

## Peranan Hypnosis/ Hypnotherapy Dalam Motivasi dan Empowerment

Setelah memahami hypnotherapy dan keefektifannya dalam proses penyembuhan, sekarang akan ditinjau kaitan hypnosis atau hypnotherapy dalam motivasi dan pemberdayaan.

Banyak pelatihan motivasi yang tujuannya adalah untuk membangkitkan dan memberdayakan diri manusia, mulai dari Anthony Robbins yang terkenal dengan Fire Walking nya, Get Your AlphaPower yang diselenggarakan oleh Mind Technology, pelatihan NLP (Neuro Language Program), Ari Ginanjar dengan ESQ nya, Asia Works, dan lain-lain. Berbagai macam pendekatan yang digunakan dalam pelatihan tersebut, dari pendekatan moderen sampai dengan pendekatan spiritual religius.

Dari pelatihan-pelatihan tersebut, peserta diharapkan meningkat rasa percaya dirinya, mampu berubah menjadi orang yang selalu berpikir positif, menjadi orang yang bijak dalam menghadapi "kenyataan", menjadi orang yang mampu menstimulasi diri sendiri untuk lebih 'kuat' dalam menghadapi situasi (apapun) yang mungkin tidak menguntungkan dengan cara yang lebih arif. Selain itu juga, mampu memberdayakan diri sendiri untuk menghadapi masalah penyakit medis dan non medis.

Tujuan membangkitkan motivasi dan empowerment (pemberdayaan diri) adalah agar terjadi suatu keselarasan atau keseimbangan pikiran, jiwa maupun mental dalam diri sehingga mampu mengimbangi situasi dan kondisi lingkungan sehari-hari yang mungkin dapat mempengaruhi perilaku kita. 'Selaras' antara pikiran dan hati, sehingga mental kita lebih kuat dan bijak dalam menyikapi masalah kehidupan sehari-hari; kita dapat lebih tenang dalam berpikir maupun bertindak. Selalu berpikir positif dimana perilaku kita tidak mudah terganggu meskipun dalam situasi lingkungan yang tidak mendukung.

Mengenai motivasi itu sendiri, secara bebas, mungkin dapat dikatakan sebagai usaha untuk mencapai suatu 'iming-iming', atau proses menuju sasaran dimana kita akan melakukan segenap usaha untuk mencapainya. Setiap orang pasti mempunyai motivasi, positif maupun negatif, kecuali dia yang memiliki problem kejiwaan (sakit jiwa).

(Catatan: Terminologi 'positif' dalam tulisan ini adalah suatu yang sesuai dengan kaidah, tatanan, etika yang berlaku umum, atau sesuai dengan ajaran-ajaran yang mengajarkan kebajikan seperti agama, budi pekerti dsb. Sedangkan yang dimaksud dengan 'negatif' adalah kebalikannya)

Dalam suatu masalah perilaku atau mental (diluar aspek etika, keagamaan, budi pekerti dll.), asalkan seseorang mengerti tujuan dirinya yang sebenarnya dan dia akan termotivasi dan biasanya tidak akan bermasalah secara kejiwaan ataupun mental. Masalahnya, apakah kita selalu paham apa tujuan kita sesungguhnya?

## Peranan Hypnosis/ Hypnotherapy Dalam Motivasi dan Empowerment

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 16 May 2011 16:41

---

Setiap masalah motivasi selalu dikaitkan dengan perilaku atau tindakan.

Ada empat kategori untuk hal itu:

Pertama:

"Saya tahu apa yang saya mau dan saya melakukannya"

Keadaan yang ideal. Pelaku mengetahui tujuan dirinya yang sesungguhnya dan bertindak atau berperilaku sesuai dengan tujuan tersebut.

Contoh:

Karena istrinya akan melahirkan anak pertama, maka seorang pegawai termotivasi untuk bekerja lebih giat bahkan selalu bekerja lembur dengan rasa suka. Motivasi terjadi karena pelaku mengetahui tujuan utamanya, yaitu mendapatkan kebahagiaan ketika menjadi seorang ayah. Dia akan bekerja sukarela dan dengan senang hati. Orang-orang di sekelilingnya pun tidak ada masalah dengan dirinya.

Contoh lain, tujuan utama seorang mafioso adalah kekuasaan dan hal itu dapat dicapai melalui kekayaan, kemudian dia melakukan segala cara, mungkin perampokan dan pembunuhan untuk mencapai tujuan utamanya. Sang mafioso juga tidak ada masalah dengan mental atau perilakunya, karena meskipun dia melakukan pembunuhan, tujuan utamanya sudah jelas yaitu berkuasa dengan cara seperti ini. Pada dasarnya dia memang menyukai hal itu. Jelas, dia tidak diterima oleh lingkungan, tetapi untuk lingkungan kecil atau kalangan bandit mungkin dia diterima.

Di sini terlebih dahulu tidak menilai positif atau negatif. Yang dijelaskan di sini adalah bahwa setiap orang yang mempunyai serta memahami tujuan diri sesungguhnya (baik atau jelek) kemudian menindak lanjutinya, umumnya tidak mengalami masalah secara mental. Motivasinya jelas.

Kedua:

"Saya tahu apa yang saya mau tetapi sulit mengimplementasikannya"

Pelaku mengetahui tujuan dirinya sendiri yang sesungguhnya, namun oleh karena berbagai macam hal, pelaku tidak bertindak atau berperilaku untuk mencapai tujuannya. Orang seperti ini seperti kehilangan motivasi.

Contoh:

Seorang remaja yang bertujuan hidup tenang dan bebas, tetapi dia sulit mencapainya karena tekanan-tekanan di rumahnya atau lingkungan rumahnya tidak kondusif lagi. Dia tidak mampu mencapai ketenangan itu, motivasinya tidak jalan, lalu melarikan diri ke narkoba. Tujuannya bagus, yaitu mencari ketenangan dan kebebasan, namun tindakannya salah. Akhirnya motivasinya pun tidak berjalan dengan baik dan pelaku mengalami masalah.

Seorang mencuri uang karena ingin membahagiakan istrinya. Sudah benar bahwa motivasinya ingin membahagiakan istri, namun tindakannya tidak benar.

Orang terpaksa bekerja di tempat yang menurutnya tidak sesuai dengan hati nuraninya Dia

## Peranan Hypnosis/ Hypnotherapy Dalam Motivasi dan Empowerment

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 16 May 2011 16:41

---

terpaksa melakukannya karena motivasi ekonomi.

Seseorang ingin menurunkan berat badan, tetapi tetap saja makan berlebihan.

Ketiga:

"Saya tidak tahu apa yang saya mau, saya hanya bertindak saja yang penting baik"

Pelaku tidak mengetahui tujuan dirinya yang sesungguhnya. Yang dipikirkan hanya proses tindakannya saja. Yang penting tindakannya tidak negatif, tanpa mengetahui apakah tindakannya sesuai dengan tujuan atau tidak. Motivasi pelaku tanpa dasar.

Orang seperti ini biasanya untung-untungan dan bertindak hanya menduplikasi (meniru) orang lain tanpa mengetahui apa yang sebenarnya dia lakukan dan tidak tahu tujuannya untuk

Dalam keadaan tertentu, mungkin keadaan ini tidak bermasalah bila pelaku menyerah terhadap situasi apapun yang terjadi, seperti mengatakan "Syukur-syukur kalau saya berhasil mengatasinya, tetapi kalau gagalpun saya menerima saja apa adanya".

Namun, tidak semua orang dapat bersikap seperti itu. Meskipun di mulut mengatakan pasrah, tetapi di dalam hati siapa tahu, mungkin bergejolak luar biasa.

Ketika terjadi kejutan situasi, biasanya sikap orang dalam kategori ini akan seperti anak ayam yang kehilangan induk; dia akan menciap-ciap terus tidak tahu apa yang harus dilakukan, karena tidak mengetahui dasar motivasi dirinya bekerja.

Kategori ini berpotensi untuk mengalami masalah perilaku yang muncul (biasanya terjadi belakangan) bila si pelaku mengalami guncangan emosional.

Contoh:

Seorang bersedia bekerja apapun meskipun dia harus kerja siang malam tanpa henti. Jika ditanyakan mengapa dia bekerja seperti itu, dia akan menjawab "Ya ..., entahlah, bekerja saja; karena kata orang lain, agar senang harus bekerja". Dia merasa tidak ada masalah dengan tindakannya karena hanya berorientasi pada proses tindakannya saja.

Sekarang bayangkan, jika suatu saat terjadi suatu pemutusan hubungan kerja di tempat kerjanya. Jika dia pasrah, maka perubahan yang terjadi di lingkungan kerjanya tidak akan mempengaruhi sikap dan perilakunya, dan dia mungkin akan mencari pekerjaan lain.

Kenyataannya, karena dia tidak mengetahui tujuan dirinya yang sesungguhnya diapun tidak termotivasi untuk mencari pekerjaan lain. Biasanya dia akan ter-'sakit'-i oleh perubahan yang terjadi di lingkungannya. Akibatnya, aktivitasnya akan terganggu, dia bisa menjadi stress, depresi atau mengalami masalah psikologis lainnya. Dia akan menjadi orang 'pesakitan' yang setiap waktu hanya mengeluh, mengeluh, dan mengeluhkan perubahan yang terjadi atas lingkungannya.

Dapat dibayangkan bila pelaku tidak mampu dan tidak kuat dalam menghadapi perubahan tersebut (ini kasus yang sering terjadi). Secara penampilan, pelaku mungkin seolah terlihat biasa saja, tetapi di sisi biasanya mulai mengalami masalah medis. Pelaku mulai terkena masalah diabetes, atau darah tinggi, dan sebagainya.

## Peranan Hypnosis/ Hypnotherapy Dalam Motivasi dan Empowerment

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 16 May 2011 16:41

---

Keempat:

"Saya tidak tahu apa yang saya mau dan tidak melakukan apa yang saya mau sebenarnya"

Pelaku tidak mengetahui tujuan dirinya yang sesungguhnya dan tidak melakukan suatu tindakan apapun. Seperti apatis. Tidak memiliki dasar motivasi, tiak mempunyai motivasi. Kalaupun tindakan pelaku seolah normal-normal saja, namun hanya kamufase saja. Hal ini dapat dilihat biasanya pelaku tidak puas dengan segala tindakannya.

Orang seperti ini biasanya terlalu berandai-andai. Atau, dalam kasus yang lebih parah, biasanya orang ini seperti orang diam tidak tahu untuk apa dia bekerja, dan tidak melakukan apa-apa untuk meningkatkan kualitas dirinya.

Umumnya kategori ini juga berpotensi menimbulkan masalah baru sehingga membuat permasalahan yang tadinya sederhana menjadi lebih kompleks dan rumit.

Kembali kepada kategori sikap di atas, terlihat bahwa orang dalam kategori pertama sama sekali tidak bermasalah, baik secara jiwa, mental dan perilaku. Tidak peduli tujuan positif ataupun negatif, yang penting dia mempunyai dasar motivasi tindakannya. Perbedaannya, jika tujuannya positif, maka dia akan diterima lingkungan. Sedangkan jika tujuannya negatif mungkin hanya diterima pada kalangan atau lingkungan tertentu saja; tetapi secara mental, mungkin, dia tetap nyaman.

Keadaan inipun dapat berlaku dalam hal medis. Seorang penderita diabetes tidak akan mengalami masalah psikologis, selama dia menyadari bahwa kehidupan ini harus dijalani apa adanya serta menyadari bahwa selalu ada cobaan dalam kehidupan, sehingga yang dipentingkan oleh dirinya adalah kehidupan mental yang bahagia. Di sini pelaku mengetahui tujuan dirinya secara jelas, yaitu hidup bahagia, sehingga tidak terlampau memikirkan penyakitnya. Dia berobat seperti biasa, dan perilakunya pun tidak terpengaruh. Dia tetap termotivasi seperti biasanya, aktivitasnya normal-normal saja tanpa rasa stress atau depresi akibat penyakitnya. Hidup bahagia dengan diabetes.

Sedangkan orang-orang yang sikapnya termasuk kategori kedua, ketiga dan keempat biasanya cenderung mengalami masalah psikologis.

Sangat berbeda jika seorang pelaku mengetahui tujuan dirinya yang sesungguhnya. Dia akan termotivasi untuk berpikir positif ke depan dan berusaha atau berperilaku sesuai tujuan utamanya, misalnya hidup bahagia.

Akibat peristiwa tahun 1998 banyak orang yang di PHK. Tetapi, bagi orang-orang yang memahami tujuan dirinya yang sesungguhnya dan mampu memberdayakannya, akan berpandangan bahwa PHK bukanlah algojo dalam kehidupannya. Buktinya, orang-orang seperti ini malah menjadi sukses setelah di PHK.

Apa yang mempengaruhi motivasi sehingga berakibat pada perilaku kita?

Situasi kota besar, kemajuan zaman, serta keadaan lingkungan saat ini banyak mempengaruhi mental dan perilaku kita secara psikologis, secara langsung maupun tidak langsung. Akibatnya, mungkin saja keadaan tersebut membuat diri kita tidak menyadari bahwa tujuan kita

## Peranan Hypnosis/ Hypnotherapy Dalam Motivasi dan Empowerment

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 16 May 2011 16:41

---

yang sesungguhnya (seperti sistem-sistem nilai, sistem keyakinan, dsb.) sudah bergeser. Kita tidak sempat memotivasi diri sesuai tujuan utama tersebut, apalagi meberdayakannya. Hal ini sangat tergantung pada sikap kita sendiri, mampukah kita mengatasi/ mengimbangi keadaan lingkungan di sekitar tanpa adanya perubahan mental dan perilaku atau kita tetap berpendirian teguh pada tujuan kita sebenarnya? Atau .... kita "tune in" dalam lingkungan itu sehingga perilaku dan sikap kita tidak terganggu dalam menghadapinya, meskipun tetap mengacu pada tujuan kita yang sesungguhnya? Atau ... kita dapat memandang hal itu dengan sikap bijak? Atau..... kita hanyut dengan kondisi tersebut karena sudah tidak peduli lagi dengan motivasi kita sesungguhnya? Atau .... kita tidak mampu menyelaraskan diri dengan keadaan sehingga frustrasi terhadap keadaan, karena kita terlalu bersikukuh dengan tujuan kita sebenarnya?.

Banyak masalah-masalah mental dan perilaku yang muncul karena adanya pengaruh langsung maupun tidak langsung dari lingkungan sekeliling kita. Seseorang menjadi stress karena merasa tidak tepat berada di lingkungan kerjanya atau lingkungan tempat tinggalnya, tetapi dia tidak dapat melepaskan diri dari pekerjaannya karena adanya tuntutan tertentu, misalnya ekonomi, sehingga mau tidak mau dia harus berada di sana.

Mungkin masalah-masalah tersebut tidak terjadi jika kondisi kita berada dalam suatu lingkungan yang amat kondusif, sangat aman, tenang dan nyaman seperti pada suatu pedesaan yang tenang, aman, tenang seperti di cerita-cerita dongeng. Tetapi apakah kehidupan di era globalisasi, terutama di kota besar, seperti itu? Manusia dituntut untuk saling bersaing bagaimanapun bentuk dan caranya, sehingga rasa cemas, rasa stress, atau depresi dapat muncul kapan saja.

Lalu harus bagaimana?

Apa yang terjadi bila tidak mampu untuk 'selaras' dengan lingkungan ? Dan bagaimana caranya agar 'selaras'?

Tujuan sesungguhnya dan pemberdayaan diri adalah modal utama dalam motivasi. Hal ini merupakan suatu patokan agar diri kita mampu mengatasi diri dari suatu tekanan, meminimalisasi rasa stress, atau menghindari rasa frustrasi ketika berhadapan dengan lingkungan yang mungkin tidak sesuai dengan hati nurani kita.

Ketidak mampuan dalam mengatasi suatu kondisi lingkungan -yang tidak sesuai dengan hati nurani -dapat membuat kita menjadi "sakit". Dan mungkin kita akan berkata "lingkungan kita sangat ganas".

Sebaliknya, kemampuan menselaraskan diri dengan lingkungan, dapat membuat diri kita seolah-olah 'menjinakkan' lingkungan sehingga tidak berpengaruh terhadap mental dan perilaku.

Motivasi dan pemberdayaan diri ini menjadi penting dalam proses 'pencegahan dan penyembuhan' suatu "penyakit" di atas. Motivasi yang jelas (bagi diri sendiri) membuat kita menjadi lebih bijak.

## Peranan Hypnosis/ Hypnotherapy Dalam Motivasi dan Empowerment

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 16 May 2011 16:41

---

Dengan kepala dingin kita dapat menyelesaikan suatu masalah dengan lebih baik karena kita dapat memilah antara mana yang efeknya akan merugikan dan menguntungkan diri kita, memilah mana yang negatif dan mana yang positif, baik atau buruk, dan seterusnya. Kita mampu menentukan tindakan apa yang sesuai dengan diri dan motivasi kita sesungguhnya.

Selain "penyakit perilaku dan mental", motivasi dan pemberdayaan diri juga menjadi hal penting dalam proses penyembuhan suatu penyakit medis.

Seperti telah dijelaskan dalam tulisan sebelumnya mengenai "Hypnotherapy sebagai alat bantu proses penyembuhan", proses penyembuhan akan berjalan lancar jika motivasi untuk sembuh juga besar". Dengan kejelasan suatu motivasi, "Saya dapat sembuh dari penyakit ini, karena saya termotivasi ingin membuat keluarga saya tetap bahagia", maka secara otomatis kita akan melakukan pemberdayaan diri sendiri untuk sembuh dan mencapai motivasi yang diharapkan.

Pertanyaan selanjutnya, "Bagaimana motivasi sesungguhnya dapat dibangkitkan dan hasil pemberdayaan diri dapat dipertahankan?"

Beberapa keluhan yang sering muncul adalah berasal dari kategori kedua, ketiga dan keempat diatas.

"Kepala saya pening terus. Saya ingin sembuh dan ingin aktivitas saya tidak terganggu oleh hal ini, saya sudah mencobanya tetapi sulit sekali", "Saya ingin bebas dari masalah yang mengganggu aktivitas saya, namun sulit sekali". Dan semakin sulit untuk mengatasinya, biasanya orang tersebut semakin frustrasi, sehingga menimbulkan masalah yang lebih kompleks, bahkan bisa merambat ke arah penyakit medis seperti darah tinggi, asam urat, dan sebagainya.

Pada kasus lainnya, seseorang ingin menurunkan berat badan tetapi sulit sekali karena masih senang makan banyak tanpa mengetahui sebabnya. Dia sendiri tidak mengetahui apa motivasi apa yang sebenarnya (ini kasus yang sering muncul) membuat ingin menurunkan berat badan. Keinginan dirinya yang sesungguhnya telah tertutupi oleh keinginan makan yang banyak, mungkin karena kuatnya pengaruh lingkungan (kalah oleh lingkungan). "

Di mulut mengatakan, "Saya ingin bebas dari masalah ini", namun tidak mampu bertindak untuk memenuhi keinginannya. Akibatnya (anehnya), agar terbebas dari ketidak mampuan mencapai keinginan tersebut –disengaja atau tidak- pelaku malah mencari pelarian, seperti makan yang berlebihan, narkoba, minuman keras, dan lain-lainnya. Tetapi perlu diperhatikan, pelarian tersebut belum tentu membebaskan dia dari masalah utamanya, karena belum tentu sesuai dengan tujuan atau motivasi utamanya (yang mungkin tidak diketahui), sehingga di lain waktu "penyakit" itu kambuh lagi. Selain itu, hal ini cenderung menimbulkan masalah baru sehingga permasalahannya lebih kompleks.

Hal yang sering terjadi, dimulut bilang A di hati ternyata Z.

Seorang yang memahami dengan jelas apa tujuan dirinya yang sesungguhnya, secara otomatis (refleks), akan melakukan suatu pemberdayaan diri edemikian rupa sehingga mencapai apa yang diinginkannya. Ini yang dinamakan termotivasi selaras dengan tujuannya!

## Peranan Hypnosis/ Hypnotherapy Dalam Motivasi dan Empowerment

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 16 May 2011 16:41

---

Mungkin seseorang akan sulit menurunkan berat badan jika tujuannya hanya ingin menyenangkan pasangannya. Bagaimana jika pasangannya tidak ada? Apakah dia tetap termotivasi untuk menurunkan berat badan? Berbeda kalau keinginannya karena tujuan dirinya sendiri (bukan oleh sebab lain di luar dirinya), misalnya senang dan percaya diri, dia akan cenderung termotivasi dengan mengorbankan apapun untuk mencapai tujuannya.

Kembali ke contoh kasus dalam kategori tiga di atas. Jika orang tersebut memahami bahwa tujuan dirinya yang sesungguhnya, misalkan tujuan bekerja adalah untuk membuat diri bahagia, mungkin dia akan memberdayakannya dengan segera mencari pekerjaan lainnya untuk memenuhi tujuan hidupnya. Seperti telah disebutkan bahwa banyak orang-orang yang sukses setelah masa krisis 1998.

Atau dalam hal medis, misalnya seorang atlet yang ingin segera sembuh dari penyakit yang dideritanya. Tujuan dirinya yang sebenarnya adalah menjadi seorang juara, maka dia akan termotivasi untuk melakukan pemberdayaan diri, seperti melakukan latihan ringan yang dapat membantu mempercepat penyembuhan penyakitnya atau dengan senang hati mengikuti saran dokternya, dan sebagainya. Bayangkan kalau dia tidak jelas tujuannya, mungkin si atlet tidak akan termotivasi dan akan malas melakukan hal itu semua.

Dalam hal sehari-hari, seorang anak rajin ke sekolah karena ingin bertemu pacarnya di sekolah. Pertanyaannya, apakah dia termotivasi ke sekolah? Belum tentu. Bagaimana jika pacarnya tidak ada, apakah dia tetap akan ke sekolah? Berbeda jika tujuan si anak misalnya mendapatkan kebanggaan mendapatkan nilai bagus. Ada atau tidak ada pacarnya di sekolah, dia akan tetap termotivasi.

Dan masih banyak lagi.

Sebenarnya, membangkitkan motivasi dan memberdayakannya dapat dilakukan oleh kita sendiri selama kita mengetahui tujuan utama kita. Hal ini dapat dilakukan jika kita mampu berpikir jernih atau pikiran kita sedang tenang maupun santai. Namun apakah kondisi lingkungan dapat membuat kita selalu berpikir jernih dan tenang, padahal setiap hari kita selalu diburu-buru oleh pekerjaan dan aktivitas kita? Tidak semua orang dapat melakukannya. Di sinilah seorang hypnotherapist dibutuhkan.

Dalam suatu proses hypnotherapy oleh seorang Hypnotherapist profesional, melalui teknik dan metoda tertentu, seorang klien diberikan terapi agar dia benar-benar 'clear' dengan tujuan dirinya yang sebenarnya. Dengan kejelasan ini, maka klien, tanpa perasaan kritis dan analitis dan tanpa perlu ragu, akan melakukan termotivasi melalui pemberdayaan dirinya sendiri dalam rangka mencapai tujuannya. Kekuatan motivasi untuk menyelesaikan 'penyakit' atau masalah yang dimilikinya, membuat klien melakukan pemberdayaan diri sehingga proses 'penyembuhan' atau pemecahan masalahnya dapat berjalan lancar.

Selain membantu klien untuk memahami tujuannya sendiri dan membangkitkan motivasinya, seorang hypnotherapist juga memberikan sudut pandang baru agar terjadi pergeseran dari yang semula tidak jelas motivasinya menjadi jelas. Kadang-kadang juga memberikan pandangan mengenai nilai-nilai baru, untuk menambah wawasan klien.

## Peranan Hypnosis/ Hypnotherapy Dalam Motivasi dan Empowerment

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 16 May 2011 16:41

---

Seorang Hypnotherapist bukan seorang cenayang, ataupun peramal atau orang yang memiliki kesaktian yang dapat membangkitkan suatu motivasi dalam sekejap seperti tukang sulap dengan hanya membalikkan telapak tangan. Tidak semua hal dapat dilakukan seperti itu. Ingat, jiwa manusia sangat unik. Seperti telah disebutkan, tiap orang dapat saja bereaksi berbeda dalam suatu permasalahan yang persis sama. Dalam suatu pemberdayaan untuk mencapai suatu tujuan, orang masih dapat berubah.

Menjadi tantangan seorang hypnotherapist untuk menemukan tujuan utama yang sesungguhnya dari seorang klien sehingga motivasi klien selaras dengan tujuannya tersebut, kemudian membangkitkannya sehingga klien melakukan suatu pemberdayaan diri. (Proses ini disebut dengan proses 'hypno-therapeutic').

Dalam hal penyakit medis, seperti halnya yang telah dilakukan oleh para pakar hypnotherapist, proses therapeutic juga dapat mengurangi penyakit medis seorang klien secara berangsur. Klien dapat mengatasi masalah mentalnya dengan pikiran yang lebih jernih dan lebih positif.

Sebenarnya, metoda hypnotherapy seperti ini sudah dilakukan oleh pemuka-pemuka agama (seorang kyai atau ustad, seorang pendeta atau pastor, seorang bhiksu, maupun seorang konselor, dan sebagainya) dalam kegiatan-kegiatan mereka membangun nilai-nilai pekerti yang luhur. Tujuannya sama, meskipun pendekatan tekniknya berbeda, dimana mereka menggunakan penekanan religius spiritual, membimbing klien agar klien menyadari tujuan dirinya yang sebenarnya dan melakukan pemberdayaan sesuai dengan nilai dasar yang dimiliki.

Seorang hypnotherapist profesional, meskipun dia bukan seorang konselor, bukan seorang psikiater, bukan seorang psikolog, bukan seorang dokter, ataupun bukan seorang pemuka agama, dia dapat melakukan hal serupa, karena biasanya hypnotherapist lebih memperhatikan proses therapy daripada 'content'. Perbedaannya bahwa dia tidak menanamkan nilai-nilai dasar baru kecuali ahlinya (dokter, psikolog, psikiater, konselor, pemukia agama). Tetapi, seperti disebutkan pada tulisan sebelumnya, **AKAN LEBIH BAIK** jika seorang hypnotherapist memahami hal-hal yang berkaitan dengan nilai-nilai kehidupan, spritual dan religius. Tentunya hal ini dapat dipelajari atau dapat juga melalui pengalaman pribadi atau pengalaman orang lain. Pengalaman diri sendiri biasanya lebih efektif daripada hanya belajar karena adanya unsur rasa dan sentuhan emosional. Bagaimana dia dapat mengetahui masalah keluarga secara mendalam kalau dia sendiri belum pernah berkeluarga?

Demikian pula sebaliknya, apabila seorang pemuka agama, konselor, dokter, psikiater maupun psikolog dilengkapi dengan teknik-teknik hypnotherapy, tentunya akan lebih baik dan lebih efektif lagi dalam menjalankan kegiatannya. Mereka sudah memiliki dasar pengetahuan mengenai nilai-nilai sehingga tinggal cara menanamkan nilai-nilai tadi kepada kliennya dengan lebih efektif.

Namun, **TIDAK PERLU KHAWATIR**, meskipun sebagai seorang hypnotherapist, anda bukan seorang dokter, psikiater, psikolog, konselor, maupun seorang pemuka agama, anda tetap dapat melakukannya. Setiap klien mempunyai nilai dasar, karakter dan sistem kepercayaan yang berbeda, sehingga mempunyai tujuan yang berbeda-beda. Di samping itu, seorang

## **Peranan Hypnosis/ Hypnotherapy Dalam Motivasi dan Empowerment**

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 16 May 2011 16:41

---

hypnotherapist bukanlah manusia super yang mampu menyelesaikan segalanya. Oleh karena itu seorang hypnotherapist biasanya bekerjasama dengan mereka (psikiater, psikolog, dokter, konselor, pemuka agama, dll) untuk menyelesaikan suatu permasalahan klien. Demikian pula sebaliknya.

Di luar negeri, seperti di Eropa dan Amerika, sudah merupakan suatu hal biasa bila seorang hypnotherapist saling memberikan rujukan atas suatu permasalahan klien dengan seorang psikolog, psikiater ataupun yang lainnya. Karena pada dasarnya suatu pengobatan belum tentu dapat ditangani hanya oleh satu orang, kecuali dia orang yang sangat hebat sekali.

Dari sini terlihat bahwa aplikasi hypnotherapy sangatlah luas dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari untuk membangkitkan motivasi dan memberdayakan diri. Tulisan ini hanya menjelaskan sebagian kecil peranan hypnotherapy. Masih banyak lagi fungsi yang lain dari hypnosis/hypnotherapy, seperti dalam aspek manajemen, komunikasi, pemasaran/ promosi, perusahaan, hukum, rumah tangga, dan lain-lain.

Dengan melihat hal ini, apakah kita masih mempunyai pandangan bahwa hypnosis atau hypnotherapy adalah jelek, buruk atau berbahaya.....????

Ditulis dari berbagai sumber dan pengalaman oleh:

NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CHI

Hypnotist - Hypnotherapist

Member and Certified Master of Clinical Hypnotherapy & Certified Hypnotherapist of IACT (International Association of Counselors and Therapists) -USA & Institute for Neuro-Research and Education, New York.

Member and Certified Hypnotists of NGH (National Guild of Hypnotists)-USA

Member of Achievement Center New York

Member and Certified Hypnosis Instructor of IBH (The Indonesian Board of Hypnotherapy)

Mail: nnsk@dnet.net.id , atau nsknugroho@yahoo.com

Web: <http://www.nsknugroho.com>