

dapat mendengar dan mengingat pengalaman hipnotisnya.

### Pandangan Umum Yang Keliru Mengenai Hipnosis

Bertentangan dengan pemahaman orang awam, hipnotis tidak sama dengan tidur atau keadaan tidak sadar. Ketika dihipnosis, biasanya klien dapat mengingat sebagian besar hal yang dibicarakan. Klien tidak kehilangan kendali diri selama sesi hipnosis, dan dapat memilih untuk tidak menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapisnya. Hipnosis membuat orang lebih mudah untuk melakukan perubahan namun hampir tidak pernah memaksa perilaku orang yang bertentangan dengan nilai moral pribadi orang tersebut.

### Apa yang Terjadi Bila Saya Tetap Dalam Keadaan Terhipnosis?

Tidak perlu kuatir! Anda akan kembali ke keadaan normal sebagaimana dipandu oleh hipnoterapis Anda. Keadaan hipnosis secara otomatis akan berhenti sesuai kebutuhan dan keinginan klien – termasuk ketika melakukan hipnosis diri sendiri (self hypnosis).

### F. Kesimpulan

Hipnoterapi adalah salah satu terapi dari sekian banyak terapi yang populer di dunia ini dengan tingkat keefektifan yang tinggi dan cepat. Sehingga hipnoterapi sangat laku di pasaran jasa terapi dalam hal penyembuhan permasalahan kejiwaan. Banyak sekali manfaat yang dapat diambil dari hipnoterapi, karena selain dari cepat dan efektif dalam penyembuhan masalah kejiwaan, terapi ini juga dapat

meningkatkan kompetensi dan kreatifitas anak sekolah maupun mahasiswa.

Ada enam tahap yang terdapat dalam proses hipnoterapi, yaitu (1) *pre-Induction*, (2) *suggestibility Test*, (3) *Induction*, (4) *deepening* (5) *suggestion* (6) *termination*.

Kelelahan dan kekurangan hipnoterapi dapat diadatkan tolak ukur sesuatu, terkait dengan penciptaan Tuhan bahwa segala sesuatu tidak ada yang sempurna, dan yang harus dilakukan adalah berusaha untuk menjadi yang terbaik. Hipnoterapi Islam adalah cara pengobatan dengan memasukkan nilai-nilai keislaman untuk lebih mensugesti pasien agar lebih termotivasi dalam kehidupan.

### Endnote

<sup>1</sup>Elhas., 2009. *Hipnosis & Hipnoterapi*, Transpersonal / NLP, Pustaka Pelajar, Jogjakarta

<sup>2</sup>Fachry HA., 2008. *The Real Art of Hipnosis : Kolaborasi Seni Hipnosis Timur-Barat*, Gagas Media, Jakarta.

<sup>3</sup>Gunawan AW., 2005. *Hipnosis : Meraih Sukses dengan Kekuatan Pikiran*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

<sup>4</sup>Gunawan AW., 2008. *The Secret of Mindset*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

<sup>5</sup>IBH (Indonesian Board of Hipnotherapy), 2002. *Buku*