

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DAN INTERPERSONAL DALAM TERAPI KESEHATAN HIPNOTERAPI

Oni Tarsani (onitarsani1980@gmail.com)

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Al-Azhar Indonesia

PENDAHULUAN

Dinamika kehidupan dalam berbagai bidang baik ekonomi, politik, sosial, budaya, kesehatan dan lain-lain membawa berbagai dampak bagi kehidupan manusia. Dari hal tersebut, kecenderungan persoalan kehidupan semakin kompleks, terlebih bagi yang hidup di daerah perkotaan seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, Yogyakarta, Medan maupun kota-kota penyangga seperti Bekasi, Tangerang, Depok dan Bogor hingga pada akhirnya manusia mengalami kejenuhan, stress karena emosi tidak terkendali dan tidak mampu mengendalikan pikiran sehatnya. Tuntutan kebutuhan hidup yang semakin meningkat berdampak pada permasalahan hidup dan meningkatkan kadar stress yang terus bertambah.

Banyak penyakit yang disebabkan kelalaian manusia, misalnya akibat tidak menjaga pola hidup sehat atau karena ada serangan dari luar dirinya seperti virus, bakteri, dan lain-lain yang membuat kondisi kesehatan menjadi terganggu, tidak stabil, hingga sakit. Namun, selain kedua hal tersebut, ada hal-hal yang memang bersifat non-medis yang menyebabkan tubuh kita “sakit”. Penyakit ini disebabkan oleh masalah mental dan emosi serta akumulasi pikiran bawah sadar yang disebut psikosomatis.

Di era modern ini banyak orang yang berpikir tentang bagaimana mengatasi permasalahan yang timbul dari mental, emosi dan pengendalian pikiran bawah sadar mereka. Di antara cara untuk menyembuhkan penyakit tersebut adalah dengan melakukan hipnoterapi.

PEMBAHASAN

Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi di dalam diri

sendiri atau komunikasi satu orang saja, seperti berbicara kepada diri sendiri, memberikan makna (intelektual dan emosional) kepada lingkungan, memikirkan suatu masalah, mempertimbangkan sampai mengambil keputusan, dan lain-lain. Semua komunikasi sampai pada batas tertentu merupakan komunikasi intrapersonal, yaitu setiap komunikasi yang selalu menjadi objek bagi penafsiran kita sendiri. Komunikasi intrapersonal merupakan keterlibatan internal secara aktif dari individu dalam pemrosesan simbolik dari pesan-pesan. Seorang individu menjadi pengirim sekaligus penerima pesan, memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal yang berkelanjutan. Dalam Proses Komunikasi intrapersonal, seorang komunikator melakukan pengolahan informasi yang ia peroleh, hingga menjadi pesan yang ia pahami dan diberikan makna. Komunikasi intrapersonal dalam terapi kesehatan hipnoterapi adalah dengan membangun dialogis melalui Imajinasi verbal dan Imajinasi Visual Imajinasi verbal adalah imajinasi yang terbentuk oleh kata-kata dalam pikiran manusia dan diproses di dalam otak kiri. Sedangkan Imajinasi visual adalah imajinasi yang berbentuk gambar-gambar dalam mata pikiran manusia dan diproses oleh otak kanan. Klien yang mengalami gangguan Kesehatan sebagai dampak psikosomatis adakalanya diterapi dengan komunikasi intrapersonal. Hipnoterapis memberikan arahan atau rambu-rambu yang diprktekkan oleh klien.

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan- pesan antara dua orang atau di antara sekelompok kecil orang-orang, denganbeberapa efek dan beberapa umpan balik seketika. Pentingnya komunikasi interpersonal karena prosesnya memungkinkan berlangsung secara dialogis. Komunikasi yang berlangsung secara dialogis selalu lebih baik daripada secara monologis.

Hipnoterapi

Hipnoterapi berasal dari dua kata yakni “hipnosis” dan “terapi”. Secara bahasa, hipnosis berasal dari kata hipnos yang merupakan dewa tidur orang Yunani. Hipnosis adalah sebuah kondisi seseorang yang mana pikiran sadar orang tersebut rileks, tenang, fokus (baik disengaja maupun tidak

disengaja) sehingga pada saat itu hanya pikiran bawah sadar yang dominan aktif dan lebih mudah menerima sugesti, saran, atau informasi. Orang yang melakukan hypnosis disebut hipnotis. Sedangkan terapi adalah sebuah kegiatan yang memiliki tujuan mengembalikan atau menuju kondisi seseorang seperti yang diinginkan.

Hipnoterapi adalah metode terapi dengan memanfaatkan hipnosis untuk mencapai tujuan tertentu sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan dengan cara menembus *critical factor* (area pemisah antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar). Sedangkan kondisi hipnosis merupakan suatu kondisi ketika seseorang masuk ke keadaan rileksasi yang sangat dalam (somnambulisme).

Komunikasi Interpersonal Dalam Hipnoterapi

Komunikasi Interpersonal yang dilakukan oleh hipnoterapis versi Ericksonian bersikap *permissive* dan *Indirect Suggestion* (Sugesti tidak langsung). Model ini berfokus *Client-Centered Therapy* yaitu sesi hipnoterapi yang berfokus untuk menciptakan pengalaman positif bagi klien dengan beragam teknik yang dilakukan sesuai dengan sumberdaya klien. Pola-pola bahasa hipnosis selalu menghindari sugesti secara langsung yang bertipe *Authorian* yaitu perintah, karena biasanya, gaya bahasa ini kurang berhasil merubah pikiran maupun sikap masyarakat terhadap satu proposisi. Pola bahasa ini juga terkadang ambigu, atau mengambang, yang pada akhirnya membuat kita mencari-cari makna dari pesan yang disampaikan. Membuat orang lain mencari makna adalah tujuannya karena hasil temuan makna yang dilakukan secara tanpa sadar oleh diri sendiri memberikan pengaruh afeksi yang sangat kuat pada seseorang daripada makna tersebut dikirimkan oleh orang lain. Melalui rangkaian terapi yang dilakukan oleh klinik hipnoterapi di atas, dapat disimpulkan beberapa hal. Pertama, apabila komunikator mampu membawa seseorang kepada kenyamanannya, maka dapat dipastikan ia dapat memberikan sugesti/informasi kepada orang lain dengan mudah sesuai dengan tujuannya. Kedua, komunikator akan dapat memiliki kemampuan untuk mempengaruhi orang lain ketika komunikasi verbal yang dilakukan didahului oleh komunikasi verbal yang bersifat empatik. Dengan komunikasi

empatik ini, seseorang bukan saja nyaman berdiskusi, tapi juga membuat penghubung atau jembatan emosi antara kita dengan lawan bicara kita. Ketiga, komunikasi kita akan semakin powerful ketika kita mampu memanfaatkan pola bahasa hipnosis dalam komunikasi kita yang ditujukan dalam rangka mempersuasi atau mempengaruhi orang lain.

Pola Kalimat Hipnosis Konvensional dan Modern

Pola- pola kalimat dalam hypnosis dengan prinsip Milton Erickson yang *permissive* berbeda dengan hipnoterapi konvensional yang umumnya otoritarian sebagaimana terlihat dalam tabel berikut:

No	Konvensional	Modern
	<p><i>Authoritarian</i></p> <p>Gaya bahasa otoriter, bersifat perintah. Kata yang umum diucapkan: akan, mesti tidak akan, tidak dapat, tidak bisa, tidak mampu. Langsung kepada perintah.</p>	<p><i>Permission</i></p> <p>Kata yang diucapkan lebih sopan. Kata yang digunakan: boleh, dapat, mampu,</p>

Contoh:	<ul style="list-style-type: none"> - Anda masuk ke dalam <i>trance</i> - Mata Anda terasa berat dan semakin berat - Tangan Anda akan terangkat sebentar lagi <p>Catatan: Jika ada orang yang tidak suka diperintah maka akan ada resistant</p>	<p>boleh jadi, mungkin, tidak harus, dan menyajikan ragam pilihan respon. Contoh: Anda dapat masuk ke dalam keadaan <i>trance</i> senyaman yang Anda mau</p>
---------	---	--

	<p>Suggestion (Sugesti)</p> <p>Dalam pemberian sugesti terapis bersikap otoriter, seolah-olah membaca pikiran, serta prediksi. Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sebentar lagi tangan Anda akan naik dan mengeras, semakin Anda coba maka semakin keras 	<p>Evocation (mengarahkan, membangkitkan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perlu ijin, mengajak, membuka beragam kemungkinan, Memberikan pilihan yang banyak
	<p>Expert</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terapis = <i>Expert</i> (Kekeliruan dan cara memperbaiki). Klien terhipnotis oleh kehebatan terapis • Tunjukan Otoritas agar sesuatu terjadi pada diri klien 	<p>Non Expert</p> <ul style="list-style-type: none"> -Terapis menghindari menjadi <i>Expert</i>(problem dan solusi) karena polanya <i>indirect</i> -Menyediakan konteks sehingga klien dapat menyimpulkan, memanfaatkan sumber daya untuk menemukan pemecahan masalah. -Terapis berperan partner