

Peran Hipnoterapi dalam Mengatasi Psikosomatis di Pondok Terapi La Tahzan

Qurratul Aini¹, Husnawati²

Institut Agama Islam Hamzanwadi NWDI Pancor

*Email : qurratula316@gmail.com

*Email : busnawatipsi@gmail.com

ABSTRAK

Psikosomatis adalah penyakit yang melibatkan pikiran dan tubuh, dimana pikiran mempengaruhi tubuh hingga penyakit muncul atau menjadi bertambah parah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran hipnoterapi dalam mengatasi psikosomatis, apa faktor yang mempengaruhi psikosomatis. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu mengkaji objek yang mengungkapkan fenomena-fenomena yang ada secara kontekstual melalui pengumpulan data yang diperoleh. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini melalui metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi dilakukan pada gangguan psikosomatis dengan orientasi kepada pasien sendiri untuk lebih banyak berperan dalam membuka kesadaran pasien untuk mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya sendiri, sehingga pasien merasa menjadi lebih nyaman dengankondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya sehari-hari.

Kata Kunci :Peran Hipnoterapi, Psikosomatis

ABSTRACT

Psychosomatic is a disease that involves the mind and body, where the mind affects the body until the disease appears or becomes worse. The purpose of this study was to determine the role of hypnotherapy in overcoming psychosomatics, what factors influence psychosomatics. In this study, the researcher used a descriptive qualitative approach, namely examining objects that reveal the phenomena that exist contextually through the collection of data obtained. Methods of data collection in this study through interviews, observation, and documentation. The results showed was carried out on psychosomatic disorders with orientation to the patient himself to play a more role in opening the patient's awareness to find out the main problem and help the patient to heal or solve his own problem so that the patient felt more comfortable with his condition, so it did not interfere with daily activities.

Keywords: Role Hypnotherapy, Psychosomatic

PENDAHULUAN

Psikosomatis adalah bentuk macam-macam penyakit fisik yang ditimbulkan oleh konflik psikis dan kecemasan-kecemasan kronis. Psikosomatis adalah suatu gangguan psikologis yang dapat menimbulkan keluhan-keluhan fisik. Psikosomatik merupakan gangguan fisik yang disebabkan faktor kejiwaan dan sosial. Emosi yang menumpuk dan memuncak dapat menimbulkan goncangan dalam diri seseorang yang bila berkepanjangan dapat menyebabkan munculnya perasaan tertekan, cemas, kesepian dan bosan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Selain itu beberapa penyakit fisik juga dapat diperburuk oleh faktor mental seperti stress dan kecemasan. Ciri-ciri psikosomatis ditandai dengan adanya keluhan fisik yang beragam, antara lain : pegal-pegal, nyeri dibagian tubuh tertentu, muntah, kembung dan perut tidak enak, kulit gatal, kesemutan, sakit kepala, nyeri bagian dada, punggung dan tulang belakang. Selain itu, masalah kejiwaan yang menyertainya yaitu gejala stress, kecemasan dan gejala depresi. Keluhan itu biasanya sering terjadi secara terus-menerus yang sangat mengganggu dan tidak wajar sehingga harus sering diperiksa ke dokter (Kartono, 1989).

Banyak macam penyakit psikosomatik, tetapi yang prevalensinya paling tinggi adalah hipertensi dan dislipidemia (kolesterol terlalu rendah atau tinggi). Kedua penyakit itu berkorelasi dengan berbagai penyakit serius yang bahkan berisiko kematian, namun sering dianggap ringan atau tidak disadari oleh penderitanya, padahal sesuai dengan data Riskesdas (2013), hipertensi adalah masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%. Di samping itu, pengontrolan hipertensi belum kuat meskipun tersedia obat-obatan yang efektif. Setiap tahun komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 kematian diseluruh dunia. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke. Tahun 2030 diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 jutakematian. Penyakit psikosomatik lainnya juga seperti sariawan, maag, sakit kulit (dermatitis), fibromyalgia, ginjal bahkan kanker dan stroke. Hawari (2006) menyebutkan gangguan-gangguan psikosomatik antara lain : 1) Dispepsia Fungsional, yaitu keluhan tidak enak pada perut bagian atas yang bersifat intermiten, sementara pada pemeriksaan tidak ada kelainan organ. 2) Hipertensi esensial, diagnosis ini ditegakkan karena hingga kini belum ditemukan penyebab, morfologis, kimiawi atau diagnosa klinis yang membuktikannya, sehingga untuk menetapkan diagnosisnya harus disisihkan penyebab adanya gangguan ginjal, hormonal, jantung, dan syaraf. 3) Asma bronkiale, aliran ekspirasi terhalang sehingga ketika bernafas akan terdengar tinggi. 4) Depresi, yaitu gangguan afektif dengan suasana hati depresi (sedih yang dalam dan lama), kehilangan minat, gairah dan mudah lelah. Semua penyakit tersebut, yang jumlahnya paling dominan diderita masyarakat adalah hipertensi, kolesterol, dan sistem saluran darah (jantung).

Adapun jenis-jenis psikosomatis menurut Maramis (2004) dan Mcquade & Aickman (1991) adalah : 1) Psikosomatis yang menyerang kulit, 2) Psikosomatis yang menyerang otot dan tulang, 3) Psikosomatis pada saluran pernafasan, 4) Psikosomatis yang menyerang jantung dan pembuluh darah, 5) Psikosomatis pada saluran pencernaan, 6) Psikosomatis pada alat kemih dan kelamin, 7) Psikosomatis pada sistem endokrin.

Penyebab utama dari psikosomatis adalah pikiran dan emosi negatif yang menimbulkan stress dan kecemasan. Tidak ada penyebab tunggal untuk gangguan psikosomatis, seperti banyak kondisi kejiwaan sebagai hasil akhir dari interaksi antara faktor genetik dan berbagai peristiwa dalam sejarah kehidupan dari individu. Berbagai mekanisme psikologis, sosial, patofisiologis, keluarga, dan genetik telah diusulkan untuk menjelaskan asal gangguan psikosomatis (Colak, 2014). Tingginya gangguan psikosomatis pada masyarakat antara lain disebabkan oleh faktor psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Strecker dalam Maramis (2006), pada 239 penderita dengan gangguan psikogenetik, Strecker telah menganalisis gejala yang paling sering didapati yaitu 89% terlalu memperhatikan gejala-gejala pada badannya dan 45% merasa cemas, maka dari itu pada pasien psikosomatis perlu ditanyakan beberapa faktor yaitu: 1) Faktor sosial dan ekonomi, 2) Faktor perkawinan atau keluarga, 3) Faktor kesehatan, 4) Faktor psikologis.

Para ahli (konselor) menyiapkan beberapa jenis terapi untuk mengatasi psikosomatis yaitu salah satunya adalah hipnoterapi. Hipnoterapi adalah salah satu metode terapi mental, emosional, dan psikis yang sangat ampuh dan efektif yang banyak dipercaya pada kalangan masyarakat luas dalam membantu menyelesaikan masalah-masalah mental, emosional, dan psikis yang mereka hadapi. Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis. Hipnosis dapat diartikan sebagai ilmu untuk member sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnosis untuk terapi disebut “*Hipnoterapis*” (Afriani, 2015).

Hipnoterapi merupakan terapi yang dijalankan dengan menggunakan hipnosis. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnosis telah terbukti secara medis bias mengatasi berbagai macam gangguan psikis maupun fisik (Kahija, 2007).

Dari beberapa pengertian di atas menurut penulis bahwa hipnoterapi merupakan salah satu terapi psikologis yang diterapkan oleh terapis dengan metode hipnosis kepada klien yang langsung menyentuh alam bawah sadar yakni pada saat tidur atau disaat pikiran klien hanya terfokus pada kata-kata terapis dengan tujuan

mengurangi beban pikiran klien dan menyembuhkan permasalahan klien (gangguan psikosomatis).

PENELITIAN TERDAHULU

Pertama, Hari Puji Winoto (2016) dengan judul, “Konseling *Client Centered* terhadap pasien Psikosomatis”. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan lokasi di RSUD Ajibarang. Hasil dari penelitian ini menguraikan tentang konseling *client centered* terhadap pasien psikosomatis, bahwa psikosomatis ini tidak bisa disembuhkan oleh obat-obatan saja. Obat-obatan hanya menangani gejala selama penyebabnya (program pikiran dan emosi negatif) masih ada, dan gejala penyakit akan terus timbul. Penyakit psikosomatis dapat disembuhkan, namun cara yang dilakukan tidak hanya dengan pengobatan fisik semata. Tingginya gangguan psikosomatis pada masyarakat antara lain disebabkan oleh perubahan gaya hidup serta perubahan kultur dan budaya yang mengikuti perkembangan. *Client centered* adalah salah satu yang dapat menjadi sebuah solusi bagi para penderita psikosomatis, karena terapi *client centered* mempunyai beberapa formula ampuh dalam menyelesaikan masalah psikosomatis.

Kedua, Wahyu Irhas (2020) dengan judul, “Konseling individu melalui teknik hipnoterapi dan terapi zikir untuk mengatasi trauma pada mahasiswa BKI.” Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan lokasi di UIN Mataram. Hasil penelitian ini bahwa konseling individu melalui teknik hipnoterapi dan terapi dzikir mampu mengatasi trauma pada mahasiswa BKI dan memberikan ketenangan setelah melakukan konseling dan terapi serta merubah pola pikir konseli terhadap suatu masalah yang mulanya negative menjadi positif.

Ketiga, Syaefunnuril Anwar Huda (2021), dengan judul “Pengaruh Hipnoterapi dalam Menangani gangguan fobia”. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan lokasi penelitian di Institut Medika Drg. Suherman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkatan fobia pada penderita fobia sebelum dilaksanakan intervensi hipnoterapi adalah sebagian besar adalah fobia berat. Tingkatan fobia setelah dilakukan intervensi hipnoterapi adalah fobia rendah dan

bukan fobia. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode hipnoterapi terhadap gangguan fobia.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, hasil penelitian secara keseluruhan berbeda. Hanya saja terdapat beberapa persamaan yaitu teknik dalam menangani masalah tersebut. Secara khusus, tidak ada satupun yang membahas tentang pelayanan hipnoterapi dalam mengatasi psikosomatis di Pondok Terapi La Tahzan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian lapangan (*field research*). Penelitian lapangan adalah pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti guna mendapatkan data yang relevan. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan data yang valid terkait dengan pelayanan hipnoterapi dalam mengatasi masalah psikosomatis. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi (Arikunto, 1995).

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti guna mendapatkan data yang relevan. Pada penggunaan metode ini, penulis mengharapkan dapat memperoleh data yang akurat dan lengkap berdasarkan fakta yang ada di lapangan.

Berdasarkan pandangan tersebut, maka penelitian kualitatif dalam penulisan ini untuk menggali suatu fakta untuk memberikan penjelasan terkait berbagai realita yang ditemukan. Penulis langsung mengamati peristiwa-peristiwa di lapangan yang berhubungan dengan metode yang diterapkan oleh terapis dalam menangani masalah kesehatan mental (psikosomatis) di Pondok Terapi La Tahzan.

2. Pendekatan Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah salah satu jenis terapi pikiran yang menggunakan teknik hipnosis untuk menyembuhkan penyakit psikis dan fisik. Penulis menggunakan pendekatan ini supaya klien bukan hanya diberikan ilmu itu akan tetapi perlu didampingi dengan terapis, karena suatu penyakit itu berawal dari psikis, setelah itu akan berpindah ke fisik, sehingga setelah penyakit fisik ini terjadi

perlu ditangani dengan terapi itu sendiri. Oleh karena itu, di Pondok Terapi La Tahzan ini sudah menyediakan suatu pengobatan yang intensif untuk menangani masalah psikosomatis yaitu hipnoterapi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikosomatis adalah istilah yang mengacu pada keluhan gejala fisik yang muncul akibat pikiran dan emosi yang dirasakan seseorang. Beberapa orang masih menganggap bahwa gejala yang ditimbulkan dari kondisi ini adalah khayalan alias tidak benar-benar terjadi. Alasannya, karena gejala yang dikeluhkan tidak menunjukkan adanya kelainan fisik setelah pemeriksaan dilakukan. Hal ini menyebabkan penderitanya tidak segera memeriksa diri ke dokter dan terlambat mendapatkan pengobatan. Padahal kenyataannya, gejala fisik yang dirasakan memang nyata dan memerlukan pengobatan seperti halnya penyakit lain.

Gejala gangguan psikosomatis juga bisa berbeda-beda jika dilihat dari faktor usia. Anak-anak dan remaja lebih sering mengalami gangguan pencernaan. Sementara pada lanjut usia atau lansia, biasanya mengalami keparahan penyakit yang sebelumnya dimiliki. Tanda dan gejalanya yang tidak spesifik membuat penderitanya maupun dokter kadang sulit untuk mendeteksi kondisi ini. Beberapa penyakit yang gejalanya rentan bertambah parah akibat psikosomatis adalah salah satunya tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Pada dasarnya gangguan psikosomatis merupakan hal yang sederhana, karena begitu masalah yang terpendam didalam pikiran bawah sadar seseorang diketahui, dan masalah tersebut diselesaikan, maka saat itu pikiran memerintahkan tubuh untuk menghilangkan semua gejala-gejala yang muncul dan saat itulah terjadi kesembuhan. Hipnosis atau hipnoterapi merupakan salah satu pilihan untuk menyembuhkan gangguan ini (Gunawan, 2007).

Menurut APA (American Psychological Association) dalam Dictionary of psychology edisi 2007, bukti-bukti ilmiah menunjukkan bahwa hipnoterapi bermanfaat dalam mengatasi hipertensi, asma, insomnia, manajemen rasa nyeri akut maupun kronis, anorexia, nervosa, nafsu makan berlebih, merokok dan gangguan kepribadian. Hipnosis atau hipnoterapi dimanfaatkan untuk mendapatkan relaksasi somatik, keluar dari konflik dan memodifikasi kepribadian. Hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan pada subjek dalam kondisi hipnosis. Kata "Hipnosis" berarti "tidurnya sistem syaraf". Orang yang terhipnotis menunjukkan karakteristik tertentu yang berbeda dengan yang tidak, yang paling jelas adalah mudah disugesti. Hipnoterapi sering digunakan untuk memodifikasi perilaku subjek, isi perasaan, sikap, dan juga

keadaan seperti kebiasaan disfungsi, kecemasan, stress, manajemen rasa sakit, dan perkembangan pribadi (Kusuma, 2013).

Hipnosis didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analitislogis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (sub-conscious/unconscious), dimana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Individu yang berada pada kondisi “hypnotic trance” lebih terbuka terhadap sugesti dan dapat dinetralkan dari berbagai rasa takut berlebih (phobia), trauma ataupun rasa sakit. Individu yang mengalami hipnosis masih dapat menyadari apayang terjadi di sekitarnya berikut dengan berbagai stimulus yang diberikan oleh terapis. Hipnoterapi dilakukan pada gangguan psikosomatik dengan orientasi kepada pasien sendiri untuk lebih banyak berperan dalam ‘membuka’ kesadaran pasien untuk mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh pasien sendiri sehingga pasien merasa menjadi lebih nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari. Untuk gangguan fisik murni (somatik), hipnoterapi berperan sebagai penunjang/pelengkap terhadap proses penyembuhannya dengan membantu masalah psikisnya. Hipnoterapi mempunyai peranan merelaksasikan tubuh secara general, membawa individu keluar dari konflik dan memodifikasi kepribadian yang mungkin mempunyai pengaruh yang memperberat gangguan psikosomatis (Kusuma, 2013).

Penatalaksanaan gangguan psikosomatis dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan multifaktorial dan melihat dalam konteks biopsikososialspiritual yang holistik. Hipnoterapi termasuk dalam *complementary alternative therapy* pada gangguan psikosomatis selain herbal, meditation, *probiotics*, *reflexology*, *therapy relaxaxi* dan yoga. Analisis yang dilakukan olehpenelididiperoleh hasil hipnoterapi dikatakan efektif dalam pengobatan gangguan psikosomatis.

I. Peran Hipnoterapi pada Gangguan Psikosomatis

Hipnoterapi dilakukan pada gangguan psikosomatik dengan orientasi kepada pasien sendiri untuk lebih banyak berperan dalam membuka kesadaran pasien untuk mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia sendiri sehingga pasien merasa menjadi lebih nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktifitasnya atau kegiatannya sehari-hari. Sedangkan, untuk gangguan fisik murni (somatik), hipnoterapi berperan sebagai penunjang atau pelengkap terhadap proses penyembuhannya dengan membantu masalah psikisnya (Kusuma, 2013).

Hipnoterapi memiliki peranan merelaksasikan tubuh secara general, membawa individu keluar dari konflik dan memodifikasi kepribadian yang mungkin mempunyai pengaruh yang memperberat gangguan psikosomatis

(Gunawan, 2007).

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Di La Tahzan

Waktu	Hari	Materi	Pembimbing
30-40 menit	Senin- Rabu	Data pasien dan pelayanan	Saifulwathan
30-40 menit	Kamis-Sabtu	Konseling	Ainidananggun

Sumber: Hasil wawancara penelitian

Hipnoterapi kini mulai dilirik masyarakat untuk membantu mengatasi masalah yang sulit dipecahkan. Terapi ini sebetulnya bukan untuk menyembuhkan penyakit tetapi hanya gangguan emosi dan pikiran. Hal tersebut dikatakan Gunawan (2013), “*kami (hipnoterapis) hanya mengatasi gangguan emosi dan pikiran, kalau penyakit tetap dokter yang mengobati tetapi kami membantu mencari akar masalahnya. Tuhan dan diri sendirilah yang mampu mengobatinya, karena emosi dan pikiran mampu mengendalikan tubuh. Saat pikiran negatif maka berdampak juga ketubuh*”. Hipnoterapi memang ada yang terbukti menyembuhkan penyakit berbahaya seperti psikosomatis, namun itu adalah proses.

Proses terapi dapat membantu mencari akar masalah. Ada pasien yang memang sembuh dari itu pun proses, emosi dan pikirannya dinetralkan dulu setelah itu tubuh membantu mengobati penyakit itu sendiri. Hipnoterapi secara khusus membantu pasien mencari akar permasalahan melalui pikiran bawah sadar untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan emosi dan perilaku terkait psikosomatis. Pikiran bawah sadar itu sekitar 90% mampu mengendalikan tubuh, saat terapi masuk ke alam bawah sadar mereka sesuai izin pasien kemudian dicari akar masalahnya. Penyakit pun dapat diatasi ketika emosi dan pikiran pasien sudah kembali positif, yang penting ada kemauan, izin dan niat dari pasien tersebut.

II. Cara Mengatasi Gangguan Psikosomatik

Cara terbaik yang memungkinkan untuk mengatasi gangguan psikosomatis setelah mendapatkan diagnosa jelas adalah merujuk ke spesialis dalam kesehatan mental. Sering kali pasien tidak siap menerima kalau rasa sakit yang mereka alami bukan bersifat fisik tapi penyebabnya adalah faktor psikologis. Pasien enggan mengunjungi psikiater atau psikolog, padahal hubungan yang baik antara pasien dan psikiater sangat penting untuk bisa terus melanjutkan penanganan. Stres emosional sering jadi penyebab utama gangguan psikosomatis. Kondisi pikiran bisa mempengaruhi tubuh. Penyakit ini tidak berbentuk fisik, tidak seperti gejalanya, harus ada keseimbangan antara penanganan emosi dan fisik penderita. Berikut ini pilihan penanganan yang dianjurkan untuk gangguan psikosomatis yaitu Hipnoterapi atau Hipnotis (Makarim, 2019).

Migrain, asman dan masalah gastrointestinal yang terlihat pada gangguan psikosomatis sering ditangani dengan hipnotis. Metode penanganan ini bertujuan menemukan solusi di alam bawah sadar pasien untuk gejala fisik yang dialami. Terapi hipnotis jangka panjang bisa efektif mengatasi emosi dan menghentikan kondisi psikis yang mempengaruhi tubuh seperti, marah, takut, dan masalah ketergantungan juga dilaporkan berhasil diatasi dengan terapi ini (Frankel, 1975).

PENUTUP

Psikosomatis berasal dari dua kata yaitu psyche (pikiran) dan soma (tubuh) sehingga gangguan psikosomatis diartikan sebagai penyakit yang melibatkan pikiran dan tubuh. Pikiran mampu mempengaruhi tubuh sehingga penyakit tertentu bisa muncul. Dengan kata lain, gangguan psikosomatis digunakan untuk menyatakan penyakit fisik yang timbul akibat faktor mental seperti stres atau cemas yang berlebihan. Sedangkan dalam psikologi, psikosomatis atau penyakit fungsional adalah kondisi individu yang menyebabkan rasa sakit, gangguan fungsi tubuh sertamunculnya gejala tidak nyaman meskipun secara laboratorium atau pemeriksaan penunjang lainnya dinyatakan normal.

Gejala yang muncul pada psikosomatis berbeda-beda setiap individu. Gejala yang timbul juga sering kali berubah-ubah tergantung pada stressor dan kondisi psikologis seseorang. Namun pada setiap pemeriksaan penunjang dan fisik akan selalu dilakukan oleh petugas kesehatan. Ketika hasilnya normal tidak ada kelainan maka gejala yang dirasakan merupakan bentuk dari psikosomatis. Berikut ini gejala psikosomatis yang biasa muncul: Jantung berdebar-debar, nyeri ulu hati, sesak nafas, tidak nafsu makan, susah tidur, nyeri kepala atau nyeri seluruh tubuh, lemas dan sulit menggerakkan anggota tubuh. Gejala itu sifatnya timbul apabila stressor terlalu berat untuk pasien. Gejala bisa hilang dan timbul lagi dengan gangguan fisik akan mengalami perburukan psikologis dan gejala biasanya semakin memburuk. Disaat orang stres atau mendapat tekanan berlebihan, maka tubuh akan mengeluarkan hormon adrenalin yang berpengaruh penyempitan pembuluh darah dalam tubuh sehingga menstimulasi jantung dan sistem pernafasan untuk bekerja lebih giat. Gejala lain juga bisa timbul dan berhubungan dengan perubahan pada sistem pencernaan sehingga adanya respon mual, muntah atau nyeri perut. Hal tersebut terjadi akibat kontraksi otot-otot dalam saluran pencernaan yang meningkat atau peningkatan kadar asam dalam lambung.

Teknik yang dapat diberikan saat melakukan penanganan pada pasien dengan gangguan psikosomatis adalah dengan hipnoterapi. Pasien diberikan edukasi atau pengetahuan mengenai keluhannya dan penyebabnya, bahwa kondisi pasien ini disebut dengan gejala somatis akibat stres yang berlebihan. Kemudian tenaga kesehatan memberikan waktu pada pasien untuk bercerita mengenai beban yang dialaminya belakangan ini. Terapi kemudian memberikan sentuhan terapeutik dan beberapa masukan mengenai bagaimana cara memmanage diri dari stres. Dengan memahami permasalahan utama yang dikeluhkan klien dan penyebabnya, sehingga terapis bisa memberikan masukan sesuai keluhan pasien. Apabila pasien sudah mengetahui gejala-gejala gangguan psikosomatisnya, maka pasien akan mencari cara untuk melepaskan stres dengan cara lain sehingga tidak perlu lagi mencari penanganan medis. Sebelum pasien ditetapkan dengan diagnosa psikosomatis, terlebih dahulu akan dilakukan pemeriksaan dengan pemeriksaan penunjang. Apabila

hasil dari pemeriksaan penunjang tidak terdapat masalah apapun, namun pasien masih mengeluhkan hal yang sama maka kemungkinan hal tersebut adalah gangguan psikosomatis.

Gangguan psikosomatis ini berkaitan dengan psikis seseorang sehingga cara penatalaksanaannya pun harus menggunakan pendekatan psikologi. Beberapa penanganan yang mungkin bisa diberikan pada pasien yaitu salah satunya yaitu Hipnoterapi. Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi, C. (2017). Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(2).
- Flammer E, Alladin A. (2007). *The efficacy of hypnotherapy in the treatment of psychosomatic disorders: meta-analytical evidence*. *Int J Clin Exp Hypn* 55(3) : 251-74
- Frankel F.H. (1975). *Hypnosis as a treatment method in psychosomatic medicine*. *Int J Psychiatry Med* 6(1-2):75-85
- Gunawan, A.W. (2007). *Hypnosis (The Art of Subconscious Communication)*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru.
- Hakim, T. (2004). *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*. Jakarta: Puspa Swara.
- Moleong, L.J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Nikmarijal. (2019). Upaya Peningkatan Pemahaman Tentang Psikosomatis dengan Bimbingan dan Konseling Melalui Layanan Informasi di Desa Kota Kapur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2 No. 2.
- Puji, W.H. (2016). *Konseling Client Centered Terhadap Pasien Psikosomatis*. Purwokerto.
- Rohimi. (2019). Hipnoterapi : Proses dan Dampak Religiulitas dalam Menyelesaikan Kasus Kenakalan Seorang Remaja. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, Vol. 19 No. 2
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali
- Wahyu, I. (2020). *Skripsi Konseling Individu Melalui Teknik Hipnoterapi Dan Terapi Zikir Untuk Mengatasi Trauma Pada Mahasiswa BKI*. Mataram