

## HIPNOTEATER SEBAGAI SALAH SATU SOLUSI VAKSIN MENINGKATKAN IMUN PADA TUBUH

**Roci Marciano**

Program Studi Teater Sekolah Tinggi Kesenian Wilwatikta  
Jl. Klampis Anom II (Perum Wisma Mukti) Sukolilo – Surabaya 60117  
Email: [rocimarci@gmail.com](mailto:rocimarci@gmail.com)

### ABSTRAK

Setiap ranah keilmuan rasanya penting untuk memberikan kontribusi atas peristiwa yang terjadi, terutama ketika pandemi melanda Negeri. Penelitian ini menjadi penting karena mencoba memberikan sumbangsih untuk mengantisipasi dalam memberikan ketenangan kepada masyarakat luas, khususnya teater. Kedatangan vaksin covid-19 telah menjadi angin segar bagi sebagian masyarakat Indonesia, namun masih memberikan kontroversi karena adanya sebagian masyarakat yang setuju akan vaksin, dan ada pula yang menolak. Drama baru tentang vaksin ini tentu saja memberikan dampak psikologis terhadap sebagian masyarakat yang lain yakni; masyarakat yang masih diliputi rasa ragu, karena dua narasi antara vaksin covid-19, sama kuatnya yaitu, oknum menerima dan menolak. Oleh sebab itu, penelitian hipnoteater ini muncul, berharap bisa membantu segenap masyarakat dalam menyembuhkan dirinya dari virus yang tidak kasat mata. Tentu saja muncul pertanyaan, bagaimana bisa teater menjadi vaksin bagi manusia? Itulah mengapa penelitian ini menjawab, karena dalam teater, seorang tokoh bernama Augusto Boal dengan metode games teaternya, dinilai telah berhasil memberikan dampak kesehatan mental pada manusia, tentu saja metode games tersebut menjadi vaksin alternatif untuk menyehatkan krisis mental yang diakibatkan virus corona. Seiring perkembangan dalam pembacaan gejala yang terjadi di Masyarakat, sebagai homoteatericus, saya merasa perlu menyumbangkan pula hasil uji coba yang pernah dilakukan, yakni hipnoteater, yaitu hipnotis ala teater yang selama ini dieksplorasi untuk menyembuhkan berbagai penyakit mental. Melalui metode kualitatif, oleh sebab itu pada kesempatan ini hipnoteater mencoba turut andil untuk menjadi salah satu solusi di masa pandemi virus corona yang masih merajalela di muka bumi ini. Hasil penelitian ini berupa teknik berlatih mensugesti diri.

***Kata Kunci: Teater, Hypnosis, Games, Psikologis, Vaksin***

## I. PENDAHULUAN

Lahirnya penelitian ini erat kaitannya dengan peristiwa yang terjadi sejak bulan Maret tahun 2020 silam, dimana virus corona seakan mengambil alih dalam merekonstruksi suatu peradaban kehidupan, tentu saja tidak asing bagi kita bahwa kehidupan social akhirnya juga mengalami perubahan, terutama dengan aturan sosial jaga jarak, begitu juga dengan adanya berbagai strategi yang dilakukan untuk mengurangi jumlah korban diberbagai kota di dunia, ada kota yang di *Lockdown*, masyarakat terdampak sebagian di karantina, dan di Indonesia sendiri sampai saat ini masih menggunakan strategi PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) bahkan berjilid-jilid seperti sinetron Meksiko di layar kaca. Banyak yang mengakui bahwa kehadiran virus corona di muka bumi ini memberikan dampak yang signifikan terhadap profesi kehidupan, baik itu di lingkup social, ekonomi, psikologi, seni dan politik, dan efek yang dialami masyarakat bermacam-macam, ada yang mengalami kemajuan dan ada pula yang mengalami kemunduran, yang paling penting bisa dirasakan ialah, bahwa corona

telah sukses menjadi parasit di dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Bahkan sampai saat ini, corona masih belum selesai menjadi pembahasan dan perdebatan oleh manusia.

Mengawali tahun 2021 tepatnya di bulan Januari, akhirnya solusi datang yaitu; vaksin dengan berbagai varian yang dianggap bisa mengatasi virus corona dan juga meningkatkan kekebalan pada tubuh manusia. Namun drama vaksin ini juga turut mewarnai kehidupan, tentang ada yang menerima kehadirannya dan ada pula yang menolaknya. Bahkan fenomena perdebatan vaksin ini tidak datang dari kalangan rakyat saja, melainkan dari pejabat public itu sendiri, salah satunya Ribka Tjiptaning Proletariyati ketua Komisi IX DPR RI Fraksi Partai Demokrasi Indonesia Perjuangan pada periode 2009-2014, yang “menolak dirinya dan keluarganya untuk vaksin, bahkan rela membayar denda dari pada divaksin”. Aksi perdebatan itu akhirnya juga memberikan dampak psikologis di masyarakat dan menimbulkan berbagai pertanyaan, benarkah vaksin menjadi solusi terbaik untuk mengembalikan kehidupan normal seperti

sedia kala atau jangan-jangan vaksin menjadi salah satu bisnis selanjutnya? Saya membatasi diri dalam menyampaikan hasil penelitian ini, oleh sebab itu kontroversi vaksin dalam politik dan bisnis, tidak akan dibahas. Harapannya hasil penelitian ini bisa memberikan solusi nantinya terutama soal vaksin teater, namun izinkanlah dulu saya menjelaskan apa saja yang melatar belakangi solusi ini dihadirkan.

Begitu banyak temuan pada masa-masa kehadiran corona, baik solusi mendeteksi, maupun pengobatan, sayangnya, hanya bisa dijangkau oleh kalangan tertentu saja, misalnya; pengecekan melalui swab, rapid tes, dan cek suhu tubuh. Hanya cek suhu tubuh inilah yang gratis dan bisa diakses oleh sebagian masyarakat, sementara untuk tes rapid dan swab beraneka ragam pula harganya, dan sebagian masyarakat merasa, uang yang dimiliki, lebih baik digunakan untuk beli beras dari pada merepotkan diri membiayai cek terdeteksi virus corona. Bahkan beberapa masyarakat di lingkungan tempat saya tinggal, sengaja tidak pergi ke rumah sakit atau puskesmas ketika merasakan gejala-gejala yang telah diterangkan sebagai tanda-tanda

kehadiran virus corona. Hal ini menandakan, bahwa sesungguhnya masyarakat yang tidak mampu sudah tidak peduli dengan corona, dan berusaha melakukan rekayasa melalui fikiran, bahwa keadaan dirinya baik-baik saja, dan memerintahkan diri melalui otak bahwa tubuhnya hanya demam seperti biasa. Ada juga yang sudah dinyatakan positif covid, dan mengkarantina diri sendiri dengan meningkatkan daya tahan tubuh dengan memperkuat imun, akhirnya sembuh dari positif covid. Dalam hal ini, fikiran tampak menjadi salah satu ujung tombak untuk penyembuhan diri, demi membantu kerja medis terhadap tubuh.

Mengapa polemic vaksin ini juga menjadi salah satu factor yang membuat masyarakat pesimis, meskipun kehadiran vaksin tersebut telah di beritakan sebagai solusi dan juga diumumkan sebagai fasilitas Negara untuk rakyatnya dan akan dibagikan secara gratis yakni, tentang jenis vaksin yang berbeda-beda dan harganya yang juga berbeda memberikan dampak psikologis di masyarakat karena jenis-jenis vaksin yang ada bermacam pula bentuknya seperti; 1. Vaksin covid 19

Astra Zeneca, 2. Vaksin Covid 19 China National Pharmaceutical Group Corporation (Sinopharm), 3. Vaksin covid 19 Moderna, 4. Vaksin covid 19 Pfizer-BioNTech, 5. Vaksin covid 19 Sinovac, 6. Vaksin covid 19 Novavax, 7. Vaksin covid 19 yang diproduksi PT Bio Farma (health.detik.com), yang konon akan digunakan di Indonesia. Adanya varian tersebut membuat masyarakat berpikir untuk menentukan pilihan, vaksin manakah yang benar-benar manjur. Bila menghitung jumlah penduduk dan jumlah vaksin yang datang, maka bisa dipastikan belum tentu vaksin tersebut bisa menjangkau seluruh masyarakat yang ada di Indonesia secara adil dan merata. Oleh sebab itu, perlu rasanya masing-masing masyarakat mempersiapkan vaksinnya sendiri untuk meningkatkan kekuatan imun sebagai fondasi dasar kekuatan daya tahan tubuh, hal inilah yang melatar belakangi saya dengan menyumbangkan satu pemikiran bahwa vaksin teater juga bisa menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan daya tahan tubuh melalui metode olah tubuh, olah vocal dan olah rasa.

## II. METODE

Adapun metode yang saya lakukan dalam penelitian ini ialah, analisis teks dan wacana serta melakukan praktik, maka data kualitatif yang bisa dilakukan tentu saja masih membutuhkan uji coba secara terus menerus. Penelitian ini disebut juga dengan penelitian social empiris, dilakukan pembagian antara metode elisitasi (pemerolehan dan metode evaluasi): antara cara-cara yang ditempuh dalam pengumpulan data (di laboratorium atau kerja lapangan) dan prosedur-prosedur yang telah dikembangkan untuk menganalisis data-data yang terkumpul. Prosedur metodis bagi proses pengumpulan data ditujukan untuk mengorganisasi kegiatan observasi (Titscher, Mayer, Wodak, Vetter, 2009: 5). Oleh sebab itu dalam perkembangan penelitian ini selanjutnya, saya akan melakukan pembagian metode hipnoteater yang bisa dilakukan oleh individu, baik itu melalui seorang pemandu, maupun seorang individu memandu dirinya sendiri dalam menanamkan vaksin teater di dalam dirinya. Data empiris dalam penelitian ini juga terinspirasi dari metode Games Teater Augusto Boal dalam melakukan penyembuhan

melalui pikiran terhadap manusia yang depresi, oleh sebab itu metode kualitatif yang digunakan untuk memahami tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi dan tindakan akan menjadi poin dalam hasil penelitian (Moleong, 2011: 6). Metode yang dilakukan untuk menanamkan vaksin teater juga telah melakukan pendekatan, diantaranya pendekatan emik yaitu; saya sebagai seorang peneliti memberikan asumsi bahwa perilaku manusia terpola dalam system pola itu sendiri, tujuannya ialah untuk mengungkapkan dan menguraikan system perilaku bersama. Selanjutnya ialah pendekatan etik dimana tujuannya mengelompokkan dan menyusun system kategori yang logis, dan kemudian dilanjutkan dalam bentuk aplikasi. Artinya titik pandang emik dapat dikatakan dari dalam atau internal, dan titik pandang etik dapat dikatakan dari luar atau eksternal (Moleong, 2011: 85). Maka dalam pengaplikasian metode penanaman vaksin teater melalui hipnoteater ini ialah melalui tubuh eksternal dan internal seseorang.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum masuk pada metode hipnoteater, perlu rasanya saya menyampaikan terlebih dahulu, bahwasannya bencana kematian dan penderitaan yang merenggut nyawa manusia tidak hanya datang dari berwujud virus saja, melainkan juga banyak hal yang datang silih berganti di dunia ini yang merenggut nyawa manusia. Mulai dari perang antar Negara, suku, ras dan agama, kelaparan, obesitas, bencana alam dan virus yang diciptakan oleh manusia, dan virus yang datang dari alam, serta ajal itu sendiri bagian dari aturan alam yang merenggut nyawa manusia, itulah mengapa misi andalan sains modern saat sekarang ini adalah berusaha mengalahkan kematian, dan memberikan manusia usai muda yang abadi. Contoh yang paling terkemuka ialah para Gerontolog Aubrey de Grey dan ilmuwan serba bisa Ray Kurzweil (Peraih US National Medal of Technology and Innovation tahun 1999). Pada 2012, Kurzweil ditunjuk menjadi direktur rekayasa di Google, dan tahun berikutnya Google meluncurkan anak perusahaan yang diberi nama Calico dengan misi “mengatasi

kematian” (Harari, 2018: 16). Pertanyaannya apakah manusia mampu? Rencana yang digagas sejak tahun 2012, apakah bisa dikatakan kandas saat sekarang ini? Revolusi sains masih melakukan uji coba, sebab di tahun 2020 dan bahkan 2021, dunia saat ini sedang mengalami yang namanya bencana kematian demi kematian.

Selain bencana virus juga ada bencana kekerasan yang turut berperan serta dalam merenggut nyawa manusia, penelitian bahkan telah mengatakan pada tahun 2012 sekitar 56 juta orang mati diseluruh dunia, 600.000 diantaranya akibat kekerasan manusia (perang membunuh 120.000 orang dan kejahatan membunuh 500.000 lainnya). Bandingkan, 800.000 orang melakukan bunuh diri, dan 1,5 juta orang mati karena diabetes. Saat ini gula lebih berbahaya dari pada bubuk mesiu (Harari, 2018: 16). Membaca kutipan ini tentu saja saya ingin mengajak sidang pembaca untuk kembali merenungkan tentang diri, sesungguhnya vaksin apa yang kita butuhkan di dalam kehidupan ini? Benarkah vaksin dari virus corona, atau vaksin untuk mengendalikan diri sendiri dari keserakahan yang menjangkit

di dalam jiwa dan raga manusia? Oleh sebab itu vaksin teater yang telah saya teliti ini adalah suatu metode pengendalian diri melalui latihan-latihan teater. Bahwa metode latihan ini sekaligus bisa menjadi sarana penyembuhan bagi mereka yang percaya, tentu saja saya telah melakukan uji coba dengan beberapa mahasiswa, adik kelas waktu di kuliah, dan teman yang ingin disembuhkan dari penyakit yang merasuki dirinya.

Mengapa saya menyebut metode ini dengan hipnoteater? Karena dasar yang digunakan ialah berangkat dari hypnosis yaitu hipnotis adalah kata dalam bahasa Indonesia untuk hypnosis yang berasal dari kata hypnos, yaitu dewa tidur dalam legenda Yunani, istilah hypnosis sendiri diperkenalkan oleh Dr. James Braid, salah satu peneliti fenomena hipnotis yang berasal dari Inggris di era abad ke 19 (kompasiana.com). Artinya, darisinitilah hipnoteater itu dikembangkan sebagai bentuk latihan teater dijadikan sebagai vaksin yang disebut dengan vaksin teater. Berikut ini adalah metode yang bisa dilatihkan dimana saja oleh siapa saja.

## 1. Olah Tubuh

Saya menempatkan olah tubuh sebagai poin utama dalam vaksin teater karena, segala bentuk penyakit yang mematikan, paling banyak berasal dari tubuh, terutama bagian tubuh dalam, bahkan virus corona yang terkenal itu, menyerang dan menggerogoti pertahanan tubuh manusia dari dalam, bukan dari luar. Oleh sebab itu olah tubuh yang dimaksud dengan metode hipnoteater memiliki beberapa tahapan yang harus dilakukan. Percaya atau tidak, bahwa sesungguhnya tubuh memiliki memori yang dirangsang melalui otak, di dalam otak ada yang bekerja untuk mengendalikan segala perangkat diri manusia yaitu; pikiran, dari sinilah titik mula yang mengendalikan seluruh kerja tubuh dan organ yang ada di dalamnya. Bayangkan saja ketika otak berhenti bekerja mengendalikan pikiran, maka bisa dipastikan manusia tidak obahnya seperti mayat hidup. Ada juga yang percaya bahwa tubuh melebihi kecerdasan pikiran, sehingga terkadang, banyak hal-hal mustahil yang bisa dilakukan oleh tubuh tapi tidak terjangkau oleh pikiran atau otak. Hal ini membutuhkan penelitian khusus, sebab apabila

ada manusia yang dikaruniai hal tersebut tentulah tidak akan banyak, maka dari itu dalam metode hipnoteater ini, manusia diharapkan melakukan latihan yang tersistematik, karena niatnya ialah metode hipnoteater sebagai vaksin dalam tubuh (id.m.wikipedia.org)

Hipnoteater melalui latihan olah tubuh ini, sebaiknya memang menggunakan pemandu yang mengendalikan pikiran objeknya, karena kata-kata yang berbentuk sugesti, akan menjadi agen (vaksin) di dalam diri manusia untuk menggerakkan objek tersebut. Namun apabila tidak mendapatkan pemandu, maka bisa dilakukan dengan diri sendiri dengan menggunakan media yang lain sebagai perangsang untuk menggerakkan dan mensugesti tubuh. Hal yang pertama kali dilakukan ialah subjek (sebagai pemandu) dan objek (yang dipandu) benar-benar melakukan kesepakatan untuk saling percaya terlebih dahulu, artinya yang dipandu harus benar-benar bersedia untuk mendengarkan instruksi dari subjek. Apabila telah terjadi rasa saling percaya, maka objek dengan segala kerelaan dan kepasrahannya, menyerahkan dirinya

dalam panduan subjek. Kerjasama ini akan menjadi sangat penting dalam tahap hipnoteater ini.

Subjek mulai mengarahkan kepada objek untuk tubuh agar rileks-serileks-rileksnya, dan sebaiknya memang menutup mata objek agar lebih bisa berkonsentrasi terhadap instruksi dari subjek. Posisi yang diambil objek, juga boleh senyaman mungkin, tidur, duduk atau berdiri, tapi saya menyarankan sebaiknya dari duduk. Kemudian subjek mulai memberi perintah kepada objek memusatkan pikirannya pada satu titik focus, subjek boleh memberi perintah hitung sampai seratus, atau mengajak berimajinasi dengan kedua belah tangan menerima beban yang berat, ketika objek mulai konsentrasi dengan instruksi yang diberikan, lalu objek diperintah untuk tidur, senyaman-nyamannya dan tetap mengingatkan agar terus percaya dan mengikuti instruksi subjek, karena memang modal dari metode ini adalah rasa saling percaya.



Gambar 1  
Proses Menghipnotis  
(Foto Oleh: Vero, 2018)

Subjek kemudian mulai merangsang ingatan objek, sejumlah ahli teori kembali pada pandangan yang dikemukakan Flourens, yang menyatakan semua bagian otak mengandung semua ingatan, bahkan manusia tidak memiliki satu otak tapi banyak. Professor Roger Sperry beberapa waktu lalu menerima penghargaan Nobel atas usahanya yang menemukan bahwa kita memiliki otak yang terbagi dalam dua bagian fisiologis, yang masing-masing berkaitan dengan fungsi-fungsi mental yang berbeda (Buzan, 2002: 35-36). Artinya, kekuatan subjek adalah bagaimana merangsang daya ingat objek. Apabila ingatan objek telah dikendalikan, maka subjek mengarahkan sang objek untuk mengingat kembali tubuhnya yang sehat, dan objek diarahkan untuk langsung mempraktikkan tubuhnya yang sehat, ketika

objek benar-benar melakukan, terus ajak objek mengembara dengan tubuh sehatnya, dan terus memberi sugesti bahwa kesehatan adalah sumber kebahagiaan. Hingga akhirnya objek diperintah untuk tidur rileks dan terus menjaga fikirannya untuk tetap sehat, keyakinan dari otak objek, yang ditanamkan oleh suara subjek adalah vaksin yang nyata untuk meningkatkan daya tahan tubuh objek. Subjek memberi perintah pada objeknya untuk sang objek semangat dalam menjaga kesehatan dirinya, hancurkan virus yang merasuk di dalam diri dengan kekuatan pikiran dan terus berfikir tentang kebahagiaan, kemudian objek dibangunkan dengan semangat 1000 kali lipat, dengan tubuh yang sehat, sehat.

## **2. Olah suara**

Selanjutnya ialah penyembuhan diri melalui olah suara, meskipun pada bagian olah tubuh diatas, suara sang subjek menjadi penentu untuk mengarahkan kesembuhan pada objek. Namun dalam tahapan ini sengaja dipisah agar bisa focus dalam proses pelatihannya. Olah suara ini juga sangat berguna bagi seorang actor, juga bagi manusia yang menggunakan suara sebagai prangkat diri

untuk memudahkan tugas-tugasnya. Oleh karena itu, dalam proses penanaman vaksin teater melalui olah suara ini, saya ingin berbagi semoga melalui metode ini, banyak manusia yang bisa sembuh dari segala macam rasa kekhawatiran penyakit yang ada di dalam tubuhnya. Suara sejak dahulu kala telah berperan penting dalam proses penyembuhan manusia dari penyakit, mulai dari mantra-mantra yang dilontarkan para dukun, maupun dari individu itu sendiri yang membuang penyakit di dalam dirinya melalui suara. Bahkan suara sebagai penenang manusia juga bisa dilihat dari seorang Ibu yang menentramkan anaknya dengan lagu-lagu, menjelang tidur misalnya, banyak bayi-bayi yang ditentramkan oleh lagu nina bobo dari Ibunya. Fenomena ini tentu saja mengingatkan kita kembali bahwa suara salah satu media terbesar di dalam diri sebagai sarana penyembuhan.

Shirlie Rodan sebagai pakar terapi melalui suara juga mengatakan bahwa; “Kita semua adalah orang-orang biasa, dan kita semua mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan. Bagi saya instrument yang

paling efektif, sederhana dan sempurna, adalah sesuatu yang telah ada pada diri sendiri sepanjang hidup yaitu suara anda sendiri” (Rodan, 2001: 1). Dari kutipan ini tentu saja memberikan suatu vaksin lagi bagi kita untuk menyembuhkan diri melalui perangkat yang ada di dalam diri kita sendiri yaitu suara. Tahapannya, sang objek diharapkan makan tiga jam sebelum dimulainya latihan, sebab latihan olah suara ini memang menguras tenaga. Kemudian objek diminta melakukan senam nafas terlebih dahulu demi melenturkan pita suara, agar tidak terjadi distorsi, karena pita suara manusia berdenyut-denyut seiring nafas (Maskalyk, 2010: 125). Maka dari itu diupayakan melatih nafas setiap hari dan setiap waktu, seperti menarik nafas pada hitungan tertentu, menahan dalam hitungan tertentu dan melepaskan dalam hitungan tertentu. Cara yang lebih mudah sebagai tahapan awal ialah menarik nafas dalam hitungan 4 detik, menahan empat detik kemudian melepaskan dalam hitungan 4 detik. Saat melepaskan nafas, objek harus membayangkan yang keluar bersama udara dari mulut maupun hidungnya adalah penyakit yang tidak kasat mata tersebut.

Dalam memulai latihan diharapkan memang mencari tempat yang bersih, sebab aktivitas yang dilakukan ialah menghirup oksigen, apabila bisa berlatih di tempat-tempat seperti gunung atau tempat yang banyak pepohonan tentu ini juga disarankan, karena pohon memberikan oksigen yang baik bagi kesehatan tubuh. Apabila telah melakukan senam nafas, maka objek diarahkan untuk melakukan berdiri dengan punggung menghadap dinding, posisi tegak, letakkan telapak tangan mendatar pada tempurung tulang iga dan menggonggonglah seperti seekor anjing. Objek dituntut harus bergembira dan merasakan sebuah otot bergerak keluar masuk dan itulah yang disebut dengan diafragma. Objek diminta untuk bernafas melalui hidung terus kebawah menuju pusar seolah-olah diri adalah sebuah balon yang terisi udara, dan saat melakukannya cobalah mendorong otot-otot diafragma ke bawah dan keluar berlawanan dengan arah tangan anda. Perlahan-lahan biarkan udara lewat diantara gigi dengan suara sss, cobalah agar otot diafragma terdorong keluar. Tariklah nafas melalui hidung dan ulangi tiga kali, ulangi

gonggongan anjing, kemudian tempatkan kembali diafragma seperti semula. Selanjutnya bernafaslah sekali lagi dengan cara yang sama, biarkan tenggorokan rileks dan hembuskan nafas perlahan-lahan, kali ini dengan suara ah. Cobalah agar diafragma tetap terdorong keluar sampai semua udara keluar. Selanjutnya menyanyikan huruf alphabet, bernafaslah dari hidung dan keluarkanlah nyanyian dari huruf A tarik nafas kembali dan nyanyikan huruf B, C, D dan seterusnya.

Menyanyikan per-huruf alphabet tersebut diharapkan dengan sekali tarikan nafas. Sistemnya, tarik nafas, tahan dan nyanyikan, begitu terus sampai bisa menyanyikan seluruh alphabet dengan satu tarikan nafas. Juga jangan lupa menggunakan bibir seperti tali elastis dan ucapkan dengan jelas. Setelah latihan ini, kepala mungkin akan terasa agak ringan karena tambahan oksigen. Duduklah dengan tenang selama beberapa menit agar energy dapat beredar melalui tubuh anda, dan nikmati perasaan tersebut. Dalam proses latihan ini yang paling penting ialah mengisi nafas yang dikeluarkan dengan imajinasi bahwa yang dikeluarkan itu adalah

energy negative yang bersarang di dalam tubuh, yang digonggongkan adalah virus-virus yang sengaja diusir dari dalam tubuh. Penelitian medis bahkan telah menemukan bahwa ada hubungan langsung antara cara berfikir dengan kesehatan diri, dan pikiran dapat memproduksi ratusan perubahan kimiawi dalam tubuh kita (Rodan, 2001: 32). Dalam kutipan ini bolehlah kiranya saya menegaskan bahwa kita adalah apa yang kita pikirkan. Meskipun banyaknya pemaknaan dalam kata imajinasi, tapi dalam hal ini saya menggunakan makna imajinasi era pra-modern kata imajinasi yang dibatasi dengan konteks penciptaan (Sugiharto, 2007: 15). Artinya dengan makna penciptaan ini saya mengajak seluruh pembaca untuk menciptakan suatu energy di dalam dirinya dengan metode hipnoteater menciptakan tubuh yang sehat dan mengusir segala bentuk energy jahat yang ada di dalam diri, termasuk virus-virus yang menggerogoti tubuh manusia.

### **3. Olah Rasa**

Metode hipnoteater selanjutnya adalah olah rasa yang sangat dikenal oleh seluruh masyarakat teater Indonesia. Olah rasa

yang saya pakai tentu saja masih menggunakan kekuatan imajinasi pengetahuan, karena pemahaman akan peran dan fungsi imajinasi dalam proses pengetahuan membawa banyak hal yang tidak terduga. Saya menggunakan pemahaman secara umum yang dimaksudkan dengan istilah imajinasi yaitu; “Daya” untuk membentuk gambaran (imaji) atau konsep-konsep mental yang tidak secara langsung didapatkan dari sensasi (pengindraan) (Tedjoworo, 2001: 21). Ada hal yang perlu digaris bawahi dalam hal ini adalah, kata imajinasi ialah daya, dengan kekuatan daya inilah harapannya setiap individu bisa menyembuhkan dirinya, melalui daya imajinasi yang ada di dalam dirinya yaitu, olah rasa. Metode olah rasa dalam hipnoteater ini tentu saja tidak sama dengan metode olah rasa yang dipahami oleh sebagian oknum di teater, misalnya *Samadhi* di gua-gua, merenung, atau bahkan duduk diam melakukan pertapaan. Tetapi metode olah rasa yang saya gunakan, mengambil spirit metode Augusto Boal, lalu kemudian mengolah dan mengembangkannya sebagai bentuk latihan olah rasa hipnoteater. Seperti yang dikatakan Augusto Boal bahwa

“Penting bagi setiap orang merasakan “keterasingan kekuatan” yang didesakkan pada tubuhnya oleh jenis kerjanya (Boal, 2003: 204).

Dari kutipan di atas saya menafsirkan bahwa dalam metode olah rasa ini seseorang diminta untuk mengenali tubuhnya, sebab focus dalam pembahasan ini ialah, bagaimana metode berlatih di dalam teater mampu menjadi vaksin bagi kesehatan diri, karena sumber penyakit yang paling utama berasal dari dalam tubuh itu sendiri. Mengolah rasa dengan metode hipnoteater ini ialah agar objek bisa meningkatkan daya analisisnya untuk membedakan kekuatan tubuhnya dan tubuh lain yang dilatar belakangi profesi yang berbeda-beda. Tujuan latihan ini untuk memanipulasi biokimia kita, demi mendapatkan kebahagiaan dari dalam seperti yang dikatakan Buddha; “kunci kebahagiaan adalah mengetahui kebenaran tentang diri anda sendiri, memahami siapa, atau apa, anda sebenarnya (Harari, 2018: 475). Dalam proses latihan ini subjek memberikan perintah terhadap diri objek, dan ketika kata-kata kunci untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut

masuk melalui telinga objek dan meresap di dalam otak, maka objek harus mengaktifkan sensasi nikmat di dalam dirinya, karena memang perasaan tersebut sangatlah subjektif sifatnya, dan pemandu disini mengaktifkan perasaan objeknya. Subjek kemudian menanyakan pada objek bagaimana yang mereka rasakan. Kebahagiaan didasarkan merasakan sensasi nikmat oleh sebab itu kita butuh merekayasa kimiawi kita.

Latihan yang bisa diberikan selanjutnya ialah; objek diminta untuk lomba gerak lambat, siapa yang paling lambat, maka dialah pemenangnya, tujuannya ialah agar objek menemukan pusat gravitasi pada tubuhnya disetiap saat-saat keberhasilan, dan harapannya menemukan struktur kekuatan yang baru yang akan mempertahankan keseimbangannya, objek jangan pernah menginterupsi gerakan atau posisi tegak; mereka juga harus melangkah selebar yang dapat mereka lakukan dengan ujung kaki harus berjingkat. Latihan ini 10 meter saja, dan usaha untuk tetap berada dalam keseimbangan di setiap posisi baru adalah intensitas.



Gambar 2

Hypnoteater ketika aktor saling merasakan satu sama lain untuk menciptakan bentuk. (Foto Oleh: Roci Marciano, 2018).

Kemudian dilanjutkan dengan latihan hypnosis yaitu; subjek dan objek saling berhadapan, subjek menunjuk jari tangan beberapa sentimeter di depan hidung pasangannya yang tetap harus mempertahankan jaraknya; yang pertama mulai menggerakkan tangannya ke segala arah, naik turun, dari kiri kekanan, dengan cepat dan lambat, objek menggerakkan tubuhnya dalam rangka mempertahankan jarak yang sama antara hidung dan tangan pasangannya. Sepanjang gerakan objek dipaksa untuk memperkirakan posisi tubuh yang tidak pernah dilakukan dalam hidup kesehariannya, dengan demikian membentuk kembali secara permanen struktur kekuatannya (Boal, 2003: 207-209). Metode latihan yang telah disampaikan diharap bisa memberikan dampak

psikologis yang berarti terhadap diri, sesungguhnya, baik subjek dan objek, akan sama-sama mendapatkan perasaan bahagia, apabila keduanya telah sepakat untuk saling percaya. Dari latihan ini juga akan terlihat insting objek, apakah dia sabar atau tidak, insting manusia adalah sangat elastis, dan mengaktifkan insting bertahan hidup, itulah tujuan dari hipnотеater ini, seperti dua insting yang telah dibagi oleh Sigmund Freud yaitu; insting kematian dan insting kehidupan yang disebutnya juga sebagai Eros. Kedua insting ini setara dan selalu bertarung (Jones, 2007: 481). Artinya meskipun kematian menjadi pemenang di dalam kehidupan, tetapi seseorang harus berjuang untuk mempertahankan insting kehidupan, sebab kehidupan itu indah.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan dari apa yang telah dipaparkan di atas saya menyimpulkan, bahwasannya di dalam kehidupan ini, ada begitu banyak vaksin yang bisa digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh setiap umat manusia, begitu juga metode yang tersaji

untuk bisa diaplikasikan manusia *merefresh* dirinya, karena pada dasarnya, setiap masalah teknis memiliki solusi teknis. Manusia membutuhkan pengetahuan, terutama mengetahui diri sendiri untuk bisa dikendalikan, dan mensugesti diri adalah salah satu cara untuk bertahan hidup dari serangan berbagai penyakit. Tentu saja tetap harus diimbangi dengan kerja medis sebagai bentuk ikhtiar menyembuhkan diri, namun yang paling penting adalah sehat itu sendiri harus dimulai dari dalam diri. Pengetahuan terhadap kesehatan menjadi penting, karena sumber kekayaan utama manusia adalah pengetahuan, sebab rahasia utama suatu kekuatan bukan terletak pada daya fisik, tetapi pada pengetahuan. Oleh sebab itu, manusia juga diharapkan untuk belajar kembali pada alam, peran manusia di alam, dan susunan fisik di dalam diri. Untuk saat ini, kematian memang tidak bisa dihindari, tetapi sebagai manusia yang berfikir, kita layak memperjuangkan kehidupan, saat sekarang ini, sesungguhnya, lebih banyak orang mati karena kebanyakan makan, dari pada karena kelaparan. Oleh sebab itu, control diri menjadi sangatlah penting,

sudah menjadi sifat dasar manusia yang jarang puas dengan apa yang telah dicapai, untuk itulah hipnoteater diharapkan bisa menjadi solusi, sebagai vaksin teater dalam menyembuhkan penyakit yang ada di dalam diri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Buzan, Tony. 2002. *Use Your Perfect Memory, Teknik Optimalisasi Daya Ingat, Temuan Terkini Tentang Otak Manusia*. Yogyakarta: Ikon Teralitera.
- Boal, Augusto. 2003. *Del Teatro Experimental A La Terapia, Theatre Of The Oppressed*, by Augusto Boal. Diterjemahkan dari bahasa Spanyol *Teatro de Oprimido* oleh Charles A.&Maria-Odilia Leal McBride dan diterjemahkan oleh Yudiaryani ke dalam Bahasa Indonesia, *Teater Yang Tertindas*. Yogyakarta: Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Harari, Yuval Noah. 2018. *Homo Deus Masa Depan Umat Manusia*. Ciputat Tangerang Selatan: PT Pustaka Alvabet.
- \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. 2018. *Sapien, Riwayat Singkat Umat Manusia*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia (KPG).
- Jones, Ernest. 2007. *Sebuah Biografi Lengkap Dunia Freud, The Life And Work Of Sigmund Freud*. Yogyakarta: Penerbit IRCiSoD.
- Maskalyk, James. 2010. *A Doctor Without Borders, Kisah Nyata Dokter Muda Yang Mempertaruhkan Nyawa Demi Kemanusiaan*, (True Story From Blog). Jakarta: Penerbit Hikmah
- Moleong, M. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rodan, Shirlie. 2001. *Terapi Lewat Suara, Bagaimana Menggunakan Kekuatan Penyembuhan Lewat Sura Manusia*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Sugiharto, Toto R. 2007. *Jelajah Imajinasi, Kiat Jitu Menulis Fiksi*. Yogyakarta: Pustaka Aufa.
- Tedjoworo, H. 2001. *Imaji Dan Imajinasi Suatu Telaah Filsafat Postmodern*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Titscher, Stefan, Michael Mayer, Ruth Wodak,  
Eva Vetter. 2009. *Metode Analisis*

*Tteks Dan Wacana*, Yogyakarta:  
Pustaka Pelajar.