

ABSTRAK

Nurul Aisyah, *Self Hypnosis Menurut Dr. Bruce Goldberg sebagai Metode untuk Menangani Masalah Psikosomatis.*

Dr. Bruce Goldberg adalah seorang hipnoterapis yang telah lebih dari 25 tahun berkecimpung di dunia hipnoterapi. Pengalamannya yang telah membantu lebih dari 14.000 pasien membuat Dr. Bruce Goldberg paham bagaimana hipnosis dapat bekerja dalam membantu menyelesaikan berbagai masalah psikis maupun fisik secara baik. Berbagai metode yang telah ia pelajari, ia kembangkan sehingga dapat dengan mudah diterapkan kepada ribuan pasiennya dan menghasilkan efek yang positif bagi penggunanya, salah satunya adalah metode Self Hypnosis. dengan Self Hypnosis kita mempunyai kekuatan untuk menangani berbagai masalah yang diakibatkan baik oleh fisik maupun psikis, salah satunya adalah penyakit yang tengah fenomenal, yaitu Psikosomatis.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana metode self hypnosis untuk keperluan penyembuhan, disamping itu untuk mengetahui bagaimana self hypnosis menangani masalah psikosomatis.

Penelitian ini bertolak dari pemikiran bahwa hipnosis merupakan salah satu metode terapi behavior yang selama ini telah digunakan dalam menangani masalah psikosomatis. Dr. Bruce Goldberg menjelaskan bahwa hipnosis merupakan latihan pembiasaan untuk menerapkan kebiasaan baik sehingga kesembuhan dapat bersifat permanen.

Penelitian ini dilakukan dengan metode analisis isi buku-buku yang berkaitan dengan self hypnosis menurut Dr. Bruce Goldberg. Analisis dilakukan dengan unitisasi yaitu mengelompokkan data sesuai kerangka pemikiran, kategorisasi yaitu data disusun berdasarkan perumusan masalah, kemudian data ditafsirkan dan diinterpretasikan berdasarkan teori-teori tentang self hypnosis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self hypnosis dapat menangani masalah psikosomatis. Self hypnosis adalah sebuah metode hipnotis yang dilakukan oleh diri sendiri dengan memanfaatkan keadaan trans yang klien ciptakan sendiri untuk memperbaiki dan mengubah dan menghilangkan simtom yang mengganggu klien dan menyebabkan masalah psikosomatis itu muncul. Ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam melakukan self hypnosis yaitu relaksasi, glove anesthesia, teknik perumpamaan/visual, dan regresi usia. Metode-metode Self hypnosis tersebut dilakukan dengan merekam naskah sugesti yang telah dibuat dengan beberapa aturan, kemudian didengarkan secara rutin sehingga membentuk suatu kebiasaan baik yang tertanam di pikiran bawah sadar yang manfaatnya dapat dirasakan secara permanen.