

**PSIKOTERAPI HIPNOTERAPI PADA PASIEN DENGAN AMNESIA DISOSIATIF:  
SEBUAH LAPORAN KASUS**

**I WAYAN WIRADANA<sup>1</sup>, KOMANG WISWA MITRA KENWA<sup>2</sup>, ALLYSA DESITA  
MAGHDALENA PARINUSSA<sup>2</sup>, RUTH NATALIA BUTAR BUTAR<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Departemen Psikiatri Rumah Sakit Umum Daerah Karangasem

<sup>2</sup>Residen Program Studi Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit  
Ngoerah, Denpasar

e-mail: [dr.wwiradana@gmail.com](mailto:dr.wwiradana@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipnoterapi adalah salah satu modalitas psikoterapi yang efektif dalam mengatasi berbagai gangguan psikologis dan emosional, termasuk amnesia disosiatif. Laporan kasus ini menggambarkan seorang pasien berusia 25 tahun dengan amnesia disosiatif yang menyebabkan hilangnya ingatan mengenai kehidupannya dari masa SMA hingga profesinya sebagai tentara. Pasien menjalani beberapa sesi hipnoterapi, mulai dari age regression, informed child therapy, hingga teknik desensitization dan forgiveness untuk membantu mengatasi trauma masa lalu. Hipnoterapi terbukti berhasil memulihkan ingatan pasien secara bertahap, didukung oleh keputusan mutasi yang memberikan kenyamanan lebih bagi pasien. Hasil ini menekankan peran penting hipnoterapi dalam terapi amnesia disosiatif dan pengaruh dukungan lingkungan dalam proses pemulihan.

**Kata Kunci:** psikoterapi, hipnoterapi, amnesia disosiatif, laporan kasus

**ABSTRACT**

Hypnotherapy is an effective modality of psychotherapy to address various psychological and emotional issues, including dissociative amnesia. This case report presents a 25-year-old patient with dissociative amnesia, which caused memory loss of his life from high school to his career as a soldier. The patient underwent several hypnotherapy sessions, including age regression, informed child therapy, and techniques such as desensitization and forgiveness to help address past traumas. Hypnotherapy effectively restored the patient's memory gradually, supported by a work reassignment that offered increased comfort. This result highlights the significant role of hypnotherapy in treating dissociative amnesia and the influence of environmental support in the recovery process.

**Keywords:** psychotherapy, hypnotherapy, dissociative amnesia, case report

**PENDAHULUAN**

Psikoterapi merupakan salah satu modalitas terapi dalam tatalaksana pasien psikiatri disamping psikofarmaka dan terapi fisik. Keuntungan psikoterapi merupakan terapi tambahan pada berbagai jenis gangguan dan dapat, mengatasi gejala perilaku (Ebrahim et al., 2013, Moster and Katz, 2014). Pada penelitian, pasien psikiatri yang mendapat psikoterapi lebih baik keadaannya 75% daripada yang tidak dilakukan. Tindakan psikoterapi mempunyai keuntungan secara ekonomis, tidak saja pada orang dengan penyakit psikiatri murni juga pada pasien dengan penyakit medis dengan problem psikiatri yang menyertainya (Szigethy, 2015).

Tehnik psikoterapi dibagi dua yaitu : non spesifik (suportif dan ekspresif) dan spesifik (psikoanalisis, analisis transaksional, CBT, logoterapi, Gestalt, Realitas, dan hipnoterapi). Hipnoterapi adalah bentuk terapi yang melibatkan penggunaan hypnosis sebagai alat untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis, emosional, atau fisik serta menjabai tujuan tertentu.

Hipnoterapi memiliki berbagai manfaat potensial bagi individu yang mencari perubahan dalam berbagai aspek hidup mereka. Manfaat hipnoterapi dapat mengatasi kecemasan dan stress, pengelolaan rasa sakit, mengatasi fobia dan ketakutan, berhenti merokok dan kebiasaan buruk lainnya, meningkatkan kualitas tidur, pengembangan keterampilan pribadi, mengatasi trauma dan PTSD (Gangguan Stres Pasca Trauma), meningkatkan kesehatan mental serta peningkatan kualitas hidup. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut hipnoterapis. Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi (Frischholz, 2015). Pada laporan kasus ini digambarkan pasien dengan gangguan ingatan yang dilakukan hipnoterapi dan mengalami perbaikan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan hipnoterapi untuk menangani amnesia disosiatif pada seorang pria berusia 25 tahun yang berprofesi sebagai tentara. Pasien mengalami kehilangan ingatan terkait masa SMA hingga kehidupan profesionalnya saat ini. Intervensi hipnoterapi dilakukan dalam beberapa sesi yang terstruktur dan bertujuan untuk mengeksplorasi memori bawah sadar serta mengatasi konflik emosional yang mungkin menjadi penyebab amnesia. Pasien dipilih sebagai subjek penelitian berdasarkan rujukan dari psikiater yang sebelumnya telah mencoba pendekatan konvensional tanpa hasil yang signifikan.

Proses intervensi hipnoterapi dilakukan melalui tahapan tertentu di setiap sesi. Setiap sesi dimulai dengan pre-induksi yang mencakup proses building rapport untuk membangun hubungan positif antara hipnoterapis dan pasien, serta mengevaluasi tingkat sugestibilitas pasien. Pada tahapan induksi dan deepening, pasien dibimbing memasuki kondisi trance yang lebih dalam melalui teknik pernapasan dan relaksasi sistemik. Dalam kondisi trance, teknik age regression diterapkan untuk mengaktifkan kembali memori masa lalu. Selain itu, teknik terapeutik seperti Informed Child Therapy, Desensitization, dan Forgiveness juga digunakan untuk mengatasi trauma psikologis yang mungkin terkait dengan kondisi pasien. Beberapa sesi juga melibatkan visualisasi bawah sadar, menghadirkan sosok dalam alam bawah sadar pasien yang dapat membantu pemulihan memori, serta negosiasi dengan sosok-sosok ini untuk mendorong pemulihan ingatan.

Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap respons pasien selama sesi terapi, termasuk narasi pasien yang berkaitan dengan memori masa lalunya dan emosi yang muncul saat terapi. Wawancara dengan keluarga pasien juga dilakukan untuk memverifikasi ingatan yang diungkapkan selama hipnoterapi. Data ini dianalisis secara kualitatif untuk memahami pola respons pasien, serta hubungan antara teknik terapi yang digunakan dengan kemajuan pemulihan ingatan. Keberhasilan terapi dievaluasi berdasarkan sejauh mana pasien dapat mengingat kembali ingatannya serta mengenali identitas dan pekerjaannya sebagai tentara.

## **LAPORAN KASUS DAN PEMBAHASAN**

### **Laporan Kasus**

Pasien dikonsulkan dari sejawat psikiater dengan keluhan lupa peristiwa sejak masa SMA hingga sekarang. Pasien menunjukkan kesadaran penuh tetapi mengaku bingung, tidak mengingat pekerjaannya sebagai tentara, dan mengira dirinya masih anak sekolah. Saat datang ke rumah sakit, ia mengenali orang tuanya, namun bingung saat ditanya tentang pekerjaannya. Pasien menanggapi bahwa dirinya baru lulus SMP dan baru saja diterima di SMA. Pasien

mengalami kebingungan terutama mengenai waktu dan tempat. Ketika diminta mengenakan seragam tentara, ia tampak enggan karena tidak mengenali seragam tersebut.

Pasien memiliki riwayat perjalanan dinas di Papua dan baru saja kembali ke Bali untuk menghadiri upacara adat. Ia ditemukan dalam kondisi pingsan oleh seorang pengemudi taksi yang kemudian membawanya ke Unit Gawat Darurat (UGD) rumah sakit. Setelah sadar, pasien menanyakan beberapa hal yang tampak janggal bagi orang tua, seperti menanyakan mengapa kedua orang tuanya terlihat tua, atau rumah yang menurutnya tampak berbeda. Pasien tidak memiliki riwayat penyakit serius atau trauma fisik. Pernah mengalami kecelakaan ringan saat SMA tanpa perawatan khusus di rumah sakit. Pasien pernah dirawat secara tradisional, namun tidak ada hasil. Setelah itu, pengobatan medis diberikan oleh psikiater dengan hasil yang tidak signifikan. Pasien adalah anak sulung dengan satu adik laki-laki. Sebagai pribadi yang introvert, pasien cenderung menekan emosi dan lebih sering memendam masalah.

Pada pemeriksaan fisik ditemukan dalam batas normal. Tanda vital dan pemeriksaan medis umum ditemukan dalam batas normal. Pemeriksaan status neurologis ditemukan dalam batas normal. Status psikiatri pasien menunjukkan kondisi umum yang tampak wajar, dengan kontak visual dan verbal yang cukup baik serta ekspresi wajah yang sesuai dengan usia pasien. Pasien dalam kondisi kesadaran penuh dan menunjukkan mood yang stabil (eutimia) dengan afek yang sesuai, yang mencerminkan respons emosional yang tepat terhadap situasi. Pada aspek proses pikir, pola pikir pasien tergolong logis dan realistis, dengan alur pikir yang koheren. Namun, terdapat gangguan dalam isi pikir berupa amnesia, di mana pasien mengalami hilangnya ingatan pada periode tertentu. Pasien tidak mengalami halusinasi maupun ilusi, menunjukkan tidak adanya persepsi yang terganggu. Dalam aspek sensorium dan kognisi, pasien memiliki orientasi yang baik terhadap waktu, tempat, dan diri sendiri. Tingkat intelegensi pasien juga sesuai dengan latar belakang pendidikannya. Dorongan instingtualnya menunjukkan tidak adanya gejala insomnia, hipobulia (penurunan motivasi atau kemauan), atau raptus (ledakan perilaku tiba-tiba). Psikomotor pasien tampak tenang saat pemeriksaan, tanpa adanya tanda-tanda gelisah atau hiperaktif. Tilikan pasien berada pada derajat 4, di mana pasien menyadari adanya gejala dan kondisi yang dialaminya namun belum memahami cara untuk mengatasinya.

Pasien didiagnosis dengan amnesia disosiatif (F44.0) dengan diagnosis multiaksial pada aksis II dengan kepribadian introvert, aksis III tidak ada diagnosis medis, aksis IV dengan masalah sosial dan tekanan pada pekerjaan dan pada aksis V ditemukan dengan Global Assessment of Functioning sebesar 70 sampai 61. Pasien diberikan terapi farmakologi dengan pemberian klobazam 10 miligram tiap 24 jam intraoral malam jika tidak bisa tidur dan sertraline 50 miligram tiap 24 jam intraoral pagi. Pasien juga diberikan edukasi penjelasan mengenai penyakitnya, menghindari stres berlebih, dan rencana dilakukan hipnoterapi. Hipnoterapi direncanakan untuk 4-5 sesi, dengan setiap sesi dilakukan secara sistematis sebagai berikut:

- Sesi 1: Age Regression dan Membangun Hubungan
  - Pre-Induksi: Pasien dipersiapkan melalui building rapport. Diketahui bahwa pasien berkomunikasi dengan lebih dominan melalui visual. Tes sugestivitas menunjukkan pasien memiliki tingkat sugestibilitas moderat.
  - Induksi dan Deepening: Pasien menjalani age regression untuk memunculkan kembali memori dari SMP hingga masa kini. Selama kondisi hipnosis, pasien mampu mengingat berbagai peristiwa, seperti kisah asmara di SMA dan kecelakaan motor. Namun, pasien tetap tidak mengenali dirinya sebagai tentara setelah sesi berakhir.
- Sesi 2: Informed Child Therapy untuk Identifikasi Trauma Masa Kecil
  - Pre-Induksi: Pasien masih tidak mengenali identitasnya sebagai tentara.

- Informed Child Therapy: Pasien mengingat pengalaman masa kecil yang penuh kecemasan, termasuk peristiwa melihat orang tuanya bertengkar. Selain itu, pasien mengungkapkan tekanan di lingkungan militer dan konflik pribadi terkait percintaan. Teknik Desensitization dan Forgiveness berhasil membantu pasien mengendalikan emosinya.
- Induksi Lanjutan: Pasien mengalami pengalaman visual yang tenang, melihat "kak Mun," sosok dalam visualisasi hipnosis yang diakui pasien sebagai seseorang yang mengaburkan ingatannya.
- Sesi 3: Negosiasi dengan Sosok "Kak Mun"
  - Pre-Induksi: Pasien belum mampu mengingat dirinya seorang tentara.
  - Interaksi Hipnosis: Dihadirkan kembali sosok "Kak Mun," yang mengklaim bahwa pengaburan memori ini dilakukan untuk melindungi pasien. Sosok ini menjelaskan bahwa untuk memulihkan ingatan pasien sebagai tentara, diperlukan izin dari sosok "Kakek," yang ia sebut sebagai pelindung pasien.
  - Terminasi: Pasien belum pulih sepenuhnya, masih mengaku sebagai lulusan SMA.
- Sesi 4: Menghadirkan Sosok "Kakek" sebagai Pelindung
  - Pre-Induksi: Pasien masih belum menyadari identitasnya sebagai tentara.
  - Negosiasi dengan Sosok "Kakek": Melalui hipnosis, sosok "Kakek" menceritakan bahwa ingatan pasien dilindungi demi kebajikannya. Setelah negosiasi panjang, "Kakek" menyatakan bahwa ingatan pasien akan kembali secara bertahap.
  - Terminasi: Setelah sesi ini, pasien mulai menunjukkan tanda-tanda pemulihan ingatan.
- Hasil Akhir dan Diskusi
  - Pada sesi kelima yang direncanakan, pasien datang dan melaporkan bahwa ingatannya telah pulih sepenuhnya. Pasien sudah mampu mengenali dirinya sebagai tentara dan siap untuk kembali bekerja. Faktor lingkungan turut membantu pemulihannya, termasuk keputusan mutasi kerja dari Papua ke Bali, yang membuatnya merasa lebih nyaman dan mengurangi tekanan psikologis yang dihadapinya.

## **Pembahasan**

Pada kasus tersebut, tampak bahwa pasien mengalami amnesia disosiatif karena banyaknya beban psikologis yang dialami pasien baik saat masih anak sampai saat dia bertugas sebagai tentara. Karena beban psikologis tersebut pasien berusaha denial terhadap masalah yang dihadapi dengan cara melupakan semua yang terjadi. Pada pasien dilakukan tindakan terapi non farmakologi dengan hipnoterapi.

Hipnosis adalah perubahan kesadaran buatan, dengan ciri khas sugestibilitas yang meningkat dari seseorang. Hipnosis sudah sejak lama digunakan untuk terapi dikarenakan secara holistik dapat memberikan banyak keuntungan. (Munson et al., 2015). Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis dengan memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. (Lynn et al., 2015).

Dalam ruang lingkup psikoterapi, hipnoterapi sebagai psikoterapi penunjang, merupakan alat yang ampuh dalam psikoterapi penghayatan dengan tujuan membangun kembali (reconstructive) (Munson et al., 2015) Penggunaan hipnosis dalam psikiatri khususnya

untuk keperluan psikoterapi didasarkan pada pengetahuan tentang psikoterapi itu sendiri. Hipnosis dapat membantu psikoterapi, dimana hipnosis dapat mempercepat pengaruh psikoterapi sehingga hasilnya tampak nyata (Sadock et al., 2009).

Dalam sesi hipnoterapi dilakukan Dilakukan "Informed Child Therapy" untuk mengetahui trauma psikologis saat masih anak anak. Setelah diketahui trauma psikologis pasien dilakukan "Desensitization" dan "Forgiveness" terhadap semua trauma psikologis. perlahan emosi pasien saat proses hipnosis menjadi stabil dan pikiran pasien menjadi lebih jernih sehingga ingatan pasien menjadi normal kembali. Disamping itu keputusan institusi TNI melakukan mutasi pasien ke daerah asalnya juga ikut membantu mempercepat kesembuhan.

Teori dasar hipnoterapi melibatkan tiga tingkatan kesadaran, yaitu pikiran sadar, bawah sadar, dan tidak sadar. Pikiran sadar berfungsi mengendalikan proses mental yang disadari, sementara pikiran bawah sadar mengelola kebiasaan, emosi, dan keyakinan yang lebih sulit dikontrol secara langsung. Pikiran tidak sadar bertanggung jawab atas fungsi biologis otomatis seperti pernapasan dan detak jantung. Dalam kondisi hipnosis, gelombang otak pasien berubah dari beta (kesadaran penuh) menjadi alfa atau teta, di mana pikiran menjadi lebih relaks dan mudah menerima sugesti. Beberapa ilmuwan percaya bahwa hipnoterapi menstimulasi otak untuk melepaskan neurotransmitter seperti endorfin, yang membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi ketegangan (Wannemueller et al., 2011).

Hipnoterapi memiliki berbagai manfaat, termasuk pengelolaan rasa sakit, mengatasi trauma, fobia, kecemasan, dan membantu pasien mengatasi perilaku buruk. Meskipun demikian, terdapat beberapa kontraindikasi, seperti pada pasien dengan gangguan psikotik akut atau yang tidak memahami proses terapi. Hipnoterapi umumnya dilakukan melalui beberapa tahapan—pre-induksi, induksi, deepening, hipnoterapeutik, dan terminasi—dengan menggunakan teknik seperti age regression, suggestion therapy, hingga forgiveness dan desensitization untuk menangani trauma. Keberhasilan hipnoterapi sangat dipengaruhi oleh sugestibilitas pasien, keahlian terapis, serta tingkat kenyamanan dan kepercayaan pasien terhadap proses terapi (Dasse et al., 2015; Iglesias, 2014).

## **KESIMPULAN**

Hipnoterapi dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam penanganan amnesia disosiatif dengan memberikan terapi yang terstruktur dan menargetkan alam bawah sadar pasien untuk mengatasi trauma emosional yang mendalam. Dalam kasus ini, teknik age regression, informed child therapy, serta desensitization dan forgiveness secara bertahap membantu pasien mengembalikan ingatan masa lalu dan menerima kenyataan hidupnya. Pemulihan pasien juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, termasuk mutasi kerja yang mendekatkannya dengan keluarga, yang berkontribusi positif dalam mempercepat proses pemulihan. Kasus ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan hipnoterapi yang holistik dan dukungan lingkungan dalam penanganan gangguan disosiatif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ebrahim, S.Guyatt, G. H.Walter, S. D.Heels-Ansdell, D.Bellman, M.Hanna, S. E., et al. 2013. Association of psychotherapy with disability benefit claim closure among patients disabled due to depression. *PLoS One*, 8, e67162.
- Dasse, M. N.Elkins, G. R. & Weaver, C. A., 3rd 2015. Hypnotizability, not suggestion, influences false memory development. *Int J Clin Exp Hypn*, 63, 110-28.
- Frischholz, E. J. 2015. Medicare procedure code 90880 (medical hypnotherapy): use the code (not the word). *Am J Clin Hypn*, 57, 147-50.



- Iglesias, A. & Iglesias, A. 2014. Hypnosis aided fixed role therapy for social phobia: a case report. *Am J Clin Hypn*, 56, 405-12.
- Lynn, S. J. Laurence, J. R. & Kirsch, I. 2015. Hypnosis, suggestion, and suggestibility: an integrative model. *Am J Clin Hypn*, 57, 314-29.
- Moster, R. L. & Katz, C. L. 2014. Psychodynamic psychotherapy and global health. *Psychodyn Psychiatry*, 42, 641-56.
- Munson, S. O. Trenkle, B. & Gallawa, R. 2015. Preferences for descriptors of hypnosis: the international point of view. *Int J Clin Exp Hypn*, 63, 284-93.
- Sadock, B. J. Sadock, V. A. Ruiz, P. & Kaplan, H. I. 2009. *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry*, Philadelphia, Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Szigethy, E. 2015. Hypnotherapy for Inflammatory Bowel Disease Across the Lifespan. *Am J Clin Hypn*, 58, 81-99.
- Wannemueller, A. Joehren, P. Haug, S. Hatting, M. Elsesser, K. & Sartory, G. 2011. A practice-based comparison of brief cognitive behavioural treatment, two kinds of hypnosis and general anaesthesia in dental phobia. *Psychother Psychosom*, 80, 159-65.