

Klien merasa takut kepada ibunya untuk berbicara dan berterusterang terkait kesalahannya telah menghilangkan barang berharga milik ibu.

- 4) Pada tanggal 14 April 2016 di Laboratorium Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Konselor memberikan intervensi hipnosholawat kepada Fuad, Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) semester 2. Klien merasa dirinya kurang percaya diri, pemalu dan ingin dikuatkan semangat serta motivasi diri dalam menghafal al-Qur'an melalui penanaman pribadi suri tauladan Rasulullah dalam hipnosholawat.
- 5) Pada tanggal 03 Juni 2016 di Laboratorium Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Konselor menangani klien yang memiliki masalah dalam kecemasan psikosomatis atas nama Tika, mahasiswa Jurusan Psikologi UINSA. Hipnoterapi digunakan dalam menangani kecemasan berlebihan yang dirasakan, setelah mengeksplor alam bawah sadar klien maka berhasil diketahui bahwa kecemasan yang dirasakan akibat dari sikap Ayah klien yang keras, posesif dan perfeksionis.
- 6) Pada tanggal 7 Juli 2016 di Magetan, konselor menangani klien bernama Ulul Muthoharoh yang ingin melupakan masa lalunya yang menyakitkan. Klien menyimpan perasaan amarah, kecewa dan perasaan berdosa karena telah melakukan kesalahan besar

di masa lalu. Klien ingin sekali meluapkan perasaan tersebut agar mendapat kelegaan dan ketenangan. Konselor menggunakan hipnoterapi sebagai intervensi konseling untuk permasalahan klien, bertujuan mengeksplor alam bawah sadar klien dan menggantikan persepsi-persepsi negatif dengan menanamkan nilai-nilai positif.

7) Pada tanggal 31 Oktober 2016, konselor menangani klien atas nama Umi Habibah, Mahasiswi Fakultas Syariah dan hukum. Klien merupakan korban *bullying* teman-teman kuliahnya. Klien merasa tidak percaya diri, direndahkan, tidak dihargai dan dikucilkan sehingga klien menjadi sosok yang penakut, dan menyimpan kemarahan serta kekecewaan yang mendalam terhadap teman-temannya. Keluarga klien juga dinilai kurang harmonis. Dalam hal ini konselor menggunakan hipnosholawat untuk menanamkan nilai-nilai suri tauladan Rasul yang pemaaf, sabar, mengasihi dan gigih untuk menggantikan nilai-nilai negatif dalam diri klien.

8) Pada tanggal 8 November 2016 di Laboratorium Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Klien atas nama Tutut, Mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Memiliki masalah yang tidak jauh berbeda dengan masalah yang dialami klien Umi Habibah. Tutut juga mengalami bulian di kelas, dan dirinya merasa minder dan menjadi tertutup (*introvert*), sulit membuka diri kepada orang lain dan merasa

Ungkap klien dengan nada geram, dan penekanan pada kata “*sombong, ngerasa pinter dan hebat, makannya suka ngerendahin dan ngebuli orang.*” Dalam ungkapan tersebut menampakkan bahwa klien marah, tidak terima dibuli, kecewa terhadap perlakuan teman-teman SMA nya.

Kemudian pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi, klien juga pernah menjadi Mahasiswi Psikologi di Universitas Airlangga (UNAIR) selama 1 tahun, namun kemudian memutuskan untuk berhenti karena klien merasa karakter teman-teman kuliah di UNAIR memiliki kesamaan dengan karakter teman-teman SMA nya, yang dinilai pintar-pintar, sombong, individualis, dan *stylist*. Sehingga klien khawatir pembulian di waktu SMA nya akan terulang kembali. Klien merasa tertekan dan menganggap dirinya paling bodoh di antara teman-teman yang pintar di kelas, merasa tidak memiliki teman dan diabaikan, serta tidak dihargai.

Seperti apa yang disampaikan oleh klien sebagai berikut :

“Saya juga bingung mbak. Sampe yaa mbak, saya itu pernah kuliah di Universitas Airlangga (UNAIR), jurusan psikologi tapi cuma setahun ajah, soalnya saya kurang suka sama temen-temen yang di UNAIR sombong, individualis, dan stylist. Persis sekali dengan karakter teman-teman SMA saya dulu. Saya juga jadi minder dan merasa tertinggal dan kurang bisa mengikuti mereka. Jadi kaya enggak punya teman gitu mbak, enggak dihargai, dan diremehkan kalau lagi berpresentasi di kelas. Saya tertekan di sana mbak. Yaa udah deh tahun berikutnya saya ambil jalur masuk

tawasul dan berdoa sebelum memulai terapi dan penambahan teknik *giving solution* pada akhir sesi. Sehingga pelaksanaan terapi Islam melalui hipnosholawat memiliki lima tahapan yang dijelaskan sebagai berikut :

a. Pre Induksi atau *Pre Talk*

Pre induksi dalam hipnoterapi pada umumnya hanya berupa percakapan sederhana sebagai pengenalan dan pengakraban antara terapis dan klien. Berbeda dengan hipnosholawat, selain sebagai langkah awal dalam membangun keakraban (*raport building*) dengan klien, eksplorasi masalah dilakukan pada tahap ini. Kemudian dilakukan tawasul dan doa serta penciptaan suasana *khidmat* dan *khusyu'* melalui lantunan sholawat.

Sebelum bertemu, klien menghubungi konselor via telepon. Meminta untuk konseling dan hipnoterapi. Pertemuan pertama begitu singkat karena terbatas oleh waktu. Hipnosholawat diberikan tidak secara penuh, hanya dilakukan penggalian data umum saja tentang klien. Sehingga pertemuan pertama hanya selesai pada tahap pre induksi. Selama beberapa menit berkomunikasi dengan klien, sudah mulai terbangun suasana hangat dan klien menanggapi setiap percakapan dengan raut wajah yang ceria. Kemudian klien dan konselor kembali mengatur

menghindar ketika dihadapkan dengan peristiwa yang persis dengan kejadian traumatiknya, kurang percaya diri dan menganggap semua orang akan berlaku sama seperti teman-teman SMA nya dulu yang mengolok-olok dan menyakiti perasaannya.

Data digali sebanyak-banyaknya sehingga diketahui bahwa klien mengalami trauma terhadap *bullying* yang dialami saat SMA. Trauma masa lalunya tersebut tersimpan dan menyakiti alam bawah sadar klien, sehingga tertanam memori, *belief*, *value* serta persepsi-persepsi negatif di alam bawah sadar klien. Diagnosa konselor tersebut diperkuat dengan pengakuan klien sendiri bahwa gangguan-gangguan yang selama ini dirasakan adalah trauma yang dilatarbelakangi kejadian *bullying* saat SMA. Setelah mengalami kejadian traumatik dirinya menjadi orang yang kurang percaya diri, merasa panik, gugup dan cemas yang berlebihan ketika presentasi di depan kelas, diinterview ataupun berdiskusi dengan teman-teman kelas. Dalam persepsi klien, orang-orang akan menganggap dirinya bodoh, polos dan kekanak-kanakan. Klien menganggap orang-orang menjauh darinya. Sehingga dia merasa kesepian dan terasing, hal tersebut yang membuat klien untuk menghentikan aktivitas kuliah sementara dan mengambil keputusan untuk mengisolasi diri, menenangkan diri sementara waktu.

Setelah konselor cukup memahami permasalahan klien, kemudian pada sesi kedua hipnoshalwat konselor memberikan pertanyaan sebuah analogi menggunakan skala, sebagai berikut :

melapangkan dada agar mudah menerima sesuatu dan lain-lain. Serta dijelaskan pula Allah SWT. akan mengabulkan doa-doa yang diawali dengan bersholawat.²⁰¹ Sholawat digunakan dalam terapi hipnosholawat dengan mengaharap mendapatkan segala faedah yang terkandung.

Bacaan sholawat *tibbil qulub* dapat menciptakan kondisi spiritual serta kekhusyu'an mengantarkan klien untuk berpasrah dan berserah diri kepada Allah serta merasakan cinta kepada baginda Rasulullah SAW.²⁰² Berdoa, menyadari serta memaknai bahwa Allah melalui tawasul kepada Rasulullah dapat mengobati segala penyakit hati dan memberikan sinar pada mata hati. Sehingga energi-energi negatif, yang ditampakkan melalui perilaku, emosi dan perasaannya saat ini merupakan penyakit batin yang mengakibatkan dirinya mengalami trauma. Maka sholawat *tibbil qulub* dapat menjadi menjadi bagian dari terapeutik untuk klien.

Setelah bersholawat klien dibimbing untuk berdoa, sebagaimana berikut :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مَنِّ الْمَنِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَتِ الدِّينِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Artinya : “Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepadaMu, dari hal yang menyusahkan dan menyedihkan. Dan aku berlindung

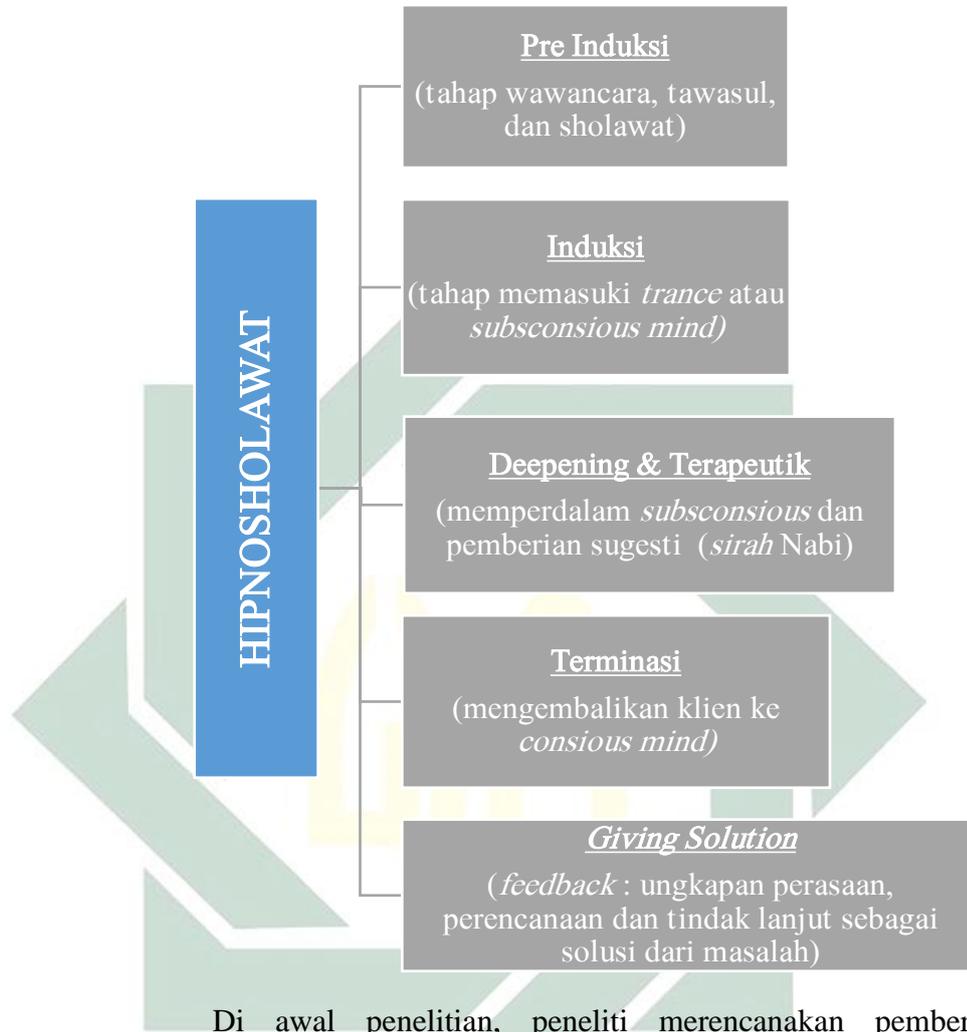
²⁰¹Labib MZ, *Keutamaan Sholawat Nabi*, (Surabaya :Bintang Usaha Jaya, 1995),hal.13-14

²⁰² Agus Mustofa, *Energi Dzikir Alam Bawah Sadar*, (Surabaya :PADMA Press, 2011),

memvisualisasikan dirinya bertemu dengan Rasul. Seketika air mata klien tumpah dan menagis tersendu-sendu. Klien pun mengadukan semua masalahnya kepada Rasulullah. Kemudian konselor memandu dan membawa klien melangkah mundur menuju puluhan abad yang lalu, kemudian masuk ke zaman Rasulullah, di mana klien akan mempelajari *sirah* dan tauladan Rasulullah dengan lebih nyata. Selama tahap *deepening* konselor menanamkan sugesti atau nilai-nilai suri tauladan melalui cerita penggambaran pribadi Rasulullah yang mulia, berkepribadian yang tulus, penyayang, sabar, lapang dada, pemaaf, baik hati, tangguh dan bijaksana sebagaimana berikut :

“Sekarang silahkan anda melangkah mundur melihat perjuangan Rasulullah SAW dengan sangat nyata. Sekarang anda sudah berada di zaman Rasul. Berdiri di sebuah gang, dan anda melihat Rasulullah berjalan di sana. (jika anda sudah melihat Rasulullah silahkan anggukan kepala anda). Bagus sekali, lalu sekarang anda menyaksikan seorang kafir Quraisy meludahi Rasul, melempari Rasul dengan kotoran unta dan batu, juga tidak ketinggalan dia mencaci-maki Rasul. Sungguh anda melihat kejadian itu langsung di hadapan anda sekarang, tidak sampai hati lengketnya ludah dan baunya kotoran itu menempel jijik di sekujur tubuh Rasul dan wajah Rasul. Hal tersebut dilakukan setiap hari. Hingga pada suatu hari anda mendapati Rasulullah kembali melewati jalan tersebut dan tidak ada lagi orang kafir Quraisy. Rasulullah nampak heran dan bertanya-tanya keberadaannya. Kemudian Rasulullah menelusuri jalan setapak. Silahkan anda ikuti kemana Rasul akan pergi. Rasulullah berhenti di depan sebuah rumah, Rasulullah mengucapkan salam dan mengetuk pintu. Kemudian didapati orang kafir Quraisy itu dengan wajah yang pucat pasi. Rupanya dia sedang sakit dan Rasulullah menjadi orang pertama yang menjenguknya. Sehingga membuat orang yang selama ini memperlakukan hina Rasulullah seraya memeluk Rasul, dia malu dan menyesal lalu meminta maaf kepada

Tabel 3.4 Tahapan Hipnosholawat



Di awal penelitian, peneliti merencanakan pemberian hipnosholawat sebanyak 4 kali kepada klien, dengan durasi waktu satu jam pada setiap sesi hipnosholawat. Namun implementasi terapi Islam melalui hipnosholawat yang terlaksana sebanyak tiga kali, yakni pada tanggal 18 Oktober 2016, 18 November 2016 dan 27 November 2016. Hipnosholawat yang terakhir dilakukan sebagai penguatan nilai-nilai suri tauladan Rasul karena mengingat klien tidak seemosional pada hipnosholawat pertama. Dan sudah terlihat adanya perubahan positif pada diri klien terhadap gangguan traumanya, menurut hasil observasi

