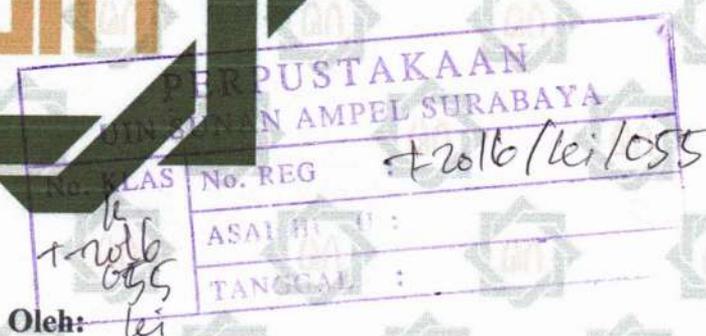
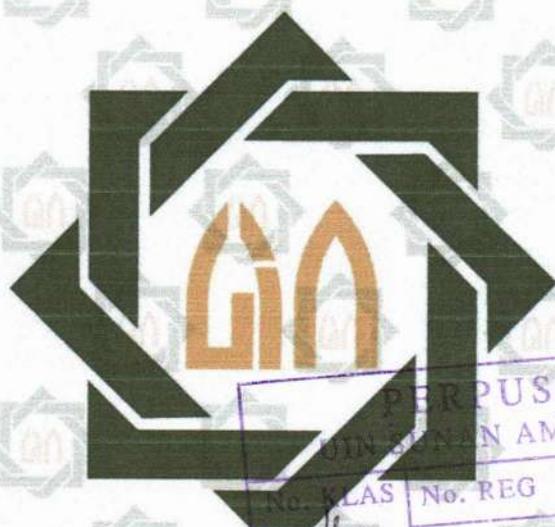


**PENDEKATAN HYPNOTHERAPY DALAM MENGATASI ANAK SMP
YANG MASIH MENGALAMI ENURESIS / MENGOMPOL
STUDI KASUS X DI SMP ISLAM SIDOARJO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Islam (S. Pd.i)**



Oleh: lei

**Nora Kusuma Wardani
NIM. D03212027**

**JURUSAN KEPENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2016

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Nora Kusuma Wardani

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat/tgl. lahir : Sidoarjo, 26 Juni 1994

NIM : D03212027

Fak/Prodi :FTK/BK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak dapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 26 Juli 2016

Mengetahui,



Nora Kusuma Wardani
D03212027

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi ini ini disusun:

Nama : Nora Kusuma Wardani
Jenis kelamin : Perempuan
NIM : D03212027
Fak/Prodi : FTK/BK
Judul : PENDEKATAN HYPNOTHERAPY DALAM
MENGATASI ANAK SMP YANG MASIH
MENGALAMI ENURESIS / MENGOMPOL
STUDI KASUS X DI SMP ISLAM SIDOARJO

Setelah diadakan penelitian dan pemeriksaan terhadap skripsi saudara Nora Kusuma Wardani, maka selanjutnya dapat di munaqosahkan dihadapan tim penguji fakultas.

Surabaya, 26 Juli 2016

Pembimbing,



Drs. H. MAHFUDH SHALAHUDDIN, M.Pd
NIP. 195406061982031007

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Nora Kusuma Wardani ini telah dipertahankan di depan
Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 23 Agustus 2016
Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



Dekan,

Prof. Dr. H. Ali Mudlofir, M.Ag

NIP. 196311161989031003

Penguji I,



Dr. HZ. Fanani, M.Ag

NIP. 195501211985031002

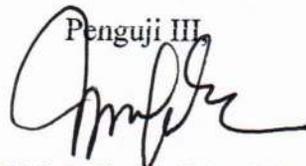
Penguji II,



Prof. Dr. H. Imam Bawani, MA

NIP. 195208120980031006

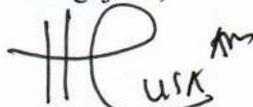
Penguji III,



Drs. H. Mahfudh Shalahuddin, M.Pd

NIP. 195406061982031007

Penguji IV,



Dra. Mukhlisah AM, M.Pd

NIP. 196805051994032001

ABSTRAK

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Nora Kusuma Wardani : Pendekatan Hypnotherapy Dalam Mengatasi Anak SMP Yang Masih Mengalami Enuresis/Mengompol Studi Kasus X Di SMP Islam Sidoarjo

Kata kunci : pendekatan hypnotherapy, enuresis/mengompol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pelaksanaan hypnotherapy terhadap penanganan siswa enuresis/mengompol kelas VIII di SMP ISLAM SIDOARJO.

Metode hypnotherapy merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang menggunakan pendekatan teknik hypnosis sebagai bagian dari proses penyembuhan dengan tujuan untuk menyingkap masalah-masalah yang mungkin mempengaruhi pola berpikir seseorang. Metode ini bekerja di alam bawah sadar untuk memberikan sugesti baik dan mampu berdamai dengan hal-hal yang menjadi akar permasalahan dan tujuannya bukan untuk melupakan atau menghilangkannya dari pikiran namun untuk merubah persepsi salah yang mungkin selama ini dimiliki dan mendorong seseorang untuk berpikir positif dalam menghadapi masalah yang ada.

Banyak permasalahan pada anak, salah satunya enuresis/mengompol, enuresis/mengompol adalah ketidakmampuan berkemih pada usia dimana control mikturisi seharusnya sudah dimiliki. Permasalahan tersebut mencoba dicarikan solusi yang terbaik dan efektif, salah satunya adalah pendekatan hypnotherapy. Penelitian ini ingin mengetahui bagaimana bentuk pendekatan hypnotherapy secara langsung terhadap penanggulangan permasalahan enuresis/mengompol

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

pada anak. Melalui wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa anak bias di hipnosis selama ia mampu berkomunikasi dan berpikir abstrak sehingga bias masuk ke gerbang bawah sadarnya dan memberikan sugesti positif secara berulang-ulang terhadap perilaku yang ingin diubah dan tujuan dari terapi ini bukan untuk melupakan atau menghilangkan namun untuk merubah persepsi salah yang mungkin selama ini mempengaruhi sikapnya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

DAFTAR ISI

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN i

HALAMAN PERNYATAAN ii

HALAMAN PERSETUJUAN iii

HALAMAN MOTTO iv

HALAMAN PERSEMBAHAN v

ABSTRAK viii

KATA PENGANTAR x

DAFTAR ISI xiii

BAB I: PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 7

E. Definisi Operasional 7

F. Sistematika Penelitian 9

BAB II: KAJIAN TEORI 12

A. PEMBAHASAN TENTANG ENURESIS 12

1. Pengertian enuresis 12

2. Jenis-jenis enuresis 13

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi enuresis.....	15
4. Sebab-sebab timbulnya enuresis	17
5. Sisi negative enuresis	19
B. PEMBAHASAN TENTANG HYPNOTHERAPY	19
1. Sejarah singkat hypnotherapy	19
2. Pengertian dan mengenal hypnotherapy	21
3. Hubungan antara gelombang otak dan hypnosis.....	25
4. Tujuan pendekatan hypnotherapy.	34
5. Manfaat dan keterbatasan hypnotherapy	35
6. Tahap-tahap hypnotherapy.	36
7. Teknik-teknik hypnotherapy	39
8. Hypnotherapy dalam perspektif islam.....	40
digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id	
BAB III: METODE PENELITIAN.....	43
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	43
B. Informan Penelitian.....	44
C. Sumber Data.....	45
D. Tahap Penelitian.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV: PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA	54
digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id	
A. PENYAJIAN DATA	54

1. Gambaran enuresis siswa di SMP ISLAM SIDOARJO	54
2. Pelaksanaan hypnotherapy dalam menangani siswa SMP yang masih mengalami enuresis	61
a. Tahap Pre-Induction: Interview	62
b. Tahap II: Suggestibility Test	64
c. Tahap III: Induction/Induksi	65
d. Tahap IV: Deepening (Pendalaman <i>Trance</i>).....	66
e. Tahap V: Suggestion/Sugesti	67
f. Tahap VI: Termination.....	69
g. Setelah hypnotherapy: Tindak lanjut dan evaluasi.....	69
3. Hasil layanan hypnotherapy dalam menangani siswa enuresis/mengompol di SMP ISLAM SIDOARJO.....	71
B. ANALISA DATA	72
1. Analisis gambaran anak SMP yang masih mengalami enuresis/mengompol di SMP ISLAM SIDOARJO.....	73
2. Analisis proses pelaksanaan hypnotherapy	75
3. Analisis hasil proses hypnotherapy dalam menangani masalah enuresis/mengompol.....	79
BAB V: PENUTUP	81
A. KESIMPULAN	81
B. SARAN	83
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BABI

BENDAHJULUAN

A. LATAR BELAKANG

Anak merupakan generasi masa depan sebagai penerus bangsa, dan merupakan suatu kebanggaan tersendiri bagi setiap orang tua apabila memiliki anak-anak yang sehat baik jasmani maupun rohani. Akan tetapi, kadang anak sering kali menghadapi masalah baik itu anak yang hiperaktif, anak yang nakal, *enuresis*/mengompol, dan lain sebagainya. Dalam hal ini penulis hanya menekankan *enuresis*/mengompol pada anak.

Enuresis/mengompol atau istilah kedokterannya adalah enuresis, yaitu mengeluarkan air seni secara tidak sadar saat tidur pada usia yang seharusnya sudah dapat mengendalikan keinginan buang air kecil. Mengompol merupakan persoalan yang sering didiskusikan dan menimbulkan perbedaan pendapat mengenai kejadian dan perawatannya. Enuresis umumnya terjadi pada anak-anak namun kadang-kadang juga pada remaja dan orang dewasa.¹

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

¹ Kurniawati, F. e. (2008). Kejadian Enuresis (Mengompol) berdasarkan Faktor Psikologis dan Keturunan pada Anak Usia Prasekolah (4-5 tahun) di TK Sekeloa Ragih Krebang Jaya Selatan. Buletin Penelitian RSUD Dr. Soetomo. Vol.10 No.2 Tahun 2008.

parah dan memburuk. Bisa jadi hal ini adalah ujung dari pertanda suatu masalah yang mungkin terjadi pada anak, antara lain stress yang berulang-ulang, makanan dan minuman yang mengandung kafein, sembelit (konstipasi), anak yang mengalami ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

Dalam hal ini konselor atau terapis sepatutnya bertanggung jawab menawarkan jalan keluar yang terbaik dalam upaya mengatasi enuresis (mengompol) yang dihadapi klien. Namun sayangnya, kebanyakan pengobatan atau terapi sulit menjangkau masalah ini, yaitu pikiran, atau lebih tepatnya pikiran bawah sadar. Dan metode yang menggunakan pikiran alam bawah sadar adalah hypnotherapy. Hypnotherapy merupakan salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan re-educasi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit.²

Hypnotherapy adalah suatu aplikasi hypnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis). Sedangkan hypnosis adalah suatu metode berkomunikasi verbal atau nonverbal yang persuasif dan sugestif kepada seorang klien sehingga ia menjadi kreatif (berimajinasi dengan emosional dan terbuka wawasan internalnya) kemudian beraksi (baik persetujuan maupun penolakan) sesuai nilai (system nilai atau nilai dasar spiritual) yang dimiliki.³

Berkaitan dengan permasalahan di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai metode hypnotherapy yang dapat diterapkan dalam menanggulangi problematika kehidupan khususnya yang dialami oleh anak.

²Gunawan, *Hipnoterapy: The Art Subconscious Restructuring*, h. 11.

³Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapy*, h. 153.

Selama ini hipnotis masih dianggap magic dan gaib, oleh karena persepsi masyarakat yang menilai bahwa hipnotis adalah alat untuk memperdaya orang

Akan tetapi, pada kenyataannya hipnotis bisa digunakan untuk penyembuhan. Ketika penulis melakukan observasi di SMP ISLAM Sidoarjo, penulis mengetahui ada anak yang mempunyai masalah kegelisahan atau minder yaitu dia yang merasa tidak nyaman ketika bergaul dengan teman-temannya. Dia duduk di bangku kelas VIII 1.

Informasi yang didapat dari RK (inisial) ketua kelas dari kelas VIII 1 memang dikelas cenderung terlihat gelisah dan terkadang sendirian. Hal ini seringkali terlihat di waktu waktu tertentu seperti ketika istirahat maupun kerja kelompok. Namun RK (inisial) juga beranggapan bahwa EF (Inisial) sebenarnya anak yang baik dan tidak pernah mengganggu temannya, tetapi pernah diketahui ketika ada acara persami EF (Inisial) pernah ketahuan mengompol.⁴ Berdasarkan observasi dan keterangan tersebut maka EF (Inisial) mempunyai masalah kegelisahan terkait dengan enuresis/mengompol.

Namun untuk mengetahui siswa yang mengalami enuresis/mengompol tidak cukup hanya melihat dari observasi dan wawancara saja, masih ada aspek lain yang harus diperhatikan diantaranya sebab-sebab mengapa sampai saat ini EF (Inisial) masih mengalami enuresis/mengompol. Oleh sebab itu penulis menyebarkan angket dan akhirnya penulis menemukan pasti anak yang masih mengalami enuresis/megompol tersebut dari beberapa teman sekelasnya.

⁴ Wawancara dengan ketua kelas di kantin SMP ISLAM Sidoarjo pada tanggal 26 september 2015

Ibu Sitdyah S.Pd selaku guru BK kelas VIII 1 beliau juga mengatakan bahwa menyang SR (Inisial) itu pernah diketahui teman-temannya ketika acara persami dia terlihat disindir oleh teman-temannya karena pernah mengompol pada malam itu sehingga dia merasa malu dan minder.⁵

Pendapat serupa juga diungkapkan oleh wali kelas VIII 1 Ibu Choirun Nisa S.E beliau mengatakan bahwa EF (Inisial) dari satu kelasnya dia yang sering kurang bergaul dengan teman-temannya karena dia takut diolok-olok.⁶

Observasi awal dari informan penelitian Ibu Sitdyah S.Pd selaku guru BK, beliau belum pernah memberikan bantuan apapun kepada siswa yang mengalami enuresis/mengompol tersebut. Untuk membantu siswa yang mengalami masalah tersebut peneliti bekerja sama dengan konselor dan seorang hypnotherapys untuk memberikan layanan pendekatan hypnotherapy.

Berhubung peneliti belum mempunyai skill/kemampuan dalam proses penggunaan ilmu hypnotherapy, peneliti bermaksud untuk mengundang seorang ahli hypnotherapy yang bernama Bpk. Sutrisno. Beliau adalah seorang hypnotherapys yang sudah berpengalaman dalam pemberian layanan untuk para client. Dengan permohonan ijin peneliti untuk bekerja sama dalam pelaksanaan pendekatan hypnotherapy ini, bapak Sutrisno bersedia dan menyetujuinya untuk membantu peneliti hingga selesai.

Menurut C. Roy Hunter Pendekatan hypnotherapy merupakan bantuan khusus yang bekerja berdasarkan prinsip, bahwa semua perilaku maladaptive

⁵ Wawancara dengan guru BK di ruang guru SMP ISLAM Sidoarjo pada tanggal 26 september 2015

⁶ Wawancara dengan guru wali kelas VIII di ruang guru SMP ISLAM Sidoarjo pada tanggal 26 september 2015

disebabkan oleh respons penyesuaian yang tidak tepat dan dipilih untuk mendapatkan kebutuhan masa kanak-kanak yang tidak lagi diperlukan orang dewasa. Peran hypnotherapy biasanya adalah menggeser interpretasi klien mengenai lingkungannya dari yang dibutuhkan anak, menjadi yang sesuai untuk orang dewasa.⁷

Adapun langkah-langkah dalam melaksanakan pendekatan hypnotherapy ada enam tahap yaitu tahap Pre-Induction (interview), tahap Suggestibility test, tahap Induction/induksi, tahap Deepening (pendalaman trance), tahap Suggestion/sugesti dan tahap Termination.

Oleh sebab itu, penelitian mengenai metode hypnotherapy pada penanganan anak enuresis/mengompol menjadi sesuatu yang menarik untuk dikaji secara mendalam. Sehingga penulis bermaksud menuangkannya dalam sebuah karya ilmiah (skripsi) dengan mengambil judul "*Pendekatan Hypnotherapy Dalam Mengatasi Anak SMP Yang Masih Mengalami Enuresis/Mengompol Studi Kasus X Di SMP ISLAM SIDOARJO*".

B. RUMUSAN MASALAH

Melihat banyak dan luasnya gangguan *enuresis*/mengompol ini, dan agar lebih jelas penelitian, maka penulis memberi batasan masalah pada *enuresis*/mengompol yang terjadi pada anak dan metode hypnotherapy yang merupakan salah satu pendekatan yang diterapkan di SMP ISLAM SIDOARJO.

⁷ Roy Hunter, "*Seni Hipnosis*", Jakarta : PT Indeks, 2015, Hlm. 226.

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi siswa x yang mengalami *enuresis*/mengompol di SMP ISLAM SIDOARJO?
2. Bagaimana pelaksanaan pendekatan Hypnotherapy pada siswa x yang mengalami *enuresis*/mengompol di SMP ISLAM SIDOARJO?
3. Bagaimana follow up Hypnotherapy pada siswa x yang mengalami *enuresis*/mengompol di SMP ISLAM SIDOARJO?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian di dalam karya ilmiah merupakan target yang hendak dicapai melalui serangkaian aktivitas penelitian, karena segala yang diusahakan pasti mempunyai tujuan tertentu yang sesuai dengan permasalahannya. Sesuai dengan persepsi tersebut dan berpijak pada rumusan masalah yang telah disebutkan, maka penelitian ini mempunyai tujuan :

1. Ingin mengetahui kondisi siswa x yang mengalami Enuresis/Mengompol di SMP ISLAM SIDOARJO?
2. Ingin mengetahui pelaksanaan pendekatan Hypnotherapy pada siswa x yang mengalami Enuresis/Mengompol di SMP ISLAM SIDOARJO?
3. Ingin mengetahui follow up Hypnotherapy pada siswa x yang mengalami Enuresis/Mengompol di SMP ISLAM SIDOARJO?

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan pada jurusan Bimbingan dan Konseling, terutama mengenai metode hypnotherapy.
- b. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai informasi bagi masyarakat dan sebagai referensi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian tentang metode hypnotherapy.

2. Praktisi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi lembaga-lembaga lain yang mengkaji metode hypnotherapy.

E. DEFINISI OPERASIONAL

Dalam rangka penelitian berjudul “Pendekatan Hypnotherapy Dalam Mengatasi Anak SMP Yang Masih Mengalami Enuresis/mengompol di SMP ISLAM SIDOARJO”. Supaya tidak ada kesalahpahaman dalam mengartikan judul tersebut, ada beberapa istilah yang akan peneliti jelaskan yaitu sebagai berikut :

1. Pendekatan Hypnotherapy.

Pendekatan hypnotherapy merupakan bantuan khusus yang bekerja berdasarkan prinsip, bahwa semua perilaku maladaptive disebabkan oleh respons penyesuaian yang tidak tepat dan dipilih untuk mendapatkan

kebutuhan masa kanak-kanak yang tidak lagi diperlukan orang dewasa. Peran hypnotherapy biasanya adalah menggeser interpretasi klien mengenai lingkungannya dari yang dibutuhkan anak, menjadi yang sesuai untuk orang dewasa.⁸

Adapun langkah-langkah dalam melaksanakan pendekatan hypnotherapy ada enam tahap yaitu tahap Pre-Induction (interview), tahap Suggestibility test, tahap Induction/induksi, tahap Deepening (pendalaman trance), tahap Suggestion/sugesti dan tahap Termination.

2. Enuresis.

Enuresis/mengompol atau istilah kedokterannya adalah enuresis, yaitu mengeluarkan air seni secara tidak sadar saat tidur pada usia yang seharusnya sudah dapat mengendalikan keinginan buang air kecil. Mengompol merupakan persoalan yang sering didiskusikan dan menimbulkan perbedaan pendapat mengenai kejadian dan perawatannya. Enuresis umumnya terjadi pada anak-anak namun kadang-kadang juga pada remaja dan orang dewasa.⁹

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

⁸ Roy Hunter, "Seni Hipnosis", Jakarta : PT Indeks, 2015, Hlm. 226.

⁹ Kurniawati, F. e. (2008). Kejadian Enuresis (Mengompol) berdasarkan Faktor Psikologis dan Keturunan pada Anak Usia Prasekolah (4-5 tahun) di TK Sekeloa Rantih Krebang Jaya Selatan. Buletin Penelitian RSUD Dr. Soetomo. Vol.10 No.2 Tahun 2008.

yang sedang terlelap, maka terjadilah mengompol. Pada kasus yang lain, mengompol pada anak akan semakin parah dan memburuk. Bisa jadi hal ini adalah ujung dari pertanda suatu masalah yang mungkin terjadi pada anak, antara lain stress yang berulang-ulang, makanan dan minuman yang mengandung kafein, sembelit.

F. SISTEMATIKA PENELITIAN

Untuk memudahkan pembahasan masalah-masalah dalam penelitian dan dapat dipahami permasalahannya secara sistematis dan lebih terarah, maka pembahasan bab-bab mengandung sub-sub bab sehingga tergambar keterkaitan yang sistematis. Untuk selanjutnya sistematika pembahasan disusun sebagai berikut.

BAB I: PENDAHULUAN

Merupakan gambaran yang memuat pola dasar penelitian, yang meliputi : Latar belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konseptual, Metode Penelitian, Sistematika Pembahasan.

BAB II: PENYAJIAN TEORI

Dalam bab ini mencakup tentang teori-teori yang dijadikan dasar dalam menentukan langkah-langkah pengambilan data, memaparkan tinjauan pustaka yang digunakan sebagai pijakan peneliti dalam memahami

fenomena yang terjadi di lapangan. Adapun landasan teori ini berisi :
pembahasan tentang *enuresis/mengompol* yaitu pengertian *enuresis/mengompol*, jenis-jenis *enuresis*, faktor-faktor yang mempengaruhi *enuresis*, sebab-sebab timbulnya *enuresis*, dan sisi negatif *enuresis*.
Selanjutnya pemahaman tentang hypnotherapy yaitu pengertian pendekatan hypnotherapy, tujuan pendekatan hypnotherapy, manfaat dan keterbatasan hypnotherapy, dan tahap pendekatan hypnotherapy. Serta pemahaman hypnotherapy dalam menangani anak yang masih mengalami *enuresis*.

BAB III: METODE PENELITIAN

Merupakan bab yang memuat metodologi penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, informan penelitian, sumber data, tahap penelitian, teknik penelitian data, dan teknik analisis data.

BAB IV: PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA

Dalam bab ini menjelaskan hasil penelitian berupa penyajian data dan analisis data tentang gambaran umum tentang *enuresis/mengompol* di SMP ISLAM Sidoarjo, pelaksanaan hypnotherapy dalam mengatasi siswa yang masih mengalami *enuresis/mengompol* di SMP ISLAM Sidoarjo, dan yang terakhir hasil pendekatan hypnotherapy dalam mengatasi siswa yang masih mengalami *enuresis/mengompol* di SMP ISLAM Sidoarjo.

BAB V : PENUTUP

Pada bab ini berisi kesimpulan dan saran yang diikuti dengan daftar pustaka serta lampiran-lampirannya

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB II

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

KAJIAN TEORI

A. PEMBAHASAN TENTANG ENURESIS

1. Pengertian *Enuresis*

Enuresis adalah ketidakmampuan berkemih pada usia dimana control mikturisi seharusnya sudah dimiliki.¹⁰

Enuresis atau mengompol merupakan kondisi yang biasanya terjadi karena saraf dalam menyuplai kantong kemih lambat matangnya, sehingga si anak tidak berhasil terbangun ketika kantong kemih penuh dan butuh dikosongkan.¹¹

Enuresis ialah suatu kelainan fungsional dalam mengendalikan pengosongan kandung kemih. Dari kelainan fungsional tersebut, maka muncul masalah yang diakui merupakan salah satu factor kesulitan untuk memberikan definisi enuresis. Masalah tersebut ialah batasan umur anak yang dianggap telah dapat mengendalikan pengosongan kandung kemihnya. Pengertian lain menyebutkan bahwa enuresis adalah pengeluaran urin yang tidak disadari oleh anak berumur 5 tahun atau lebih, baik siang maupun malam hari.¹²

¹⁰Sir Roy Meadow & Simon J. Newel, "Lecture Notes: Pediatrika", Jakarta : Erlangga, 2003, Edisi ketujuh, Hlm.132

¹¹ Mukhalidah Hanun Siregar, Sri Minatun, "Kamus Kedokteran Modern cara mudah memahami istilah-istilah kedokteran", Jogjakarta: Laksana, 2011, hlm.222-223

¹² Suwardi S.S, 2000, Enuresis pada anak sekolah di Jakarta. Tesis. UI

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

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

2. Jenis-Jenis *Enuresis*

Jenis-jenis enuresis dibagi menjadi dua yaitu:

a. Enuresis nokturnal / *Nocturnal enuresis* (mengompol di malam hari)

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

tidur.¹³ Ngompol pada malam hari atau *Nocturnal Enuresis* itu sendiri terbagi menjadi dua jenis yaitu *Nocturnal Enuresis Primer* (NEP) dan *Nocturnal Enuresis Sekunder* (NES).

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

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

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

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

¹³ Sir Roy Meadow & Simon J. Newell, *Lecture Notes: Pediatrika*, Jakarta: Erlangga, 2003, Edisiketujuh, hlm. 133

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

Masalah ini lebih umum ditemui pada anak perempuan dan biasanya disebabkan *inkontinensia urgensi* (ketidakstabilan kandung kemih).¹⁴ Setengah dari anak perempuan yang mengompol di siang hari mengalami bakteriuria. Bakteriuria menyebabkan ketidakstabilan kandung kemih dan inkontinensia urengsi yang mengakibatkan celana dalam lembab dan bau yang merupakan predisposisi terhadap infeksi. Terdapat peningkatan insidensi gangguan emosional pada anak yang mengompol dan disertai infeksi dibandingkan dengan anak yang hanya mengompol. Dengan pertambahan usia, terdapat kecenderungan alami untuk tidak mengompol dan hal ini dipercepat dengan eradikasi bakteriuria dan penatalaksanaan cepat yang member tanggung jawab pada anak untuk buang air lebih sering dan menjaga kebersihan.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Enuresis*

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

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

¹⁴ Sir Roy Meadow & Simon J. Newel, *Lecture Notes: Paediatrics*, Jakarta: Erlangga, 2003, ac.id Edisiketujuh, hlm. 135

bahwa anak kembar monozigot 68% akan mengalami enuresis dan kembar dizigot sebesar 36%.¹⁵

- b. Hambatan perkembangan Dasar keadaan ini adalah kesulitan mekanisme hambatan yang mengatur pengosongan kandung kemih. Pengendalian kandung kemih merupakan keterampilan yang dipelajari sendiri, anak akan belajar mengkoordinasi penggunaan otot-otot levator ani, diafragma dan otot-otot abdomen yang menghasilkan voluntary mechanism berkemih. Melalui mekanisme ini anak dapat menggandakan kapasitas kandung kemihnya 4,5 tahun dibandingkan dengan kapasitas kandung kemihnya pada umur 2 tahun. Anak yang gagal menggandakan kapasitas kadung kemihnya akan menjadi anak enuretik (Suwardi, 2000).
- c. Psikologis Frued dalam Kurniawati (2008) menyatakan bahwa anak yang sulit menahan kencing sewaktu tidur malam berhubungan erat dengan gangguan psikologis anak. Enuresis sekunder bisa terjadi akibat faktor psikologis, biasanya terjadi ketika anak tiba-tiba mengalami stres kejiwaan seperti pelecehan seksual, kematian dalam keluarga, kepindahan, mendapat adik baru, perceraian orang tua atau masalah psikis lainnya. Langkah awal yang harus diambil dalam mengatasi enuresis sekunder adalah mengenali perubahan-perubahan mendadak yang terjadi dalam kehidupan anak. Bila anak mengalami stres kejiwaan, penanganan secara psikologis lebih dibutuhkan. Penanganan anak yang mengalami enuresis memang tidak mudah. Tapi setidaknya kasih sayang,

¹⁵ Suwardi S.S, (2000), Enuresis pada anak sekolah di Jakarta. Tesis. UI

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

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

4. Sebab-Sebab Timbulnya *Enuresis*

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

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

Bisa jadi hal ini adalah ujung dari pertanda suatu masalah yang mungkin terjadi pada anak, antara lain:¹⁶

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

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

¹⁶ Suwardi S.S, 2000, Enuresis pada anak sekolah di Jakarta. Tesis. UI

lokal atau masalah psikologis. Namun sering pula etiologi enuresis tidak diketahui. Anak yang sulit menahan kencing sewaktu tidur malam (enuresis nokturnal), berhubungan erat dengan faktor gangguan psikologis.¹⁷ Namun ahli lain menyatakan bahwa faktor lain seperti keturunan atau adanya kelainan pada kandung kencing bisa juga menjadi penyebab.¹⁸

5. Sisi Negative Enuresis

- a) Anak akan mengalami gangguan psikologis
- b) Perasaan cemas akan selalu ada pada diri anak
- c) Minder terhadap teman-temannya
- d) Infeksi saluran kemih
- e) Penurunan kapasitas kandung kemih akibat konstipasi

B. Pembahasan Tentang Hypnotherapy

1. Sejarah Singkat Hypnotherapy

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

¹⁷ Ibid

¹⁸ Kurniawati, F. e. (2008). Kejadian Enuresis (Mengompol) berdasarkan Faktor Psikologis dan Keturunan pada Anak Usia Prasekolah (4-5 tahun) di TK Sekeloa Ragi Krebang Jaya Selatan. Buletin Penelitian RSUD Dr. Soetomo. Vol.10 No.2 Tahun 2008.

menggunakan sebuah pengobatan dengan pemberian sugesti kepada pasien untuk sembuh. Tentu pada saat itu penyembuhan tersebut belum menggunakan istilah hipnosis seperti saat ini untuk menyebutkan praktik yang demikian.¹⁹

Abad ke 18 disinyalir sebagai pondasi di mana hipnosis modern tumbuh dan dikembangkan oleh para tokoh dunia. Hipnosis yang berkembang saat itu diistilahkan dengan 'Mesmerism' yang diafiliasikan kepada pelorpornya, Franz Anton Mesmer (1734-1815) atau diistilahkan dengan 'Magnetism' yang diafiliasikan kepada proses penyembuhannya yang menggunakan magnet. Hingga pada masa Milton Hyland Erickson (1901-1980) hipnosis benar-benar diterima serta diakui oleh ilmu pengetahuan dan dunia. Ia ditahbiskan sebagai hypnotherapys dan psikoterapis paling kreatif sepanjang sejarah hipnosis. Pada saat itu, hipnosis telah diterima oleh beberapa lembaga, di antaranya telah diterima oleh British Medical Association (1955), American Medical Association (1958), dan American Psychological Association (1960).²⁰

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

¹⁹ Ihsan Solihudin, *Hypnosis for Student*, (Bandung: DAR!, 2015), hal. 26

²⁰ Ihsan Solihudin, *Hypnosis for Student*, (Bandung: DAR!, 2015), hal. 27-41

dan Guru Besar Hukum UI), Adi Nugroho (Host, Presenter), Thomas Nawilis (Artis, Sutradara), Kiki Gendeng Pangungkas (Tokoh Metafisika), dan lain sebagainya.²¹

2. Pengertian Dan Mengenal Hypnotherapy

Hypnotherapy adalah term yang dibangun dari dua kata bahasa Inggris; hypnosis dan therapy.²² Hypnosis: state like deep sleep in wich a person's action maybe controlled by another person.²³ Sedangkan therapy: treatment of a physical problem or an illness.²⁴

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dijelaskan bahwa hypnotherapy adalah penyembuhan gangguan jiwa dengan membawa penderita ke suatu keadaan trans agar penderita mengeluarkan isi hatinya (dalam keadaan sadar ia tidak bersedia menceritakannya).²⁵

Hypnotherapy adalah segala sesuatu yang terkait dengan kekuatan penggunaan sugesti, di mana sugesti tersebut dapat menghasilkan efek terapeutik (penyembuhan) bagi konseli.²⁶

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

²¹ Yan Nurindra, School of Hypnotism, (<http://www.hipnotis.net.net/> diakses 24 Novermber 2015)

²² 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

²³ Oxford Learner's Pocket Dictionary, fourt edition, (Oxford University Press: China, 2011), 217

²⁴ Oxford Learner's Pocket Dictionary, fourt edition, (Oxford University Press: China, 2011), 240

²⁵ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, ed. 3. – cet.2. (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hal. 403

²⁶ Iwan D. Gunawan, Basic Hypnotherapy: Certified Hipnotist (CH) Student Manual, Modul disajikan dalam Kegiatan Pengembangan Akademik Program Beasiswa Santri Berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan 2013 di Mojokerto (Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH), 2015), hal. 5

kondisi hipnosis. Terapi yang digunakan berupa sugesti melalui seni komunikasi yang khas, dan ditujukan kepada bawah sadar dengan tujuan untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik.²⁷

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

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

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

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

²⁷ Sintha Sari Marthaningtyas, Pengaruh Hypnotherapy terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Penderita Gastritis Psikosomatis, (Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012), hal. 7

mengobati gejala (symptom) atau akibat yang muncul. Hipnotis berurusan langsung dengan penyebab suatu masalah. Dengan menghilangkan penyebabnya, maka secara otomatis, akibat yang ditimbulkan akan lenyap dan tersembuhkan.²⁸

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

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

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

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

²⁸<http://edanenom.blogspot.com/p/hypnotherapy.html>, diakses pada 8 Desember 2015.

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

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

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

dapat digunakan untuk hampir semua tujuan terapi dan merupakan sebuah bentuk terapi diri yang gratis. Hal ini sangat berguna karena biaya perawatan kesehatan semakin meningkat. Dan tidak seperti terapi dengan obat, tidak ada efek samping yang negatif dalam penggunaan hipnosis, sehingga aman dan sangat membantu. Sifat-sifat baik ini membuat hipnosis populer sejak dulu.²⁹

3. Hubungan Antara Gelombang Otak dan Hipnosis

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

Gelombang otak, dapat diukur dengan alat yang dinamakan Electro Encephalograph (EEG). EEG, ditemukan pada tahun 1929 oleh psikiater Jerman, Hans Berger. Sampai saat ini, EEG adalah alat yang sering diandalkan para peneliti, yang ingin mengetahui mengenai aktivitas pikiran seseorang. Berikut adalah penjelasan mengenai gelombang otak yang dihasilkan oleh otak manusia :³⁰

²⁹ Forbers Robbins Blair, *Instant Self-Hypnosis 15 Menit Menuju Kebahagiaan dan Kesuksesan Dalam hidup*, terjemahan Ursula Yunita, (Jakarta: PT bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia, 2010), h.16.

³⁰ <http://edanenom.blogspot.com/p/hypnotherapy.html>, diakses pada 8 Desember 2015

1) Beta, Frekuensi 12-25 Hz

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

2) Alpha, Frekuensi 8-12 Hz

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

3) Theta, frekuensi 4-8 Hz

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

4) Delta, Frekuensi 0,1-4 Hz

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

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

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

a. Sifat Kerja Pikiran sadar dan Bawah Sadar

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

Dalam hal ini, Milton Erickson, seorang ahli hypnotherapy, mengutarakan hasil pengamatannya terhadap pikiran bawah sadar, sebagai berikut :³¹

1) Kemampuan pikiran bawah sadar terpisah dari pikiran sadar

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

³¹ Gunawan AGW, 2007. HYPNOTHERAPY The Art of Subconscious Restructuring, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama), hh. 19-24

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

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

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

2) Pikiran bawah sadar adalah gudang penyimpanan informasi

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

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

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

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

3) **Pikiran bawah sadar adalah potensi yang belum digunakan**

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

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

4) Pikiran bawah sadar sangat cerdas

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

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

5) Pikiran bawah sadar bersifat sangat sadar

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

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

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

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

6) Pikiran bawah sadar mengamati dan memberikan respon dengan jujur

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

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

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

7) Pikiran bawah sadar menyerupai pikiran seorang anak kecil

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

8) Pikiran bawah sadar adalah sumber emosi

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

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

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

9) Pikiran bawah sadar bersifat universal

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

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

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

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

4. Tujuan Pendekatan Hypnotherapy

Tujuan Hypnotherapy adalah menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hypnotherapy diharapkan bisa bertahan untuk selamanya. Dalam hypnotherapy, klien dan hypnotherapist bekerja sama untuk meraih tujuan. Pasien tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, melainkan akan dibimbing supaya bisa menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan Pikiran Bawah Sadar masalah yang dialami bisa diatasi sendiri. Metode hypnotherapy modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk 'membuka' kesadaran pasien untuk mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia sendiri. Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari. Jadi hypnotherapy adalah aplikasi hipnotis untuk terapi pengobatan.³²

³² Syaputra, 2008, Mengatasi insomnia dengan relaksasi zikir.

Tujuan hypnotherapy adalah menolong jutaan orang di dunia yang mengalami rasa sedih, galau, dan putus asa. Tidak hanya itu, hypnotherapy juga bertujuan untuk membantu sebagian orang memiliki cita-cita namun mereka tidak memiliki motivasi yang cukup untuk mencapainya.³³

Sementara secara umum dikatakan bahwa tujuan terapi adalah untuk membantu individu memodifikasi pengalaman dengan memanfaatkan fenomena hipnosis, misalnya regresi (akses yang lebih luas pada memori masa kecil), distorsi waktu, gerakan spontan (misalnya, perilaku ideomotor seperti jari atau mengangkat lengan), perubahan-perubahan dalam sensasi tubuh (perilaku ideosensori), mengembangkan dan mengendalikan pengalaman disosiatif. Salah satu yang terpenting adalah kerentanan yang meninggi untuk menerima sugesti terapeutik, baik sugesti langsung dan sugesti tak langsung yang disajikan dalam bentuk metafora dan kisah-kisah.³⁴

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

5. Manfaat Dan Keterbatasan Hypnotherapy

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

a. Masalah fisik

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

³³ C. Roy Hunter MS, *Seni Hypnotherapy: Penguasaan Teknik yang Berpusat pada Klien*. Terjemahan oleh Paramita (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 01

³⁴ Stephen Palmer (Ed.) *Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh H. Setiadjid (Yogyakarta: PustakaPelajar, 2011), hal. 179

menjadi relaks dan mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan secara drastic

b. Masalah Emosi

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

c. Masalah Perilaku

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

6. Tahap-Tahap Hypnotherapy

Pada saat proses hypnotherapy berlangsung, klien hanya diam. Duduk atau berbaring, yang sibuk justru terapisnya, yang bertindak sebagai fasilitator. Akan tetapi, pada proses selanjutnya, klien lah yang menghipnosis dirinya sendiri (Otohipnotis), berikut proses sebuah tahapan hypnotherapy.³⁵

a. Pre - Induction (Interview)

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

³⁵ Ari Choirul Anwar, "The Best Teacher For Hypnosis And Hypnotherapy Training?" pendiri Institut Hypnosis Hypnotis Hypnotherapy Indonesia (IHHI).

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

b. Suggestibility Test

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

c. Induction

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

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

Semakin turun gelombang otak, klien akan semakin rileks, sehingga berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi ter-hipnotis.

Hypnotherapys akan mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *Depth Level Test* (tingkat kedalaman *trance* klien).

d. Deepening (Pendalaman Trance)

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

e. Suggestions / Sugesti

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

f. Termination

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

7. Teknik Teknik Hypnotherapy

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

- a. Suggestion Therapy. Alam bawah sadar manusia dapat menerima sugesti yang akan menjadi nilai baru, sepanjang nilai tersebut tidak bertentangan dengan dasar. Sugesti yang diberikan menggunakan bahasa yang sederhana, diulang-ulang (repetition), dan menggunakan diksi yang emosional.
- b. Circle of Excellence. Pemberian suatu simbol-simbol tertentu untuk membentuk suatu karakter yang diinginkan oleh klien, misalnya sebagai motivator, atlet, artis, dan sebagainya. Klien diajak untuk memasuki suatu lingkaran imajinasi yang berisi nilai-nilai positif yang diinginkan.
digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
- c. Role Model. Hampir setiap orang memiliki sosok yang dikagumi, yaitu sang idola. Teknik ini digunakan agar klien memiliki motivasi untuk lebih baik, sesuai dengan sang idola. Untuk mencapai keadaan tersebut, klien diminta untuk membayangkan idolanya, merasakan dirinya sebagai sang idola, dan membawa sifat atau karakter idola ke dalam dirinya.
- d. Time Line. Setiap orang memiliki kenangan masa lalu. Memori setiap orang adalah suatu persepsi dari kenyataan, bukan kenyataan itu sendiri, dan telah tersaring melalui kacamata kita sendiri melalui emosi,
digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

trauma, lupa, opini, pengaruh orang lain, dan lingkungan. Klien diminta untuk membayangkan garis kehidupan (fakta atau imajinasi) dan diminta untuk menjalaninya serta mengambil hikmah dari garis hidup yang telah dilaluinya.³⁶

8. Hypnotherapy Dalam Perspektif Islam

Seperti yang telah peneliti jelaskan di awal, bahwa Hypnotherapy adalah suatu media ‘penyembuhan’ dengan cara membawa klien dalam kondisi trance. Ketika anggota tubuh dan otak klien berada dalam suasana rileks, maka “pintu masuk” bagi kekuatan bawah sadar manusia akan terbuka. Pada kondisi semacam ini, hypnotherapys bisa mengiringinya dengan do’a-do’a atau dzikir, sekaligus mampu memberikan sugesti-sugesti positif dalam rangka meningkatkan leadership skill pada diri seseorang.³⁷

Setelah peneliti pelajari tentang hypnotherapy dalam perspektif Islam, ternyata sebenarnya konsep yang dipakai dan dikembangkan di dunia hipnotisme maupun hypnotherapy sudah dipraktikkan dalam Islam, yakni utilisasi alam bawah sadar, alfa-teta. Di mana kondisi ini disejajarkan dengan khusyu’ oleh Agus Mustofa.³⁸

³⁶ Iwan D. Gunawan, Hypnotherapy & Ericksonian Hypnotherapy, Modul disajikan dalam Pelatihan & Sertifikasi Hypnotherapy CSSMoRA UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan 2012 di Mojokerto (Surabaya: CSSMoRA UIN Sunan Ampel, 2015), hal. 97-122

³⁷ Marpuah, Metode Hypnotherapy pada Penanganan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2009), hal. 43

³⁸ Agus Mustofa, Energi Dzikir Alam Bawah Sadar, (Surabaya: PADMA Press, 2011), hal. 230

Misalnya pada ayat berikut ini:

قُلِ ادْعُوا أَوْلِيَاءَ مَنْ سِوَايَ مَا تَدْعُونَ فَلَهُ الْإِسْمَاءُ

الْحُسْنَىٰ ۗ وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُوهَا وَ

أَتَّبِعْ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ۝

Artinya:

“Katakanlah: "Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. dengan nama yang mana saja kamu seru, Dia mempunyai Al asmaaul husna (nama-nama yang terbaik) dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendharkannya[870] dan carilah jalan tengah di antara kedua itu". (QS. Al Israa':110).³⁹

Menurutnya Agus Mustofa larangan Allah (janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendharkannya) adalah cara Allah agar hamba yang hendak beribadah kepada-Nya dalam kondisi tenang. Karena ketenangan akan memudahkan manusia mencapai kondisi khusyu' (Alpha-Theta), sehingga ia mampu menghadirkan Allah dalam dirinya dan menginteranlisasi bacaan positif yang dibacanya.⁴⁰

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

³⁹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, (Bandung: MQS Publishing, 2010), hal. 293

⁴⁰ Agus Mustofa, Energi Dzikir Alam Bawah Sadar, (Surabaya: PADMA Press, 2011), hal. 237-238

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

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, alasan pemilihan metode kualitatif ini berdasarkan tujuan yaitu memperoleh pemaparan dan berdasarkan masalah yang akan dijawab dalam penelitian yang berjudul “Pendekatan Hypnotherapy Dalam Mengatasi Anak SMP Yang Masih Mengalami Enuresis/mengompol di SMP ISLAM SIDOARJO”.

Pendekatan kualitatif yaitu proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.⁴¹

Pendekatan ini diarahkan pada latar belakang dan individu tersebut secara utuh, jadi dalam hal ini tidak boleh mengisolasi individu atau organisasi kedalam bentuk variable ataupun hipotesis.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, bertujuan mendeskripsikan apa-apa yang saat ini berlaku. Di dalamnya terdapat upaya-upaya mendeskripsikan, mencatat, analisis dan menginterpretasikan kondisi-kondisi yang saat ini terjadi atau ada. Dengan kata lain penelitian deskriptif bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variable-variabel yang ada. Penelitian ini tidak

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
⁴¹ S.Margono, “Metode Penelitian Pendidikan”, Jakarta : Rineka Cipta, 1997, hlm. 36

menguji hipotesa atau menggunakan hipotesa, melainkan hanya mendeskripsikan informasi apa adanya sesuai dengan variable-variabel yang diteliti⁴²

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan jenis penelitian ini memakai metode tersebut lebih tepat untuk mengidentifikasi penanganan enuresis siswa melalui pendekatan hypnotherapy yang ada di SMP ISLAM Sidoarjo. Data yang dikumpulkan disini berupa kata-kata, gambar perilaku, kemudian hasil penelitian tersebut penulis ungkapkan dalam bentuk kalimat.

B. INFORMAN PENELITIAN

Informan adalah orang yang memberikan informasi dan data-data terkait penelitian dimana penelitian itu sedang dilakukan. Informan dalam penelitian ini adalah :

1. Guru BK atau konselor, adalah tenaga professional yang telah dipersiapkan oleh lembaga atau instansi pendidikan yang berwenang yaitu membantu siswa dalam memecahkan masalah-masalahnya, baik masalah social, pribadi, belajar dan karier.⁴³ Informasi yang diperoleh adalah :
 - a. Info tentang gambaran enuresis siswa yang terjadi di sekolah.
 - b. Proses pendekatan hypnotherapy dalam menangani enuresis yang ada di sekolah.
2. Wali kelas, adalah orang yang secara langsung mengetahui kondisi siswa yang bertanggung jawab di kelas. Informasi yang diperoleh adalah kondisi siswa enuresis dan penyesuaian diri siswa ketika dikelas.

⁴² Mardalis, "Metode Penelitian : Suatu Pendekatan Proposal", Jakarta: Bumi Aksara, 1999, hlm.

26

⁴³ Ulifa Rahma, "Bimbingan Karier Siswa", Malang : UIN Maliki Press, 2010, hlm. 67

3. Siswa, adalah individu yang diduga mengalami problem dalam penyesuaian social dan enuresis. Informasi yang diperoleh dari siswa ini antara lain adalah hubungan sosialnya baik dengan teman, guru, orang tua, maupun orang-orang yang berhubungan langsung dengannya.

C. SUMBER DATA

Berdasarkan jenis penelitian maka sumber data diperoleh dari :

1. Library Research : penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data teoritis dengan cara membaca dan membaca literatur yang ada hubungannya dengan permasalahan yang sedang diteliti.
2. Field research : data diperoleh dengan terjun langsung kelapangan.
 - a. Dalam sumber data research ada dua jenis data diantaranya :

1) Data Primer

Data yang diperoleh secara langsung dari sumbernya dan merupakan bahan utama penelitian. Data primer dalam penelitian ini adalah bentuk pendekatan hypnotherapy bagi siswa yang dilaksanakan oleh konselor, seorang hypnotherapys, dan gambaran umum bentuk enuresis yang ada disekolah data diperoleh dari wawancara terbuka dan mendalam yang berpedoman pada daftar pertanyaan yang sudah disiapkan. Selain itu juga dari seorang hypnotherapys yang telah melakukan langsung proses hypnotherapy terhadap siswa yang mengalami enuresis tersebut.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2) Data sekunder

Data yang diperoleh dari publikasi, sifatnya sebagai pelengkap data primer. Data sekunder dalam penelitian ini adalah profil guru-guru bimbingan dan konseling yang ada di SMP ISLAM Sidoarjo, struktur organisasi bimbingan dan konseling di SMP ISLAM Sidoarjo, program bimbingan dan konseling, dan lain-lain yang menyangkup pembahasan dalam penelitian.

D. TAHAP PENELITIAN

Tahap-tahap penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berkenaan dengan proses pelaksanaan penelitian. Menurut Moloeng tahap penelitian tersebut meliputi antara lain pra penelitian, tahap penelitian, dan tahap pasca penelitian.

1. Pra-Penelitian

Pra-penelitian (perencanaan) yaitu tahap sebelum berada di lapangan, pada tahap ini dilakukan kegiatan-kegiatan antara lain: mencari permasalahan penelitian melalui bahan-bahan tertulis, kegiatan ilmiah dan non ilmiah dan pengamatan atau yang kemudian merumuskan permasalahan yang bersifat tentatife dalam bentuk konsep awal, berdiskusi dengan orang-orang tertentu, yang dianggap memiliki pengetahuan tentang permasalahan yang ada, menyusun sebuah konsep ide pokok penelitian, berkonsultasi dengan pembimbing untuk mendapatkan persetujuan, menyusun proposal penelitian

yang lengkap, perbaikan hasil konsultasi, serta menyiapkan surat izin penelitian dan menyiapkan instrument pengumpulan data

2. Penelitian

Penelitian adalah tahap yang sesungguhnya , selama berada di lapangan. Pada tahap ini dilakukan kegiatan antara lain menyiapkan bahan-bahan yang diperlukan, seperti surat izin penelitian, perlengkapan alat tulis, dan alat perekam lainnya, berkonsultasi dengan pihak berwenang dan berkepentingan dengan latar penelitian untuk mendapatkan rekomendasi penelitian, mengumpulkan data atau informasi dengan focus penelitian, berkonsultasi dengan dosen pembimbing, menganalisis data, pembuatan draft awal konsep penelitian.

3. Penulisan Laporan

Yakni tahap sesudah kembali dari lapangan, pada tahap ini dilakukan kegiatan antara lain, menyusun laporan penelitian, berkonsultasi dengan dosen pembimbing, perampungan laporan penelitian, perbaikan hasil konsultasi, pengurusan kelengkapan persyaratan ujian akhir dan melakukan revisi seperlunya.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pertahapan penelitian ini adalah bentuk urutan atau berjenjang yakni dimulai pada tahap pra penelitian, tahap penelitian, tahap pasca penelitian. Namun walaupun demikian sifat dari kegiatan yang dilakukan pada masing-masing tahapan tidaklah bersifat ketat, melainkan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada.

E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa metode diantaranya :

1. Observasi

Observasi adalah mengamati dan mencatat sistematis fenomena yang akan diteliti dengan melakukan pengamatan secara langsung terhadap gejala-gejala dan peristiwa yang terjadi dilapangan.⁴⁴ Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data-data dengan jalan menjadi partisipan secara langsung dan sistematis terhadap obyek yang diteliti dengan cara mendatangi secara langsung lokasi penelitian yaitu SMP ISLAM SIDOARJO untuk memperhatikan kondisi siswa yang mengalami enuresis, proses pelaksanaan Hypnotherapy serta hasil dari pelaksanaan hypnotherapy dalam menangani siswa enuresis.

Dengan demikian, peneliti mendapatkan data dengan pengamatan langsung dalam kegiatan keseharian, kemudian mencatatnya sesuai dengan fakta yang terjadi dan ikut berperan aktif dalam kegiatan keseharian yang sedang diamati. Dengan cara ini peneliti akan mendapatkan data akurat yang sangat diperlukan dalam penelitian. Disamping itu peneliti mengadakan pengamatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang sedang diselidiki.

Bagi penulis sebagai observer bertugas melihat, mengungkapkan serta membaca dalam momen-momen tertentu dengan memisahkan antara yang

⁴⁴ Mardalis, "Metodologi Penelitian", Jakarta : Bumi Aksara, 1995, Hlm . 63

diperlukan dengan yang tidak diperlukan. Disini observer mengamati dan mencatat hasil dari setiap observasi yang dilakukan antara lain interaksi siswa dengan teman sebayanya maupun guru ketika di sekolah. Observasi yang digunakan disini ada 2 macam yaitu:

a. Observasi langsung

Yaitu pengamatan dan pencatatan dengan sistematika terhadap gejala yang tampak pada obyek penelitian. Jadi teknik observasi ini digunakan untuk mengamati secara langsung gambaran konformitas siswa, proses pelaksanaan konseling kelompok, dan hasil pelaksanaan pendekatan hypnotherapy tersebut dalam menangani masalah enuresis di SMP ISLAM SIDOARJO.

b. Observasi tidak langsung

Yaitu observasi yang dilakukan dengan menggunakan bantuan alternative, seperti dokumen tentang layanan bimbingan sosial dalam menangani konformitas, dan lain-lain.

2. Wawancara (Interview)

Pada pelaksanaan penelitian, wawancara atau interview bukan alat yang terpisah khusus, melainkan merupakan suplemen bagi metode dan teknik lainnya. Wawancara atau interview adalah percakapan yang dilakukan dengan cara bertatap muka dengan tujuan untuk memperoleh informasi.

Wawancara dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu terstruktur, bebas dan kombinasi.

- a. Wawancara terstruktur yaitu wawancara dimana ketika peneliti melakukan tatap muka dengan responden menggunakan pedoman wawancara yang telah disiapkan sebelumnya.
- b. Wawancara bebas atau sering disebut wawancara tak berstruktur, yaitu wawancara dimana peneliti dalam menyampaikan pertanyaan pada responden tidak menggunakan pedoman.
- c. Wawancara kombinasi yaitu gabungan dari dua jenis wawancara diatas dengan tujuan memperoleh informasi semaksimal mungkin dari responden.⁴⁵

Dalam hal ini wawancara dilakukan oleh peneliti kepada para informan sekolah yaitu kepala sekolah, konselor, wali kelas, guru dan siswa.

3. Dokumentasi

Cara lain untuk memperoleh data dari responden adalah dengan teknik dokumentasi. Pada teknik ini peneliti memperoleh data dari berbagai sumber tertulis atau dokumen yang ada pada responden atau tempat dimana responden bertempat tinggal atau melakukan kegiatan sehari-hari.⁴⁶

Metode dokumentasi ini dipilih, sebab tanpa dokumentasi maka analisis penelitian tidak akan berjalan, meskipun dokumentasi bukanlah hal yang pokok dalam berjalannya penelitian akan tetapi dokumentasi merupakan penunjang yang penting dalam berjalannya penelitian.

⁴⁵ Zaenal Arifin, " *Metodologi penelitian pendidikan*", Surabaya : Lentera Cendekia, 2010, Hlm 102-103

⁴⁶ Ibid, 103

Salah satu dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi dari pihak sekolah yang berupa arsip dan catatan lapangan atau hasil wawancara yang nantinya akan diolah menjadi analisis data.

F. TEKNIK ANALISIS DATA

Analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintensiskannya, mencari dan menemukan pola, terakhir memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁴⁷

Untuk jenis penelitian deskriptif data yang dituliskan bisa berupa angka maupun kata-kata atau simbol-simbol (data kualitatif). Jika data yang diperoleh dalam bentuk angka-angka, maka cara pengolahannya tidak jauh berbeda dengan penelitian kuantitatif. Yang membedakan hanya cara memberikan interpretasi data dan mengambil kesimpulan. Contoh data deskriptif antara lain : data hasil angket atau wawancara. jika datanya berupa kata-kata atau simbol-simbol (data kualitatif), maka cara pengolahannya pun dilakukan secara kualitatif pula.⁴⁸

Dalam penelitian ini peneliti memberikan gambaran secara menyeluruh tentang gambaran umum siswa yang masih mengalami *enuresis/mengompol*, proses pelaksanaan pendekatan *hypnotherapy*, dan hasil pelaksanaan pendekatan *hypnotherapy* dalam mengatasi siswa yang masih mengalami *enuresis/mengompol* di SMP ISLAM Sidoarjo. Adapun gambaran hasil penelitian tersebut akan

⁴⁷ Lexy J Moeleong , " *Metode Penelitian Kualitatif* " , Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, 2006, Hlm. 248

⁴⁸ Zaenal arifin, " *metodologi penelitian pendidikan* " , Surabaya di *Jurnal Cendekia* 2010, Hlm. id 114

ditelaah, dikaji, dan disimpulkan sesuai dengan tujuan dan kegunaan penelitian.

Dalam memperoleh kecermatan, ketelitian dan kebenaran

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu.⁴⁹ Langkah-langkah dalam analisis data adalah sebagai berikut:

1. Data reduction (reduksi data).

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.⁵⁰

2. Data display (penyajian data).

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles dan Huberman (1984) menyatakan "*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*". Yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.⁵¹

⁴⁹ Sugiyono, "Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D", Bandung : ALFABETA, 2009, hLm. 244

⁵⁰ Ibid, hlm.247

⁵¹ Ibid, hlm.249

3. Conclusion drawing/verification

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang disampaikan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.⁵²

⁵² Ibid, hlm. 252

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA

A. PENYAJIAN DATA

1. Gambaran Enuresis Siswa di SMP ISLAM SIDOARJO.

a. Identifikasi Masalah

Ketika penulis mengadakan observasi, diketahui bahwa siswa yang berada di SMP ISLAM Sidoarjo merasa malu ketika akan diwawancarai oleh peneliti. Dan memang menurut informasi yang didapat oleh peneliti, si EF (inisial) tergolong siswa yang pemalu saat berada dilingkungan kelas maupun sekolah. Sebagaimana pernyataan dari ibu Sitdyah selaku guru Bimbingan dan Koseling :

" EF (inisial) memang pemalu mbak, ya gara-gara dia mengompol dan sering diejek oleh teman-temannya itu. EF (inisial) mengompol itu karena ketika dia sedang digoda dengan teman-temannya dan tertawa sampai terbahak-bahak, nahn saat itu juga makannya jadi ngompol. Tidak hanya disekolah mbak, dirumah pun EF (inisial) juga mengompol ketika tidur ".⁵³

Mukhalidah Hanun Siregar mengemukakan sebab akibat anak yang masih mengalami enuresis/mengompol akan mengalami rasa cemas, malu dan

⁵³ Hasil wawancara dengan ibu Sitdyah di ruang BK pada tanggal 10 November 2015

gelisah saat berada di lingkungan sekitarnya.⁵⁴ Efek lain dari enuresis pada anak akan mengalami rasa tidak percaya diri.

Menurut ibu Sitdyah, EF (inisial) sebenarnya tergolong siswa yang cukup cerdas di kelasnya. Namun karena ketidaknyamanan terhadap permasalahannya dalam mengompol tak jarang pula dia sering menyendiri dan minder. Ini terlihat ketika jam istirahat sekolah teman-temannya bermain bersama namun dia tetap berada di dalam kelas. Untuk menangani masalah tersebut guru BK belum pernah memberikan terapi apapun. Berikut pernyataan dari ibu Sitdyah :

"EF (inisial) itu loh mbak pinter aslinya .. dulu ae pernah 5 besar dikelasnya di sekolah ini mbak. Tapi entah kenapa mbak pas semester dua tidak mendapatkan ranking lagi. Mungkin karena semangat belajarnya menurun, gara-gara yaa itu tadi mbak rasa mindernya. Pernah sih saya melihat pas jam istirahat sekolah, teman-temannya itu loh padahal bermain semua tapi dia hanya berdiam diri di dalam kelas. Dan diseketika itu saya mencoba menghampirinya dengan mengobrol ringan sambil bertanya kenapa kok ndak gabung sama teman-temannya. Namun dia menjawab dia lebih memilih di dalam kelas agar dia tidak dibully teman sekitarnya."

⁵⁴ Mukhalidah Hanun Siregar, Sri Minatun, "*Kamus Kedokteran Modern cara mudah memahami istilah-istilah kedokteran*", Jogjakarta: Laksana, 2011, halaman 222-223

Pendapat serupa juga dikemukakan oleh ibu Indah Setyowati selaku wali kelas VIII 1 beliau mengatakan bahwa :

" memang benar mbak siswa dikelas VIII 1 itu yang bernama EF (Inisial) terkadang sulit untuk bisa membaur. Dia sedikit terbatas untuk bergaul, bukan karena apa-apa mbak tapi yaa itu diannya minder. Saya sampai bingung apa yang harus saya lakukan untuk menangani masalah ini. Terkadang dia juga cuek kalau saya bilangin. Namun ada beberapa siswa mbak yang cerita pada saya sebenarnya EF (Inisial) itu ingin bergaul dengan teman-teman yang lain tapi takut kalau dibully sama temannya".⁵⁵

Selain itu peneliti juga mendapat Informasi yang dari RK (inisial) ketua kelas dari kelas VIII 1 memang dikelas tersebut ada siswa yang pernah ketahuan ngompol pada saat ada kegiatan pramuka atau persami. Berikut kutipan wawancara bersama RK (inisial) saat istirahat berlangsung dikantin sekolah.

Owalah mbak,,,,, anak cwe yang lagi duduk sendirian itu ta??!!
Dia emang gitu mbak. Ke kantin sendirian, kekelas juga sendiri. Tapi yaa kadang sama temennya sih mbak,

⁵⁵ Hasil wawancara dengan bu Indah Setyowati selaku wali kelas VIII 1 di ruang Guru SMP Islam Sidoarjo pada tanggal 10 November 2015

kebanyakan sendirian tapi . Lucunya juga dulu saat persami dia

ketahuan teman-temannya ngompol mbak, hehehe.⁵⁶

Namun RK (inisial) juga mengatakan bahwa tidak semua siswa yang ngebully EF (Inisial). Informasi itu berlanjut dengan perkataan RK (inisial) yaitu:

“kasian mbak EF (Inisial) itu anaknya jadi malu sekarang, tapi teman-temannya juga kadang tidak terlalu ngebully juga. Soalnya nanti EF (Inisial) malah jadi sulit membaur, trus dia jadi tertutup makin sulit untuk memulai pertemanannya dengan yang lain.”⁵⁷

Berdasarkan observasi dan keterangan tersebut maka penulis menyimpulkan bahwa EF (Inisial) mempunyai masalah minder terkait dengan enuresis. Hal itu dapat terlihat dari observasi awal yang dilakukan oleh penulis melalui angket yang telah diisi oleh EF (Inisial).

Hasil dari penyebaran angket tersebut akhirnya penulis menemukan satu siswa yang mengalami enuresis. Berikut hasil angket yang diisi oleh siswi yang mengalami masalah enuresis dan diketahui bahwa masalah yang dialami siswa tersebut adalah sebagai berikut:

⁵⁶ Hasil wawancara dengan ketua kelas dikantin SMP Islam Sidoarjo pada tanggal 10 November 2015

⁵⁷ ibid

a) EF (inisial)

Dari hasil angket diketahui bahwa EF (inisial) mengalami masalah enuresis yaitu di kehidupan sosial dia merasakan rasa tidak percaya diri dan mudah merasa malu terhadap lingkungan disekitarnya. Serta di hubungan pribadinya, dia merasa tidak dihargai oleh teman.

Untuk memperkuat hasil angket , penulis berusaha untuk mengetahui sendiri dari siswa yang mengalami enuresis. Usaha tersebut dilakukan dengan menggali informasi melalui wawancara dengan siswa yang mengalami enuresis. Hasil dari wawancara yang penulis lakukan adalah sebagai berikut :

Pertama penulis melakukan wawancara dengan EF (Inisial). Kemudian dia mengatakan bahwa :

"Saya itu mbak malu sebenarnya sama temen-temen, gara-gara aku dulu waktu pramukaan aku pernah ngompol mbak malemnya itu ... trus kalo aku lagi main sama temen-temen ketawa-ketawa sampai ga sadar aku ngompol juga. Yaitu mbak aku jadi kadang sendirian dikelas, soalnya temen yang lainnya lohh suka ngatain aku, kadang juga rasan-rasan mbak"⁵⁸

Setelah mengetahui siswa yang mengalami enuresis selanjutnya peneliti menggali informasi lagi terkait faktor, sebab, serta sisi negatif yang membuat EF (Inisial) mengalami masalah enuresis. Masih tetap dengan

⁵⁸ Hasil wawancara dengan EF (inisial) dikelas waktu jam istirahat sekolah pada tanggal 11 Januari 2016

metode wawancara dan observasi peneliti lakukan untuk mencari informasi faktor sebab, dan sisi negatif enuresis. Berikut ungkapan dari siswi yang mengalami enuresis.

Jawaban pertama diungkapkan oleh EF (Inisial), dia mengatakan bahwa:

"ya mau gimana lagi mbak, aku ya sebenere pengen gak ngompol lagi, aku sih kadang diem aja kalau lagi di ejekin temen. Tapi yaudahlah aku cuek aja, meskipun dalam hatiku aku itu minder dan malu. Soalnya aku itu suka ngempet mbak kalau mau buang air kecil, apalagi pas pelajaran dan gurunya judes banget, aku gak berani ijin mbak buat ke toilet".⁵⁹

Dari ungkapan diatas yang peneliti dapatkan dari observasi dan wawancara maka dapat disimpulkan faktor, sebab, dan sisi negatif yang menyebabkan siswi mengalami enuresis adalah siswi tersebut suka menahan diri untuk membuang air karena dia takut dengan seorang guru yang dia anggap membuat dirinya untuk tidak berani meminta ijin ke kamar mandi untuk buang air dan pengaruh stress berulang-ulang karena bullying dari teman-temannya.

b. Diagnosis

Tahap diagnosis peneliti menetapkan masalah yang dialami klien melalui hasil dari mengidentifikasi masalah pada klien. Dalam diagnosis peneliti menetapkan bahwa klien mengalami enuresis/mengompol dari sikap

⁵⁹ Hasil wawancara dengan EF (inisial) dikelas pada tanggal 11 Januari 2016

menahan diri untuk membuang air kecil. Terdapat gejala-gejala yang terjadi pada diri klien yaitu stress yang berulang-ulang karena mendapat perlakuan dari temannya yang buruk (bullying), suka makanan dan minuman yang mengandung kafein sehingga produksi urin yang dihasilkan oleh ginjal meningkat, cenderung pemalu di dalam kelas, sering merasa cemas dan sulit menahan buang air sewaktu tidur malam yang berhubungan erat dengan gangguan psikologis. Ini terdapat dari teori Suwardi S.S (2000) yang mengatakan gejala anak yang mengalami enuresis demikian. Maka dapat dikatakan bahwa klien termasuk pada jenis enuresis nocturnal yaitu pengeluaran air kemih yang tidak disadari pada malam hari oleh seseorang yang pengendalian kandung kemihnya diharapkan sudah tercapai, dan hal ini terjadi pada malam hari.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

c. Prognosis

Tahap prognosis yaitu peneliti menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada klien yaitu menggunakan pendekatan hypnotherapy. Dengan menggunakan pendekatan hypnotherapy, seorang hypnotherapist akan mengajak klien berkomunikasi dan memberi sugesti dengan tujuan mengubah pikiran, perasaan dan perilaku klien agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hemat peneliti bahwa hampir semua permasalahan disebabkan karena kesalahan alam bawah sadar, termasuk masalah enuresis/mengompol di atas. Maka peneliti berkeyakinan, jika EF (inisial) yang cenderung negatif

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

kemudian dirubah ke arah yang positif dengan menggunakan pendekatan hypnotherapy, tentu hasilnya akan mengagumkan

2. Pelaksanaan pendekatan Hypnotherapy dalam mengatasi siswa SMP yang masih mengalami enuresis.

Pendekatan hypnotherapy dilakukan dengan tujuan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya, khususnya di SMP Islam Sidoarjo diperuntukan untuk anak-anak yang bermasalah awal yang nantinya dilanjutkan pada pendekatan hypnotherapy atau konseling yang lain. Proses pelaksanaan pendekatan hypnotherapy di SMP Islam Sidoarjo biasanya dilakukan pada waktu istirahat sekolah dan waktu pulang sekolah, sedangkan pelaksanaannya diadakan diluar atau di dalam ruangan seperti ruang kelas, di masjid, dan di taman sekolah.

Dalam satu kali pertemuan biasanya membutuhkan waktu 30-40 menit bahkan sampai 60 menit jika pelaksanaan hypnotherapy itu dilakukan di luar jam sekolah. Berikut penjelasan dari ibu Sitdyah selaku guru BK.

“Ya biasanya kalau disekolah ini anak-anak curhatnya lebih suka di luar ruang BK misalnya di taman, dikantin saat istirahat sekolah. Katanya kalau berada diruangan mereka tidak nyaman saat mengungkapkan keluhannya. Dan kalau diluar seperti teman sendiri. Jadi, anak-anak suka dan nyaman. Dan kalau

pelaksanaanya biasanya berjalan 30-45 menit. Terkadang malah

digilib.uinsa.ac.id
saking asiknya ngobrol bisa satu jam lebih.⁶⁰

Dalam melaksanakan pendekatan hipnotherapy ada beberapa tahap yang harus dilakukan , yaitu :

a. Tahap Pre-Induction : Interview

Setelah teridentifikasi bahwa ada siswa yang mengalami masalah enuresis. Selanjutnya siswa tersebut dipanggil dengan persetujuan wali kelas dan dibantu oleh guru BK untuk menemui dan ditawarkan pada anak tersebut untuk mengikuti hipnotherapy.

Pukul 09.45, suasana di SMP Islam Sidoarjo sangat sepi karena kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Peneliti meminta izin kepada guru BK dan wali kelas untuk memanggil siswa yang mempunyai masalah enuresis. Kemudian peneliti menawarkan kepada siswa tersebut untuk mengikuti proses hipnotherapy. Pada tahap awal ini hypnotherapys dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hypnotherapys membuka percakapan untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hipnotis / hypnotherapy dan menjelaskan mengenai hypnotherapy dan menjawab semua pertanyaan klien. Dan klien setuju untuk mengikuti hipnotherapy tersebut. Sebelumnya hypnotherapys harus dapat mengenali aspek - aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnotis, dan seterusnya. Pre - Induction

⁶⁰ Hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 11 Januari 2016

merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hypnotherapy diawali dari proses Pre-Induction yang tidak tepat. Berikut ini wawancara yang dilakukan oleh hypnotherapys pada tahap pre-induction, yaitu proses interview.

“Okee? baiklah. Kemarin-kemarin kan habis ngobrol banyak ya sama mbak peneliti,,,seru iyaa. Sampek ketawa-ketawa terpingkal-pingkal ???! Nanti setelah pulang sekolah kita akan ngobrol-ngobrol lagi. Mau gag?!? Tapi, bedanya kalau kemarin kan ngobrolnya sekedar berkenalan dan curhat-curhat gitu yaah.... Nah , nanti kita ngobrolnya sambil ngajak adek untuk refreshing fikirannya biar tambah seru dan gak tegang, gimana??..adek jangan takut.. lebih jelasnya adek nanti akan menjalankan proses hypnotherapy, nahh menurut informasi yang saya dapat adek kan pengen kalau tidak ngompol lagy, kita akan membantu adek untuk keinginan adek itu

Setelah penulis, konselor dan hypnotherapis menawarkan ajakan mengikuti kegiatan hypnotherapy. Kemudian berlanjut kesepakatan siswi mengikuti hypnotherapy tentunya berdasarkan minat, suka rela mengikuti kegiatan dan kemauan dalam berpartisipasi. Berikut jawaban dari EF (inisial) :

"iyya pak.. saya bersedia!!!"⁶²

⁶¹ Proses hypnotherapy pada tanggal 13 Januari 2016

⁶² Hasil wawancara dengan EF (inisial) ketika meminta kesepakatan/persetujuan untuk mengikuti kegiatan hypnotherapy pada tanggal 13 Januari 2016 09:45

Setelah penulis, konselor dan hypnotherapis mendapatkan kesepakatan dan persetujuan dari semua pihak termasuk dari klien, selanjutnya masuklah ke tahap berikutnya.

b. Tahap II: Suggestibility Test

Pukul 13.30 saat pulang sekolah peneliti dan seorang hypnotherapys melakukan tahap kedua dari proses hypnotherapy yaitu Suggestibility Test. Pertama, hypnotherapis membuka kegiatan hypnotherapy dengan memberikan salam dan menyapa si client. Selanjutnya memberikan waktu untuk berdoa agar kegiatan proses hypnotherapy berjalan dengan lancar dan berjalan dengan baik. Berikut proses suggestibility test yang dilakukan hypnotherapist terhadap klien :

Nah langsung saja yaah, sekarang coba adek dengarkan

apa yang saya ucapkan dan ulurkan salah satu tangannya ke depan... setelah itu ucapkan di dalam hati apa yang saya bilang . Tubuh saya sangat rileks... tubuh saya sangat malas... dan tubuh saya benar-benar sangat lemas, sehingga saya tidak dapat menggerakannya sama sekali ”⁶³

Seorang hypnotherapist sambil mengayunkan tangan client, tujuannya adalah untuk mengkalibrasi apakah client sudah rileks atau belum.

⁶³ Proses pelaksanaan hypnotherapy pada tanggal 3 Januari 2016

“ Yaah ...luar biasa, adek benar-benar dapat membuat tubuh

adek menjadi rileks, malas dan lemas. Sehingga meskipun

adek mencoba menggerakkannya tetapi tubuh adek benar-benar mempertahankan agar tetap malas dan lemas.”⁶⁴

Dari pernyataan tersebut ternyata client telah benar-benar dapat rileks dan termasuk orang yang mudah untuk menerima sugesti yang diberikan oleh seorang hypnotherapist.

“Selanjutnya saya meminta adek untuk mencoba berdiri dari tempat adek duduk dan dengarkan apa yang saya ucapkan. Rasakan tubuh menjadi semakin rileks, malas dan lemas, semakin adek mencoba... maka adek semakin rileks, malas dan lemas...”⁶⁵

Setelah mengetahui bahwa client dapat menerima apa yang

hypnotherapist berikan, maka dapat dilanjutkan pada tahap berikutnya dalam proses hypnotherapy ini.

c. Tahap III : Induction/Induksi

Pada tahap ini seorang hypnotherapist membawa pikiran client berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) ke pikiran bawah sadar (*sub conscious*), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*.

Semakin turun gelombang otak, client akan semakin rileks, sehingga berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan kondisi

⁶⁴ ibid

⁶⁵ ibid

terhipnotis. Hypnotherapist akan mengetahui kedalaman *trance* client dengan melakukan Depth Level Test (tingkat kedalaman *trance* client).

“Sekarang yuukkk.... Mari adek berjabat tangan dengan saya....(berjabat tangan). Lalu lihat telapak tangan adek....tarik nafas dalam-dalam....buang lewat mulut....tarik nafas ...(hypnotherapist mendorong telapak tangan client sehingga mengenai wajah) dan tidurr.....”⁶⁶

d. Tahap IV : Deepening (Pendalaman *Trance*)

Pada intinya pada teknik Deepening ini hanyalah menggeser kedalaman *trance* (kondisi tidur hipnotis) seorang subjek.

“Saat ini hitung dalam hati dari seratus sampai satu...dan tiao hitungan mundur, masuki alam relaksasi adek jauh lebih dalam...jauh lebih lelap dari sebelumnya”

Hitungan merupakan tahapan teknik deepening yang paling banyak digunakan serta paling mudah untuk diterapkan, karena banyak variasi dan banyak jenisnya dalam menggunakan script deepening.

“Baiklah saat ini juga, lakukan berhitung mulai dari 10 ke 1...dan biarkan setiap hitungan yang adek lakukan, membuat tertidur adek semakin rileks...semakin nyaman... dan lebih dalam lagi.... Sepuluh....rasakan tidur yang semakin nyaman. Sembilan... rasakan tubuh adek benar-benar dalam kondisi semakin lemas. Delapan... sangat mengantuk dan benar-benar dalam...dan

⁶⁶ ibid

lanjutkan sampai satu serta masuki kondisi tidur yang seratus kali lipat lebih dalam dari sebelumnya”⁶⁷

Setelah hypnotherapist melakukan teknik deepening dengan mengucapkan script dengan baik, pastinya subjek akan tertidur lebih dalam. Nah, kini saatnya seorang Hypnotherapist memasuki teknik Hypnotherapy berikutnya dan inilah bagian yang paling seru pada seni Hypnotherapy yaitu Sugesti.

e. Tahap V: Suggestions/Sugesti

“Saya minta kepada adek untuk mengosongkan pikiran adek terlebih dahulu...fokuskan saja pikiran adek pada suara saya... fokuskan saja pikiran adek pada suara saya. Sekarang bayangkan adek belum tidur selama 1 minggu...bayangkan adek belum tidur selama 1 minggu... rasakan bahwa adek belum tidur selama 1 minggu. Dan saat ini.. adek rasakan bahwa adek mulai mengantuk dan ingin tidur...rasakan adek saat ini sangat mengantuk dan ingin tidur..ingin tidur...dan ingin tidur... tarik nafas dalam-dalamkeluarkan dari mulut.....tarik nafas dalam-dalam...keluarkan dari mulut dan tidur...tidur...tidur...dan tidur lebih dalam lagi...lebih dalam lagi dan tidur lebih dalam lagi (sambil mengusap wajah client dengan telapak tangan dari dahi ke dagu dengan lembut sambil menyandarkan target).”⁶⁸

⁶⁷ Proses hypnotherapy pada tanggal 13 Januari 2016

⁶⁸ ibid

Kemudian seorang hypnotherapy memberikan sugesti susulan agar target tertidur lebih dalam. Semakin jauh target memasuki alam bawah sadarnya, semakin mudah target menerima sugesti yang diberikan oleh hypnotherapy.

“Bayangkan adek berbaring dikasur yang paling empuk... bayangkan adek berbaring dikasur yang empuk...dan yang paling nyaman. Peluklah bantal guling yang ada disamping adek. Rasakan kenyamanan tidur adek yang belum adek rasakan... saya akan berhitung dari 1 sampai 10, setiap hitungan akan membuat adek semakin nyaman dan rileks...dan pada hitungan ke 10...adek akan tertidur lebih dalam lagi... okee.. 1..2..3..4..5..6..7..8..9....10 dan tertidur lebih dalam lagi dan lebih dalam lagi. Sekarang hanya fokuskan saja pada suara saya, fokuskan saja pada suara saya.

Ketika adek sudah terlelap dalam tidur ...saat adek merasa ingin mengeluarkan air kecil...dan saat adek merasa ingin mengeluarkan air kecil...cobalah untuk menahannya... tahan untuk beberapa menit ...rasakan ketika malam itu adek telah dibangunkan oleh seorang ibu untuk pergi ke toilet... kalau adek mengerti anggukkan kepala (EF menganggukkan kepala)...ingat ..dan ingatt dengan sangat bahwa adek telah berhasil untuk menahannya... lalu terbangunlah pada saat itu juga.. perlahan-lahan adek bangun dan berjalan menuju toilet. Jika mengerti anggukkan kepala (EF

menganggukkan kepala). Mulai hari ini dan seterusnya ..adek tidak akan lagi mengompol dikamar tidur.”⁶⁹

f. Tahap VI: Termination

Seorang hypnotherapist perlahan-lahan akan membangunkan client dari “tidur” hipnotisnya dan membawanya ke keadaan yang sepenuhnya sadar.

“Bayangkan sekarang dalam pikiran adek, bahwa adek sekarang berada dalam sebuah gedung berlantai 5...dan sekarang adek berada di lantai 5... Adek akan turun dengan lift menuju lantai 1... begitu berada di lantai 1 adek akan terbangun dan kembali sadar sepenuhnya dengan tubuh dan pikiran yang lebih sehat dan segar... Perhatikan sekarang adek mulai masuk lift....adek menekan tombol lantai 1...lift turun ke lantai 4...adek mulai sadar.... Turun lagi ke lantai 3 semakin sadar dengan keadaan sekitar...turun lagi ke lantai 2 adek sadar sepenuhnya.... Sekarang lantai 1 silahkan buka mata adek.... Adek sekarang lebih segar dan lebih sehat dari sebelumnya.”⁷⁰

g. Setelah Hypnotherapy : Tindak Lanjut Dan Evaluasi

Beberapa hari setelah proses hipnotherapy selesai. Peneliti datang kembali ke sekolah untuk melakukan evaluasi dan tindak lanjut dengan

⁶⁹ Proses hypnotherapy pada tanggal 15 januari 2016

⁷⁰ Proses tahap akhir hypnotherapy pada tanggal 13 januari 2016

menanyakan perkembangan perilaku yang terjadi dari siswa yang telah melaksanakan proses hipnotherapy.

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari pelaksanaan hypnotherapy dengan melihat perkembangan selanjutnya mengenai perilaku siswa yang mengalami masalah enuresis. Untuk mengetahui dan menilai perubahan yang terjadi pada siswa yang mengalami masalah enuresis setelah menjalani hipnotherapy dapat dijelaskan bahwa siswa tersebut mengalami perubahan yang cukup baik, seperti mulai melaksanakan belajar bersama, dan membaaur dengan teman yang lain ketika didalam kelas.

Sebagaimana penuturan ibu Sitdyah selaku guru BK :

"Lumayan kok mbak,,,kemaren EF (Inisial) dan temannya sedang mencari buku bersama-sama diperpustakaan."⁷¹

Menurut ibu Indah Setyowati selaku Wali kelas VIII 1 ada perubahan perilaku pada siswa tersebut. Beliau mengatakan bahwa:

"ya...dikelas kemarin saya melihat EF (Inisial) dan teman lainnya duduk sebangku ketika pelajaran kesenian"⁷²

Selain itu ketua kelas VIII 1 juga menyatakan ada perubahan perilaku pada siswi tersebut. Dia mengatakan bahwa:

"ya mbak? tumben kemarin EF (Inisial) dan LR (Inisial) jajan bareng ke kantin. Hmmm,,,padahal biasanya enggak pernah mbak,

⁷¹ Hasil wawancara dengan guru bimbingan di ruang guru pada jam 8:45 tanggal 20 Februari 2016

⁷² Hasil wawancara dengan wali kelas di ruang guru pada jam 9:45 tanggal 20 Februari 2016

kan EF (Inisial) itu paling malu kalau lagi ngumpul bareng sama temen-temennya. Lagian kayak ceria banget gitu anaknya.⁷³

Namun dalam pelaksanaan proses hypnotherapy ada beberapa kendala yang dialami peneliti dan guru BK antara lain respon klien yang lama sehingga proses hypnotherapy membutuhkan waktu lebih lama, selain itu klien pada tahap akhir tidak dapat hadir karena sakit sehingga hasil yang dia dapat kurang maksimal.

Selanjutnya, peneliti melakukan tindak lanjut dengan memberikan motivasi atau dorongan agar klien dalam proses hypnotherapy tersebut tetap mempertahankan perilaku positif yang sudah dilakukan.

3. Hasil layanan hypnotherapy dalam mengatasi siswa SMP enuresis di SMP Islam Sidoarjo.

Adapun keberhasilan hipnotherapy dalam menangani masalah siswa yang masih mengalami enuresis di SMP Islam Sidoarjo bisa dikatakan cukup baik. Hal ini diketahui dari informasi yang di dapat dari guru BK, beliau mengatakan:

"ya syukur Alhamdulillah mbak,,mungkin berkat pelaksanaan hipnotherapy kemarin hari-hari ini pergaulan EF (Inisial) berangsur membaik karena dia sudah bisa membaur dengan teman yang lainnya".⁷⁴

⁷³ Hasil wawancara dengan teman siswa di kelas pada jam 10:45 tanggal 20 Februari 2016

⁷⁴ Hasil wawancara dengan guru bimbingan di ruang guru pada jam 8:45 tanggal 4 Januari 2016

Wali kelas juga memberikan pernyataan yang sama, beliau mengatakan.

"Alhamdulillah lah mbak biasanya EF (Inisial) itu suka menyendiri dan jarang main sama temennya, tapi kemarin keliatannya EF (Inisial) sama temennya beli minuman bareng di kantin. Dan EF (Inisial) itu biasanya kalau istirahat jarang keluar kelas dan hanya main dikelas sendiri."⁷⁵

Selain itu penulis juga melihat perubahan perilaku yang ditunjukkan siswa. Sebelum proses hypnotherapy siswa yang mengalami masalah enuresis dan sulit sekali membaur dengan teman-teman sekelasnya. Namun setelah proses hipnotherapy mereka sudah mulai berbaur dengan temannya lagi.

B. ANALISIS DATA

Dalam analisis data, peneliti akan menganalisis secara sistematis data-data dari lapangan berupa transkrip wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain yang telah peneliti temukan terkait pendekatan hypnotherapy dalam menangani anak yang masih mengalami enuresis/mengompol .

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada kajian teori bahwa siswa yang masih mengalami enuresis cenderung berperilaku pemalu, minder dan stres akibat adanya pengaruh buruk secara psikologis atau tekanan . Tekanan tersebut dapat berupa tekanan langsung atau tidak langsung dengan tujuan supaya individu

⁷⁵ Hasil wawancara dengan wali kelas di ruang guru pada jam 9:45 tanggal 4 Januari 2016

diterima orang lain atau terhindar dari masalah. Dimana hal ini diterapkan dalam pendekatan hipnotherapy dalam menangani masalah enuresis.

Berdasarkan data yang telah peneliti dapatkan dari hasil wawancara, observasi langsung dan pengumpulan dokumen-dokumen yang ada, maka peneliti menulis analisis data sebagai berikut :

1. Analisis gambaran anak SMP yang masih mengalami enuresis di SMP Islam Sidoarjo

Untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami masalah enuresis langkah pertama adalah dengan melakukan observasi dengan melihat kondisi pergaulan di SMP Islam Sidoarjo. Peneliti melakukan identifikasi dengan melihat pergaulan mereka karena menurut Suwardi S.S enuresis adalah suatu kelainan fungsional dalam mengendalikan pengosongan kandung kemih. Dari kelainan fungsional tersebut, maka muncul masalah yang diakui merupakan salah satu factor kesulitan untuk memberikan definisi enuresis. Masalah tersebut ialah batasan umur anak yang dianggap telah dapat mengendalikan pengosongan kandung kemihnya. Pengertian lain menyebutkan bahwa enuresis adalah pengeluaran urin yang tidak disadari oleh anak berumur 5 tahun atau lebih, baik siang maupun malam hari.⁷⁶

Kondisi yang terlihat di sekolah ini adalah siswa yang cenderung menyendiri dan minder terlihat dari gerak gerik dan tingkah laku yang ia gunakan namun tidak semua yang ia lakukan itu sesuai dengan kehendak

⁷⁶Suwardi S.S, 2000, Enuresis pada anak sekolah di Jakarta. Tesis. UI

hatinya, sehingga ia mengalami masalah sosialisasi terhadap lingkungannya yang disebabkan enuresis.

Menurut Sarwono jenis enuresis itu dibagi menjadi dua yaitu Enuresis nokturnal / *Nocturnal enuresis* (Mengompol di malam hari) dan *Enuresis Diurnal* (Mengompol di siang hari). Yang dimaksud dengan Enuresis nocturnal / *Nocturnal enuresis* adalah pengeluaran air kemih yang tidak disadari pada malam hari oleh seseorang yang pengendalian kandung kemihnya diharapkan sudah tercapai, dan hal ini terjadi pada malam hari. Sedangkan *Enuresis Diurnal* (Mengompol di siang hari) adalah pengeluaran air kemih yang tidak disadari pada siang hari oleh seseorang yang pengendalian kandung kemihnya diharapkan sudah tercapai, dan hal ini terjadi pada siang hari.

Beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh siswa di sekolah tersebut seperti mengikuti kegiatan kelompoknya meskipun bertentangan dengan keinginannya, ingin membaur dengan kelompok lain tapi takut dikucilkan dan dicela oleh kelompoknya, lalu menahan untuk membuang air kecil sehingga sewaktu-waktu ketika siswa telah bergurau dengan teman sekelompoknya ia bisa saja mengeluarkannya tanpa sadar, hal itu menunjukkan bahwa EF (inisial) benar-benar mengalami enuresis menurut (Suwardi S.S). Untuk lebih jelasnya masalah enuresis yang dialami oleh siswa di sekolah tersebut tepatnya di kelas VIII 1 dapat diuraikan sebagai berikut:

EF (inisial)

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dari hasil angket diketahui bahwa EF (inisial) mengalami masalah enuresis yang ditunjukkan melalui pernakanya yaitu merasa tidak disenangi kawan-kawan di luar sekolah, sukar menyesuaikan diri, dan mudah merasa malu. Serta rasa takut dikucilkan oleh teman-temannya apabila EF (inisial) ketahuan mengompol. Sehingga masalah yang dialami EF adalah enuresis.

2. Analisis proses pelaksanaan Hypnotherapy

Menurut Ari Choirul Anwar dalam proses hypnotherapy terdapat enam tahap yaitu⁷⁷ :

a. Pra-Induction : Interview

Tahap ini merupakan tahap persiapan pelaksanaan proses hypnotherapy. Pada tahap ini terutama membuka percakapan dan membangun kepercayaan client menghilangkan rasa takut terhadap hypnotherapy. Kemudian menawarkan program kepada client sekaligus membangun harapan kepada client.

Hal itu sesuai dengan langkah yang dilakukan oleh peneliti yaitu mempertemukan kepada seorang hypnotherapis dan memberikan penjelasan untuk client agar tidak takut untuk menjalankan proses hypnotherapy ini. Kesepakatan client untuk menjalankan proses hypnotherapy tersebut berdasarkan minat dirinya sendiri, client

⁷⁷Ari Choirul Anwar, "The Best Teacher For Hypnosis And Hypnotherapy Training" pendiri Institut Hypnosis Hypnotis Hypnotherapy Indonesia (IHHI).

mengikuti proses hypnotherapy tanpa adanya keterpaksaan, dan mampu berinteraksi dengan baik.

b. Tahap II : Tahap Suggestibility Test

Pada tahap ini hypnotherapist melakukan penentuan induksi yang terbaik bagi sang client, karena maksud dari uji suggestibility ini adalah menentukan apakah client masuk ke dalam orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Hal itu sesuai dengan yang dikemukakan Ari Choirul Anwar yang mengatakan bahwa pada tahap suggestibility adalah tahap yang merupakan standar yang harus dilakukan oleh juru hipnotis pada saat melakukan hipnotis kepada orang yang belum pernah merasakan direct hipnotis atau hipnotis langsung.⁷⁸

c. Tahap III : Induction / Induksi

Pada tahap ini hypnotherapy mulai membawa pikiran client berpindah dari pikiran sadar (conscious) ke pikiran bawah sadar (subconscious). Induction merupakan tahapan dimana seorang juru hipnotis mengatakan "tidur" kepada subyek. Nah, pada saat itulah dan gerakan-gerakan seorang hypnotherapist yang disebut dengan teknik induction. Teknik ini sering kali digunakan dalam show hipnotis panggung seperti Romy Rafael, Uya Kuya, Denny Darko dll. Hypnotherapist sebagai fasilitator, konselor dan peneliti hanya bertugas mengamati, mencatat dan mendengarkan. Seperti yang dikemukakan Ari Choirul Anwar pada tahap

⁷⁸ ibid

ini diharapkan client harus serius dan mampu menerima sugesti yang diberikan pada hypnotherapist.⁷⁹

d. Tahap IV : Deepening (Pendalaman Trance)

Tahap ini merupakan bagian yang sebenarnya, menurut Ari Choirul Anwar bisa dikatakan penting dan juga tidak penting. Karena teknik ini intinya hanyalah menggeser kedalaman trance (kondisi tidur hipnotis) seorang subyek. Hypnotherapist mengucapkan script dengan baik dan yang pasti agar subyek tertidur lebih dalam. Pada tahap deepening ini banyak macam variasi dan jenisnya, tergantung seorang hypnotherapistnya ingin memakai yang mana. Misalnya dengan variasi hitungan, alam / tempat pribadi, pengalaman, tangga, dll. Pada proses hypnotherapy ini, seorang hypnotherapist menggunakan variasi hitungan untuk client. Sesuai yang dikemukakan oleh Ari Choirul Anwar bahwa setelah client memasuki alam bawah sadar, seorang hypnotherapy akan membawanya pada keadaan tidur yang lebih dalam lagi. Sehingga setelah client benar-benar tertidur, dengan mudah client akan memasuki tahap berikutnya sesuai tujuan yang akan dicapai.⁸⁰

e. Tahap V : Suggestion / Sugesti

Seorang hypnotherapy mulai melakukan proses psikologis dimana seorang hypnotherapy ini membimbing pikiran, perasaan, atau perilaku client pada perubahan-perubahan tingkah laku dalam kebiasaan mengompolnya. Ketika hypnotherapist memberikan sugesti, kata-kata

⁷⁹ Ibid
⁸⁰ ibid

yang diberikan kepada client tidaklah berpengaruh pada hal yang negative tetapi pada tahap ini client akan benar-benar menerima sugesti yang positif untuk berubah dari kebiasaan yang tidak baik menjadi baik. Setelah itu client diberikan sugesti susulan agar client tertidur lebih dalam. Semakin jauh client memasuki alam bawah sadarnya, semakin mudah client menerima sugesti yang diberikan oleh hypnotherapy.

f. Tahap VI : Termination

Pada tahap ini seorang hypnotherapist secara perlahan-lahan akan membangunkan client dari "tidur" hipnotisnya dan membawanya ke keadaan sepenuhnya sadar. Hypnotherapist membangun sugesti positif yang membuat tubuh client lebih segar dan rileks, kemudian diikuti dengan regresi bebrapa detik untuk membawa client ke kondisi normal kembali.

Setelah Konseling : Tindak Lanjut dan Evaluasi

Dalam tahap tindak lanjut dan evaluasi konselor dan peneliti hanya memberikan motivasi atau dorongan agar peserta dalam proses hypnotherapy tersebut tetap mempertahankan perilaku positif yang sudah dilakukan. Seharusnya konselor perlu melakukan upaya perbaikan terhadap perencanaan ataupun pelaksanaan proses hypnotherapy karena dalam pelaksanaannya masih ditemukan kendala-kendala yang menghambat proses pelaksanaan hypnotherapy.

Sebagaimana pendapat yang diungkapkan oleh Ari Choirul Anwar bahwa setelah berselang beberapa waktu, setelah proses hypnotherapy

berlangsung perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan dilapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap rencana-rencana semula, atau perbaikan terhadap cara pelaksanaannya.⁸¹

3. Analisis hasil proses hypnotherapy dalam mengatasi masalah enuresis/mengompol

Proses Hypnotherapy dalam menangani masalah enuresis siswa di SMP Islam Sidoarjo dapat dikatakan cukup berhasil karena sudah mencapai tujuan dari pelaksanaan Hypnotherapy yaitu dapat mengentaskan permasalahan dan meningkatkan kemampuan diri.

Sebagaimana pendapat yang ungkapkan oleh Syaputra bahwa tujuan Hypnotherapy adalah menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hypnotherapy diharapkan bisa bertahan untuk selamanya. Dalam hypnotherapy, klien dan hypnotherapist bekerja sama untuk meraih tujuan. Pasien tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, melainkan akan dibimbing supaya bisa menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan Pikiran Bawah Sadar masalah yang dialami bisa diatasi sendiri. Metode hypnotherapy modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk 'membuka' kesadaran pasien untuk mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

⁸¹ ibid

dia sendiri. Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari. Jadi hypnotherapy adalah aplikasi hipnotis untuk terapi pengobatan.⁸²

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

⁸² Syaputra, 2008, Mengatasi insomnia dengan relaksasi zikir.

BAB V

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah di paparkan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan :

1. Enuresis yang dialami oleh siswa di SMP Islam Sidoarjo adalah enuresis menurut (Suwardi S.S 2000). Hal itu tampak dari perilaku siswa yang cenderung rasa kurang percaya diri, merusak pergaulan dan yang semuanya dapat berpengaruh terhadap perkembangan sosial anak. Salah satu siswa yang mengalami masalah tersebut adalah EF (Inisial). Perilaku yang menunjukkan masalah tersebut ditunjukkan dengan perilaku : a. siswa cenderung pemalu didalam kelas, b siswa sering merasa cemas, c. ketidakmampuan diri untuk menahan ketika hendak membuang air kecil, d. ingin membaur dengan kelompok lain tapi takut dikucilkan dan dicela oleh teman-temannya.
2. Proses pelaksanaan hypnotherapy dalam menangani masalah enuresis siswa di SMP Islam Sidoarjo dilaksanakan melalui enam tahap, yaitu tahap I Pre-Induction (interview) hypnotherapys membuka percakapan untuk membangun kepercayaan klien, Tahap II Suggestibility Test untuk menentukan apakah klien masuk ke dalam orang yang mudah menerima sugesti atau tidak, Tahap III Induction dimana prosesnya si anak dibuat rileks dari beta, alpha dan teta hingga masuk ke dalam trance yang lebih dalam, tahap IV Deepening (Pendalaman Trance) hypnotherapys akan membawa klien ke trance yang

lebih dalam, Tahap V Suggestion / Sugesti adalah salah satu unsur terpenting

dalam proses hypnotherapy, Tahap VI Termination hypnotherapy secara

perlahan – lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnotisnya dan membawanya ke keadaan yang sepenuhnya sadar.

3. Pendekatan Hypnotherapy yang telah dilaksanakan hasilnya dapat dikatakan cukup baik karena melalui Pendekatan Hypnotherapy siswa yang sebelumnya pemalu dan tidak percaya diri terhadap lingkungannya karena mengalami masalah enuresis sudah bisa bersosialisasi dengan teman sekelasnya dan tidak mengalami enuresis lagi.
4. Faktor pendukung pendekatan hypnotherapy adalah dengan syarat si anak mampu berkomunikasi tanpa ada hambatan bahasa dan mampu untuk fokus dalam menjalani sesi terapi serta ada kemauan dan motivasi dari si anak dan faktor penghambatnya adalah sebaliknya.
5. Kelebihan dari pendekatan hypnotherapy adalah pendekatan ini efektif dan efisien, hal ini dapat dilihat dari tidak menggunakan obat-obatan yang dapat menyebabkan efek samping, akan tetapi perlu dilihat bahwa pendekatan ini hanya sebagai alat bantu jika pendekatan tidak tepat maka digunakan pendekatan terapi yang lain. Adapun kelemahannya adalah pendekatan ini masih dipandang sebelah mata, karena masyarakat cenderung menyamakan hypnosis dengan praktek gendam.

B. Saran

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

1. Bagi konselor apabila menghadapi kasus seperti ini hendaknya dibutuhkan waktu yang lebih lama, agar hasil yang didapat lebih maksimal dan pendekatan hypnotherapy yang diberikan lebih efektif. Selain itu konselor perlu melakukan pendekatan kepada konseli (siswa) agar bisa memberikan upaya pencegahan (*preventif*) sebelum masalah konseli menjadi lebih serius dan akan memberi dampak yang buruk bagi perkembangan konseli.
2. Bagi pembaca pada umumnya yang mempunyai masalah yang sama seharusnya memiliki tingkat sosialisasi yang tinggi tanpa pembeda-bedakan kelompok. karena manusia diciptakan menjadi makhluk pribadi dan sosial.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

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

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

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

Gunawan AW, Hipnoterapy: The Art Subconscious Restructuring, h. 11.

Nugroho, Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapy, h. 153.

C. Roy Hunter, "*Seni Hipnosis* ", Jakarta : PT Indeks, 2015, Hlm. 226.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

C. Roy Hunter MS, *Seni Hypnotherapy: Penguasaan Teknik yang Berpusat pada Klien*. Terjemahan oleh Paramita (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 01

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

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

Mukhalidah Hanun Siregar, Sri Minatun, "*Kamus Kedokteran Modern cara mudah memahami istilah-istilah kedokteran*", Jogjakarta: Laksana, 2011, halaman 222-223

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

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Ichsan Solihudin, Hypnosis for Student, (Bandung: DAR!, 2015), hal. 26

Yan Nurindra, School of Hypnotism (<http://www.hipnotis.net/>, diakses 24 November 2015)

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

Oxford Learner's Pocket Dictionary, fourth edition, (Oxford University Press: China, 2011), 217

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

Iwan D. Gunawan, Basic Hypnotherapy: Certified Hipnotist (CH) Student Manual, Modul disajikan dalam Kegiatan Pengembangan Akademik Program Beasiswa Santri Berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan 2013 di Mojokerto (Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH), 2015), hal. 5

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

Stephen Palmer (Ed.) Konseling dan Psikoterapi. Terjemahan oleh Haris H. Setiadjud (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 179

S. Margono, "Metode Penelitian Pendidikan", Jakarta : Rineka Cipta, 1997, hlm. 36

<http://edanenom.blogspot.com/p/hypnotherapy.html>, diakses pada 8 Desember 2015.

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

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Chamber, Bradford. 2005. *How to hypnotize*. Stravon Publisher : New York

Mardalis, "Metode Penelitian : Suatu Pendekatan Proposal", Jakarta: Bumi Aksara, 1999, hlm. 26

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

Murphy, Joseph. 1997. *The power of Your Subconscious Mind* (terjemahan) spektrum : Jakarta

McDonald F., 2006, *Hypnotherapy Applications in Pain Management*.
www.fmcdonald.com

McDonald F. 2006 *Hypnotherapy in Substance Use Treatment*.
www.fmcdonald.com

Purwanto, S. 2007 *Hipnoterapi* (Suplemen Kuliah. Tidak diterbitkan Labels: psikoterapy

Adiyanto. 2007, *Hipnosis penurunan rasa nyeri Pengamatan Efek Hypnosis Pada Otak Melalui Brain Imaging*. www.ibh.com

<http://kesehatan.kompasiana.com/alternatif/2011/11/08/hipnoterapi/>

<http://nathaliainstitute.com/hipnoterapi/>

<http://domba-bunting.blogspot.com/2010/12/manfaat-dari-pengobatan-hipnoterapi.html>

<http://yusufsila.blogspot.com/2011/06/apa-arti-hipnoterapi.html>

<http://kesehatankompasiana.com/alternatif/2011/11/08/hipnoterapi/>

<http://karya-ilmiah.com/tag/skripsi-perspektif-psikoanalisa-sigmund-freud-terhadap-hipnoterapi-1688>

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

<http://www.fresh-hypnotherapy.com/info-sejarah-apa-itu-hipnoterapi.htm>

Ellias, 2009. *Hipnosis & Hipnoterapi, Transpersonal / NLP*, Pustaka Pelajar, Jogjakarta

Fachry HA, 2008. *The Real Art of Hipnosis : Kolaborasi Seni Hipnosis Timur-Barat*, Gagas Media, Jakarta.

Gunawan AW, 2005. *Hipnosis : Meraih Sukses dengan Kekuatan Pikiran*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

Gunawan AW, 2008. *The Secret of Mindset*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

Goldmann B. *Easing the Ouch: Relieving Short-Term Pain*. [on line]. 2003 [cited 2008February11]:availablefromURL:http://www.stacommunications.com/journals/diagnosis/2003/10_October/drgoldmanpain.pdf

IBH (Indonesian Board of Hypnotherapy). 2002. *Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis*, IBH ver.1.00

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Kahija, 2007. *Hipnotherapy : Prinsip-prinsip Dasar Praktek Psikoterapi*, Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Kaplan, H.I, Saddock, B.J., *Hipnosis*, in *Comprehenssif Textbook of Psychiatry*, 8th Ed., 2004.

Kaplan dan Sadock., 2004. *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*, Edisi ketujuh, jilid satu, hal 430.

Kroger, 2008. *Clinical & Eksperimental Hypnosis*, Revised Second Edition. Lippincott Williams & Wilkins.

Lexy J Moeleong “*Metode Penelitian Kualitatif*” Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, 2006, Hlm. 248

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Meliala L, Pinzon R. Breakthrough in Management of Acute Pain. [serial on line].

December 2007 [cited 2008 February 11] : Volume 20 Number
4. Available from: URL: [http://www.dexamedica.com/images/publication-
upload071203937713001196646105okt-nov2007%20new.pdf](http://www.dexamedica.com/images/publication-upload071203937713001196646105okt-nov2007%20new.pdf)

Mulyata Stephanus, 2005. Paket Penyuluhan dan Senam Hamil Mengurangi Stres dan Nyeri Serta Mempercepat Penyembuhan Ika persalinan, Pidato Pengukuhan Guru Besar; Universitas sebelas Maret, surakarta.

Prihantanto., 2008, Lebih dekat & sehat dengan hypnotherapy

Rusli SI, Wijaya JA., 2009. The Secret of Hypnosis, penebar Plus, Jakarta

Spiegel D, 1985. The Use Of Hypnosis In Controlling Cancer Pain. CA-A Cancer Journal for Clinician vol 35 : 4, pp 221 – 30

Syaputra, 2008, Mengatasi insomnia dengan relaksasi zikir.

Sugiyono, “*Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*”, Bandung : ALFABETA, 2009, hLm. 244

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Ulifa Rahma, “Bimbingan Karier Siswa”, Malang : UIN Maliki Press, 2010, hlm.

67

Zaenal Arifin, “*Metodologi penelitian pendidikan*”, Surabaya : Lentera Cendekia, 2010, Hlm 102-103

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id