BAB IV

ANALISIS DATA

Setelah menyajikan data yang diperoleh dari lapangan dengan melakukan wawancara, observasi dan analisis dokumentasi klien. Selanjutnya peneliti menganalisis data agar dapat diperoleh suatu hasil penemuan dari lapangan berdasarkan fokus penelitian. Dalam bab ini dipaparkan bagaimana tingkat krusial masalah yang dirasakan oleh klien, yang menjadi alasan peneliti merasa perlu untuk melakukan implementasi terapi Islam melalui hipnosholawat.

Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif komparatif, artinya peneliti membandingkan antara teori dan penerapan proses terapis atau konseling di lapangan, serta kondisi klien sebelum dan sesudah implementasi terapi Islam melalui hipnosholawat dalam menangani trauma klien korban *bullying* saat SMA.

A. Analisis Tingkat Krusial Masalah yang Dialami Klien dan Terapi Hipnosholawat

Berdasarkan analisis tingkat krusial masalah psikologis yang dialami klien trauma termasuk pada tingkatan cukup berat. Hal ini dapat disimpulkan menurut pengamatan peneliti, bahwa klien masih mampu menjalani aktivitas keseharian seperti biasa. Namun mulai terganggu apabila simtom-simtom trauma muncul pada saat-saat tertentu dengan stimulus-stimulus yang menghadirkan gejala-gejala trauma. Klien terkadang menghentikan aktivitasnya saat simtom-simtom tersebut

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

muncul. Bahkan menampakkan respon fisik yang tidak wajar ketika dihadapkan dengan peristiwa yang persis dengan peristiwa traumanya, seperti panik dan cemas berlebihan, gemetar, jantung berdebar kencang, keringat dingin dan dada sesak.

Apabila klien teringat kejadian traumanya seketika muncul kebencian dan persepsi-persepsi negatif baik tentang dirinya maupun tentang orang lain, klien mempersepsikan dan mengkhawatirkan bahwa semua teman-temannya sekarang akan memperlakukan persis dengan apa yang dilakukan oleh-oleh teman-teman SMA nya dalam peristiwa traumatik yang dialami. Sehingga klien cenderung untuk menghindar dari segala hal yang berhubungan atau yang dapat mengingatkan klien pada peristiwa traumatik, yakni saat-saat di mana klien menjadi pusat perhatian orang. Seperti ; forum diskusi, presentasi dan sebagainya.

Gangguan-gangguan psikologis trauma yang dirasakan membuat klien memutuskan untuk mengisolasi diri dari lingkungan. Peristiwa traumatik diakuinya tersimpan dan sangat menyakiti alam bawah sadar klien. Sehingga apabila masalah klien tidak segera diselesaikan, maka klien akan mengurung diri di rumah, dan tidak mampu melakukan aktivitas belajar di perkuliahan. Menjadi orang yang tak berdaya dan pesimis serta tidak dapat berkembang dan mengaktualisasi diri.

Untuk itu terapi hipnosholawat diberikan dengan penerapan konsep hipnoterapi yang berlandaskan pada teori psikoanalisa milik Sigmund

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

Freud. Pandangan Freudian pada manusia adalah bersifat deterministik, artinya perilaku manusia dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu.[214]

Dalam konsep pikiran manusia menurut psikoanalisa mengenal adanya alam sadar (*consious mind*) dan alam bawah sadar (*subconsious mind*) yang merupakan kunci dalam memahami kepribadian. Perilaku manusia bukan lah yang ditampakkan secara sadar, tetapi apa yang ada dalam ketidaksadaran. *Consious mind* hanya bagian terkecil dari keadaan jiwa manusia, bagian jiwa yang terbesar di dalam alam bawah sadar, yakni pengalaman-pengalaman, *belief, value,* emosi, intuisi dan kreativitas. Akar dari segenap gejala neurotik ada pada alam bawah sadar. Sehingga upaya penyembuhan dalam pandangan psikoanalisa adalah menyingkap makna gejala-gejala, sebab-sebab tingkah laku, dan pengalaman-pengalaman yang direpresikan.[215] Teori psikoanalisa yang diadopsi pada intervensi hipnoterapi ini, membawa klien memasuki alam bawah sadarnya, melihat dan merasakan pengalaman traumatik di masa lalu yang memiliki pengaruh di masa kininya, memperbaiki persepsi, nilai atau kepercayaan negatif dengan penanaman serta pemberian sugesti. Adapun hipnosholawat menggunakan sirah Rasulullah mengambil nilai-nilai akhlak Rasul sebagai sugesti dan teknik *forgiveness* untuk menyembuhkan trauma.

---

[214]Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2013), hal. 15

[215] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2013), hal. 16-17

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

B. Analisis Proses Terapi Islam Melalui Hipnosholawat dalam Menangani Trauma

Analisis perbandingan pelaksanaan konseling atau terapi dalam teori dan proses pelaksanaan di lapangan, sebagaimana berikut :

Tabel 4.1 Perbandingan Teori dengan Pelaksanaan di Lapangan

No	Tahap Hipnoterapi	Pelaksanaan Hipnosholawat di Lapangan
1.	**Pre Induksi (*pre talk*):** Langkah awal yang digunakan untuk mengenal dan membangun keakraban dengan klien. Serta mengeksplor masalah klien.	**Pre Induksi:** Konselor membangun *trust* dan keakraban dengan klien. Dan pada tahap ini konselor melakukan wawancara dan observasi untuk mengidentifikasi masalah klien, serta melakukan tahap diagnosa dan prognosa. Sehingga pada tahap ini diketahui bahwa klien mengalami trauma akibat *bullying* di masa SMA nya. Simtom-simtom trauma yang dirasakan mengganggu aktivitas klien. Masih dalam tahap pre induksi kemudian konselor membimbing klien untuk berdoa dan tawasul kepada Allah, Rasulullah dan *Auliya*. Serta berdoa untuk orangtua, guru, cita-cita dan harapan serta masalah yang dirasakan. Kemudian menuju proses induksi konselor membimbing klien untuk melafalkan sholawat *tibbil qulub*, dengan upaya membuat klien lebih tenang, khusyu' dan berpasrah kepada Allah SWT.
2.	**Induksi :** Induksi merupakan langkah untuk membawa klien menuju kondisi *trance.* Dari kondisi pikiran sadar (*conscious mind*) ke pikiran bawah sadar (*subconscious* mind). Dengan menurunkan gelombang otak dari betha menjadi alpha dan tetha.	**Induksi :** Dalam tahap ini konselor membimbing klien untuk memasuki kondisi *trance* (kondisi dalam alam bawah sadar). Membuat klien rileks agar dapat diturunkan gelombang otaknya dari betha ke alpha lalu tetha dengan menggunakan relaksasi progresif. Klien diminta menghembuskan nafas berulang kali, sampai terlihat dari fisik klien yang tenang dan rileks. Klien

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

		diminta memjamkan mata, lalu diberikan sugesti untuk merilekskan pikiran, emosi dan tubuh klien.
3.	***Deepening* :** Langkah untuk memperdalam kondisi *trance* dari subjek dan pemberian sugesti.	***Deepening* dan Terapeutik :** Pada langkah ini konselor memperdalam kondisi *trance* nya dengan *deepening* aktivitas, yakni meminta klien membayangkan dirinya menuruni 10 anak tangga dan pada anak tangga terakhir, klien membayangkan dirinya berhadapan dengan Rasulullah. Klien diminta memvisualisasikan Rasulullah, kemudian melakukan kontak langsung dengan beliau. Dan menceritakan semua beban serta masalah yang menyesakkan dadanya. Pada tahap ini terlihat luapan emosi klien menampakkan kekecewaan dan kesakitan terhadap peristiwa traumatiknya. Setelah itu tahap pemberian sugesti, konselor membimbing klien untuk mempelajari nilai-nilai dan akhlak Rasulullah yang juga mengalami *bullying* melalui sirah Rasul. Pelajaran yang diambil adalah Rasulullah yang pemaaf, tangguh, penyayang, ikhlas dan lain-lain yang dikemas dalam sebuah cerita. Di dalam *deepening,* konselor juga menggunakan teknik *forgiveness,* yakni klien diminta menghadirkan dan merasakan peristiwa traumatiknya kembali, memvisualisasikan seakan-akan klien berdialog dengan orang-orang di dalamnya. Sampai memperbaiki persepsi dan *belief* klien terkait masalah traumanya. Di akhir sesi pada tahap *deepening,* konselor menggunakan kata “ya Rasul” sebagai *anchor* untuk memanggil nilai-nilai positif Rasulullah yang ditanamkan melalui proses hipnosholawat. Kemudian konselor meminta klien untuk mengulang pengucapan anchor tersebut.

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.	**Terminasi :** Langkah akhir hipnoterapi dalam mengembalikan subjek ke kondisi normal. Dengan menaikkan gelombang otaknya dari tetha menuju alpha lalu betha. Dilakukan secara perlahan dan tegas.	**Terminasi :** Dalam tahap terminasi konselor meminta klien membuka mata dan mengembalikan klien ke kondisi normal. Konselor mengucapkan ayat berikut : يَـٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَـٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾ *Artinya : "Wahai jiwa yang telah mencapai ketentraman, kembalilah kepada Tuhan mu dalam keadaan ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hambaku. Dan masuklah ke dalam surgaku."*(Q.S Al-Fajr : 29 – 30). Kemudian klien diminta menghitung angka 1 sampai 25 di dalam hati, dan saat hitungan terakhir klien diperbolehkan membuka mata dengan kondisi yang sehat, segar dan semangat.
5.	Dalam hipnoterapi tidak terdapat langakah *giving solution.*	***Giving Solution (follow up)*:** Langkah *Giving Solution,* diambil dari langkah akhir pada tahap konseling yakni *follow up.* berupa tindak lanjut atau langkah klien dalam merancang tindakan-tindakannya ke depan. Setelah klien membuka matanya (tahap terminasi), dan diam sejenak sambil membersihkan air mata. Konselor menanyakan bagaimana perasaan klien setelah hipnosholawat, baik ungkapan-ungkapan terkait pelajaran yang dapat diambil dari tauladan Rasulullah, termasuk rencana tindakan klien ke depan.

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pemberian hipnosholawat mengacu pada tahap-tahap hipnoterapi pada umumnya. namun yang berbeda dalam hipnosholawat terdapat tawasul dan berdoa serta bacaan sholawat *tibbil qulub*, pengharapan selama proses hipnosholawat

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

mendapatkan *faedah-faedah* dari bersholawat dan juga tawasul. Sholawat juga dimanfaatkan konselor dalam menciptakan kondisi *khusyu'* dan berpasrah kepada Allah atas segala masalah-masalah yang dimiliki oleh klien. Kemudian untuk sugesti yang diberikan adalah nilai-nilai suri tauladan Rasulullah sebagai sosok panutan.

C. Analisis Hasil Akhir Terapi Islam Melalui Hipnosholawat dalam Menangani Trauma

Dalam mengetahui hasil akhir dari proses pelaksanaan terapi Islam melalui hipnosholawat dapat dilihat dari perubahan simtom-simtom trauma yang klien rasakan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi, sebagaimana terangkum dalam beberapa indikator pada tabel berikut :

Tabel 4.2 Perbandingan Kondisi Klien Sebelum dan Sesudah Terapi

No.	Indikator	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		TP	KD	SR	TP	KD	SR
1.	Mengalami *flashback* kejadian traumatik apabila dihadapkan dengan kondisi yang persis dengan kejadian traumatiknya.			✓	✓		
2.	Merasa panik, takut, cemas, gugup dan tertekan saat dihadapkan dengan peristiwa traumatik.			✓		✓	
3.	Takut dan khawatir kejadian traumatik akan terjadi kembali.			✓		✓	
4.	Merasa ditolak dan diabaikan, dan berprasangka buruk terhadap orang lain.			✓		✓	
5.	Respon fisik : Berkeringat dingin, *dredeg*, jantung berdebar kencang, serta nafas terasa sesak saat dihadapkan peristiwa yang persis dengan peristiwa		✓			✓	

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

	traumatik.						
6.	Kesulitan mengalami keintiman dan tiba- tiba merasa jauh dari orang lain, lalu memilih mengisolasi diri dari lingkungan.			✓		✓	
7.	Respon kognitif : Menyalahkan diri sendiri dan mengkambing hitamkan orang lain. Tidak jarang menyalahkan dan mengkritik semua orang.			✓		✓	
8.	Merasa tak berguna dan kehilangan harapan masa depan.			✓	✓		
9.	Menghindari tempat, orang atau sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa traumatik dan enggan membicarakannya.			✓		✓	
10.	Menyimpan amarah, kebencian, kekecewaan dan dendam terhadap peristiwa traumatik yang dialami.			✓	✓		

Keterangan :
TP : Tidak pernah nampak/dirasakan (tidak pernah muncul)
KD : Kadang-kadang nampak/dirasakan (perilaku muncul 3-4 kali)
SR :Sering nampak/dirasakan (perilaku muncul hampir setiap ada stimulus)

Penelitian ini dilakukan kurang lebih dua bulan. Dan selama itu peneliti mengamati kondisi dan perubahan dari perilaku klien. Peneliti bahkan dengan sengaja mengikuti kegiatan organisasi klien dan melakukan wawancara dengan orang-orang terdekat.

Dari tabel di atas dapat dilihat perubahan dan dapat dibandingkan kondisi atau simtom-simtom trauma klien sebelum dan sesudah hipnosholawat. Peneliti mengakui dalam waktu penelitian yang terbatas tidak dapat merubah, menyembuhkan ataupun menghilangkan seluruh simtom-simtom trauma yang dirasakan oleh klien secara total.

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

Namun pelaksanaan terapi Islam melalui hipnosholawat yang diberikan kepada klien trauma dikatakan berhasil dengan melihat simtom-simtom traumanya yang terminimalisir dan mengalami perubahan yang cukup signifikan. Setelah mendapatkan terapi hipnosholawat, terlihat klien lebih lega, emosi, kemarahan, kekecewaan serta kebencian terhadap peristiwa traumatik dan teman-teman SMA yang membuli secara sadar maupun dalam kondisi *trance* telah klien luapkan.

Kemudian persepsi-persepsi, *belief* serta nilai-nilai negatif diperbaiki dan digantikan dengan nilai-nilai sugesti dalam pengajaran suritauladan Rasulullah SAW., pendekatan kepada Allah dan berpasrah kepada Nya. Klien menyadari apa yang terjadi serta mampu merencanakan tindakan ke depan secara sadar. Sehingga melalui proses hipnosholawat tersebut peneliti melihat perubahan positif yang terjadi pada klien dan mampu menampakkan kompetensi yang dimiliki.

Klien sudah tidak pernah mengalami *flashback* terhadap peristiwa traumanya (klien tidak lagi membayangkan atau memvisualkan peristiwa traumanya). Pada tanggal 25 November 2016, dalam acara *Graduation Mentee* berlangsung, klien berani untuk berbicara di hadapan banyak orang dengan lebih percaya diri. Walaupun saat itu klien belum mampu menatap *audience*, mata dan kepalanya difokuskan pada kertas yang dipegang. Namun klien mengaku bahwa kejadian tersebut merupakan suatu kemajuan yang dirasakan, dia tidak merasakan *dredeg*, gemetar dan keringat dingin saat berada di tengah-tengah forum, hanya saat akan maju

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

saja tangannya berkeringat dingin. Akan tetapi dengan ringan klien mampu melangkahkan kakinya berada di tengah-tengah forum dan menjadi pusat perhatian semua peserta di forum tersebut. Klien mampu mengendalikan pikiran dan persepsi menjadi lebih positif dan menghilangkan persepsi negatif. Klien mulai mampu mengendalikan pikirannya secara bijak. Klien dapat mengelola persepsi negatif tentang orang-orang di sekitar, bahwa mereka tidak sama seperti teman-teman SMAnya dulu yang merendahkan dan membulinya. Klien mampu mengambil pelajaran dan nilai-nilai suri tuladan Rasul dan mengaplikasikannya, membuat klien menjadi lebih tenang, dapat mengontrol emosi serta tindakan.

Klien juga mampu mengelola emosi perasaan panik serta cemas saat dihadapkan dengan peristiwa yang persis dengan peristiwa traumatiknya, sehingga klien nampak lebih tenang. Walaupun dalam hatinya masih ada kekhawatiran bahwa kejadian traumatik akan dialami kembali, namun klien mampu mengelola pikiran lebih positif.

Klien menjadi lebih percaya diri dan memiliki semangat hidup kembali. Seperti klien memutuskan untuk kembali mencoba menjadi tenaga pengajar les privat di Yayasan Yatim Mandiri dan mencoba berproses di sana, di mana sebelumnya klien merasa menyerah.

Sebelum terapi hipnosholawat klien memutuskan mengisolasi diri, menghindar dari forum diskusi, *FGD.* Setelah hipnosholawat, klien menyadari dan merasa perlu untuk menjalin *networking* sebanyak-

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

banyaknya. Lalu klien menginovasi untuk membentuk sebuah komunitas sebagai wadah berkumpul teman-temannya untuk berdiskusi tentang literasi dan mampu mengaktualisasikan diri.

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