

# HYPNOSOMN.MP3: ALAT HIPNOSIS UNTUK MEMBANTU ORANG-ORANG DENGAN KESULITAN TIDUR

Fitra Suharya<sup>1)</sup>, Vonnie Varesty<sup>2)</sup>, Muhamad Irfan Agia<sup>3)</sup>, Gerizcha Aprilia P<sup>4)</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

Email: fitrasuharya@gmail.com

Email: vonnie.varesty@yahoo.com

Email: muhamadirfanagia@yahoo.com

Email: gerizchantu@yahoo.com

## Abstract

*Sleep is a natural process for releasing physical fatigue and mental fatigue. Sleep difficulty is a condition where a person has difficulty in penetrating sleep phase so she stays awake when she wants to sleep. Individual with sleep difficulty can overcome her problem by consuming sleeping pills, relaxation massage, or the services of a professional hypnotherapist. Although effective, sleeping pills can cause negative impact in the long-term. Likewise with reflexology, though not causing side effects, it is less effective and less flexible. One of the new way is to use the proposed new "Hypnosomn.mp3".*

*Hypnosomn.mp3 is a hypnosis tool with a core file which is formatted in digital data form. Mp3. The core file consists of hypnosis scripts, sounds of nature, and the scripts suggestion sleep. Core files are then inserted into complementary media tools into one package hypnosis. Hypnosomn.mp3 is an alternative solution for sleep problems, ready to use, easy to carry, and can be used anytime and anywhere.*

**Keywords:** *sleep difficulties, hypnosis, suggestion, mp3, nature sound*

## 1. PENDAHULUAN

Dewasa ini, gangguan tidur dialami oleh sebagian besar remaja dan orang dewasa. Salah satu gangguan tidur yang banyak dialami adalah insomnia; kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur secara berulang. Insomnia sering disebabkan oleh penyakit atau akibat adanya permasalahan psikologis. Sebuah riset menyatakan sebanyak 28 juta lebih rakyat Indonesia mengalami insomnia. Riset ini didukung oleh penelitian melalui kuisioner pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, dari total 64 mahasiswa sebanyak 70,3 % mengalami kesulitan tidur.

Definisi tidur itu sendiri adalah salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Tidur pula adalah suatu keadaan tidak sadar yang dialami seseorang yang dapat dibangunkan kembali dengan indra dan rangsangan yang cukup (Guyton, 1981). Saat kita sadar dan terjaga, kita berada dalam kondisi gelombang otak *beta*, sedangkan saat tertidur, gelombang otak berubah menjadi *alpha*. Oleh karena itu,

untuk mengawali tidur, gelombang otak sadar atau *beta* harus mengalami penurunan hingga ke fase gelombang otak *alpha* aktif. Tahap tidur terjadi seiring dengan penurunan gelombang otak dari 14 Hz per detik pada keadaan bangun sampai satu setengah Hz per detik pada keadaan tidur lelap. Ketika penurunan gelombang otak terganggu, orang mengalami kesulitan untuk memasuki tahap tidur, ini menjadi dasar gangguan tidur..

Pada dasarnya kesulitan tidur terjadi karena adanya ketegangan pada tubuh yang bisa disebabkan oleh merokok, meminum minuman keras, mengonsumsi obat-obatan, stress, depresi, dan gangguan mental lainnya. Kesulitan tidur saat ini banyak ditemui baik pada remaja maupun orang dewasa. Menurut responden dari mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, kesulitan tidur menyebabkan penurunan fungsi fisik dan psikis mereka seperti perasaan lelah, pusing, mengantuk, menurunnya atensi dan semangat, pegal-pegal, gelisah, dan sakit kepala. Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh dalam dunia perkuliahan sehari-

hari yang menyebabkan mereka tidak dapat menjalankan aktivitas secara optimal.

Saat ini solusi yang ada dalam mengatasi gangguan kesulitan tidur adalah dengan mengonsumsi obat tidur dan pijat relaksasi. Walaupun efektif untuk tidur, obat tidur dapat menyebabkan dampak negatif dalam penggunaan jangka panjang. Begitu juga dengan pijat refleksi, walaupun tidak menyebabkan efek samping, namun kurang efektif dan kurang fleksibel. Hipnosis menjadi alternatif lain yang mulai populer pada saat ini. Hipnosis adalah seni komunikasi dengan teknik-teknik tertentu yang dapat memengaruhi kesadaran seseorang sehingga terjadi penurunan gelombang otak dari fase beta menuju fase alpha hingga gelombang theta. Ketika fase *theta* aktif, individu menjadi sangat rileks, tenang, dan sugestif.

Suara alam dianggap sebagai salah satu suara yang bisa membuat seseorang menjadi tenang dan rileks. Oleh karenanya dalam karya cipta ini kami menciptakan sebuah alat yang dapat menjadi solusi bagi penderita gangguan tidur. Alat tersebut menggunakan teknik hipnosis dalam bentuk hipnosis suara yang diiringi oleh suara latar berupa suara alam. Alat ini bernama *hypnosomn.mp3*; alat hipnosis untuk membantu orang-orang dengan kesulitan tidur. Tujuan dari alat ini adalah menciptakan sebuah alat yang dapat membantu orang-orang yang mengalami kesulitan tidur khususnya insomnia primer.

## 2. METODE

### Rancangan Alat

Membuat desain *prototype* alat

### Pembuatan File Inti

- Studi literatur
- Merancang skrip hipnosis dan skrip sugesti tidur
- Merekam suara alam
- Melakukan *voice recording*
- Tahap pengeditan file inti (suara alam, skrip hipnosis dan skrip sugesti)
- Produk keluaran berupa file inti dengan ekstensi MPEG-1 Audio Layer atau MP3.

### Pembuatan Alat

- Merangkai media pelengkap seperti: MP3 player, earphone, dan *sleeping eye mask*
- Menggabungkan file inti dengan media pelengkap

### Uji Coba Dan Revisi Alat

- Melakukan uji coba alat *hypnosomn.mp3* pada orang-orang yang mengalami gangguan kesulitan tidur
- Melakukan revisi alat berdasarkan hasil uji coba dengan mengacu pada prinsip *safety* dan *comfort*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari karya cipta kami merupakan alat hipnosis dengan materi inti berupa data digital yang diformat dalam bentuk *.mp3*. Kami melakukan uji coba terhadap alat kami pada beberapa orang yang mengalami gangguan kesulitan tidur. Setelah mendapatkan *feedback*, kami melakukan revisi alat dengan mengacu pada prinsip *safety* dan *comfort*. Kami menambahkan beberapa material yaitu bantalan yang dilapisi kain *velboa*. Sehingga alat kami lebih siap pakai dan lebih nyaman digunakan.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji coba alat *hypnosomn.mp3* dapat menjawab fenomena yang ada yaitu membantu mengatasi persoalan gangguan kesulitan tidur tanpa efek samping dan berpotensi untuk dikembangkan lebih jauh. Sebagai saran pengembangan, perlu dibuat alat *hypnosomn* yang secara fungsi lebih fleksibel dan *handy*.

## 5. REFERENSI