuk mengisi pipa dengan tembakau, padahal mengisapnya hanya membutuhkan waktu beberapa menit. Perokok pun lebih senang berlama-lama memainkan rokoknya dengan jari-jarinya sebelum ia menyalakannya menggunakan api.
5. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banyak orang yang merokok demi mengurangi perasaan negatif, misalnya saat mereka marah, cemas, dan gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka merokok bila perasaan tidak enak sedang dialami, sehingga mereka terhindar dari perasaan yang lebih tidak mengenakkan.
6. Perilaku merokok yang adiktif. Hal ini dinamakan *psychological addiction* oleh Green. Orang-orang yang menunjukkan perilaku seperti itu akan menambah dosis rokok yang diisapnya berkurang. Pada umumnya, mereka akan pergi keluar rumah membeli rokok, walaupun tengah malam. Sebab, mereka khawatir bila rokok tidak tersedia, padahal mereka sangat menginginkannya
7. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan. Seseorang merokok bukan demi mengendalikan perasaannya, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaan rutin. Baginya, merokok merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis, sehingga sering kali dilakukan tanpa dipikirkan dan disadari. Ia menyalakan api rokoknya bila rokok yang terdahulu telah benar-benar habis.
8. **Dampak merokok**

Merokok sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Kenyataan ini tidak dapat dipungkiri, mengingat banyak penyakit telah terbukti menjadi dampak buruk merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Kebiasaan merokok pada generasi muda (khususnya remaja) mempunyai dampak negatif yang lebih berbahaya jika dibandingkan dengan perokok secara umum, karena dari kebiasaan merokok itu ada yang menjadikan sebagai ‘jembatan’ yang dapat membawa perilakunya pada bahaya yang lebih besar seperti bahaya narkotika, terutama ganja.

Asap rokok merupakan polutan bagi manusia dan lingkungan sekitarnya, terutama dibidang kesehatan. Asap rokok mengandung zat kimia berbahaya, dua diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik. Racun dan karsinogen yang timbul akibat pembakaran tembakau dapat memicu terjadinya kanker. Awalnya rokok mengandung 80-20 miligram nikotin dan setelah dibakar nikotin yang masuk ke dalam sirkulasi darah hanya 25%, walupun demikian jumlah kecil tersebut memiliki waktu hanya 15 detik untuk sampai ke otak manusia.

Menurut Rafael (2006: 71), daftar penyakit dan dampak negatif yang bisa diderita oleh perokok yaitu:

1. Mengalami *acute necrotizing ulcerative gingitivis* (penyakit yang menyebabkan gusi tampak memerah dan bengkak).
2. Berisiko terkena Angina 20 kali lebih besar. Angina adalah rasa sakit di dada pada saat sedang latihan olahraga atau sedang makan.
3. Mengalami sakit punggung.
4. Mengalami *buerger’s disease* (penyakit peredaran darah). Dikenal juga sebagai *thromboangiitisobliterans*, adalah penyakit pada pembuluh
5. arteri, di mana pembuluh darah pada otot, biasanya di lengan, menjadi lebih sempit.
6. Mengalami *duodenal ulcer* (luka yang memborok didalam duodenum).
7. Menderita *colon polyps,* yaitu semacam selaput polip yang menutupi usus besar.
8. Menderita *crohn*, yaitu sejenis penyakit peradangan.biasanya, terjadi pada usus bawah. Penyakit ini dapat diketahui dengan adanya pengentalan dan luka yang membekas dan menghalangi dinding usus.
9. Mengalami depresi, menderita diabetes (tipe 2, *non insulin dependent*).
10. Mengalami penurunan pendengaran, menderita influenza
11. Mengalami impotensi (berisiko 2 kali lebih besar).
12. Mengalami *optic neuropathy* (penurunan kemampuan penglihatan 16 kali lebih berisiko), mengalami kemerosotan *macular* (terjadipada mata, berisiko 2 kali lebih besar).
13. Mengalami luka pada ikatan sendi, mengalami luka-luka pada otot, mengalami sakit leher.
14. Mengalami *nystagmus*, yaitu gerakan mata tidak normal, mengalami *ocular histoplasmosis* (infeksi pada mata).
15. Berisiko terkena katarak 2 kali lebih besar, mengalami *osteoporosis* (pengeroposan tulang, di mana tulang mengecil dan rapuh akibat kekurangan kalsium) yang terjadi pada laki-laki dan perempuan.
16. Mengalami *osteoarthritis,* yaitu penyakit tulang pada orang usia pertengahan atau orang tua yang dicirikan dengan persendian yang meradang sehingga terasa sakit dan kaku.
17. Penis tidak mampu melakukan ereksi.
18. Terjadi pengerutan kulit 2 kali lebih besar
19. Mengalami *peripheral vascular*, yaitu penyakit yang menyerang pembuluh darah yang terdapat pada lengan dan tangan.
20. Mengalami *pneumonia*, yaitu radang paru-paru dimana alveoli kecil pada paru-paru dipenuhi cairan.
21. Mengalami *psoriasis* berisiko 2 kali lebih besar yaitu penyakit peradangan kulit dimana noda merah ditutupi dengan noda putih.
22. Terjadi luka pada perut
23. Mengalami *rheumatoid arthritis,* yaitu rasa sakit menyeluruh yang melumpuhkan tangan, kaki, dan pinggul. Ini terjadi pada perokok berat.
24. Terjadi luka-luka pada urat,
25. Mengalami pengeroposan tulang gigi.
26. Mengalami *tuberculosis,* yaitu penyakit infeksi yang disebabkan oleh bakteri *tuberculosis.*
27. Mengalami stroke atau pendarahan di otak.

Sedangkan penyakit yang diderita lebih parah atau lebih menetap pada perokok menurut Rafael (2006: 76) yaitu:

1. Ejakulasi (volume menurun)
2. Kesuburan (30% lebih rendah pada wanita)
3. System kekebalan (tidak seimbang)
4. Penurunan jumlah sperma
5. Motilitas sperma yang tidak seimbang.
6. Tubercolosis
7. Penyakit crohn
8. Influenza
9. Padang paru-paru (merokok sama dengan menuangkan secangkir tar ke paru-paru).

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok merupakan perilaku yang merugikan kesehatan, baik kesehatan perokok itu sendiri maupun kesehatan orang lain yang berada disekitar perokok.

Sedangkan menurut Ellizabet (2010: 141), dampak positif dari berhenti merokok akan mendapatkan manfaat-manfaat yang langsung dapat dirasakan oleh tubuh kita yaitu:

1. Berhenti merokok selama 20 menit
2. Tekanan darah turun menjadi normal.
3. Denyut nadi turun menjadi normal.
4. Temperature tangan dan kaki naik menjadi normal
5. Berhenti selama 8 jam
6. Tingkat karbon monoksida dalam darah turun menjadi normal.
7. Tingkat oksigen dalam darah naik menjadi normal.
8. Berhenti selama 24 jam

Kemungkinan serangan jantung menurun

1. Berhenti selama 48 jam
2. Ujung-ujung urat saraf mulai tumbuh kembali.
3. Kemampuan mencium dan merasa bertambah.
4. Berjalan bertambah mudah.
5. Berhenti selama 2 minggu-3 bulan
6. Resiko serangan jantung mulai menurun.
7. Fungsi paru-paru mulai membaik.
8. Berhenti selama 3 bula 2 minggu
9. Sirkulasi darah mulai membaik.
10. Fungsi paru-paru meningkat sampai 30%.
11. Berhenti selama 19 bulan
12. Batuk, penyumbatab sinius, keletihan, sesak napas menurun.
13. Silia tumbuh kembali di dalam paru-paru, menambah kemampuan menanganni lender, membersihkan paru-paru, dan mengurangi infeksi.
14. Berhenti selama 1 tahun

Resiko terkena penyakit jantung koroner setenganh dari perokok.

1. Berhenti selama 5 tahun

Resiko terserang stroke mulai menurun.

1. Berhenti selama 10 tahun

Resiko kanker paru-paru berkurang separuhnya.

1. Berhenti selama 15 tahun

Resiko penyalit jantung koroner sama dengan orang yang tidak pernah merokok.

1. **Hipnoterapi**
2. **Pengertian Hipnoterapi**

Hipnoterapai berasal dari dua kata yaitu hipnosis dan terapi. Menurut Rafael (2006: 1) “Hypnosis adalah keadaan alami dari relaksasi total tubuh di mana kondisi kesadaran pikiran meningkat lebih tinggi dari biasanya”. Ketika memasuki keadaan hypnosis, kesadaran terhadap apa yang terjadi di sekitar jelas akan berkurang bila dibandingkan kesadaran terhadap perasaan-perasaan di dalam diri. Maka dengan sendirinya akan mengfokuskan perhatian kepada sugesti yang ditanamkan dalam diri sebagai upaya mengtasi suatu masalah. Dalam keadaan rileks, alam bawah sadar pikiran justru lebih dapat menerima sugesti yang masuk dan mampu memberikan respon atas stimulus dari luar, yaitu sugesti yang diberikan. Sugesti itu ditunjukkan untuk daerah yang ingin diubah pada diri.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1994), “terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit atau dalam perawatan penyakit”. Jadi hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan hypnosis untuk menfasilitasi perubahan. Sedangkan menurut Alfan (2010:1) “Hipnoterapi adalah terapi pikiran yang dilakukan dalam kondisi hypnosis”. Sedangkan “hypnosis adalah kondisi relaksasi pikiran yang biasanya disertai relaksasi tubuh”. Dalam kondisi hypnosis, pikiran menjadi lebih terbuka terhadap perubahan

Pada umumnya orang-orang menganggap hipnosis sebagai keadaan tertidur. Namun pada dasarnya hipnotis bukanlah menjadikan seseorang tidur melainkan hanya merujuk pada relaksasi fungsi-fungsi raga, bukan kesadaran. Dalam keadaan terhipnotis, orang masih dapat mendengar, merasakan, dan mengendalikan dirinya. Hipnosis tidak dapat membuat orang melakukan segala hal yang berlawanan dengan moral dan kode etik mereka. Konsepsi bahwa dengan hipnotis dapat membuat seseorang mengoceh seperti anak-anak tanpa mereka kehendaki adalah sesuatu yang keliru karena hal itu tidak mungkin terjadi. Hal yang perlu ditekankan dalam hal hipnoterapi yaitu hypnosis baru dapat terjadi jika orang tersebut dengan kerelaan dan kesungguhan hati untuk menjalani proses hipnoterapi.

1. **Cara Kerja Hipnoterapi**

Tahap awal dalam hipnoterapi adalah mengkondisikan konseli/klien dalam fase relaksasi (seperti orang tertidur) sebelum melakukan terapi inti. Hipnoterapi bekerja pada alam bawah sadar (*alpha state*) manusia. Untuk membangkitkan ketidaksadaran, konseli harus berada dalam kondisi relaksasi atau atau mengistirahatkan jiwa sadarnya. Saat kesadaran beristirahat maka ketidaksadaran akan muncul. Dalam kondisi ini rekaman bawah sadar seperti gangguan kesehatan yang dirasakan akan diketahui. Rekaman bawah sadar yang salah atau keliru akan diperbaharui dengan memberikan sugesti-sugesti positif oleh terapis melalui hipnoterapi. Sugesti ini diberikan secara terus menerus hingga keadaan dimana rekaman bawah sadar yang keliru menghilang dan digantikan oleh sugesti positif .

Menurut pengalaman seorang konselor/terapis, tingkat keberhasilan pemberian sugesti positif pada setiap orang berbeda-beda. Tergantung ganguan berat-ringannya penyakit yang diderita serta kemauan untuk pulih dari dalam diri konseli/klien. Hipnoterapi tidak bisa langsung menyembuhkan dalam satu atau dua kali terapi, seperti kasus kecanduan narkoba atau pasien ingin berhenti merokok. Untuk mempercepat pemulihan, konseli/klien juga harus proaktif dan mempunyai kemauan yang kuat untuk pulih. Dalam hipnoterapi, konselor/terapis hanya berperan sebagai fasilitator, konseli/klien harus kooperatif dan sebagai subjek aktif. Agar proses terapi tepat sasaran, konseli harus benar-benar memahami betul maksud dan tujuan hipnoterapi. Harus ada kesepakatan antara konseli dan konselor berupa kontrak tujuan dan kontrak waktu pelaksanaan hipnoterapi.

1. **Persiapan hipnoterapi**
   1. Persiapan Diri Terapis

Beberapa syarat untuk menjadi hipnoterapis:

Kepercayaan diri

Kepercayaan diri penting bagi terapis dalam membangun rapport atau iklim saling mempercayai antara terapis dan konseli. Suatu kekeliruan bila beranggapan bahwa terapis adalah pengamat, penilai, dan penentu berjalannya terapi. Lebih tepat bila terapis berpikir bahwa konseli juga punya kemampuan mengamati, menilai, dan menentukan proses terapi.

Keinginan untuk membantu orang lain

Dalam berpraktik, motivasi membantu selayaknya melebihi motivasi-motivasi lain. Terapis perlu berusaha keras menyingkirkan egoisme.

Kesabaran

Bertemu dengan konseli berarti menemui individu yang memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Kadang-kadang ada konseli yang kooperatif, tapi ada juga yang gelisah, serba tahu, atau menyebalkan. Disinilah pentingnya keterbukaan konselor/terapis tentang sesi yang akan dijalani konseli.

Kerendahan hati

Ada kecenderungan bahwa praktisi hipnotisme cenderung melebih-lebihkan kemampuanya dan beranggapan bahwa mereka memiliki kemampuan lebih daripada orang lain. Sikap rendah hati dan selalu ingin belajar dari pengalaman adalah modal yang baik dalam mengembangkan karir sebagai hipnoterapis.

Ketelatenan dan persistensi

Konselor/terapis juga hendaknya selalu berusaha untuk memperkaya pengetahuan dan keterampilannya. Sebelum menghadapi klien, terapis selalu perlu memeriksa diri dan melatih diri dalam mengenal bawah-sadarnya sendiri. Inilah tuntutan terberat karena cara terapis memperlakukan klien mencerminkan cara terapis memperlakukan bawah-sadarnya sendiri.

Penghargaan akan keunikan

Baik terapis maupun klien adalah manusia yang unik. Dengan keunikan masing-masing, keduanya berinteraksi dan bekerja sama untuk keberhasilan terapis.

Penelusuran historis konseli

Sejarah atau riwayat penyakit konseli perlu ditelusuri. Bisa dilakukan melalui wawancara dengan orang terdekat konseli.

Introspeksi dan refleksi

Hipnoterapi pada dasarnya adalah terapi yang berorientasi pada dunia ketidaksadaran klien. Untuk itu, sangat dianjurkan seorang konselor/terapis memiliki pengetahuan yang memadai tentang psikodinamika.

* 1. Persiapan Menghadapi Konseli/klien

Ada berbagai upaya untuk membuat orang yang sulit disugesti dapat disugesti. Berikut adalah beberapa alasan yang umum untuk kesulitan itu:

1. Kecemasan dan ketakutan akan dihipnosis

Salah satu ketakutan yang dihadapi konseli ketika akan melakukan hipnoterapi adalah kehilangan kendali selama hipnoterapi berlangsung. Konseli tidak akan kehilangan kendali. Konseli berada dalam kendali penuh selama sesi terapi berlangsung, dan dapat menghentikan sesi kapan pun yang diinginkan. Seorang hipnoterapis tidak akan pernah bisa mengambil alih kendali pikiran konseli.Untuk mengatasi ini, maka setiap konseli perlu dijelaskan tentang macam-macam miskonsepsi tentang hipnotisme sehingga ia merasa nyaman dalam mengikuti sesi.

Table 2.1. Beberapa miskonsepsi tentang hipnosis :

|  |  |
| --- | --- |
| Miskonsepsi | Penjelasan |
| Hipnosis hanya dialami orang berpikiran lemah | Hampir setiap orang dapat dihipnosis. Pada awal sesi, dikatakan bahwa kita sebenarnya sudah akrab dengan trans. Setiap hari kita mengalami keadaan terhipnosis. Sulit dihindari bahwa semua orang menggunakan imajinasi, emosi, perhatian, dan konsentrasi mereka dalam kehidupan sehari-hari. |
| Hipnosis bisa mengontrol orang lain menurut kemauannya | Sebenarnya hipnosis tidak hanya terbatas pada orang-orang yang berprofesi sebagai hipnoterapis, tetapi juga setiap orang yang mampu menggunakan bahasa, mengarahkan perhatian, menangkap imajinasi seseorang. Dalam mengikuti sesi hipnoterapi, segala sesuatu tetap tergantung pada keinginan konseli. Hipnoterapi hanya membantu perjalanan ke dunia bawah sadar. |
| Konseli bisa kehilangan kontak dengan terapis | Dalam hipnoterapi, konseli sebenarnya hanya mengalami penurunan dalam kepekaan akan lingkungan sekitar. Ini terjadi karena ia masuk ke bawah sadarnya. Dalam keadaan ini, perhatian tidak lagi diarahkan ke luar (fungsi sadar), tetapi diarahkan ke dalam (fungsi bawah sadar). |
| Konseli tidak bisa dibangunkan | Ini tampaknya mustahil terjadi. Masuk ke bawah sadar bisa diparalelkan dengan mengkhayal. Khayalan apa pun pasti memiliki batas maksimal. Konseli pasti bisa dibangunkan kembali. |
| Konseli bisa kerasukan | Dalam hipnoterapis, klien akan dipandu oleh terapis. Prosedur itu sudah tertata. Lagi pula, para terapis harus peka melihat jika konseli sudah ingin dari ketidaksarannya. |

1. Kesulitan untuk relaksasi

Orang yang sulit untuk berelaksasi perlu terlebih dahulu diajarkan cara untuk santai lewat macam-macam teknik relaksasi yang bisa diadopsi dari teknik meditasi, seperti teknik pernapasan atau savana. Penggunaan kaset-kaset relaksasi juga baik untuk mempersiapkan klien.

1. Ketidakpercayaan pada terapis

Klien/konseli yang tidak percaya pada terapis akan membuat trans sulit dicapai. Ini terjadi karena klien yang kurang nyaman membuat bawah-sadarnya selalu dalam keadaan waspada.

1. Masalah postur

Postur yang santai biasanya ditunjang oleh tempat yang membuat posisi duduk atau berbaring klien terasa nyaman. Posisi yang tidak nyaman akan membuat konseli mudah kembali kekeadaan terjaga, meski sebelumnya sudah masuk ke dalam alam ketidaksadaran.

1. Sikap argumentatif dan analitis

Konseli yang terlalu argumentatif dan banyak pendapat, sehingga menimbulkan kesan bahwa dia datang hanya untuk mendapatkan penjelasan lebih dalam tentang hipnotisme, sebenarnya merupakan type konseli yang ingin lebih banyak didengarkan dan diberi penjelasan ilmiah tentang hipnosis. Baru setelah itu orang-orang seperti ini akan menjadi terbuka untuk pengalaman hipnotik.

1. Perasaan gugup

Perasaan gugup akan menghambat lancarnya proses hipnotik. Kadang-kadang konseli menunjukkan rasa gugupnya dengan menguap, gelisah, atau bersikap tidak acuh saat berhadapan dengan konselor/terapis. Tidak ada panduan yang pasti dalam menghadapi orang yang gugup, namun sikap konselor/terapis yang terbuka, komunikatif, dan perhatian akan membantu mengurangi perasaan gugup itu.

1. Perasaan kebal terhadap hipnosis

Ada juga konseli yang datang menemui konselor/terapis untuk menunjukkan bahwa mereka kebal terhadap hipnosis. Umumnya, konseli seperti ini menganggap orang yang bisa dihipnosis adalah orang yang mempunyai daya tahan psikis yang lemah sehingga bisa dipengaruhi oleh orang lain. Untuk itu, konselor perlu menjelaskan bahwa hipnosis bukan disebabkan oleh daya tahan psikis yang lemah, tapi oleh imajinasi.

1. Kesulitan berimajinasi

Untuk type konseli yang sangat analitis, kaku, argumentatif, dan rasional sehingga mengalami kesulitan dalam berimajinasi, bisa diatasi dengan terlebih dahulu melatih konseli melakukan relaksasi, mengolah pernapasan, atau bermeditasi. Dalam proses itu, koselor membantu konseli menciptakan imajinasi yang hidup dan konsentrasi yang baik.

1. Keadaan terpaksa

Di awal sesi, konselor perlu mengetahui motivasi awal konseli datang menemuinya. Jika konseli datang karena keinginan pribadi untuk sembuh, itu baik. Tapi, bila konseli datang karena keadaan terpaksa (dipaksa oleh kerabat atau teman dekat), maka konseling/terapi kemungkinan akan berjalan sulit. Untuk itu, sesi awal merupakan sesi yang sangat baik untuk membangun hubungan yang baik dengan konseli.

1. Imsomnia

Orang yang mengalami gangguan tidur, khususnya imsomnia, akan kesulitan dalam mengikuti hipnoterapi. Ini disebabkan oleh resistensi terhadap tidur. Ketika konseli yang mengalami imsomnia diminta tidur, dia akan menganggap permintaan itu sebagai tugas yang sangat sulit dilakukan. Dalam menghadapi kasus seperti ini, konselor perlu merancang beberapa sesi awal untuk membuat konseli menjadi santai dan siap untuk menjalani hipnoterapi.

1. Neurosis dan psikosis

Untuk konseli yang neurotis atau hipersensitif, konselor perlu lebih berhati-hati. Mereka dengan mudah bisa menunjukkan emosi-emosi ekstrim, bisa menjadi sangat agresif dan dapat melukai konselor. Keadaannya akan semakin parah bila konselor berhadapan dengan konseli psikotis. Untuk itu, konselor/terapis perlu menanyakan kepada konseli atau keluarganya mengenai riwayat kesehatan konseli. Jika dianggap gangguan psikotis yang dialami konseli berbahaya, konselor sebaiknya tidak mengambil resiko untuk menjalankan hipnoterapi.

* 1. Penataan iklim kerja

Penataan iklim kerja sangat penting dalam menjalankan sesi hipnoterapi. Beberapa faktor yang menunjang pelaksanaan hipnoterapi:

1. Sikap dan penampilan terapis

Sikap terapis dalam menyambut, berkomunikasi, dan mendengarkan konseli akan mempengaruhi persepsi konseli terhadap terapi yang akan dijalaninya. Keramahan dan keterbukaan membuat konseli merasa nyaman.

1. Temperatur ruang

Suhu yang terlalu dingin adalah masalah utama dalam proses hipnoterapi.

1. Pencahayaan

Ruangan yang ideal menggunakan pencahayaan yang remang-remang. Lampu ditempatkan di belakang konseli sehingga konsentrasinya bisa lebih terarah pada terapis.

1. Kelegaan ruang

Ruang yang lengang akan sangat membantu bagi relaksasi dan induksi. Ruangan sebaiknya ditempatkan pada lokasi yang terhindar dari kebisingan orang dan kendaraan yang lalu lalang. Ini penting karena ketenangan membantu konseli untuk lebih berkonsentrasi pada ucapan terapis. Sebelum terapi dimulai, ada baiknya untuk mengecek terlebih dahulu peralatan-peralatan yang potensial mengganggu ketenangan, seperti jam beker atau telepon. Kadang-kadang, iringan musik instrumenal juga bisa digunakan untuk membantu proses relaksasi

1. Peralatan

Peralatan yang umumnya disediakan adalah meja, sofa, atau kursi. Peralatan ditata agar tidak memberi kesan yang sempit dan sesak. Kondisi peralatan ini hendaknya membuat konseli merasa nyaman ketika bersandar. Perhatikan kesukaan konseli, apakah itu duduk, berbaring, atau berdiri.

* 1. Etika Profesional

Etika sangat penting untuk mempertanggungjawabkan kerja konselor terhadap konseli, keluarga, dan masyarakat. Dalam keseluruhan sesi, konselor/terapis adalah orang yang paling bertanggung jawab.

1. **Prosedur hipnoterapi**

Menurut Kahija (2000), prosedur hipnoterapi dilakukan dalam beberapa tahap yang dimulai dari persiapan, induksi, elemen induksi, teknik induksi, memperdalam trans atau memasuki alam ketidaksadaran, sugesti posthipnotik, dan membangunkan konseli”. Dari prosedur tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut:

1. Persiapan

Sebelum melakukan hipnoterapi konselor terlebih dahulu harus mempersiapkan keadaan ruangan, mempersiapkan keadaan diri, dan melakukan pengumpulan data terhadap konseli yang ingin diterapi.

1. Induksi

Induksi adalah proses membawa konseli menuju tidur hipnotik, diawali dengan pemberian relaksasi. Sebelum melakukan induksi, konselor/terapis kadang-kadang perlu memberikan tes sugestibilitas. Tes sugesti ini bisa digunakan untuk menentukan teknik induksi yang digunakan.

Tabel 2.2. Beberapa tes sugestibilitas sederhana:

|  |  |
| --- | --- |
| Teknik | Sugesti |
| Melekatkan telapak tangan | Terapi meminta konseli untuk santai. Sesudah itu, konselor memintanya menyatukan kedua telapak tangan di depan dada. Konselor lalu memintanya membayangkan lem basah di antara kedua telapak tangan. Lama-kelamaan lem itu mengering karena hembusan angin yang masuk di antara kedua telapak tangan. Konselor lalu memberi sugesti bahwa semakin konseli berusaha melepaskannya, semakin kuat lekatan itu. Akhirnya, konseli diminta membuka mata dan menceritakan pengalamannya. |
| Mengangkat ember | Konselor meminta konseli untuk santai terlebih dulu. Kemudian konseli diminta meluruskan kedua tangannya selurus bahu. Dengan tangan terkepal, konseli diminta membayangkan sedang mengangkat dua ember. Tangan kiri mengangkat ember yang berisi kapas dan tangan kanan mengangkat ember yang berisi batu. Konselor memberi sugesti bahwa tangan kanan konseli turun perlahan-lahan karena beratnya batu dalam ember. Terakhir, konselor meminta konseli membuka mata dan menceritakan pengalamannya. |
| Jatuh ke belakang | Konselor meminta konseli berdiri. Konselor lalu memosisikan diri di belakang konseli dengan kedua tangan yang menopang badan konseli. Selanjutnya, konselor meminta konseli menutup mata dan santai. Kemudian, konseli diminta menjatuhkan badannya ke belakang segera setelah konselor melepaskan telapak tangannya. Tentu saja, konselor sebelumnya perlu meminta konseli agar tidak merasa takut. |

1. Elemen-Elemen Induksi

Elemen-elemen yang selalu ditemui dalam proses induksi:

1. Permulaan

Untuk mengawali induksi, teknik pernapasan menjadi sangat penting karena oksigen yang dibawa ke otak akan membuat pikiran dan tubuh menjadi santai.

1. Relaksasi sistematis

Relaksasi yang sistematis dilakukan pada titik-titik tertentu mulai dari ubun-ubun, mata, pelipis, rahang, leher, bahu, lengan, tangan, dada, punggung, perut, paha, betis, dan kaki.

1. Pengaktifan rasa dan emosi

Konselor perlu menghindari ucapan yang mengajak konseli berpikir. Konseli cukup diajak untuk merasakan sugesti yang diberikan. Karena itu, lebih baik menggunakan kata” rasakan” atau “bayangkan” daripada kata-kata seperti “pikirkan” atau “ingatlah”.

1. Pengaktifan gambaran mental

Gambaran mental bisa diberikan dengan membawa konseli ke tempat yang disukainya di dalam imajinasinya.

1. Terminasi

Di akhir induksi, perlu membuat konseli merasa segar dan ringan segera setelah bangun dari tidur hipnotik. Jika ini tidak dilakukan, ada kemungkinan konseli akan merasa pusing dan leher terasa berat.

1. Teknik Induksi

Beberapa teknik induksi yang biasa digunakan:

1. Relaksasi progresif

Alur relaksasi biasanya dimulai dari kepala sampai kaki.

Contoh:

Tabel 2.3. Relaksasi Progresif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ALUR INDUKSI |  | INSTRUKSI BAGI KONSELI/KLIEN |
| Memejamkan mata | : | Tarik napas yang dalam. Lepaskan. Pejamkan mata anda dan biarkan badan anda menjadi santai. Santaikan otot-otot di sekeliling mata nada. Santai santai semakin santai. Terus buat santai dan lepaskan semua ketegangan. Biasakan mata anda tetap terpejam.(Jeda). Bagus. (Jeda). |
| Relaksasi tubuh | : | Alirkan gelombang santai yang sama ke seluruh tubuh anda dari ubun-ubun sampai ke ujung jari-jari kaki anda. (Jeda). |
| Fraksinasi | : | Sebentar lagi, saya akan meminta anda membuka mata dan menutupnya kembali. Di saat menutup mata, anda akan santai 10 kali lipat dari sekarang. Buka mata anda, tutup… sepuluh kali lebih santai. Saya kembali akan meminta anda membuka dan menutup mata. Kali ini, anda akan merasa dua kali lebih santai dari sebelumnya. Buka mata anda…tutup. Dua kali lebih santai dari sebelumnya. (Jeda). Bagus. Saya masih akan meminta anda membuka mata dan menutup mata. Buka…tutup. Rasakan gelombang santai yang lebih dalam. (Jeda). |
| Menjatuhkan tangan | : | Dengan tetap menjaga rasa santai yang sekarang anda rasakan, saya akan menyentuh pergelangan tangan kanan anda dan mengangkatnya. Anda tidak perlu membantu saya, (sambil mengangkat pergelangan tangan) saya akan sedikit mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya. Ketika jatuh, buat perasaan anda semakin santai dan santai semakin dalam. (Jatuhkan). Setiap kali saya mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya, anda akan santai, semakin dalam. (Jatuhkan beberapa kali). |
| Amnesia | : | Sekarang badan anda terasa sangat santai. Sesaat lagi saya akan membantu membuat perasaan anda lebih menjadi lebih santai. Saya akan meminta anda menghitung mundur dari 100 dengan suara yang jelas. Setiap hitungan mundur akan membuat pikiran dan hati anda menjadi santai dan tenang. Hanya dalam beberapa hitungan, anda akan erasa sangat santai. Angka-angka yang lain akan menjauh, samar-samar, dan hilang dalam pikiran anda. Ketika anda mengalaminya, rasakan ketegangan di hati dan pikiran anda menjadi sirna. Setiap kali membuang napas, hitunglah mundur dari 100… 99…98… biarkan setiap angka membuat anda menjadi santai dan tenang. Hanya dengan beberapa hitungan, sisa angka yang lain akan hilang dengan sendirinya. Mulailah menghitung mundur dari sekarang…(biarkan klien menghitung mundur. Di antara dua hitungan, berilah penguatan, seperti bagus atau lanjutkan) |
| Sugesti posthipnotik | : | (inilah inti dari hipnoterapi. Terapis memberi sugesti yang berkaitan dengan penyakit atau gangguan yang dialami klien. Sugesti ini bertujuan menerapi dan memodifikasi perilaku klien). |
| Akhir induksi | : | Bila anda sudah merasa siap untuk kembali bangun, silakan menghitung satu sampai lima. Pada hitungan lima nantinya, mata anda akan terbuka dan anda akan merasa santai dan segar sekali mulailah menghitung dengan suara yang jelas. Di setiap hitungan, anda menjadi semakin segar dan pada hitungan kelima anda bangun dan merasa segar sekali. |

1. Induksi langsung

Induksi langsung biasanya menggunakan bahasa yang sederhana dan umum digunakan dalam percakapan sehari-hari. Induksi dimaksudkan untuk membuat klien memberi respons yang diinginkan terapis. Ada dua jenis induksi langsung yang umum digunakan:

Induksi otoriter

Terapis memberi instruksi dalam bentuk kalimat-kalimat perintah yang sederhana. Contoh:

Suara saya akan membantu anda menjadi santai. Saya ingin anda berkonsentrasi pada napas anda. Tarik napas dengan santai dan lepaskan semua ketegangan di badan anda. Rasakan ketegangan menghilang dari dada anda. Tarik napas dan lepaskan dengan teratur. Lakukan dengan tenang sehingga rasa santai mengalir di seluruh badan anda.

Visualisasi terarah (*guided visualization*)

Konselor memberi gambaran mental yang diambil dari tempat-tempat yang klien sukai. Contoh:

Sekarang mulailah membayangkan diri anda duduk seorang diri di bukit dan pemandangan indah jelas terpampang di depan anda. Rasakan kesejukan angin di wajah dan seluruh tubuh anda.

1. Induksi tidak langsung

Digunakan untuk konseli yang resisten dan tidak terbuka untuk disugesti. Contoh penjelasan yang diberikan pada konseli yang sulit terbuka untuk digusesti:

“Lewat hipnosis, kita bersama-sama ingin memahami apa saja yang terjadi dalam diri kita. Anda mungkin pernah mendengar tentang dunia sadar dan dunia bawah sadar. Dunia sadar itu seperti amplop. Amplop hanyalah bungkusan surat. Kita tidak bisa tahu apa isi surat itu. Bila kita mengetahui isinya, kita perlu membuka dan membacanya.”

1. Memperdalam trans atau memasuki alam ketidaksadaran

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk memperdalam trans atau masuk ke dalam ketidaksaranan:

1. Sentuhan

Memperdalam trans bisa dilakukan dengan menyentuh konseli pada bagian tubuh tertentu dan menggerakannya secara berulang dan ritmis, seperti dahi, pundak, atau pergelangan tangan. Jika konseli merasa keberatan untuk disentuh, maka jangan menyentuh konseli.

1. Lokasi yang nyaman

Konselor bisa membawa konseli ke lokasi yang dia sukai untuk memperdalam trans. Bisa juga dilakukan dengan pemberian gambaran mental mengenai tempat-tempat yang ia sukai.

1. Pergerakan ke bawah

Konselor bisa memperdalam trans dengan menggambarkan pergerakan ke level yang semakin dalam. Secara verbal, dapat dilakukan degan menghitung mundur. Bisa juga dengan gambaran mental seperti menuruni anak tangga atau turun dari lift dengan ketinggian tertentu.

Contoh:

“Bayangkan sekarang anda berada di lantai sepuluh dan berdiri di depan pintu lift. Sebentar lagi anda akan turun ke lantai satu. Setiap kali saya menghitung mundur, anda akan pelan-pelan turun dari lantai sepuluh ke lantai satu. Di setiap hitungan mundur, anda santai dan semakin santai. Sepuluh… santai lebih dalam.. sembilan…8…7…6…5…4…3…2…1.”

1. Sugesti Pasca hipnotik

Kata latin post berarti sesudah dan hipnotik bisa diartikan tertidur karena sugesti. Sugesti posthipnotik adalah sugesti yang diberikan selama subjek masuk dalam tidur hipnotik atau mengalami trans. Sugesti ini berisi ucapan-ucapan terapis yang bertujuan memodifikasi kebiasaan atau mengubah kepercayaan-kepercayaan yang negative. Bila bawah-sadar konseli bisa menangkap pesannya dengan baik, maka sugesti itu akan mempengaruhi perilaku konseli setelah ia bangun dari tidur hipnotik.

Berikut ini adalah ciri-ciri trans dalam yang bisa diamati:

* + - 1. Postur yang lunglai. Tubuh konseli terlihat lemas. Meski demikian, otot-otot lengannya terasa kaku ketika diangkat.
      2. Napas yang santai. Konseli akan terlihat menarik dan melepas napas dengan santai dan teratur seperti orang yang tertidur lelap sekali.
      3. Suhu tubuh yang hangat. Banyak konseli menunjukkan peningkatan suhu tubuh. Meski demikian, konseli bisa merasa dingin atau hangat. Ini disebabkan oleh detak jantung yang menjadi lebih lambat dan relaksasi yang dalam.
      4. Kedipan mata. Mata konseli akan bergerak cepat. Meski mata tertutup rapat, terapis bisa melihat gerakan itu dari otot-otot kelopak mata. Secara fisiologis, konseli berada dalam keadaan *rapid eye movement* yang disingkat REM.
      5. Mata yang memerah. Ketika diminta membuka mata di saat trans, mata konseli berwarna merah. Warna ini agak mirip dengan warna mata orang yang baru saja bangun tidur. Ini disebabkan otot-otot di sekitar mata menjadi santai sekali sehingga darah yang mengalir lebih banyak.
      6. Lakrimasi. Ketika membuka mata di saat trans, mata konseli terlihat berair. Ini terjadi karena relaksasi pada saluran air mata.
      7. Putaran bola mata. Konseli juga bisa merasa bahwa mata mereka seakan-akan berputar. Ini disebabkan pandangan mereka mengarah ke atas ketika kelopak mata tertutup. Dengan mata tertutup, mereka seolah-olah melihat sesuatu di atas kepala.

Semua gejala fisik ini tidak harus terjadi pada setiap konseli. Namun konseli biasanya mengalami sedikitnya satu dari ciri-ciri di atas. Ketika konseli mengalami trans yang dalam, sugesti posthipnotik bekerja sangat baik. Contoh berikut menurut Kahija (2007:170) akan memberikan gambaran tentang sugesti pasca hipnotik untuk perilaku merokok:

“Merokok adalah kebiasaan yang buruk bagi kesehatan. Setiap kebiasaan yang muncul dapat dihilangkan dan diganti dengan kebiasaan yang lain. Setiap orang bisa berubah. Anda pun bisa menghilangkan kebiasaan merokok anda dan menggantinya dengan kebiasaan lain yang lebih sehat. Mulai sekarang, setiap kali anda mengambil sebatang rokok, anda sadar bahwa kebiasaan ini merusak kesehatan anda. Jika anda menyalakan korek, anda akan selalu ingat dampaknya yang buruk bagi kesehatan anda.

Setiap kali anda ingin merokok, anda merasakan ada kekuatan aneh yang terus mendorong anda untuk merokok. Tanpa anda sadari, kekuatan itu terus mengganggu. Anda sering kali merasakan kekuatan itu sesudah makan, di saat sendiri, membaca, atau berkumpul dengan teman-teman.

Mulai saat ini, setiap kali anda ingin merokok, anda akan selalu melihat rokok sebagai pengganggu kesehatan anda dan anda bisa lepas dari pengaruh kekuatannya. Ketika melihat rokok atau melihat orang lain merokok, anda tidak lagi terdorong untuk merokok. Setiapa rokok yang anda isap tidak lagi terasa enak dan anda ingin menghentikannya. Jadikan keinginan ini sebagai niat yang besar sekali dalam diri anda. Tanamkan niat ini dengan kuat dalam pikiran dan hati anda. Jadikan niat ini sebagai keputusan anda untuk berhenti merokok”.

1. Membangunkan Klien

Cara yang paling umum dalam membangunkan konseli adalah menghitung dari 1 sampai 3 atau sampai 5. Pada hitungan terakhir, konselor mengatakan “bangun dan rasakan tubuh anda yang segar”. Ada baiknya juga bila konselor mengucapkan “selamat datang”. Setelah bangun, biarkan konseli tenang sejenak tanpa diajak berbicara.

Setelah konseli merasa segar, lakukan wawancara dengan konseli. Biarkan konseli menceritakan pengalamannya dan jika konseli mempunyai pertanyaan tentang pengalamannya itu, konselor hendaknya memberikan penjelasan.

1. Penggunaan skrip

Untuk pemula, dapat mengguanakan skrip sbagai panduan dalam memberikan sugesti.

Pendapat lain yang dikutip dalam *Freedom Hypnosis Center* (Amulet, 2009: 2) menyebutkan “ada enam tahap dalam hipnoterapi yaitu *pre induction*, *suggestibility test, induction, deepening*, terapi pikiran, dan terminasi”. Kenam tahap ini jika dikaji lebih mendalam menyerupai tahapan yang telah dipaparkan di atas.

1. **Keuntungan dan Manfaat**

Menurut Aprillia (2010: 89) keuntungan yang dapat diperoleh dari penggunaan ilmu hypnosis untuk terapi (hipnoterapi):

1) Biayanya relatif rendah karena tanpa penggunaan obat-obatan.

* + - 1. Peralatannya sederhana dan kecil sehingga dana pengadaan dan pemeliharaannya rendah serta mudah di bawa kemana-mana.
      2. Metodenya relatif sederhana sehingga mudahdipahami orang banyak, termaksud subjeknya.
      3. Dapat dilakukan sendiri oleh subjek dan cukup oleh satu terapis.
      4. Waktu pendidikannya relatif singkat.
      5. Dapat dilakukan di daerah terpencil.
      6. Tidak efek samping akibat keracunan atau ketergantungan obat, termaksud klien sudah banyak memakai obat.
      7. Dapat diterapkan kepada klien yang tidak boleh menggunakan obat tertentu karena alergi atau mengidap penyakit tertentu seperti ginjal, hati, lambung dan lainnya.
      8. Bahanya relatif kecil kecil, asalkan memperhatikan persyratanya.
      9. Dapat diterapkan kepada klien yang cemas dan takut menggunakan obat.
      10. Dapat diterapkan kepada klien dengan rekaman bawah sadar yang negative (keyakinan keliru)
      11. Dapat menyeimbangkan atau menghimpun endorphin (endogenic morphin) untuk mengurangi rasa nyeri.
      12. Dapat menyehatkan air dalam tubuh orang dewasa.
      13. Menyehatkan mutu dan jumlah sel induk.
      14. Menyehatkan jumlah dan mutu B-cell
      15. Menyehatkan jumlah dan mutu NK-cells dari limpah.
      16. Menyehatkan kadar hormone kortisol

Sedangkan keuntungan penggunaan hypnosis di bidang psikologi antara lain sebagai berikut:

1. Dapat menyehatkan unsur efeksi, emosi dan ungkapan perasaan seseorang yang meliputi cemas, tegang, takut, sedih, kesal, kecewa, malu, bersalah, dan lain-lain.
2. Dapat menyehatkan unsur tindakan, perilaku, hasrat, semangat, motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk, dan lain-lain.
3. Dapat menyehatkan unsure kognisi/nalar/pikiran dan ungkapan seseorang, konsentrasi, dan daya ingat, imajinasi, daya kreasi dan lain-lain.

Sedangkan menurut Alfan (2010: 6), kelebihan hipnoterapi adalah “murah, mudah dan cepat”. Salah satunya bisa dilakukan sendiri. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi memilikin banyak manfaat dan keuntungan yang diperoleh. Hipnoterapi sangat efektif untuk penyembuhan berbagai macam penyakit/ masalah yang berhubungan dengan psikis (pikiran).

1. **Bahaya Hipnosis**

Pada dasarnya tidak ada bahaya penggunaan hypnosis dalam sesi hipnoterapi yang bersangkutan melakukan secara *lege artis* sesuai *Standard Operating Procedure* (SPP) yang berlaku, karena masalah dapat timbul bila salah memberikan sugesti. Seperti kata pepatah, *A word can make or break a man* dan *The right word for a proper moment, the right moment for a proper word* yang terpenting adalah bagaimana kita sebagai terapis, bisa memberikan sugesti yang baik dan benar. Ini karena, dalam keadaan hypnosis seseorang tidak dapat merangkung sugesti yang diberikan, maka sangat penting bagi terapis untuk selalu menyusun sugesti dengan kata-kata yang positif.

Hipnoterapi juga mempunyai efek samping. Dimana pada beberapa pasien bisa menimbulkan abreaksi yaitu suatu keadaan dimana pasien keluar dari rekaman bawah sadarnya secara serentak. Akibat dari abreaksi tersebut bisa menimbulkan rasa kekesalan atau kesedihan secara berlebihan. Reaksi pasien bisa tidak terkendali, namun kondisi ini biasanya tidak berlangsung lama dan bisa dikendalikan oleh terapis dengan baik. Jadi hipnoterapi pada dasarnya sangat aman bila dilakukan dengan pemahaman dan metode yang tepat.

**3. Penelitian Relevan**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Romi Novrisal tentang keefektifan hipnoterapi terhadap penurunan derajat kecemasan dan gatal pasien liken simpleks kronik di politeknik penyakit kulit dan kelamin RSDM Surakarta, dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi efektif untuk menurunkan derajat kecemasan dan gatal pada pasien liken simpleks kronik. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada kemaknaan statistik pada perbedaan keefektifan dalam menurunkan TMAS atau *The Taylor Manifest Anxiety Scale* (uji t = 2,251, p = 0,031) dan skor gatal (uji t = 8,70, p = 0,000) antara kelompok hipnoterapi dan kontrol.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Sri Mulyani,S.Kep,Ns.M.Kes tentang efektivitas hipnoterapi terhadap kecemasan menghadapi persalinan di RSUD Surakarta. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan yang bermakna (p<0,05) antara kelompok yang mendapat perlakuan hipnoterapi dengan yang tidak. Konseli yang akan menghadapi persalinan mendapat tindakan hipnoterapi mempunyai rerata kecemasan yang lebih rendah dari konseli yang tidak mendapat intervensi. Hasil uji menunjukkan hypnoterapi menurunkan kecemasan konseli dalam menghadapi persalinan dengan p=0,00 (p<0,05). Jadi kesimpulannya adalah hipnoterapi mampu menurunkan kecemasan konseli dalam menghadapi persalinan.

* + - * 1. **Kerangka Pikir**

Seperti yang umum dijumpai dalam prosedur psikoterapi, hipnoterapi sebaiknya dirancang setelah mendengarkan terlebih dulu permasalahan konseli. Hipnoterapi pada dasarnya adalah terapi pikiran yang dilakukan dalam kondisi hypnosis. Sedangkan hypnosis adalah kondisi relaksasi pikiran yang biasanya disertai relaksasi tubuh. Dalam kondisi hypnosis, pikiran menjadi lebih terbuka terhadap perubahan. Banyak orang mengira hypnosis itu sama dengan tidur. Perlu dipahami bahwa kondisi hypnosis adalah kondisi alamiah. Tidak ada yang aneh ketika memasuki kondisi hypnosis. Tubuh akan terasa rileks dan pikiran menjadi tenang. Namun hypnosis tidak sama dengan tidur atau pingsan. Dalam kondisi hypnosis, konseli tetap mendengarkan suara hipnoterapis dengan jelas dan konseli menyadari keadaannya.

Menurut Kahija (2000: 153), prosedur hipnoterapi dilakukan dalam beberapa ”tahap yang dimulai dari persiapan, induksi, elemen induksi, teknik induksi, memperdalam trans atau memasuki alam ketidaksadaran, sugesti pascahipnotik, dan terminasi”.

Salah satu ketakutan yang dihadapi konseli ketika akan melakukan hipnoterapi adalah kehilangan kendali selama hipnoterapi berlangsung. Untuk itu sebelum memasuki tahap tes sugestibilitas, konselor perlu menjelaskan terlebih dahulu mengenai miskonsepsi terhadap hipnoterapi. Perlu diketahui bahwa konseli tidak akan kehilangan kendali selama proses hipnoterapi berlangsung. Konseli berada dalam kendali penuh selama sesi terapi berlangsung dan dapat menghentikan sesi kapan pun yang diinginkan. Seorang hipnoterapis tidak akan pernah bisa mengambil alih kendali pikiran konseli. Hipnoterapis bertuga sebagai fasilitator lewat sugesti yang diberikan agar terhidar dari kebiasaan buruk yang ingin diubah.

Berikut kerangka pikir penerapan hipnoterapi:

Siswa Perokok

Langkah-langkah pelaksanaan hipnoterapi:

1. Persiapan
2. Tes sugestibiltas
3. Induksi
4. Memperdalam trans atau *deepening*
5. Sugesti pasca hipnotik
6. *Termination*

Tanggapan siswa tentang penerapan hipnoterapi.

Gambar 2.1: Skema kerangka pikir

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan deskriptif yang bisa berupa kata-kata tertulis atau lisan dari sumber informasi. Penggunaan pendekatan kualitatif didasarkan atas pertimbangan bahwa pendekatan ini menyajikan secara langsung hakikat hubungan antara peneliti dengan informan dalam mengungkap dan mengkaji secara mendalam mengenai masalah yang menjadi fokus penelitian yang berkaitan dengan penggunaan hipnoterapi pada beberapa siswa perokok di SMA Negeri 2 Sinjai Utara.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian penjajakan. Peneliti mengambil penelitian penjajakan untuk memperkenalkan tahap-tahap pelaksanaan hipnoterapi dimana penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu teknik yang kelak dapat dipergunakan dalam dunia konseling.

1. **Konsep dan Deskripsi Fokus**

Fokus penelitian ini penerapan hipnoterapi dan tanggapan siswa dalam hipnoterapi pada siswa perokok SMA Negeri 2 Sinjai Utara.

Guna menghindari terjadinya perbedaan interpretasi terhadap fokus penelitian dan istilah yang digunakan berkaitan dengan permasalahan yang dikaji, maka akan dioperasionalkan sebagai berikut:

* + - 1. Penerapan hipnoterapi adalah penggunaan prinsip-prinsip hipnoterapi dalam kegiatan bimbingan dan konseling yang dimulai dimulai dari persiapan yakni, persiapan diri, persiapan menghadapi konseli, penataan iklim kerja, hingga etika professional dalam menjalankan hipnoterapi. Adapun pelaksanaannya dimulai dari persiapan, pemberian tes sugestibilitas, induksi, memperdalam trans atau *deepening*, sugesti posthipnotik, membangunkan konseli atau *termination*.

43

* + - 1. Tanggapan siswa tentang penerapan hipnoterapi adalah kesan yang dipikirkan, dirasakan dan dilakukan pada siswa terhadap pelaksanaan hipnoterapi.

1. **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa perokok di SMA Negeri 2 Sinjai Utara. Dalam penelitian ini ditetapkan 4 orang sebagai kasus. Siswa yang dipilih adalah siswa dengan tingkat merokok pada tahap situasional, atau tingkat perokok sedang yang menghabiskan 6 batang sampai 1 bungkus perhari dan dilakukan pada saat kumpul bersama teman-temannya, stres dan sesudah makan. Pemilihan kasus dimulai dengan mengidentifikasi kasus yang akan dijadikan sampel dengan mengadakan tes sugestibilitas untuk mengukur kemampuan kasus dalam menerima sugesti yang akan diberikan peneliti. Sampel ini akan menjadi informan primer sedangkan konselor ditetapkan sebagai informasi sekunder. Teknik sampling yang digunakan adalah, teknik sampel untuk tujuan tertentu saja.

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. **Observasi**

Teknik observasi ini digunakan untuk mengetahui keseriusan siswa untuk mengikuti hipnoterapi dengan pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian.

1. **Wawancara**

Kegiatan wawancara merupakan teknik utama dalam pengumpulan data guna memperoleh data atau informasi dari informan penelitian berkaitan dengan hipnoterapi yang dialami oleh siswa. Melalui kegiatan wawancara secara langsung dengan menggunakan wawancara secara mendalam tentang tanggapan siswa tentang penerapan hipnoterapi.

1. **Dokumentasi**

Kegiatan dokumentasi dimaksudkan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan riwayat diri si kasus.

1. **Analisis dan Validasi Data**
2. **Analisis Data**

Setelah data telah berhasil dikumpulkan, maka selanjutnya data tersebut diolah dan dianalisis, kemudian dideskripsikan dengan kata-kata dan kalimat atau secara narasi atau secara kualitatif (deskriptif argumentatif). Adapun tahapan dalam analisis data digambarkan sebagai berikut:

Reduksi data

Penyajian data

Kesimpulan

Pengumpulan data

Gambar 3.1. Tahapan analisis data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi yang berkaitan dengan kecenderungan perilaku merokok yang hasilnya akan diverifikasi secara deskriptif kualitatif. Hasil pengumpulan data selanjutnya direduksi guna memperoleh data yang akurat dan memiliki taraf kepercayaan yang tinggi dengan menggunakan triangulasi. Hasil dari reduksi akan disajikan untuk kemudian diperoleh sebuah kesimpulan.

1. **Validasi Data**

Validasi data yang akan digunakan adalah dengan teknik triangulasi melalui langkah berikut:

1. Mereduksi data yaitu kegiatan yang meliputi menyeleksi data, memfokuskan, menyederhanakan, dan mengabstraksikan data yang diteliti di lapangan dan dokumen lainnya.
2. Menyajikan data yaitu kegiatan menyusun data atau informasi yang baik dan besar sehingga memungkinkan dibuatnya kesimpulan data dan tindakan lebih lanjut.
3. Menarik kesimpulan yaitu tahap membuat interpretasi serta kesimpulan sebagai hasil akhir penelitian yang telah diberikan.
4. **Keabsahan Data**

Untuk melakukan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Ada beberapa kriteria yang digunakan yaitu derajat kepercayaan (*credibility*), ketelitian (*transferbility*), dan ketergantungan (*dependability*).

1. **Derajat kepercayaan (*credibility*)**
2. Melakukan *Peer Debriefing* (diskusi), yakni membicarakan hasil penelitian dengan orang yang tidka berkepintingan dan tidak turut dalam penelitian ini sehingga dapat bersifat jujur, objektif, dan kritis. Hal ini dapat dijadikan umpan balik yang berharga guna mengadakan perubahan dan perbaikan.
3. Melakukan Triangulasi (cek-ricek). Triangulasi adalah berusaha untuk mengecek kebenaran data dengan mencari informasi lagi dari sumber-sumber lain dengan menggunakan metode yang berbeda atau dengan waktu yang berbeda.
4. **Ketelitian (*transferbility*)**

Penelitian harus memperkaya data dengan memperkaya deskripsi dan lebih rinci, penelitian yang dilakukan harus cukup lama untuk mengenal baik responden dan keadaan lapangan.

1. Ketergantungan (*dependability*)

Penelitian harus banyak berdiskusi dengan pakar dan berkonsultasi secara bertahap, demikian dapat diketahui kebenaran dan kesalingtertarikan antara data mentah, data yang direduksi, rekonstruksi data sampai dengan hasil akhir penelitian tersebut.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Berdasarkan data penelitian melalui beberapa narasumber mengenai siswa perokok pada SMA Negeri 2 Sinjai Utara, maka pada bab ini disajikan berbagai data yang didalamnya menguraikan gambaran penerapan hipnoterapi dan tanggapan siswa tentang penerapan hipnoterapi.

Hasil yang didapatkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi akan berusaha menjawab permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Adapun hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. **Identitas Kasus**

Penelitian penjajakan tentang penggunaan hipnoterapi pada siswa perokok yang dialami oleh kasus diperlukan data pribadi kasus dan data lain yang bersumber dari lingkungan pergaulan dan lingkungan sekolah yang dapat mendukung secara akurat dan lengkap berkaitan dengan rokok yang dialami kasus. Oleh karena itu, untuk menjaga harkat dan martabat kasus dan untuk menunjang kelancaran proses penelitian, maka peneliti perlu menjamin kerahasiaan indentitas dan data-data lain dari kasus.

* 1. **Kasus MK**

Kasus berinisial MK berjenis kelamin laki-laki merupakan seorang siswa di SMA Negeri 2 Sinjai Utara yang bertempat tinggal di Jln. Stadion Mini, Sinjai. MK tinggal bersama dengan kedua orang tuanya, saudaranya dan sepupunya yang sudah bekerja. MK merupakan anak pertama dari kedua orangtuanya. MK lahir di Sinjai pada tanggal 25 November 1994. Kondisi panca indranya baik, penglihatan, penciuman, maupun perabaan semuanya dalam kondisi baik. Kedua orang tua MK mempunyai pekerjaan yang mapan yakni sebagai pegawai negeri sipil. Segala keinginan MK juga dipenuhi orang tuanya. Hubungan MK dengan keluarganya, termaksud sangat baik, akrab, dan menyayangi adiknya, begitu pula dengan teman-temannya disekolah. Selama ini MK pernah melakukan pelanggaran kedapatan merokok di kantin sekolah dan saat pulang sekolah serta bolos pada jam pelajaran berlangsung. MK mulai merokok kelas V SD disebabkan rasa ingin tahu melihat ayah dan pamannya merokok, kemudian kelas IX SMP ia mulai aktif merokok sampai sekarang untuk menunjukkan kejantanannya kepada teman sebayanya.

48

* 1. **Kasus MFS**

Kasus berinisial MFS berjenis kelamin laki-laki merupakan seorang siswa di SMA Negeri 2 Sinjai Utara yang bertempat tinggal di BTN Gojeng Permai Blok H No. 33, Sinjai. MFS tinggal bersama dengan kedua orang tuanya, saudaranya, dan neneknya.

MFS merupakan anak kedua dari kedua orangtuanya. MFS lahir di Makassar pada tanggal 12 Februari 1996. Kondisi panca indranya baik, penglihatan, penciuman, maupun perabaan semuanya dalam kondisi baik. Kedua orang tua kasus mempunyai pekerjaan yang mapan yakni sebagai pegawai negeri sipil dan guru. Hubungan dengan keluarganya baik dan akrab meskipun memiliki saudara yang cerewet tetapi MFS menyayangi saudaranya. Selama ini MFS pernah melakukan pelanggaran atau penyimpangan perilaku yang dilakukan di sekolah yaitu kedapatan membawa rokok ke sekolah. MFS merokok dari kelas VIII SMP, ia merokok karena terpengaruh oleh temannya dalam bergaul.

* 1. **Kasus AHY**

Kasus berinisial AHY berjenis kelamin laki-laki merupakan seorang siswa di SMA Negeri 2 Sinjai Utara yang bertempat tinggal di Jln. Manimpahoi, Sinjai. AHY tinggal bersama dengan kedua orang tuanya dan saudaranya.

AHY merupakan anak pertama dari kedua orangtuanya. AHY lahir di Sinjai pada tanggal 9 November 1996. Kondisi panca indranya baik, penglihatan, penciuman, maupun perabaan semuanya dalam kondisi baik. Kedua orang tua kasus mempunyai pekerjaan yang mapan yakni sebagai pegawai negeri sipil dan wiraswasta. Hubungan dengan keluarganya cukup baik dan akrab, begitu pula dengan teman-temannya di sekolah. Selama ini AHY pernah melakukan pelanggaran yaitu membolos dan kedapatan merokok di lingkungan sekolah. AHY merokok kelas X SMA, ia merokok karena ingin menjadi lebih dewasa dan mendapat pacar.

* 1. **Kasus AIN**

Kasus berinisial AIN berjenis kelamin laki-laki merupakan seorang siswa di SMA Negeri 2 Sinjai Utara yang bertempat tinggal di BTN Gojeng, Sinjai. AIN tinggal bersama dengan kedua orang tuanya, saudaranya, tante dan neneknya.

AIN merupakan anak pertama dari kedua orangtuanya. AIN lahir di Sinjai pada tanggal 5 Juli 1996. Kondisi panca indranya baik, penglihatan, penciuman, maupun perabaan semuanya dalam kondisi baik. Kedua orang tua kasus mempunyai pekerjaan yang mapan yakni sebagai pegawai negeri sipil dan pegawai PDAM. Hubungan dengan keluarganya baik namun tidak terlalu akrab dikarenakan kesibukan orang tua dan AIN jarang tinggal di rumah. AIN mulai merokok kelas IX SMP, ia merokok karena merasa stres disebabkan jarang berkomunikasi dengan kedua orangtua.

1. **Gambaran Penerapan Hipnoterapi pada Siswa Perokok di SMA Negeri 2 Sinjai**

Hipnoterapi merupakan terapi pikiran yang dilakukan dalam kondisi hypnosis. Dalam prakteknya, kasus diajak diajak masuk ke alam bawah sadarnya. Prosedurnya dimulai dengan persiapan, tes sugestibilitas, induksi, *deepening* atau memperdalam trans, sugesti posthipnotik dan *termination* atau membangunkan konseli.

* 1. **Persiapan**

Dalam menetukan subjek penelitian, kasus dalam hipnoterapi merupakan siswa dengan tingkat merokok pada tahap situasional atau pada tahap tertentu saja yang diperoleh berdasarkan data dari wawancara yang dilakukan konselor di sekolah. Ruangan yang digunakan merupakan ruangan laboratorium Fisika, dimana ruangan ini jauh dari kebisingan siswa, cukup luas, memiliki kipas angin, speaker, dan LCD. Peneliti mempersiapkan rekaman musik instrumental yang diperlukan untuk mempermudah kasus memasuki kondisi relaks pada saat hipnoterapi berlangsung. Peneliti juga mempersiapkan rokok *classmild* yang akan digunakan usai proses hipnoterapi berlangsung. Rokok ini dimaksudkan untuk melihat reaksi siswa terhadap rokok setelah pemberian hipnoterapi.

* 1. **Tes Sugestibilitas**

Sebelum memulai proses terapeutik, kasus diajak untuk melakukan tes sugestibilitas. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kemudahan kasus dalam menerima sugesti yang diberikan. Berikut contoh skrip tes sugestibilitas yang digunakan (hipnoterapi sesi I, 7 September 2011):

Sekarang genggam kedua tangan anda. Umpamakan tangan kanan dan tangan kiri anda adalah dua buah magnet yang saling berlawanan. Bayangkan magnet yang berada di tangan anda saling tarik menarik satu sama lain. Semakin lama tarikannya semakin kuat dan semakin anda berusaha untuk melepasnya, semakin kuat tarikannya.

Dalam pemberian tes sugestibilitas dilakukan selama beberapa menit, hipnoter memberikan instruksi kepada kasus untuk berimajinasi untuk merasakan medan magnet pada tangannya. Selama proses berlangsung, terlihat perubahan gerakan jari tangan pada diri kasus. Jari tangan yang menyatu dengan genggaman yang tidak terlalu kuat hingga kuat dan semakin sulit untuk dipisahkan.

Dari hasil observasi peneliti, Pada awalnya MFS dan AIN tampak kesulitan untuk mengikuti instruksi hipnoter, namun setelah pemberian instruksi secara berulang-ulang maka kasus akhirnya berhasil mengikuti instruksi yang diberikan. Sedangkan MK terlihat sangat mudah mengikuti intrusi dari hipnoter dan begitu pula dengan AHY. Kasus telah faham akan tujuan dan mekanisme kegiatan, siap mengikuti prosedur hipnoterapi, mencoba untuk santai meskipun ada beberapa yang pada awalnya agak sulit untuk santai, menyatukan kedua tangan kedepan dada, fokus terhadap sugesti dan kasus aktif menceritakan pengalaman setelah pemberian tes sugestibilitas.

* 1. **Induksi**

Tahap berikutnya yaitu pemberian induksi dengan menggunakan teknik relaksasi yang digunakan untuk mengaktifkan rasa dan emosi serta gambaran mental (hipnoterapi sesi I, 7 September 2011):

Sekarang tarik napas yang dalam, hembuskan perlahan-lahan, tarik napas, hembuskan perlahan-lahan, sekarang di depan anda terdapat sebatang rokok. Bayangkan rokok yang ada dihadapan anda, bayangkan anda pada saat balita, anda lihat dari kecil anda tidak terkontaminasi dengan asap rokok. Lihat pada saat kita berumur dua tahun yang kita sudah memahami yang namanya satu benda dan siapakah yang pertama kali memperlihatkan kita merokok adalah orang tua, saudara kita atau teman orangtua kita, itu pada saat kita balita. Dialah yang pertama kali mengajarkan kita merokok dan secara tidak langsung itu tersimpan di dalam otak kita. Di saat balita, sangat manis yang tidak pernah sedikitpun merasakan asap rokok, dia tidak pernah merasakan batuk-batuk yang luar biasa, dia tidak pernah merasakan yang namanya nikotin, methanol dan lain-lain sebagainya dan kembalikan diri anda saat usia itu. Dan sekarang anda lihat orang yang pertama kali membuat anda mengenal rokok. Bayangkan sosok tersebut, dan sekarang untuk memperkuat orang yang kamu lihat tersebut, kalian berhitung dari satu sampai sepuluh. Pada hitungan kesatu, anda membuat salah satu anggota tubuh anda menjadi rileks. Terserah apakah dari tangan anda, kaki, atau kepalahkah. Dua..menjadi rileks tangan, kaki, atau kepala kah. Tiga. Empat. Lima. Enam dan perlahan-lahan kepala anda menunduk…semakin menunduk ke tangan anda. Tujuh. Delapan. Sembilan. Sepuluh.

Tahap induksi berlangsung cukup lama. Ada beberapa elemen yang perlu diperhatikan dalam tahapan ini, yaitu permulaan, relaksasi, pengaktifan rasa dan emosi, pengaktifan gambaran mental. Permulaan dimulai sejak siswa menarik napas. Pengaturan napas sangat penting saat memulai terapi dilanjutkan dengan relaksasi pada seluruh bagian tubuh. Selanjutnya yaitu pengaktifan rasa dan emosi serta pengaktifan gambaran mental dengan cara meminta siswa mengimajinasikan diri sewaktu balita yang belum mengenal rokok kemudian membayangkan pada saat ia pertama kali mengenal yang namanya rokok. Pemberian sugesti dalam tahap ini juga harus dilakukan secara berulang-ulang.

Dari hasil observasi peneliti, AIN yang agak sulit berimajinasi sehingga memerlukan sekitar tiga menit untuk mampu berimajinasi dan MK yang mampu berimajinasi lalu mampu untuk relaksasi meskipun AHY dan MFS yang pada awalnya agak sulit untuk rileks ini ditunjukkan dengan mimik atau ekspresi muka dan tingkahlaku kasus yang berusaha untuk rileks .

* 1. **Memperdalam *Trans* atau *Deepening***

Setelah itu, memasuki tahap deepening atau memperdalam trans. Ini merupakan proses lanjutan dari induksi yang bertujuan untuk membuat kasus semakin suggestible. Disini hipnoter menggunakan musik instrumental yang mampu membantu kasus untuk memasuki alam bawah sadarnya.

Dalam tahap ini, hipnoter memusatkan kasus untuk merasa lebih nyaman atau rileks sampai kasus benar-benar rileks di semua badannya. Berikut skrip yang diberikan (hipnoterapi sesi I, 7 September 2011):

Sekarang bayangkan tempat yang paling nyaman dan anda ingin beristirahat ditempat itu. Bayangkan tempat untuk beristirahatkan tubuh anda, dada anda, paru-paru anda, paru-paru kalian semua, anda istirahatkan. Sekarang dahi anda semakin melekat pada tangan anda. istirahatkan pikiran anda, istirahatkan kepala anda, sekarang juga jika anda betul-betul mengurangi kebiasaan merokok, sekarang rilekskan muka dan tangan anda ke depan. Anda akan merasakan perubahan yang enak dan sangat nyaman, tetapkan pikiran anda sadar sesadar-sadarnya dan semakin sangat rileks. Luruskan tangan anda kedepan dan sandarkan kepala anda di meja, sekarang anda berhitung dari angka satu sampai dua puluh, semakin anda berhitung, anda semakin rileks dan nyaman. Anda ingin beristirahat total saat ini juga. Semakin rileks, semakin ada berhitung semakin ingin anda rilekskan seluruh tubuh anda mulai dari ujung kaki hingga ujung kepala, sangat plong dan membuat anda malas bergerak, dengan malasnya anda bergerak, perasaan rileks semakin meningkat tiga kali dari sebelumnya.

Dari hasil observasi peneliti, MK sangat peka terhadap sentuhan yang diberikan oleh hipnoter, mampu melakukan pergerakan kebawah, dan mampu memilih posisi yang baik dalam memperdalam trans begitu pula dengan AHY. Sedangkan AIN dan MFS tidak terlalu peka terhadap sentuhan sehingga hipnoter harus menyentuh dan membantu melakukan pergerakan kebawah.

* 1. **Sugesti Pasca hipnotik**

Saat mencapai kondisi trans, keadaan akan dibiarkan lebih rileks untuk kemudian kasus diberikan sugesti. Berikut sugesti positif yang diberikan (hipnoterapi sesi I, 7 September 2011):

Sekarang yang mau mengurangi kebiasaan merokoknya dengarkan suara saya, ini menentukan hidup anda, hidup kalian semua, untuk mengurangi kebiasaan merokok kalian semua. Bayangkan di sebelah kiri anda melihat gambar-gambar penyakit penyakit kanker yang diderita, anda lihat borok, bonyok di dalam diri anda. Sekarang anda membayangkan lever anda, jumlah rokok yang masuk di dalam hati anda, berapa jumlah rokok yang ada dipikiran anda yang dihisap setiap harinya itu adalah level anda. Bayangkan orang tua anda bekerja setiap harinya membanting tulang apakah dia seorang pedagang, guru atau petani namun anda menghambur-hamburkan uang tersebut untuk rokok. Pegang uang anda dan bayangkan anda akan membeli apa yang anda inginkan, apa yang anda akan beli. Sekarang dengan cara bagaimana saya dapat mengurangi merokok saya yang tadinya sebungkus rokok perhari menjadi sepuluh batang dari sepuluh batang menjadi lima batang atau menjadi tiga batang. Bayangkan berapa banyak uang yang bisa kalian hemat untuk pengeluaran rokok itu untuk orang tua anda. Saya tidak ingin anda berhenti merokok sekarang juga tapi saya akan memberikan hukum terbalik pada diri anda, jika anda mengurangi rokok-rokok tersebut di dalam pikiran kalian semua dan bisa menyimpan uang untuk kuliah nantinya. Bayangkan tenggorokan anda berlendir berlendir tenggorakan anda berlendir. Tenggorokan anda berlendir yang tadinya menginginkan rokok sekarang kita ubah, yang ingin saja mengantinya dengan sesuatu yang bahagia dan lain sebagainya. Dan tanamkan dalam diri jika aku membayangkan masa depan saya, atau membahagiakan orangtua saya begitu pula rokok saya berkurang didiri saya. Rasa merokok saya berkurang. Tanamkan jika saya melihat orangtua saya di rumah, maka jumlah rokok saya juga berkurang. Bayangkan orang tua anda tersenyum dan keinginan untuk merokok pun semakin berkurang dan semakin berkurang, dan saat itu saya pasti bisa…teriakan dalam diri anda Saya pasti bisa…saya pasti bisa…dan saya pasti bisa…

Dari observasi peneliti, disini siswa mampu mengikuti sugesti dalam tidur hipnotik dan mampu memodifikasi kebiasaan atau kepercayaan negatifnya. Disini juga dapat dilihat postur tubuh yang lunglai atau terlihat lemas meski otot-otot lengannya terasa kaku ketika diangkat, napas yang santai ini terlihat saat kasus menarik napas dan melepaskan napas dengan santai dan teratur seperti orang tertidur lelap sekali bahkan MK mendengkur.

* 1. **Terminasi**

Pada tahap ini kasus harus tetap dibiarkan rileks sampai tiba saatnya kasus membuka mata berikut skrip membangunkan kasus dari kondisi hipnotik (hipnoterapi sesi I, 7 September 2011):

Dan sekarang dari hitungan satu sampai sepuluh dan setiap hitungan saya, anda akan merasakan dari ujung kaki hingga ujung rambut anda menjadi segar kebiasaan merokok anda berkurang dimulai dari sekarang, satu, dua, tiga, empat, lima, enam buka mata anda, tujuh bangunkan badan anda, delapan, sembilan, sepuluh dan buka mata kalian semua dan minum air di depan kalian semua ganti menjadi impian anda semua…

Pada tahap ini proses akhir dari pelaksanaan hipnoterapi. Dimana konseli dibangun dari proses hipnoterapi sehingga konseli sudah merasakan di seluruh tubuh menjadi segar akan kebiasaan merokok berkurang.

Dari observasi peneliti, AHY dan AIN mampu mendengarkan sugesti pada saat dibangunkan namun MFS memerlukan waktu beberapa menit baru membuka matanya dan saat membuka mata MK terlihat berwarna merah agak mirip dengan mata orang yang baru saja bangun tidur serta mata kasus terlihat berair. Kasus juga merasakan segar kembali setelah hipnoterapi dan mampu menceritakan pengalaman yang dirasakannya.

1. **Tanggapan Siswa tentang Penerapan Hipnoterapi**

Pemberian hipnoterapi dilakukan sebanyak dua sesi, yakni pada tanggal 7 dan 12 September 2011 dengan durasi pertemuan satu setengah jam setiap sesi. Sebelum melakukan hipnoterapi diawali dengan bincang lepas untuk membangun hubungan yang lebih akrab dan hangat. Hal ini penting dilakukan sebelum memulai proses hipnoterapi. Selama proses hipnoterapi, kasus tampak antusias mengikuti kegiatan. Usai pemberian hipnoterapi peneliti kembali melakukan wawancara untuk mengetahui tanggapan kasus mengenai kegiatan tersebut.

Dari hasil wawancara dari keempat kasus, mudah mengikuti instruksi hipnoterapi yang diberikan hipnoter. Hal ini diperoleh dari pernyataan, MK mengatakan “ ya, saya dapat melakukan semua intruksi karena instruksi yang diberikan sangat jelas”. MFS berkata ”Cukup mudah karena yang diinstruksikan hanya mendengarkan hipnoter”. AHY dan AIN pun mengatakan hal yang sama seperti MK dan MFS. Peneliti membenarkan pendapat dari kasus yang mengatakan bahwa keempat kasus dapat mengikuti instruksi dengan baik.

Manfaat dari hipnoteri sangat baik dilakukan untuk mengurangi kebiasaan merokok. Hal ini berdasar dari pernyataan, MK mengatakan “perasaan saya lebih segar dan saya dapat mengurangi merokok saya sedikit demi sedikit”. MFS berkata “manfaat yang saya dapatkan tidak menghambur-hamburkan uang hanya untuk membeli rokok, lebih baik uangnya saya membeli barang yang saya inginkan”. AHY mengatakan “sangat bermanfaat dan membuat saya dapat mengurangi sedikit demi sedikit kebiasaan merokok saya. AIN berkata ”manfaatnya mengurangi keinginan merokok saya”. Peneliti melihat perubahan dari kasus yang mulai mengurangi kebiasaan merokoknya.

Pada umumnya, keempat kasus yang mengikuti proses hipnoterapi merasakan manfaat yang hampir sama. Mereka semua dapat mengikuti instruksi dari hipnoter dengan baik. Dalam proses pelaksanaan hipnoterapi, semua kasus memberikan tanggapan yang positif, diantaranya munculnya motivasi dan tekad untuk mulai mengurangi kebiasaan merokok yang selama ini biasa mereka lakukan. Mereka menilai bahwa hipnoterapi cukup baik dilakukan untuk mengurangi kebiasaan merokok seseorang.

1. **Pembahasan**

Pada dasarnya hanya terdapat dua alasan mengapa seseorang menjadi perokok. Yang pertama yaitu karena mereka merasa sukses belajar merokok dan yang kedua yaitu karena mereka menganggap rokok sebagai pelampiasan emosional.

Kecenderungan perilaku merokok adalah keinginan individu untuk melakukan kegiatan menghisap asap rokok ke dalam mulut sehingga asap tersebut masuk melalui saluran pernapasan lalu ke paru-paru kemudian dikeluarkannya kembali.

Hasil penelitian di SMA Negeri 2 Sinjai, menyebutkan bahwa kecenderunan perilaku merokok dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, pengaruh orangtua, pengaruh teman, faktor kepribadian dan pengaruh iklan. Hal ini diperoleh setelah peneliti melakukan wawancara dengan konselor dan penjaga kantin di sekolah.

Hasil penelitian di SMA Negeri 2 Sinjai membuktikan bahwa Hipnoterapi cukup efektif dalam mengurangi kecenderungan merokok siswa. Hipnoterapi pada dasarnya adalah cabang dari hipnoanalisis. Hipnoterapi adalah terapi pikiran yang dilakukan dalam kondisi hypnosis, dimana hypnosis adalah kondisi relaksasi pikiran yang biasanya disertai relaksasi tubuh.

Terdapat dua sesi pemberian hipnoterapi. Pada sesi pertama, peneliti mengundang seorang hipnoter yang diajak kerjasama dalam pemberian hipnoterapi dan peneliti sebagai observer yang mengamati proses jalannya hipnoterapi. Proses hipnoterapi berlangsung dalam enam tahap yakni dimulai dengan pra induksi, tes sugestibilitas, induksi, *deepening*, sugesti posca hipnotik, dan terminasi setelah itu diadakan evaluasi. Gambaran penggunannya yaitu dimulai dari pembentukan raport yaitu memperkenalkan hipnoter kepada siswa. Setelah itu, untuk membangun hubungan dengan siswa maka hipnoter memperkenalkan diri, memberikan permainan sulap, penjelasan singkat tentang hipnoterapi dan menanyakan kesiapan siswa mengikuti hipnoterapi. Dari hasil observasi peneliti, disini terlihat kesediaan siswa mengikuti kegiatan ini dan merespon dengan baik fasilitas yang diberikan. Lalu tes sugestibilitas. Tes sugestibilitas ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kemudahan kasus dalam menerima sugesti. Pemberian tes sugestibilitas dilakukan selama beberapa menit. Selama proses berlangsung, terlihat perubahan gerakan jari tangan pada diri kasus. Jari tangan yang menyatu dengan genggaman yang tidak terlalu kuat hingga kuat dan semakin sulit untuk dipisahkan. Dari hasi observasi peneliti, kasus telah faham akan tujuan dan mekanisme kegiatan, siap mengikuti prosedur hipnoterapi, mencoba untuk santai meskipun ada beberapa yang pada awalnya agak sulit untuk santai, menyatukan tangan kedepan dada, fokus terhadap sugesti, dan sikasus aktif menceritakan pengalaman setelah pemberian tes sugestibilitas.

Langkah selanjutnya yaitu kasus diberikan relaksasi yang disebut dengan relaksasi progresif. Relaksasi ini bertujuan untuk merilekskan seluruh bagian tubuh dan pikiran sehingga kasus akan lebih mudah memasuki kondisi trans. Relaksasi dilanjutkan dengan pengaktifan rasa dan emosi serta pengaktifan gambaran mental. Tahap ini disebut dengan induksi. Dari hasil observasi peneliti, ada beberapa sikasus yang agak sulit berimajinasi dan ada pula yang mampu berimajinasi dan mampu untuk relaksasi meskipun ada beberapa kasus yang pada awalnya agak sulit untuk rileks ini ditunjukkan dengan mimik atau ekspresi muka dan tinggkalaku sikasus yang berusaha untuk rileks .

Langkah selanjutnya yaitu *deepening* atau memperdalam trans. Ini merupakan proses lanjutan dari induksi yang bertujuan untuk membuat pasien semakin *suggestible*. Disini, hipnoter menggunakan musik seperti gemercik air. Dari hasil observasi peneliti, kasus peka terhadap sentuhan yang diberikan oleh hipnoter, mampu melakukan pergerakan kebawah, dan mampu memilih posisi yang baik dalam memperdalam trans.

Saat mencapai kondisi *trans*, keadaan akan dibiarkan lebih rileks untuk kemudian sikasus diberikan sugesti sehingga kebiasaan negatifnya dapat diubah menjadi kebiasaan positif. Pada tahap ini siswa diberi sugesti posthipnotik atau sugesti positif untuk mengurangi kecenderungan merokok. Dari observasi peneliti, disini siswa mampu mengikuti sugesti dalam tidur hipnotik dan mampu memodifikasi kebiasaan atau kepercayaan negatifnya. Disini juga dapat dilihat postur tubuh yang lunglai atau terlihat lemas meski otot-otot lengannya terasa kaku ketika diangkat, napas yang santai ini terlihat saat kasus menarik napas dan melepaskan napas dengan santai dan teratur seperti orang tertidur lelap sekali

Selanjutnya adalah tahap terminasi atau membangunkan kasus. Pada tahap ini kasus harus tetap dibiarkan rileks sampai tiba saatnya kasus membuka mata. Dari observasi peneliti, disini ada beberapa kasus mampu mendengarkan sugesti pada saat dibangunkan namun ada juga memerlukan waktu beberapa menit baru membuka matanya dan saat membuka mata kasus terlihat berwarna merah agak mirip dengan mata orang yang baru saja bangun tidur serta mata kasus terlihat berair. Kasus juga merasakan segar kembali setelah hipnoterapi dan mampu menceritakan pengalaman yang dirasakannya.

Dan tahap akhir yaitu evaluasi yang betujuan untuk mengetahui perasaan siswa selama proses hipnoterapi. Dari hasil evaluasi peneliti dapat mengetahui tanggapan siswa dalam penerapan hipnoterapi.

Pada sesi kedua, pemberian hipnoterapi dilakukan oleh peneliti didampingi oleh hipnoter. Siswa yang dijadikan sampel adalah empat orang siswa yang paling mudah disugesti dari ke tujuh belas orang yang sudah mengikuti proses hipnoterapi sesi pertama. Peneliti mulai memberi tes sugestibilitas pada kasus. Awalnya agak susah karena peneliti harus mengulang-ulang kalimat sehingga siswa dapat menyatukan kedua ujung jarinya. Pada saat pemberian sugesti ini, nada dan intonasi suara harus diperhatikan dan kalimat yang digunakan haruslah kalimat sederhana yang tidak membuat pusing kasus.

Langkah selanjutnya yaitu kasus diberikan relaksasi yang disebut dengan relaksasi progresif. Relaksasi ini bertujuan untuk merilekskan seluruh bagian tubuh dan pikiran sehingga kasus akan lebih mudah memasuki kondisi trans. Relaksasi dilanjutkan dengan pengaktifan rasa dan emosi serta pengaktifan gambaran mental. Tahap ini disebut dengan induksi.

Langkah selanjutnya yaitu *deepening* atau memperdalam trans. Ini merupakan proses lanjutan dari induksi yang bertujuan untuk membuat pasien semakin *suggestible*. Di sini siswa agak kurang peka terhadap sentuhan yang diberikan oleh peneliti sehingga peneliti harus mengulang beberapa kali , dan mampu memilih posisi yang baik dalam memperdalam trans.

Saat mencapai kondisi trans, keadaan akan dibiarkan lebih rileks untuk kemudian kasus diberikan sugesti sehingga kebiasaan negatifnya dapat diubah menjadi kebiasaan positif. Pada tahap ini kasus diberi sugesti pasca hipnotik atau sugesti positif untuk mengurangi kecenderungan merokok. Disini peneliti melakukan berulang-ulang kali pemberian sugesti sehingga kasus mampu mengikuti sugesti dalam tidur hipnotik dan mampu memodifikasi kebiasaan atau kepercayaan negatifnya.

Selanjutnya adalah tahap terminasi atau membangunkan kasus. Pada tahap ini siswa harus tetap dibiarkan rileks sampai tiba saatnya siswa membuka mata. Disini peneliti kasus mampu mendengarkan sugesti pada saat dibangunkan namun ada juga memerlukan waktu beberapa menit baru membuka matanya dan saat membuka mata kasus terlihat berwarna merah agak mirip dengan mata orang yang baru saja bangun tidur. Kasus merasakan segar kembali setelah hipnoterapi dan mampu menceritakan pengalaman yang dirasakannya.

Dan tahap akhir yaitu evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui perasaan siswa selama proses hipnoterapi. Dari hasil evaluasi peneliti dapat mengetahui tanggapan siswa dalam penerapan hipnoterapi.

Pada hari berikutnya adalah peneliti melakukan wawancara dengan siswa tentang apa yang mereka rasakan. Dari wawancara tersebut, keempat kasus yang mengikuti proses hipnoterapi merasakan manfaat yang hampir sama. Mereka semua dapat mengikuti instruksi dari hipnoter dengan baik. Dalam proses pelaksanaan hipnoterapi, semua kasus memberikan tanggapan yang positif, diantaranya munculnya motivasi dan tekad untuk mulai mengurangi kebiasaan merokok yang selama ini biasa mereka lakukan. Mereka menilai bahwa hipnoterapi cukup baik dilakukan untuk mengurangi kebiasaan merokok seseorang.

Pada pertemuan berikutnya peneliti memberikan pemahaman tentang latihan asertif yang dapat digunakan oleh kasus untuk menguatkan komitmen yang telah mereka buat serta mampu memberikan sugesti pada dirinya sendiri.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penggunaan hipnoterapi pada empat siswa perokok di SMA Negeri 2 Sinjai Utara, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran penggunaan hipnoterapi pada siswa perokok yaitu dimulai dari pembentukan raport, tes sugestibilitas, induksi, sugesti pasca hipnotik, terminasi, dan evaluasi. Tes sugestibilitas ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kemudahan kasus dalam menerima sugesti. Dilanjutkan dengan pemberian induksi untuk memperdalam trans setelah itu, dilanjutkan dengan pemberian sugesti pasca hipnotik yang merupankan inti dari pelaksanaan hipnoterapi dilanjutkan dengan terminasi.
2. Tanggapan kasus terhadap penerapan hipnoterapi yaitu siswa dapat mengikuti instruksi dari hipnoter dengan baik. Dalam proses pelaksanaan hipnoterapi, semua kasus memberikan tanggapan yang positif, diantaranya munculnya motivasi dan tekad untuk mulai mengurangi kebiasaan merokok yang selama ini biasa mereka lakukan. Mereka menilai bahwa hipnoterapi cukup baik dilakukan untuk mengurangi kebiasaan merokok seseorang.

66

1. **Saran**

Sehubungan dengan kesimpulan penelitian di atas, maka hipnoterapi hendaknya dapat dipertimbangankan untuk kelak dapat dipergunakan sebagai salah satu teknik dalam proses konseling. Hipnoterapi dapat juga diterapkan oleh konselor di sekolah-sekolah maupun oleh konselor-konselor di lembaga-lembaga swadaya sebagai salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi atau mengatasi permasalahan yang dimiliki oleh seseorang, tidak hanya untuk mengatasi masalah rokok tetapi juga dapat digunakan untuk mengatasi berbagai permasalahan lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abimanyu, S & Samad, S. 2003. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Makassar: FIP UNM.

Alfan. 2010. *Mengenal Hipnoterapi*. (<http://www.alfanhipnoterapi.com/?en> mengenal hipnoterapi.6, diakses 15 februari 2011)

Aprillia, Yesie. 2010. *Hipnostetri Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.

Arikunto, S. 2004. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Bangun, A.P. 2003. *Panduan untuk Perokok*. Jakarta: Millennia Populer.

Degeng, I. N. S. 2000. *Teknik Penyusunan Proposal* *Penelitian*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Depdikbud. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi kedua. Jakarta: Balai Pustaka.

Elias, Jack. 2006. *Hipnosis dan Hipnoterapi Transpersonal/NLP*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Ellizabet, Lisa. *Stop Merokok*. Jogjakarta: Garailmu.

Fatah, Moh.Zainal. 2005. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Siswa di SDNSukomanunggal*.(<http://adln.lib.uniar.ac.id./go.php.?id=jip+unir.res.2005.fatahmohan.2005>, diakses 28 Januari 2011)

Kahija, La. 2007. *Hipnoterapi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Lestari, Tutut. 2003. *Saat Asap Rokok Berhenti Mengepul*. Healthylife. Hal 60.

Margono. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Mukhadis, A. 1999. *Tata Tulis Artikel Ilmiah*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Mulyani, S. 2010. Efektivitas Hipnoanalisis terhadap Kecemasan Menghadap Persalinan di RSUD Surakarta. *Disertasi*. Surabaya: Fakultas Kedokteran UNS.

Mu’tadin, Zainun. 2002. *Remaja dan Rokok*. e-psikologi (online). (<http://e-psikologi.or.id/remaja/050602,htm,diakses> 12 Januari 2011)

Nandeak, Wilson. 1991. *Memahami Anak Remaja*. Yogyakarta: Kanisius.

Novrizal, R. 2009. Keefektifan Hipnoanalisis terhadap Penurunan Derajat Kecemasan dan Gatal Pasien Liken Simpleks Kronik di Poliklinik Penyakit Kulit dan Kelamin RSDM Surakarta. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Kedokteran UNS.

Peraturan Pemerintah Nomor 81 tahun 1999 *Tentang Pengalaman Rokok Bagi Kesehatan*.(<http://www.Implc.Or>.id/ind/lembaraneg/konsumen/pp81999/penjelasan detail, diakses 28 Januari2011)

Rafael, Romy. 2006. *Hipnoterapi Quit Smoking*. Jakarta: Gagas Media.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Tandra, Hans. 2003. *Merokok dan Kesehatan*. Kompas (online). (<http://www.antirokok.or.id/berita.rokok.kesehatan.htm>, diakses 28 januari 2011.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2004. *Hirup Asapnya dan Impoten*. Dnet(online). ([http://www.dnet.id/kesehatan/seputar seks/detail.php/id-3651](http://www.dnet.id/kesehatan/seputar%20seks/detail.php/id-3651), diakses 28 januari 2004)

Tinike, Agnes. 2002. *Merokok dan Dampak Bagi Kesehatan*. Kompas. hlm 22, tanggal 5 Mei.

**Lampiran 1**

SKENARIO PELAKSANAAN

PENERAPAN HIPNOTERAPI PADA SISWA PEROKOK

1. TUJUAN

Tujuan hipnoterapi adalah untuk mengetahui gambaran dan tanggapan siswa tentang penerapan hipnoterapi.

1. PERSIAPAN

Dalam hal peneliti memfasilitasi pelaksanaan terapi, adapun kegiatan yang dilakukan oleh peneliti adalah:

1. Menyiapkan hipnoterapis
2. Menata setting pertemuan
3. Tempat yang ditentukan adalah ruangan yang cukup tenang dan nyaman dengan fasilitas yang akan digunakan selama pelaksanaan hipnoterapi
4. Perlengkapan yang dipakai adalah: buku catatan, lembaran observasi
5. PELAKSANAAN

Pelaksanaan hipnoterapi terbagi atas beberapa tahap sebelum masuk ke inti dari hipnoterapi itu, adapun tahap-tahapnya yaitu:

1. Pemberian hipnoterapi.
2. Latihan I, Pemberian tes sugestibilitas dan relaksasi(60 menit)
3. Konselor/ terapis membina hubungan baik dengan konseli (membangun rapport).
4. Menjelaskan tujuan dan mekanisme kegiatan yang akan dilakukan agar tidak terjadi pemahaman yang keliru.
5. Konselor/terapis meminta siswa mengikuti apa yang dikatakan oleh terapis prosedurnya hipnoterapis akan memberikan tes sugestibilitas untuk mengetahui tingkat sugestibilitas siswa. Tes sugestibilitas sederhana yang bisa dilakukan yaitu, Meletakkan telapak tangan. Caranya, konselor/terapis meminta konseli untuk santai. Sesudah itu, konselor/terapis memintanya menyatukan kedua telapak tangan di depan dada. Konselor/terapis lalu memintanya membayangkan lem basah di antara kedua telapak tangan. Lama-kelamaan lem itu mengering karena hembusan angin yang masuk di antara kedua telapak tangan. Konselor/terapis lalu memberi sugesti bahwa semakin konseli berusaha melepaskannya, semakin kuat lekatan itu. Akhirnya, konseli diminta membuka mata dan menceritakan pengalamannya. Untuk lebih meyakinkan maka dilakukan tes yang kedua yaitu, Mengangkat ember. Caranya, Konselor/terapis meminta konseli untuk santai terlebih dulu kemudian konseli diminta meluruskan kedua tangannya selurus bahu. Dengan tangan terkepal, konseli diminta membayangkan sedang mengangkat dua ember. Tangan kiri mengangkat ember yang berisi kapas dan tangan kanan mengangkat ember yang berisi batu. Konselor/terapis memberi sugesti bahwa tangan kanan konseli turun perlahan-lahan karena beratnya batu dalam ember. Terakhir, konselor/terapis meminta konseli membuka mata dan menceritakan pengalamannya. Setelah melakukan tes sugestibilitas maka dilakukan relaksasi dengan menggunakan imajinasi nya. Bila relaksasi itu gagal maka dilakukan relaksasi otot.
6. Lima belas (15) menit menjelang batas waktu ( 60 menit ) berakhir, konselor/terapis kemudian melakukan terminasi dengan prosedur: Menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah kekegiatan berikutnya.
7. Pemberian hipnoterapi oleh hipnoterapis (90 menit) Induksi

Induksi adalah proses membawa konseli menuju tidur hipnotik, diawali dengan pemberian relaksasi. Sebelum melakukan induksi, konselor/terapis kadang-kadang perlu memberikan tes sugestibilitas. Tes sugesti ini bisa digunakan untuk menentukan teknik induksi yang digunakan.

Elemen-elemen yang selalu ditemui dalam proses induksi:

1. Permulaan

Untuk mengawali induksi, teknik pernapasan menjadi sangat penting karena oksigen yang dibawa ke otak akan membuat pikiran dan tubuh menjadi santai.

1. Relaksasi sistematis

Relaksasi yang sistematis dilakukan pada titik-titik tertentu mulai dari ubun-ubun, mata, pelipis, rahang, leher, bahu, lengan, tangan, dada, punggung, perut, paha, betis, dan kaki.

1. Pengaktifan rasa dan emosi

Konselor perlu menghindari ucapan yang mengajak konseli berpikir. Konseli cukup diajak untuk merasakan sugesti yang diberikan. Karena itu, lebih baik menggunakan kata” rasakan” atau “bayangkan” daripada kata-kata seperti “pikirkan” atau “ingatlah”.

1. Pengaktifan gambaran mental

Gambaran mental bisa diberikan dengan membawa konseli ke tempat yang disukainya di dalam imajinasinya.

1. Terminasi

Di akhir induksi, perlu membuat konseli merasa segar dan ringan segera setelah bangun dari tidur hipnotik. Jika ini tidak dilakukan, ada kemungkinan konseli akan merasa pusing dan leher terasa berat.

Teknik Induksi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ALUR INDUKSI |  | INSTRUKSI BAGI KONSELI/KLIEN |
| Memejamkan mata | : | Tarik napas yang dalam. Lepaskan. Pejamkan mata anda dan biarkan badan anda menjadi santai. Santaikan otot-otot di sekeliling mata nada. Santai santai semakin santai. Terus buat santai dan lepaskan semua ketegangan. Biasakan mata anda tetap terpejam.(Jeda). Bagus. (Jeda). |
| Relaksasi tubuh | : | Alirkan gelombang santai yang sama ke seluruh tubuh anda dari ubun-ubun sampai ke ujung jari-jari kaki anda. (Jeda). |
| Fraksinasi | : | Sebentar lagi, saya akan meminta anda membuka mata dan menutupnya kembali. Di saat menutup mata, anda akan santai 10 kali lipat dari sekarang. Buka mata anda, tutup… sepuluh kali lebih santai. Saya kembali akan meminta anda membuka dan menutup mata. Kali ini, anda akan merasa dua kali lebih santai dari sebelumnya. Buka mata anda…tutup. Dua kali lebih santai dari sebelumnya. (Jeda). Bagus. Saya masih akan meminta anda membuka mata dan menutup mata. Buka…tutup. Rasakan gelombang santai yang lebih dalam. (Jeda). |
| Menjatuhkan tangan | : | Dengan tetap menjaga rasa santai yang sekarang anda rasakan, saya akan menyentuh pergelangan tangan kanan anda dan mengangkatnya. Anda tidak perlu membantu saya, (sambil mengangkat pergelangan tangan) saya akan sedikit mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya. Ketika jatuh, buat perasaan anda semakin santai dan santai semakin dalam. (Jatuhkan). Setiap kali saya mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya, anda akan santai, semakin dalam. (Jatuhkan beberapa kali). |
| Amnesia | : | Sekarang badan anda terasa sangat santai. Sesaat lagi saya akan membantu membuat perasaan anda lebih menjadi lebih santai. Saya akan meminta anda menghitung mundur dari 100 dengan suara yang jelas. Setiap hitungan mundur akan membuat pikiran dan hati anda menjadi santai dan tenang. Hanya dalam beberapa hitungan, anda akan erasa sangat santai. Angka-angka yang lain akan menjauh, samar-samar, dan hilang dalam pikiran anda. Ketika anda mengalaminya, rasakan ketegangan di hati dan pikiran anda menjadi sirna. Setiap kali membuang napas, hitunglah mundur dari 100… 99…98… biarkan setiap angka membuat anda menjadi santai dan tenang. Hanya dengan beberapa hitungan, sisa angka yang lain akan hilang dengan sendirinya. Mulailah menghitung mundur dari sekarang…(biarkan klien menghitung mundur. Di antara dua hitungan, berilah penguatan, seperti bagus atau lanjutkan) |
| Sugesti posthipnotik | : | (inilah inti dari hipnoterapi. Terapis memberi sugesti yang berkaitan dengan penyakit atau gangguan yang dialami klien. Sugesti ini bertujuan menerapi dan memodifikasi perilaku klien). |
| Akhir induksi | : | Bila anda sudah merasa siap untuk kembali bangun, silakan menghitung satu sampai lima. Pada hitungan lima nantinya, mata anda akan terbuka dan anda akan merasa santai dan segar sekali mulailah menghitung dengan suara yang jelas. Di setiap hitungan, anda menjadi semakin segar dan pada hitungan kelima anda bangun dan merasa segar sekali. |

1. Memperdalam trans atau memasuki alam ketidaksadaran

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk memperdalam trans atau masuk ke dalam ketidaksaranan:

1. Sentuhan

Memperdalam trans bisa dilakukan dengan menyentuh konseli pada bagian tubuh tertentu dan menggerakannya secara berulang dan ritmis, seperti dahi, pundak, atau pergelangan tangan. Jika konseli merasa keberatan untuk disentuh, maka jangan menyentuh konseli.

1. Lokasi yang nyaman

Konselor bisa membawa konseli ke lokasi yang dia sukai untuk memperdalam trans. Bisa juga dilakukan dengan pemberian gambaran mental mengenai tempat-tempat yang ia sukai.

1. Pergerakan ke bawah

Konselor bisa memperdalam trans dengan menggambarkan pergerakan ke level yang semakin dalam. Secara verbal, dapat dilakukan degan menghitung mundur. Bisa juga dengan gambaran mental seperti menuruni anak tangga atau turun dari lift dengan ketinggian tertentu.

Contoh:

“Bayangkan sekarang anda berada di lantai sepuluh dan berdiri di depan pintu lift. Sebentar lagi anda akan turun ke lantai satu. Setiap kali saya menghitung mundur, anda akan pelan-pelan turun dari lantai sepuluh ke lantai satu. Di setiap hitungan mundur, anda santai dan semakin santai. Sepuluh… santai lebih dalam.. sembilan…8…7…6…5…4…3…2…1.”

1. Sugesti Pasca hipnotik

Kata latin post berarti sesudah dan hipnotik bisa diartikan tertidur karena sugesti. Sugesti posthipnotik adalah sugesti yang diberikan selama subjek masuk dalam tidur hipnotik atau mengalami trans. Sugesti ini berisi ucapan-ucapan terapis yang bertujuan memodifikasi kebiasaan atau mengubah kepercayaan-kepercayaan yang negative. Bila bawah-sadar konseli bisa menangkap pesannya dengan baik, maka sugesti itu akan mempengaruhi perilaku konseli setelah ia bangun dari tidur hipnotik.

1. Membangunkan Klien

Cara yang paling umum dalam membangunkan konseli adalah menghitung dari 1 sampai 3 atau sampai 5. Pada hitungan terakhir, konselor mengatakan “bangun dan rasakan tubuh anda yang segar”. Ada baiknya juga bila konselor mengucapkan “selamat datang”. Setelah bangun, biarkan konseli tenang sejenak tanpa diajak berbicara.

Setelah konseli merasa segar, lakukan wawancara dengan konseli. Biarkan konseli menceritakan pengalamannya dan jika konseli mempunyai pertanyaan tentang pengalamannya itu, konselor hendaknya memberikan penjelasan.

**Lampiran 2**

**IDENTITAS KASUS**

**Kasus I**

Nama : MK

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/Tanggal Lahir : Sinjai, 25 November 1994

Alamat : Stadion Mini

Pekerjaan : Pelajar

Agama : Islam

Anak ke : 1 dari 2 bersaudara

Keadaan panca indera :

Penglihatan : Normal

Pendengaran : Normal

Penciuman : Normal

Peraba : Normal

Nama Orang Tua: Ayah : Muhammad Alwi

Ibu : Rajemiati

Pekerjaan Orang Tua: Ayah : PNS

Ibu : PNS

Nama Saudara : Nur Aimma

**Kasus 2**

Nama : MFS

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/Tanggal Lahir : Makassar, 12 Februari 1996

Alamat : BTN Gojeng Permai Blok H/33

Pekerjaan : Pelajar

Agama : Islam

Anak ke : 2 dari 2 bersaudara

Keadaan panca indera :

Penglihatan : Normal

Pendengaran : Normal

Penciuman : Normal

Peraba : Normal

Nama Orang Tua: Ayah : Drs. Abd. Haris

Ibu : Sumarni

Pekerjaan Orang Tua: Ayah : Guru

Ibu : PNS

Nama Saudara :Faradillah Suhar

**Kasus 3**

Nama : AHY

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/Tanggal Lahir : Sinjai, 9 November 1996

Alamat : Jln. Manimpahoi

Pekerjaan : Pelajar

Agama : Islam

Anak ke : 1 dari 2 bersaudara

Keadaan panca indera :

Penglihatan : Normal

Pendengaran : Normal

Penciuman : Normal

Peraba : Normal

Nama Orang Tua: Ayah : Muh. Yusuf Yunus S.H

Ibu : Hasnidar S.Pd

Pekerjaan Orang Tua: Ayah : Wiraswata

Ibu : Guru

Nama Saudara : Zul Fauzan Yusuf

**Kasus 4**

Nama : AIN

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/Tanggal Lahir : Sinjai, 5 Juli 1996

Alamat : BTN Gojeng

Pekerjaan : Pelajar

Agama : Islam

Anak ke : 2 dari 2 bersaudara

Keadaan panca indera :

Penglihatan : Normal

Pendengaran : Normal

Penciuman : Normal

Peraba : Normal

Nama Orang Tua: Ayah : Natsir.M.S.H

Ibu : Astuti

Pekerjaan Orang Tua: Ayah : Pegawai PDAM

Ibu : PNS

Nama Saudara : A. Haryanti Natsir

**Lampiran 3**

**PEDOMAN OBSERVASI PENERAPAN HIPNOTERAPI PADA SISWA PEROKOK**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa Sesuai dengan Absen | | | | |
| Aspek yang Diobservasi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **PRA INDUKSI** |  |  |  |  |
| PERSIAPAN |  |  |  |  |
| 1. Kesediaan mengikuti kegiatan |  |  |  |  |
| 1. Merespon dengan baik fasilitas yang diberikan |  |  |  |  |
| 2 | **TES SUGESTIBILITAS** |  |  |  |  |
| 1. Faham akan tujuan dan mekanisme kegiatan |  |  |  |  |
| 1. Siap mengikuti prosedur hipnoterapi |  |  |  |  |
| 1. Mencoba untuk santai |  |  |  |  |
| 1. Menyatukan telapak tangan ke depan dada |  |  |  |  |
| 1. Fokus terhadap sugesti |  |  |  |  |
| 1. Aktif menceritakan pengalaman |  |  |  |  |
| 3 | **INDUKSI** |  |  |  |  |
| 1. Mampu berimajinasi |  |  |  |  |
| 1. Mampu untuk relaksasi |  |  |  |  |
| 4 | **MEMPERDALAM TRANS/ DEEPENING** |  |  |  |  |
| 1. Peka terhadap sentuhan |  |  |  |  |
| 1. Mampu memilih posis yang baik dalam memperdalam trans |  |  |  |  |
| 1. Mampu melakukan pergerakan ke bawah |  |  |  |  |
| 5 | **SUGESTI PASCA HIPNOTIK** |  |  |  |  |
| 1. Mampu mengikuti sugesti dalam tidur hipnotik |  |  |  |  |
| 1. Mampu memodifikasi kebiasaan/ kepercayaan negative |  |  |  |  |
| 6 | **TERMINATION/ MEMBANGUNKAN KONSELI** |  |  |  |  |
| 1. Mampu mendengarkan sugesti |  |  |  |  |
| 1. Merasa segar kembali |  |  |  |  |
| 1. Mampu menceritakan pengalaman |  |  |  |  |

**Lampiran 4**

**HASIL OBSERVASI PENERAPAN HIPNOTERAPI PADA SISWA PEROKOK**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa Sesuai dengan Absen | | | | |
| Aspek yang Diobservasi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **PRA INDUKSI** |  |  |  |  |
| PERSIAPAN |  |  |  |  |
| * 1. Kesediaan mengikuti kegiatan | √ | √ | √ | √ |
| * 1. Merespon dengan baik fasilitas yang diberikan | √ | √ | √ | √ |
| 2 | **TES SUGESTIBILITAS** |  |  |  |  |
| * 1. Faham akan tujuan dan mekanisme kegiatan | √ | √ | √ | √ |
| * 1. Siap mengikuti prosedur hipnoterapi | √ | √ | √ | √ |
| * 1. Mencoba untuk santai | √ | √ | √ | √ |
| * 1. Menyatukan telapak tangan ke depan dada | √ | √ | √ | √ |
| * 1. Fokus terhadap sugesti | √ | √ | √ | √ |
| * 1. Aktif menceritakan pengalaman | √ | √ | √ | √ |
| 3 | **INDUKSI** |  |  |  |  |
| * 1. Mampu berimajinasi | √ | √ | √ | √ |
| * 1. Mampu untuk relaksasi | √ | √ | √ | √ |
| 4 | **MEMPERDALAM TRANS/ DEEPENING** |  |  |  |  |
| 1. Peka terhadap sentuhan | √ | √ | √ | √ |
| 1. Mampu memilih posis yang baik dalam memperdalam trans | √ | √ | √ | √ |
| 1. Mampu melakukan pergerakan ke bawah | √ | √ | √ | √ |
| 5 | **SUGESTI PASCA HIPNOTIK** |  |  |  |  |
| 1. Mampu mengikuti sugesti dalam tidur hipnotik | √ | √ | √ | √ |
| 1. Mampu memodifikasi kebiasaan/ kepercayaan negative | √ | √ | √ | √ |
| 6 | **TERMINATION/ MEMBANGUNKAN KONSELI** |  |  |  |  |
| 1. Mampu mendengarkan sugesti | √ | √ | √ | √ |
| 1. Merasa segar kembali | √ | √ | √ | √ |
| 1. Mampu menceritakan pengalaman | √ | √ | √ | √ |

**Lampiran 5**

PEDOMAN WAWANCARA PENERAPAN HIPNOTERAPI

(TERHADAP KASUS)

1. Bagaimana menurut Anda kegiatan hari ini?
2. Apakah ada perubahan yang Anda rasakan setelah mengikuti kegiatan ini?
3. Apakah Anda mendapatkan manfaat/hasil setelah pelaksanaan kegiatan? Sebutkan?
4. Apakah Anda mudah melaksanakan apa-apa yang diinstruksikan oleh hipnoterapis?
5. Bagaimana menurut Anda proses pelaksanaan Hipnoterapi?
6. Apakah Anda bersedia untuk mengulang kembali proses Hipnoterapi?
7. Sejauh mana manfaat yang Anda dapatkan dari kegiatan Hipnoterapi?

**Lampiran 6**

HASIL WAWANCARA

(KASUS)

Nama Kasus : MK

Tempat Wawancara : Lab Fisika

Hari/Tanggal Wawancara : Senin/12 September 2011

Peneliti : Bagaimana menurut anda kegiatan hari ini?

Kasus : Kegiatan hari ini membuat saya untuk lebih baik.

Peneliti : Apakah ada perubahan yang anda rasakan setelah mengikuti kegiatan ini?

Kasus : Ya ada, karena setelah mengikuti kegiatan ini perasaan rileks.

Peneliti : Apakah kamu mendapatkan manfaat/hasil setelah pelaksanaan kegiatan? Sebutkan?

Kasus : Ya ada. Perasaan saya merasa lebih baik.

Peneliti : Apakah anda mudah melaksanakan apa-apa yang diinstruksikan oleh hipnoter/peneliti?

Kasus : Ya.

Peneliti : Bagaimana menurut anda proses pelaksanaan hipnoterapi?

Kasus : Sangat baik karena saya dapat mengurangi demi sedikit rokok saya.

Peneliti : Apakah anda bersedia untuk mengulangi kembali proses hipnoterapi?

Kasus : Ya

Peneliti : Sejauh mana manfaat yang anda dapatkan dari kegiatan hipnoterapi?

Kasus : Perasaan saya lebih segar dan saya dapat mengurangi kebiasaan merokok saya sedikit demi sedikit.

Nama Kasus : MFS

Tempat Wawancara : Lab Fisika

Hari/Tanggal Wawancara : Senin/12 September 2011

Peneliti : Bagaimana menurut anda kegiatan hari ini?

Kasus : Sangat baik bagi saya untuk menghentikan kebiasaan merokok.

Peneliti : Apakah ada perubahan yang anda rasakan setelah mengikuti kegiatan ini?

Kasus : Banyak perubahan yang saya rasakan seperti mengurangi rokok yang akan saya hisap.

Peneliti : Apakah kamu mendapatkan manfaat/hasil setelah pelaksanaan kegiatan? Sebutkan?

Kasus : Manfaat yang saya dapatkan tidak menghambur-hamburkan uang hanya untuk membeli rokok. Lebih baik uangnya saya gunakan untuk membeli barang yang saya inginkan

Peneliti : Apakah anda mudah melaksanakan apa-apa yang diinstruksikan oleh hipnoter/peneliti?

Kasus : Cukup mudah karena yang diinstruksikan hanya mendengarkan

Peneliti : Bagaimana menurut anda proses pelaksanaan hipnoterapi?

Kasus : Sangat baik

Peneliti : Apakah anda bersedia untuk mengulangi kembali proses hipnoterapi?

Kasus : bersedia

Peneliti : Sejauh mana manfaat yang anda dapatkan dari kegiatan hipnoterapi?

Kasus : Manfaatnya sangat baik bagi saya dan orang lain.

Nama Kasus : AHY

Tempat Wawancara : Lab Fisika

Hari/Tanggal Wawancara : Senin/12 September 2011

Peneliti : Bagaimana menurut anda kegiatan hari ini?

Kasus : Kegiatan hari ini sangat memberi motivasi untuk berubah bagi para perokok seperti saya.

Peneliti : Apakah ada perubahan yang anda rasakan setelah mengikuti kegiatan ini?

Kasus : Ada perubahan yang saya rasakan.

Peneliti : Apakah kamu mendapatkan manfaat/hasil setelah pelaksanaan kegiatan? Sebutkan?

Kasus : Ya saya sangat mendapat manfaat dan hasil pada kegiatan ini dan saya sangat berterima kasih pada kakak yang melakukan kegiatan ini.

Peneliti : Apakah anda mudah melaksanakan apa-apa yang diinstruksikan oleh hipnoter/peneliti?

Kasus : Cukup mudah.

Peneliti : Bagaimana menurut anda proses pelaksanaan hipnoterapi?

Kasus : Sangat bermanfaat karena dapat menyadarkan akan buruknya bagi kami pada saat merokok.

Peneliti : Apakah anda bersedia untuk mengulangi kembali proses hipnoterapi?

Kasus : Ya saya sangat bersedia sekali.

Peneliti : Sejauh mana manfaat yang anda dapatkan dari kegiatan hipnoterapi?

Kasus : Sangat bermanfaat dan membuat saya dapat mengurangi sedikit demi sedikit kebiasaan merokok saya.

Nama Kasus : AIN

Tempat Wawancara : Lab Fisika

Hari/Tanggal Wawancara : Senin/12 September 2011

Peneliti : Bagaimana menurut anda kegiatan hari ini?

Kasus : Sangat bermanfaat.

Peneliti : Apakah ada perubahan yang anda rasakan setelah mengikuti kegiatan ini?

Kasus : Ya

Peneliti : Apakah kamu mendapatkan manfaat/hasil setelah pelaksanaan kegiatan? Sebutkan?

Kasus : Ya. Ingin mengurangi merokok.

Peneliti : Apakah anda mudah melaksanakan apa-apa yang diinstruksikan oleh hipnoter/peneliti?

Kasus : Ya

Peneliti : Bagaimana menurut anda proses pelaksanaan hipnoterapi?

Kasus : Lancar

Peneliti : Apakah anda bersedia untuk mengulangi kembali proses hipnoterapi?

Kasus : Ya

Peneliti : Sejauh mana manfaat yang anda dapatkan dari kegiatan hipnoterapi?

Kasus : Manfaatnya mengurangi keinginan merokok saya.

**Lampiran 7**

**Hipnoterapi Sesi I**

Tempat Pelaksanaan : Lab. Fisika

Waktu Pelaksanaan : 7 September 2011

Pelaksana : Hipnoter

**Tahap 1**

Persiapan yang dilakukan adalah memilih ruangan yang tidak terlalu terang, jauh dari kebisingan orang dan kendaraan yang lalu lalang, iringan musik instrumental yang digunakan untuk membantu proses relaksasi, rokok, dan air minum.

**Tahap 2**

Kasus diberi tes sugestibilitas untuk menentukan teknik induksi yang akan digunakan. Jika kasus membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memasuki alam bawah sadarnya, maka teknik induksi yang paling tepat diberikan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Berikut skrip yang digunakan:

Sekarang genggam kedua tangan ke depan simpan diatas meja…genggam yang kuat…. jika anda merasa enak ketika menutup mata anda maka tutup mata anda namun bila anda menyukai ketika membuka mata anda, maka buka mata anda...jika anda semua mendengarkan suara-suara ribut di luar sana, bayangkan seperti suara musik favorit anda….bila mendengar suara ribut bayangkan seperti suara musik favorit anda…sekarang keraskan genggaman tangan anda…setiap orang mempunyai medan magnet didalam tubuhnya…ia mempunyai bidang magnet didalam tubuhnya….bahwa bumi juga mempunyai medan magnet. Jadi jika manusia mempunyai bidang magnet negatif maka bumi mempunyai bidang magnet positif. Jadi ketika bidang magnet positif ketemu dengan bidang magnet negatif maka terjadi tarik menarik, dan kita umpamakan di tangan kiri adalah anda dan di tangan kanan adalah bumi…bayangkan sekarang juga magnet yang ada di tepalak tangan…magnet itu makin lama makin tarik menarik satu sama lain….ia semakin kuat….semakin kuat…dan semakin kuat sehingga semakin ingin dibuka, semakin kuat tarik menarik….semakin kuat tarik menarik….anda bernapas semakin kuat pula magnetnya semakin kuat…semakin kuat dan membuat tangan anda sulit untuk dilepaskan….dengarkan baik-baik suara saya, tangan kalian semakin lama semakin kuat tarik menarik…semakin susah dilepaskan…sekarang semakin dicoba untuk melepaskan semakin susah untuk dilepaskan…sekarang semakin anda mencoba untuk melepas semakin sulit untuk terlepas…semakin anda mencoba semakin sulit terlepas…sekarang coba dengan sekuat tenaga, semakin ingin dibuka semakin sangat susah….. semakin sangat susah…. susahnya seperti terikat… semakin sangat susah untuk di buka… sekarang coba dengan sekuat tenaga namun sangat sulit untuk melepasnya… sekarang kalau tidak bisa dengan tenaga bantu dengan kaki… semakin ingin dibuka semakin sangat susah… semakin anda ingin melepas semakin susah untuk dilepaskan bahkan semakin tarik menarik…. semakin ingin dibuka semakin tarik menarik seperti terkunci secara permanen… sekarang anda mau membuka namun semakin sangat susah…. sekarang magnetnya menempel permanen…. semakin dipaksa…. semakin sulit…. sekarang anda sangat berusaha untuk melepasnya sekuat tenaga… sekuat tenaga yang anda miliki… sekarang paksa dengan sekuat tenaga…. sekuat tenaga namun semakin kuat tarik menariknya hingga tiga kali lipat… sangat susah untuk dilepaskan… sekarang tarik napas dan kembali normal….

**Tahap 3**

Kasus diminta untuk menarik napas panjang dan membuat tubuhnya senyaman mungkin. Tarik napas dilakukan berulang-ulang hingga kasus benar-benar merasa rileks. Berikut skrip yang digunakan:

Sekarang tarik napas yang dalam… hembuskan perlahan-lahan…. tarik napas, hembuskan perlahan-lahan… sekarang di depan anda terdapat sebatang rokok. Lihat baik-baik… sekarang tutup mata anda… bayangkan rokok yang ada dihadapan anda…. bayangkan anda pada saat balita, anda lihat dari kecil anda tidak terkontaminasi dengan asap rokok dan sebenarnya yang membuat kita merokok bukan dari pergaulan. Lihat pada saat kita berumur dua tahun yang kita sudah memahami yang namanya satu benda dan siapakah yang pertama kali memperlihatkan kita merokok adalah orang tua, saudara kita atau teman orangtua kita, itu pada saat kita balita. Dialah yang pertama kali mengajarkan kita merokok dan secara tidak langsung itu tersimpan di dalam otak kita. Sekarang bayangkan balita itu, begitu menggemaskannya, begitu manisnya, itu adalah diri anda…diri kalian semua. Di saat balita, sangat manis yang tidak pernah sedikitpun merasakan asap rokok, dia tidak pernah merasakan batuk-batuk yang luar biasa, dia tidak pernah merasakan yang namanya nikotin, methanol dan lain-lain sebagainya dan kembalikan diri anda saat usia itu. Dan sekarang anda lihat orang yang pertama kali membuat anda mengenal rokok. Bayangkan sosok… bayangkan sosok tersebut… dan sekarang untuk memperkuat orang yang kamu lihat tersebut, kalian berhitung dari satu sampai sepuluh. Pada hitungan kesatu, anda membuat salah satu anggota tubuh anda menjadi rileks. Terserah apakah dari tangan anda, kaki, atau kepalahkah. Dua..menjadi rileks tangan, kaki, atau kepala kah. Tiga. Empat. Lima. Enam dan perlahan-lahan kepala anda menunduk…semakin menunduk ke tangan anda. Tujuh. Delapan. Sembilan. Sepuluh.

**Tahap 4**

Skrip yang digunakan dalam pemberian *deepening* atau memperdalam trans sebagai berikut:

Sekarang bayangkan tempat yang paling nyaman..nyaman sekali…dan anda ingin beristirahat ditempat itu. Terserah anda bebas membayangkan apa yang membuat anda nyaman apakah itu ranjang, taman, semua bebas berimajinasi dalam pikiran apa yang anda pikirkan. Bayangkan tempat untuk beristirahat… istirahatkan tubuh anda, dada anda, paru-paru anda, paru-paru kalian semua, anda istirahatkan… istirahatkan… sekarang dahi anda semakin melekat pada tangan anda… istirahatkan pikiran anda… istirahatkan kepala anda… sekarang juga jika anda betul-betul mengurangi kebiasaan merokok, sekarang rilekskan muka dan tangan anda ke depan….anda akan merasakan perubahan yang enak dan sangat nyaman..merasakan tetap rileks… tetapkan pikiran anda sadar sesadar-sadarnya… semakin rileks… semakin sangat rileks. Luruskan tangan anda kedepan dan sandarkan kepala anda di meja… sekarang anda berhitung dari angka satu sampai dua puluh… semakin anda berhitung, anda semakin rileks dan nyama. Anda ingin beristirahat total saat ini juga. Semakin rileks… semakin rileks… semakin ada berhitung semakin ingin anda rilekskan seluruh tubuh anda mulai dari ujung kaki hingga ujung kepala… sangat plong dan membuat anda malas bergerak… dengan malasnya anda bergerak, perasaan rileks semakin meningkat tiga kali dari sebelumnya.

**Tahap 5**

Skrip yang digunakan dalam pemberian sugesti pasca hipnotik sebagai berikut:

Sekarang yang mau mengurangi kebiasaan merokoknya dengarkan suara saya, ini menentukan hidup anda, hidup kalian semua, untuk mengurangi kebiasaan merokok kalian semua. Sekarang anda bayangkan sebuah objek yang enak sekali seperti sesosok udara, warna favorit kalian semua simpan dalam pikiran kalian semua. Kalian memikirkan warna favorit kalian yang membuat anda sangat tenang… sekarang bayangkan warna itu menyelimuti kaki kalian sampai di kepala yang membuat anda sangat nyaman, nyaman sekali seperti anda berbaring di tempat tidur yang empuk sekali… posisikan tubuh anda sehingga anda merasa lebih nyaman… sekarang kita kembali pada anak balita itu dan bayangkan balita itu adalah diri anda pada saat balita. Lihat pada saat anda berusia dua tahun di mana anda tidak mempunyai keinginan untuk merokok di situ. Anda melihat rokok itu seperti benda yang paling anda benci, atau bisa kalian pikirkan wanita yang paling anda benci itu anggap sebagai rokok. Sekarang tujuan kalian semua, maafkan orang tersebut. Maafkan orang tersebut seperti rokok yang tidak masuk kembali ketenggorokan saya. Maafkanlah karena kunci kesuksesan adalah minta maaf dan memaafkan, karena memaafkan adalah sifat yang luar biasa. Bayangkan di sebelah kiri anda melihat gambar-gambar penyakit penyakit kanker yang diderita, anda lihat borok, bonyok di dalam diri anda. Luka borok, bonyok yang ada pada diri anda menyelimuti seluruh tubuh jika anda tidak memaafkan benda tersebut dan sekarang lemaskan pikiran jika anda sudah memaafkan orang tersebut. Lemaskan kepala anda dan anda tetap sadar sesadar-sadarnya. Baringkan kepala anda di meja. Sekarang anda membayangkan lever anda, jumlah rokok yang masuk di dalam hati anda, berapa jumlah rokok yang ada dipikiran anda yang dihisap setiap harinya itu adalah level anda. Jika saya contohkan adalah harga sebungkus rokok Rp. 10000 perhari, sekarang kalikan selama tiga puluh hari adalah Rp. 300.000 perbulan anda buang percuma dan jika dikalikan pertahun adalah Rp.3.600.000 jika dikalikan 10 tahun akan datang, anda masih merokok, berapa puluh juta yang anda buang percuma. Sekarang bayangkan impian kalian mempunyai motor Kawasaki, betapa bodohnya kita membuang selama 10 tahun hanya gara-gara rokok yang kita hisap dan merusak pula kesehatan. Bayangkan sekarang sesuatu yang berharga sekali, jika kalian semua tidak bekerja dan uang sekolah kalian dibiayai oleh orangtua. Jika orangtua kalian seorang pejabat oke lah kalian membuang uang yang bisa untuk biaya naik haji orang tua kalian, namun bila orang tua hanya keluarga yang tidak mampu, hidup sederhana, apa pula yang perlu kita sombongkan. Kita lihat orang tua kita yang kerja banting tulang setiap hari. Bila penghasilan orang tua hanya Rp.30.000 per hari lalu anda belikan rokok Rp.10.000 perbungkus berarti uang untuk makan hanya Rp. 20.000. Nah sekarang dengarkan musik ini yang mampu membuat kalian memikirkan ini semua. (Suara gemericik air). Sekarang tugas anda membayangkan orang tua anda yang membanting tulang tiap hari untuk kalian semua. Sekarang pegang rokok kalian masing-masing. Sekarang bayangkan rokok yang kalian pegang adalah uang dan anda hisap persepuluh tahun. Itu adalah uang. Yang merokok satu bungkus perhari yang kalian pegang. Begitu besar uang tersebut sehingga anda bisa membahagiakan orang tua. Bayangkan orang tua anda bekerja setiap harinya membanting tulang apakah dia seorang pedagang, guru atau petani namun anda menghambur-hamburkan uang tersebut untuk rokok. Pegang uang anda dan bayangkan anda akan membeli apa yang anda inginkan, apa yang anda akan beli. Jika anda ingin menaikkan haji orang tua anda, bayangkan anda menaikkan orang tua ke tanah suci. Jika anda ingin membelikan orang tua anda rumah, itu bisa. Bayangkan jika anda membelikan pakaian untuk orang tua anda, betapa terharunya orang tua jika anaknya membelikan sesuatu buat dia. Jangan sombong, serahkan pada diri anda… diri kalian semua. Hilangkan perasaan sombong itu. Jika kalian mempunyai uang itu, apa yang anda berikan kepada orangtua. Sekarang dengan cara bagaimana saya dapat mengurangi merokok saya yang tadinya sebungkus rokok perhari menjadi sepuluh batang dari sepuluh batang menjadi lima batang atau menjadi tiga batang. Bayangkan berapa banyak uang yang bisa kalian hemat untuk pengeluaran rokok itu untuk orang tua anda. Saya tidak ingin anda berhenti merokok sekarang juga tapi saya akan memberikan hukum terbalik pada diri anda, jika anda mengurangi rokok-rokok tersebut di dalam pikiran kalian semua dan bisa menyimpan uang untuk kuliah nantinya. Sifat sombong, angkuh dan sebagainya, singkirkan dulu sifat tersebut. Bayangkan dari sepuluh batang rokok menjadi lima batang perhari, berapa banyak uang yang anda sisihkan untuk orang tua anda. Bukan hanya uang yang anda dapatkan tetapi kesehatan anda dan umur anda yang dikalikan dua bisa tidak dikalikan lagi. bila umur anda 16 tahun dikalikan dua maka umur anda menjadi 32 tahun itu adalah efek yang luar biasa jika kalian berhenti atau mengurangi kebiasaan merokok tersebut. Bukan hanya uang, tabungan, membahagiakan orang tua anda tapi kamu juga membantu kesehatan anda dan membantu organ-organ tubuh anda menjadi sehat.dan yang mau mengurangi kebiasaan merokoknya, lepaskan dari telapak tangan anda, singkirkan di depan jika anda ingin menguranginya. Jika anda ingin membahagiakan orang tua anda, terserah jika anda ingin memegang rokok tersebut pegang.saya bukan yang merasakn efek dari merokok. kalian yang melakukannya dan kalian pula yang merasakannya dan jika anda ingin menguranginya diri anda dan terjauh dari penyakit terjauh dari kemiskinan singkirkan rokok tersebut. Anda sangat tepat menyingkirkannya dan tanamkan dalam hati saya ingin mengurangi kebiasaan rokok saya dan ingin membahagiakan orangtua saya yang membanting tulang bekrja keras tiap harinya. sekarang bayangkan tenggorokan anda berlendir berlendir tenggorakan anda berlendir dan tadinya mengisap asap rokok bagaimana kalau sekarang diganti berlendi karena ingin menaikkan haji orang tua atau ingin membeli motor seharga uang yang kita buang untuk rokok. Tenggorokan anda berlendir yang tadinya menginginkan rokok sekarang kita ubah, yang ingin saja mengantinya dengan sesuatu yang bahagia dan lain sebagainya. Dan tanamkan dalam diri jika aku membayangkan masa depan saya, atau membahagiakan orangtua saya begitu pula rokok saya berkurang didiri saya. Rasa merokok saya berkuran. Tanamkan jika saya melihat orangtua saya di rumah, maka jumlah rokok saya juga berkurang. Bayangkan orang tua anda tersenyum dan keinginan untuk merokok pun semakin berkurang dan semakin berkurang… dan saat itu saya pasti bisa…teriakan dalam diri anda Saya pasti bisa…saya pasti bisa…dan saya pasti bisa…

**Tahap 6**

Skrip yang digunakan dalam pemberian termination atau membangunkan kasus sebagai berikut:

Dan sekarang dari hitungan satu sampai sepuluh dan setiap hitungan saya, anda akan merasakan dari ujung kaki hingga ujung rambut anda menjadi segar kebiasaan merokok anda berkurang dimulai dari sekarang, satu, dua, tiga, empat, lima, enam buka mata anda, tujuh bangunkan badan anda, delapan, sembilan, sepuluh dan buka mata kalian semua dan minum air di depan kalian semua ganti menjadi impian anda semua…

**Hipnoterapi Sesi II**

Tempat Pelaksanaan : Lab. Fisika

Waktu Pelaksanaan : 12 September 2011

Pelaksana : Peneliti

**Tahap 1**

Persiapan yang dilakukan adalah memilih ruangan yang tidak terlalu terang, jauh dari kebisingan orang dan kendaraan yang lalu lalang, iringan musik instrumental yang digunakan untuk membantu proses relaksasi, dan air minum.

**Tahap 2**

Kasus diberi tes sugestibilitas untuk menentukan teknik induksi yang akan digunakan. Jika kasus membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memasuki alam bawah sadarnya, maka teknik induksi yang paling tepat diberikan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Berikut skrip yang digunakan:

Bayangkan bahwa kedua ujung jari anda adalah dua buah magnet yang saling tarik menarik satu sama lain… semakin lama tarikannya semakin kuat…semakin lama tarikannya semakin kuat…dan semakin kuat… hingga pada akhirnya jari anda akan menempel satu sama lain.

**Tahap 3**

Kasus diminta untuk menarik napas panjang dan membuat tubuhnya senyaman mungkin. Tarik napas dilakukan berulang-ulang hingga kasus benar-benar merasa rileks. Setelah itu, kasus diminta untuk menutup mata. Berikut skrip yang digunakan:

Sekarang penjamkan mata anda…dan buat seolah-olah anda tidak bisa membuka mata anda. Rasakan bahwa mata anda saling menempel dan anda kesulitan untuk membukanya. Rasakan bahwa mata anda menempel dengan sangat kuat dan anda tidak bisa membukanya. Sekarang tarik napas yang dalam dan hembuskan lewat mulut anda. Setiap tarikan napas anda akan membuat anda lebih rileks…lebih rileks dan lebih rileks lagi. Rasakan bahwa setiap kali anda menarik napas….tubuh anda akan terasa semakin nyaman… dan semakin nyaman.

Sekarang bayangkan anda sedang berada di sebuah padang rumput yang luas. Anda sedang berada di padang rumput yang sangat luas. Anda ditemani oleh teman-teman yang sangat menyayangi anda. Sekarang bayangkan anda sedang berdiri di sebuah padang rumput yang sangat luas dan sedang dikelilingi oleh orang-orang yang sangat menyayangi anda. Sekali lagi tarik napas yang dalam lalu hembuskan lewat mulut anda. Rasakan tubuh anda semakin rileks. Rasakan bahwa angin yang berhembus menyentuh kulit anda membuat anda semakin rileks… dan semakin rileks. Setiap hembusan angin yang menyentuh kulit anda membuat anda lebih rileks dari keadaan sebelumnya… jauh lebih rileks… jauh lebih rileks…. Rasakan rasa rileks itu mengalir dari kepala anda… turun ke leher anda… mengalir ke bahu anda… lalu turun ke tangan anda… punggung anda… pinggang…. dada… perut… paha….kedua kaki anda…. Hingga jari-jari anda…. Rasa rileks itu kini menguasai seluruh tubuh anda…semakin rileks….dan semakin rileks.

**Tahap 4**

Skrip yang digunakan dalam pemberian *deepening* atau memperdalam trans sebagai berikut:

Sekarang anda merasa mengantuk. Nikmati rasa kantuk itu dan buat diri anda semakin rileks… semakin rileks… anda semakin mengantuk dan biarkan rasa kantuk menguasai diri anda. Sebentar lagi anda akan tertidur. Nikamati rasa kantuk itu… dan pada hitungan ketiga anda akan tertidur… satu…dua…tiga…sekarang tidur. Sekali lagi tarik napas yang dalam lalu hembuskan lewat mulut anda. Setiap tarikan napas anda akan membuat anda tidur lebih dalam…tidur lebih dalam…lebih dalam lagi.

**Tahap 5**

Skrip yang digunakan dalam pemberian sugesti pasca hipnotik sebagai berikut:

Saya yakin, anda tahu efek negative rokok untuk kesehatan anda bahakn, juga akan mempengaruhi kesehatan orang-orang di sekitar anda tanpa terkecuali…bahkan anda membahayakan kesehatan orang-orang yang anda sayangi dengan rokok itu. Bayangkan, gambar paru-paru anda yang dipenuhi asap rokok bahkan gambar itu perlahan-lahan berganti menjadi gambar orang-orang yang anda sayangi…mereka sakit…terbaring karena mereka menjadi perokok pasif…..sekarang, anda mengganti gambaran-gambaran keceriaan dan kesegaran anda bersama orang-orang yang anda cintai tanpa asap rokok…ya tanpa asap rokok. Sangat bersih dan sangat segar..betapa baiknya hidup tanpa rokok. Karena itu, mulai dari saat anda membuka mata anda sebentar lagi, saya kembali mengingatkan anda tentang hal ini, anda akan mendapatkan energi atau dorongan yang membuat anda untuk menjauhi rokok… bahkan entah mengapa, dorongan atau energi itu terasa semakin kuat , semakin kuat bahkan 10 kali lebih kuat apabila anda mulai mendekati benda tersebut. Semakin kuat dorongannya..anda rasakan di sekujur tubuh anda, ada energi positif yang mendorong anda untuk menjauhi benda tersebut karena anda mengingat efek buruk benda tersebut bagi keluarga anda, diri sendiri,teman-teman, dan semua orang yang anda sayangi… rasakan dorongan itu mulai terasa sekarang….rasakan energinya…

**Tahap 6**

Skrip yang digunakan dalam pemberian termination atau membangunkan kasus sebagai berikut:

Sebentar lagi saya akan menghitung dari satu sampai lima, tepat pada hitungan kelima, energi nya semakin terasa dalam hidup anda dan anda akan merasakan segarnya udara yang anda hirup tanpa rokok. Sekarang, ambil napas yang dalam-dalam…rasakan lagi udara udara segar yang anda hirup karena sebentar lagi, anda akan membuka mata anda tepat pada hitungan saya yang kelima. Anda akan membuka mata anda dengan lebih segar, lebih bersemangat, dan rasakan energi positifnya yang anda terima. Energi positif yang bahkan membuat anda melupakan rasa-rasa yang negatif seperti rasa pusing maupun rasa negatif lainnya tergantikan dengan perasaan segar... sangat nyaman…sangat bersemangat….sangat positif... dan siap memulai hidup baru dengan lebih segar….tepat pada hitungan kelima.

Satu…rasakan kembali udara segar ini…rasakan kenyamanan anda di alam bawah sadar anda karena sebentar lagi, anda akan memasuki alam sadar anda dan menjalani sugesti-sugesti positif yang telah saya berikan.

Dua… perlahan-lahan rasakan kehangatan dan hembusan angin mulai terasa dari ujung rambut anda sampai ujung jari kaki anda….

Tiga… Rasakan fungsi organ dan tubuh anda perlahan-lahan kembali normal…

Empat… Persiapkan diri anda untuk masuki alam sadar anda tepat pada hitungan selanjutnya, anda buka mata anda, terasa lebih segar…lebih nyaman…dan jauh lebih bersemangat dan percaya diri dari sebelumnya…ya…siap untuk menjalani hidup baru dengan sugesti positif kita dan

Lima… Buka mata anda lebih segar dan lebih nyaman… Selamat datang kembali…

**Lampiran 8**

DOKUMENTASI



Pemberian tes sugeribilitas



Pemberian Induksi



Memperdalam trans atau deepening



Pemberian sugesti posca hipnotik



Membangunkan konseli atau termination



Wawancara dengan konselor sekolah



Wawancara dengan konseli



Wawancara lebih lanjut dengan konseli