

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Penerapan *Parts Therapy* dalam Hipnoterapi untuk Mengatasi Mental Blok Remaja Kota Cirebon sesuai dengan prosedur penerapan hipnoterapi pada umumnya dan penambahan teknik *parts therapy* dalam sugesti terapeutik yang di berikan berhasil dalam menangani mental blok.

1. Kondisi Mental Blok Yang Dialami Oleh Remaja Kota Cirebon

Remaja kota Cirebon umumnya seputar tidak percaya diri, cemas, takut, malu dan sebagainya. Sebenarnya remaja yang memiliki mental blok tidak menyadari adanya mental blok, tetapi menyadari bahwa kepercayaan diri dan perkembangannya terhambat, adapun penyebab terjadinya mental blok yang dialami oleh remaja Kota Cirebon diantaranya karena perkataan dan kegagalan yang dialami oleh remaja yang sudah terjadi.

2. Penerapan *Parts Therapy* dalam Hipnoterapi Untuk Mengatasi Mental Blok

Untuk mengetahui deskripsi Penerapan *Parts Therapy* dalam Hipnoterapi Untuk Mengatasi Mental Blok pada Remaja di Kota Cirebon, maka perencanaan yang dilakukan dalam proses penerapan hipnoterapi menyesuaikan dengan langkah-langkah hipnoterapi pada umumnya yaitu sesuai dengan langkah-langkah hipnosis mulai dari pra-induksi, induksi menggunakan *extended progressive relaxation*, *deepening* dan *deep level test*, pemberian sugesti dan menggunakan teknik *parts therapy* sebagai alat yang di gunakan dalam proses hipnoterapi, melakukan terminasi, dan *post hypnotic suggestion* / memberikan sugesti setelah hipnosis.

3. Pemanfaatan Faktor-Faktor Pendukung Teknik *Parts Therapy* Dalam Hipnoterapi Untuk Menangani Mental Blok Pada Remaja Kota Cirebon

Hipnoterapis melakukan pendekatan dengan klien sehingga klien mau, percaya, mengikuti semua arahan yang diberikan hipnoterapis, meniatkan dalam hati atas kesembuhan dari problema yang ada pada diri klien, audio relaksasi untuk membantu menurunkan gelombang otak klien, induksi menggunakan *extended progressive relaxation*, *deepening* menggunakan tempat kenyamanan, pemberian sugesti mudah dimengerti, teknik *parts therapy* diberikan sebagai alat yang dapat membantu penyelesaian masalah yang dihadapi klien terutama mental blok dengan menghadirkan setiap bagian yang berpengaruh. Teknik ini sebaiknya dikombinasikan dengan induksi *extended progressive relaxation*, memberikan jangkar emosi / *anchor*, terminasi menggunakan hitungan maju dan memberikan sugesti kesehatan agar klien saat membuka mata merasa segar dan bugar, melakukan *post hypnotic suggestion*, pengukuran skala keberhasilan, memberikan dukungan atas perubahan klien dan mengingatkan untuk melakukan anchor yang telah diberikan, peka terhadap respon dan keyakinan klien.

4. Hasil Setelah Melakukan Teknik *Parts Therapy* Dalam Hipnoterapi Pada Remaja Yang Memiliki Mental Blok

Berdasarkan hasil observasi akhir atau hasil pengukuran skala mental blok yang dialami oleh 5 klien setelah mengikuti sesi hipnoterapi selama dua sesi bahwa klien mendapatkan penurunan hasil pengukuran skala yang sangat signifikan diantaranya: (1) Klien merasa lebih percaya diri, (2) Klien merasa lebih berani, (3) Klien lebih bersemangat untuk melakukan semua keinginannya, (4) Klien merasa tenang untuk mengambil keputusan, (5) Memiliki keyakinan kuat untuk bisa menghadapi kehidupannya, (6) Lebih bersabar dan lebih ikhlas menjalani kehidupan, (7) Klien merasa senang setelah di hipnoterapi, (8) Klien merasa dirinya jadi lebih baik, (9) Klien mampu memahami dirinya, (10) Hipnoterapis berhasil menangani mental blok yang dialami oleh klien remaja Kota Cirebon menggunakan teknik *parts therapy*.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka saran-saran yang dapat peneliti sampaikan terkait penelitian yang sudah dilaksanakan di Komunitas Hipnosis Cirebon untuk menangani mental blok pada remaja Kota Cirebon, sebagai berikut :

1. Jurusan

Untuk jurusan terkait harapan yang paling mendalam dari peneliti dan Pembina Komunitas Hipnosis Cirebon yaitu jurusan bisa mulai mengadakan kerjasama dengan pihak Komunitas Hipnosis Cirebon agar silaturahmi tetap berjalan, dengan mendukung mahaklien dan mahasiswi BKI sebagai konselor muda memiliki skill yang dapat membantu proses konseling untuk Belajar lebih mendalam tentang hipnoterapi dan mengimplementasikan keilmuannya dalam praktik konseling sebagai teknik penyelesaian masalah konseli.

2. Pengurus dan Anggota Komunitas Hipnosis Cirebon

Pengurus dan Anggota Komunitas Hipnosis Cirebon diharapkan dapat meneruskan mempelajari keilmuan hipnoterapi dan dapat mencetak lebih banyak lagi hipnoterapis-hipnoterapis untuk membantu mengobati masyarakat yang memiliki permasalahan psikologis.

3. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan bisa melakukan pengkajian lebih mendalam berkaitan dengan penerapan hipnoterapi menggunakan teknik *parts therapy* untuk menangani mental blok.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Antonius Arif.(2012). *Rahasia Menghancurkan Mental blok*. Jakarta: TITIK MEDIA
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bradford, Chamber, (2005). *How to hypnotize* . New York: Irvington Publisher
- Bungin, Burhan. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi MetodologisKearah Ragam Varian Kontemporer)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Bungin, Burhan. (2010). *Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset Memilih diantara Lima Pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erickson, M, H. & Rossi, E, L. (1979). *Hypnoteraphy*. New York: Irvington Publisher, Inc.
- Gunawan, A, W.(2005). *Hipnosis-The Art Of Subconciuous Communication*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, A. W. (2007). *Hipnoterapi: The Art of Subconscious Restructuring*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, A. W. (2013). *Quantum: Life Transformation*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, A.,(2010).*Hipnoterapi cara tepat dan cepat mengatasi stres phobia dan gangguan mental lainnya*. Jakarta:Transmedia Pustaka.
- Hunter.C.R. (2005). *Hypnosis For Inner Conflict Resolution Introducing Parts Therapy*. Crown House Publishing
- Hunter, C.R.(2015). *Seni Hipnoterapi:penguasaan teknik yang berpusat pada klien*. Jakarta: Indeks, cet.4
- Hurlock, Elizabeth B.(1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang hidup*. Jakarta: Anggota IKAPI.
- Ir.H. Purwanto Yusdarmanto. (2015), *Spiritual Mental blok*. Jakarta: PRESTASI
- Jack Elias, Dave Elman (2006). *Hipnosis dan Hipnoterapi Transpersonal/NLP*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- La Kahija, YF. (2007). *Hipnoterapy: Prinsip-Prinsip Dasar praktik Hipnoterapy*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama , cetak ke-1.
- Moleong Lexy. (1999). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, NSK. (2008). *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapy*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Obee Delapan Setengah, *Hipnosis Go: Untuk Hidup Lebih Baik*, (Jakarta Selatan: Bintang Wahyu, 2017), Cet. Ke-II
- Ronodirjo, R. F. (2016). *Luluh Lantakan Mental blok*. Jakarta : Sinergi Lintas Batas.
- Santrock, J. W.(1999). *Lifespan Development*. Publisher: McGraw-Hill, Boston,.
- Setiawan, Toni.(2009). *Hipnotis dan Hipnoterapi*, Yogyakarta: Garasi.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Taufiq Pasiak, (2002). *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, Cet. Ke-3

Jurnal

Abramowitz, E., & Torem, M. (2018). The roots and evolution of ego-state theory and therapy. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 66(4), 353–370. <https://doi.org/10.1080/00207144.2018.1494435>

Ashadi Cahyadi, “Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku”. *Jurnal Syi'ar*, Vol. 17 No. 2 (Agustus 2017)

Dudi Badruzaman, “*Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) Sebagai Alternatif Dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi Di Indonesia*”. *Jurnal Penelitian Islam*, Vol. 13 No. 02 (Tahun 2019)

Hunter, C.R.,(2006).*Client-Centered Parts Therapy*.*European Journal of Clinical Hypnosis*, 6(4):22-26.

Indonesian Association of Clinical Hypnothe-rapist (IACH),(2015), *Professional Clinical Hipnoterapi Training*. Yogyakarta: Modul Pelatihan

Putra, yovan P, *Rahasia di balik Hipnosis Ericksonian dan Metode Pengembangan Pikiran Lainnya*, ISBN 978-979-27-7961-5

Web

Departemen Agama Republik Indonesia. Al- Qur'an dan Terjemahnya, Diakses tanggal 02 November 2022, pukul 20.10.

https://id.wikipedia.org/wiki/Teori_Belajar_Behavioristik, Diakses tanggal 11 November 2022, pukul 20.00.

<https://tafsirweb.com/624-surat-al-baqarah-ayat-155.html>, Diakses tanggal 20 desember 2022, pukul 16.30

<https://www.referensimakalah.com/2013/01/biografi-burrhus-b-f-skinner>.Elman,D (1984). *Hypnotherapy*. Westwood Publishing Company, Diakses Pada 20 Desember 2022, pukul 21.30.

Subagyo Patodiharjo, *Kenali Narkoba Dan Musuhi Penyalahgunaannya (On-Line)*, Tersedia Di <https://Books.Google.Co.Id/Books>, Diakses Pada 20 Desember 2022, pukul 20.20.

<http://thesecret4happinesslive.blogspot.com/2011/11/trik-belajar-hypnosis.html?m=1>. Diakses Pada 20 Desember 2022, pukul 20.40.