

ALTERED STATE OF CONSCIOUSNESS, AFIRMASI, DAN VISUALISASI UNTUK MENGATASI MASALAH OBESITAS

Yoice Bunga Midasari¹
Hendro Prabowo²

¹Mahasiswa Magister Profesi Psikologi
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
yoice_maprougm@yahoo.co.id

²Mahasiswa Program Doktor Psikologi
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
ndrahu@yahoo.com

ABSTRAK

Berat badan yang berlebihan (obesitas) adalah salah satu masalah yang dihadapi pada wanita yang sudah memiliki anak. Dengan obesitas tersebut, seseorang lalu berusaha memulihkan berat badannya seperti semula. Ketidaknyamanan juga dialami ketika seseorang berinteraksi dengan lingkungan sosial, pekerjaan, dan bahkan keluarga. Beberapa cara dapat ditempuh karena banyak sekali tawaran yang tersedia di masyarakat. Namun, hasilnya amat beragam, dari yang berhasil total hingga justru menambah masalah baru karena selain gagal juga menimbulkan banyak efek samping. Makalah ini adalah hasil penelitian kualitatif dengan subjek tunggal yaitu seorang wanita karir yang mengeluh memiliki obesitas dengan berbagai keluhan sebagai dampaknya. Keluhan yang dialami antara lain adalah kepercayaan diri, mudah lelah, dan masalah busana. Dengan menggunakan kombinasi teknik kesadaran, seperti meditasi (untuk mencapai *Altered State of Consciousness/ASC*), afirmasi, dan visualisasi; diperoleh hasil penurunan berat badan sebanyak 28 kilo.

Kata kunci: *Altered State of Consciousness, Afirmasi, dan Visualisasi, Obesitas*

PENDAHULUAN

Menurut Rowan (1993), psikoterapi berkaitan dengan seseorang yang ingin membuka sesuatu dalam dirinya. Metode spiritualitas (berupa terapi transpersonal, *image work*, meditasi, dan doa) juga bicara tentang seorang yang ingin membuka sesuatu dalam dirinya. Kita dapat menggunakan *internal gesture* yang sama yang kita temukan dalam terapi kemudian diteruskan ke tingkat yang lebih mendalam lagi. Dengan demikian psikoterapi sudah merupakan praktek spiritual. Namun tindakan spiritual menekankan pada apa yang sesungguhnya terjadi dalam diri kita bukan pada apa yang seharusnya terjadi atau apa yang kita inginkan terjadi.

Seorang psikoterapis transpersonal melakukan beberapa cara mendasar seperti: mendengarkan klien dalam hal mimpi-mimpinya, mitologi, ide-ide, dan pengalaman yang mengandung suatu hubungan dengan alam semesta (Metzer, 1998 dalam Clark, 2004); atau dengan menggunakan teknik-teknik transpersonal (Vaughan, 1979 dalam Clark, 2004); juga meditasi (Alpert, 1975 dalam Clark, 2004).

Psikoterapi transpersonal dapat menjadi "jembatan" yang menghubungkan antara psikologi dengan bidang spiritual. Apabila psikoterapi dapat menjadi jembatan antara psikologi dan spiritualitas maka hal itu dapat menjadi titik awal yang sangat berarti bagi psikoterapi transpersonal. Hal ini berarti bahwa

pada satu sisi psikoterapi berpegang teguh pada percakapan, bukti yang diperoleh dari riset, tubuh, psikokimiawi dan lain-lain. Hubungan yang jelas antara spiritual dengan psikologi mungkin dari prinsip *personal construct*, *cognitive therapy* dan modifikasi perilaku. Dari dasar psikoterapi yang sudah dikenal baik, maka di ujung "jembatan" yang berseberangan dengan psikoterapi nampak masih tertutup kabut. Apa yang menjadi tujuan dari terapi sangat bervariasi seperti: pribadi yang sehat, pribadi yang menyeluruh, pribadi yang berfungsi secara penuh, aktualisasi diri, individuasi, membawa ketidaksadaran menjadi kesadaran, dan sebagainya. Konsepnya sangat samar dan terbuka, dan seringkali perjalanan panjang seperti harus ditempuh seseorang dan tidak tahu kapan akan berakhir, karena pada akhir suatu fase, maka fase lain yang jadi terlihat, lebih jauh lagi sepanjang jembatan (Rowan, 1993).

Lebih jauh menurut Rowan (1993) apa yang dimaksud dengan ujung jembatan adalah spiritualitas, dan untuk mencapainya seseorang harus menghadapi dan mengeksplorasi pengalaman mistik, serta kesucian dan kebajikan. Namun, menurut Boorstein (2000) dimensi spiritual sering diasosiasikan dengan perasaan positif, seperti cinta; meskipun juga tanpa mengabaikan hal-hal yang gelap dari jiwa. Penelitian adalah aplikasi psikoterapi transpersonal untuk mengatasi masalah obesitas pada wanita karir yang mengeluh tentang kepercayaan diri, mudah lelah, dan masalah

busana. Dengan menggunakan kombinasi teknik transpersonal seperti seperti meditasi (untuk mencapai *Altered State of Consciousness/ASC*), afirmasi, dan visualisasi

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bagian ini meliputi perubahan kesadaran (*Altered State of Consciousness*), afirmasi dan visualisasi.

Perubahan Kesadaran

Altered state of consciousness (ASC) adalah koneksi antara kesadaran dan bawah sadar. Koneksi ini dengan sendirinya akan mengarah menjadi keadaan bawah sadar (Green, 2001). Atau, dalam pengukuran EEG seseorang yang melakukan meditasi adalah koneksi antara keadaan beta menjadi keadaan alpha atau theta (Johnston, 1993 dalam Rychlak, 1997).

Suatu *altered state of consciousness* (ASC) dapat hadir secara mendadak dalam kondisi demam, kekurangan tidur, kondisi lapar, kekurangan oksigen, pembiusan atau trauma kecelakaan. Secara intensif, ASC dapat juga dicapai melalui hypnosis, meditasi, berdoa, yoga atau dzikir. Kadang-kadang ASC juga dapat dicapai melalui penggunaan obat-obatan, racun tanaman ataupun zat psikoaktif seperti LSD, 2C-I, *peyote*, *marijuana*, *mescaline*, *datura* (*Jimson weed*), dan alkohol (Wikipedia encyclopedia, 2005). Sementara menurut Rychlak (1997) ASC dapat dicapai melalui *hypnosis*, *lucid dreaming*, *channeling*, dan meditasi. Juga, *trance* dan kesurupan (Suryani & Jensen, 1993).

Menjadi sesuatu yang sulit jika seseorang tanpa mengetahui definisi kesadaran atau keadaan kesadaran (*states of consciousness*) secara tepat, misalnya kita menanyakan seseorang yang secara pribadi memiliki pengalaman beberapa keadaan kesadaran (*states of consciousness*), bagaimana ia membuat pembeda. Apa yang diperoleh ketika seseorang sedang mengalami adanya perbedaan keadaan kesadaran jika dibandingkan dengan keadaan biasa? (Tart, 2007). Oleh Rychlak (1997) dijelaskan bahwa dalam keadaan ASC, terdapat tekanan perubahan yang signifikan pada pengalaman seseorang.

Pengalaman ASC secara lebih lengkap merupakan suatu pengalaman yang tidak biasa (*unusual experiences*) dalam mempersepsi dunia atau diri (*self*), perubahan dalam hal waktu, emosi, memori, rasa identitas (*sense of identity*), proses-proses kognitif, persepsi terhadap dunia, penggunaan tubuh (*motor output*), dan interaksi dengan dunia (Tart, 2007).

Dalam penelitian ini perubahan kesadaran dilakukan dengan meditasi *deep breathing* dan musik.

Afirmasi

Afirmasi adalah penegasan atau penguatan, yang pada umumnya dalam bentuk kalimat yang positif. Dalam psikologi energi (cabang psikologi transpersonal), teknik ini seringkali dikombinasikan dengan teknik lain seperti *hypnosis*, *meridian therapy*, *emotional freedom technique*, dan EMDR (Benor, 2002).

Carrington (2002) mengkombinasikan afirmasi dengan doa kepada Tuhan dan terapi energi lainnya. Hasilnya dapat digunakan untuk mengatasi distres dan kecemasan berbicara di depan umum.

Visualisasi

Dalam latihan visualisasi lebih banyak digunakan istilah "membayangkan" dan bukannya "melihat". Contoh: dapatkah anda membayangkan sekuntum bunga?. Teknik Visualisasi, dapat dilakukan dengan: *guided fantasy* dan mimpi (Rowan, 1993).

Guided Fantasy dilakukan bagi terapis dengan cara memandu visualisasi klien agar dapat mencapai wilayah psikologis tertentu. Bentuknya adalah dengan mengendalikan visualisasi simbol-simbol & visualisasi simbol spontan.

Dalam penelitian ini, visualisasi yang digunakan adalah membayangkan diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah studi kasus obesitas pada wanita karir. Dengan menggunakan kombinasi metode psikoterapi transpersonal seperti training meditasi, latihan meditasi di rumah, spiritual bibliotherapy, afirmasi, dan visualisasi. Dengan menggunakan teknik wawancara, data dianalisis dengan menggunakan pengkodean (*coding*), lalu dikelompok-kelompokan ke dalam tema-tema.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan *coding*, maka diperoleh tema-tema seperti keluhan, beberapa *coping* yang telah dilakukan dan efek samping, latihan meditasi dengan musik, meditasi sebagai terapi, afirmasi, visualisasi, dan efek terapi.

Keluhan

Subjek semula mengeluh tentang kenaikan berat badannya, lalu diikuti dengan masalah

kepercayaan dirinya terutama berkaitan dengan pekerjaan, mudah lelah, dan bermasalah dengan busana. Berikut ini adalah penuturan Subjek:

" Berat saya pernah naik 28 kg setelah saya melahirkan. ketika itu saya berolahraga dan berat badan saya turun perlahan lahan. namun sampai di titik tertentu tidak mau turun lagi..."

"Keluhannya yang pasti buat saya ga Pede...banget... itu keluhan yang utama... Saya bekerja dan beraktifitas yang banyak ketemu orang, misalnya training, seminar, penyuluhan dan lain-lain."

".....saya merasa kurang fit, gampang capek...badan rasanya berat"

".....saya bingung untuk memakai pakaian karena semua terasa sempit..."

Akibatnya, orang-orang yang dekat dengannya (orangtua dan teman-teman) menjadi ikut mengeluhkan keadannya. Suami Subjek juga terganggu jika Subjek mengeluh padanya. Subjek juga merasa iri dengan orang lain yang langsing.

Beberapa coping yang telah dilakukan dan efek samping

Sebelum mencoba psikoterapi transpersonal, Subjek telah mencoba beberapa cara untuk menurunkan berat badannya, seperti: beragam diet, obat-obatan, dan akupuntur.

"... semua jenis diet, semua jenis obat diet, semua terapi sudah pernah saya lakukan. Mungkin hanya sedot lemak dan operasi yang belum pernah saya lakukan."

"Ber macam-macam dietpun sudah pernah saya lakukan, mulai dari diet macan yang hanya makan daging, diet hanya makan sayur dan buah-buahan, food combining. diet berdasar golongan darah..."

"....saya mulai mengkonsumsi obat-obatan mulai dari yang berbentuk jamu, pil, kapsul dll. Mulai dari jenis obat yang mengandung pencahar, penahan lapar, pemecah lemak sampai yang mengandung ampetamin."

" Saya juga sudah pernah mencoba teknik akupuntur dua kali... teknik ini lumayan efektif buat saya...dan tidak ada efek sampingnya.. berat saya turun

banyak...namun di saat melakukan akupuntur yang kedua kali saya tetap tidak tahan menahan lapar... dan akhirnya program saya gagal...."

Beberapa teknik tersebut ternyata memiliki efek negatif seperti rasa sakit, panas, lemas, dan lapar. Kesemuanya itu juga berdampak secara ekonomi, karena juga mahal.

".... belum rasa sakit dan panas yang harus saya rasakan ketika disuntik... biasanya saya sampai menjerit kesakitan dan akhirnya paha saya dipanasi oleh alat tertentu agar tidak terlalu kesakitan."

"...badan saya terasa lemas dan jadi tidak bisa bekerja... kendala lainnya adalah saya sering merasa lapar sehingga disaat tertentu saya justru melanggar aturan diet itu sendiri... saya tampak seperti orang kekurangan gizi dan pucat terlihat tidak segar, bahkan rambut saya rusak dan patah-patah karena kekurangan nutrisi.."

"Saya juga pernah menjadi member di klinik perampingan hasilnya lumayan namun... mahal... untuk sekali datang perawatan saya bisa mengeluarkan uang jutaan rupiah...gak kuaattt..."

Latihan meditasi dengan musik

Setelah mengikuti training meditasi, yang di dalamnya juga tercakup *altered state of consciousness*, afirmasi, dan visualisasi; Subjek telah menemukan tempat kenyamanannya setelah melakukan latihan dengan menggunakan musik. Latihan ini dilakukan dengan menutup mata, di awal dan akhir dari latihan afirmasi dan visualisasi.

"..... saya bawa diri saya ke tempat kenyamanan saya yang sebelumnya pernah saya ciptakan di meditasi yang sebelum-sebelumnya."

Latihan meditasi untuk terapi

Latihan meditasi yang dilakukan dengan musik, lalu mengilhami Subjek untuk mencoba melakukan *self therapy*. Semula ia banyak melakukan meditasi, baik dengan atau tanpa musik (meditasi dengan fokus pada objek).

"Sebelum tidur dan sesudah bangun tidur saya bermeditasi... waktunya bisa

15 menit sampai 30 menit.. terkadang dengan musik kadang tanpa musik... Pertama saya relaksasi nafas....deep breathing....fokus pada tarikan nafas..."

Afirmasi dan Visualisasi

Setelah berada di gelombang alpha, Subjek lalu melakukan afirmasi dan visualisasi. Namun, yang lebih banyak dilakukan adalah visualisasi. Beberapa visualisasi yang dilakukan adalah bercermin, memakai baju, kehidupan sosial dan keluarga, perubahan internal di dalam tubuh, langsing, dan menimbang badan dengan angka 48 kg.

"Biasanya saya mensugesti diri sendiri contohnya dengan berkata 'berat saya 48 kg pada bulan juni 2006'.."

"....saya bayangkan melihat diri saya sedang bercermin....saat itu saya hadirkan perasaan saya yang sungguh bahagia karena telah langsing...saya merasa sangat excite... saya bayangkan saya memakai baju-baju yang sedang in, saya bayangkan saya memberikan penyuluhan dan training-training dengan percaya diri karena bertubuh langsing..."

"..... dan saya bayangkan orang-orang kagum pada saya karena saya telah berhasil....dan saya bayangkan saya bersama orang yang saya cintai dan membuatnya bangga.... setelah saya bayangkan detil saya ulangi kata-kata sugesti saya yang di atas tadi hingga beberapa kali...."

"Saya bayangkan metabolisme tubuh saya menjadi lebih bagus... lemak-lemak di tubuh saya berkurang otot saya bertambah yang nantinya otot-otot ini bertugas memecah lemak...kemudian masih dalam keadaan rileks saya bayangkan tubuh saya sudah menjadi langsing...saya bayangkan...paha, badan dan seluruh tubuh saya menjadi ramping...."

"..... saya juga membayangkan saya menimbang di sebuah timbangan dan angkanya menunjuk pada angka 48 kg...biasanya hal ini diikuti perasaan bahagia yang otomatis timbul....."

Efek terapi

Terapi yang dilakukan Subjek telah berhasil menurunkan berat badan sebesar 28 kg, namun ia melaukannya dengan rutin dan menganggap sebagai bagian dari hidupnya.

"Dengan terapi ini, dengan membayangkannya terus menerus pada meditasi secara otomatis saya hanya makan makanan yang sehat dan berolahraga tanpa merasa terbebani karena saya sudah menganggapnya sebagai bagian dari hidup saya..."

"Terapi ini bertahan selama saya terus melakukannya rutin dan kuncinya adalah tidak stres...ketika kita terlalu ingin, justru dimungkinkan terapi ini lebih mudah gagal. Perasaan rileks dan pikiran tenang dapat mempermudah dan memperlancar terapi ini..."

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, obesitas dapat diatasi dengan menggunakan kombinasi teknik-teknik transpersonal antara lain meditasi, afirmasi, dan visualisasi. Namun, latihan-latihan tersebut harus dilakukan secara rutin agar hasilnya optimal.

Hasil penelitian ini baru dapat diaplikasikan pada satu orang subjek. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian dengan subjek yang memiliki karakter yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Benor, D. (2002). "Self-Healing: Meridian-based Therapies and EMDR". Dalam Willem Lammers & Beate Kircher (Eds.). *The Energy Odyssey: New Directions in Energy Psychology*. Ias Publications: Bahnhofstrasse.
- Boorstein, S. (2000). "Transpersonal psychotherapy". *American Journal of Psychotherapy*, 2000, 54, 3
- Carrington, P. (2002). "The Power of Using Affirmations with Energy Therapy". Dalam Willem Lammers & Beate Kircher (Eds.). *The Energy Odyssey: New Directions in Energy Psychology*. Bahnhofstrasse: Ias Publications.
- Clark, C. F. (2004). "R. D. Laing: What Was Therapeutic About That?" *Journal of Transpersonal Psychology*, 36, 2
- Davis, J. 13 Maret 2005. *Introduction to Transpersonal Psychology*.

- <http://www.naropa.edu/faculty/johndavis/tp/tpintro1.html>.
- Green, S. 13 Maret 2005. *Introduction to Altered States of Consciousness*. http://www.kenaz.com/shaman/shaman_consciousness.htm
- Rowan, J. (1993). *The Transpersonal: Psychotherapy and Counseling*. Routledge, New York.
- Rychlak, J.F. (1997). *In Defense of Human Consciousness*. APA , Washington.
- Suryani, L. K. & Jensen, G. D. (1993). *Trance and Possession in Bali: A Window on Western Multiple Personality, Possession Disorder, and Suicide*. Oxford University Press, Kuala Lumpur.
- Tart, C. T. 22 Maret 2007. *States of Consciousness*. Web edition. <http://www.druglibrary.org/special/tart/soccont.htm>