

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### 2.1. Konsep Hypnosis

##### 2.1.1. Pengertian Hypnosis

Penggunaan keadaan trance seperti hipnosis sudah ada sejak ribuan tahun yang lalu, tetapi hipnosis mulai berkembang pada akhir abad ke-18 dari karya seorang dokter bernama Franz Mesmer. Praktik ini dimulai dengan buruk berkat pandangan mistik Mesmer, tetapi minat akhirnya bergeser ke pendekatan yang lebih ilmiah ( Slametiningsih,2017)

Hipnotisme menjadi lebih penting dalam bidang psikologi pada akhir abad ke-19 dan digunakan oleh Jean-Martin Charcot untuk mengobati wanita yang mengalami apa yang kemudian dikenal sebagai histeria. Karya ini mempengaruhi Sigmund Freud dan perkembangan psikoanalisis

Baru-baru ini, ada sejumlah teori yang berbeda untuk menjelaskan dengan tepat bagaimana hipnosis bekerja. Salah satu teori yang paling terkenal adalah teori hipnosis neo-disosiasi Hilgard Menurut Hilgard, orang dalam keadaan hipnosis mengalami kesadaran terbelah di mana ada dua aliran aktivitas mental yang berbeda. Sementara satu aliran kesadaran merespons saran penghipnotis, aliran lain yang terpisah memproses informasi di luar kesadaran individu yang terhipnotis( Meisil,2018)

Hipnosis adalah keadaan mental seperti trans di mana orang mengalami peningkatan perhatian, konsentrasi, dan sugesti. Sementara hipnosis sering digambarkan sebagai keadaan seperti tidur, lebih baik dinyatakan sebagai keadaan perhatian yang terfokus, sugestibilitas yang meningkat, dan fantasi yang jelas. Orang-orang dalam keadaan terhipnotis sering kali tampak mengantuk dan terpinggirkan, tetapi pada kenyataannya, mereka berada dalam keadaan hiper-kesadaran ( Tian,2020)

Meskipun ada banyak mitos dan kesalahpahaman, hipnosis adalah proses yang sangat nyata yang dapat digunakan sebagai alat terapi. Hipnosis telah terbukti memiliki manfaat medis dan terapeutik, terutama dalam pengurangan rasa sakit dan kecemasan. Bahkan telah disarankan bahwa hipnosis dapat mengurangi gejala demensia

#### 2.1.2. Jenis – Jenis Hypnosis

Ada beberapa cara yang berbeda hipnosis dapat disampaikan menurut Dona (2009) adalah :

- a. **Guided hypnosis:** Bentuk hipnosis ini melibatkan penggunaan alat-alat seperti instruksi yang direkam dan musik untuk menginduksi keadaan hipnosis. Situs online dan aplikasi seluler sering menggunakan bentuk hipnosis ini.
- b. **Hipnoterapi:** Hipnoterapi adalah penggunaan hipnosis dalam psikoterapi dan dipraktikkan oleh dokter dan psikolog berlisensi untuk mengobati kondisi termasuk depresi, kecemasan, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), dan gangguan makan.

- c. Self-hypnosis: Self-hypnosis adalah proses yang terjadi ketika seseorang menginduksi keadaan hipnosis sendiri. Ini sering digunakan sebagai alat bantu diri untuk mengendalikan rasa sakit atau mengelola stress

### 2.1.3. Manfaat Hypnosis

Mengapa seseorang memutuskan untuk mencoba hipnosis? Dalam beberapa kasus, orang mungkin mencari hipnosis untuk membantu mengatasi rasa sakit kronis atau untuk mengurangi rasa sakit dan kecemasan yang disebabkan oleh prosedur medis seperti operasi atau melahirkan.

Berikut ini adalah beberapa aplikasi hipnosis yang telah dibuktikan melalui penelitian:

- a. Pengurangan gejala yang terkait dengan sindrom iritasi usus besar (IBS)
- b. Kontrol rasa sakit selama prosedur gigi
- c. Penghapusan atau pengurangan kondisi kulit termasuk kutil dan psoriasis
- d. Manajemen gejala tertentu dari ADHD
- e. Pengobatan kondisi nyeri kronis seperti rheumatoid arthritis
- f. Pengobatan dan pengurangan rasa sakit saat melahirkan<sup>4</sup>
- g. Pengurangan gejala demensia
- h. Pengurangan mual dan muntah pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi

Hipnosis juga telah digunakan untuk membantu orang dengan perubahan perilaku seperti berhenti merokok, menurunkan berat badan, atau mencegah mengompol(Suryanto, 2016). Pengalaman hipnosis dapat bervariasi secara dramatis dari satu orang ke orang lain.Beberapa individu yang terhipnotis melaporkan merasakan perasaan terlepas atau relaksasi ekstrim selama keadaan hipnosis sementara yang lain bahkan merasa bahwa tindakan mereka tampaknya terjadi di luar kemauan sadar mereka. Orang lain mungkin tetap sepenuhnya sadar dan mampu melakukan percakapan saat berada di bawah hypnosis ( Anggil,2019)

Eksperimen oleh peneliti Ernest Hilgard menunjukkan bagaimana hipnosis dapat digunakan untuk mengubah persepsi secara dramatis. Setelah menginstruksikan individu yang dihipnotis untuk tidak merasakan sakit di lengan mereka, lengan peserta kemudian ditempatkan di air es. Sementara individu yang tidak terhipnotis harus melepaskan lengan mereka dari air setelah beberapa detik karena rasa sakit, individu yang terhipnotis dapat meninggalkan lengan mereka di dalam air es selama beberapa menit tanpa mengalami rasa sakit( Feilin, 2019)

#### 2.1.4. Penerapan Hypnosis

Hipnosis adalah proses yang sangat aman yang diakui secara luas oleh para ahli ilmiah dan medis sebagai metode yang dapat mengubah

kehidupan secara positif. Jika ingin lebih sehat, lebih bahagia, lebih percaya diri dan mengurangi stres dalam hidup, maka Hipnosis adalah jawabannya.

Efek hipnotis terjadi ketika seseorang sangat terfokus sehingga memungkinkan potensi tak terbatas dari pikiran bawah sadar untuk bertindak di luar keterbatasan yang dirasakan dari pikiran sadar, yang mengakibatkan perubahan psikologis dan fisik.

Penting untuk diketahui bahwa Hipnosis telah digunakan selama berabad-abad, namun saat itu tidak disebut sebagai Hipnosis. Faktanya, baru pada akhir 1800-an seorang Ahli Bedah Saraf Skotlandia, James Braid, menemukan kata "Hypnosis" dari kata 'Hypnos' yang berarti tidur dalam bahasa Yunani (Yulita, 2017)

James Braid secara luas dianggap sebagai Hypnotherapist pertama, dan bertanggung jawab untuk mengungkap Hipnosis dan membuatnya lebih mudah diakses. Sebelum karya Braid, ada kepercayaan umum bahwa bentuk terapi ini berhasil karena Magnetisme Hewan dan pemindahan cairan magnetik. Braid segera membantah teori Magnetisme Hewan ini dan malah menemukan bahwa hanya ada 4 aturan dasar yang perlu diikuti untuk menginduksi trans hipnosis:

a. Serap Perhatian

Untuk menyerap perhatian, Anda hanya ingin menangkap perhatian dan fokus klien. Ini melibatkan berbicara dan terlibat dengan klien dengan cara yang menarik mereka kepada Anda, menggunakan nada suara, fisiologi, dan prestise, untuk memastikan bahwa klien bersedia

mengikuti instruksi Anda. Setelah ini tercapai, melanjutkan ke tahap kedua(Adzaniyah, 2014)

b. Lewati Fakultas Kritis

Fakultas Kritis adalah bagian dari pikiran yang tidak percaya dan menggunakan logika dan penalaran. Jika Anda bahkan telah menonton film dan mencari di mana hal-hal tertentu tidak mungkin – Anda menggunakan Fakultas Kritis Anda. Semua Hypnosis adalah Self Hypnosis sehingga Anda ingin membantu klien Anda mengurangi resistensi mereka terhadap trance hipnosis dengan menanggulangi ketidakpercayaan mereka. Hal ini memungkinkan klien untuk menanggapi Anda pada tingkat bawah sadar.

Setelah Fakultas Kritis telah dilewati, pikiran bawah sadar lebih mudah menerima sugesti dan metafora hipnosis. Jika klien merasa terancam selama sesi, atau menjadi khawatir tentang kesejahteraan mereka, Fakultas Kritis klien langsung aktif kembali, memecahkan trans hipnosis ( Rohini,2019)

c. Aktifkan Respons Tidak Sadar

Mengaktifkan respons bawah sadar adalah tanda terbaik bahwa seorang Hypnotherapist telah berhasil membawa klien ke kondisi hipnosis. Contoh dari respons bawah sadar adalah respons fisiologis yang tidak dibuat secara sadar. Ada jenis respons yang dibuat pada tingkat bawah sadar, dan terjadi bahkan tanpa klien secara sadar menyadarinya.

Contoh yang baik dari jenis respons bawah sadar ini adalah: Kelenjar air liur klien aktif sebagai respons terhadap pencitraan diri mereka mengisap lemon, atau getaran yang terlihat saat klien membayangkan suara paku diseret ke papan kapur. Manifestasi fisik ini adalah produk dari pikiran bawah sadar yang menanggapi pikiran dan visualisasi yang anda bantu ciptakan oleh klien ( *Wulansari, 2015*)

d. Memimpin Ketidaksadaran Menuju Hasil yang Diinginkan

Setelah klien dalam keadaan hipnosis dan hipnoterapis telah membantu klien berhasil mencapai ketiga tahap sebelumnya, Saran dan Metafora Hipnotis dapat digunakan. Saran Hipnotis biasanya digunakan dalam bentuk perintah, dan dapat digunakan untuk membuat efek langsung atau efek pasca-hipnotis. Metafora adalah cerita yang dibangun dan disampaikan dengan hati-hati untuk membantu pikiran bawah sadar menjadi lebih banyak akal, untuk menciptakan hasil yang lebih diinginkan ( *Hera, 2017*)

Ketika seorang hipnoterapis berhasil menggabungkan keempat tahap, baik klien dan hipnoterapis terlibat dalam interaksi hipnotis, yang menghasilkan klien menjadi lebih banyak akal dalam mengatasi masalah / tantangan mereka.

Berdasarkan teori lain, dibagi menjadi 8 tahapan :

- a. Ini adalah tahap hipnosis di mana pasien dipersiapkan untuk hipnosis. Jika tahap ini terburu-buru, induksi hipnotis yang berhasil dan hipnoterapi hipnosis tidak dapat dilakukan. Evaluasi klinis, membangun hubungan antara pasien dan terapis, mengevaluasi kepekaan terhadap sugesti hipnosis, dalam tahapan hipnosis, menghilangkan keyakinan yang salah dengan memberikan informasi rinci tentang hipnosis dan memberikan informasi yang memfasilitasi, dan mengatur lingkungan hipnoterapi dilakukan pada tahap persiapan.
- b. Fase ini adalah fase induksi hipnosis. Pasien ditransfusikan dengan metode seperti teknik fiksasi mata, teknik mengangkat tangan dan lengan, dan relaksasi dengan metode berhitung.
- c. Pada tahap ini, hipnosis diperdalam. Intensifikasi partisipasi pasien dalam pengalaman hipnosis disebut pendalaman trance. Peningkatan perasaan relaksasi, peningkatan perhatian dan konsentrasi, atau, dalam kasus hipnosis terjaga, perasaan peningkatan energi adalah indikator pendalaman hipnosis. Perlakuan positif tidak berbanding lurus dengan kedalaman hipnosis. Karena kedalaman trance memperkuat keyakinan klien tentang kekuatan intervensi, hal itu dapat meningkatkan respons terhadap pengobatan. Kedalaman trans dapat bervariasi selama dan di antara sesi.

- d. Tahap ini adalah tahap yang paling penting di mana hipnosis digunakan untuk pengobatan. Keadaan trance saja tidak memiliki efek terapeutik. Ketika digunakan sebagai alat gabungan dalam pengobatan masalah psikologis-psikiatri di tangan para ahli, itu akan disebut hipnoterapi dan akan memainkan peran utama dalam pengobatan. Di tangan yang tidak kompeten, itu akan tetap sebagai bahan pertunjukan.

Dalam hipnosis, dimungkinkan untuk menggabungkan banyak metode psikoterapi seperti psikoterapi psikodinamik, terapi perilaku, terapi perilaku kognitif, terapi gestalt, psikoterapi holistik, terapi keluarga. Fasilitasi pelepasan emosi, penemuan dan restrukturisasi ketidaksadaran akan memainkan peran penting dalam pengobatan.

- e. Fase ini adalah fase penguatan ego di mana ketegangan, kecemasan dan kekhawatiran dihilangkan dan kepercayaan diri pasien direstrukturisasi untuk mengatasi masalah pasien. Saran penguatan ego ditujukan untuk meningkatkan kepercayaan diri pasien, keterampilan koping, citra diri positif dan keterampilan interpersonal. Klien akan pulih dengan cepat sejauh mereka merasa percaya diri dan kuat ( Rachmi,2012)
- f. Sugesti pasca-hipnosis diberikan pada tahap ini. Segera sebelum akhir sesi hipnosis, sugesti digunakan untuk melawan perilaku bermasalah, emosi negatif, kognisi disfungsional, dan penegasan

diri negatif. Sugesti pasca-hipnosis adalah bagian penting dari proses perawatan dan memainkan peran utama dalam membentuk perilaku. Di sini, sugesti bertindak sebagai penguat positif atau negatif untuk meningkatkan atau menurunkan kemungkinan perilaku yang diinginkan atau tidak diinginkan.

- g. Dalam hipnoterapi modern, perhatian khusus diberikan pada self-hypnosis dan direkomendasikan agar klien diajarkan untuk self-hypnosis. Dengan pelatihan self-hypnosis, orang tersebut akan mempelajari sugesti untuk menciptakan suasana hati yang baik dan memperkuat ego mereka dan menerapkannya sendiri. Ini adalah bagian di mana hipnosis dihentikan. Ini umumnya didasarkan pada prinsip menghitung angka ke atas atau ke bawah ( Rachmi,2012)

## 2.2. Hypnotherapy

### 2.2.1. Pengertian Hypnotherapy

Hipnoterapi adalah praktik menggunakan kekuatan sugesti untuk membawa perubahan positif pada klien atau pasien yang berada di bawah hipnosis. Seorang hipnoterapis akan bertemu dengan klien sebelum melakukan hipnosis dan mendiskusikan riwayat medis, penyakit, dan tujuan perawatan. Karena pikiran bawah sadar klien lebih terbuka terhadap sugesti dari seorang hipnoterapis, mereka lebih mungkin untuk menerima kata-kata dan nasihat terapis selama sesi hipnoterapi, yang dapat menjadi katalis untuk perubahan positif ( Diah,2018)

Misalnya, Beverly takut laba-laba, suatu kondisi yang dikenal sebagai arachnofobia. Dia ingin dibebaskan dari ketakutan mereka, karena hal itu berdampak negatif pada hidupnya (dia menolak untuk piknik bersama keluarganya atau memelihara kebun sayurinya). Ketika Beverly dihipnotis, ahli hipnoterapi menyarankan bahwa laba-laba ramah dan membantu karena mereka membunuh hama dan serangga lainnya. Idennya adalah bahwa Beverly akan lebih menerima saran positif dari hipnoterapisnya tentang laba-laba dibandingkan jika dia dalam keadaan kesadaran normal ( Ashadi,2017)

Hipnoterapi adalah teknik tambahan yang memanfaatkan hipnosis untuk membantu pengobatan gejala atau kondisi kesehatan tertentu. Hipnoterapi bekerja dengan menginduksi keadaan hipnosis yang ditandai dengan kesadaran terjaga yang memungkinkan orang untuk mengalami perhatian eksternal yang terpisah dan untuk fokus pada pengalaman batin.

Kadang-kadang digunakan sebagai bagian dari rencana pengobatan untuk fobia dan gangguan kecemasan lainnya.<sup>2</sup> Kadang juga digunakan untuk manajemen nyeri, penurunan berat badan, berhenti merokok, dan berbagai aplikasi lainnya ( Slametiningih,2017)

Eksplorasi formal dalam penggunaan terapi untuk hipnosis dimulai pada akhir 1700-an tetapi tidak mendapatkan kredibilitas ilmiah sampai baru-baru ini. Peneliti modern telah mengeksplorasi lebih jauh bagaimana hipnosis dapat digunakan, kondisi apa yang dapat diobati, dan seberapa efektif dapat dibandingkan dengan perawatan lain.

### 2.2.2. Dasar -Dasar Hypnotherapy

Selama sesi hipnoterapi, orang-orang dipandu melalui proses untuk menginduksi keadaan seperti trance yang membantu mereka memfokuskan pikiran mereka, lebih siap menanggapi saran, dan menjadi sangat santai. Hipnoterapi memanfaatkan kesadaran yang meningkat dari keadaan hipnosis untuk membantu Anda fokus pada masalah lebih dalam. Hipnoterapi menurut Meisil (2018)

menggunakan teknik termasuk:

- a. **Relaksasi:** Anda akan dipandu oleh hipnoterapis untuk memvisualisasikan diri Anda dalam keadaan damai dan rileks, bahkan saat menghadapi perilaku bermasalah atau objek ketakutan Anda.
- b. **Suggestion:** Ahli hipnoterapi Anda dapat memberikan saran lembut untuk perubahan perilaku yang dapat membantu Anda mengatasi masalah Anda. Misalnya, Anda mungkin diajarkan untuk melihat diri Anda sebagai penasihat yang mendukung selama reaksi fobia, sehingga belajar untuk mempercayai diri sendiri dan kemampuan Anda untuk melewati situasi tersebut.
- c. **Coping skills:** Anda mungkin diajari keterampilan mengatasi perilaku kognitif tertentu, seperti imajinasi terbimbing dan STOP! teknik, yang dapat Anda gunakan saat menghadapi ketakutan atau kecemasan.
- d. **Exploration of past experiences:** Anda bahkan mungkin didorong untuk berbicara tentang pertama kali Anda mengalami perilaku atau masalah yang Anda coba atasi dan bagaimana perasaan Anda saat itu( Meisil,2018)

### 2.2.3. Penerapan Hypnotherapy

Prosesnya pada dasarnya adalah empat langkah:

- a. Hipnoterapis menjelaskan perilaku mereka kepada mereka.

Hipnoterapis mengekspos motivator bawah sadar dari perilaku klien. Dalam kasus penundaan, penjelasan bawah sadar akan mengakui bahwa kita semua (sebagai manusia) beroperasi pada apa yang dikenal sebagai prinsip rasa sakit/kesenangan. Freud adalah orang pertama yang menyadari hal ini. Prinsip ini adalah bahwa kita semua (sebagai manusia) mencari hal-hal yang menyenangkan dan kita menghindari hal-hal yang kita rasa menyakitkan (atau menakutkan). Apalagi jika persepsi aktivitas tersebut menyakitkan. Jadi definisi perilaku, atau alam bawah sadar, dari penundaan adalah bahwa itu adalah penghindaran, karena rasa sakit atau ketakutan yang dirasakan. Sudah menjadi sifat manusia untuk menunda-nunda ( Tian,2020)

- b. Hipnoterapis kemudian membuat atau menjelaskan strategi untuk perubahan.

Ini berarti rencana nyata di mana klien adalah peserta aktif. Dalam kasus penundaan, strategi baru adalah mengubah persepsi rasa sakit (atau pekerjaan administrasi yang membosankan). Kita bisa melakukan ini dengan menyetujui untuk membatasi jumlah waktu klien benar-benar mengerjakan dokumen. Misalnya, jika klien menggunakan pengatur waktu dapur sederhana, menyetelnya, (katakanlah selama 20

menit), dan kemudian istirahat, persepsi mereka tentang pekerjaan yang membosankan akan berubah dan mereka akan lebih mungkin untuk benar-benar mengerjakan beberapa pekerjaan administrasi. Strateginya menjadi "menghancurkannya, Anda tidak harus melakukannya sekaligus (Dona, 2019)

- c. Langkah ketiga melibatkan hipnoterapis membantu klien menjadi sugestif

Hipnoterapi adalah sesuatu yang sedikit dipahami oleh masyarakat umum. Bahwa itu disalahartikan dalam film, media dan oleh penghipnotis panggung lebih jauh mendistorsi pemahaman masyarakat umum tentang apa itu sebenarnya. Cara yang akurat untuk memikirkan apa itu hipnosis, adalah bahwa itu adalah keadaan pikiran yang meningkatkan sugesti, atau penerimaan terhadap sugesti verbal yang diberikan oleh hipnoterapis. Klien tetap sadar. Hipnoterapi juga merupakan keadaan pikiran yang sangat alami. Misalnya, siapa pun yang tertidur harus memasuki kondisi hipnosis ringan untuk mencapai tidur tidak sadar (kita hanyut ke dalam tidur) (Suryanto, 2016)

Hipnoterapis memandu klien ke dalam keadaan pikiran ini dengan menyarankan bahwa klien mengalami serangkaian perubahan tubuh (seperti pernapasan yang semakin dalam, sedikit kekeringan yang terbentuk di mulut dan tenggorokan, dan sedikit kelopak mata yang tertutup). Setelah klien mengalami perubahan tubuh tersebut, hipnoterapis kemudian akan membantu klien mengendurkan kelompok

otot tubuhnya (masih sangat sadar). Ketika klien rileks dalam tubuh mereka namun masih waspada dalam pikiran mereka, mereka memasuki keadaan pikiran yang meningkatkan sugesti. Pada titik ini, hipnoterapis akan mengulangi secara verbal bagian penting dari strategi baru, seperti "kami ingin Anda menjadikan periode pendek dokumen sebagai prioritas dalam hidup Anda. Mengetahui bahwa Anda akan membatasi periode ini menjadi hanya 20 menit, buatlah lebih mudah dan lebih bisa dilakukan daripada di masa lalu." ( Anggil,2019)

Visualisasi adalah teknik sugestif lainnya. Hipnoterapis mungkin meminta klien memvisualisasikan mengerjakan dokumen sambil merasa santai, mendengar timer berbunyi, dan merasakan sedikit senyum atau senyum mulai terbentuk di wajah mereka. Jenis saran itu disebut inferensi. Ini menyiratkan (atau menyimpulkan) bahwa klien akan menindaklanjuti dan menyelesaikan beberapa dokumen.

#### d. Evaluasi

Pada sesi berikutnya, klien dan hipnoterapis mengevaluasi perubahan apa yang telah terjadi. Apakah klien berhasil dengan melakukan beberapa dokumen? Jika demikian, strategi menjadi memperkuat perubahan (atau perilaku baru), dan membuatnya semakin kuat. Tujuan akhir (dalam hal ini) adalah untuk menciptakan kebiasaan otomatis baru dalam mengerjakan dokumen. Modalitas, atau proses ini, memiliki ratusan aplikasi. Beberapa di antaranya adalah kebiasaan belajar yang lebih baik, kecemasan menghadapi ujian, ketakutan dan fobia, teknik

penjualan, komunikasi yang tegas, persiapan melahirkan, persiapan operasi, peningkatan hubungan, kebahagiaan, manajemen amarah, daftarnya terus bertambah, termasuk penundaan ( Feilin, 2019)

#### 2.2.4. Manfaat Hypnotherapy

Beberapa orang mungkin mengalami hasil yang dramatis dengan hipnoterapi. Dalam kasus lain, orang mungkin merasa sangat santai. Beberapa manfaat hipnoterapi menurut yulita (2010) mungkin termasuk:

- a. Kesadaran: Beberapa orang tetap sadar sepenuhnya selama seluruh pengalaman. Mereka mengingat semua yang terjadi dan bahkan dapat melakukan percakapan saat berada di bawah hipnosis. Orang lain mungkin mengalami keadaan relaksasi yang begitu dalam sehingga mereka bahkan mungkin merasa terlepas dari apa yang sedang terjadi
- b. Fokus: Sebagian besar waktu, kita terganggu oleh lingkungan kita. Apakah TV menyala, anak-anak Anda menuntut perhatian atau pasangan Anda ingin berbicara, mungkin sulit untuk sepenuhnya fokus pada diri sendiri. Pikiran sadar kita juga berantakan. Anda mungkin khawatir tentang membayar tagihan, khawatir tentang proyek yang akan datang, atau merencanakan makan malam malam ini. Sesi terapi dimaksudkan untuk memecahkan masalah sehari-hari ini dan memungkinkan Anda untuk fokus sepenuhnya pada masalah yang dihadapi
- c. Relaksasi: Dalam keadaan hipnosis, Anda sangat rileks. Pikiran sadar Anda diheningkan, memungkinkan pikiran bawah sadar Anda untuk

sangat fokus pada masalah Anda. Anda juga lebih tenang, dan karena itu lebih mudah menerima masalah atau ketakutan Anda

Kebanyakan hipnoterapis menggunakan serangkaian pesan yang menenangkan, seperti "Anda aman" dan "tidak ada yang dapat membahayakan Anda" untuk meyakinkan klien mereka bahwa selama hipnosis mereka dapat secara objektif menghadapi masalah mereka tanpa reaksi panik.

### 2.3. Permasalahan Kualitas Tidur Lansia

#### 2.3.1. Pengertian lansia

Lansia atau menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan serta merupakan proses yang alamiah. Lansia melalui tiga tahapan kehidupan, yaitu menjadi anak, dewasa dan tua. Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Kementerian kesehatan menjelaskan Indonesia menduduki peringkat lima besar dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Jumlah penduduk lansia akan mengalami kenaikan pada setiap tahunnya (Wulansari, 2015)

#### 2.3.2. Masalah kualitas tidur pada lansia

Gangguan tidur pada lansia sering disebut insomnia, dimana lansia mengalami kesulitan dalam tidur, kesulitan mempertahankan tidur nyenyak dan bangun yang terlalu pagi. Gangguan tidur disebabkan karena

adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari penyakit, stress dan cemas. Faktor eksternal, dari lingkungan, gaya hidup dan pengobatan. Di Indonesia lansia mengalami gangguan tidur sekitar 50% dengan usia  $\pm 65$  tahun, sedangkan prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Tanpa disadari gangguan tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Kualitas tidur merupakan suatu bagian yang penting bagi kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Banyak hal yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya adalah lingkungan, gaya hidup, latihan fisik, stress social dan makanan serta kalori. Perubahan pola tidur pada lansia disebabkan karena perubahan pada system saraf pusat yang mempengaruhi tidur lansia. Di Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 77,7%. Hal tersebut terjadi karena semakin bertambahnya usia maka semakin menurun presentasi tidur REM (Rapid Eye Movement) dan SWS (Slow Wave Sleep) pada lansia. Sedangkan prevalensi kualitas tidur lansia di Indonesia pada tahun 2011 mencapai 20%-50%. Naimawati melakukan penelitian di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta mengenai kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan 86,4% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dan 13,6% memiliki kualitas tidur yang baik (Hera, 2017)

### 2.3.2. Indikator Masalah Kualitas Tidur

PSQI (2012) mengukur tujuh indikator kualitas tidur meliputi:

1. Latensi tidur

waktu yang diperlukan seseorang dari keadaan terjaga hingga tertidur

2. Durasi tidur

Waktu yang digunakan untuk tidur yang sesuai dengan kebutuhan fisiknya di usia lansia

3. Efisiensi tidur

Kondisi seseorang saat tidur sehingga member efek segar setelah tidur

4. Gangguan tidur

Gangguan yang muncul karena factor eksternal sehingga mengganggu tidur

5. Gangguan fungsi tubuh

Kondisi tubuh secara fisik

### 2.5. Penelitian terdahulu

- a. Penelitian bayu hendriyanto dengan judul pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres mahalanisa fakultas ilmu keperawatan universitas padjadjaran angkatan 2011. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat penurunan tingkat stres responden sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi. Penurunan tingkatstres terbukti dari prosentase tingkat stres normal setelah dilakukan hipnoterapi yaitusebanyak 16 responden (53,33%) dari 0 responden (0%)

pada tingkat stres normal sebelum dilakukan hipnoterapi. Berdasarkan penelitian ini hipnoterapi efektif menurunkan tingkat stres dan diharapkan dapat memberi masukan kepada institusi pendidikan, dan penelitian yang lain sehingga dapat mengatasi stres pada mahasiswa dengan hipnoterapi.

- b. Penelitian rohani dengan judul Hipnoterapi: Proses dan Dampak Religiusitas dalam Menyelesaikan Kasus Kenakalan Seorang Remaja. Hasil dari penelitian ini bahwa proses rehabilitasi klien kenakalan remaja pada praktik hipnoterapi menggunakan beberapa metode hipnoterapi yang digunakan untuk mengembalikan fitrah seorang anak menjadi pribadi yang baik dan berhenti melakukan hal-hal negatif. Beberapa metode rehabilitasi klien kenakalan remaja yang dilakukan pada praktik hipnoterapi yakni (a) tes sugestibilitas dan perinduction interview, mengumpulkan informasi terkait permasalahan klien agar memudahkan proses rehabilitasi (b) induction, memasuki tahap peralihan kesadaran klien ke pikiran bawah sadar, agar lebih mudah untuk direhabilitasi dari permasalahan yang dihadapi oleh klien (c) deepening, dimana klien anak remaja sudah melalui tahap tidak sadar dan mulai tahap pembimbingan untuk diberikan motivasi berbau positif (d) depth level test, tahap melihat suatu hasil dari rehabilitasi klien kenakalan remaja (e) termination, tahap pengembalian pikiran sadar seorang klien.
- c. Penelitian rachmi marsheilla dengan judul the effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. Hasil penelitian yaitu ada perbedaan pengaruh hipnosis dan self-hypnosis

terhadap konsentrasi atlet, nilai signifikansi = 0,013, artinya ada pengaruh. Tidak ada perbedaan pengaruh ketangguhan mental rendah dan agak rendah terhadap konsentrasi atlet nilai signifikansi = 0,130 berarti tidak ada pengaruh. Tidak ada interaksi antara ketangguhan mental dan hipnoterapi terhadap konsentrasi atlet, nilai signifikansi = 0,635 artinya ketangguhan mental dan hipnoterapi tidak berinteraksi. Simpulan penelitian yaitu mendapatkan perbedaan perlakuan hipnosis dan self-hipnosis, diketahuinya perbedaan pengaruh ketangguhan mental, dan diketahuinya interaksi antara hipnoterapi dan ketangguhan mental. Sarannya atlet memiliki ketangguhan mental dan kontrol diri yang baik, percaya pada kemampuan sendiri. Pelatih mendukung atlet dengan memberikan pembinaan yang dapat meningkatkan ketangguhan mental dan konsentrasi.