

HIPNOTERAPI & PERAWATAN HOLISTIK

Panduan Lengkap untuk Mahasiswa Keperawatan



**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 113
KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

HIPNOTERAPI & PERAWATAN HOLISTIK

Panduan Lengkap untuk Mahasiswa Keperawatan

Octo Zulkarnain



Hipnoterapi & Perawatan Holistik: Panduan Lengkap untuk Mahasiswa Keperawatan

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia
oleh Penerbit Global Aksara Pers*

ISBN: 978-634-280-014-0

xii + 108 hal.; Ukuran A5 (14,8 x 21 cm)

Cetakan Pertama, Januari 2026

Copyright © 2025 Global Aksara Pers

Penulis : Octo Zulkarnain
Penyunting : Muhamad Basyrul Muvid
Desain cover : Hamim Thohari Mahfudhillah
Layouter : Hamim Thohari Mahfudhillah

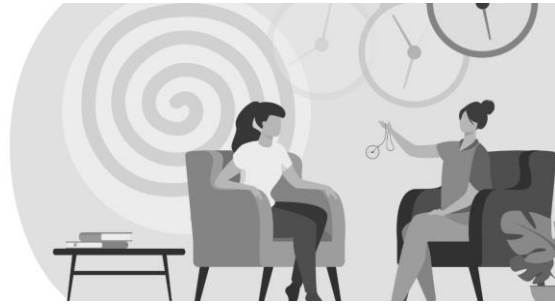
Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

Diterbitkan oleh:



CV. Global Aksara Pers
Anggota IKAPI, Jawa Timur, 2021,
No. 282/JTI/2021
Jl. Wonocolo Utara V/18 Surabaya
+628977416123/+628573269334
globalaksarapers.com



Kata Pengantar

Dalam bidang perawatan kesehatan yang terus berkembang, integrasi pendekatan holistik ke dalam praktik keperawatan menjadi semakin penting. “Hipnoterapi & Perawatan Holistik: Panduan Lengkap untuk Mahasiswa Keperawatan” berfungsi sebagai sumber daya komprehensif yang menjembatani pengetahuan keperawatan tradisional dengan teknik terapi inovatif.

Sebagai perawat, kita sering berada di garis depan perawatan pasien, bertanggung jawab tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga untuk kesejahteraan emosional dan psikologis orang-orang yang kita layani. Hipnoterapi menawarkan jalan unik untuk meningkatkan praktik kami, menyediakan alat untuk mengatasi kecemasan, manajemen nyeri, dan berbagai



kondisi psikosomatis. Buku teks ini dirancang untuk membekali siswa keperawatan dengan pemahaman menyeluruh tentang hipnoterapi, memberdayakan mereka untuk memasukkan teknikteknik ini ke dalam strategi perawatan pasien mereka secara efektif. Sebagai perawat, kita sering berada di garis depan perawatan pasien, bertanggung jawab tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga untuk kesejahteraan emosional dan psikologis orang-orang yang kita layani. Hipnoterapi menawarkan jalan unik untuk meningkatkan praktik kami, menyediakan alat untuk mengatasi kecemasan, manajemen nyeri, dan berbagai kondisi psikosomatis. Buku teks ini dirancang untuk membekali siswa keperawatan dengan pemahaman menyeluruh tentang hipnoterapi, memberdayakan mereka untuk memasukkan teknikteknik ini ke dalam strategi perawatan pasien mereka secara efektif.

Para penulis telah dengan cermat menyusun panduan ini untuk memastikan bahwa itu dapat diakses, informatif, dan berlaku untuk skenario keperawatan dunia nyata. Melalui perpaduan landasan teoritis dan aplikasi praktis, siswa akan mendapatkan wawasan tentang prinsipprinsip hipnoterapi, belajar bagaimana menerapkan teknikteknik ini dengan aman, dan menghargai pendekatan holistik untuk perawatan pasien.



Saat Anda memulai perjalanan pendidikan ini, saya mendorong Anda untuk merangkul konsep-konsep yang disajikan dalam halaman-halaman ini. Biarkan mereka menginspirasi Anda untuk memperluas praktik keperawatan Anda dan meningkatkan pengalaman penyembuhan bagi pasien Anda. Integrasi hipnoterapi ke dalam keperawatan tidak hanya memperkaya keahlian Anda tetapi juga menumbuhkan hubungan yang lebih dalam dengan orang-orang yang Anda sayangi. dalam buku ajar ini akan di bahas tentang

1. Memahami Hipnosis, Bagian ini mengeksplorasi konsep dasar tentang bagaimana hipnosis bekerja, yang sangat penting untuk hipnoterapi yang efektif. Dengan memahami mekanisme di balik hipnosis, mahasiswa keperawatan dapat lebih menghargai potensi terapeutik dan penerapannya dalam perawatan pasien.
2. Perkembangan Historis Hipnosis
Pada bagian ini, kita akan membahas sejarah dan evolusi hipnosis di berbagai wilayah. Kami akan melacak perjalanannya dari praktik kuno hingga pengakuannya sebagai praktik terapeutik yang sah, menyoroti tokoh-tokoh kunci dan tonggak sejarah yang telah membentuk perkembangannya.
3. Mekanisme Pikiran Bawah Sadar
Di sini, kita menyelidiki cara kerja pikiran bawah sadar, aspek kritis dari hipnoterapi. Memahami



proses bawah sadar dapat meningkatkan efektivitas teknik hipnoterapi dan meningkatkan hasil pasien, karena memungkinkan praktisi untuk mengatasi masalah mendasar yang berkontribusi pada kondisi pasien.

4. Varietas Hipnosis

Bagian ini membahas berbagai jenis hipnosis yang telah berkembang dari waktu ke waktu, termasuk hipnosis tradisional, Ericksonian, dan kognitifperilaku. Kami juga akan membahas aplikasi mereka dalam hipnoterapi modern, memberikan wawasan tentang bagaimana berbagai pendekatan dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan pasien individu.

5. Tahapan Hipnoterapi

Memberikan panduan terperinci tentang berbagai tahapan yang terlibat dalam hipnoterapi, bagian ini mencakup proses dari inisiasi hingga kesimpulan. Memahami tahaptahap ini membantu siswa keperawatan memfasilitasi sesi hipnoterapi yang efektif, memastikan lingkungan yang terstruktur dan mendukung bagi pasien mereka.

6. Teknik Hipnoterapi Praktis

Pada bagian ini, kami akan memasukkan teknik praktis yang penting untuk melakukan sesi hipnoterapi yang efektif. Ini akan mencakup strategi prainduksi, mengenali isyarat klien, penghentian



sesi, dan pengembangan skrip, yang semuanya penting untuk praktik hipnoterapi yang sukses. Semoga buku teks ini berfungsi sebagai pendamping yang berharga dalam studi dan praktik masa depan Anda, membimbing Anda menuju pendekatan yang lebih holistik untuk perawatan keperawatan.

Surabaya, 29 Maret 2025
Ns. Octo Zulkarnain, M.Imun





Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	x
Bab 1 Memahami Hipnosis.....	1
Tujuan Pembelajaran:	1
1.1 Konsep Dasar Hipnosis.....	1
1.2 Konsep Utama	4
1.3 Mengintegrasikan Hipnoterapi ke dalam Rencana Perawatan Pasien yang Komprensif.....	8
1.4 Menilai Manfaat Emosional dan Psikologis dari Hipnoterapi dalam Konteks Kesehatan Mental.....	11
1.5 Mengembangkan Keterampilan Komunikasi yang Efektif untuk Menerapkan Hipnosis dalam Praktik Klinis	15
Tugas.....	19



Bab 2	Perkembangan Historis Hipnosis.....	23
	Tujuan Pembelajaran:	23
2.1	Akar Historis Hipnosis: Dari Praktik Kuno hingga Perkembangan Modern	24
2.2	Transisi ke Pendekatan Ilmiah	28
2.3	TokohTokoh Kunci dalam Evolusi Hipnosis.....	30
2.4	Tonggak Sejarah Utama dalam Pengakuan Hipnosis.....	39
	Tugas.....	43
Bab 3	Mekanisme Pikiran Bawah Sadar	47
	Tujuan Pembelajaran:	47
3.1	Konsep Pikiran Bawah Sadar dan Perannya	48
3.2	Mekanisme Kerja Pikiran Bawah Sadar	54
3.3	Aplikasi Pengetahuan Pikiran Bawah Sadar dalam Keperawatan	58
	Tugas.....	61
Bab 4	Varietas Hipnosis	65
	Tujuan Pembelajaran:	65
4.1	Jenis-Jenis Hipnosis.....	65
4.2	Perbedaan dan Aplikasi Varietas Hipnosis	69
4.3	Penerapan Varietas Hipnosis dalam Keperawatan.....	75
	Tugas.....	77
Bab 5	Tahapan Hipnoterapi.....	82
	Tujuan Pembelajaran:	82
5.1	Persiapan dan Assesmen Awal	83
1.	Pendekatan Ericksonian	85



2.	Pendekatan Klasik.....	87
5.2	Tahapan Induksi Hipnosis.....	92
5.3	Jenis-Jenis Sugesti dalam Hipnosis	95
5.4	Terminasi dan Evaluasi Hasil Terapi	98
	Tugas.....	98
Daftar Pustaka		102

