BAB II

KAJIAN TEORI

A. PEMBAHASAN TENTANG ENURESIS

1. Pengertian *Enuresis*

Enuresis adalah ketidakmampuan berkemih pada usia dimana control mikturisi seharusnya sudah dimiliki.[1]

Enuresis atau mengompol merupakan kondisi yang biasanya terjadi karena saraf dalam menyuplai kantong kemih lambat matangnya, sehingga si anak tidak berhasil terbangun ketika kantong kemih penuh dan butuh dikosongkan.[2]

Enuresis ialah suatu kelainan fungsional dalam mengendalikan pengosongan kandung kemih. Dari kelainan fungsional tersebut, maka muncul masalah yang diakui merupakan salah satu factor kesulitan untuk memberikan definisi enuresis. Masalah tersebut ialah batasan umur anak yang dianggap telah dapat mengendalikan pengosongan kandung kemihnya. Pengertian lain menyebutkan bahwa enuresis adalah pengeluaran urin yang tidak disadari oleh anak berumur 5 tahun atau lebih, baik siang maupun malam hari.[3]

---

[1]Sir Roy Meadow & Simon J. Newel, *"Lecture Notes: Pediatrika",* Jakarta : Erlangga, 2003, Edisi ketujuh, Hlm.132

[2] Mukhalidah Hanun Siregar, Sri Minatun,*"Kamus Kedokteran Modern cara mudah memahami istilah-istilah kedokteran"*, Jogjakarta: Laksana, 2011, hlm.222-223

[3] Suwardi S.S, 2000, Enuresis pada anak sekolah di Jakarta. Tesis. UI

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Enuresis dibagi menjadi dua bagian, yaitu Primary Nocturnal Enuresis adalah anak yang sering atau selalu mengompol setiap malamnya atau dimana ia mengompol sejak bayi dan Secondary Nocturnal Enuresis adalah anak yang awalnya sudah tidak lagi mengompol namun suatu saat kembali mengompol. Penyebab mengompol primer disebabkan adanya keterlambatan proses pematangan system saraf pada anak, dimana adanya ketidakmampuan otak untuk menangkap sinyal yang dikirimkan kandung kemih, gangguan hormonal, dan kelainan anatomi. Sedangkan, enuresis sekunder biasanya terjadi ketika anak tiba-tiba mengalami stress kejiwaan, seperti pelecehan seksual, kematian dalam keluarga, kepindahan, mendapat adik baru, perceraian orang tua atau masalah psikis lainnya.

Selain itu, kondisi fisik yang terganggu seperti adanya infeksi saluran kencing, kencing manis, susah buang air besar, dan alergi juga dapat menyebabkan enuresis sekunder.

2. Jenis-Jenis *Enuresis*

Jenis-jenis enuresis dibagi menjadi dua yaitu:

a. Enuresis noktural / *Noctural enuresis* (mengompol di malam hari)

Merupakan pengeluaran air kemih yang tidak disadari pada malam hari oleh seseorang yang pengendalian kandung kemihnya diharapkan sudah tercapai, dan hal ini terjadi pada malam hari. (Sekarwana, 1993). *Noctural Enuresis* terjadi pada anak-anak yang tidak bisa menahan buang air kecil dalam waktu yang lama seperti pada saat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidur.[4] Ngompol pada malam hari atau *Noctural Enuresis* itu sendiri terbadi menjadi dua jenis yaitu *Nocturnal Enuresis Primer* (NEP) dan *Noctural Enuresis Sekunder* (NES).

Seseorang dikatakan mengalami *Noctural Enuresis Primer* (NEP) bila kebiasaan mengompol sudah terjadi sejak bayi dan berulang terus-menerus tanpa ada suatu periode waktu berhenti. Hal ini disebabkan saraf yang mensarafi kandung kemih masih belum sempurna, sehingga anak tidak terbangun saat urin (air seni) sudah memenuhi kandung kemih.

Sedangkan seseorang dikatakan mengalami *Noctural Enuresis Sekunder* (NES) bila kebiasaan mengompol terulang kembali setelah 3 sampai 6 bulan berhenti. Hal ini bisa terjadi karena adanya depresi yang beremosional ataupun karena adanya penyakit yang mendasarinya, seperti diabetes dan infeksi pada kandung kemih. NES juga bisa terjadi akibat kurangnya perhatian orangtua, seperti kehadiran anak kedua dalam keluarga yang menyebabkan anak pertama merasa tersaingi. Hal ini akan mempengaruhi fisik si anak dalam bentuk depresi, sehingga akan memicu terjadinya ngompol.

b. *Enuresis Diurnal* (Mengompol di siang hari)

Merupakan pengeluaran air kemih yang tidak disadari pada siang hari oleh seseorang yang pengendalian kandung kemihnya diharapkan sudah tercapai, dan hal ini terjadi pada siang hari. Sekitar 1%

[4] Sir Roy Meadow & Simon J. Newel, *"Lecture Notes: Pediatrika",* Jakarta :Erlangga, 2003, Edisiketujuh, hlm. 133

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anak sehat berusia 5 tahun mengompol di siang hari dan kebanyakan dari mereka tidak mengompol di malam hari.

Masalah ini lebih umum ditemui pada anak perempuan dan biasanya disebabkan *inkontinensia urgensi* (ketidakstabilan kandung kemih).[5] Setengah dari anak perempuan yang mengompol disiang hari mengalami bakteriuria. Bakteriura menyebabkan ketidakstabilan kandung kemih dan inkontinensia uregensi yang mengakibatkan celana dalam lembab dan bau yang merupakan predisposisi terhadap infeksi. Terdapat peningkatan insidensi gangguan emosional pada anak yang mengompol dan disertai infeksi dibandingkan dengan anak yang hanya mengompol. Dengan pertambahan usia, terdapat kecenderungan alami untuk tidak mengompol dan hal ini dipercepat dengan eradikasi bakteriuria dan penatalaksanaan cepat yang member tanggung jawab pada anak untuk buang air lebih sering dan menjaga kebersihan.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Enuresis*

Beberapa faktor etiologi yang paling sering ditemukan dalam berbagai penelitian adalah:

a. Genetik/familial Hallgren menemukan sekitar 70% keluarga dengan anak enuresis , salah satu atau lebih anggota keluarga lainnya juga menderita enuresis, dan sekitar 40% sekurang-kurangnya satu diantara orang tuanya mempunyai riwayat enuresis . Penelitian pada anak kembar menunjukkan

[5] Sir Roy Meadow & Simon J. Newel, *"Lecture Notes: Pediatrika",* Jakarta :Erlangga, 2003, Edisiketujuh, hlm. 135

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa anak kembar monozigot 68% akan mengalami enuresis dan kembar dizigot sebesar 36%. [6]

b. Hambatan perkembangan Dasar keadaan ini adalah kesulitan mekanisme hambatan yang mengatur pengosongan kandung kemih. Pengendalian kandung kemih merupakan keterampilan yang dipelajari sendiri, anak akan belajar mengkoordinasi penggunaan otot-otot levator ani, diafragma dan otot-otot abdomen yang menghasilkan voluntary mechanism berkemih. Melalui mekanisme ini anak dapat menggandakan kapasitas kandung kemihnya 4,5 tahun dibandingkan dengan kapasitas kandung kemihnya pada umur 2 tahun. Anak yang gagal menggandakan kapasitas kadung kemihnya akan menjadi anak enuretik (Suwardi, 2000).

c. Psikologis Frued dalam Kurniawati (2008) menyatakan bahwa anak yang sulit menahan kencing sewaktu tidur malam berhubungan erat dengan gangguan psikologis anak. Enuresis sekunder bisa terjadi akibat faktor psikologis, biasanya terjadi ketika anak tiba-tiba mengalami stres kejiwaan seperti pelecehan seksual, kematian dalam keluarga, kepindahan, mendapat adik baru, perceraian orang tua atau masalah psikis lainnya. Langkah awal yang harus diambil dalam mengatasi enuresis sekunder adalah mengenali perubahan-perubahan mendadak yang terjadi dalam kehidupan anak. Bila anak mengalami stres kejiwaan, penanganan secara psikologis lebih dibutuhkan. Penanganan anak yang mengalami enuresis memang tidak mudah. Tapi setidaknya kasih sayang,

[6] Suwardi S.S, (2000), Enuresis pada anak sekolah di Jakarta. Tesis. UI

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesabaran serta pengertian orang tua untuk tidak memarahi atau menghukum ketika anak mengompol akan membantu membangun kepercayaan dirinya. Pengaruh buruk secara psikologis dan sosial yang menetap akibat ngompol akan mempengaruhi kualitas hidup anak sebagai seorang manusia dewasa kelak.

d. Lain-lain, seperti pola tidur, lingkungan termasuk kebiasaan yang kurang baik, dan lain-lain. Pola tidur nyenyak pada anak berperan penting untuk terjadinya enuresis, pola tidur yang nyenyak, umumnya ditemukan pada anak enuresis primer dan kebanyakan laki-laki, penelitian menunjukkan bahwa anak dengan enuresis cenderung tidur lebih nyenyak secara bermakna dibandingkan dengan saudaranya yang tidak enuresis. Terdapat hubungan antara lingkungan anak dengan enuresis, dilaporkan bahwa enuresis lebih sering terjadi pada anak-anak dari lingkungan sosial ekonomi rendah. Saat yang baik untuk memberikan latihan berkemih pada anak yaitu pada umur antara 18 tahun, saat tingkat pematangan psikologis anak mulai berkembang.

4. Sebab-Sebab Timbulnya *Enuresis*

Pada sebagian besar anak, mengompol terjadi begitu saja tanpa ada sebab yang jelas. Mengompol juga bukan kesalahan langsung pada anak, biasanya ini terjadi karena produksi urin pada malam hari lebih banyak daripada yang mampu ditahan oleh kandung kemih anak. Namun sensasi dari penuhnya kandung kemih ini ternyata belum mampu membangunkan anak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang sedang terlelap, maka terjadilah mengompol. Pada kasus yang lain, mengompol pada anak akan semakin parah dan memburuk.

Bisa jadi hal ini adalah ujung dari pertanda suatu masalah yang mungkin terjadi pada anak, antara lain:[7]

a. Stress yang berulang-ulang. Bisa jadi anak awalnya sudah tidak lagi mengompol namun kembali muncul perilaku ini dikarenakan anak mengalami sesuatu yang membuatnya sangat tidak nyaman, misalnya awal masuk sekolah, kedatangan adik baru, menderita suatu penyakit, mendapatkan perlakuan yang buruk dari teman (bullying), atau anak mengalami pelecehan.
b. Makanan maupun minuman yang mengandung kafein. Makanan atau minuman itu antara lain teh, kopi, cola, dan coklat. Kafein ini menyebabkan produksi urin yang dihasilkan oleh ginjal meningkat.
c. Sembelit (konstipasi). Jumlah feses yang berlebih bisa saja menekan dan mengirutasi bagian belakang kandung kemih. Anak yang sering mengalami konstipasi cenderung memiliki masalah mengompol juga.
d. Anak yang mengalami ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Anak yang mengalami gangguan ini akan memiliki resiko lebih besar menderita bedwetting atau mengompol.

Enuresis pada seorang anak disebabkan tidak hanya oleh satu faktor saja. Misalnya, enuresis yang dianggap sebagai akibat hambatan perkembangan fungsional kandung kemih dapat diprovokasi oleh kelainan

[7] Suwardi S.S, 2000, Enuresis pada anak sekolah di Jakarta. Tesis. UI

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lokal atau masalah psikologis. Namun sering pula etiologi enuresis tidak diketahui. Anak yang sulit menahan kencing sewaktu tidur malam (enuresis nokturnal), berhubungan erat dengan faktor gangguan psikologis.[8] Namun ahli lain menyatakan bahwa faktor lain seperti keturunan atau adanya kelainan pada kandung kencing bisa juga menjadi penyebab.[9]

5. Sisi Negative *Enuresis*

a) Anak akan mengalami gangguan psikologis

b) Perasaan cemas akan selalu ada pada diri anak

c) Minder terhadap teman-temannya

d) Infeksi saluran kemih

e) Penurunan kapasitas kandung kemih akibat konstipasi

B. Pembahasan Tentang Hypnotherapy

1. Sejarah Singkat Hypnotherapy

Pembahasan sejarah hypnotherapy tidak bisa dilepaskan dari sejarah hipnosis. Pasalnya, hipnosis adalah basis dari pada hypnotherapy itu sendiri. Dalam sejarah hipnosis klasik, Ebers Papyrus adalah sumber tertua yang membahas tentang penyembuhan bangsa Mesir Kuno masa lalu, yakni pada tahun 1552 SM. Raja Mesir bernama Papyrus, Kaisan Vespasian, Francis I dari Prancis, dan para bangsawan Prancis lainnya hingga Charles X

[8] Ibid

[9] Kurniawati, F. e. (2008). Kejadian Enuresis (Mengompol) berdasarkan Faktor Psikologis dan Keturunan pada Anak USia PRasekolah (4-5 tahun) di TK Sekar Ratih Krembang Jaya Selatan. Buletin Penelitian RSUD Dr. Soetomo. Vol.10 No.2 Tahun 2008.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan sebuah pengobatan dengan pemberian sugesti kepada pasien untuk sembuh. Tentu pada saat itu penyembuhan tersebut belum menggunakan istilah hipnosis seperti saat ini untuk menyebutkan praktik yang demikian.[10]

Abad ke 18 disinyalir sebagai pondasi di mana hipnosis modern tumbuh dan dikembangkan oleh para tokoh dunia. Hipnosis yang berkembang saat itu diistilahkan dengan 'Mesmerism' yang diafiliasikan kepada pelorpornya, Franz Anton Mesmer (1935-1815) atau diistilahkan dengan 'Magnetism' yang diafiliasikan kepada proses penyembuhannya yang menggunakan magnet. Hingga pada masa Milton Hyland Erickson (1901-1980) hipnosis benar-benar diterima serta diakui oleh ilmu pengetahuan dan dunia. Ia ditahbiskan sebagai hypnotherapys dan psikoterapis paling kreatif sepanjang sejarah hipnosis. Pada saat itu, hipnosis telah diterima oleh beberapa lembaga, di antaranya telah diterima oleh British Medical Association (1955), American Medical Association (1958), dan American Psycological Association (1960).[11]

Dari sekian banyak hypnotherapys Indonesia, Yan Nurindra adalah sosok paling populer dalam dunia hipnotis dan hypnotherapys, bahkan oleh sebagian kalangan beliau dianggap sebagai The Dean of Indonesian Hypnotists. Beliau adalah presiden organisasi hypnotherapy terbesar di Indonesia, The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH) yang didirikan sejak tahun 2002. Beberapa alumni dari lembaga yang didirikannya antara lain: Adi W. Gunawan (Trainer, Public Speaker), Prof. Dr. Sutan Remy Sjahdeni (Pakar

[10] Ichsan Solihudin, Hypnosis for Student, (Bandung: DAR!, 2015), hal. 26
[11] Ichsan Solihudin, Hypnosis for Student, (Bandung: DAR!, 2015), hal. 27-41

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan Guru Besar Hukum UI), Adi Nugroho (Host, Presenter), Thomas Nawilis (Artis, Sutradara), Ki Gendeng Pamungkas (Tokoh Metafisika), dan lain sebagainya.[12]

2. Pengertian Dan Mengenal Hypnotherapy

Hypnotherapy adalah term yang dibangun dari dua kata bahasa Inggirs; hypnosis dan therapy.[13] Hypnosis: state like deep sleep in wich a person's action maybe controlled by another person.[14] Sedangkan therapy: treatment of a physical problem or an illness.[15]

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dijelaskan bahwa hypnotherapy adalah penyembuhan gangguan jiwa dengan membawa penderita ke suatu keadaan trans agar penderita mengeluarkan isi hatinya (dalam keadaan sadar ia tidak bersedia menceritakannya).[16]

Hypnotherapy adalah segala sesuatu yang terkait dengan kekuatan penggunaan sugesti, di mana sugesti tersebut dapat menghasilkan efek terapeutik (penyembuhan) bagi konseli.[17]

Ada juga yang memberikan definisisi bahwa hypnotherapy adalah suatu aktivitas terapeutik yang diberikan pada saat seseorang berada pada

---

[12] Yan Nurindra, School of Hypnotism, (http://www.hipnotis.net.net/ diakses 24 Novermber 2015)
[13] Iwan D. Gunawan, Hypnotherapy & Ericksonian Hypnotherapy, Modul disajikan dalam Pelatihan & Sertifikasi Hypnotherapy CSSMoRA UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan 2012diMojokerto(Surabaya: CSSMoRA UIN Sunan Ampel, 2015), hal. 15
[14] Oxford Learner's Pocket Dictionary, fourt edition, (Oxford University Press: China,2011), 217
[15] Oxford Learner's Pocket Dictionary, fourt edition, (Oxford University Press: China,2011), 240
[16] Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, ed. 3. – cet.2. (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hal. 403
[17] Iwan D. Gunawan, BasicHypnotherapy: Certified Hipnotist (CH) Student Manual, Modul disajikan dalam Kegiatan Pengembangan Akademik Program Beasiswa Santri Berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan 2013 di Mojokerto (Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH), 2015), hal. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kondisi hipnosis. Terapi yang digunakan berupa sugesti melalui seni komunikasi yang khas, dan ditujukan kepada bawah sadar dengan tujuan untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik.[18]

Hypnotherapy adalah suatu rangakain proses yang digunakan seorang hypnotherapys untuk menyelesaikan masalah klien dengan ilmu hipnosis.

> *"Hypnotherapy adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar sesesorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan."*

Hypnotherapy adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Hypnotherapy dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis. Hipnotis bisa diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut *"*hypnotherapy*st"*.

Hypnotherapy atau Clinical Hypnosis adalah hypnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnosis telah terbukti secara medis, bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik. Hipnotis, tidak seperti cara pengobatan lain, yang

[18] Sintha Sari Marthaningtyas, Pengaruh Hypnotherapy terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Penderita Gastritis Psikosomatis, (Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012), hal. 7

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengobati gejala (symptom) atau akibat yang muncul. Hipnotis berurusan langsung dengan penyebab suatu masalah. Dengan menghilangkan penyebabnya, maka secara otomatis, akibat yang ditimbulkan akan lenyap dan tersembuhkan.[19]

Oleh karena hypnotherapy itu sendiri merupakan bagian dari hipnotis yang dimanfaatkan dalam bidang pengobatan, untuk memahami pengertian hypnotherapy lebih jauh, maka perlu untuk dipahami mengenai penegrtian hipnotis dalam penelitian ini.

Kata "hypnosis", pertama kali diperkenalkan oleh James Braid, seorang dokter ternama di Inggris yang hidup antara tahun 1795-1860. Sebelum masa james Braid, hypnosis dikenal dengan nama "mesmerism" atau "magnetism". Di Indonesia, hypnosis disebut dengan hipnotis, hipnotisme atau hypnosis.

Hypnosis berasal dari kata "hypnos" yang merupakan nama dewa tidur orang Yunani. Namun perlu dipahami, bahwa kondisi hypnosis tidaklah sama dengan kondisi tidur. Orang yang sedang tidur tidak menyadari dan tidak bisa mendengar dengan jelas dan merespon informasi yang diterimanya.

Hypnosis telah dipelajari secara ilmiah, lebih dari 200 tahun. Banyak studi klinis dan eksperimental, mencoba menentukan apa yang paling unik dari hipnotis disbanding fenomena mental lainnya. Keunikan ini perlu dipahami, untuk dapat merumuskan sebuah definisi hypnosis yang akurat.Namun sampai sekarang, definisi hypnosis yang diungkapkan setiap tokoh masih berbeda-

[19]http://edanenom.blogspot.com/p/hypnotherapy.html, diakses pada 8 Desember 2015.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

beda. Semua orang setuju dengan adanya sesuatu yang dinamakan hypnosis, tetapi berbeda pendapat mengenai apa itu hypnosis. Untuk menyamakan definisi mengenai hipnotis dalam penelitian ini, maka di bawah ini merupakan beberapa definisi hypnosis, yaitu sebagai berikut :

a. Hypnosis adalah teknik atau praktek dalam mempengaruhi orang lain, untuk masuk ke dalam kondisi trance hypnosis.
b. Hypnosis adalah suatu kondisi dimana perhatian menjadi sangat terpusat, sehingga tingkat sugestibilitas (daya terima saran) meningakat sangat tinggi.
c. Hypnosis adalah seni berkomunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari Beta menjadi Alpha dan Theta.
d. Hypnosis adalah seni berkomunikasi, untuk menjelajahi alam bawah sadar.
e. Hypnosis adalah kondisi kesadaran yang meningkat.

Hypnosis dan hypnosis-diri adalah cara aman dan efektif untuk perkembangan dan perubahan diri, dapat diterapkan untuk setiap wilayah kehidupan. Seperti yang akan saya bicarakan nanti dengan lebih detail, hamper setiap orang secara fisik, mental, emosional, spiritual, serta mudah dipelajari dan digunakan. Tidak memerlukan peralatan yang rumit untuk melakukannya.Jadi, begitu prinsip-prinsip dan teknik-teknik dasarnya dipahami, hypnosis-diri dapat dengan mudah dilakukan. Hypnosis-diri juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat digunakan untuk hamper semua tujuan terapi dan merupakan sebuah bentuk terapi diri yang gratis. Hal ini sangat berguna karena biaya perawatan kesehatan semakin meningkat. Dan tidak seperti terapi dengan obat, tidak ada efek samping yang negative dalam penggunaan hypnosis, sehingga aman dan sangat membantu. Sifat-sifat baik ini membuat hypnosis popular sejak dulu.[20]

3. Hubungan Antara Gelombang Otak dan Hypnosis

Jaringan otak manusia hidup, menghasilkan gelombang listrik yang berfluktuasi.Gelombang listrik inilah yang disebut dengan brainwave atau gelombang otak.Dalam satu waktu, otak manusia menghasilkan berbagai gelombang otak secara bersamaan.Empat gelombang otak yang diproduksi oleh otak manusia, umumnya yaitu Beta, alpha, Theta dan Delta.Akan tetapi, selalu ada jenis gelombang otak yang paling dominan, yang menandakan aktifitas otak pada saat itu.Gelombang otak, menandakan aktifitas pikiran seseorang.

Gelombang otak, dapat diukur dengan alat yang dinamakan Electro Encephalograph (EEG).EEG, ditemukan pada tahun 1929 oleh psikiater Jerman, Hans Berger.Sampai saat ini, EEG adalah alat yang sering diandalkan para peneliti, yang ingin mengetahui mengenai aktivitas pikiran seseorang. Berikut adalah penjelasan mengenai gelombang otak yang dihasilkan oleh otak manusia :[21]

---

[20] Forbers Robbins Blair, Instant Self-Hypnosis 15 Menit Menuju Kebahagiaan dan Kesuksesan Dalam hidup, terjemahan Ursula Yunita, (Jakarta: PT bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia, 2010), h.16.

[21] http://edanenom.blogspot.com/p/hypnotherapy.html, diakses pada 8 Desember 2015

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Beta, Frekuensi 12-25 Hz

Dominan pada saat manusia dalam kondisi terjaga, menjalani aktifitas sehari-hari yang menuntut logika atau analisa tinggi, misalnya mengerjakan soal matematika, berdebat, berolah raga dan memikirkan hal-hal yang rumit.Gelombang Beta memungkinkan seseorang memikirkan sampai 9 objek secara bersamaan.

2) Alpha, Frekuensi 8-12 Hz

Dominan pada saat tubuh dan pikiran rileks, serta tetap dalam keadaan waspada. Misalnya, pada saat sedang membaca, menulis, berdoa dan ketika focus pada suatu objek. Gelombang Alpha, berfungsi sebagai penghubung pikiran sadar dan bawah sadar. Alpha juga menandakan, bahwa seseorang dalam kondisi light trance (kondisi semacam tidur tetapi tingkatan yang ringan).

3) Theta, frekuensi 4-8 Hz

Dominan saat manusia dalam kondisi hipnotis, meditasi dalam, hamper tidur, atau tidur disertai mimpi. Frekuensi ini, menandakan aktivitas pikiran bawah sadar.

4) Delta, Frekuensi 0,1-4 Hz

Dominan saat manusia tertidur lelap, tanpa mimpi. Penemuan alat untuk mengukur gelombang otak, berpengaruh positif terhadap perkembangan hypnosis.Hypnosis yang semula dianggap sebagai hal yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

misterius, menakutkan dan dianggap sebagai fenomena spiritual, sekarang sudah dapat diterima secara ilmiah, sebagai kondisi alami manusia.

Telah dilakukan penelitian pada sejumlah subjek, kemudian diperoleh hasil penelitian, bahwa yang sedang dalam kondisi hipnotis, gelombang otaknya antara Alpha dan Theta.Dalam kondisi terjaga, gelombang otak subjek, umumnya adalah Beta.Hal ini diyakini oleh para ilmuwan, bahwa apabila otak memproduksi gelombang otak Theta yang dominan, maka sedang terjadi aktifitas pikiran bawah sadar.

a. Sifat Kerja Pikiran sadar dan Bawah Sadar

Manusia memiliki dua system pikiran dalam dirinya, yaitu pikiran sadar dan bawah sadar.Keduanya adalah ciptaan Allah yang ada pada diri manusia untuk dimanfaatkan oleh manusia.Oleh karena itu, masing-masing dari pikiran sadar dan bawah sadar, memiliki tugas.

Dalam hal ini, Milton Erikson, seorang ahli hypnotherapy, mengutarakan hasil pengamatannya terhadap pikiran bawah sadar, sebagai berikut :[22]

1) Kemampuan pikiran bawah sadar terpisah dari pikiran sadar

Pikiran bawah sadar bekerja secara terpisah dari pikiran sadar. Meskipun pikiran sadar dan bawah sadar bekerja secara pararel, proses kesadaran dan proses berpikir yang berlangsung pada masing-

[22] Gunawan AW.,2007 HYPNOTHERAPY The Art of Subconscious Restructuring, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama), hh. 19-24

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masing pikiran serta respon yang diberikan berbeda. Kedua pikiran ini saling mempengaruhi.

Pikiran bawah sadar dapat mendengar atau melihat hal-hal yang tidak tertangkap oleh pikiran sadar.Pikiran bawah sadar bisa memikirkan hal-hal yang berbeda dengan yang dipikirkan oleh pikiran sadar. Pikiran bawah sadar memiliki ketertarikan pada hal yang ia sukai, tetapi belum tentu menarik bagi pikiran sadar. Pikiran bawah sadar dapat mengendalikan aktivitas fisik tanpa disadari oleh pikiran sadar dan dapat mengungkapkan idea tau pemikiran yang berada di luar jangkauan persepsi pikiran sadar.

Walaupun tidak selalu, proses aktivitas pikiran bawah sadar biasanya mendukung atau meneruskan kegiatan dan keinginan pikiran sadar. Pada kondisi tertentu, pikiran bawah sadar dapat bertindak secara mandiri, terlepas dari pengaruh pikiran sadar, mengungkapkan keinginannya, dan melakukan tindakan yang tidak berhubungan dengan proses berpikir yang terjadi di pikiran sadar.

2) Pikiran bawah sadar adalah gudang penyimpanan informasi

Orang sebenarnya mempunyai pengetahuan yang sangat banyak. Namun, mereka seringkali tidak tahu bahwa mereka tahu.Pengetahuan itu bisa meliputi informasi yang berhbungan dengan fisik, emosi, psikologi, atau intelektualitas yang dulunya diperoleh secara sadar melalui upaya keras. Namun, pengetahuan itu kemudian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seakan-akan hilang karena telah berada di luar wilayah pengamatan pikiran sadar.

Satu contoh sederhana adalah kemampuan berjalan tegak. Kemampuan ini adalah kecakapan yang diperoleh melalui proses pembelajaran yang tidak mudah.walaupun melakukan aktivitas "berjalan" setiap hari, orang dewasa tidak sadar bahwa mereka bisa karena telah berhasil mempelajari cara berjalan saat masih kecil. Contoh lain adalah orang dapat belajar tanpa menyadari bahwa mereka telah belajar sesuatu dan dapat menggunakan apa yang telah mereka pelajari secara otomatis. Pembelajaran semacam ini dapat terjadi karena pikiran bawah sadar merupakan system kesadaran dan tempat pemrosesan informasi yang pararel tetapi sekaligus terpisah dari pikiran sadar.

3) Pikiran bawah sadar adalah potensi yang belum digunakan

Setiap manusia normal terlahir dengan membawa system saraf dan fisik yang rumit.System itu memungkinkan manusia mampu melihat, mengamati, berpikir, dan memberikan respon. Namun, dalam proses tumbuh kembang seorang manusia, hanya sebagian kecil dari seluruh potensi dirinya itu yang berkembang sepenuhnya dalam pikiran sadar. Potensi yang belum tergali dan berkembang berada di luar kendali pikiran sadar dan masuk ke dalam kendali pikiran bawah sadar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kemampuan pikiran bawah sadar dalam soal persepsi, konsep, emosi, dan respon.Pikiran bawah sadar berisi segala hal yang tidak diperhatikan, diabaikan, atau ditolak oleh pikiran sadar, ditambah semua hal yang ada dipikiran sadar.Pikiran bawah sadar dapat mengakses dan menggunakan segala sesuatu yang ada di pikiran sadar, sedangkan pikiran sadar umumnya tidak dapat mengakses isi dan potensi pikiran bawah sadar.

4) Pikiran bawah sadar sangat cerdas

Pikiran bawah sadar jauh lebih cerdas, bijaksana, dan cepat daripada pikiran sadar. Pikiran bawah sadar dapat menjangkau lebih bayak informasi daripada pikiran sadar serta dapat menganalisis dan meninjau ulang suatu informasi tanpa pengaruh bias dari rasa bangga, prasangka, atau wakili suatu potensi intelektual yang berfungsi pada kapasitas puncak.

Meskipun pikiran bawah sadar sangat cerdas, ini tidak berarti bahwa ia tidak pernah berbuat kesalahan. Kadang-kadang pikiran bawah sadar bisa menarik kesimpulan yang keliru atau tidak logis karena terpengaruh oleh keterbatasan yang berhubungan dengan presepsi dan fisik.

5) Pikiran bawah sadar bersifat sangat sadar

Aspek paling penting, dan sekaligus bersifat paradox, dari pikiran bawah sadar adalah bahwa pikiran ini tidak selalu bersifat tidak sadar.Sebaliknya, pikiran bawah sadar sebenarnya sangat sadar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan responsive terhadap setiap kejadian. Pikiran bawah sadar dikatakan tidak sadar dalam pengertian bahwa pikiran sadar tidak sadar akan keberadaan, kegiatan atau operasi, upaya komunikasi, dan pengaruh pikiran bawah sadar terhadap pikiran, presepsi, dan perilaku. Pikiran bawah sadar diberi nama demikian karena kita (pikiran sadar) tidak sadar akan keberadaan pikiran ini.

Saat dua orang berinteraksi, pikiran bawah sadar mereka saling sibuk mengamati kegiatan bawah sadar lawan bicaranya, tanpa diketahui oleh pikiran sadar mereka tentang apa yang sedang terjadi. Komunikasi bawah sadar ini mempunyai efek yang sama kuat atau bahkan bisa lebih kuat daripada pengaruh komunikasi dengan pikiran sadar.

Saat dua orang bertemu, secara bawah sadar pikiran mereka saling menilai siapa yang lebih positif. Orang yang lebih positif akan menang dan mempunyai postur atau pengaruh yang lebih kuat dan dominan.

6) Pikiran bawah sadar mengamati dan memberikan respon dengan jujur

Bias, prasangka, penghakiman, pengharapan, pengelompokan presepsi, dan kerangka berpikir konseptual adalah sifat dari pikiran sadar. Pikiran bawah sadar terbebas dari segala pengaruh di atas dan mampu mengasilkan kesadaran realitas yang lebih objektif.presepsi dan pengetahuan pikiran bawah sadar tentang realitas bersifat langsung tidak bias, dan apa adanya. Pikiran bawah sadar menyerap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan mengerti realitas berdasarkan pengalaman nyata apa adanya, tanpa harus melewati proses pemberian makna atau penjelasan yang rumit, seperti yang dilakukan pikiran sadar. Pikiran bawah sadar tidak menyaring atau mendisorsi informasi agar sesuai dengan aturan atau acuan berpikir tertentu.

Kemampuan presepsi, pemahaman, dan respon pikiran bawah sadar sama dengan yang ditunjukkan oleh anak kecil yang masih polos, belum memiliki prasangka, bias, pengharapan, dan aturan yang kaku seperti orang dewasa.

7) Pikiran bawah sadar menyerupai pikiran seorang anak kecil

Anak-anak lebih banyak berhubungan atau menggunakan pikiran bawah sadar mereka daripada orang dewasa.Pada saat masih kecil, pikiran sadar anak belum berkembang sepenuhnya sehinga anak perlu mengakses pikiran bawah sadar mereka untuk membantu belajar dan berkembang. Dengandemikian, sifat dan perilaku anak mencerminkan pikiran bawah sadar orang dewasa.anak-anak seringkali lebih responsive terhadap proses bawah sadar dan lebih awas dalam pengamatan mereka dibandingkan dengan orang dewasa.

8) Pikiran bawah sadar adalah sumber emosi

Emosi seringkali muncul secara mendadak, tanpa diinginkan, dan seringkali tidak dapat dimengerti pleh pikiran sadar.Emosi muncul dari pikiran bawah sadar. Emosi adalah bentuk ekspresi yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mencerminkan perasaan atau reaksi pikiran bawah sadar terhadap suatu situasi yang berhubungan dengan kepribadian individu.

Emosi bersifat tidak logis, tidak rasional, dan tidak sadar.Emosi bersifat alamiah dan merupakan bentuk komunikasi bawah sadar yang sangat bermanfaat. Emosi memberitahu bagaimana perasaan kita terhadap sesuatu meskipun kita tidak sadar akan apa yang kita rasakan.

9) Pikiran bawah sadar bersifat universal

Proses dan sifat kerja pikiran bawah sadar umumnya sama pada semua orang, tidak terpengaruh oleh kebangsaan, latar belakang budaya atau sejarah. Pikiran bawah sadar seseorang dapat berkomunikasi secara efektif dengan pikiran bawah sadar orang lain melebihi kemampuan pikiran sadar.

Pikiran bawah sadar sebenarnya merupakan gambaran fakta bahwa semua orang pada awalnya, saat dilahirkan, hanyalah manusia biasa yang sama-sama membawa kemampuan mental dan fisik yang dapat dikembangkan, serta membawa kemampuan belajar alamiah.

Isi pikiran bawah sadar setiap orang tentu berbeda, tergantung pada pengalaman, lingkungan, dan hasil pembelajaran individu. Namun, pada dasarnya, bentuk, struktur, atau pola respon setiap pikiran bawah sadar manusia sangat mirip satu sama lain. Bisa diaktakan bahwa manusia pada hakikatnya sangat berbeda, tetapi juga sangat mirip.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari banyak pendapat di atas, maka peneliti menyimpukan bahwa hypnotherapy dapat diartikan sebagai sebuah metode penyembuhan atau penguatan diri seseorang ke arah positif melalui rekonstruksi alam bawah sadar dengan membuang pikiran-pikiran negatif dan kemudian diganti dengan pikiran-pikiran positif dengan cara pemberian sugesti.

4. Tujuan Pendekatan Hypnotheraphy

Tujuan Hypnotherapy adalah menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hypnotherapy diharapkan bisa bertahan untuk selamanya. Dalam hypnotherapy, klien dan hypnotherapyst bekerja sama untuk meraih tujuan. Pasien tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, melainkan akan dibimbing supaya bisa menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan Pikiran Bawah Sadar masalah yang dialami bisa diatasi sendiri. Metode hypnotherapy modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk 'membuka' kesadaran pasien untuk mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia sendiri. Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari. Jadi hypnotherapy adalah aplikasi hipnotis untuk terapi pengobatan.[23]

[23] Syaputra, 2008, Mengatasi insomnia dengan relaksasi zikir.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tujuan hypnotherapy adalah menolong jutaan orang di dunia yang mengalami rasa sedih, galau, dan putus asa. Tidak hanya itu, hypnotherapy juga bertujuan untuk membantu sebagian orang memiliki cita-cita namun mereka tidak memiliki motivasi yang cukup untuk mencapainya.[24]

Sementara secara umum dikatakan bahwa tujuan terapi adalah untuk membantu individu memodifikasi pengalaman dengan memanfaatkan fenomena hipnosis, misalnya regresi (akses yang lebih luas pada memori masa kecil), distorsi waktu, gerakan spontan (misalnya, perilaku ideomotor seperti jari atau mengangkat lengan), perubahan-perubahan dalam sensasi tubuh (perilaku ideosensori), mengembangkan dan mengendalikan pengalaman disosiatif. Salah satu yang terpenting adalah kerentanan yang meninggi untuk menerima sugesti terapeutik, baik sugesti langsung dan sugesti tak langsung yang disajikan dalam bentuk metafora dan kisah-kisah.[25]

5. Manfaat Dan Keterbatasan Hypnotherapy

Saat ini hypnotherapy dapat digunakan untuk mengatasi masalah – masalah sebagai berikut:

a. Masalah fisik

Ketegangan otot dan rasa nyeri yang berlebihan dapat dibantu dengan Hypnotherapy. Dengan Hypnotherapy, dapat membuat tubuh

[24] C. Roy Hunter MS, Seni Hypnotherapy: Penguasaan Teknik yang Berpusat pada Klien. Terjemahan oleh Paramita (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 01
[25] Stephen Palmer (Ed.) Konseling dan Psikoterapi.Terjemahan olehHaris H. Setiadjid (Yogyakarta: PustakaPelajar, 2011), hal. 179

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi relaks dan mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan secara drastic.

b. Masalah Emosi

Serangan panik, ketegangan dalam menghadapi ujian, kemarahan, rasa bersalah, cemas, kurang percaya diri dan lain-lain adalah masalah-masalah emosi yang berhubungan dengan rasa takut dan kegelisahan. Semua masalah di atas bisa diatasi dengan Hypnotherapy.

c. Masalah Perilaku

Masalah perilaku seperti merokok, makan berlebihan dan minum minuman keras yang berlebihan dan berbagai macam perilaku ketagihan, dapat diatasi dengan Hypnotherapy. Hypnotherapy juga bisa membantu insomnia dan gangguan tidur.

6. Tahap-Tahap Hypnotheraphy

Pada saat proses hypnotherapy berlangsung, klien hanya diam. Duduk atau berbaring, yang sibuk justru terapisnya, yang bertindak sebagai fasilitator. Akan tetapi, pada proses selanjutnya, klien lah yang menghipnosis dirinya sendiri (Otohipnotis), berikut proses sebuah tahapan hypnotherapy:[26]

a. Pre - Induction (Interview)

Pada tahap awal ini hypnotherapys dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hypnotherapys membuka percakapan untuk membangun kepercayaan klien,

[26] Ari Choirul Anwar, "The Best Teacher For Hypnosis And Hypnotherapy Training" pendiri Institut Hypnosis Hypnotis Hypnotherapy Indonesia (IHHI).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghilangkan rasa takut terhadap hipnotis / hypnotherapy dan menjelaskan mengenai hypnotherapy dan menjawab semua pertanyaan klien. Sebelumnya hypnotherapys harus dapat mengenali aspek - aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnotis, dan seterusnya. Pre - Induction merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hypnotherapy diawali dari proses Pre - Induction yang tidak tepat.

b. Suggestibility Test

Maksud dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien masuk ke dalam orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, uji sugestibilitas juga berfungsi sebagai pemanasan dan juga untuk menghilangkan rasa takut terhadap proses hypnotherapy. Uji sugestibilitas juga membantu hypnotherapys untuk menentukan teknik induksi yang terbaik bagi sang klien. Jika klien tidak memiliki hasrat emosi yang kuat untuk menerima sugesti, akal bawah sadarnya bisa dengan mudah menghalangi banyak sugesti hipnotis atau afirmasi yang diberikan.

c. Induction

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hypnotherapys untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (conscious) ke pikiran bawah sadar (sub conscious), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*.

Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. maka frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta, Alfa, kemudian Theta.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Semakin turun gelombang otak, klien akan semakin rileks, sehingga berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi ter -hipnotis. Hypnotherapys akan mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *Depth Level Test* (tingkat kedalaman *trance* klien).

d. Deepening (Pendalaman Trance)

Jika dianggap perlu, hypnotherapys akan membawa klien ke *trance* yang lebih dalam. Proses ini dinamakan deepening, yang pada intinya tahap deepening ini hanyalah mmenggeser kedalaman trance (kondisi tidur hipnotis) seorang subyek.

e. Suggestions / Sugesti

Pada saat klien masih berada dalam trance, hypnotherapys juga akan memberi *Post Hypnotic Suggestion*, sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien meskipun klien telah keluar dari proses hipnotis. *Post Hypnotic Suggestion* adalah salah satu unsur terpenting dalam proses hypnotherapy.

f. Termination

Akhirnya dengan teknik yang tepat, hypnotherapys secara perlahan–lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnotisnya dan membawanya ke keadaan yang sepenuhnya sadar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Teknik Teknik Hypnotherapy

Terdapat banyak teknik dalam hypnotherapy, hanya saja peneliti akan mengutip sebagian saja, di mana teknik di bawah ini memiliki probabilitas untuk digunakan oleh peneliti pada saat penelitian ini berlangsung. Teknik tersebut antara lain:

a. Suggestion Therapy. Alam bawah sadar manusia dapat menerima sugesti yang akan menjadi nilai baru, sepanjang nilai tersebut tidak bertentangan dengan dasar. Sugesti yang diberikan menggunakan bahasa yang sederhana, diulang-ulang (repetition), dan menggunakan diksi yang emosional.

b. Circle of Excellence. Pemberian suatu simbol-simbol tertentu untuk membentuk suatu karakter yang diinginkan oleh klien, misalnya sebagai motivator, atlet, artis, dan sebagainya. Klien diajak untuk memasuki suatu lingkaran imajinasi yang birisi nilai-nilai positif yang diinginkan.

c. Role Model. Hampir setiap orang memiliki sosok yang dikagumi, yaitu sang idola. Teknik ini digunakan agar klien memiliki motivasi untuk lebih baik, sesuai dengan sang idola. Untuk mencapai keadaan tersebut, klien diminta untuk membayangkan idolanya, merasakan dirinya sebagai sang idola, dan membawa sifat atau karakter idola ke dalam dirinya.

d. Time Line. Setiap orang memiliki kenangan masa lalu. Memori setiap orang adalah suatu persepsi dari kenyataan, bukan kenyataan itu sendiri, dan telah tersaring melalui kacamata kita sendiri melalui emosi,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

trauma, lupa, opini, pengaruh orang lain, dan lingkungan. Klien diminta untuk membayangkan garis kehidupan (fakta atau imajinasi) dan diminta untuk menjalaninya serta mengambil hikmah dari garis hidup yang telah dilaluinya.[27]

8. Hypnotherapy Dalam Perspektif Islam

Seperti yang telah peneliti jelaskan di awal, bahwa Hypnotherapy adalah suatu media 'penyembuhan' dengan cara membawa klien dalam kondisi trance. Ketika anggota tubuh dan otak klien berada dalam suasana rileks, maka "pintu masuk" bagi kekuatan bawah sadar manusia akan terbuka. Pada kondisi semacam ini, hypnotherapys bisa mengiringinya dengan do'a-do'a atau dzikir, sekaligus mampu memberikan sugesti-sugesti positif dalam rangka meningkatkan leadership skill pada diri seseorang.[28]

Setelah peneliti pelajari tentang hypnotherapy dalam perspektif Islam, ternyata sebenarnya konsep yang dipakai dan dikembangkan di dunia hipnotisme maupun hypnotherapy sudah dipraktikkan dalam Islam, yakni utilisasi alam bawah sadar, alfa-teta. Di mana kondisi ini disejajarkan dengan khusyu' oleh Agus Mustofa.[29]

---

[27] Iwan D. Gunawan, Hypnotherapy & Ericksonian Hypnotherapy, Modul disajikan dalam Pelatihan & Sertifikasi Hypnotherapy CSSMoRA UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan 2012 di Mojokerto (Surabaya: CSSMoRA UIN Sunan Ampel, 2015), hal. 97-122

[28] Marpuah, Metode Hypnotherapy pada Penanganan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2009), hal. 43

[29] Agus Mustofa, Energi Dzikir Alam Bawah Sadar, (Surabaya: PADMA Press, 2011), hal. 230

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Misalnya pada ayat berikut ini:

قُلِ ٱدْعُوا۟ ٱللَّهَ أَوِ ٱدْعُوا۟ ٱلرَّحْمَٰنَ ۖ أَيًّا مَّا تَدْعُوا۟ فَلَهُ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ ۚ وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَٱبْتَغِ بَيْنَ ذَٰلِكَ سَبِيلًا ۝

Artinya:

"Katakanlah: "Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. dengan nama yang mana saja kamu seru, Dia mempunyai Al asmaaul husna (nama-nama yang terbaik) dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendahkannya[870] dan carilah jalan tengah di antara kedua itu". (QS. Al Israa':110).[30]

Menurutnya Agus Mustofa larangan Allah (janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendahkannya) adalah cara Allah agar hamba yang hendak beribadah kepada-Nya dalam kondisi tenang. Karena ketenangan akan memudahkan manusia mencapai kondisi khusyu' (Alpha-Theta), sehingga ia mampu menghadirkan Allah dalam dirinya dan menginteranlisasi bacaan positif yang dibacanya.[31]

Maka dengan demikian, hemat peneliti bahwa hypnotherapy yang dijalankan dengan pengkondisian (conditioning) dan pemberian sugesti yang tidak berseberangan dengan syar'i dapat diterima dalam Islam. Pasalnya Islam

[30] Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, (Bandung: MQS Publishing, 2010), hal. 293

[31] Agus Mustofa, Energi Dzikir Alam Bawah Sadar, (Surabaya: PADMA Press, 2011), hal. 237-238

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sendiri (Allah) sudah mempraktikannya sejak lama meski pada saat itu pengkondisian yang demikian itu tidak menggunakan istilah hypnotherapy untuk menggambarkan proses penenangan jiwa seorang hamba agar ia bisa menghayati bacaan serta ibadah yang sedang ia lakukan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id