

## ANALISIS KOMUNIKASI TERAPEUTIK DALAM PROSES HIPNOLANGSING DI MINDSLIM PROGRAM PALEMBANG

**Mhd Khairuddin**

Prodi Ilmu Komunikasi, Program Pascasarjana  
Universitas Bina Darma Palembang  
paltech12@gmail.com

**Abstrak :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis komunikasi terapeutik dalam proses hipnolangsing di MindSlim Program Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menggunakan teknik wawancara dengan informan sebagai bentuk pencarian data dan dokumentasi yang kemudian peneliti analisis. Peneliti juga memakai teknik observasi sebagai cara untuk melengkapi data yang telah ditemukan. Terdapat empat fase komunikasi terapeutik dalam proses hipnolangsing di MindSlim program. Pertama fase pra interaksi dimana pada fase ini hipnoterapis mempersiapkan diri, mengeksplorasi perasaan, fantasi dan ketakutan diri. Membaca data tentang peserta grup terapi, mempersiapkan materi terapi, sound dan power point. Kedua fase perkenalan atau orientasi, grup terapi dibuka oleh pembawa acara, membacakan susunan acara dan memperkenalkan hipnoterapis. Hipnoterapis memberi salam, memulai percakapan awal, meminta setiap peserta terapi memperkenalkan diri dan menyepakati masalah klien. Ketiga fase kerja, fase ini adalah inti proses hipnolangsing diantaranya Penjelasan hipnolangsing, tiga faktor utama penghambat melangsing, merubah keyakinan lama tentang melangsing, Installing protocol penurunan berat badan, terapi sugesti, self hypnosis. Keempat fase terminasi, fase terminasi pada proses hipnolangsing terdiri atas 2 bagian, yaitu terminasi sementara, fase ini merupakan akhir pertemuan antara hipnoterapis dan klien pada terapi hari pertama dan terminasi terakhir terjadi ketika akhir pertemuan antara hipnoterapis dan klien pada terapi hari kedua. Hal-hal yang dilakukan hipnoterapis pada fase terminasi yaitu evaluasi hasil terapi, melihat kemajuan hasil terapi, dan penjelasan terapi yang harus dilakukan di rumah.

**Kata Kunci :** Komunikasi terapeutik, Hipnolangsing, dan MindSlim Program

**Abstract :** The purpose of this study was to identify and analyze therapeutic communication in the hypnosis process at MindSlim Palembang Program. This research is a type of qualitative research with a descriptive approach. The results obtained from this study used interview techniques with informants as a form of searching for data and documentation which were then analyzed by researchers. Researchers also use observation techniques as a way to complete the data that

has been found. There are four phases of therapeutic communication in the hypnosis process in the MindSlim program. The first is the pre-interaction phase where in this phase the hypnotherapist prepares, explores feelings, fantasies and self-fears. Read data about therapy group participants, prepare therapy materials, sound and power points. The second phase is the introduction or orientation, the therapy group is opened by the presenter, reading the schedule and introducing the hypnotherapist. The hypnotherapist greets, initiates initial conversation, asks each therapy participant to introduce themselves and agree on the client's problem. The three phases of work, this phase is the core of the hypnosis process including the explanation of hypnosis, the three main factors inhibiting slimming, changing old beliefs about slimming, installing a weight loss protocol, suggestion therapy, self hypnosis. The four termination phases, the termination phase in the hypnosis process consists of 2 parts, namely temporary termination, this phase is the end of the meeting between the hypnotherapist and client on the first day of therapy and the last termination occurs when the end of the meeting between the hypnotherapist and client on the second day of therapy. The things that the hypnotherapist does in the termination phase are evaluating the results of therapy, seeing the progress of the therapy results, and explaining the therapy that must be done at home.

**Keywords: Therapeutic communication, Hypnolangsing, and MindSlim Program**

## PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan bentuk interaksi antar individu dalam melakukan sosialisasi untuk menyampaikan informasi yang dapat mempengaruhi kehidupan individu dan masyarakat. Komunikasi merupakan seni penyampaian informasi (pesan, ide, sikap/ gagasan) dari komunikator untuk mengubah/ membentuk perilaku komunikan (pola, sikap, pandangan dan pemahaman ke pola pemahaman yang disepakati bersama (Norrabaya S, dkk, dalam Nurmalita, 2020).

Tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan di fasilitas kesehatan juga melakukan komunikasi. Tujuan pokok dari komunikasi kesehatan adalah perubahan perilaku kesehatan dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Pelayanan kesehatan yang efektif memerlukan kemampuan komunikasi yang baik dari perawat atau tenaga kesehatan yang lain. Hubungan terapeutik antara perawat dan klien adalah hubungan kerja sama yang ditandai dengan tukar-menukar perilaku, perasaan, pikiran, dan pengalaman ketika membina hubungan intim yang terapeutik (Stuart & Sunden, dalam Anjaswarni Tri, 2016), sedangkan Indrawati (2003) mengatakan bahwa komunikasi terapeutik adalah komunikasi yang

direncanakan secara sadar, bertujuan, dan kegiatannya dipusatkan untuk kesembuhan pasien.

Komunikasi terapeutik merupakan komunikasi interpersonal dengan fokus adanya saling pengertian antar perawat dengan pasien. Komunikasi ini adalah adanya saling membutuhkan antara perawat dan pasien sehingga dapat dikategorikan dalam komunikasi pribadi antara perawat dan pasien, perawat membantu dan pasien menerima bantuan (Indrawati, 2003). Komunikasi terapeutik tidak dapat berlangsung dengan sendirinya, tapi harus direncanakan, dipertimbangkan, dan dilaksanakan secara profesional.

Setelah mencermati dan memahami tentang prinsip-prinsip komunikasi terapeutik dan pentingnya kemampuan berkomunikasi secara terapeutik bagi perawat baik dalam memberikan pelayanan keperawatan maupun dalam menjalin hubungan professional, dan dengan mengkaji beberapa prinsip komunikasi dalam hipnoterapi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan prinsip-prinsip komunikasi terapeutik merupakan aplikasi dari prinsip-prinsip komunikasi dalam hipnoterapi.

Hipnoterapi merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengatasi pola hidup manusia. Sumber permasalahan pada seseorang itu tersimpan di pikiran bawah sadar, salah satunya dapat diatasi dengan hipnoterapi (IBH, 2005). Hipnoterapi adalah terapi pikiran yang dilakukan dalam kondisi hipnosis. Sedangkan hipnosis adalah kondisi relaksasi pikiran yang biasanya disertai relaksasi tubuh. Dalam kondisi hipnosis, pikiran Anda menjadi lebih terbuka terhadap perubahan (Majid, 2007).

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai pada zaman sekarang, yang berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan akibat dari berbagai komplikasi. Obesitas terjadi akibat akumulasi jaringan lemak yang berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2017).

Masalah obesitas semakin meningkat di dunia. Hal ini menjadi tantangan yang besar dalam mencegah pertumbuhan penyakit kronis di dunia. Obesitas juga dipicu pertumbuhan industri dan ekonomi, serta perubahan gaya hidup, asupan nutrisi yang semakin banyak dari makanan olahan, atau diet dengan tinggi kalori. Berdasarkan data WHO tahun 2016, sekitar 650 juta penduduk berusia dewasa mengalami obesitas, sedangkan 340 juta anak-anak dan remaja usia 5 hingga 19 tahun mengalami berat badan berlebih. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2010, diperkirakan terdapat 23% orang dewasa mengalami obesitas, dan wanita lebih banyak yang mengalaminya dibanding dengan pria.

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan berat badan dan mempertahankannya. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menurunkan berat badan diantaranya yaitu dengan hipnoterapi. Hipnoterapi adalah pemberian sugesti positif untuk mengendalikan

alam bawah sadar (Kihlstrom, 2018).

Hipnoterapi telah banyak diteliti efektivitasnya dalam menurunkan berat badan. Penelitian tersebut diantaranya dilakukan oleh Rini, Hardika dkk. (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hipnoterapi dengan penurunan berat badan. Hipnoterapi memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan berat badan remaja obesitas.

Hasil penelitian Nurlita, Purba dkk. (2007) menemukan bahwa penurunan berat badan pada kelompok perlakuan hipnoterapi dan konsultasi gizi menunjukkan hasil yang lebih banyak dibanding kelompok konsultasi gizi tanpa hipnoterapi. Penurunan asupan makan pada kelompok perlakuan hipnoterapi dan konsultasi gizi menunjukkan hasil yang lebih banyak dibanding kelompok konsultasi gizi tanpa hipnoterapi. Peningkatan aktivitas fisik pada kelompok perlakuan hipnoterapi dan konsultasi gizi menunjukkan hasil yang lebih baik dibanding kelompok konsultasi gizi tanpa hipnoterapi.

Hasil-hasil penelitian mengenai hipnosis dan hipnoterapi menunjukkan bahwa hipnoterapi sangat bermanfaat dalam membantu proses penyembuhan. Dalam proses hipnoterapi, klien dibawa kepada sumber masalahnya lalu diselaraskan dengan tujuan utamanya. Dengan mengetahui sumber masalahnya, klien akan lebih memahami masalah utamanya, sehingga lebih mudah dalam mencari penyelesaiannya. Hipnoterapis berperan sebagai fasilitator agar klien dapat menyelesaikan permasalahannya. Salah satu permasalahan yang ditangani oleh para hipnoterapis adalah masalah penurunan berat badan yaitu metode hipnolangsing

Penurunan berat badan pada intinya mengacu pada perubahan kebiasaan (habit) makan yang keliru. Perubahan ini bukanlah hal yang mudah, karena kebiasaan individu sudah tersimpan dalam *nondeclarative memory*, yaitu sistem memori yang menyimpan dan menampilkan informasi-informasi yang sifatnya tidak disadari (sudah terinternalisasi ke dalam diri klien) (Smith & Kosslyn, 2007). Dengan demikian, penderita obesitas akan cenderung dengan mudah melakukan atau mengulangi perilaku makan yang keliru ini secara otomatis. Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu, sehingga sugesti bisa diterima pada pusat motivasi subjek. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan komunikasi terapeutik dalam proses hipnolangsing di MindSlim Program Palembang.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut I Made Wirartha (2006:155), metode analisis deskriptif kualitatif adalah

menganalisis, menggambarkan, dan meringkas berbagai kondisi, situasi dari berbagai data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara atau pengamatan mengenai masalah yang diteliti yang terjadi di lapangan.

Penelitian kualitatif tidak menggunakan istilah populasi, tetapi oleh Spradley dinamakan “*social situation*” atau situasi sosial yang terdiri atas tiga elemen yaitu : tempat (*place*), pelaku (*actors*), dan aktivitas (*activity*) yang berinteraksi secara sinergi. Jadi yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Grup Hipnolangsing untuk menurunkan berat badan di Mindslim Program Palembang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang penulis lakukan di MindSlim Program Palembang dengan judul “Analisis Komunikasi Terapeutik dalam Proses Hipnolangsing di MindSlim Program Palembang” peneliti akan menguraikan data hasil penelitian tentang permasalahan yang telah dirumuskan.

Mindslim Program adalah program penurunan berat badan menggunakan pemrograman pikiran berbasis Hypnotherapy dan Neuro Linguistic Programing (NLP). Peserta tidak perlu diet, tidak konsumsi pil, dan dipersilahkan makan apapun yang diinginkan ketika merasa lapar. Sedangkan hipnolangsing menurut Mukhlis karim adalah Hipnoterapi yang khusus untuk melangsingkan badan.

Visi MindSlim Program adalah Indonesia langsing dengan 1 juta Slimmer. Target peserta dari Hipnolangsing di MindSlim Program adalah setiap individu yang ingin langsing atau bisa juga untuk individu yang ingin tetap mempertahankan berat tubuhnya di kondisi ideal. Ketika seseorang itu merasa menjadi langsing adalah sesuatu yang mustahil maka hipnolangsing menjadi pilihan yang sangat tepat untuk dirinya.

Sedikitnya ada tiga faktor utama yang dapat menghambat klien untuk menjadi langsing, sebagai berikut :

- 1) *emotional eating*

Selalu mengkaitkan kondisi mood atau suasana hati dengan makanan, misalnya pikiran lagi tidak nyaman, lagi stress di lampiaskan dengan makan

- 2) *faulty programing*

Memiliki program yang keliru di bawah sadar, hingga membuat tubuhnya menjadi gemuk bahkan obesitas. Contohnya orang yang gemuk adalah sehat, kaya, atau gemuk berarti sukses dan lain sebagainya.

- 3) *obsessive dieting*

Terobsesi dengan berbagai macam jenis diet, akhirnya ia bermental diet, bermusuhan dengan makanan karena menyebabkan gemuk, takut makan, tidak boleh makan di jam-jam tertentu, porsi di atur sedemikian rupa, sangat melelahkan.

Cara kerja MindSlim Program ialah melakukan identifikasi dan instalasi program langsing di pikiran bawah sadar, sehingga pola makan berlebih dan mengikuti emosi menjadi lebih mudah di kendalikan dan aktivitas tubuh menjadi lebih baik dengan adanya program MindSlim di pikiran bawah sadar. MindSlim Program bukan hanya sekedar menurunkan berat badan tetapi juga merasakan nyaman dengan diri sendiri.

Pada pelaksanaan MindSlim Program menggunakan hipnosis formal dan informal. Artinya peserta tidak selalu harus dibawa dalam kondisi tidur hipnosis. Peserta tetap dalam kondisi terbangun, dan terjalin diskusi. Ada proses kognitif yang di ajarkan berupa langkah-langkah konkret dan sederhana untuk melangsingkan tubuh, sehingga peserta tetap mudah memahami sugesti yang diberikan dalam kondisi waking (terbangun).

Komunikasi merupakan faktor penting bagi hipnoterapis dalam melakukan semua tahapan hipnolangsing di mindslim program. Semakin baik komunikasi hipnoterapis, maka semakin berkualitas pula hasil terapi yang diberikan kepada klien, karena komunikasi yang baik dapat membina hubungan saling percaya antara hipnoterapis dan peserta grup terapi. Hipnoterapis yang memiliki ketrampilan berkomunikasi secara terapeutik tidak saja mudah menjalin hubungan saling percaya dengan klien, tapi juga dapat menumbuhkan sikap empati dan caring, baik kepada hipnoterapis, dan juga antar peserta grup terapi.

Komunikasi terapeutik yang terjadi di MindSlim Program Palembang pada proses terapi terlaksana berdasarkan beberapa fase. Terdapat empat fase komunikasi terapeutik dalam proses hipnolangsing di MindSlim program. Pertama fase pra interaksi atau tahap persiapan dimana pada fase ini hipnoterapis mempersiapkan diri, mengeksplorasi perasaan, fantasi dan ketakutan diri. Membaca data tentang peserta grup terapi, mempersiapkan materi terapi, sound dan power point. Kedua fase perkenalan atau orientasi, grup terapi dibuka oleh pembawa acara, membacakan susunan acara dan memperkenalkan hipnoterapis. Hipnoterapis memberi salam, memulai percakapan awal, meminta setiap peserta terapi memperkenalkan diri dan menyepakati masalah klien. Ketiga fase kerja, fase ini adalah inti proses

MindSlim Program diantaranya Penjelasan tiga faktor utama penghambat melangsing, merubah keyakinan lama tentang melangsing, Installing protocol penurunan berat badan, terapi sugesti, self hypnosis. Keempat fase terminasi, fase terminasi pada proses hipnolangsing terdiri atas 2 bagian, yaitu terminasi sementara, fase ini merupakan akhir pertemuan antara hipnoterapis dan klien pada terapi hari pertama dan terminasi terakhir terjadi ketika akhir pertemuan antara hipnoterapis dan klien pada terapi hari kedua. Hal-hal yang dilakukan hipnoterapis pada fase terminasi yaitu evaluasi hasil terapi, melihat kemajuan hasil terapi, dan penjelasan terapi yang harus dilakukan di rumah.

## SIMPULAN

komunikasi terapeutik oleh hipnoterapis pada peserta grup terapi MindSlim Program dilakukan dalam empat tahapan yaitu fase pra interaksi, fase orientasi, fase kerja dan fase terminasi. Proses interaksi yang terjadi antara hipnoterapis dan klien memiliki tujuan khusus dan spesifik, komunikasi ini tidak dapat berjalan dengan sendirinya, tapi harus direncanakan secara sadar untuk membina hubungan yang berlandaskan kepercayaan dan keterbukaan antara hipnoterapis dengan klien yang bertujuan untuk membantu klien dalam melangsingkan tubuh.

## REFERENSI

- Aw, Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Afifi, John. 2012. *HypnoSlimming : Cara Langsing dengan Metode Hypnotherapy*. Jogjakarta : DIVA Press
- Alpiyanto. 2011. *Hypno-Heart Teaching : Rahasia Mudah Mendidik dengan Hati*. Jakarta : PT. Multi Media Grafitama
- Anjaswarni, Tri. 2006. *Komunikasi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Gunawan, Adi W. 2005, *Hypnosis; The Art Of Subconscious Communication (Meraih Sukses Dengan Kekuatan Pikiran)*, Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.

- IBH (Indonesian Board of Hipnotherapi). 2015. Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis, IBH ver.1.1.1501
- Indrawati. 2003. Komunikasi Untuk Perawat. Jakarta: EGC
- Nurmalita, Marlinda Happy dkk. 2020. Dasar-Dasar Komunikasi Kesehatan. Semarang : Yayasan Kita Menulis.
- Triharto, Juli. 2012. Hypnolangsing : The Secret of Slimming. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Yulianawan, Teddi Prasetya. 2010. The Art of Enjoying Life. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Rini dkk. (Desember 2020). *Penurunan berat badan pada remaja obesitas menggunakan hipnoterapi*. Jurnal Keperawatan Silampari. 4(1).