

HYPNO LEADERSHIP



Dr. Jen Zainal Asyikin Hans, CCH, CHt, CI

Doctor of Philosophy University of Kentucky United State of America
Certified Consulting Hypnotist National Guild of Hypnotists United States of America
Certified Hypnotherapist & Certified Instructor Indonesian Hypnosis Center

HP (WhatsAPP): 081311028458 | Facebook: Jen Zainal Asyikin Hans
Email: pedetraining@yahoo.com | Website: www.keajaibanbersyukur.com

**PERSONAL DEVELOPMENT TRAINING
2021**

HYPNO LEADERSHIP*)

*Dr. Jen Zainal Asyikin Hans, CCH, CHt, CI**)*

Apakah Anda Seorang Pemimpin?

Siapakah yang disebut pemimpin? Apakah yang dimaksud dengan kepemimpinan? Terdapat dua kelompok orang yang memahami kepemimpinan secara kurang tepat:

Pertama, orang-orang yang menganggap dirinya bukan pemimpin, hanya karyawan atau rakyat biasa. Ungkapan ini mengisyaratkan ketidakberdayaan dan pesimisme.

Kedua, orang-orang yang menganggap dirinya pemimpin. Orang-orang ini cenderung *over confidence* dan arogan.

Setiap Kita Dilahirkan Sebagai Pemimpin

Suatu hari saat berjalan-jalan di pinggiran Kota Berlin, **Frederick Yang Agung**, Raja Prusia, berjumpa dan bercakap-cakap dengan seorang kakek yang sudah sangat tua.

“Siapa Anda?” Tanya Raja Frederick

“Saya seorang raja,” jawab si kakek

“Raja?” sahut Raja Frederick sambil menahan tawa, “Di kerajaan mana Anda memerintah?”

Dengan mantap si kakek menjawab, “Saya memerintah diri sendiri”

Kisah Raja Frederick ditujukan kepada kelompok pertama, yaitu bagi kelompok yang menganggap dirinya bukan pemimpin.

Si kakek dalam kisah itu benar. Setiap kita dilahirkan sebagai pemimpin.

Kepemimpinan merupakan fitrah manusia. Kepemimpinan adalah amanah yang harus kita pertanggung jawabkan kelak di hadapan Allah Tuhan Pencipta Semesta. Kepemimpinan adalah tindakan, bukan sekadar jabatan. Kepemimpinan bukan semata-mata persoalan mengatur negara, perusahaan, organisasi atau partai politik. Kepemimpinan mengatur diri sendiri. Kepemimpinan adalah perilaku sehari-hari. Kepemimpinan berkaitan dengan hal-hal sederhana, seperti berbakti kepada orang tua, mengantar isteri berbelanja, membacakan cerita untuk anak, tidak berbohong, bersilaturahmi dan mengemudikan kendaraan di tengah kemacetan lalu lintas.

Anda Menjadi Pemimpin Saat Anda

Pertama, menyadari bahwa nasib Anda berada di tangan Anda sendiri. Andalah sutradara kehidupan Anda. Tuhan tidak akan mengubah nasib Anda apabila Anda sendiri tidak berusaha mengubahnya.

Kedua, memilih untuk menulis skenario hidup Anda. Andalah orang yang harus memilih hal-hal yang penting dan tak penting (nilai-nilai) dalam hidup Anda.

Ketiga, memilih untuk menjalankan skenario hidup Anda.

Dengan melakukan ketiga hal tsb Anda akan mampu memimpin diri Anda sendiri. Memimpin diri sendiri merupakan langkah strategis sebelum memimpin orang lain.

“Memimpin diri sendiri adalah prasyarat untuk memimpin orang lain” (**Confusius, 551-479 SM**)

Orang-orang yang termasuk kelompok kedua, yang *over confidence* menganggap dirinya pemimpin, cenderung mengabaikan tahapan di atas. Mereka sudah memimpin orang lain sebelum mampu menaklukkan diri dan nafsunya sendiri. Ini menyalahi hukum alam dan berkonsekuensi pada kegagalan.

"Mengenali hal-hal lain adalah kecerdasan, mengenali dirimu sendiri adalah kearifan sejati. Menguasai orang lain adalah kekuatan, menguasai dirimu sendiri adalah kekuatan sejati" (**Lao Tzu**)

Know Yourself, Master Yourself (Kenali Dirimu Sendiri, Kuasai Dirimu Sendiri)

Pertama, self understanding (pemahaman diri). Siapa yang mengenal dirinya akan mengenal Tuhannya. Siapa diri Anda? Untuk apa Anda hidup? Dari mana Anda berasal? Ke mana Anda akan pergi?

Kedua, self awareness (kesadaran diri). Untuk menjadi pemimpin, Anda harus melek emosi. Anda sepenuhnya bertanggung jawab atas emosi Anda sendiri.

Ketiga, self control (penguasaan diri). Sebagai pemimpin Anda harus sadar sepenuhnya bahwa Anda tidak selalu dapat mengontrol stimulus & kejadian, tapi dapat mengendalikan respons Anda terhadap stimulus yang datang & kejadian yang menimpa Anda.

Pengendalian diri juga berarti mampu menunda kenikmatan. Pengendalian diri berarti keberanian membuat komitmen & melaksanakannya.

“*Making and keeping promises to ourselves precede making and keeping promises to others*” (**Stephen R. Covey**)

"Setiap kalian adalah pemimpin dan setiap pemimpin akan diminta pertanggung jawaban atas kepemimpinannya" (**HR Bukhari-Muslim**)

"Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri" (**QS Ar Ra'd [13]: 11**)

"Hai anak Adam, janganlah sekali-kali kamu dapat ditipu oleh setan sebagaimana ia telah mengeluarkan ibu bapakmu dari surga, ia menanggalkan dari keduanya pakaiannya untuk memperlihatkan kepada keduanya auratnya. Sesungguhnya ia dan pengikut-pengikutnya melihat kamu dari suatu tempat yang kamu tidak bisa melihat mereka. Sesungguhnya Kami telah menjadikan setan pemimpin bagi orang-orang yang tidak beriman" (**QS Al A'raaf [7]: 27**)

"Sesungguhnya kekuasaan setan hanyalah atas orang-orang yang mengambilnya jadi pemimpin dan atas orang-orang yang mempersekutukannya dengan Allah" (**QS An Nahl [16]: 100**)

"Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain daripada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui. Mereka itu balasannya ialah ampunan dari Tuhan mereka dan surga yang di dalamnya mengalir sungai-

sungai, sedang mereka kekal di dalamnya; dan itulah sebaik-baik pahala bagi orang-orang yang beramal" (QS Ali Imran [3]: 133-136)

Memimpin Dirimu Sendiri Prasyarat Memimpin Orang Lain

"If your actions inspire others to dream more, learn more, do more, and become more, you are a leader" (John Quincy Adams)

Ketika pikiran yang kamu pikirkan, sikap yang kamu tunjukkan, tutur kata yang kamu ucapkan dan tindakan yang kamu lakukan mengilhami orang lain untuk memimpikan impian lebih besar, belajar lebih banyak hal, melakukan tindakan lebih banyak dan lebih bermutu serta meraih lebih banyak hal yang lebih berkualitas dalam hidup mereka, maka kamu telah menjadi seorang pemimpin.

"Setiap kalian adalah pemimpin & setiap pemimpin akan diminta pertanggung jawaban atas kepemimpinannya" (HR Bukhari Muslim)

Sembilan Kebiasaan Pemimpin Sukses

"You are not a product of your circumstances. You are a product of your own decisions" (Stephen R. Covey)

Kamu bukan produk lingkungan kamu. Kamu produk keputusan kamu sendiri.

"Allah tidak akan mengubah keadaan (nasib) suatu kaum sehingga kaum itu mengubah mindset dirinya sendiri" (QS Ar Ra'd [13]: 11)

"Success is the progressive realization of worthy goals" (Earl Nightingale)

Sukses adalah perwujudan progresif tujuan-tujuan yang berharga.

"Success is the ongoing process of striving to become more. It is the opportunity to grow physiologically, intellectually, emotionally, socially, financially and spiritually while contributing in some positive way to others" (Anthony Robbins)

Sukses juga berarti proses terus menerus menjadi lebih, baik secara fisik, intelektual, emosi, sosial, finansial, maupun spiritual sambil berkontribusi secara positif bagi orang lain.

Secara fisik kamu ingin lebih sehat, penuh energi dan vitalitas. Secara intelektual kamu ingin lebih mampu memecahkan masalah. Secara emosi kamu ingin lebih mampu merelakan apa yang kamu pikirkan kamu inginkan sekarang untuk mendapatkan sesuatu yang lebih bernilai kemudian. Secara sosial kamu ingin lebih mampu berinteraksi secara saling menguntungkan dengan orang-orang berlatar belakang berbeda. Secara finansial kamu ingin meningkatkan kondisi keuangan dari posisi berjuang ke posisi aman, dan kalau memungkinkan mencapai posisi merdeka dan berkelimpahan. Secara spiritual kamu ingin dapat menjalani hidup DBAS (Dunia Bahagia Akhirat Surga) dengan berpikir, bersikap, bertutur kata dan berperilaku sesuai dengan tuntunan Allah dalam Alquran dan suri tauladan Rasulullah SAW sehingga dapat meninggal dalam keadaan terbaik (*husnul khatimah*).

Kebiasaan Pemimpin Sukses Pertama, kebiasaan bertanggung jawab (*Proactive*). Tanggung jawab dalam bahasa Inggris "responsible" berasal dari dua kata yaitu "response" dan "able" yaitu kemampuan memilih respons terbaik terhadap stimulus yang bagaimana pun negatifnya. Orang sukses mengakui tanggung jawab tersebut.

Kamu bertanggung jawab bahwa apa pun yang kamu alami sekarang merupakan akibat dari pilihan kamu sendiri di masa lalu. Kamu tidak menyalahkan kondisi atau pengkondisian atas perilaku kamu.

Allah takkan mengubah nasib kamu sampai kamu mengubah diri kamu sendiri. Mengubah diri berarti mengubah persepsi (pola pikir) dan tindakan (perilaku).

Kebiasaan Pemimpin Sukses Kedua, kebiasaan berorientasi pada tujuan (*Begin with the end in mind*). Kalau kebiasaan pertama mengajarkan bahwa kamulah yang menentukan. Maka kebiasaan kedua mengajarkan agar kamu menentukan apa yang kamu inginkan.

Kamu perlu menentukan tujuan dalam empat bidang. Pertama, tujuan pengembangan diri. Mau berkembang menjadi diri yang seperti apa? Mau DBAS (Dunia Bahagia Akhirat Surga)? Mau lebih sehat, penuh energi dan vitalitas? Mau menambah wawasan atau keterampilan baru? Mau bergaul dengan orang-orang tertentu? Mau pergi ke tempat-tempat tertentu? Kedua, tujuan kepemilikan. Mau memiliki 4Ta (Harta, Tahta, Kata dan Cinta) yang berlimpah dan barokah? Mau memiliki rumah idaman? Mau ganti kendaraan yang lebih nyaman? Ketiga, tujuan keuangan. Mau mencapai tabungan dalam jumlah tertentu? Mau menambah sumber penghasilan aktif dan pasif? Keempat, tujuan kontribusi. Kalau kamu meninggal dunia, semua akan terputus kecuali tiga hal, yaitu ilmu yang bermanfaat, amal jariyah, dan anak shaleh yang mendoakan kamu. Dalam hal apa kamu mau berkontribusi?

Kebiasaan Pemimpin Sukses Ketiga, kebiasaan mendahulukan yang utama (*First things first*). Kebiasaan ini hanya memilih untuk melakukan hal-hal yang benar-benar penting dan tidak menyia-nyaiakan waktu untuk melakukan aktivitas tak penting, baik mendesak maupun tidak. Hal-hal yang benar-benar penting adalah aktivitas-aktivitas yang akan mendekatkan kamu ke tujuan-tujuan yang telah kamu tentukan pada kebiasaan kedua, mencakup tujuan pengembangan diri, tujuan kepemilikan, tujuan keuangan dan tujuan kontribusi.

Allah berfirman dalam **QS Al Mu'minun [23]: 1-3**, “Sungguh sukseslah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalat mereka, dan orang-orang yang berpaling dari perbuatan dan percakapan sia-sia.”

Kebiasaan Pemimpin Sukses Keempat, kebiasaan berpikir menang-menang (*Think win-win*). Berpikir menang-menang membutuhkan kejujuran (menyesuaikan kata dengan perbuatan), integritas (menyesuaikan perbuatan dengan perkataan), kedewasaan (seimbang antara ketegasan dan pertimbangan), dan sikap mental berkelimpahan (sebagai lawan dari sikap mental kelangkaan).

Kebiasaan Pemimpin Sukses Kelima, kebiasaan memahami terlebih dahulu dan baru kemudian dipahami (*Seek first to understand and then to be understood*). Manakah yang lebih tepat untuk diterapkan, apakah *take and give* atau *give and receive*?

Allah berfirman dalam **QS Al Baqarah [2]: 261**, “Perumpamaan orang yang menafkahkan harta di jalan Allah adalah seperti sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, tiap-tiap bulir menghasilkan seratus biji. Allah melipatgandakan ganjaran bagi siapa yang Dia kehendaki.”

Kebiasaan Pemimpin Sukses Keenam, kebiasaan bersinergi (*Synergize*). Bekerjasama secara sinergistik memungkinkan kita menghasilkan karya bernilai beberapa kali lipat daripada penjumlahan karya sendiri-sendiri. Sahabat & menantu Rasulullah SAW, Ali RA mengingatkan, “Kejahatan yang terorganisir dapat mengalahkan kebaikan yang tidak terorganisir.”

Dalam **QS Al Maidah [5]: 2** Allah berfirman, “Bekerjasamalah kamu dalam kebaikan dan ketakwaan, dan janganlah bekerjasama dalam berbuat dosa dan pelanggaran.”

Kebiasaan Pemimpin Sukses Ketujuh, kebiasaan melakukan perbaikan diri secara terus menerus (*Sharpen the saw*). Rasulullah SAW mengingatkan bahwa orang paling beruntung adalah orang yang hari ini menjadi lebih baik daripada kemarin dan hari esok lebih baik daripada hari ini.

Kebiasaan Pemimpin Sukses Kedelapan, kebiasaan menemukan IKIGAI & mengilhami orang lain agar mereka menemukan IKIGAI juga (*Find your IKIGAI and inspire others to find theirs*).

Secara sederhana IKIGAI adalah aktivitas yang memenuhi empat kriteria yaitu: Pertama, amat sangat kamu sukai; Kedua, amat sangat kamu kuasai; dan Ketiga, memberi manfaat kepada begitu banyak hamba Allah lainnya. Keempat, memberi kamu kelimpah ruahan secara finansial.

Kebiasaan Pemimpin Sukses Kesembilan, kebiasaan meninggalkan dunia dalam keadaan lebih baik daripada saat dilahirkan (*Leave this world better than it was when you got here, insha Allah mission accomplished*). Meninggal dunia dalam keadaan terbaik "*husnul khatimah*" adalah dambaan semua orang.

Tiga Strategi Pemimpin Sukses

Kaizen means improvement. Kaizen strategy calls for never-ending efforts for improvement involving everyone in the organization.

Strategi Pemimpin Sukses Pertama, bereksperimen (*experimentation*). Bereksperimen dengan filosofi: "Kalau gagal pada kali yang pertama, coba, coba, ... dan coba lagi," "Tak ada kegagalan, yang ada hanya hasil," dan "Aku akan terus mencoba sampai berhasil."

Empat langkah bereksperimen, tahu secara spesifik tujuan yang diinginkan, bertindak dengan sungguh-sungguh, mengamati apakah hasil yang didapat sesuai tujuan, dan kalau belum berhasil bersedia mengubah tindakan. Kamu perlu terus mengubah tindakan sampai diperoleh hasil yang diinginkan. Contoh, kisah sukses **Thomas Alpha Edison** setelah bereksperimen sepuluh ribu kali untuk menemukan lampu pijar dan **Harland Sanders** yang telah ditolak seribu sembilan kali untuk memulai bisnis Kentucky Fried Chickennya.

Allah SWT berfirman dalam **QS Al Baqarah [2]: 153**, "Hai orang-orang yang beriman, mintalah kepada Allah dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

Strategi Pemimpin Sukses Kedua, memodel orang sukses (*ATM: Amati Tiru Modifikasi; 3N: Niteni Niroke Nambahi; role modeling; benchmarking*). Daripada melakukan trial and error yang jelas-jelas banyak menghabiskan waktu dan energi, ada cara lebih cepat menuju sasaran dengan menerapkan empat langkah, tahu secara spesifik tujuan yang diinginkan, mencari orang yang sudah berhasil mendapatkan hal yang diinginkan, mengamati apa yang dia lakukan, dan melakukan tindakan yang sama atau lebih baik.

Ketika ditanya apakah orang Islam boleh memodel nonmuslim, Rasulullah menjawab, "Hikmah itu milik orang Islam, di mana pun kamu mendapatkannya, ambillah." Allah SWT berfirman dalam **QS Al Ahzab [33]: 21**, "Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah suri teladan terbaik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap rahmat Allah dan kedatangan hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah."

Strategi Pemimpin Sukses Ketiga, menggunakan sumberdaya pihak lain (*outsourcing*). Banyak orang yang tidak sukses berdalih tidak punya modal, tidak punya keahlian, tidak punya waktu dan sebagainya. Strategi sukses ketiga merupakan jalan keluar. Gunakan modal, keterampilan, gagasan, dan waktu orang lain. Ada banyak orang di luar sana yang bersedia bekerja sama dengan kamu sepanjang saling menguntungkan & membahagiakan bagi semua pihak yang terlibat.

"Sungguh sukses orang-orang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalat mereka, dan orang-orang yang berpaling dari perbuatan dan percakapan sia-sia" (**QS Al Mu'minuun [23]: 1-3**).

Hypno Leadership

Hypno leadership adalah kepemimpinan yang menghipnosis. Hypnotic leader adalah pemimpin sukses yang didukung, dicintai, dipatuhi dan disegani oleh para pengikutnya.

Bagaimana Menggunakan Hypno Leadership?

Pertama, memahami prinsip dasar manusia. “Orang terutama sepuluh ribu kali lebih tertarik kepada diri mereka sendiri daripada kepada kamu” (**Les Giblin**) “Orang tidak peduli seberapa banyak kamu tahu sampai mereka tahu seberapa peduli dirimu terhadap kebutuhan, keinginan dan harapan mereka” (**John C. Maxwell**)

Kedua, memahami enam kebutuhan dasar manusia. Setiap orang tanpa kecuali membutuhkan 6A (*Acceptance, Attention, Approval, Appreciation, Admiration, Affection*).

1. *Acceptance (penerimaan)*: setiap orang ingin diterima apa adanya tanpa memandang rupa, suku, harta dan status sosialnya.
2. *Attention (perhatian)*: setiap orang suka apabila kebaikan dan sisi positifnya diperhatikan.
3. *Approval (persetujuan)*: setiap orang suka mendapatkan persetujuan, dimengerti dan dimaklumi atas segala pilihan pikiran, sikap, tutur kata dan tindakannya.
4. *Appreciation (penghargaan)*: setiap orang suka mendapatkan penghargaan atas kebaikan dan prestasi kecil maupun besar yang telah dilakukannya.
5. *Admiration (kekaguman)*: setiap orang pasti memiliki sesuatu yang layak dikagumi walaupun seringkali masih tersembunyi.
6. *Affection (keakraban)*: setiap orang suka dimuliakan & diperlakukan dengan penuh kehangatan layaknya teman akrab.

Ketiga, memahami semua orang menyukai hal yang memiliki persamaan atau mirip dengan dirinya, baik karena persamaan ide, visi dan ita-cita; persamaan minat, kegemaran atau hobi; persamaan nilai, sikap dan kepentingan; persamaan

Pengertian Hipnosis

Hipnosis memiliki dua makna. Pertama, hipnosis adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang sehingga mereka menjadi lebih terbuka dan reseptif dalam menerima sugesti. Kedua, hipnosis adalah teknik atau praktik mempengaruhi orang agar masuk ke dalam kondisi hipnosis.

Menurut US Department of Education, Human Service Division, hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti.

Terhipnosis & Menghipnosis Fenomena Alami & Normal

Hal yang perlu diketahui, setiap insan pada dasarnya pasti dapat masuk kondisi hipnosis dengan mudah. Kondisi hipnosis adalah kondisi alamiah yang sering kita masuki atau alami. Dalam sehari, minimal dua kali kita mengalami kondisi hipnosis. Pertama, saat akan tidur. Untuk masuk kondisi tidur, kita akan melewati kondisi hipnosis yang disebut *hypnagogic*. Sedangkan saat bangun, untuk “naik” ke kesadaran normal, kita pasti melewati kondisi *hypnopompic*.

Kondisi hipnosis alamiah yang sering kita alami, walau kita tidak sadar bahwa ini adalah kondisi hipnosis, yaitu saat pikiran sadar kita menerawang, saat mengendarai mobil, saat pikiran fokus dan tercepat dalam aktivitas yang dilakukan, misal nonton tv, baca buku, atau berolahraga.

Kondisi hipnosis yang cukup dalam, yang terjadi secara alamiah, juga terjadi saat kita tidak bisa menemukan atau melihat benda, misal kunci, pen, atau kacamata, padahal benda ini ada di depan kita. Kondisi hipnosis yang lebih dalam lagi, yang juga terjadi secara alamiah adalah saat kita mengalami luka tertentu namun kita tidak merasakan atau menyadarinya. Baru pada saat mandi, luka ini terasa perih.

Kondisi hipnosis yang dijelaskan di atas terjadi secara alamiah tanpa perlu induksi formal. Dengan demikian, ini mementahkan pendapat atau asumsi bahwa ada individu yang sulit atau tidak bisa dihipnosis. Intinya, semua orang pasti bisa masuk kondisi hipnosis.

Kamu nonton film, saat adegan film sedang seru-serunya kamu merasakan tubuh kamu tegang, napas berubah, dan jantung kamu berdebar lebih kencang. Bahkan kamu merasa menjadi pemeran utama film yang kamu tonton. Kamu membaca buku dan merasa menjadi bagian dari buku tersebut. Kamu membeli makanan hanya karena makanan yang dipajang terlihat lezat dan harum baunya. Bergoyang mengikuti alunan lagu yang kamu dengar. Kamu mencari kacamata yang sedang kamu pakai.

Kamu bercerita mengenai masalah kamu, teman yang mendengarkan sampai meneteskan air mata saking terharunya. Kamu bercerita sesuatu yang kocak sampai teman kamu tertawa terpingkal-pingkal. Kamu sampaikan ceramah motivasi sehingga para peserta menjadi lebih semangat meraih tujuan mereka.

Pikiran Sadar & Pikiran Bawah Sadar

Kamu mempunyai dua pikiran, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Selama ini dalam berbagai literatur, para pakar menggunakan konsensus bahwa pengaruh pikiran sadar terhadap diri kamu adalah 12% sedangkan pikiran bawah sadar 88%. Dengan demikian, kekuatan pikiran bawah sadar dalam mempengaruhi dan mengendalikan hidup kamu kurang lebih sembilan kali lebih kuat daripada pikiran sadar kamu.

Namun riset yang lebih *up-to-date* yang dipublikasikan oleh **Azegedy-Maszak** dalam artikel "*Misteries of the Mind: Your Unconscious is Making Your Everyday Decisions*" menyatakan bahwa *cognitive neuroscientist* menemukan bahwa pikiran bawah sadar bertanggung jawab, mempengaruhi dan menentukan proses dan hasil dari 95% hingga 99% aktivitas berpikir dan dengan demikian menentukan hampir semua keputusan, tindakan, emosi dan perilaku kamu.

Dengan demikian sebenarnya kamu hampir sepenuhnya di bawah pengaruh dan kendali pikiran bawah sadar. Sudah tentu adalah hal yang penting bagi kamu untuk bisa mengenal dan mengerti cara kerja pikiran, terutama pikiran bawah sadar, agar dapat memanfaatkannya demi kebaikan, kemajuan, kesehatan dan kebahagiaan hidupmu.

Pikiran sadar hanya aktif dan bekerja saat kamu dalam kondisi sadar atau bangun. Kapasitasnya bergantung pada kondisi kesadaran kamu pada suatu saat. Saat kamu baru bangun tidur, saat tubuh kamu terasa segar, nyaman dan penuh energi, saat pikiran kamu sedang tenang dan tidak ada masalah, pikiran sadar kamu dapat berfungsi optimal. Namun saat kamu mulai mengantuk, lelah, tubuh tidak nyaman, saat kamu sedang ada masalah atau emosi bergejolak, kerja pikiran sadar menjadi terganggu. Pikiran sadar aktif hanya saat kamu sadar atau terbangun. Saat kamu tidur, pikiran sadar kamu berhenti total.

Sebaliknya pikiran bawah sadar kamu tidak pernah berhenti bekerja. Ia aktif selama 24 jam sehari. Bahkan saat kamu tidur sekalipun pikiran bawah sadar tetap sadar dan aktif menjalankan fungsinya.

Sebenarnya kamu punya tiga pikiran. Selain pikiran sadar dan pikiran bawah sadar masih ada satu lagi yaitu pikiran nirsadar. Untuk memudahkan pembahasan, pikiran nirsadar saya masukkan menjadi bagian dari pikiran bawah sadar.

Pikiran sadar mempunyai empat fungsi spesifik. **Pertama**, mengidentifikasi informasi yang masuk. Informasi ini diterima melalui indra penglihatan (visual), indra pendengaran (auditori), indra penciuman (olfaktori), indra pengecap (gustatori) dan indra sentuhan atau perasaan (kinestetik). **Kedua**, membandingkan informasi yang masuk dengan database yang ada di pikiran bawah sadar. **Ketiga**, menganalisis. **Keempat**, memutuskan.

Antara **pikiran sadar** dan **pikiran bawah sadar** terdapat *critical factor* yang berfungsi sebagai filter mental. Data, sugesti atau instruksi agar bisa masuk ke pikiran bawah sadar harus menembus dan melewati filter mental ini. Ada **lima cara** untuk bisa melewati filter mental dan **masuk ke pikiran bawah sadar**.

1. **Ide yang disampaikan oleh figur otoritas.** Filter mental tidak dapat bekerja maksimal memfilter informasi yang disampaikan oleh figur otoritas sehingga dapat langsung masuk ke pikiran bawah sadar, diterima dan dijalankan dengan patuh tanpa ditelaah atau dianalisis kebenarannya.
2. **Pengulangan/repetisi ide.** Ide, pengetahuan, informasi atau sugesti baik dalam bentuk lisan, tulisan, maupun gambar bila sering diulang akhirnya akan masuk dan diterima oleh pikiran bawah sadar.
3. **Identifikasi.** Identifikasi adalah proses psikologis di mana kamu mengasimilasi atau menyerap sebagian atau keseluruhan aspek, sikap, sifat, *belief*, *value*, atau atribut dari seorang yang kamu pandang penting atau signifikan.
4. **Emosi yang intens.** Saat kamu mengalami emosi yang intens, baik emosi positif maupun negatif, maka pada saat itu *critical factor* tidak bekerja optimal sehingga data dapat dengan mudah masuk ke pikiran bawah sadar dan akan meninggalkan kesan yang kuat. Semakin intens emosi pada saat data masuk ke pikiran bawah sadar, semakin kuat efek yang ditimbulkan oleh data itu.
5. **Hipnosis.** Saat pikiran sadar dalam kondisi rileks maka penjagaan *critical factor* juga menurun. Semakin rileks pikiran kamu, semakin mudah filter mental ditembus. Dalam kondisi relaksasi pikiran yang sangat dalam, semua filter mental berhenti bekerja.

Kunci untuk **mengubah** program yang ada di **pikiran bawah sadar** terletak pada bagaimana cara kamu melewati **pikiran sadar** dan langsung **berkomunikasi** dengan **pikiran bawah sadar**. Dari lima cara di atas, **hipnosis** adalah cara **paling cepat** dan **efektif** untuk bisa **masuk ke pikiran bawah sadar**.

Pikiran bawah sadar menyimpan hal-hal berikut. **Pertama**, kebiasaan (baik, buruk & reflek). **Kedua**, emosi. **Ketiga**, memori jangka panjang. **Keempat**, kepribadian. **Kelima**, intuisi. **Keenam**, kreativitas. **Ketujuh**, persepsi. **Kedelapan**, *beliefs* (segala sesuatu yang kamu yakini benar) & *values* (segala sesuatu yang kamu pandang penting).

Sifat dan Fungsi Pikiran Bawah Sadar

1. Kemampuan pikiran bawah sadar terpisah dari pikiran sadar.
2. Pikiran bawah sadar adalah gudang penyimpanan informasi.
3. Pikiran bawah sadar adalah potensi yang belum digunakan.
4. Pikiran bawah sadar sangat cerdas.
5. Pikiran bawah sadar sangat sadar.
6. Pikiran bawah sadar mengamati dan memberikan respons dengan jujur.
7. Pikiran bawah sadar menyerupai seorang anak kecil berusia 8 tahun.
8. Pikiran bawah sadar adalah sumber emosi.
9. Pikiran bawah sadar bersifat universal.
10. Pikiran bawah sadar bersifat malas berubah.
11. Pikiran bawah sadar melindungi diri, tubuh fisik dan pikiran sadar menurut cara, strategi, mekanisme atau logikanya sendiri.
12. Pikiran bawah sadar sangat menyadari pentingnya resolusi trauma namun ia bukanlah *problem solver*.

Ada lima jalur yang digunakan pikiran bawah sadar untuk berkomunikasi dengan pikiran sadar yaitu melalui perasaan, intuisi, mimpi, *self talk (inner dialogue)* dan fisik. Biasanya bila ada masalah, yang paling mudah dirasakan adalah perasaan tidak nyaman. Perasaan tidak nyaman ini adalah salah satu bentuk komunikasi. Bila pikiran sadar mengabaikan pesan ini, biasanya pikiran bawah sadar akan menggunakan jalur lain, seperti intuisi, *self talk*, atau mimpi. Bila pesan ini tetap diabaikan, pikiran bawah sadar akan memunculkan gangguan fisik. Biasanya kamu akan memberikan respons yang cepat bila bermasalah secara fisik.

Setelah pesan diterima, kamu perlu segera mencarinya solusinya dengan meminta bantuan profesional. Jadi pikiran bawah sadar sangat menyadari pentingnya resolusi trauma namun ia bukan *problem solver*. Ia butuh orang lain untuk melakukan resolusi trauma.

Hukum Pikiran

Hukum 1. Setiap pikiran atau ide mengakibatkan reaksi fisik tertentu

Pikiran dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh. Kekhawatiran memicu produksi asam lambung dan dapat mengakibatkan luka lambung. Kemarahan merangsang kelenjar adrenal dan meningkatkan kadar adrenalin dalam darah, yang mengakibatkan perubahan pada tubuh. Kecemasan dan ketakutan mempengaruhi tekanan darah dan denyut jantung. Orang yang sering marah, cemas dan ketakutan biasanya mudah stres, stroke dan akhirnya stop alias meninggal dunia.

Ide dengan muatan emosi yang tinggi hampir selalu dapat masuk ke pikiran bawah sadar karena pikiran bawah sadar adalah pikiran perasaan. Begitu suatu ide masuk ke pikiran bawah sadar, ide itu akan mengakibatkan reaksi yang selalu sama dari waktu ke waktu. Untuk mengubah kondisi itu, kita harus masuk ke pikiran bawah sadar dan mengubah ide yang menjadi sumber masalah. Hal itu dapat dilakukan dengan hipnosis dan otosugesti.

Hukum 2. Kamu mendapatkan apa yang kamu harapkan

Otak dan sistem saraf hanya bereaksi terhadap gambaran mental. Tidak jadi masalah apakah gambaran mental itu berasal dari diri sendiri, merupakan hasil ciptaan pikiran sendiri atau berasal dari dunia luar. Gambaran mental yang dibentuk akan menjadi blueprint dan pikiran bawah sadar menggunakan segala sarana dan kemampuannya untuk menjalankan blueprint tersebut. Kekhawatiran merupakan satu bentuk program yang memasukkan ke dalam pikiran kamu, gambaran dari apa yang tidak kamu inginkan. Pikiran bawah sadar akan mewujudkan gambaran mental itu.

Hukum 3. Saat berurusan dengan pikiran, imajinasi jauh lebih kuat daripada pengetahuan

Imajinasi mengalahkan logika. Setiap ide yang diikuti dengan emosi yang kuat seperti kemarahan, kebencian, cinta dan kepercayaan yang bersifat politis atau agamis, biasanya tidak dapat dimodifikasi menggunakan logika. Bila terjadi konflik antara imajinasi dan logika, imajinasi selalu menang.

Hukum 4. Ide yang bertentangan tidak dapat dijalankan secara bersamaan

Pikiran dapat memikirkan ide yang bertentangan, namun pikiran tidak dapat menjalankan dua ide yang bertentangan secara bersamaan. Bila pikiran berusaha menjalankan dua ide yang bertentangan, maka akan muncul konflik.

Hukum 5. Bila suatu ide diterima oleh pikiran bawah sadar, ide itu menetap di pikiran bawah sadar sampai ada ide lain yang menggantikannya

Begitu suatu ide diterima, ide itu cenderung akan menetap di pikiran bawah sadar. Semakin lama suatu ide menetap di pikiran bawah sadar, semakin cenderung menjadi sebuah kebiasaan berpikir yang tetap. Begitulah kebiasaan bertindak dibentuk, kebiasaan baik atau kebiasaan buruk. Contoh kebiasaan berpikir yang salah adalah orang yang merasa bahwa setiap kali merasa tegang harus merokok untuk menenangkan dirinya.

Hukum 6. Gejala sakit yang timbul akibat suatu emosi, bila terus bertahan, akhirnya akan menjadi suatu realitas fisik

Para pakar kesehatan menyatakan bahwa lebih dari 75% sakit yang diderita manusia bersifat psikosomatis. Itu berarti fungsi organ tubuh terganggu oleh reaksi sistem saraf terhadap suatu negatif yang ada di pikiran bawah sadar. Pikiran dan tubuh saling mempengaruhi. Apa yang terjadi dalam pikiran akan berakibat pada tubuh. Demikian pula sebaliknya.

Hukum 7. Setiap sugesti yang ditindaklanjuti akan membuka peluang yang lebih besar untuk keberhasilan sugesti berikutnya

Begitu suatu sugesti diterima pikiran bawah sadar, sugesti berikutnya akan lebih mudah diterima dan dijalankan oleh pikiran bawah sadar. Saat kamu mulai melakukan hipnosis atau otosugesti, sebaiknya dimulai dengan sugesti sederhana.

Hukum 8. Saat berhubungan dengan pikiran bawah sadar dan fungsi-fungsinya, semakin besar upaya yang dilakukan pikiran sadar semakin kurang respon pikiran bawah sadar

Hal ini membuktikan mengapa will power sebenarnya tidak ada. Saat kamu sulit tidur, kamu sudah belajar bahwa semakin keras berusaha untuk tidur, semakin sulit kamu tidur. Pikiran bawah sadar dapat dirayu tapi ia akan menolak bila dipaksa.

Saat proses hipnosis yang terjadi adalah pengaktifan sistem saraf parasimpatis sehingga klien menjadi sangat rileks dan nyaman. Hal ini sangat bermanfaat dalam melakukan terapi karena klien akan tetap rileks meskipun trauma atau fobianya sedang ditangani.

Dalam tubuh kamu terdapat dua sistem saraf, yaitu sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat mengatur respons motorik hingga impresi sensori melalui otak dan saraf pada tulang belakang. Sistem saraf otonom mengatur sistem internal, yang biasanya merupakan gerak yang berada di luar kendali pikiran sadar. Yang termasuk dalam kendali sistem saraf otonom antara lain detak jantung, sistem pencernaan dan aktivitas kelenjar.

Sistem saraf otonom terbagi menjadi dua bagian, sistem saraf simpatik dan parasimpatis, dan bertugas mengatur kerja jaringan dan organ tubuh yang tidak disadari, tidak bisa dipengaruhi atau tidak bisa dikendalikan secara sadar. Jaringan dan organ tubuh yang diatur oleh sistem saraf otonom antara lain pembuluh darah dan jantung. Kedua sistem saraf otonom ini tidak bisa aktif secara bersamaan, dalam suatu saat hanya satu sistem saraf otonom yang bisa aktif, dan cara kerja kedua sistem saraf ini bertolak belakang. Satu-satunya situasi di mana kedua sistem saraf otonom aktif bersamaan adalah saat terjadinya ereksi dan ejakulasi. Ereksi disebabkan oleh sistem saraf otonom parasimpatis dan ejakulasi oleh sistem saraf simpatik.

Sistem saraf simpatik bertanggung jawab terhadap mobilisasi energi tubuh untuk kebutuhan yang bersifat darurat. Misalnya jantung berdetak lebih cepat dan lebih kuat, tekanan darah meningkat,

pernapasan menjadi lebih cepat. Sistem saraf simpatik melepas gula dari hati dan adrenalin dari kelenjar adrenal.

Pernahkah kamu diminta berbicara di panggung, di depan orang banyak dan kamu mengalami demam panggung atau tegang? Yang kamu alami saat itu adalah contoh kerja sistem saraf simpatik. Saat kamu mengalami demam panggung, secara fisik yang terjadi adalah lutut dan tangan kamu gemetar, telapak tangan dan wajah kamu berkeringat, jantung berdebar lebih kencang dan keras, napas kamu lebih cepat, dan perut kamu merasa tidak enak atau mual. Semua itu karena sistem saraf simpatik kamu sedang in-action sebagai respons dari perasaan takut dan tegang saat berbicara di depan umum. Perasaan takut dan tegang diterjemahkan sebagai kondisi darurat dan tubuh kamu secara refleks menyiapkan diri untuk respons lawan atau lari.

Berkebalikan dengan hal ini adalah hasil kerja sistem saraf parasimpatik yang mengakibatkan detak jantung melambat, tekanan darah turun, tubuh menjadi rileks, tenang dan nyaman. Semua ini bertujuan untuk menghemat energi tubuh. Saat kamu rileks maka sistem saraf parasimpatik aktif dengan respons tubuh berupa napas melambat dan dalam, bicara menjadi lebih lambat, tubuh rileks, tubuh terasa berat, hangat, produksi air mata meningkat, detak jantung melambat, terjadi dilatasi pembuluh darah, bagian putih mata menjadi merah muda.

Satu perbedaan penting kedua sistem saraf otonom ini perlu dipahami untuk bisa mengerti respons stress dengan baik. Sistem saraf parasimpatik punya pengaruh spesifik dan selektif dalam aktivasi organ yang ia kendalikan. Sebaliknya sistem saraf simpatik biasanya mempengaruhi tubuh melalui fungsi saraf dan kelenjar dalam skala besar yang dikenal dengan mass discharge yaitu sejumlah besar dari sistem saraf simpatik dalam waktu bersamaan. Fenomena ini juga dikenal dengan respons lawan atau lari merupakan reaksi tubuh yang paling komprehensif terhadap stress ekstrem.

Hipnosis berkembang pesat di Indonesia sejak tahun 2004. Seiring perjalanan waktu, pemahaman awam tentang hipnosis saat ini sudah sangat jauh berbeda dengan waktu dulu. Melalui edukasi konsisten yang dilakukan para pengajar hipnosis dan hipnoterapi, baik melalui pelatihan maupun berbagai publikasi di media sosial, kini banyak warga masyarakat telah memiliki pemahaman benar tentang hipnosis. Walau demikian, dalam beberapa kali perjumpaan dengan klien di ruang praktik dan juga saat seminar publik, masih juga ada mispersepsi tentang hipnosis.

Memahami hipnosis diawali dengan definisi yang benar. Saat berselancar di dunia maya, saya menemukan hal menarik terkait definisi hipnosis. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online atau daring (<https://kbbi.web.id>) mendefinisikan hipnosis sebagai keadaan seperti tidur karena sugesti, yang pada taraf permulaan orang itu berada di bawah pengaruh orang yang memberikan sugestinya, tetapi pada taraf berikutnya menjadi tidak sadar sama sekali.

Kesalahan terkandung dalam definisi ini sangat mengganggu. *Pertama*, hipnosis adalah keadaan seperti tidur. Yang benar, hipnosis bukan tidur. Dalam kondisi hipnosis subjek tetap sadar sepenuhnya. *Kedua*, orang yang dihipnosis berada di bawah pengaruh orang yang memberikan sugesti. Yang benar, operator tidak bisa mengendalikan pikiran subjek. *Ketiga*, subjek menjadi tidak sadar sama sekali. Yang benar, dalam kondisi hipnosis, sedalam apa pun, subjek tetap sadar.

Hal kurang tepat lainnya adalah penggunaan istilah “hipnotis.” Banyak yang menyamakan “hipnosis” dan “hipnotis.” Ini tampak dalam kalimat “Terapis menghipnotis klien” atau “Saya tidak takut dihipnotis.” Hipnosis adalah ilmunya. Sementara hipnotis adalah orang yang mempraktikkan atau melakukan hipnosis. Hipnoterapis adalah orang yang melakukan terapi di dalam atau dengan bantuan kondisi hipnosis. Ini sama seperti penggunaan kata “piano” dan “pianis”. Piano adalah alat musiknya, sementara pianis adalah orang yang memainkan piano. Dengan demikian, kalimat yang benar adalah “Terapis menghipnosis klien” atau “Saya tidak takut dihipnosis.”

Pemahaman lama, yang masih dipegang terapis tradisional, hipnosis adalah kondisi yang diciptakan atau dilakukan terapis pada klien. Dengan demikian, orang yang dihipnosis adalah objek, bukan subjek. Yang benar, terapis tidak bisa melakukan hipnosis tanpa seizin klien. Semua hipnosis pada dasarnya

adalah swa-hipnosis (*self-hypnosis*). Artinya, kemampuan untuk masuk dan keluar kondisi hipnosis adalah kemampuan bawaan (*innate*), ada dalam diri individu, tanpa perlu dipelajari secara khusus. Hipnoterapis modern paham benar bahwa setiap orang pasti bisa masuk kondisi hipnosis. Tugas terapis adalah menuntun klien, atas persetujuannya secara sadar, mengakses dan menggunakan kemampuan bawaan yang klien miliki, beralih dari kondisi sadar normal dan masuk ke kondisi kesadaran khusus, yang disebut kondisi hipnosis, atau dikenal dengan *Altered State of Consciousness* (ASC).

Pemahaman salah lainnya, hipnosis mampu menyembuhkan masalah klien. Dalam konteks klinis, hipnosis per se, tidak terapeutik. Kroger (1977) dengan tegas menyatakan klien tidak diobati dengan hipnosis, tetapi **dalam** kondisi hipnosis. Hipnosis hanya satu kondisi kesadaran. Dalam kondisi inilah dilakukan “kerja” untuk membantu klien mengatasi masalahnya.

Ini sama seperti pasien yang akan menjalani operasi. Sebelum dokter melakukan pembedahan, pasien perlu dibius terlebih dahulu. Bius, sendiri, tidak menyembuhkan pasien. Apa yang dokter lakukan atau kerjakan saat pasien dalam kondisi terbius inilah yang menyembuhkan pasien.

Suatu kondisi dapat dinyatakan sebagai hipnosis, menurut Hilgard (1992), bila terdapat tujuh ciri berikut: berkurangnya fungsi perencanaan, atensi dan inatensi menjadi selektif, produksi fantasi dan memori visual masa lalu meningkat, terdapat toleransi pada distorsi realitas dan berkurangnya pengecekan realita, terjadi peningkatan sugestibilitas, terjadi penerimaan atas alih peran, dan terdapat, paling tidak sedikit, amnesia atas atau yang terjadi selama dalam kondisi hipnosis.

Kondisi hipnosis bersifat tidak statis, tunggal, melainkan dinamis, mulai dari hipnosis sangat dangkal, dangkal, menengah, dalam, hingga sangat dalam. Hipnosis, bila digabungkan dengan psikoterapi, dapat membantu klien memahami penyebab simptom, dan mengurangi atau menghilangkan simptom ini. Dalam kondisi hipnosis, dengan bimbingan terapis, klien dapat dilatih untuk mengalami kembali pengalaman traumatik, memodifikasi gambaran mental yang mengganggu, memulai pola atau pertahanan diri baru yang lebih sehat dan fungsional (Pratt, Wood, dan Alman, 1988).

Hipnoterapis modern memahami hipnosis sebagai proses belajar di satu level baru, bukan sekedar kepatuhan pada sugesti yang dirumuskan oleh terapis. Pembelajaran yang terjadi di pikiran bawah sadar, tentunya difasilitasi oleh terapis, inilah yang memberdayakan klien mengatasi masalahnya. Tanggung jawab terhadap proses dan hasil terapi ada pada klien dan terapis.

Terapi adalah upaya bersama dari dua individu, klien dan terapis, satu yang sadar ada masalah, ingin masalahnya diatasi, bersedia bekerjasama penuh, dan satu lagi memiliki kecakapan untuk membantu mengatasi masalah. Keduanya bekerjasama secara harmonis sebagai tim untuk mencapai tujuan yang sama, seperti sopir dan navigator. Klien adalah sopir dan terapis adalah navigator.

Pemahaman tentang kerja hipnoterapi bisa didapatkan dari dua jalur: eksperimen yang dilakukan di laboratorium dan ruang praktik. Celah di antara keduanya tampak semakin melebar dalam pengertian konsep yang bermanfaat untuk satu, tidak selalu bisa diterapkan di satunya.

Contohnya, dari hasil eksperimen di laboratorium, subjek terbagi menjadi tiga kategori: sangat mudah, moderat, sulit dihipnosis. Sementara dalam konteks praktik klinis, siapa saja yang butuh mengatasi masalah pasti bisa dengan mudah masuk kondisi hipnosis.

Berdasar pengalaman klinis, saya menemukan bahwa klien masuk ke kedalaman hipnosis, sedalam yang ia butuhkan untuk mengatasi masalahnya, dan bertahan sedangkal mungkin untuk melindungi dirinya dari hal-hal yang ia rasa atau yakini merugikan dirinya.

Dalam konteks klinis, masing-masing terapis juga memiliki acuannya sendiri untuk mengukur kedalaman hipnosis yang dicapai kliennya. Ada yang menggunakan fenomena fisik, sementara lainnya lebih mengutamakan fenomena mental.

Fenomena Hipnotik

Orang yang pernah mengalami kondisi hipnosis biasanya mengalami dan mengenali fenomena sangat berbeda dengan yang mereka alami dalam kondisi sadar normal, namun sulit untuk menjelaskannya dengan kata-kata. Beberapa perilaku terjadi dalam kondisi hipnosis, walau tidak selalu. Beberapa

fenomena rutin terjadi di hipnosis dangkal, dan beberapa sering terjadi di hipnosis menengah dan dalam. Berikut ini adalah beberapa fenomena yang terjadi dalam kondisi hipnosis:

Inhibisi Berhenti (Hipnosis dangkal hingga menengah). Inhibisi, yang dalam kondisi sadar normal ada dan bekerja dalam diri individu, dalam kondisi hipnosis memudar sehingga memungkinkan ekspresi emosi, pikiran, dan pendapat mengenai suatu perilaku menjadi lebih mudah.

Perubahan dalam kapasitas aktivitas sadar (Hipnosis dangkal hingga dalam). Dalam kondisi hipnosis, orang menjadi enggan memulai tindakan yang biasanya dengan mudah mereka lakukan. Contohnya, saat telepon berbunyi, biasanya orang akan langsung berdiri dan menjawab telpon ini. Dalam kondisi hipnosis, orang yang sama, mendengar telpon berdering namun kurang berminat atau enggan menjawabnya karena perhatiannya sedang terfokus ke hal lain.

Sugestibilitas (Hipnosis dangkal hingga dalam). Kemampuan berespon positif pada ide-ide, baik diberikan oleh diri sendiri atau orang lain meningkat. Sugestibilitas adalah *sine qua non* hipnosis. Meningkatnya penerimaan sugesti berhubungan dengan menurunnya aktivitas ego kritis dan meningkatnya aktivitas ego pengamat, membuat pikiran bawah sadar lebih mudah diakses.

Keterpisahan (Hipnosis dangkal hingga dalam). Fenomena ini adalah proses di mana persepsi akan posisi tubuh dalam ruang dan waktu mengalami perubahan. Orang bisa melihat dirinya sendiri dari satu tempat. Fenomena keterpisahan ini dapat digunakan untuk manajemen rasa sakit.

Disosiasi (Hipnosis menengah hingga dalam). Kemampuan melihat diri sendiri dari jarak aman dan menyenangkan, yang sebenarnya terutama adalah fenomena kognitif, secara teoritis memungkinkan proses disosiasi emosi terjadi. Dalam kondisi hipnosis, seseorang dapat mengalami kembali pengalaman negatif, dengan cara disosiasi, dan tidak merasakan emosi negatif atau rasa sakit.

Katalepsi (Hipnosis menengah hingga dalam). Katalepsi adalah satu bentuk kekakuan otot yang membuat tungkai dapat bertahan pada satu posisi tertentu dalam waktu lama.

Regresi usia (Hipnosis menengah hingga dalam). Mengalami kembali pengalaman masa lalu dapat terjadi dalam dua bentuk: revivifikasi komplit dan parsial. Tiap bentuk revivifikasi memiliki cara kerja dan manfaatnya sendiri.

Amnesia (Hipnosis menengah hingga dalam). Amnesia spontan bisa terjadi secara alamiah dalam kondisi hipnosis menengah hingga dalam.

Aktivitas Ideomotor (Hipnosis menengah hingga dalam). Aktivitas gerakan otot dan sistem saraf, di luar kendali pikiran sadar, sebagai respon terhadap bentuk pikiran dan emosi, digunakan terapis untuk berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar.

Halusinasi, positif dan negatif (Hipnosis menengah hingga dalam). Halusinasi meliputi kelima indra. Halusinasi positif artinya sesuatu yang riil ada namun dipersepsikan menjadi tidak ada. Sementara halusinasi negatif artinya sesuatu yang riil tidak ada dipersepsikan menjadi ada.

Hipermnesia (Hipnosis menengah hingga dalam). Hipermnesia adalah peningkatan daya ingat secara signifikan sehingga mampu mengingat hal-hal yang tidak dapat diingat dalam kondisi sadar normal.

Distorsi waktu (Hipnosis menengah hingga dalam). Dalam kondisi hipnosis, waktu dapat berjalan sangat lambat atau sangat cepat, dan batas antara masa lalu, sekarang, dan masa depan menjadi kabur.

Fenomena-fenomena ini tidak eksklusif terjadi dalam kondisi hipnosis. Banyak juga yang terjadi di kondisi kesadaran lainnya, misal amnesia. Amnesia bisa terjadi saat kita jumpa seseorang yang kita kenal dan mengalami kesulitan mengingat namanya. Demikian pula dengan halusinasi positif. Fatamorgana adalah satu bentuk halusinasi positif yang terjadi di gurun pasir.

Pasang Jangkar Bahagia

PRE-TALK

Sekarang Anda pilih dulu satu, boleh dua, kejadian atau peristiwa di masa lalu yang saat dulu ketika Anda mengalaminya Anda merasakan perasaan yang begitu senang, perasaan positif, mungkin haru, mungkin bahagia, mungkin perasaan cinta atau dicintai. Pilih satu atau dua. Saya beri waktu...

INDUKSI

Baik kita mulai... Silakan tutup mata Anda sekarang... Tarik napas yang dalam melalui hidung... tahan beberapa saat... hembuskan melalui mulut... Sekali lagi tarik napas yang dalam... tahan beberapa saat... hembuskan... Sekali lagi tarik napas yang dalam... tahan beberapa saat... hembuskan... Bagus sekali... Anda niatkan dulu... Apa yang Anda lakukan saat ini adalah untuk kebaikan Anda... Apa yang Anda lakukan saat ini adalah untuk kebaikan, kebahagiaan, kesuksesan, kesehatan Anda dan untuk membuang semua kenegatifan, semua luka batin dan semua rasa sakit dan nyeri Anda... Niatkan untuk itu... Karena semua hal baik pasti diawali dengan niat yang baik...

Bagus sekali... Musik ini menemani nyaman Anda... Tubuh Anda punya hak untuk nyaman... Maka izinkan sejenak saja... Tubuh itu rileks, tubuh itu nyaman... Merilekskan tubuh secara umum yaitu dengan mengendurkan otot-ototnya... Mengendurkan saraf-sarafnya... Bagus sekali... Tubuh Anda punya hak untuk nyaman... Bagus sekali...

*Dan sekarang... Giliran mata... Mata juga punya hak untuk nyaman... Mata juga punya hak untuk rileks... Maka izinkan mata itu rileks... Maka izinkan mata itu nyaman... Dengan cara mengendurkan otot-otot mata... Mengendurkan saraf-saraf mata... Buat mata itu semakin berat... Semakin nyaman... Semakin rileks... Karena mata juga punya hak untuk istirahat... Bagus sekali... Dan sekarang... Karena nyamannya mata Anda, mata Anda terasa rileks... Dan sekarang pada posisi mata tertutup seperti ini... Dengan mata tertutup berusaha melihat atas ke arah alis Anda sendiri... Dan berusaha dengan kuat... Yang kuat... Yang kuat... **(Terapis menjentikkan jari)** Tidur lebih dalam lagi... Lebih dalam lagi... Lebih dalam lagi... Lebih nyaman lagi... Lebih nyaman lagi...*

DEEPENING

Musik ini menambah rileks Anda... Musik ini menambah nyaman Anda... Anda hanya fokus pada suara saya dan musik ini saja... Saya akan menghitung turun mulai dari 100, 99, 98 dan seterusnya. Untuk setiap hitungan angka genap, saya minta Anda menutup mata, dan untuk hitungan angka ganjil Anda membuka mata. Jika Anda paham dengan yang saya maksudkan, angkat jari telunjuk kanan Anda (Sambil menyentuh telunjuk tangan KLIEN)

100... tutup mata Anda... tarik napas yang dalam... dan rileks... Anda mungkin menyadari bahwa pikiran Anda... dapat berpikir lebih cepat dari apa yang saya ucapkan... dan itu tidak jadi masalah... 99... buka mata... tarik napas yang dalam... dan 98... tutup mata... bagus sekali.

Bayangkan semua ketegangan Anda... keluar bersamaan hembusan napas Anda... 97... Anda merasa sulit membuka mata... 96... tutup mata... bagus sekali... niatkan masuk lebih dalam... lebih rileks... saat Anda lupa apakah mata Anda harus dibuka atau ditutup... atau ditutup atau dibuka... 95... mudah untuk lupa... 94... sulit untuk mengingat... apakah harus menutup mata... dan begitu Anda lupa untuk mengingat... atau ingat untuk lupa... mata Anda tetap terkunci rapat... dan Anda dapat rileks... masuk lebih dalam... ke dalam kondisi relaksasi yang sangat dalam... 93... bagus sekali... 92... lebih dalam... dan lebih rileks... sangat mudah untuk memberikan respon pada suara saya... saat saya mengucapkan 91... 90... mata Anda semakin berat dan ingin terkunci rapat sekarang.

88, 86... lebih nyaman dan lebih dalam... mudah untuk lupa, sulit untuk mengingat... 84... 82... apakah harus buka atau tutup mata... atau apakah tertutup atau terbuka... 79, 75, 74... angka-angka dapat berlalu dengan sangat cepat... dan Anda ingin masuk lebih dalam lagi saat mata Anda tertutup... 72... 70... Anda dapat masuk ke kondisi relaksasi yang dalam sekarang... atau masuk ke kondisi total

relaksasi... 67, 65, 64... dan setiap kali Anda lupa untuk mengingat atau mengingat untuk lupa, buka atau tutup mata, ganjil atau genap, Anda masuk lebih dalam dan lebih dalam lagi... 60... 50... mata tertutup dan masuk semakin dalam... lupa untuk mengingat... atau mengingat untuk lupa... 40... 30... merasa sangat nyaman... ikuti ucapan saya... semakin rileks... semakin nyaman... masuk semakin dalam... dan semakin dalam...

Saya hitung menurun dari sepuluh ke satu... Tiap hitungan Anda merasa semakin nyaman... Semakin rileks... Anda hanya fokus pada suara saya dan musik ini saja... Suara-suara lain justru melipatgandakan nyaman Anda lebih dalam lagi... Lebih nyaman lagi... Sepuluh... Rasakan tubuh Anda semakin nyaman... Sembilan... Lebih nyaman lagi... Delapan... Lebih nyaman lagi... Setiap tarikan napas... Menarik semua kenyamanan... Setiap hembusan napas melipatgandakan nyaman Anda... Tujuh... Rasakan tubuh Anda semakin nyaman... Enam... Semakin nyaman... Lima... Semakin nyaman... Empat... Semakin nyaman... Semakin rileks... Tiga... Semakin nyaman... Dua... Semakin nyaman... Dan satu... **(Terapis menjentikkan jari)** Tidur lebih dalam lagi... **(Terapis menjentikkan jari)** Lebih dalam lagi... **(Terapis menjentikkan jari)** Lebih dalam... **(Terapis menjentikkan jari)** Lebih dalam... **(Terapis menjentikkan jari)**

Bagus sekali... Anda melakukannya dengan sangat baik sejauh ini... saya akan mengajak Anda bahkan membuat tubuh fisik Anda jauh lebih rileks lagi. Sesaat lagi saya akan mengangkat tangan Anda sedikit... kemudian melepaskannya... Anda pasrah saja... tidak usah membantu saya mengangkatnya... biarkan tangan Anda lemas dan rileks... sehingga ketika saya lepaskan tangan Anda akan jatuh dengan mudah seolah-olah seperti sebuah kain basah... (Angkat-goyangkan dan lepaskan tangan klien)

Bagus sekali... saya akan melakukannya sekali lagi... kali ini saat tangan Anda saya lepaskan dan menyentuh paha Anda... Anda menjadi jauh lebih rileks lagi dari sekarang... (Angkat-goyangkan dan lepaskan tangan klien, lakukan beberapa kali jika perlu)

TEST KEDALAMAN

Saya melihat Anda sudah sangat rileks sekali. Supaya saya tahu seberapa dalam tingkat relaksasi yang Anda rasakan, saya akan mengangkat tangan kanan Anda setinggi bahu. Pertahankan tangan Anda, jangan jatuhkan dulu. Pada hitungan ke-lima Anda jatuhkan tangan Anda secara bebas. Dan Anda menjadi semakin rileks, jauh lebih rileks daripada sebelumnya. Saya akan hitung dari satu sampai lima, jatuhkan tangan Anda pada hitungan ke-lima. Satu, dua, tiga, empat (beri jeda sejenak), empat setengah, lima (Amati bagaimana KLIEN menjatuhkan tangannya. Apakah tangan KLIEN jatuh seperti kain basah dan tepat pada hitungan ke-lima. Jika ya, maka KLIEN sudah masuk ke dalam kondisi somnambulism. Jika belum ulangi lagi deepening). Bagus sekali...

PASANG JANGKAR BAHAGIA

Dalam kondisi yang nyaman... Tenang seperti ini... Saya hitung dari satu sampai tiga... Tepat hitungan ketiga... Hadirkan lagi... Munculkan lagi... Rasakan lagi... Satu kenangan yang sangat membahagiakan dan membanggakan dalam hidup Anda... Tepat hitungan ketiga... Satu... Semakin dekat dengan kenangan yang membahagiakan itu... Dua... Semakin dekat dengan kenangan yang membanggakan itu... Dan tiga... **(Terapis menjentikkan jari)** Munculkan lagi kenangan bahagia itu... Munculkan lagi... Ingat lagi di mana Anda dapatkan kebahagiaan itu... Bersama siapa Anda dapatkan kebahagiaan itu... Munculkan lagi perasaan bahagia itu dalam pikiran Anda... Anda bisa tersenyum bahagia... Anda bisa tertawa bahagia... Bahkan Anda menangis haru bahagia... Munculkan lagi suara-suara bahagia itu di telinga Anda... Munculkan lagi perasaan bahagia itu... Anda rasakan utuh kembali kebahagiaan itu... Jika momen itu sebuah kenangan indah... Perjelas warnanya... Terus munculkan... Pertajam gambarnya... Dan rasakan utuh kembali kebahagiaan itu... Dan sekarang... Alirkan kebahagiaan ke seluruh tubuh Anda... Bahagia itu memenuhi aliran darah Anda... Bahagia itu memenuhi saraf-saraf Anda... Bahagia itu memenuhi seluruh tubuh Anda... Air mata bahagia mengalir saat ini...

Dan sekarang... Saya hitung dari satu sampai lima... Tiap hitungan... Melipatgandakan bahagia Anda menuju puncak bahagia yang Anda miliki... Satu... Rasakan bahagia Anda semakin bertambah... Dua... Semakin bahagia... Tiga... Semakin memuncak bahagia Anda... Menuju puncak bahagia yang Anda miliki... Empat... Menuju puncak bahagia yang Anda miliki... Dan lima... **(Terapis menjentikkan jari)** Anda berada di puncak bahagia yang Anda miliki... Dan mulai sekarang dan seterusnya... Kapan pun dan di mana pun jika Anda menginginkan bahagia seperti ini... Bahkan berjuta-juta kali lebih bahagia dibanding saat ini... Anda cukup tarik napas yang dalam... Anda hembuskan... Kemudian Anda letakkan telapak tangan kanan Anda di dada Anda maka bahagia ini Anda dapatkan seketika... Maka seketika bahagia Anda dapatkan... Bahkan berjuta-juta kali... Terus tanamkan kuat-kuat dalam pikiran Anda... Bagus sekali...

SUGESTI PICU JANGKAR BAHAGIA AGAR SEHAT BEBAS NYERI

Bahagia Anda menarik lebih banyak kebahagiaan. Bahagia Anda membuat Anda mampu bekerjasama lebih baik, lebih kreatif, sukacita mengatasi masalah bukan mengeluhkan masalah, lebih berenergi, lebih optimis, lebih termotivasi, belajar lebih cepat, mengambil keputusan lebih baik, lebih jarang cemas, dan jarang sekali sakit. Dan mulai sekarang dan seterusnya Anda dapat mengakses bahagia Anda kapan pun dan di mana pun semudah menarik napas yang dalam... Anda hembuskan... Kemudian Anda picu jangkar bahagia Anda dengan meletakkan telapak tangan kanan Anda di dada Anda maka bahagia Anda dapatkan seketika itu juga. Setiap tarikan napas menarik semua energi positif dari semesta dan setiap hembusan napas membuang semua kenegatifan, semua luka batin, semua penyakit dan semua nyeri Anda. Demikianlah adanya... demikianlah kenyataannya...

MENGAKHIRI SESI HIPNOTERAPI

Sekarang perlahan-lahan hitungan ketiga Anda buka mata dengan tubuh sangat segar... Sangat segar... Sangat sehat... Bebas dari segala kenegatifan dan bebas nyeri.. Satu... Letih lelah nyeri lenyap semuanya hanya segar dan sehat... Dua... Tiga... Segar dan sehat... Segar dan sehat... Segar dan sehat... Segar dan sehat... Segar dan sehat... Segar dan sehat...

Daftar Pustaka

Alguskha Nalendra, *The Big Book of Professional Therapist: The Complete Guide of Hypnotherapy in Professional Practice*. Malang: Litera, 2017.

Arvan Pradiansyah, *You are A Leader: Menjadi Pemimpin dengan Memanfaatkan Potensi Terbesar yang Anda Miliki, Kekuatan Memilih!* Jakarta: Integritas Lestari Manajemen, 2015.

Brian Tracy, *How the Best Leaders Lead: Rahasia Ampuh yang Menjamin Anda dan Siapa pun yang Tergerak untuk Meraih Hasil Terbaik*. Jakarta: Media Elex Komputindo, 2015.

Les Giblin, *Skill with People: Pedoman Sukses Karier, Kehidupan Keluarga & Sosial*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016.

Muhammad Zazuli, *Hypno Leadership: Bagaimana Menghipnosis Orang Lain untuk Mengikuti Kepemimpinan Anda*. Jakarta: Media Elex Komputindo, 2016.