BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Terapi Islam

1. Pengertian Terapi Islam

Terapi secara etimologi diambil dari bahasa Arab, yaitu *shafā-yashfī-shifa'an,* yang artinya pengobatan, mengobati, menyembuhkan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi diartikan sebagai suatu usaha memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit atau dalam pengobatan penyakit.[56] Adapun dalam Kamus Lengkap Psikologi terapi diartikan sebagai suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.[57]

Secara terminologi, Kartini Kartono mendefinisikan terapi sebagai metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan.[58] Di dalam al-Qur'an disebutkan *al-shifā'* dalam makna terapi untuk pengobatan psikologis, sebagaimana berikut :

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ٥٧

Artinya : "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman". (Q.S Yunus : 57).[59]

---

[56]Jehru M Echal dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia,* (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), hal. 112

[57] Chaplin, C.P., *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono,* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 34

[58] Chaplin, C.P., *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono,* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 4

[59] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahnya,* (Bandung : Jumanatul 'Ali-Art, 2004), hal. 216

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

Beberapa ahli tafsir memberikan pemaknaan yang berbeda terkait term *shifā'* (terapi) dalam ayat tersebut. Al- Qurthubi menafsirkan dua pandangan makna *shifā'*. Pertama, *shifā'* sebagai terapi bagi jiwa yang menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup serta dapat menyembuhkan jiwa yang sakit. Kedua, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik baik dalam bentuk azimat maupun tangkal. Sementara al-Thabathaba'i mengemukakan bahwa makna *shifā'* dalam al-Qur'an diartikan sebagai terapi *ruhaniah* yang dapat menyembuhkan penyakit batin.[60]

Adapun Islam secara etimologi berasal dari bahasa Arab dalam bentuk *masdar harfiah* memiliki arti selamat, sentosa dan damai.[61] Dari kata kerja *salima* diubah menjadi *aslama* yang berarti berserah diri. Maka dapat diketahui arti pokok Islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan dan kedamaian.[62] Secara terminologi Syaikh Ahmad bin Muhammad al-Maliki al-Sawi mendefinisikan Islam sebagai aturan Ilahi yang dapat membawa manusia untuk berakal sehat menuju kemaslahatan atau kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.[63]

Islam menjadikan al-Quran dan al-Hadis sebagai dasar utama pengambilan hukum menjungjung tinggi harkat martabat manusia dalam

---

[60] Muhammad Husain Al-Thabthaba'i, *Al-Mizan Fī Tafsir Al-Qur'an,* Jilid 13, (Teheran : Dar Al- Kitab Al-Islamiyah, 1397), hal. 195

[61] Asya'ari, ahm, dkk., *Pengantar Studi Islam,* (Surabaya : IAIN Sunan Ampel,2004),hal.2

[62] Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 9

[63] Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal 9-10

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

pelbagai aspek kehidupan, seperti aspek sosial, antropologi, psikologis dan budaya.[64]

Secara sederhana, gabungan kata terapi dan Islam diartikan sebagai proses perawatan dan penyembuhan terhadap gangguan penyakit kejiwaan dan kerohanian melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik islami didasarkan pada al-Qur'an dan al-Sunah.[65]

Dari penjelasan beberapa pengertian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dari terapi Islam adalah suatu usaha penyembuhan penyakit atau gangguan-gangguan yang dialami secara *lahiriyah* (fisik) maupun *bathiniyah* (psikologis), dilakukan secara teratur dan terprogram berpedoman kepada al-Qur'an dan al-Hadis dengan tujuan membuat klien selamat serta bahagia dunia maupun akhirat.

2. Obyek Kajian Terapi Islam

Sasaran atau obyek kajian dari terapi Islam adalah manusia secara utuh, yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada :

a. Spiritual

Spiritual berhubungan dengan ruh, semangat, jiwa, religius yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut nilai–nilai transendental. Seperti, lemah keyakinan,

[64] Tim Penyusun MKD IAIN Sunan Ampel Surabaya, *Pengantar Studi Islam*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2012), hal.240-241

[65] Tim Penyusun MKD IAIN Sunan Ampel Surabaya, *Pengantar Studi Islam*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2012), hal. 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

nifak, *fasiq* dan kufur akibat dari kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah SWT.

b. Mental

Mental merupakan sesuatu yang bersifat metafisik yang ada dalam diri manusia terbentuk dari pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan.[66]

c. Moral

Moral merupakan suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang daripadanya lahir perbuatan–perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan dan penelitian.[67]

Moral ataupun akhlak merupakan cerminan kondisi jiwa dan spiritual. Moral muncul dan hadir secara spontanitas dan otomatis, tidak dapat dibuat–buat ataupun direkayasa. Perbuatan dan tingkah laku menyimpang dari norma-norma agama sering tidak disadari sehingga membahayakan diri dan orang lain. Seperti, marah, sembrono, dengki, dendam, prasangka buruk, pemalas dan sebagainya.

d. Fisik

Fisik atau jasmani adalah bagian dari unsur pembentuk manusia yang bisa ditangkap oleh pancaindera. Terapi untuk penyakit fisik biasanya dilakukan kombinasi dengan terapi medis atau melalui ilmu kedokteran pada umumnya. Dilakukan terapi Islam

---

[66] Chaplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono,* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 296

[67] Shodiq, Shalahuddin Chaery, *Kamus Istilah Agung,* (Jakarta : CV. Slentarama, 1983), hal. 20

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

berhubungan dengan suatu penyakit yang disebabkan karena dosa–dosa dan kedurhakaan ataupun kejahatan yang telah dilakukan oleh seseorang.

3. Tujuan Terapi Islam

Karakteristik seseorang yang berfungsi penuh dapat dideskripsikan, bahwa individu mampu merasakan semua perasaannya, tanpa satupun yang ditakuti. Individu mampu belajar dari pengalaman hidupnya secara penuh, dan menggunakan perasaan dalam memandu tindakan. Kecenderungan setiap individu untuk lebih mandiri dapat terbentuk melalui kapasitas diri *"capable of becoming",* yaitu bagaimana seseorang mampu menilai diri atau menjadi dirinya sendiri.[68]

Maka secara umum, tujuan dari terapi Islam lebih banyak mengacu pada bagaimana cara membantu individu agar dapat mengembangkan diri, menumbuhkan perkembangan psikologis dan kematangan sosial. Sehingga diciptakan kondisi individu sebagai berikut :

a. *Passionate,* meliputi; dapat menerima diri (*accept*), menikmati (*enjoy*), memahami (*understand*), dan membuka diri (*disclose the self*).
b. *Productive* artinya menciptakan kondisi dan pribadi individu lebih efisien, berdayaguna, adaptif, cerdas, kreatif, bermasyarakat dan menarik.
c. *Compassionate* adalah sebuah kondisi yang berhubungan langsung dengan orang lain, dimana individu memiliki perasaan ramah

[68] Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy,* (Monterey, California : Brooks/Cole Publishing Company Third Edition, 2007), hal. 173

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

(altruistic), kasih sayang (*loving*), perhatian (*caring*), kepekaan (*sensitive*), ikhlas membantu (*genuinely helpful),* dan selalu berkembang (*effective facilitators of growth*).[69]

B. Hipnosholawat

Hipnosholawat terdiri dari dua kata yaitu hipnoterapi dan sholawat, yang akan diuraikan pengertian masing-masing secara detail sebagai berikut :

1. Hipnoterapi

   a. Pengertian Hipnosis dan Hipnoterapi

   Hipnosis berasal dari kata "*hypnos"* yang merupakan nama dewa tidur dari kebudayaan Yunani. Namun kondisi hipnosis berbeda dengan kondisi tidur. Orang yang sedang tidur tidak menyadari dan tidak dapat mendengar suara-suara di sekitar. Sedangkan, orang dalam kondisi terhipnosis meskipun tubuh beristirahat (seperti tertidur), namun masih dapat mendengar dan merespon informasi yang diterima.[70]

   Hipnosis merupakan gejala alami sehari-hari, suatu fenomena psikologis yang pernah dialami. Setiap orang nyaris secara tidak sengaja pernah melakukan praktek hipnotis alamiah, setidaknya menerapkan pemberian sugesti kepada orang lain, atau sebaliknya.[71] Dalam kondisi hipnosis seseorang cenderung lebih sugestif, artinya

[69] Agus Santoso, dkk. *Terapi Islam,* (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Pers, 2013), hal. 43
[70] Indra Majid, *Pemahaman Dasar Hypnosis,* (Semarang : PT. Gramedia, 200), hal.16
[71] Iwan D Gunawan, *Basic Hypnotherapy Certified Hypnotist 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, 2015), hal. 1

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

mudah menerima informasi dan saran-saran dari orang lain.[72] Hipnosis ditandai dengan perasaan involuntar : gerakan tampak otomatik, dan persepsi yang ditanamkan dapat mengubah atau menggantikan persepsi yang sebenarnya.[73]

Beberapa definisi tentang hipnosis dijelaskan sebagai berikut:

1) Sebagai suatu kondisi yang menyerupai tidur dan dapat secara sengaja dilakukan terhadap seseorang. Orang yang dihipnosis dapat memberikan respons dan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnotis.[74]
2) Hipnosis merupakan teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain agar masuk ke dalam kondisi hipnosis (*trance*).[75]
3) Hipnosis adalah suatu kondisi di mana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat.[76]
4) Hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadaran. Dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari betha menjadi alpha dan tetha.
5) Hipnosis adalah seni eksplorasi alam bawah sadar. [77]

Hipnosis menurut *U.S. Department of Education, Human Services Division*, "*hypnosis is the by -pass of the critical factor of the conscious mind followed by the establishment of acceptable*

[72] Willy Wong & Andri Hakim, *Dahsyatnya Hipnosis,* (Jakarta : Visimedia, 2009),hal. 10
[73] Benjamin J sadock & Virgina A Sadock, *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis Ed. 2*, (Jakarta : EDG, 2010), Hal.454
[74] Ichsan Solihudin, *Hypnosis For Student,* (Bandung : DAR!, 2015), hal. 21
[75] Ichsan Solihudin, *Hypnosis For Student,* (Bandung : DAR!, 2015), hal. 21
[76] Ichsan Solihudin, *Hypnosis For Student,* (Bandung : DAR!, 2015), hal. 21
[77] Adi W. Gunawan, *Hypnosis The Art OF Subconcious Communication,* (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), hal.13

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

selective thinking". Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti.[78]

Dari pelbagai pengertian mengenai hipnosis dapat peneliti simpulkan bahwa hipnosis adalah suatu teknik komunikasi untuk mempengaruhi seseorang dengan membawanya ke dalam kondisi *trance,* agar mudah diberikan sugesti.

Adapun hipnoterapi terdiri dari kata hipnosis dan terapi. Sehingga hipnoterapi diartikan sebagai suatu aktivitas hipnosis untuk menghasilkan efek terapeutik (penyembuhan).[79] Hipnoterapi menggunakan hipnosis. Namun, hipnosis dapat dikategorikan sebagai hipnoterapi apabila menggunakan teknik-teknik tertentu untuk membantu klien meningkatkan diri, sesuai dengan masalah yang dihadapi.[80] Hipnoterapi merupakan salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar seseorang, melakukan re-edukasi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit.[81]

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dijelaskan bahwa hipnoterapi adalah penyembuhan gangguan jiwa dengan membawa penderita (klien) ke dalam keadaan

---

[78] Ichsan Solihudin, *Hypnosis For Student,* (Bandung : DAR!, 2015), hal. 22

[79] Iwan D. Gunawan, *Basic Hypnotherapy Certified Hypnotist 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, 2015), hal. 7

[80] Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring,* (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), hal. 11

[81] Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), hal. 13

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

trance agar penderita mengeluarkan isi hatinya (yang dalam keadaan sadar tidak bersedia bercerita).[82]

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari sugesti untuk menangani masalah pikiran, emosi dan perilaku, dengan dibimbing untuk memasuki kondisi *trance* oleh hipnoterapis, sehingga lebih mudah untuk diberikan sugesti. Pikiran bawah sadar akan diberikan sugesti-sugesti positif untuk penyembuhan gangguan-gangguan psikologis atau membuat pikiran, perasaan dan perilaku menjadi lebih baik lagi.[83] Hipnoterapi juga dapat dikatakan sebagai suatu kegiatan psikoterapi yang mempergunakan kondisi hipnosis seseorang, sebagai bagian dari penyembuhan dengan upaya membuka kejadian di masa lalu karena diperkirakan berpengaruh pada masa kini.[84]

Dari pelbagai definisi dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi adalah suatu teknik hipnosis yang dimanfaatkan dalam penyembuhan klien untuk merekontruksi alam bawah sadar dengan pemberian sugesti, mengganti persepsi atau *belief* negatif dengan persepsi positif, menghilangkan kebiasaan buruk dengan menanamkan kebiasaan baik. Menyembuhkan luka mendalam serta mengungkap kejadian masa lalu seseorang yang memiliki

---

[82] Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ed. 3. – cet.2. (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hal. 403

[83] As'adi Muhammad, *Melakukan Hipnoterapi Agar Daya Ingat Anda Sekuat Cakram*, (Jogjakarta: Diva Press, 2011), hal. 153

[84] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behaviour*, (Jakarta : Kreatif Media, 2003), hal. 9

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

dampak bagi kehidupan masa kini, agar klien dapat memaafkan yang kemudian diharapkan klien mampu mengaktualisasi diri.

b. Sejarah Singkat Hipnoterapi

Tercatat dalam sejarah perkembangan hipnoterapi yang tidak lepas dari perkembangan hipnosis sendiri, sudah ada sejak ratusan tahun yang lalu.

Pada tahun 1552 SM praktik hipnosis digunakan untuk pengobatan masyarakat Mesir Kuno. Seorang Raja Mesir bernama Eber Papyrus, Kaisar Vespasian, Francis I dari Prancis dan para bangsawan sampai pada Charles X, melakukan praktik penyembuhan dengan menggunakan teknik pemberian sugesti kepada pasien. Saat itu belum digunakan istilah hipnosis. Tidak jarang juga masyarakat Mesir, India, Yunani, dan beberapa wilayah lain di negara timur menggunakan hipnosis dalam ritual keagamaan.

Abad ke 18 menjadi awal munculnya hipnotis modern. Seorang Pendeta Katholik bernama Gassner, mempelopori pengobatan dengan pemberian sugesti kuat kepada pasien yang dipercaya sakit karena kemasukan setan. Pasien dibuat tidak sadarkan diri dan dibangunkan dengan kekuatan sugesti seperti lahir kembali dalam keadaan suci. Pada perkembangan selanjutnya Dokter Austria, Friedrich Anton Mesmer (1734-1815) menciptakan fenomena hipnosis yang disebut sebagai *mesmerisme* diyakini sebagai hasil magnetism hewan atau cairan tidak terlihat yang melintas antara subjek dan

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

mesmerizer.[85] Serta dengan pentas drama penyembuhan yang menggunakan kekuatan sugesti. Walaupun aliran mesmer ini mendapat pelbagai kecaman dan perlawanan dari kalangan medis karena dinilai tidak ilmiah, namun banyak tokoh yang mendalami dan mengembangkan mesmerime. Seperti Marquis de Puysegur (1751 – 1825), John Elliotson (1791 – 1868), hingga mesmerisme dimanfaatkan dalam pembedahan oleh seorang dokter asal Skotlandia bernama James Esdaile pada tahun 1808 – 1859.

Dokter Skotlandia, James Braid (1795-1860), pertama kali menggunakan istilah hipnosis pada tahun 1840-an. James Braid juga menjadi orang pertama yang menjelaskan fenomena mesmerisme dari sudut pandang ilmu psikologi. Hingga pada masa Milton Hyland Erickson (1901-1980), hipnotis dapat diterima sebagai suatu terapi oleh pelbagai lembaga seperti *British Medical Association* (1955), *American Medical Association* (1958), dan *American Psycological Association* (1960).[86]

Pada abad ke-19 akhir, neuologis Prancis Jean Martin Charcot (1825-1893) menganggap hipnotisme sebagai keadaan fisiologis khusus. Sigmund Freud yang belajar pada Charcot, menggunakan hipnosis di awal karirnya untuk membantu pasien memulihkan daya ingat yang terepresi. Freud memperhatikan bahwa pasien menjalani

[85] Benjamin J sadock & Virgina A Sadock, *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis Ed. 2*, (Jakarta : EDG, 2010), hal. 455

[86] Ichsan Solihudin, *Hypnosis For Student*, (Bandung : DAR!, 2015) hal. 25-42

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

kembali peristiwa traumatik saat berada dalam kondisi hipnosis, suatu proses yang dikenal sebagai abreaksi.[87]

Dari sekian banyak hipnoterapis Indonesia, Yan Nurindra adalah sosok paling populer dalam dunia hipnotis dan hipnoterapis, bahkan oleh sebagian kalangan beliau dianggap sebagai *The Dean of Indonesian Hypnotists*. Beliau adalah presiden organisasi hipnoterapi terbesar di Indonesia, *The Indonesian Board of Hypnotherapy* (IBH) yang didirikan sejak tahun 2002.[88]

c. Ruang Lingkup Hipnoterapi

Dalam penerapan hipnoterapi memiliki ruang lingkup, berupa kasus-kasus yang dapat diselesaikan melalui metode hipnoterapi, antara lain :

1) *Motivational* dan *empowerment*
2) *Mental* dan *emotional problem* (*stress, depression, anxiety, bad habit, bad behaviour, insomnia, trauma, etc)*
3) *Psychomotic ilness* (penyakit fisik yang berakar dari gangguan psikologis).[89]

---

[87] Benjamin J sadock & Virgina A Sadock, *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis Ed. 2*, (Jakarta : EDG, 2010), hal. 455

[88] 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. 15

[89] Iwan D. Gunawan, *Basic Hypnotherapy Certified Hypnotist 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, 2015), hal. 3

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

d. Konsep Hipnoterapi

Abu Hamid Muhammad ibn Ahmad ibn Muhammad al-Ghazali dalam kitabnya *ihya ulumuddin* menjelaskan, bahwa kesadaran manusia terletak pada hatinya. Hati manusia memiliki dua macam kesadaran yaitu alam empiris (`*alam syahadah*) dan kesadaran alam metafisis (*alam malakut*). Pada alam empiris, hati manusia mampu merespon semua informasi yang diberikan oleh panca indera (*al-Khawwas*). Sedangkan pada alam malakut, hati manusia berhubungan langsung dengan *lauhul mahfudz* dan malaikat, baik melalui ilham maupun mimpi.[90]

Hipnoterapi berkaitan dengan perbaikan pikiran yang memiliki sistem kerja. Terdapat dua macam pikiran pada manusia, yaitu pikiran sadar (*conscious mind*) dan pikiran bawah sadar (*subconscious mind*). Peran dan pengaruh pikiran sadar terhadap diri manusia relatif kecil sebesar 12 %, sedangkan pikiran bawah sadar mencapai 88 %. Keduanya saling mempengaruhi dan bekerja dalam menciptakan suatu pemikiran, reaksi dari manusia.[91]

1) Pikiran sadar (*conscious mind)*

Suatu area yang memiliki sifat kritis, analitis, logis, dan sering dianalogikan dengan otak kiri. Adapun pikiran sadar

[90]Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* (terj), (Jakarta : CV. Faizan, 1993), hal. 18-23
[91]Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* (terj), (Jakarta : CV. Faizan, 1993), hal. 17

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

memiliki empat fungsi utama, yakni mengidentifikasi informasi yang masuk, membandingkan, menganalisis dan memutuskan.[92]

2) Pikiran bawah sadar (*subconscious mind*)

Suatu area yang mirip dengan bank data dari manusia, yang berisikan pelbagai pengalaman, pengetahuan, dan semua materi yang berhubungan dengan emosi, baik positif maupun negatif. Emosi-emosi negatif yang tidak tertangani dengan baik, setelah tersimpan dalam alam bawah sadar akan menjadi beban psikologis yang menghambat kemajuan diri seseorang.[93]

Pikiran bawah sadar terbentuk sejak dalam kandungan. Sejak lahir hingga usia tiga tahun. Sesuatu yang bersifat positif maupun negatif dalam bentuk suara, gambar, kata-kata, tindakan dan sebagainya akan langsung diserap oleh pikiran bawah sadar. Kemampuan pikiran bawah sadar dalam menyerap informasi seperti secepat spons menyerap air.[94]

Adapun pikiran bawah sadar mempunyai fungsi dan menyimpan hal-hal berikut :

1) Kebiasaan (baik, buruk, dan refleks)
2) Emosi
3) Memori jangka panjang
4) Kepribadian

[92] Adi W. Gunawan, *Hypnosis The Art OF Subconcious Communication,* (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), hal. 27-28

[93] Ichsan Solihudin, *Hypnosis For Student,* (Bandung : DAR!, 2015), hal. 72

[94] Adi W. Gunawan, *Hypnosis The Art of Subconcious Communication,* (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), hal.28

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

5) Intuisi

6) Kreativitas

7) Persepsi

8) *Belief* dan *value*[95]

Permodelan pikiran manusia ini dianalogikan dengan gunung es di lautan, di mana bagian yang muncul di permukaan puncak yang kecil sebagai *conscious mind,* sedangkan bagian terbesar justru terbenam tidak terlihat adalah *subconscious mind.*[96] Dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 2.1 Struktur Pikiran Manusia

Dalam hipnoterapi terdapat aktivitas menurunkan gelombang otak. Dalam perkembangan ilmu psikologi, para

[95] Adi W. Gunawan, *Hypnosis The Art OF Subconcious Communication,*(Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), hal. 29-30

[96] Iwan D.Gunawan, *Basic Hypnotherapy Certified Hypnotist 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, 2015), hal.8

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

psikolog menemukan alat ukur mengenai kesadaran manusia. Bernard Spilka, dkk. (1985) telah membuat tabel *mode of consciousness* (bentuk kesadaran). Tabel tersebut menjelaskan hubungan antar kesadaran manusia dengan aktivitas otak. Bentuk kesadaran ini diukur dengan *electro-encephalogram* (EEG), yang mampu merekam perubahan gelombang otak manusia atau aktivitas elektriknya.[97]

Tabel 2.1 *Mode of Consciousness*

No	Frekuensi Gelombang Otak	Bentuk Kesadaran Manusia
1	Beta (di atas 13 cps*/13-30 Hz)	Pikiran masih aktif, dengan mata terbuka, yang berorientasi pada *external world* (dunia luas).
2	Alpha (8 hingga 12 cps*/7-13 Hz)	Santai, namun masih sadar. Dapat dengan mata tertutup dan berorientasi pada *internal world* (dunia dalam). Kondisi hipnosis ringan.
3	Theta (4 hingga 7 cps* 3,5-7 Hz)	Mengantuk, dan merasa bermimpi, tapi berubah-ubah, seperti angan-angan yang mungkin terjadi.
4	Deltha (0 hingga 4 cps*/0-5, 5 Hz)	Tidur pulas, seseorang memiliki kesadaran, meskipun tidak menyadari atau tidak sadar.

*cps : *Cycles Per Second* atau putaran permenit.

e. Tahap-tahap Hipnoterapi

Tahapan – tahapan dalam proses hipnoterapi adalah sebagai berikut :

[97] M.Amin Syukur, *Sufi Healing, Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Semarang : Penerbit Erlangga, 2012), hal. 102-104

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) *Pre – Induction atau Pre-Talk* (wawancara)

Proses yang dilakukan sebelum langkah *induction*. Hipnoterapis membuka percakapan untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hipnoterapi dan menjelaskan mengenai hipnoterapi serta menjawab semua pertanyaan klien. Prinsipnya pada proses ini hipnoterapis melakukan eksplorasi permasalahan klien secara detail.

2) *Induction*

Induksi merupakan cara untuk membawa klien dari kondisi pikiran sadar (*conscious mind*) ke pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) dengan melewati *critical area.*

Pada pembelajaran "*basic hypnotherapy*" teknik induksi dapat disederhanakan menjadi dua metode, yaitu: *instant induction (rapid* dan *shock)*, bagi subjek yang memiliki sugestibilitas tinggi dan *extended progressive relaxation* bagi subjek yang memiliki tingkat sugestivitas yang moderat dan rendah.

3) *Deepening* (pendalaman *trance*)

Teknik untuk memperdalam kondisi *trance* dari subjek. Secara sederhana teknik *deepening* dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu :

a) Hitungan (*simple deepening*), yaitu *deepening* dengan mengistirahatkan sisi *consious mind* dari subjek.
b) Tempat kenyamanan, yaitu *deepening* dengan memandu subjek pergi ke suatu tempat yang nyaman untuknya.

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

c) Aktivitas, yaitu *deepening* dengan memandu subjek untuk melakukan aktivitas tertentu (menuruni anak tangga, memasuki gedung lantai dua, dan sebagainya).

Pemberian sugesti dilakukan saat klien dalam kondisi *deepening*. Sugesti adalah bagian inti dari proses hipnosis, yaitu pemberian kata – kata sugesti, sesuai dengan kebutuhan. Ada dua jenis sugesti, yaitu sugesti yang menghasilkan efek terapeutik (hipnoterapi) dan sugesti yang tidak menghasilkan efek terapeutik. Dalam konteks hipnoterapi, sugesti yang bertentangan dengan nilai dasar dan sistem keyakinan dari klien tidak akan dapat bertahan lama.

4) Terminasi/*Emerging*

Teknik untuk mengembalikan subjek kembali ke kondisi normal. Dilakukan secara bertahap dan tegas. [98]

f. Manfaat Hipnoterapi

Sebagaimana dijelaskan bahwa hipnoterapi adalah proses penyembuhan seseorang dari gangguan-gangguan psikis dengan mengakses alam bawah sadar untuk diberikan sugesti. Sehingga hipnoterapi dapat dimanfaatkan untuk merekontruksi semua fungsi pikiran pada individu, sebagaimana berikut :

1) Kebiasaan : Menghilangkan kebiasaan buruk dan menanamkan kebiasaan baik.

[98]Iwan D. Gunawan, *Modul Pelatihan dan Sertifikasi Hypnotherapy*, 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, 2015), hal. 26

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

2) Emosi : Menyembuhkan luka hati atau kesedihan mendalam, menghilangkan rasa dendam dan benci, mengendalikan marah, menyembuhkan fobia.
3) Kepribadian : Membentuk kepribadian yang produktif
4) Kreativitas : Menumbuhkan kreativitas
5) *Believe* dan *value* : Mengubah keyakinan-keyakinan negatif yang menghambat kesuksesan, membuat hidup tidak bahagia, atau yang menyebabkan penyakit.
6) *Memory-age regression* : mengalami kembali peristiwa di masa lalu secara mental. [99]

2. Sholawat

a. Pengertian Sholawat

Secara etimologi sholawat adalah lafadz *jama'* dari kata *ṣallā* atau *as-ṣolātu,* yang artinya adalah doa, rahmat, kemuliaan, keberkahan dan ibadah.[100] Sholawat adalah berkah, sebagaimana firman Allah SWT:

أُوْلَـٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُوْلَـٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya : "Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."(Q.S. Al-Baqarah : 157)[101]

[99] Ichsan Solihudin, *Hypnosis For Student,* (Bandung : DAR!, 2015), hal. 87-88

[100] Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi,* Cet III, (Jakarta : Gunung Mulia, 2000), hal. 211

[101] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahnya,* (Bandung : Jumanatul 'Ali-Art, 2004), hal. 25

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

Dalam firman Allah yang lain sholawat diartikan sebagai doa :

خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ ۖ إِنَّ صَلَوٰتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ ۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٣﴾

Artinya : "Ambilah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui."(Q.S at-Taubah ayat 103).[102]

Apabila sholawat itu berarti doa maka jelas yang membaca sholawat berarti berdoa atau memohon sesuatu kepada Allah :

1) Memohon agar mendapatkan sesuatu untuk dirinya atau keluarganya dan memohon agar Allah menyelamatkan mereka dari segala sesuatu yang tidak dikehendaki atau diketahui.
2) Memohon agar Allah memuji Nabi Muhammad SAW., seperti dengan membaca *ṣollallah `ala Muhammad.*[103]

Sesungguhnya bersholawat kepada Nabi merupakan sebuah kefardluan yang tidak terbatas oleh waktu. [104] Mencintai Rasulullah SAW. adalah syarat mutlak seseorang dikatakan muslim atau mukmin. Ketika bersyahadat menyebut nama Allah, maka nama Raulullah pun harus disebut. Kecintaan terhadap Rasulullah dapat diwujudkan dengan bersholawat. Bahkan Allah sendiri dan malaikat-malaikat Allah bersholawat kepada Nabi, sehingga Allah memerintahkan hamba-Nya untuk bersholawat.

---

[102] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahnya,* (Bandung : Jumanatul 'Ali-Art, 2004), hal. 204

[103] Husnuddu'at, *Kesaktian Sholawat Nabi*, Cet. III,(Surabaya : Dunia Iilmu, 2002), hal.7

[104] Labib MZ, *Keutamaan Sholawat Nabi*,(Surabaya :Bintang Usaha Jaya, 1995), hal.23

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

Hal ini telah dijelaskan oleh Allah dalam al-Qur'an sebagaimana berikut :

إِنَّ ٱللَّهَ وَمَلَٰٓئِكَتَهُۥ يُصَلُّونَ عَلَى ٱلنَّبِيِّۚ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ صَلُّواْ عَلَيۡهِ وَسَلِّمُواْ تَسۡلِيمًا ٥٦

Artinya : "Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya". (Q.S Al-Ahzab : 56).[105]

Selain itu bentuk kecintaan terhadap Rasulullah SAW, dapat diwujudkan dengan mengikuti sunahnya, dalam bentuk ajaran, baik setiap perkataan, perbuatan, maupun sikap.[106]

b. Keutamaan bersholawat

Sesungguhnya beruntung bagi orang yang selalu membaca sholawat untuk Nabi Muhammad SAW, begitu besar pahalanya sehingga Rasulullah mengatakan bahwa manusia yang paling utama di hari kiamat kelak adalah mereka yang paling banyak bersholawat kepada Nabi Muhammad SAW. [107] dalam riwayat hadis juga dijelaskan bahwa barangsiapa yang bershalawat kepada Nabi satu kali, maka Allah akan bersholawat kepadanya sebanyak sepuluh kali.[108]

Beberapa keutamaan membaca sholawat adalah :

1) Mendapat curahan rahmat dan kebajikan dari Allah SWT.
2) Mendekatkan diri kepada Allah

[105] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahnya,* (Bandung : Jumanatul 'Ali-Art, 2004), hal. 427

[106]M. Amin Syukur, *Sufi Healing, Terapi dengan Metode Tasawuf,* (Semarang : Penerbit Erlangga, 2012), hal.86-87

[107] Maman A. Djaliel. *Himpunan Sholawat Nabi*, Cet. I, (Bandung : Pustaka Setia, 1998), hal. 2

[108]'Abd Allah ibn 'Abd al Raḥmân Abû Muḥammad al Dârimî, *Sunan al Dârimî,* (Beyrut: Dâr al Kitâb al 'Arabiyy), jilid II, hlm. 408.

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

3) Mendapat derajat yang tinggi dan menghapus kejahatan.
4) Mendapatkan syafaat pada hari kiamat.
5) Mendapatkan prioritas hubungan dekat dengan Nabi.
6) Digolongkan orang yang sholeh, dijauhkan dari penyesalan dan kerugian.
7) Melapangkan rizki, menghilangkan kesulitan dan kesusahan.
8) Melipat gandakan pahala sepuluh kali.
9) Melapangkan dada hingga mudah menerima sesuatu.
10) Menyebabkan doa bisa sampai kehadirat Allah.
11) Melepaskan kebimbangan di hari kiamat.
12) Sebagai pengganti shodaqah apabila tidak mampu bershodaqoh.[109]

Selain itu dalam referensi lain disebutkan faedah-faedah sholawat, antara lain :

1) Sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT.
2) Memperoleh banyak kebaikan.
3) Bersama Rasulullah SAW di hari kiamat.
4) Dikabulkan doa-doa yang diawali dengan sholawat. [110]

Sholawat dapat menghantarkan energi positif apabila dilakukan hal-hal berikut :

1) Menanamkan kejujuran dengan sepenuh hati dalam mencintai Rasulullah SAW. Dengan sungguh-sungguh mencintai beliau, rasa ingin tahu tentang Rasulullah pasti akan muncul dengan sendirinya.

[109] Labib MZ, *Keutamaan Sholawat Nabi*, (Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 1995), hal.13-14
[110] Aprilia Tika, *The Amazing Sholawat*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hal. 14-16

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

Berusaha mencari tahu bagaimana kehidupan Rasulullah SAW, sejarah perjuangan Islam, dan lain sebagainya.

2) Mencintai al-Qur'an dan al-Hadis. Dengan membaca dan mempelajarinya secara rutin, berupaya menghafal, merenungkannya kemudian mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

3) Meyakini dengan melantunkan sholawat kepada Nabi SAW. akan memperoleh manfaat dari keutamaan-keutamaan yang terkandung di dalamnya. Sholawat kepada Nabi Muhammad SAW. merupakan perwujudan cinta, sehingga dengan memperbanyak sholawat maka bertambah rasa cinta dengan beliau.[111]

c. Celanya Orang yang Enggan Bersholawat

Sebuah kaum yang duduk dalam majelis, lantas mereka berpisah sebelum membaca dzikir kepada Allah dan sholawat kepada Nabi, maka perpisahan mereka itu memiliki aroma yang lebih busuk daripada bau bangkai.[112] Orang yang enggan bersholawat merupakan sifat tercela diantaranya sebagai berikut :

1) Digolongkan orang yang kikir.
2) Dijauhkan dari berkah.
3) Tergolong hati yang beku.
4) Tergolong bangkai busuk.[113]

---

[111] Aprilia Tika, *The Amazing Sholawat*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hal. 13

[112] Al- Qadhi Iyadh, *Terapi Rasulullah SAW Tentang Hati*, (Jakarta : Pustaka Azzam, 2002), hal. 141

[113] Labib MZ, *Keutamaan Sholawat Nabi*, (Surabaya :Bintang Usaha Jaya, 1995),hal.29-34

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

d. Sholawat *tibbil Qulub* dan faedahnya

Adapun lafadz sholawat *tibbil qulub* sebagai berikut :

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَايِهَا .
وَعَافِيَةِ الْأَبْدَانِ وَشِفَايِهَا . وَنُوْرِ الْأَبْصَارِ وَضِيَايِهَا.
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ

Artinya: "Ya Allah, berikanlah rohmat kepada baginda kami, Nabi Muhammad sebagai penyembuh hati sekaligus obatnya, memberikan kesehatan badan dan mengobatinya, yang menjadi cahaya mata hati dan sinarnya, dan semoga Engkau memberikan barokah dan kesejahteraan".[114]

Sholawat *tibbil qulub* juga sering disebut sebagai sholawat *syifa* yang berarti obat/penyembuh, karena terkandung tawasul kepada Rasulullah SAW. yang mana diumpamakan sebagai keafiatan jasmani dan rohani bagi segala tubuh dan penawar penyakit. Cahaya bagi segala mata dan sinarnya. Keistimewaan atau faedah dalam sholawat *tibbil qulub* adalah mengobati dan menyembuhkan berbagai macam penyakit, baik penyakit *dhohir* atau *badaniyah* maupun batin atau hati. Menjadikan beban hati, beban pikiran semakin ringan, menyembuhkan dan mengobati dari sifat tercela dan kegundahan atau rasa waswas serta memberikan cahaya dan sinar bagi mata hati.[115]

[114] Al-Jumānatuṣ ṣārīf, *Al-Majmū-uṣ Ṣarīful Kāmil,* (Bandung : CV. Penerbit Jumānatul-Art, 2007), Hal. 176

[115] Bisakali.net, *Sholawat Syifa Tibbil Qulub Sebagai Penyembuh Segala Macam Penyakit,* http://bisakali.net/sholawat-syifa-tibbil-qulub/, di akses pada tanggal 21 Oktober 2016

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

3. Hipnosholawat

a. Pengertian Hipnosholawat

Hipnosholawat merupakan suatu teknik terapi yang menggabungkan antara hipnoterapi dan terapi sholawat. Hipnosholawat menggunakan prinsip hipnoterapi namun pada tahapan dan nilai-nilai serta konsep sugesti yang diberikan berbeda dengan hipnoterapi pada umumnya. Hipnosholawat membawa klien untuk memasuki kondisi *trance* sehingga mudah diberikan sugesti, mengeksplor segala tekanan-tekanan dalam alam bawah sadar klien termasuk memori kesakitan atau luka trauma yang dialami di masa lalu. Kemudian merekontruksi agar lebih positif dengan menanamkan nilai-nilai suri tauladan Rasulullah SAW. Terapi hipnosholawat dalam penelitian ini fokus dalam menangani simtom-simtom trauma klien. Seperti panik, cemas, takut, marah, dendam, kecewa, benci, kurang percaya diri, serta pikiran-pikiran negatif dengan tujuan agar klien dapat menyembuhkan simtom-simtom trauma yang dialami, menciptakan ketenangan jiwa, pencerahan pikiran, cinta kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW., serta memotivasi klien untuk meneladani sifat-sifat serta akhlak Rasulullah SAW, memberi makna pada *sirah* Rasulullah. Dengan penyadaran bahwa perilaku yang dimiliki saat ini tidak sesuai dengan anjuran kepribadian Rasul. Adapun hipnosholawat dilakukan agar mendapatkan faedah dari keutamaan-keutamaan bertawasul dan bersholawat itu sendiri.

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

Dalam hipnosholawat terdapat lima tahapan antara lain, pre induksi atau *pre talk*, dalam tahapan ini peneliti yang sekaligus berperan sebagai terapis melakukan penggalian data dengan wawancara serta observasi. Pada tahap ini pula konselor melakukan diagnosis dan prognosis. Kemudian konselor membimbing klien untuk berdoa dan bertawasul serta melafalkan sholawat *tibbil qulūb*. Setelah tahapan pre induksi dan tawasul dilanjutkan dengan induksi. Kemudian *deepening* dan terapeutik dengan konsep pemberian sugesti *sirah* Rasulullah SAW sebagai nilai terapeutiknya. Setelah *deepening* dan terapeutik yaitu terminasi. Pada tahap terminasi mengembalikan kesadaran klien dalam kondisi normal dengan menaikan gelombang otak dari alpha-tetha ke gelombang betha. Tahap terakhir adalah *giving solution*, pada tahap ini dalam kondisi sadar terapis dan klien membicarakan perencanaan, beruapa pencapaian atau tindakan yang akan dilakukan.

b. Tujuan dan Nilai-nilai Hipnosholawat

Hipnosholawat memiliki tujuan merekontruksi alam bawah sadar seseorang, menumbuhkan cinta Allah dan Rasulullah, mengganti emosi-emosi negatif atau luka psikologis dengan menanamkan nilai-nilai tauladan Rasulullah. Substansi Nabi Muhammad SAW terdiri dari seluruh kualitas atau tingkat

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

keunggulan dalam istilah kaum sufi disebut dengan istilah *maqamat.*[116]

Menyadarkan seseorang dalam melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah, berlandaskan pada al-Qur'an dan al-Sunah dengan meneladani pribadi Rasulullah SAW.

Nabi Muhammad SAW. memiliki ketampanan lahiriah yang merupakan cerminan dari keimanan dan kemuliaan batin yang dimiliki, karena Allah SWT. telah menciptakan kesempurnaan akhlak dan moral. Akhlak Rasulullah adalah akhlak al-Qur'an.[117]

Al-Qur'an sarat dengan nilai-nilai kebenaran, kemanusiaan, cinta kasih, integritas, dan nilai-nilai universal lainnya, telah menjadi pola dasar dan nafas kehidupan Muhammad SAW.[118] Kecintaan kepada Allah tidak dapat sempurna tanpa adanya cinta kepada Muhammad SAW.

Para sejarawan sudah sepakat bahwa Rasulullah SAW. memiliki keluhuran hati dan jiwa, rendah hati, jujur, orang yang sangat mencintai orang lain, tidak hanya terbatas pada keluarga, kerabat dan sahabat saja, bahkan terhadap orang-orang kafir yang

---

[116] FrithjofSchoun, *The Spiritual Significance of The Substance of The Prophet,* (New York : Crossroad, 1987), hal. 50

[117] Annemarie Schimeel, *Dan Muhammad Adalah Utusan Allah, Penghormatan Terhadap Nabi dalam Islam.* Terjemah Rahmani Astuti dan Ilyas Hasan, cet. III, (Bandung : Mizan, 1993), hal. 70

[118] Abdul Wahid Hasan, *SQ Nabi, Aplikasi Strategi & Model Kecerdasan Spiritual (SQ) Rasulullah di Masa Kini,* (Jogjakarta : IRCiSoD, 2006), hal. 132

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

selalu memusuhi, mencaci-maki dan berusaha membunuh beliau. Muhammad SAW. adalah sosok penuh kasih sayang dan pemaaf.[119]

Dalam beberapa kisah perjuangan dakwah Rasulullah diceritakan bahwa beliau dicaci dan dimaki, dan diperlakukan dengan hina oleh kaum kafir Quraisy. Bahkan banyak dari musuh Rasul yang berusaha keras untuk melakukan pembunuhan terhadapnya. Pembulian dalam wujud verbal, fisik, dan psikis yang dialami, dibalas dengan kebaikan dan kemuliaan akhlak Rasulullah. Beliau memaafkan tanpa sedikitpun menyimpan dendam sehingga tidak ada luka dalam hati.[120] Dalam tahapan *deepening* dan terapeutik diceritakan perjuangan dan perilaku Rasulullah SAW sebagai sugesti.

c. Modeling Rasulullah dalam Hipnosholawat

Modeling berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Istilah lain dari modeling adalah *observational learning* yang dapat diartikan dengan belajar melalui pengamatan. *Observational learning* adalah teknik untuk merubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan.[121]

---

[119] Abdul Wahid Hasan, *SQ Nabi, Aplikasi Strategi & Model Kecerdasan Spiritual (SQ) Rasulullah di Masa Kini*, (Jogjakarta : IRCiSoD, 2006), hal.141-142

[120] Muhammad Abu Fitriana, *The Spirit of Forgiveness Hidup Indah dengan Memaafkan*, (Solo : Tinta Medina, 2013), hal. 145

[121] Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Prespektif Islam*, hal. 223

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

Menurut Bandura belajar dapat diperoleh melalui pengalaman langsung, juga dapat diperoleh secara tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.[122] Jadi, kecakapan-kecakapan sosial, seperti sikap atau perilaku tertentu bisa diperoleh dengan mengamati, mempelajari dan mencontoh tingkah laku orang lain yang dijadikan sebagai model.

Islam memberikan tuntunan seorang model, yakni Rasulullah SAW. sebagai sosok tauladan yang patut dicontoh. Baik akhlak, perilaku, ucapan, ajaran serta etika yang ada pada diri Rasulullah semuanya patut untuk diteladani.[123] Sebagaimana telah tersurat dalam al-Qur'an :

لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِى رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا۟ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْءَاخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Artinya : "Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah."(Q.S Al- Ahzab:21)[124]

Sehingga dalam hipnosholawat menggunakan teknik modeling Rasulullah sebagai nilai-nilai terapeutik sugesti yang diberikan untuk merubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan meniru akhlak Rasulullah sebagai tokoh model

[122] Edi Puwanta, *Modifikasi Perilaku Alternative Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus,* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 129

[123] Muhammad Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an,* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), hal. 158

[124] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahnya,* (Bandung : Jumanatul 'Ali-Art, 2004), hal. 21

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 ditiru sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan dan lebih baik.

Adapun akhlak atau kepribadian Rasulullah yang ditekankan sebagai sugesti dalam hipnosholawat penelitian ini adalah pribadi Rasul yang pemaaf, berjiwa besar, ikhlas, tulus, lapang dada, tangguh dan tidak menyimpan dendam serta amarah kepada orang-orang yang telah menyakiti.

C. Trauma

1. Pengertian Trauma

Trauma adalah pengalaman yang menghancurkan rasa aman, rasa mampu, dan harga diri, sehingga menimbulkan luka psikologis yang sulit disembuhkan sepenuhnya.[125] Adapun peneliti mengutip beberapa pendapat tentang definisi trauma menurut para ahli, Kartini Kartono dan Jendry Andari menjelaskan bahwa trauma merupakan luka jiwa yang dialami oleh seseorang disebabkan suatu pengalaman yang sangat menyedihkan atau melukai jiwa.[126] Menurut DSM IV, sebuah buku manual tentang gangguan psikologis yang dikeluarkan oleh *American Psychiatric Association*, trauma adalah sebuah kejadian yang mengancam atau menimbulkan luka berbahaya, serta mengancam integritas psikologis seseorang.

Dalam pengertian lain trauma adalah menghadapi atau merasakan sebuah kejadian atau serangkaian kejadian yang berbahaya, baik bagi fisik maupun psikologis seseorang, yang membuatnya tidak lagi merasa aman,

[125] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer,* (Malang : UIN Malang Press, 2009), hal.113

[126] Kartini Kartono dan Jendry Andari, *Hygene Mental dalam Islam,* (Bandung : CV. Mandar Maju, 2004), hal. 58

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

menjadikannya merasa tak berdaya dan peka dalam menghadapi bahaya.[127] Pengalaman individu yang mengakibatkan disfungsi, baik itu secara fisik maupun psikologis dapat dikategorikan sebagai trauma.

Dari pelbagai pengertian maka peneliti menyimpulkan bahwa trauma adalah luka berat yang dirasakan seseorang akibat dari pengalaman atau kejadian berbahaya dan mengancam baik secara fisik maupun psikis, menyebabkan seseorang kehilangan rasa aman, harga diri, dan sulit mengaktulisasikan diri.

2. Faktor Penyebab Trauma

Kartini Kartono menjelaskan bahwa penyebab trauma adalah pernah mengalami ketakutan yang hebat dalam ketidaksadarannya dan ketika memperoleh stimulus terkait kejadian traumatik. Ketika terdapat stimulus kalaupun pengalaman traumatik yang terjadi di masa lalu sudah dilupakan namun respons trauma tetap muncul sekalipun ada usaha untuk menghilangkan atau menekan respons tersebut.[128]

Adapun faktor seseorang mengalami trauma terbagi menjadi faktor internal dan eksternal :

a. Faktor Internal

Menurut Bullman dan Peterson menyatakan bahwa faktor kognisi sebagai cara individu memberi arti terhadap suatu pengalaman berpengaruh terhadap perkembangan trauma yang dialami. Pemberian makna terhadap suatu peristiwa traumatik akan mengarahkan respons

[127] Tim Wdyatamma, *Kamus Psikologi*, (Jakarta, Widyatamma 2010), hal. 392

[128] Kartini Kartono, *Psikologi Sosial 3 Gangguan Kejiwaan*, (Bandung : Mandar Maju, 2004), hal. 93

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 reaksi individu dalam mengahadapi stresor. Individu yang mempunyai penilaian dan pemaknaan negatif terhadap peristiwa traumatik maka cenderung memiliki *post traumatic stress disorder* yang semakin tinggi.[129]

b. Faktor Eksternal

Menurut Boulware, *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dapat terjadi setelah peristiwa traumatik yang besar, baik secara emosional maupun fisik. Sehingga faktor eksternal yang mempengaruhi PTSD adalah tingkat keseriusan stresor yang dipandang sebagai seberapa jauh sebuah kasus atau kejadian dapat membuat banyak orang trauma dan mengalami stres.[130]

Trauma merupakan salah satu daripada gangguan mental, adapun Kartini Kartono menyebutkan terdapat tiga faktor seseorang mengalami gangguan mental, sebagaimana berikut :

1) Faktor internal, yaitu pengaruh yang berasal dari dalam diri individu. Seperti struktur kepribadian yang lemah.
2) Faktor eksternal, yaitu pengaruh yang berasal dari lingkungan individu. Berupa konflik sosial dan budaya yang mempengaruhi kepribadian dan mengubah perilaku menjadi abnormal.
3) Proses intrapsikis yang salah, yaitu proses yang berlangsung dalam kepribadian atau jiwa individu. Pemaknaan batin dari pengalaman dengan cara yang salah. [131]

[129] Triantoro Safaria, dkk. *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal.64
[130] Triantoro Safaria, dkk. *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 65
[131] Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental*, (Surabaya : IAIN Press, 2011), hal.50

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

3. Proses Mekanisme Trauma

Adapun terdapat empat proses mekanisme trauma, dijelaskan sebagai berikut :

a. Adanya peristiwa

Peristiwa yang ditafsirkan tidak berbahaya tidak akan memicu trauma. Peristiwa yang ditafsirkan berbahaya dan tidak dapat ditanggulangi dapat memicu trauma.

b. Trauma

Trauma muncul ketika seseorang tidak mampu mengatasi peristiwa yang terjadi.

c. Respons stres terhadap peristiwa traumatik

Jika trauma terjadi, akan muncul respons-respons stres sebagai bentuk adaptasi terhadap peristiwa traumatik yang dialami. Secara umum, respons yang muncul masih akan dianggap normal. Namun, apabila respons-respons ini tidak ditangani dengan baik maka dapat menimbulkan gangguan yang disebut PTSD.

d. PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*)

Gangguan *pasca* trauma atau PTSD adalah respons stres setelah trauma. Apabila setelah tiga bulan sejak kejadian traumatik tidak berhasil ditangani, PTSD dapat muncul setelah bertahun-tahun kejadian traumatiknya berlalu.[132]

[132]Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma, Strategi Penyembuhan Trauma untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda,* (Yogyakarta : Panduan, 2010), hal. 11-12

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

4. Pola Respons atau Gejala-gejala Trauma

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-IV, 1994), terdapat tiga kelompok PTSD, yaitu sebagai berikut :

a. *Instrusive Re-experiencing*, yaitu selalu kembalinya peristiwa traumatik dalam ingatan. Gejala-gejalanya antara lain:
   1) Berulang-ulang muncul dan mengganggu perasaan mengenai peristiwa, termasuk pikiran, perasaan, atau persepsi-persepsi.
   2) Muncul kembali dalam mimpi mengenai peristiwa.
   3) Pikiran-pikiran mengenai peristiwa traumatik selalu muncul, termasuk perasaan hidup kembali pengalaman traumatik, ilusi, halusinasi, dan mengalami *flashback* mengenai peristiwa.
   4) Gangguan psikologis yang sangat kuat ketika menyaksikan sesuatu yang mengingatkan tentang peristiwa traumatik.
   5) Terjadi reaktivitas fisik, seperti menggigil, jantung berdebar keras atau panik ketika bertemu dengan sesuatu yang mengingatkan peristiwa.

b. *Avoidance*, yaitu selalu menghindari sesuatu yang berhubungan dengan trauma dan perasaan terpecah. Gejala-gejalanya antara lain:
   1) Berusaha menghindari situasi, pikiran-pikiran atau aktivitas yang berhubungan dengan peristiwa traumatik.
   2) Kurangnya perhatian atau partisipasi dalam pelbagai kegiatan sehari-hari.
   3) Merasa terpisah atau perasaan terasing dari orang lain.

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

4) Membatasi perasaan-perasaan, termasuk untuk memiliki kasih sayang.
5) Perasaan menyerah dan takut pada masa depan, termasuk tidak mempunyai harapan terhadap karir, pernikahan, anak-anak, atau hidup normal.

c. *Arousal*, yaitu kesadaran secara berlebih. Gejala lainnya antara lain:
1) Mengalami gangguan tidur atau bertahan untuk selalu tidur;
2) Mudah marah dan meledak-ledak.
3) Kesulitan memusatkan konsentrasi.
4) Kesadaran berlebih (*hyper-arousal*).
5) Gugup dan mudah terkejut. [133]

Adapun terdapat beberapa respons individu yang mengalami trauma, baik respons emosional, kognitif, perilaku maupun fisik sebagaimana berikut :

a. Respons Emosional
1) Kesulitan mengontrol emosi
2) Lebih mudah tersinggung dan marah
3) *Mood* gampang berubah
4) Panik, cemas, gugup dan tertekan
5) Merasa ditolak dan diabaikan
6) Sedih, cemas, putus asa, berduka dan depresi
7) Takut dan khawatir kalau peristiwanya akan terjadi lagi.

[133] Triantoro Safaria, dkk. *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 65-66

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

b. Respons Kognitif atau Pikiran

a. Sering mengalami *flashback* atau mengingat kejadian traumatiknya dan seolah-olah kembali terjadi, setiap kali menemukan hal-hal yang berkaitan dengan peristiwa traumatik.

b. Menyalahkan diri sendiri dan mengkambing hitamkan orang lain. Tidak jarang menyalahkan dan mengkritik semua orang.

c. Merasa sendirian dan sepi

d. Mimpi buruk mengenai kejadian traumatik

e. Kesulitan berkonsentrasi, mengambil keputusan dan memecahkan masalah.

f. Memandang diri secara negatif

g. Pesimis, mudah menyerah dan merasa kehilangan harapan masa depan.

h. Kesulitan menjalin keintiman dan tiba- tiba merasa jauh dari orang lain.

i. Sulit percaya kepada orang lain

j. Merasa lemah dan tidak berdaya

k. Berpikir untuk bunuh diri

l. Mudah bingung dan merasa serba tak pasti

m. Kehilangan minat untuk beraktivitas yang biasa dilakukan.

c. Respons Perilaku

1) kesulitan mengontrol tindakan

2) Lebih banyak berkonflik dengan orang lain.

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

3) Menghindari tempat, orang atau sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa traumatik dan enggan membicarakannya.
4) Mengisolasi diri sendiri dari orang lain.
5) Melamun
6) Kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari, baik belajar maupun bekerja
7) Bertindak agresif terhadap diri sendiri maupun orang lain.
8) Sering menangis tiba-tiba.
9) Mengalami gangguan tidur, seperti : insomnia, terbangun tiba-tiba, tidur berlebihan.
10) Mengalami gangguan makan
11) Cara komunikasi dengan orang lain berubah.
12) Humor berlebihan atau membisu sama sekali
13) Gampang terkejut dan menjadi sangat hati-hati atau paranoid.

d. Respons Fisiologis atau Fisik

Adapun respons fisik yang dialami klien trauma seperti ; sakit kepala, dada sesak, sulit bernafas, berkeringat berlebihan, gemetar, otot menegang dan kulit terasa dingin. [134]

D. *Bullying*

1. Pengertian *Bullying*

Istilah *bullying* berasal dari bahasa Inggris, yaitu *bull* yang artinya banteng, suka menanduk. Adapun pihak pelaku *bullying* disebut *bully*[135].

[134] Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma, Strategi Penyembuhan Trauma untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda,* (Yogyakarta : Panduan, 2010), hal.27-29

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

Bullying merupakan suatu masalah berdampak kompleks baik bagi pelaku, korban ataupun yang menyaksikan tindakan *bullying*. Olweus, mengartikan *bullying* sebagai perilaku agresif yang bermaksud untuk menjahati atau membuat individu merasa kesusahan, terjadi berulang kali dari waktu ke waktu dan berlangsung dalam suatu hubungan yang tidak terdapat keseimbangan kekuatan dan kekuasaan di dalamnya. [136]

Dalam pengertian lain, menurut Ken Rigby *bullying* diartikan sebagai hasrat untuk menyakiti, dimana hasrat diperlihatkan dalam aksi yang membuat seseorang menderita. Aksi *bullying* dilakukan secara langsung oleh seseorang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, dilakukan berulang dan dilakukan dengan perasaan senang.[137] Pelaku *bullying* secara sengaja bermaksud menyakiti seseorang baik secara fisik, emosi maupun sosial.[138]

Sehingga dapat dicirikan bahwa *bullying* sebagai :

a. Tindakan yang disengaja dilakukan oleh pelaku kepada korban secara agresif.
b. *Bullying* terjadi berulang-ulang. Sehingga *bullying* tidak pernah dilakukan sekali saja.

---

[135] Yayasan Semai Jiwa Amini, *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*, (Jakarta : PT.Grasindo, 2008), hal. 2

[136] Maghfiro, U.& Rahmawati, *Hubungan Antara Iklim Sekolah Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying*, (Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2009), hal. 23

[137] Ponny Retno Astuti, *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak*, (Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana, 2008), hal. 3

[138] Les Person, *Bullied Teacher Bullied Student*:Guru dan Siswa yang Terintimidasi, (Jakarta: PT. Grasindo, 2009), hal.10

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

c. Terdapat perbedaan kekuatan atau kekuasaan mencolok antara korban dan pelaku *bullying.* [139]

Berdasarkan beberapa definisi dapat peneliti simpulkan bahwa *bullying* merupakan aksi menyakiti yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang dengan menyalahgunakan keseimbangan kekuatan maupun kekuasaan, dilakukan berulang kali yang bertujuan membuat korban *bullying* menderita baik secara mental maupun fisik.

2. Dampak Psikologis dari *Bullying*

Rigby mengklasifikasikan dampak psikologis yang dirasakan korban *bullying* terbagi menjadi empat kategori, antara lain :

a. Memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Perasaan bahagia muncul pada korban, korban menjadi mudah marah, sensitif, serta harga dirinya rendah.
b. Memiliki pandangan dan kemampuan sosial yang rendah. Korban pada kategori ini seringkali menarik diri dari lingkungan.
c. *Psychological distress,* pada kategori ini korban memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi, depresi dan memiliki dorongan untuk bunuh diri.
d. Dampak negatif secara fisik, seperti luka-luka, serta penyakit lainnya: sakit kepala, demam, flu dan batuk. [140]

Sehingga dampak buruk psikologis yang terjadi pada korban *bullying* dirincikan sebagaimana berikut :

---

[139] Andri Priyatna, *Let's End Bullying : Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying.* (Jakarta : PT. Elex Media Komputindo, 2010), hal. 2-3

[140] Irwan Indera Putra, *Hubungan Antara Perilaku Bullying dengan Permasalahan Penyesuaian Psikososial pada Siswi-Siswi SMA,* (Jakarta : Diva Press, 2010), hal. 32

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) Merasakan kecemasan dan depresi.
2) Merasa kesepian, rendah diri.
3) Tingkat kompetensi sosial menjadi rendah.
4) Mengalami simtom-simtom psikosomatik.
5) Menarik diri dari sosial.
6) Keluhan pada kesehatan fisik.
7) Kabur dari rumah.
8) Penggunaan alkohol dan obat.
9) Bunuh diri.
10) Penurunan performasi akademik. [141]

3. Bentuk-bentuk *Bullying*

Terdapat tiga macam bentuk *bullying* yang sering dilakukan antara lain :

a. *Bullying* Fisik, merupakan bentuk *bullying* yang terlihat atau tampak. Antara pelaku dan korban terjadi sentuhan fisik secara langsung. Seperti; memukul, mendorong, melempar dengan barang, mengigit, menjambak, mencubit, mencakar, mengunci seseorang dalam gudang dan sebagainya.

b. *Bullying* non fisik, merupakan jenis *bullying* yang juga terlihat (kasat mata), namun tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung. *Bullying* non fisik terbagi menjadi dua, yaitu :

[141] Andri Priyatna, *Let's End Bullying : Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying.* (Jakarta : PT. Elex Media Komputindo, 2010), hal. 4-5

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

1) *Bullying* verbal, seperti: menebar gosip, menertawakan, menyoraki, mengancam, mempermalukan, merendahkan, memberi panggilan nama, mencela atau mengejek, memaki dan sebagainya.
2) *Bullying* non verbal, seperti; menunjukan gerakan tangan, kaki, atau anggota badan lain yang mengancam dan kasar.

c. *Bullying* mental (psikologis), merupakan bentuk *bullying* yang paling berbahaya karena tidak tertangkap dengan mata atau telinga. Praktik *bullying* ini dilakukan secara diam-diam dan di luar pemantauan. Seperti ; mempermalukan, mengucilkan, memandang sinis. [142]

Kemudian di zaman modern ini berkembang pula *bullying* dalam dunia media sosial (internet) yang disebut dengan *cyber bullying.* mempermalukan seseorang dengan menyebar gosip atau fitnah, atau membongkar aib dan keburukannya di jejaring media sosial. Misal, facebook, friendster, instagram dan sebagainya.[143]

[142] Yayasan Semai Jiwa Amini, *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*, (Jakarta : PT.Grasindo, 2008), hal. 2

[143]Andri Priyatna, *Let's End Bullying : Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying.* (Jakarta : PT. Elex Media Komputindo, 2010), hal.4-5

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

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dalam skripsi maupun tesis dengan topik yang peneliti bahas, sebagaimana berikut:

1. Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi *Self Healing*. (Studi Kasus di Women's Crisis Center Jombang*)*. (Skripsi Fuad Hasan, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2013)

   Penelitian ini menjelaskan tentang penanganan trauma karena kekerasan seksual yaitu pemerkosaan yang dialami oleh seorang siswi usia 17 tahun. Terapi *self healing* yang digunakan menekankan pada perbaikan cara berfikir klien dan penciptaan dukungan atau *support* dari orang-orang terdekat, sehingga lebih kepada perbaikan dan pengondisian klien dalam alam sadar. Dalam penelitian dengan metode kualitatif ini disimpulkan bahwa terdapat perbaikan gejala-gejala trauma pada klien setelah dilakukan intervensi *self healing*.

   Adapun penelitian ini memiliki persamaan yaitu memilih trauma sebagai salah satu variabel dari penelitiannya. Namun perbedaanya trauma yang diambil sebagai akibat dari kekerasan seksual (pemerkosaan), sedangkan dalam penelitian yang peneliti lakukan adalah trauma sebagai akibat dari kekerasan psikologis *bullying.* Begitupula dengan intervensi yang diberikan peneliti menggunakan hipnosholawat sebagai perbaikan alam bawah sadar dari klien dan mengambil *sirah* Rasul sebagai *modelling* pemecahan masalah trauma yang dimiliki.

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

2. Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Hypnotherapy* untuk Meningkatkan *Leadership Skill* Pengurus Pondok Pesantren Nurut Taqwa Bondowoso. (Skripsi Anwari Nuril Huda, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016)

   Penelitian ini menjelaskan tentang kefektivan Bimbingan Konseling Islam dengan menggunakan hipnoterapi dalam meningkatkan *leadership skill*. Dengan penggunaan uji T-Tes diketahui bahwa hipnotherapi memiliki pengharuh terhadap *leadership skill* pengurus pondok pesantren Nurut Taqwa, dengan taraf signifikansi sebesar 5 %.

   Persamaan penelitian milik Anwari Nurul Huda dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah menggunakan intervensi hipnoterapi, namun peneliti mengintegrasi hipnoterapi dengan sholawat sebagai terapi Islam dalam penanganan gangguan psikologis berupa trauma. Adapun Anwaril Nuril Huda menggunakan hipnoterapi dalam pengembangan *leadership skill* bagi pengurus pondok pesantren Nurut Taqwa.

3. Pengaruh Terapi Islam Melalui Hipnotanatologi untuk Menanamkan Kejujuran Pelajar di SMP Among Siswa Surabaya. (Skripsi Regina Zahara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016)

   Penelitian ini menjelaskan tentang pengaruh terapi Islam melalui hipnotanatologi untuk menanamkan kejujuran pelajar. Hipnotanatologi adalah integrasi antara hipnoterapi dengan ilmu kematian (tanatologi).

   Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan hipnotanatologi yang diberikan terhadap kejujuran pelajar di SMP Among Siswa Surabaya.

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

Adapun kesamaan penelitian milik Regina Zahara dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah intervensi hipnoterapi yang diberikan. Namun berbeda dengan integrasi keilmuan yang dipadukan dengan hipnoterapi. Peneliti memadukan hipnoterapi dengan terapi sholawat sehingga dinamakan hipnosholawat yang digunakan untuk mengatasi gangguan-ganguan trauma. Adapun penelitian Regina Zahara, hipnoterapi dipadukan dengan ilmu kematian atau tanatologi, sehingga disebut menjadi hipnotanatologi untuk menanamkan kejujuran pada pelajar.

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