

**METODE *HIPNOTERAPI* TERHADAP KLIEN YANG
MENGALAMI *PHOBIA* (STUDI PADA KLINIK
HIPNOTERAPI GRAHA INSPIRASI LAMPUNG)**

SKRIPSI

**MARINI EKA SAPUTRI
NPM.1641040175**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2021 M**

**METODE *HIPNOTERAPI* TERHADAP KLIEN YANG
MENGALAMI *PHOBIA* (STUDI PADA KLINIK
HIPNOTERAPI GRAHA INSPIRASI LAMPUNG)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Bimbingan dan
Konseling Islam (S.Sos) Dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung

OLEH:

**MARINI EKA SAPUTRI
NPM.1641040175**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Pembimbing 1 : Dr. Abdul Syukur, M.Ag

Pembimbing 2 : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2021 M**

ABSTRAK

Hipnoterapi adalah salah satu jenis terapi yang menggunakan metode relaksasi, konsentrasi intens, dan perhatian yang terfokus agar terciptanya kesadaran yang lebih tinggi atau disebut juga dengan “Trance”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Metode Hipnoterapi yang di Gunakan Terhadap Klien Phobia di Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penentuan subyek penelitian menggunakan teknik *Purposive Sampling*, adapun sampel dalam penelitian ini adalah 1 Direktur Utama sekaligus Terapis, dan 4 Klien Phobia di Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung. Maka sampel yang ada dalam penelitian ini berjumlah 5 orang. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Berdasarkan hasil kesimpulan, maka proses metode hipnoterapi terhadap klien yang mengalami phobia (studi pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung meliputi 5 langkah, yaitu : pertama, *Pre-Induction*. Kedua, *Induction/Induksi*. Ketiga, *Deepening*. Keempat, *Hypnotic Suggestion*. Kelima, Termination. Dalam langkah *Induksi* menggunakan teknik Fiksasi Mata dan *Shock Induction*. Dan dalam langkah *Hypnotic Suggestion* menggunakan metode *Desensitisation*, ialah merubah sensasi ketika dia merasakan takut. Dan metode *Reframing*, ialah membingkai ulang suatu peristiwa dengan mengajak klien untuk mengingat sebuah peristiwa di masa lampau dengan mengubah sudut pandangnya terhadap peristiwa tersebut dengan kata lain menghilangkan emosi negatif terhadap suatu peristiwa tanpa mengubah alur peristiwa sedikitpun. Proses metode hipnoterapi di Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung terhadap klien yang mengalami phobia cukup memberikan hasil yang baik dan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Klien mampu untuk sembuh dari phobia nya dan melanjutkan aktivitas nya sehari-hari dan klien menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Marini Eka Saputri
Npm : 1641040175
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Metode *Hipnoterapi* Terhadap Klien Yang Mengalami *Phobia* (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung)” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut *footnote* dan daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat memaklumi.

Bandar Lampung, 13 Desember 2021

Penulis,



Marini Eka Saputri
NPM.1641040175



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl Letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 704030

PERSETUJUAN


Judul Skripsi : **Metode *Hipnoterapi* Terhadap Klien Yang Mengalami *Phobia* (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung)**
Nama : **Marini Eka Saputri**
Npm : **1641040175**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Islam**
Fakultas : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden
Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Abdul Syukur, M.Ag
NIP.196511011995031001


Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, S.Sos, M.Pd
NIP.196909151994032002

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam


Dr. Mubasit, S.Ag, MM
NIP.197311141998031002



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl Letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“METODE HIPNOTERAPI TERHADAP KLIEN YANG MENGALAMI PHOBIA (STUDI PADA KLINIK HIPNOTERAPI GRAHA INSPIRASI LAMPUNG)”** disusun oleh, **Marini Eka Saputri, NPM: 1641040175**, Program Studi **Bimbingan Dan Konseling Islam**, telah di ujikan dalam sidang Munaqosyah di **Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung** pada Hari/Tanggal: **Selasa/ 04 Januari 2022**

Tim penguji

Ketua

: Dr. Mubasit, S.Ag, MM

(.....)

Sekretaris

: Fiqih Amalia, M.Psi., Psi

(.....)

Penguji I

: Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I

(.....)

Penguji II

: Dr. Abdul Syukur, M.Ag

(.....)

Penguji Pendamping : Dr. Hj.Sri Ilham Nasution,S.Sos,M.Pd (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Prof. Dr. H. Khomsanrial Romli, M.Si
NIP. 196104011990031002

MOTTO

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”
(QS. Yunus: [10] 57)



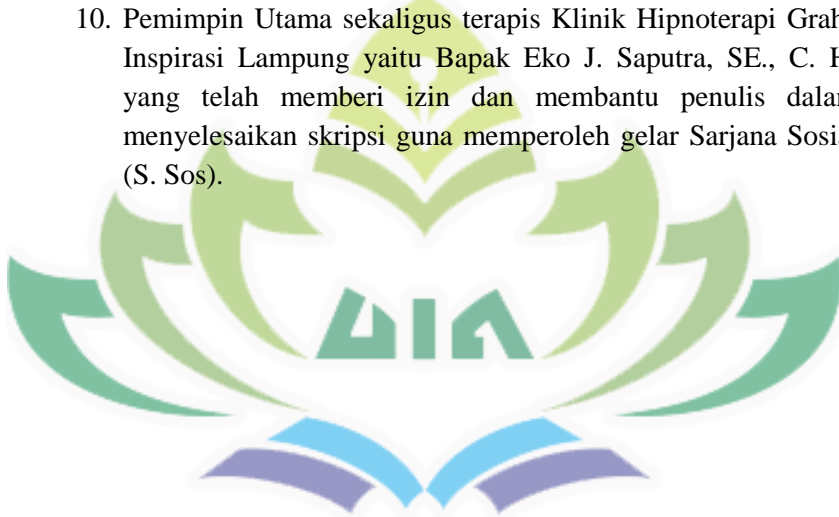
PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW, karya tulis ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Sujud syukur ku sembahkan kepada Allah SWT, yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil lagi Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman, bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita.
2. Kedua orang tuaku tercinta Ayahanda Agus Saputra dan Ibunda Suhaimah, yang telah memberikan kasih sayang, telah mengasuhku, membesarkanku, membimbingku, serta mendidikku, dan memberikan hal-hal terbaik dengan penuh cinta dan kasih sayang. Karena jerih payah dan pengorbanannya serta kesabarannya, yang selalu mengiringiku dengan do'a-do'anya, yang telah rela berkorban tenaganya, dan waktunya demi keberhasilan penulis. Terima kasih atas do'a dan dukungannya yang tiada henti.
3. Adik kandungku tersayang dan saya cintai Muhammad Firman Rahmatullah dan kakak sepupuku tersayang Yulina Naimah, terima kasih telah selalu memberiku semangat, waktu, dukungan yang tiada henti, serta tidak lupa do'a untuk selalu men do'a kan penulis agar selesai dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan langkah kalian.
4. Untuk keluarga besarku Tercinta keluarga Abu Hasan dan Keluarga Sulaiman, yang selalu mendukungku serta memberi motivasi yang tiada henti dan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Sahabat-sahabat atau keluarga kedua ku yang aku cintai karena Allah SWT. Arum Cahyani, Desi Trisnawati, Echa Nurjayanti, Rima Hasia Visesar Tanjung, Siti Nurkholifah, Wiwi Fitri Nur Azizah. Terima kasih telah menjadi penguat untuk penulis semangat dalam menyelesaikan skripsi ini,

dukungan, motivasi, do'a, dan support bagi penulis. Semoga silaturahmi kita selalu terjaga.

6. Teman-teman seperjuangan KKN 62 Desa Jadimulyo Kecamatan Sekampung Kabupaten Lampung Timur.
7. Sahabat sekamar KKN ku Mardiyah Ayu Putri dan Yustika Nanda Rita yang telah memberikan motivasi dan support kepada penulis.
8. Keluarga Besar BKI D Angkatan 2016 yang telah berjuang bersama satu kelas dari awal masuk hingga mencapai kesuksesan masing-masing.
9. Almamaterku tercinta Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
10. Pemimpin Utama sekaligus terapis Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung yaitu Bapak Eko J. Saputra, SE., C. Ht yang telah memberi izin dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos).



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Marini Eka Saputri bertempat tinggal di Jalan Dr. Susilo Gang Sumur 3 Bandar Lampung Kecamatan Teluk Betung Utara Kabupaten/Kota Bandar Lampung dilahirkan di Jln. Dr. Susilo Gang Sumur 3 Bandar Lampung pada tanggal 24 Maret 1998. Anak pertama dari 2 bersaudara, dari pasangan Bapak Agus Saputra dan Ibu Suhaimah.

Penulis menempuh pendidikan di TK Ikal Dolog pada tahun 20, Pendidikan sekolah dasar di SDN 2 Sumur Batu Kecamatan Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung pada tahun 20, sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP Taman Siswa Teluk Betung Selatan kota Bandar Lampung lulus pada Tahun 2012, dan kemudian melanjutkan sekolah menengah atas di SMA Taman Siswa Teluk Betung Selatan Kota Bandar Lampung lulus pada tahun 2015.

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT akhirnya penulis mempunyai kesempatan untuk melanjutkan kejenjang pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan mengambil program studi Bimbingan dan Konseing Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada tahun 2016.

Bandar Lampung, 13 Desember 2021

Penulis,

Marini Eka Saputri

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah-Nya kepada penulis skripsi ini dapat terselesaikan yang berjudul "**Metode Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung)**". Shalawat beserta salam senantiasa penulis hanturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan makna haqiqi bagi kehidupan umat-Nya dan kita nantikan syafa'at-Nya di yaumul kiyamah kelak. Sebelumnya penulis mengucapkan *jazakallahukhairan kasiran* kepada kedua orang tua yang telah mengasuh dan juga memberikan dukungan kepada penulis, kerja kerasnya serta do'a yang selalu dipanjatkan, telah mengantarkan penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, semoga Allah SWT selalu menjaga serta melimpahkan Ridha-Nya kepada beliau.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kekeliruan, hal ini semata-mata karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mempunyai banyak harapan semoga skripsi ini menjadi alat penunjang ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Penulisan karya ilmiah tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang sangat berjasa. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih atas bantuan berbagai pihak yang diantaranya:

1. Bapak Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M. Si selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
2. Bapak Dr. Mubasit, S.Ag, MM selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan Ibu Umi Aisyah, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan.
3. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Pembimbing I dan Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, S.Sos, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan yang sangat berharga dalam mengarahkan dan menyediakan waktu untuk konsultasi pada

penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

4. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan sumbangan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
5. Pihak perpustakaan pusat UIN Raden Intan Lampung, perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dan perpustakaan Daerah Provinsi Lampung yang telah menyediakan buku-buku referensi kepada penulis.
6. Bapak Eko J Saputra, S. E, C.Ht selaku Pendiri serta Terapis Klinik Hipnoterapi & Parenting Center Graha Inspirasi Lampung yang besar hati dengan ikhlas mempersilahkan penulis untuk melakukan penelitian dan *mensupport* penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan membantu dalam mencari informasi dan data-data.
7. Seluruh staff atau pengurus di Klinik Hipnoterapi & Parenting Center Graha Inspirasi Lampung yang telah membantu dalam mencari informasi dan data-data.
8. Teman-teman seangkatan Bimbingan dan Konseling Islam 2016 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
9. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung dimana tempat penulis mendapatkan ilmu dan pengalaman yang tak terhingga, mendewasakan diri dalam berfikir, dan bersikap.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih dan ungkapan do'a yang penulis ucapkan dengan ikhlas semoga Allah AWT membalas semua jasa kebaikan semua pihak yang telah ikut berperan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat segala keterbatasan, kemampuan, dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menerima kritik, dan saran dari pembaca yang penulis harapkan yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya, serta perkembangan dunia pendidikan di Indonesia.

Bandar Lampung, 13 Desember 2021

Penulis

Marini Eka Saputri

Npm 1641040175

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	5
C. Fokus dan sub fokus Penelitian	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	13
H. Metode Penelitian	15
I. Sistematika Pembahasan	21

BAB II LANDASAN TEORI

A. Metode Hipnoterapi	23
1. Pengertian Hipnoterapi.....	23
2. Tujuan dan Manfaat Hipnoterapi	28
3. Tahapan Hipnoterapi	31
4. Teknik-Teknik Hipnoterapi.....	37
5. Bahasa dan Sugesti Dalam Hipnoterapi	42
6. Hipnoterapi Dalam Perspektif Psikoterapi Islam	50

B. Phobia	55
1. Pengertian Phobia.....	55
2. Jenis-Jenis Phobia	58
3. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Phobia.....	59
4. Kondisi Klien Phobia	64

BAB III Gambaran Umum Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung

A. Profil Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung.....	67
1. Sejarah Berdirinya Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi.....	67
2. Visi, Misi, dan Motto Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi.....	68
3. Program Kerja Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi.....	69
4. Struktur Organisasi Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi.....	71
5. Kondisi Tenaga Terapis dan Klien Phobia Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi.....	73
6. Kondisi Sarana dan Prasarana Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi	74
B. Proses Metode Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia di Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung	76

BAB IV Analisis Metode Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia di Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung

103

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	111
B. Saran	112

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi

Lampiran 2 Pedoman Wawancara

Lampiran 3 Dokumen Pendukung atau Foto

Lampiran 4 Intake Anak Form

Lampiran 5 Intake Form Terapi

Lampiran 6 SK Judul

Lampiran 7 Surat Keterangan Perubahan Judul Skripsi

Lampiran 7 Surat Rekomendasi Penelitian Provinsi

Lampiran 8 Surat Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 9 Dokumentasi Struktur Organisasi



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Daftar Pegawai atau Staff

Tabel 2 Sarana dan Prasarana Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi
Lampung

Tabel 3 Sarana dan Prasarana Ruang Hipnoterapi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memudahkan dan menghindari kesalah pahaman dalam memahami kalimat judul skripsi ini, skripsi ini berjudul **“Metode Hipnoterapi Terhadap Klien yang Mengalami Phobia (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung)”**. Maka perlu adanya penegasan dalam istilah agar tidak terjadi kesalah pahaman terhadap skripsi ini, maka perlu memberikan penjelasan beberapa istilah pada judul ini. Adapun istilah-istilah yang perlu di jelaskan yaitu:

Metode secara etimologis berasal dari kata *methodus* (yunani), *metah* berarti melewati, menempuh atau melalui dan kata *hodos* yang berarti cara atau jalan. Jadi metode adalah “cara atau jalan atau dari bahasa jerman, *Methodica* yang artinya tentang ajaran metode.”¹

Metode berarti “cara yang telah teratur dan berfikir baik-baik untuk mendapatkan suatu maksud (dalam ilmu pengetahuan). Dalam pengertian lain metode artinya cara-cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan dengan hasil yang efektif dan efisien”.²

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat di simpulkan bahwa metode adalah suatu cara yang akan menghasilkan suatu tujuan dengan hasil yang efektif.

Menurut Toni Setiawan, Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis. Hipnotis dapat diartikan sebagai ilmu

¹Munzer Saputra dan Harjani Hefni, *Metode Dakwah*, (Jakarta: Prenada Media, 2003), h. 7

²Wj.S Poerwardamita, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka, 1976), h. 649

untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang lain dalam menggunakan hipnotis untuk terapi tersebut “*Hipnotherapist*” (Hipnoterapis).³

Hypnotherapy atau *clinical hypnosis* adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik. Hipnosis tidak seperti cara pengobatan lain yang mengobati gejala (*simtom*) atau akibat yang muncul. Hipnosis berurusan langsung dengan penyebab suatu masalah. Dengan menghilangkan penyebab maka secara otomatis akibat yang ditimbulkan akan lenyap atau tersembuhkan.⁴

Berdasarkan uraian diatas maka dapat di simpulkan hipnoterapi adalah salah satu teknik terapi pikiran menggunakan aplikasi hipnosis untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran alam bawah sadar dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik.

Dengan ini penulis mendeskripsikan bahwa metode hipnoterapi adalah suatu cara yang akan menghasilkan suatu tujuan dengan hasil yang efektif untuk menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik dalam memakai teknik terapi pikiran menggunakan aplikasi hipnosis untuk memberi perintah kepada pikiran alam bawah sadar.

Menurut Wills mendefinisikan klien adalah setiap individu yang diberikan bantuan profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain. Menurut Rogers dalam Latipun mengatakan bahwa klien adalah orang yang hadir ke konselor dan kondisinya cemas dan tidak kongruensi.⁵

³Toni Setiawan, *Hipnotis & Hipnoterapi*, (Jogjakarta: Garasi, 2009), h. 179

⁴ Mufassir Ahmad, Ramsiah Tasruddin, Syamsidar, “Komunikasi Hipnoterapi Dalam Penyembuhan Fobia Klien di Klinik Isam Cahaya Holistic Care Makasar”. *Jurnal Washiyah*, Vol. 1 No. 1 (Maret 2020), h. 8

⁵Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), h. 34

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan klien adalah seseorang atau sekelompok orang individu yang mengalami masalah, sehingga mereka membutuhkan bantuan profesional untuk dapat menstabilkan kondisi klien yang cemas dan tidak kongruensi.

Phobia merupakan ketakutan yang tidak wajar serta dimunculkan dalam bentuk kecemasan yang berlebihan yang mengganggu psikis dan fisiknya yang bukan hanya sekedar rasa takut biasa karena adalah hal yang manusiawi jika setiap orang mempunyai rasa takut, hal ini disebabkan rasa takut sedikit banyak merupakan manifestasi dari mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*) yang esensial, dengan mempunyai rasa takut dapat lebih dini mendeteksi bahaya yang mungkin datang, tetapi jika takut itu mulai mengganggu dan berlebih-lebihan maka hal itu menyimpang atau menderita gangguan phobia.⁶

Phobia adalah "*the severe and persistent fear of circumscribed event, object, or situations that leads to significant disruption in areas of functioning*". Berdasarkan definisi tersebut, phobia merupakan ketakutan terhadap suatu objek atau situasi yang mengganggu fungsi kehidupan manusia. Dengan kata lain, definisi "takut" akan berubah menjadi "phobia" apabila memenuhi dua syarat, yaitu gejala takut menyebabkan ketidak nyamanan emosional (*distres*) dan terganggunya aspek kehidupan seseorang.⁷

Menurut Ruffy, menyatakan bahwa phobia adalah ketakutan yang berlebih-lebihan terhadap benda-benda atau situasi-situasi tertentu yang seringkali tidak beralasan dan tidak berdasarkan pada kenyataan. Phobia adalah rasa ketakutan yang berlebihan pada sesuatu hal atau fenomena.

Kartono, menyebutnya sebagai kekuatan atau kecemasan yang abnormal kuat, tidak rasional, dan tidak bisa dikontrol

⁶Anindhita Maharani, "Apakah Phobia Itu?", *Majalah Higina*, Edisi 031, April 1994

⁷Indah Megawati Aswin, "Sindrom 'Frigophobia'". *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol. 23 No. 2 (Desember 2015), h. 59

terhadap suatu situasi atau objek tertentu. Phobia ini kebanyakan terjadi pada masa kanak-kanak walaupun dapat juga terjadi pada saat dewasa.⁸

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan phobia merupakan ketakutan yang tidak wajar atau tidak rasional dan tidak bisa dikontrol terhadap suatu objek atau situasi yang dimunculkan dalam bentuk kecemasan yang berlebihan yang mengganggu psikis dan fisiknya. Phobia yang penulis ambil untuk dijadikan penelitian adalah phobia terhadap hewan (Zoophobia) dan phobia terhadap lubang-lubang kecil (Trypophobia). Zoophobia atau phobia terhadap hewan merupakan ketakutan yang berlebihan terhadap jenis binatang seperti ular, ulat, laba-laba, cacing, cicak, ayam, anjing, dan sebagainya, tidak peduli bentuk ataupun ukurannya, termasuk terhadap binatang yang tidak berbahaya. Phobia ini banyak dialami oleh manusia. Ketakutan ini didasari oleh adanya phobia (ketakutan luar biasa), jadi bukan karena jijik atau sekedar ngeri melihat bentuk/ rupa dari hewan tersebut. Phobia terhadap lubang-lubang kecil (Trypophobia) merupakan phobia spesifik yang mengacu pada ketakutan atau enggan saat diberikan rangsangan visual yang terdiri dari objek berupa kumpulan benda yang berlubang, contohnya seperti sarang lebah.⁹

Klinik Graha Inspirasi Lampung adalah salah satu klinik hipnoterapi yang ada di Lampung, yang berdiri sejak tahun 2008 yang sejak saat itu berada di Jln. Way Pangubuan No. 10 Pahoman Bandar Lampung dan sudah berpindah alamat di Jln. Semangka No. 25 Gedong Meneng Kec. Rajabasa Kota Bandar Lampung sejak tahun 2018. Klinik ini adalah sebuah lembaga kesehatan mental yang membantu menyelesaikan permasalahan atau penyakit psikis dan *psikosomatis*. klinik ini telah membantu menyelesaikan atau menyembuhkan ratusan orang yang mempunyai masalah atau penyakit psikis dan *psikosomatis* salah

⁸Rachmaniar, "Komunikasi Terapeutik Orang Tua Dengan Anak Fobia Spesifik". Jurnal Kajian Komunikasi, Vol. 3 No. 2 (Desember 2015), h. 94

⁹Marianti, "Fobia" <https://www.alodokter.com/fobia.html>, diakses pada 11 Januari 2022, pukul 20:33 WIB

satunya Phobia. Phobia yang banyak dijumpai dan di tangani oleh terapis Bapak Eko J. Saputra, S.E, C. Ht di klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi ialah phobia terhadap hewan atau Zoophobia.

Pendiri dari Klinik Hipnoterapi & Parenting Center Graha Inspirasi Lampung adalah Bapak Eko J. Saputra, S.E, C. Ht. Beliau Direktur Utama sekaligus seorang terapis dan beliau juga menggelar pelatihan-pelatihan, workshop, seminar, dan lain sebagainya yang berkenaan dengan hipnoterapi itu sendiri.¹⁰

Berdasarkan uraian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud judul skripsi Metode *Hipnoterapi* Terhadap Klien Yang Mengalami *Phobia* (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung) adalah suatu usaha pemberian bantuan menggunakan metode hipnoterapi yang diberikan oleh terapis kepada seorang klien yang mengalami phobia agar dapat menyembuhkan phobia sehingga klien bisa sembuh dari phobia dan dapat mengetahui apa saja ciri-ciri dari orang yang menderita phobia dan memberikan informasi ilmu atau teori yang berkaitan dengan Hipnoterapi dan Phobia.

B. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia saat ini membawa dampak yang dahsyat terhadap hidup seseorang hingga kecendrungan stres meningkat. Globalisasi dan pesatnya kemajuan teknologi informasi memberikan dampak terhadap nilai-nilai sosial dari budaya baru terhadap masyarakat. Kondisi ini dapat menimbulkan beban psikologis tidak saja sebagai pribadi tetapi juga pada keluarga dan lingkungan yang lebih luas lagi. Akibatnya, wabah kegelisahan seakan-akan sedang melanda masyarakat modern, terutama mereka yang hidup di Negara-Negara yang sedang berkembang. Namun, setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda-beda dalam menyikapi dan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut.dampak dari pesatnya kemajuan zaman

¹⁰Wawancara dengan Terapis sekaligus pimpinan rektor utama di Hipnoterapi Graha Inspirasi, Eko J. Saputra, S.E, C. Ht, Rabu 8 Juli 2020 pukul 14.30

tersebut terkadang berdampak negatif terhadap individu tertentu seperti adanya agresivitas, persaingan yang tidak sehat, ketidakmatangan kepribadian, emosi yang tidak terkendali, depresi karena tekanan kehidupan, tingkat kecurigaan yang meningkat dan lain sebagainya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam kehidupan sosial, permasalahan yang muncul dalam diri seseorang karena pengaruh lingkungan. Siapapun pernah, sedang dan akan mengalaminya. Seseorang mungkin merasa nyaman-nyaman saja, namun bagi sebagian orang, disadari atau tidak, hal ini menimbulkan masalah psikologis sehingga mudah menjadi marah, takut, malu, tidak percaya diri dan sebagainya.¹¹

Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”. (Qs. Al-Baqarah: 155)¹²

Secara tidak disadari, dapat dikatakan melarikan diri dari masalah yang ada sebenarnya ingin mengatasi masalah yang ada agar merasa nyaman, tenang, dan santai. Namun, tidak tahu cara melakukannya dan cara mengendalikan diri sendiri agar tetap merasa nyaman dalam menghadapi suatu keadaan. Pilihan pada saat itu mungkin hanya seputar rasa tidak percaya diri, cemas, takut, dan sebagainya. Semakin lama semakin terganggu, hingga

¹¹NSK Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterap*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 2

¹²<https://tafsirq.com/2-al-baqarah/ayat-155>

seseorang tidak menyadari bahwa cara yang digunakan tidak sesuai dengan dirinya dan gangguan itu menjadi sangat kompleks. Misalnya, bisa saja menyangkut masalah fisik.¹³

Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat apabila terjalin secara harmonis antara fungsi-fungsi psikisnya dengan fungsi-fungsi fisiknya. Orang yang sehat mentalnya memiliki ketentraman, kedamaian, ketenangan dan kestabilan hidupnya. Tolak ukur lain untuk menilai seseorang memiliki mental sehat adalah apabila seseorang mendapatkan keseimbangan jiwa, mengakkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, serta mampu memecahkan segala kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian.¹⁴

Sangat beragam bentuk-bentuk gangguan mental yang dapat diderita oleh semua orang sesuai dengan tingkat kesulitan, kondisi mental, dan lingkungan orang tersebut, akibatnya makin banyak permasalahan psikologis yang menjadi beban pemikiran manusia untuk dicari jalan keluarnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat dikatakan bahwa orang yang mengalami phobia sedang mengalami gangguan mental atau memiliki mental yang tidak sehat. Secara umum, phobia dapat didefinisikan sebagai ketakutan yang berlebihan pada suatu benda atau situasi tertentu. Ketika rasa takut ini tidak mudah untuk dikontrol, tidak rasional, ancaman yang ada tidak sebanding dengan rasa takut yang ditimbulkan dan penderita akan berusaha menghindar dari penyebab tersebut.¹⁵

Ketidakwajaran perilaku yang dialami penderita phobia secara langsung telah banyak merugikan perkembangan kepribadian dan sosial dirinya, tentunya hal ini memerlukan penanganan yang lebih serius dan khusus lagi. Dapat dipahami para ahli psikologi mencari solusi yang tepat untuk

¹³NSK Nugroho, *Op. Cit.* h. 2-3

¹⁴Sumardi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Cet. II; Jakarta: CV. Rajawali, 1978), h. 77

¹⁵Dwi Aris Nurohman, *Hipnoterapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*, (Jakarta Barat: Indonesia 8, 2017), h. 193

menanggulangi dan meringankan beban terhadap permasalahan tersebut, ternyata kesembuhan penderita phobia juga memerlukan bantuan orang-orang disekitarnya, bukan hanya psikolog saja yang dimaksudkan disini adalah keluarga dengan penderita phobia yang terdiri dari ayah, ibu, dan saudaranya seperti dikatakan David Lewis: “Jenis dukungan yang tepat sangatlah bermanfaat bila anda menderita kesulitan yang sangat mengikat, *Agoraphobia* (takut meninggalkan rumah) terutama sangat bergantung pada orang lain, ketergantungan ini dapat dengan cepat menjadi kebiasaan baik bagi penderita phobia maupun rekan atau keluarganya”.¹⁶

Ada banyak macam phobia yang dialami oleh seseorang, salah satunya ialah *zoophobia* (ketakutan dan ketidaksukaan yang ekstrim dan tidak normal terhadap hewan). Penderita gangguan phobia memiliki spesifikasi khusus, misalnya phobia terhadap kecoa, ular, tikus, kucing atau kepada yang lainnya. Sangat jelas pada situasi ketakutan yang berlebihan tersebut dapat mengganggu aktivitas yang semestinya dijalankan. Hal ini tentu tidak dapat dibiarkan dan perlu dicari jalan upaya untuk menyembuhkan phobia. Fahmi Musthofa menyatakan bahwa rasa takut tersebut dapat dianggap sebagai tanda tidak wajar. Penderita tidak mengetahui penyebab rasa takut tidak wajar tersebut dan tidak dapat melepaskan diri daripadanya atau sanggup menguasainya. Selain itu, penderita juga merasa bahwa dalam berbagai situasi kelakuannya menimbulkan ketakutan dan kecemasan serta menyebabkan tertawaan orang.¹⁷

Untuk itu sudah menjadi *sunatullah*, bahwa seseorang membutuhkan orang lain dalam hidupnya. Kegiatan konseling pada khususnya, makin dirasakan oleh masyarakat sebagai suatu tuntutan hidup untuk memperoleh kondisi mental yang sehat. Melalui pelayanan konseling, orang akan dapat mengatasi serta menghindari berbagai permasalahan yang dihadapinya. Sikap

¹⁶David Lewis, *Taklukan Phobia Anda Seri Psikologi Populer*, (Jakarta: Arcan, 1987), h. 49

¹⁷AS Hornby, *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*, (Cet.V; New York:Oxford University Press, 1995), h. 867.

peka dan pemahaman dalam mengatasi masalah phobia merupakan kondisi yang sangat penting bagi konselor yang bekerja di lingkungan hidup yang sedemikian kompleks. Karena setiap individu memiliki perbedaan dan tidak ada dua orang yang sama persis dalam aspek jasmaniah maupun rohaniah.

Maka dari itu, konselor atau terapis bertanggung jawab menawarkan jalan keluar yang terbaik dalam upaya mengatasi phobia yang dihadapi klien. Namun, sangat disayangkan kebanyakan pengobatan atau terapi sulit menjangkau masalah ini, yaitu pikiran atau lebih tepatnya pikiran bawah sadar. Sedangkan metode terapi psikologi yang memanfaatkan pikiran alam bawah sadar adalah Hipnoterapi. Hipnoterapi adalah salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan *re-edukasi*, dan menyembuhkan pikiran yang sakit.¹⁸

Masih banyak yang belum mengenal terapi ini, bahkan tidak sedikit yang takut mendengar istilah "*hipnosis*" nya. Wajar saja, metode hipnosis terlanjur dianggap sebagai sarana untuk memperdaya orang lain. Padahal, hipnoterapi adalah suatu aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah fisik dan mental (*psikosomatis*). hipnosis juga merupakan suatu metode berkomunikasi verbal atau nonverbal yang persuasif dan sugestif kepada seorang klien. Sehingga, dia menjadi kreatif (berimajinasi dengan emosional dan terbuka wawasan internalnya) kemudian beraksi (baik persetujuan maupun penolakan) sesuai nilai (sistem nilai atau nilai dasar) yang dimiliki.¹⁹

Hipnosis juga telah diakui oleh APA (*American Medical Association*) sejak tahun 1960 dan telah terlebih dahulu mengizinkan penggunaan hipnosis pada tahun 1958. Bahkan di negara bagian Washington, profesi hipnoterapi sudah diakui dan disetujui secara sah melalui Undang-Undang Negara bagian sejak

¹⁸Adi W. Gunawan, *Hipnoterapy: The Art Of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), h. 11

¹⁹NSK Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterap*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 53

tahun 1987. Sedangkan di Indonesia, peraturan tentang hipnosis untuk terapi diatur dalam keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia di dalam Pasal 3 Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1076/MENKES/SK/VII/2003 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional dan disebutkan bahwa “Pengobatan Tradisional diklasifikasikan dalam jenis keterampilan, ramuan, pendekatan agama dan supranatural”. Sedangkan, dalam Pasal 2(d) disebutkan bahwa “Pengobatan tradisional supranatural terdiri dari pengobatan tradisional tenaga dalam (*prana*), *paranormal*, *reiky master*, *qigong*, dukun kebatinan dan pengobatan tradisional lainnya yang metodenya sejenis”.

Hal ini juga diatur dalam Pasal 4 Ayat 1 Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/MENKES/PER/IX/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan disebutkan bahwa “Ruang lingkup pengobatan komplementer Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan disebutkan bahwa “Ruang lingkup pengobatan alternatif yang berlandaskan Ilmu Pengetahuan biomedik meliputi: intervensi tubuh dan pikiran (*mind and body intervention*). Maka berdasarkan pasal tersebut, pengobatan hipnoterapi termasuk pengobatan komplementer alternatif dengan jenis pengobatan intervensi tubuh dan pikiran (*mind and body intervention*).

Sama halnya di Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung yang merupakan salah satu tempat atau klinik Hipnoterapi yang berusaha memberikan pelayanan terbaik kepada mereka atau klien dan berusaha untuk menyembuhkan klien yang mengalami masalah psikologis dan emosional seperti *psikosomatis*, trauma, depresi, stres, gangguan tidur, dan phobia, dan seterusnya.

Berkaitan dengan permasalahan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai pemanfaatan metode hipnoterapi untuk terapi terhadap seseorang atau klien yang mengalami gangguan phobia. Selama ini hipnosis masih dianggap

sebagai ilmu magic dan gaib, bahkan hipnosis dianggap sebagai alat yang digunakan untuk melakukan kejahatan dan memperdaya seseorang. Akantetapi, pada kenyataannya hipnosis bisa digunakan untuk penyembuhan dari gangguan mental dan fisik yang dialami seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, penulis terdorong untuk meneliti “Metode *Hipnoterapi* Terhadap Klien Yang Mengalami *Phobia* (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung)”.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Adanya keterbatasan baik dari segi waktu maupun tenaga, dan supaya hasil penelitian lebih berfokus maka penulis tidak akan melakukan penelitian terhadap keseluruhan yang ada pada objek atau situasi tertentu.²⁰

Penelitian ini berfokus pada Metode *Hipnoterapi* Terhadap Klien Yang Mengalami *Phobia* (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung) pada Klien *Phobia* Trypophobia (Lubang-Lubang Kecil), *Phobia* Kecoa, *Phobia* Anak Kucing, *Phobia* Anjing . berdasarkan focus penelitian dan judul tersebut, penelitian memberikan deskripsifocus sebagai berikut:

1. Metode *Hipnoterapi* merupakan suatu cara tepat yang akan menghasilkan tujuan dengan hasil yang efektif untuk menyembuhkan gangguan-gangguan mental dan meringankan gangguan fisik dalam menggunakan teknik terapi pikiran dalam mengaplikasi hipnosis untuk memberikan perintah kepada pikiran alam bawah sadar.
2. *Phobia* merupakan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan yang tidak wajar dan tidak bisa terkontrol dalam suatu objek atau situasi yang dimunculkan sehingga mengganggu psikis dan fisiknya.

²⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung:Alfabeta,2016), h.396

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang menjadi acuan dalam penelitian ini yaitu: Bagaimana Metode Hipnoterapi yang digunakan Terhadap Klien yang Mengalami Phobia di Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Metode Hipnoterapi yang digunakan Terhadap Klien yang Mengalami Phobia di Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan berguna bagi kontribusi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, dalam melakukan penanganan pada penderita phobia khususnya metode hipnoterapi untuk menyembuhkan klien yang mengalami phobia. Selain itu, manfaat teoritis pada penelitian ini adalah sebagai bahan informasi bagi masyarakat tentang hal-hal yang dapat menyebabkan adanya gangguan phobia pada setiap individu sehingga faktor penyebab tersebut dapat diantisipasi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap pelaksanaan metode hipnoterapi terhadap klien yang mengalami phobia di Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung.

G. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menelusuri beberapa literatur untuk memudahkan penulisan dan memperjelas perbedaan bahasa dan kajiak dengan penulisan-penulisan sebelumnya. Setelah penulis mencari beberapa literatur yang berkaitan dengan skripsi ini beberapa hasil penelitian terdahulu disebutkan.

Berikut merupakan penulisan terdahulu terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis.

1. Marpuah. "Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan".²¹ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu membahas serta menganalisa yang kemudian menyimpulkan sebagai kesimpulan final apabila sudah memehui pertimbangan. Penelitian ini sepenuhnya berdasarkan riset lapangan yang dimaksudkan agar dapat melukiskan kondisi objektif keadaan tersebut. Pengambilan data dalam penelitian ini ada yang primer dan sekunder, data primer dapat diperoleh dari hasil observasi, wawancara pribadi dengan pihak terkait, sedangkan data sekunder dapat diperoleh dari buku-buku, majalah, internet, jurnal, dan sumber-sumber lainnya. Dalam penelitian ini metode hipnoterapi yang dilakukan efektif dan efisien dalam menangani menyembuhkan phobia pada anak.

Dari semua penelitian yang ada, penulis menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, persamaan dari penelitian sebelumnya yaitu mengenai pembahasan yang sama-sama membahas tentang metode hipnoterapi. Sedangkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang penulis lakukan adalah berfokus pada metode hipnoterapi terhadap klien yang mengalami phobia di Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung.

²¹Marpuah. "Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan". (Skripsi Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2009).

2. Yuni Rosita. “Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan”.²² Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan yang terjadi dari klien setelah dilakukan konseling. Obyek dari penelitian ini seorang klien yang mengalami phobia kucing.. Dalam penelitian ini langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan pengenalan terhadap kucing melalui cerita, menonton film dokumenter, mengadakan kontak secara bertahap mulai dari boneka, sampai akhirnya melakukan kontak langsung dengan kucing.

Berdasarkan penelitian diatas, penulis menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, persamaan dari penelitian sebelumnya adalah mengenai pembahasan yang sama-sama membahas tentang phobia. Sedangkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian yang penulis lakukan adalah berfokus pada metode hipnoterapi terhadap klien yang mengalami phobia di Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung.

3. Rahmaditta Kurniawati. “Hipnoterapi Dalam Menangani Istri Stres Akibat Perselingkuhan di Lembaga Ztrongmind Karang Anyar”.²³ Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif, pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang bagaimana pelaksanaan hipnoterapi dalam mengatasi istri stress akibat perselingkuhan. Berdasarkan hasil penelitian ini adalah pelaksanaan hipnoterapi di Lembaga Ztrongmind terdapat beberapa proses antara lain: (1). Pre-Induction; (2).

²²Yuni Rosita. “*Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan*”. (Skripsi Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2008)

²³Rahmaditta Kurniawati. “*Hipnoterapi Dalam Menangani Istri Stres Akibat Perselingkuhan di Lembaga Ztrongmind Karang Anyar*”. (Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri, Surakarta, 2019)

Induction; (3). Deepening; (4). Quantum; (5). Sugestion; (6). Termination. Dampak dalam proses hipnoterapi mampu membawa perubahan dari segi psikis dan fisik. Klien menjadi lebih tenang, ikhlas, berfikir positif dan lebih bersemangat menjalani kehidupan yang lebih baik.

Berdasarkan penelitian diatas, penulis menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, persamaan dari penelitian sebelumnya yaitu mengenai pembahasan yang sama-sama membahas tentang hipnoterapi. Sedangkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang penulis lakukan adalah berfokus pada metode hipnoterapi terhadap klien yang mengalami phobia di Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung.

H. Metode Penelitian

Untuk mempermudah penelitian dan memperoleh hasil informasi yang valid, maka dalam penulisan ini penulis akan menggunakan metode penelitian yang dipergunakan. Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif itu dilakukan secara intensif, peneliti ikut berpartisipasi di lapangan, mencatat secara hati-hati apa yang terjadi, melakukan analisis reflektif berbagai dokumen yang ditemukan di lapangan, dan membuat laporan penelitian secara mendetail.²⁴

1. Jenis Penelitian dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Dilihat dari jenisnya, maka penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*), ialah suatu

²⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2007) , h.2

jenis penelitian yang berusaha mengumpulkan data dan informasi mengenai permasalahan di lokasi atau lapangan.²⁵ Jadi, dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) yaitu dari permasalahan yang ada dilokasi atau di lapangan untuk mendapatkan informasi dan data yang sistematis mengenai Metode Hipnoterapi Terhadap Klien yang Mengalami Phobia di Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung.

b. Sifat Penelitian

Dilihat dari sifatnya, maka penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Data yang diperoleh sebagai data lama, dan analisis secara bertahap dan berlanjut dengan cara deskriptif, yaitu suatu metode dalam penelitian untuk mengeksplorasi dan memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh.²⁶

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.²⁷

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini di klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung adalah:

1. Direktur Utama sekaligus terapis klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi 1 orang
2. Karyawan atau Staff klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi, 11 orang

²⁵Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung : CV. MandarMaju, 1996), cet. Ketujuh, h. 81

²⁶Sutrisno Hadi, *Metode Research*, (Yogyakarta: PT. Abdi Offset, 1991), h. 220

²⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), Cet ke dua puluh enam, h. 80

3. Klien yang mengalami Phobia di Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi berjumlah 10 Orang perbulan.

Jadi, jumlah populasi ada 22 orang

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.²⁸ Dalam penelitian ini, tidak semua populasi dijadikan sebagai sumber data, melainkan dari sampel saja.

Karena, jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, maka teknik yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, dimana teknik ini berdasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang diperkirakan mempunyai sangkut paut erat dengan yang ada dalam populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Jadi ciri-ciri atau sifat-sifat yang spesifik yang ada atau dilihat dalam populasi di jadikan kunci untuk mengambil sampel.²⁹

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Direktur Utama sekaligus Terapis berjumlah 1 orang
- 2) Klien Phobia Terhadap Cicak berjumlah 1 orang
- 3) Klien Phobia Terhadap Anak Kucing berjumlah 1 orang
- 4) Klien Phobia Terhadap Lubang-Lubang Kecil (Trypophobia) 1 orang
- 5) Klien Phobia Terhadap Anjing 1 orang

²⁸*Ibid*, h. 81

²⁹Cholid Nur Bukodan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015), h. 117

Berdasarkan kriteria diatas sampel yang dapat diambil dari sumber data adalah Direktur Utama sekaligus Terapis berjumlah 1 orang, klien yang menderita Phobia sebanyak 4 orang. Jadi, jumlah seluruh sampel yang dijadikan sumber data adalah 5 orang.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk mengetahui data sesuai dengan tujuan penelitian yang objektif, maka penulis menggunakan metode observasi, metode wawancara, dan metode dokumentasi.

a. Metode Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.³⁰

Metode observasi atau pengamatan adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki. Observasi dibagi menjadi dua, yaitu observasi Partisipan dan Non Partisipan.³¹

Observasi partisipasi adalah pengamat ikut serta dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh subjek yang diteliti atau yang diamatinya seolah-olah merupakan bagian dari mereka. Sedangkan, observasi non partisipasi adalah peneliti tidak terlibat langsung dalam kehidupan orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian.³²

Jadi, dalam penelitian ini jenis metode observasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah Observasi Partisipan, yaitu penulis terlibat langsung

³⁰*Ibid*, h. 145

³¹ Nurul Zuriah, *Metodelogi Penelitian Sosial dan Pendidikan, Teori Aplikasi*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007), h. 173

³² Irwan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2011), h. 69

dalam kegiatan dan pelaksanaan Metode *Hipnoterapi Terhadap Klien yang Mengalami Phobia* (Studi Pada Kliik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung).

b. Metode Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dilakukan dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-keterangan.³³ Wawancara ialah percakapan dengan maksud tertentu. Wawancara ini dilakukan secara mendalam atau terstruktur. Susunan pertanyaan dan kata-kata dalam setiap pertanyaan dapat diperjelas pada saat wawancara berlangsung, disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi lapangan.³⁴

Untuk memperoleh kelengkapan data sebelumnya penulis menyusun pertanyaan terlebih dahulu yang berkaitan dengan objek peneliti sebagai pedoman wawancara yang dijadikan acuan pada saat wawancara berlangsung.

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu cara pengumpulan data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang ada atau catatan-catatan yang tersimpan, baik itu berupa catatan transkrip, buku-buku, surat kabar, dan lain sebagainya.³⁵

Jadi, dalam skripsi ini penulis menggunakan metode ini untuk melengkapi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi, dan penulis juga menggunakan metode dokumentasi sebagai metode pelengkap yang

³³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), Cet ke dua puluh enam, h. 145

³⁴Masri Singarimbun dan Sofian Effendi, *Metode Penelitian Survey*, (Jakarta: LP3ES, 1999), h. 61

³⁵Margono S, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2007), h. 82

dibutuhkann untuk memperoleh data dalam bentuk dokumen-dokumen penting untuk memperoleh sejarah yang ada di Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung.

4. Teknis Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat di informasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif yaitu mengelola data dan melaporkan apa yang telah diperoleh selama penelitian dengan cermat dan teliti serta memberikan interprestasi terhadap data itu kedalam suatu kebetulan yang utuh dengan menggunakan kata-kata, sehingga dapat menggambarkan objek penelitian.³⁶

Jadi penulis disini menggambarkan tentang realitas yang ada di lapangan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi yang berkaitan dengan metode hipnoterapi terhadap klien yang mengalami phobia dan data tersebut dibaca, dicermati, dan dipelajari kemudian menganalisa dengan menggunakan kata-kata kemudian mengadakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

a. Reduksi Data

Reduksi 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

³⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), Cet ke dua puluh enam , h. 244

jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data.³⁷

b. Penyajian Data

Penyajian data disini di bahas sebagai kumpulan informasi yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan gambaran tindakan. Penyajian data dalam skripsi ini adalah gambaran seluruh informasi tentang bagaimana Metode *Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia* (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi).

c. Penarikan Kesimpulan

Setelah penulis memperoleh data dan informasi tentang Metode *Hipnoterapi Terhadap Klien yang Mengalami Phobia* (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi) kemudian diberikan interpretasi terhadap masalah yang pada akhirnya digunakan penulis sebagai dasar untuk menarik kesimpulan.

I. Sistematika pembahasan

Untuk memudahkan pembahasan dalam penyusunan skripsi ini penulis membuat sistematika pembahasan yang terdiri dari 5 bab, yaitu:

BAB I: pendahuluan yang meliputi: penegasan judul, latar belakang masalah, focus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II: kerangka dasar pemikiran teoritik yang dibagi menjadi tiga sub-bab. Sub bab pertama tentang metode hipnoterapi meliputi pengertian, tujuan dan manfaat, teknik-teknik, macam-macam, bahasa dan sugesti, hipnoterapi dalam perspektif

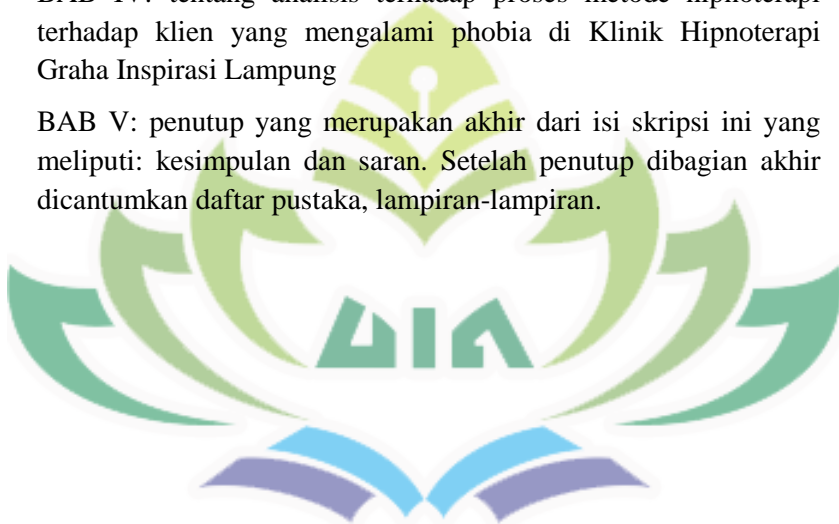
³⁷*Ibid.*, h. 247

psikoterapi islam. Sub bab kedua tentang phobia meliputi pengertian, jenis-jenis, faktor-faktor penyebab, kondisi klien.

BAB III: gambaran umum objek penelitian dan hasil penelitian yang meliputi tentang sejarah berdirinya Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung, visi, misi, dan motto klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi, program kerja klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi, struktur organisasi klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi, kondisi tenaga terapis atau staff Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung, kondisi sarana dan prasana, dan proses metode hipnoterapi terhadap klien yang mengalami phobia.

BAB IV: tentang analisis terhadap proses metode hipnoterapi terhadap klien yang mengalami phobia di Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung

BAB V: penutup yang merupakan akhir dari isi skripsi ini yang meliputi: kesimpulan dan saran. Setelah penutup dibagian akhir dicantumkan daftar pustaka, lampiran-lampiran.



BAB II

METODE HIPNOTERAPI DAN PHOBIA

A. Metode Hipnoterapi

1. Pengertian Hipnoterapi

Melihat dari semua jenis psikoterapi yang berkembang di Indonesia saat ini, hipnoterapi masih berjalan lambat. Alasannya adalah mengenai persepsi masyarakat yang menganggap hipnoterapi sebagai sesuatu yang misterius dan negatif. Masyarakat juga menilai bahwa hipnoterapi adalah salah satu bentuk hal gaib, berhubungan dengan kuasa kegelapan, *magic*, dan ilmu sesat berbentuk gendam dan sejenisnya. Banyak yang menganggap bahwa praktisi hipnoterapi adalah pemilik ilmu dengan menggunakan kekuatan dalam dirinya untuk memengaruhi orang lain, dan orang lain yang ingin dipengaruhi bertindak sebagai objek. Sedangkan dalam hipnoterapi tidak demikian, karena klien dianggap sebagai objek. Jadi klien sebagai perencana dan penentu dalam proses hipnoterapi.

Hipnoterapi adalah salah satu bentuk pemanfaatan dari hipnosis, dan untuk memahami definisi dari hipnoterapi terlebih dahulu penulis mencoba menyampaikan definisi dari hipnosis. Kata hipnosis dalam Bahasa Inggris adalah *hypnosis* atau *hypnotism* (*hypnotisme*). Kata hipnosis menurut kamus Encarta memiliki makna:

“Suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang yang akan membuat mereka memberikan respon pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka serta reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotis dan merupakan teknik atau praktik dalam

memengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis.”³⁸

Secara umum dapat diartikan bahwa hipnosis adalah suatu keadaan saat seseorang masuk ke dalam kondisi yang menyerupai tidur dengan tingkat sugestibilitas yang tinggi (biasa disebut *trance*). Pada saat kondisi hipnosis, seseorang dapat dipengaruhi oleh komunikasi maupun kondisi lingkungan. hal yang perlu diperhatikan dan telah menjadi pandangan masyarakat selama ini mengenai hipnosis adalah perbedaan antara hipnosis dengan gendam. Hipnosis adalah suatu gejala psikologis dan biasa terjadi pada manusia, sedangkan gendam adalah suatu kondisi dimana seseorang dipengaruhi oleh suatu kekuatan lain. Misalnya, jin yang dapat memengaruhi manusia.³⁹

Menurut Bernheim, *hypnosis* pada dasarnya adalah suatu bentuk sugesti yang meningkat terhadap sugesti yang diberikan orang lain. *Hypnosis* merupakan sebagai keadaan terfokusnya perhatian pada objek fisik atau gambaran mental tertentu yang ditandai dengan meningkatnya sugestibilitas sebagai efek dari sikap kooperatif dengan orang lain.⁴⁰

Milton Erickson, seorang psikiater Amerika mengatakan bahwa dalam proses hipnosis, yang menentukan keberhasilan adalah subjek atau klien karena mereka mengikuti apa yang terapisnya katakan. Erickson mengatakan hipnosis adalah proses yang wajar dan hipnosis tidak akan berhasil jika hal itu bertentangan dengan keinginan klien atau subjek. Pada dasarnya, hipnosis akan berguna pada saat seseorang ingin memasukkan sugesti atau mempengaruhi seseorang. hal ini karena hipnosis mampu menjadi jalan untuk mengakses alam bawah sadar manusia sehingga sugesti yang

³⁸Adi W. Gunawan, *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), Cet. Ke-5, h. 3

³⁹Dwi Aris Nurohman, *Hypnotherapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*, (Jakarta Barat: Indonesia 8, 2017), h. 5

⁴⁰YF La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), Cet. Ke-1, h. 53-54

diberikan kepadanya akan lebih mudah diterima. Saat sugesti diterima, manusia dapat lebih mudah diubah persepsi dari perilakunya sesuai dengan sugesti yang diberikan.⁴¹

Sulit menentukan kapan dan dimana hipnosis pertama kali digunakan. Akan tetapi, hipnosis telah ada sejak awal mula peradaban manusia. Dalam banyak kebudayaan dan etnis, hipnosis disebut banyak nama dan dipraktikkan dengan beragam teknik. Bagaimanapun, upaya yang lebih ilmiah mulai berkembang sejak Franz Anton Mesmer tampil di Jerman. Perlu ditambahkan sebelum dikenal dengan nama *hypnosis*, nama lainnya adalah *magnetisme* atau *mesmerisme*.⁴² *Magnetism* dan *mesmerisme* yang awalnya berkembang dengan banyak pergolakan di Eropa terus menyebar ke Inggris dengan nama hipnosis. Kemudian James Braid tampil, *hypnosis* mulai digunakan menggantikan *magnetisme* dan *mesmerisme*.⁴³

Pada pembahasan hipnosis dijelaskan bahwa pikiran manusia dibagi menjadi dua, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar adalah pikiran yang secara sadar kita gunakan sehari-hari, seperti berpikir saat sedang melakukan sesuatu, berpikir ingin makan ketika lapar, berpikir saat berekreasi, dan lainnya. Kondisi saat kita menggunakan pikiran sadar adalah kondisi dimana kita dapat berpikir banyak dan melakukan banyak hal dalam satu waktu. Pikiran sadar menguasai kerja otak sebesar 12% sedangkan bawah sadar 88%, sehingga sebagian besar kita dikendalikan oleh pikiran bawah sadar. Dalam kondisi sadar, seseorang akan kesulitan untuk mengendalikan pikiran bawah sadar. Pikiran bawah sadar susah untuk dikontrol karena pikiran bawah sadar akan bekerja secara otomatis terhadap rangsangan atau kejadian yang dihadapi. Dalam kondisi *trance*, seseorang

⁴¹Obee Delapan Setengah, *Hipnosis Go: Untuk Hidup Lebih Baik*, (Jakarta Selatan: Bintang Wahyu, 2017), Cet. Ke-II, h. 6

⁴²YF La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), Cet. Ke-1, h. 6

⁴³*Ibid.*, h. 10

dapat mengendalikan pikiran bawah sadar asalkan bisa masuk ke pikiran bawah sadar dengan melewati kritikal area. *Kritikal area* adalah tempat berlalunya informasi dari pikiran sadar ke bawah sadar, didalam kritikal area ini informasi diproses untuk sementara waktu berdasarkan logika, norma, etika, kepercayaan dan pertimbangan lainnya. Jika seseorang dapat menembus *kritikal area*, maka dia bisa diajak untuk berkomunikasi langsung melalui pikiran bawah sadar.⁴⁴

Pikiran bawah sadar merupakan tempat tersimpannya semua ingatan, kebiasaan, kepribadian, kepercayaan, dan citra diri kita selama ini. Pikiran bawah sadar juga mengendalikan aktivitas tubuh kita yang tidak secara sadar kita perintahkan, seperti berkeip, bermimpi, bernafas, dan menggerakkan fungsi organ tubuh lainnya. Pikiran bawah sadar berisi dorongan-dorongan yang ingin muncul ke alam kesadaran. Pusat kesadaran bertugas untuk menentukan dorongan yang boleh muncul kesadaran dan dorongan yang harus tetap tinggal di alam bawah sadar. Sebagian dorongan-dorongan yang ada di alam bawah sadar adalah dorongan yang sudah ada sejak lahir. Sebagian lagi adalah dorongan yang berasal dari pengalaman-pengalaman hidup sejak lahir. Dorongan tersebut yang akan menenukan sehat tidaknya kepribadian seseorang. sebagaimana dalam pembahasan hipnosis dijelaskan bahwa pikiran manusia terbagi dalam pikiran sadar dan pikiran bawah sadar yang memiliki sifatnya masing-masing, diantaranya sebagai berikut:

1. Sifat Pikiran Sadar

- a. Memiliki kemampuan mempertimbangkan, mengendalikan dan mengontrol dorongan serta tingkah laku.
- b. Memiliki dorongan/energi mental yang lebih lemah daripada alam bawah sadar.

⁴⁴Dwi Aris Nurohman, *Hypnotherapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*, (Jakarta Barat: Indonesia 8, 2017), h. 10

- c. Memiliki kemampuan yang terbatas dalam mencatat peristiwa-peristiwa yang dialami. Hal itu yang menyebabkan seringnya lupa pada hal-hal yang telah dialami. Bahkan sering lupa pada hal-hal yang sudah diusahakan untuk mengingatnya.
2. Sifat alam bawah sadar
 - a. Sifat polos
 - b. Memiliki dorongan mental yang lebih kuat
 - c. Dapat dikendalikan dengan saran dan sugesti
 - d. Mencatat pengalaman hidup yang dialami sejak lahir
 - e. Memberi energi pada organ tubuh yang bergerak otomatis.⁴⁵

Hipnosis sebenarnya sngatlah sederhana, yang perlu dilakukan hanyalah menaklukan kritikal area dan kemudian masuk ke pikiran bawah sadar. Secara umum ada dua cara untuk menembus kritikal area. Cara yang pertama adalah dengan mengistirahatkan pikiran sadar, sehingga kritikal area tidak dapat bekerja maksimal. Cara yang kedua adalah dengan mengalihkan perhatian ktitikal area adar tidak bisa bekerja secara normal untuk sementara waktu.⁴⁶

Setelah dijelaskan definisi hipnosis diatas, maka akan dibahas mengenai definisi hipnoterapi. Menurut Adi W. Gunawan, hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (*psikosomatis*).⁴⁷ Menurut NSK Nugroho, hipnoterapi adalah metode hypnosis yang digunakan untuk terapi yang berkaitan dengan mental atau keadaan psikologis seseorang.⁴⁸ Sedangkan menurut Dr.

⁴⁵Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), Cet. Ke-II, h. 17

⁴⁶Dwi Aris Nurohman, *Hypnotherapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*, (Jakarta Barat: Indonesia 8, 2017), h. 11

⁴⁷Adi W. Gunawan, *Hypnosis: The Art of Subconscious Comunication*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), Cet. Ke- V, h. 14

⁴⁸Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 176

H. Tubagus Erwin Kusuma SpKj, hipnoterapi merupakan suatu terapi dengan metode hypnosis sebagai bagian dari penyelesaian masalah yang merupakan bentuk pemberdayaan energi jiwa bawah sadar dari diri seseorang yang menginginkan perubahan.⁴⁹

Dari pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan pendekatan hipnosis yang dapat menyembuhkan masalah mental atau psikologis dan fisik seseorang ke alam bawah sadar dari diri seseorang yang menginginkan perubahan.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan metode hipnoterapi adalah suatu cara kerja agar memudahkan menemukan dan mencari solusi dari masalah tersebut dengan menggunakan pendekatan hipnoterapi melalui alam bawah sadar seseorang yang menginginkan perubahan.

2. Tujuan dan Manfaat Hipnoterapi

a. Tujuan Hipnoterapi

Adapun tujuan hipnoterapi adalah menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hipnoterapi diharapkan bisa bertahan untuk selamanya. Dalam hipnoterapi, 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 hipnoterapi modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk membuka kesadaran pasien agar mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia sendiri. Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan

⁴⁹Larry Yudawan, "Memberdayakan Energi Bawah Sadar", *Koran Jakarta*, 30 Mei 2008, h. 22

kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari.⁵⁰

b. Manfaat Hipnoterapi untuk kehidupan manusia antara lain:

- 1) Manfaat hipnoterapi dalam bidang psikologi, yaitu, menyembuhkan phobia atau rasa takut yang berlebihan dan tidak rasional, menyembuhkan gagap dan latah, membantu menghilangkan stress, depresi, dan frustrasi, trauma (*post traumatic stress disorder*), kecemasan (*anxiety disoreder*), menghilangkan kecanduan misalnya pada kecanduan rokok dan alkohol, menghilangkan kebiasaan buruk, kesulitan merasa bahagia padahal kebutuhan hidup selalu tercukupi, membangun penghargaan diri untuk mereka yang merasa dirinya tidak berguna.⁵¹
- 2) Manfaat Hipnoterapi Untuk Kehidupan Manusia Dalam Bidang Pendidikan, yaitu: menumbuhkan rasa percaya diri.⁵² Hipnoterapi *Self Confidence* bisa membangkitkan kepercayaan diri anda dengan mensetting pola pikir baru dan menyingkirkan berbagai bentuk pikiran tentang minder, cemas, gugup, dan ketakutan berinteraksi didepan umum. Melalui Audio Hipnoterapi ini, anda akan memiliki kekuatan untuk mengubah pola pikir anda yang negatif. Setelah itu perasaan minder anda akan dihapuskan. Anda tidak akan lagi takut pada apa yang orang lain pikirkan tentang diri anda, dan anda akan memiliki rasa keyakinan pada diri anda sendiri,

⁵⁰Yusendra, “Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung”. (Sripsi Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Lampung, 2020), h. 32

⁵¹Dudi Badruzaman, “Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) Sebagai Alternatif Dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi Di Indonesia”. Jurnal Penelitian Islam, Vol. 13 No. 02 (Tahun 2019), h. 269

⁵²Ashadi Cahyadi, “Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku”. Jurnal Syi’ar, Vol. 17 No. 2 (Agustus 2017), h. 81-82

sehingga akan membantu anda untuk mengembangkan harga diri anda yang lebih tinggi, menjadi orang yang lebih baik, dan lebih percaya diri.

- 3) Manfaat Hipnoterapi Untuk Kehidupan Manusia Dalam Bidang Psikologi, yaitu: untuk mengatasi masalah psikis seperti panik berlebih, stress, depresi, frustasi, sakit hati dan emosi negatif.
- 4) Manfaat Hipnoterapi Untuk Kehidupan Manusia Dalam Bidang Kecantikan. Kecantikan dan keindahan adalah salah satu faktor terpenting manusia dalam menjalani aktifitasnya. Salah satunya keindahan bisa terlihat dari tampilan fisik yang sempurna. Bentuk tubuh yang langsing dan ideal yang bagi sebagian besar orang sangat sulit diwujudkan. Namun dengan hipnoterapi *weight loss* anda bisa dengan mudah mensugesti diri anda dengan *hypnosis self* untuk kontrol terhadap pola makan yang menunjang program diet anda.
- 5) Manfaat Hipnoterapi Untuk Kehidupan Manusia Dalam Bidang Kesehatan. Secara klinis hipnoterapi memang ampuh membantu anda bisa sembuh dari beberapa penyakit dengan mensetting pikiran anda akan sebuah kesembuhan. Anda bisa termotivasi untuk bisa lepas dari penyakit anda dan bisa meredakan sakit atau nyeri pada bagian tubuh tertentu akibat sakit yang anda derita. Hipnoterapi Pain anda *Discomfort* akan memberikan kenyamanan luar biasa yang belum pernah anda rasakan sebelumnya, sakit yang biasa anda rasakan bisa dinetralisir sedemikian rupa dengan mensugesti pikiran. Dan dalam hal kesehatan lainnya adalah bisa menghentikan kebiasaan dan kecanduan anda terhadap merokok dengan Hipnoterapi *stop smoking* akan membantu anda untuk bisa lepas dari jeratan rokok yang berpuluh-puluh tahun meracuni tubuh dan otak anda.

- 6) Manfaat Hipnoterapi Untuk Kehidupan Manusia Dalam Bidang Peningkatan Kualitas Diri. Menjadi pribadi berkualitas tentu menjadi dambaan dari setiap orang. Agar kehidupan masa mendatang menjadi lebih baik dan sukses. Untuk bisa meraih kesuksesan anda diharuskan melakukan upaya yang berfungsi meningkatkan kualitas diri anda dan menghilangkan penghambat-penghambatnya. Salah satu penghambat kesuksesan anda adalah dengan adanya kebiasaan buruk yang selalu *continue* anda lakukan. Anda bisa segera menghentikan kebiasaan buruk tersebut dengan Hipnoterapi *Generic Habit Control*.⁵³

3. Tahapan Hipnoterapi

Dalam praktik pelaksanaan hipnoterapi terdapat beberapa tahap yang pada umumnya dijalankan, yaitu:⁵⁴

1) *Preinduction Interview*

Semua proses terapi diawali dengan tahap *preinduction interview*. Ini adalah tahap yang sangat penting dan menentukan hasil terapi yang akan dilakukan. Terapis yang andal akan meluangkan cukup waktu dalam melakukan tahap ini sebelum masuk ke proses terapi berikutnya. *Preinduction interview* terdiri dari empat tahap.

a) Membangun dan menjaga relasi

Tahap ini dimulai saat klien pertama kali menghubungi, baik melalui telpon, e-mail, SMS, maupun bertemu langsung. Cara menjawab klien saat kontak pertama akan menjadi kesan pertama mengenai terapis, dan

⁵³Ashadi Cahyadi, "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku". Jurnal Syi'ar, Vol. 17 No. 2 (Agustus 2017), h. 81-82

⁵⁴*Ibid.*, h. 74

sangat mempengaruhi persepsi, sikap, dan ekspektasi klien.

b) Mengatasi atau menghilangkan rasa takut

Pada tahap ini, terapis perlu menangani perasaan takut atau persepsi klien yang salah atau kurang tepat mengenai hipnosis dan hipnoterapi. Beberapa persepsi yang salah dan pikiran orang selama ini mengenai hipnosis adalah:

- (1) Hipnosis adalah praktik supranatural
- (2) Hipnosis adalah suatu bentuk penguasaan pikiran
- (3) Hipnosis sama dengan tidur
- (4) Hipnosis dapat mengubah kepribadian
- (5) Hipnosis dapat mengakibatkan lupa ingatan.

Pada tahap ini terapis juga perlu menjelaskan bahwa perannya hanyalah memberi penunjuk jalan, proses terapi yang sesungguhnya dilakukan oleh klien sendiri.

c) Membangun ekspektasi

Jangan pernah menjanjikan bahwa dengan bantuan kita klien pasti sembuh dari masalah yang mereka alami. Janji seperti itu sangat berbahaya. Cara yang tepat untuk membangun ekspektasi adalah menceritakan kasus-kasus yang pernah kita tangani dan berhasil. Dengan mendengar kisah-kisah ini, akan tumbuh ekspektasi atau pengharapan dalam diri klien. Pengharapan ini akan menjadi katalisator yang sangat membantu proses terapi. Tahap ini juga digunakan untuk

menetapkan hasil dicapai setelah terapi. Klien datang kepada terapis karena tahu bahwa mereka punya masalah. Karena itu, secara sadar mereka ingin sembuh atau terbebas dari masalah mereka.

d) Menggali dan mengumpulkan informasi

Pada tahap ini, terapis berusaha menggali dan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi mengenai masalah yang dihadapi klien. Terapis akan menemukan akar masalah yang dihadapi oleh klien. Hal yang perlu diperhatikan adalah terapis harus jujur kepada klien. Apabila masalah atau sakit yang dialami klien itu disebabkan oleh pikiran (psikosomatis), hipnoterapis dapat membantu menyelesaikan masalahnya. Jika penyebab sakitnya adalah fisik, misalnya kepala pusing karena tekanan darah yang rendah, terapis hendaknya menganjurkan klien untuk menemui dokter yang memang kompeten untuk menangani masalah klien tersebut.

2) *Induction* (Induksi)

Setelah dilakukan *preinduction interview* untuk mengetahui akar masalah dan menentukan prosedur terapi, klien dibimbing untuk masuk kedalam kondisi *trance*. Untuk membantu klien masuk kedalam kondisi *trance*, terapis melakukan induksi. Pada tahapan awal induksi seorang klien diberikan sugesti ringan agar dapat merasa nyaman dan rileks. Teknik induksi yang sering digunakan oleh hipnotis adalah relaksasi. Teknik ini dilakukan dengan memberikan sugesti relaksasi tubuh secara menyeluruh agar klien dapat benar-benar masuk ke alam *subconscious* nya (Alfa dan Theta) serta menerima sugesti dengan baik.

Contoh induksi yang diberikan terapis kepada klien saat diterapi:

a) Alur Induksi: Memejamkan mata.

Instruksi bagi klien; tarik napas yang dalam, lepaskan. Pejamkan mata anda dan biarkan badan anda menjadi santai. Santaikan otot-otot di sekeliling mata anda. Santai dan semakin santai. Terus buat santai dan lepaskan semua ketegangan. Biarkan mata anda tetap terpejam. (Jeda) bagus. (Jeda).

b) Alur Induksi: Relaksasi tubuh.

Intruksi bagi klien; Alirkan gelombang santai yang sama ke seluruh tubuh anda dari ubun-ubun sampai ujung jari-jari kaki anda. (Jeda).

c) Alur Induksi: Fraksinasi

Intruksi bagi klien; Sebentar lagi, saya akan meminta anda membuka mata anda dan menutupnya kembali. Disaat menutup mata, anda akan santai 10 kali kipat dari sekarang. Buka mata anda, tutup.....sepuluh kali lebih santai. Saya kembali akan meminta anda membuka dan menutup mata. Kali ini, anda akan merasa dua kali lebih santai dari sebelumnya. Buka mata anda.....tutup. Dua kali lebih santai dari sebelumnya. (Jeda) bagus saya masih akan meminta anda membuka dan menutup mata. Buka..... tutup. Rasakan gelombang santai yang lebih dalam. (Jeda).

d) Alur Induksi: Menjatuhkan Tangan

Instruksi bagi klien; Dengan tetap menjaga rasa santai yang sekarang anda rasakan, saya akan menyentuh pergelangan

tangan anda dan mengangkatnya. Anda tidak perlu membantu saya. (Sambil memegang pergelangan tangan kanan) saya akan sedikit mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya. Ketika jatuh, buat perasaan anda semakin santai dan santai semakin dalam, (Jatuhkan) setiap kali saya mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya, anda akan santai, semakin dalam. (Jatuhkan beberapa kali).

e) Alur Induksi: Amnesia

Intruksi bagi klien; sekarang badan anda terasa sangat santai. Sesaat lagi saya akan membantu membuat perasaan anda menjadi lebih santai. Saya akan meminta anda menghitung mundur dari 100 dengan suara yang jelas. Setiap hitungan mundur akan membuat pikiran dan hati anda menjadi santai dan tenang. Hanya dalam beberapa hitungan, anda akan merasa sangat santai. Angka-angka yang lain akan menjauh, samar-samar, dan hilang dalam pikiran anda. Ketika anda mengalaminya, rasakan ketegangan di hati dan pikiran anda menjadi sirna. Setiap kali membuang napas, hitunglah mundur dari 100....99....98.... biarkan setiap angka membuat anda menjadi santai dan tenang. Hanya dengan beberapa hitungan, sisa angka yang lain akan hilang dengan sendirinya. Mulailah menghitung mundur sekarang....(Biarkan klien menghitung mundur). Diantara dua hitungan, berilah pangsian, seperti bagus atau lanjutkan.

f) Alur Induksi: Sugesti Posthipnotik

Intruksi bagi klien; (Inilah inti dari hipnoterapi.terapis memberi sugesti yang berkaitan dengan penyakit atau gangguan yang dialami klien. Sugesti ini bertujuan menerapi dan memodifikasi perilaku klien).

g) Alur Induksi: Akhir Induksi

Intruksi bagi klien; Bila anda merasa siap untuk kembali bangun, silahkan menghitung satu sampai lima. Pada hitungan lima nantinya, mata anda terbuka dan anda akan merasa santai dan segar sekali. Mulailah menghitung dengan suara yang jelas. Dan setiap hitungan, anda menjadi semakin segar dan pada hitungan kelima anda bangun dan merasa segar sekali.

3) *Deepening*

Setelah berhasil membimbing klien masuk dalam kondisi trance maka dilakukan tahap deepening, yakni tahapan untuk menggunakan berbagai teknik hipnoterapi. Deepening sangat tergantung pada teknik yang digunakan. Terapis harus mampu membimbing dan membantu klien masuk kedalam trance yang sesuai agar dapat dicapai hasil terapi yang optimal.

Pada tahap deepening, yakni pada saat klien memasuki tidur trans (tidur hipnosis) digunakan oleh terapis untuk memberikan sugesti secara mendalam berupa kata-kata yang membentuk sebuah keyakinan dalam diri klien.

4) *Depth Level Test* (Tes Kedalaman Hipnosis)

Depth level test dapat digunakan untuk mengetahui kedalaman sugesti klien memasuki alam bawah sadarnya. Depth level test dapat berupa sugesti sederhana. Setiap orang memiliki tingkat kedalaman

yang berbeda tergantung dari keadaan, pemahaman, mood, waktu, lingkungan, dan keahlian sang hipnosis sendiri. Kebutuhan untuk penggunaan depth level test juga berbeda tergantung dari maksud dan tujuan seorang hipnosis tersebut.

5) *Termination* (Terminasi)

Terminasi adalah proses berpindah kembalinya pikiran bawah sadar (suconscious) kepikiran sadar (conscious). Proses terminasi dilakukan apabila klien telah siap untuk dibangunkan dari tidur hipnosisnya.

6) *Post Hypnotic Behavior* (perilaku Pasca Hipnosis)

Post Hypnotic Behavior adalah perilaku atau nilai baru yang didapatkan oleh seorang klien setelah terbangun dari tidur hipnosis'.⁵⁵

4. Teknik-Teknik Hipnoterapi

Berikut ini adalah teknik-teknik secara umum yang biasa digunakan dalam hipnoterapi. metode ini dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi, dan kebutuhan klien. Adapun teknik umum hipnoterapi, yaitu:⁵⁶

a. *Ideomotor Response*

Ini adalah cara untuk mendapat jawaban “ya”, “tidak”, atau “tidak tahu” dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Teori di balik teknik ini adalah bahwa orang cenderung memberikan jawaban yang jujur, sesuai dengan jawaban pikiran bawah sadar, melalui respons

⁵⁵Ashadi Cahyadi, “Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku”. Jurnal Syi’ar, Vol. 17 No. 2 (Agustus 2017), h. 74-77

⁵⁶Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 140-145

gerakan fisik (*ideomotor Response*) dari pada dalam bentuk verbal atau ucapan.

Ada dua hal penting dalam menggunakan *ideomotor response*. Pertama, pertanyaan yang diajukan kepada klien harus bersifat tertutup atau dalam format “ya” atau “tidak”. Kedua, suara terapis harus monoton dan tanpa ekspresi untuk meminimalkan kemungkinan klien terpengaruh oleh suara terapis sehingga tersugesti untuk memberikan jawaban yang tidak tepat.

b. *Hypnotic Regresion*

teknik regresi adalah teknik yang membawa klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah. teknik ini biasanya menggunakan *affect bridge* (jembatan perasaan) atau *feeling connection*.

c. *Systematic Desensitization*

Konsep dasar dari teknik ini adalah memberikan latihan kepada klien yang dapat menghadapi phobia atau kecemasan yang dimaksud dengan cara bertahap, mulai dari tahapan yang paling ringan sampai dengan berat. Teknik ini dimaksudkan untuk menurunkan sensitifitas klien terhadap phobia atau kecemasan, sehingga secara berangsur-angsur akan semakin berkurang sensitifitasnya, dan akhirnya menjadi hilang sama sekali atau tidak lagi sensitif. Saat berada pada kondisi *trance*, berbagai phobia yang selama ini sulit disimulasikan secara fisik dapat disimulasikan secara mudah, misalnya phobia menaiki pesawat terbang.

Kondisi imajinasi dalam kondisi *trance* memang tidak sepenuhnya sama dengan kondisi nyata, akan tetapi setidaknya sudah sangat

mendekati, dan ini sudah sangat memadai untuk keperluan mengurangi sensitifitas klien terhadap objek yang dimaksud. Contoh lain dari penggunaan teknik ini yaitu apabila klien memiliki phobia terhadap laba-laba, maka klien justru dihadapkan kepada laba-laba, tetapi pada jarak tertentu dimana klien tidak begitu sensitif, lalu berangsur-angsur objek tersebut didekatkan sampai akhirnya benar-benar dekat dan tidak lagi sensitif. Tujuan dari teknik ini untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap phobia nya.

d. Implosive Desensitization

teknik ini digunakan bila klien mengalami abreaction. Yaitu, situasi dalam kedamaian untuk menenangkan dirinya. Tujuannya adalah menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap. Teknik ini juga disebut *circle therapy*.

e. Desensitization by Object Projection

Teknik ini meminta klien membayangkan emosi, rasa sakit, atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya itu. Teknik ini hanya efektif pada klien yang visual, untuk yang auditori dan kinestetik digunakan proyeksi dalam bentuk suara atau perasaan.

f. The Informed Child Technique

Sama halnya dengan *Impulsive Desensitization*, namun kali ini terapis mensugesti bahwa klien kembali ke masa lampau dengan membawa serta semua pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan, dan pengertian yang dimiliki saat dewasa sekarang.

g. *Gestalt Therapy*

Ini adalah teknik terapi yang dilakukan dengan menggunakan permainan peran atau *role play*. Dalam teknik ini, klien diminta memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai orang lain yang menjadi penyebab trauma atau luka batin.

h. *Rewriting History (Reframing)*

Rewriting History (Reframing) adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian ini sendiri. Mengubah sudut pandang merupakan aplikasi yang dapat diterapkan di berbagai bidang. Inti dari teknik ini adalah mengajak klien untuk mengingat kembali peristiwa yang pernah dialami untuk menghilangkan sudut pandang negatif terhadap peristiwa tersebut. Teknik ini umumnya digunakan apabila permasalahan yang dialami oleh klien berkaitan dengan pengalaman traumatis di masa lalu.

i. *Open Screen Imagery*

Teknik ini menggunakan layar bioskop.

j. *Positive Programmed Imagery*

Teknik ini dapat digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi *trance* (rileks yang dalam). Klien diminta untuk membayangkan dirinya nyaman, tenang, dan santai dalam menghadapi situasi yang sama seperti saat sebelum diterapi. Pada teknik ini, klien dibiarkan untuk menenangkan dirinya dengan membangkitkan pikiran positif dan setelah itu klien diminta untuk mengucapkan pemahaman baru yang telah dia dapatkan. *Positive*

Programmed Imagery adalah metode yang berkaitan dengan upaya membantu klien membuat pemahaman baru, berdasarkan dengan cara pandang dan kebijaksanaan orang dewasa terhadap masalah yang dialami, akar masalah dan solusinya.

k. *Verbalizing*

Dalam teknik ini klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Apabila klien yang mengucapkannya, efeknya akan menjadi sangat kuat daripada bila hal yang sama diucapkan oleh terapis.

l. *Direct Suggestion*

Sugesti yang bersifat langsung diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien (*verbalizing*).

m. *Indirect Guided Imagery (Ericksonian Metaphors)*

Karena teknik ini menggunakan metafora, terapis perlu membuat *script* atau cerita yang telah disiapkan sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya tergantung pada terapis. Namun, penyimpulan makna cerita itu dilakukan klien.

n. *Inner Guide*

Yang dimaksud dengan *inner guide* bisa berupa penasihat spiritual, malaikat, mentor, orang, atau bagian dari diri klien yang bijaksana. Dalam teknik ini klien dibantu oleh *inner guide* untuk menyelesaikan masalah.

o. Part Therapy

Part Therapy ini digunakan untuk membantu klien menyelesaikan *inner conflict* atau konflik yang timbul dari pertentangan diantara “bagian-bagian” diri klien.

p. Dream Therapy

Terapi ini menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar. Mimpi yang digunakan untuk analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi selama lebih kurang sepertiga waktu tidur menjelang bangun.⁵⁷

5. Bahasa dan Sugesti Dalam Hipnoterapi

a. Bahasa

Kegiatan berbahasa merupakan pekerjaan otak yang paling tinggi dan canggih, yang membedakan manusia dengan makhluk lain. Karena manusia pada fitrahnya atau secara genetik, dilengkapi dengan kemampuan berbahasa. Karena itu gejala berbahasa pada manusia bukanlah suatu kebetulan.

Terlepas dari apapun bahasa adalah mekanisme saraf dalam otak, terutama kulit otak manusia. Bahasa memungkinkan manusia keluar dari tahap insting ke tahap refleksi dan makna. Ia tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi melainkan juga menjadi alat berfikir. Untuk itu, bahasa adalah faktor kunci dalam keberhasilan komunikasi, termasuk komunikasi dalam terapi. Bahasa yang dimaksud disini meliputi baik bahasa verbal (ucapan) maupun non verbal (ekspresi wajah dan tubuh).

Dalam sesi hipnoterapi, terapis berusaha masuk dan memahami simbol-simbol dari bawah sadar klien. Dalam

⁵⁷Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 140-145

perjalanan ini, kepekaan terapis menangkap pesan-pesan verbal dan non verbal klien menjadi sangat penting.

Semua pandangan tentang bahasa mengatakan bahwa setiap orang membentuk realitas hidupnya sendiri. Hasil bentukan ini mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakannya. Pada awalnya, seseorang memang berkonsentrasi pada ucapan baru sesudah itu menyimak untuk menemukan dinamika psikologis di baliknya. Singkat kata, bahasa dalam terapi menunjukkan pergerakan dari bahasa *objektif* (ucapan) menuju bahasa *subjektif* (dinamika psikologis). Bahasa adalah perilaku dan perubahan bahasa adalah perubahan perilaku. Perubahan inilah yang harus ditemukan dalam terapi ketika menganalisis bahasa. Tidak hanya menuntut pengetahuan teoritis yang dihafalkan, tapi juga seni untuk menggunakan atau memadukan berbagai konsep dan teknik secara kreatif.

Sugesti berkaitan dengan cara dan teknik menggunakan elemen-elemen bahasa, khususnya kata, kalimat, dan pengucapan. Yang merupakan salah satu kemampuan yang dituntut dari seorang hipnoterapis adalah suara terapis yang baik. Bila suara tak jelas, klien bisa mengalami kesalahan sensasi dan persepsi atas ucapan terapis. Bahasa yang digunakan bukanlah bahasa yang dipahami oleh terapis, tetapi bahasa yang dipahami oleh klien.

Keterampilan menggunakan bahasa mulai berjalan ketika hipnoterapis menyambut kliennya, membangun *rapport* (kepercayaan) membawa klien dalam tidur hipnotik, membangunkannya, dan mengajaknya berbagi pengalaman.⁵⁸

⁵⁸YF La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Media Pustaka Utama, 2007), Cet. Ke-1, h. 106-107

➤ Gelombang Otak

Hipnoterapi selalu berhubungan dengan cara kerja otak manusia. Terapis yang menangani hipnoterapi harus mengetahui gelombang otak si klien, hal ini bertujuan agar terapi yang dihasilkan berhasil.

Frekuensi otak manusia berbeda-beda untuk setiap fase sadar, rileks (santai), tidur ringan, tidur nyenyak, *trance* (keadaan tak sadarkan diri), panik, dan sebagainya. Kondisi otak manusia secara umum terbagi menjadi empat fase, yaitu:

- 1) Fase pertama ialah *Delta*, frekuensinya adalah 0,5-4 Hertz. Fase ini biasa disebut fase tidur, dimana kondisi ini diperlukan agar badan seseorang bisa beristirahat setelah lelah beraktifitas. Otak anda menghasilkan gelombang ini ketika anda tertidur lelap dan tanpa mimpi. Fase *Delta* adalah fase istirahat bagi tubuh dan pikiran. Tubuh anda mengalami proses penyembuhan diri, memperbaiki kerusakan jaringan, dan memproduksi sel-sel baru saat anda tertidur lelap. Gelombang *Delta* adalah gelombang yang paling rendah pada otak anda, otak tidak akan pernah mencapai frekuensi 0 Hz, karena jika otak anda dalam kasus ini anda akan mati.
- 2) Fase kedua ialah *Theta*, frekuensinya berkisaran 4-8 Hertz. Keadaan ini adalah kondisi setengah sadar ketika pikiran bekerja secara baik, tenang, jernih, dan memunculkan banyak ide kreatif. Gelombang otak *Theta* yang terjadi pada

saat seseorang mengalami tidur ringan atau sangat mengantuk, tidur tetapi masih mendengarkan suara yang disekitarnya. Tanda-tandanya nafas mulai melambat dan dalam. Selain orang yang sedang diambang tidur, beberapa orang juga menghasilkan gelombang otak ini saat *trance*, *hypnosis*, meditasi dalam, berdoa, menjalani ritual agama dengan khusyu. Frekuensi ini menandakan aktivitas pikiran bawah sadar.

- 3) Fase ketiga adalah *Alpha*, frekuensinya berkisaran antara 8 atau 12 hingga Hertz. Kondisi ini merupakan relaksasi atau hypnosis ringan dan memungkinkan otak *multifokus*, artinya dapat memperhatikan beberapa hal secara bersamaan. Keadaan ini memberikan kontribusi besar bagi pikiran untuk menuju alam bawah sadar. Menurut MacGregor kontibusinya ada sekitar 88 persen. ketika gelombang *Alfa* terjadi, seseorang seperti dalam keadaan melamun. Namun, bukan sekedar melamun. Karena saat itu, otak dibiarkan dalam keadaan rileks.
- 4) Fase keempat adalah *Beta*, frekuensinya berkisaran di atas 12-19 Hertz. *Beta* adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami aktivitas mental yang terjaga penuh, misalnya ketika sedang melakukan kegiatan sehari-hari dan berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini seseorang dalam keadaan konsentrasi. Dimana ketika seseorang sedang mengerjakan sesuatu yang sulit dan perlu berpikir keras sehingga kerja

otak akan lebih terfokus pada satu hal yang sedang dikerjakan dan kinerja logis otak. Fase ini memungkinkan panca indra berperan sangat penting, informasi yang masuk melalui panca indra diproses sedemikian rupa oleh otak, kemudian ditanggapi.⁵⁹

- 5) *Sensory Motor Rhythm* (SMR), frekuensi berkisaran 12-16 Hertz. Gelombang ini yang masih termasuk dalam kelompok gelombang *Lowbeta* yang dihasilkan oleh seseorang yang sedang fokus atau berkonsentrasi. Bila seseorang tidak menghasilkan gelombang ini, otomatis orang tersebut tidak akan berkonsentrasi seperti pada penderita epilepsi, ADHD (*Attention Deficit and Hyperactivity Disorder*), dan autisme.
- 6) *Gamma*, frekuensinya berkisaran antara 16-100 Hertz. *Gamma* adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami aktivitas dalam kesadaran penuh. Seperti contohnya pada saat kondisi mental yang sangat tinggi, misalnya sedang berada di arena pertandingan, perebutan kejuaraan, tampil di muka umum, sangat panik, atau ketakutan.

b. Sugesti

Dalam pengetahuan hypnosis, sugesti dapat diartikan secara sederhana, yaitu:

⁵⁹Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2002), Cet. Ke-3, h. 161-165

“suatu rangkaian kata-kata atau kalimat yang disampaikan dengan cara tertentu, dan dalam situasi tertentu, sehingga dapat memberikan pengaruh bagi mereka yang mendengarnya, sesuai dengan maksud dan tujuan sugesti tersebut”.⁶⁰

Yang dimaksudkan dengan “memberikan pengaruh” adalah bahwa pikiran bawah sadar menyetujui sugesti dimaksud. Ia juga merupakan kunci dari hipnoterapi. Sugesti atau pengaruh bisa berbentuk positif (bermanfaat), seperti menimbulkan rasa optimistis, semangat, dan rasa percaya diri. Bisa juga berbentuk negatif (merugikan), seperti menimbulkan rasa pesimis, takut, tidak percaya diri, bahkan menimbulkan penyakit.⁶¹

Suatu rangkaian kata atau kalimat, agar benar-benar menghasilkan efek sugesti, maka sebaiknya menerapkan beberapa “aturan” sebagai berikut:

1) *Client Language Preference*

Penggunaan kata atau kalimat yang dipahami oleh subyek, dalam hal ini adalah “bahasa ibu” dari subjek, serta kosa kata dan istilah yang dipahami oleh subjek.

2) *Pacing-Leading*

Secara sederhana dalam kaidah hipnotis *Pacing* berarti “fakta” dan *Leading* berarti “saran”. Kalimat-kalimat hipnotis adalah kalimat saran yang diselipkan antara kalimat fakta.

⁶⁰<http://thesecret4happinesslive.blogspot.com/2011/11/trik-belajar-hypnosis.html?m=1>

⁶¹Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004), h. 42

3) *Repetition*

Lakukan pengulangan-pengulangan di kata dan kalimat penting, karena pengulangan akan lebih efektif dalam “menembus” pikiran bawah sadar.⁶²

Selanjutnya cara membawakan sugesti ini juga sangat berpengaruh terhadap efektivitas sugesti, dalam hal penggunaan intonasi, jeda, dan sebagainya. Ada dua tipe sugesti, yaitu *Physical Suggestibility* (sugestibilitas yang bersifat fisik) dan *Emotionally Suggestibility* (sugestibilitas yang bersifat emosi). Dari penelitian ditemukan bahwa 60% populasi bersifat *emotionally suggestibility* dan 40% *physical suggestibility*. Berita baik mengenai hal ini adalah bahwa terapis dapat membantu klien dengan mudah untuk mengatasi masalah mereka karena 75% dari masalah klien sebenarnya bersifat emosional. Berita buruknya, mereka ini biasanya termasuk kelompok yang sulit dihipnotis. Sebab, teknik induksi yang digunakan biasanya diperuntukkan orang yang *physically suggestible*.⁶³

Suatu sugesti dikatakan efektif apabila:

- a) Pola komunikasi yang ada dapat mempengaruhi persepsi seseorang dalam bereaksi (bertindak dan berperilaku).
- b) Klien dapat mengimajinasikannya informasi tersebut (membayangkan, merasakan, menikmati) secara emosional dengan mudah.
- c) Klien tidak mengingkari sugesti tersebut (*conscious* menyetujui) dan bila sugesti tersebut suatu penanaman nilai, klien dapat dengan mudah

⁶²<http://thesecret4happinesslive.blogspot.com/2011/11/trik-belajar-hypnosis.html?m=1>

⁶³Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), h. 34

memodifikasi program-program untuk digunakan sebagai dasar tindakan atau perilaku.⁶⁴

1. Jenis-jenis Sugesti

Menurut Bernheim, perubahan perilaku sebenarnya bisa dicapai cukup dengan sugesti sederhana dan untuk mencapai kesembuhan terapis tidak harus mengantar klien sampai *trance* yang dalam. Ada 6 tipe sugesti yang umum digunakan dalam hipnoterapi, yaitu:

- a. Sugesti untuk relaksasi, dimaksudkan untuk membuat klien berada dalam keadaan *reseptif* dan mampu mengarahkan konsentrasinya pada bagian tubuh tertentu.
- b. Sugesti untuk memperdalam, dalam sugesti ini klien diajak masuk lebih dalam lagi ke bawah sadarnya dengan perhatian semakin terfokus pada dunia batinnya dan perlahan-lahan digiring ke dalam tidur hipnotik.
- c. Sugesti langsung, sugesti yang diberikan secara langsung tanpa perumpamaan atau analogi dengan bahasa yang sederhana.
- d. Sugesti untuk gambaran mental, sugesti ini membuat gambaran mental klien menjadi hidup dengan membawa kondisi klien ke tempat umum dan nyaman dan bisa dicapai bila klien berada dalam keadaan santai.
- e. Sugesti tidak langsung, sugesti ini menggunakan *metafora* atau bentuk cerita sehingga klien dapat mengambil kesimpulan dari cerita tersebut.

⁶⁴Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 190

- f. Sugesti *posthipnotik*, sugesti ini diberikan selama klien dalam keadaan trans atau tidur hipnotik dan ditujukan untuk bawah sadar klien.⁶⁵

6. Hipnoterapi Dalam Perspektif Psikoterapi Islam

Dalam segi konteks kejiwaan manusia, Islam adalah sebuah agama yang telah dianugerahkan oleh Allah kepada manusia sebagai falsafah dan sandaran hidup. Didalamnya mengandung ajaran yang membimbing dan menggiring akal pikiran, jiwa, qalb, inderawi, dan jasmani kepada kefitrahan yang selalu cenderung untuk berbuat ketaatan dan ketauhidan kepada Yang Maha Pencipta, yaitu kecenderungan positif yang tidak pada eksistensinya di dalam diri setiap manusia.

Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan klien, yang bertujuan: (1) Menghilangkan, mengubah, dan menemukan gejala-gejala yang ada, (2) Memperantai (perbaikan) pola tingkah laku yang rusak, dan (3) Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian.⁶⁶

Dan menurut Zakiah Daradjat di dalam bukunya *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental* menyebutkan, “Psikoterapi (perawatan jiwa) tidak ditujukan kepada orang-orang yang menderita penyakit jiwa saja, akan tetapi lebih banyak diperlukan oleh orang-orang yang sebenarnya tidak sakit, akan tetapi tidak mampu menghadapi kesukaran-kesukaran hidup sehari-hari dan tidak dapat menyelesaikan persoalan-persoalan yang disangkanya rumit, dan karena

⁶⁵YF La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 109-114

⁶⁶H. Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, (Bandung: PT. Sinar Bintang, 1991), h. 156-157

persoalan-persoalan itulah yang banyak menghilangkan rasa bahagia.⁶⁷

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa psikoterapi Islam adalah pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik itu penyakit fisik, mental, moral, maupun spiritual yang dilakukan oleh seorang terapis dengan latar belakang ilmu perilaku dan teknik-teknik usaha yang dikembangkan dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah yang bertujuan untuk mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi sebagai fitrahnya.

Lalu bagaimana pandangan psikoterapi Islam mengenai hipnoterapi? Hipnoterapi tidak berkaitan dengan alam gaib dan tidak bersifat magic seperti yang sudah penulis paparkan pada penjelasan sebelumnya, karena pada prinsipnya hipnoterapi memanfaatkan mekanisme penyembuhan psikis yang pada dasarnya sudah ada dalam tubuh manusia yaitu alam bawah sadar. Hipnoterapi ini diterapkan berpusat pada klien (*client-centered*) dan bukan *therapist centered*. Maksudnya, klien sebagai perencana dan penentu dari metode ini. Namun tidak semua penyakit mental sembuh melalui hipnoterapi, yaitu bila klien menolak untuk di hipnoterapi atau sistem hipnoterapi ini berlawanan dengan sistem nilai dalam diri seseorang, *post hypnotic response* pada orang itu tidak berfungsi. Dari pemaparan diatas jelas bahwa hipnoterapi itu tidak dimaksudkan untuk mengubah keyakinan ataupun kepercayaan yang dianut karena klien sebagai pusatnya.

Dalam suasana rileks, atau ketika tubuh berelaksasi, otak berada dalam keadaan terangsang secara siaga, dan menjadi "pintu masuk" bagi kekuatan bawah sadar. Karena itu, keadaan alfa yang dipicu oleh reaksi relaksasi tubuh akan membukakan informasi bawah sadar manusia sekitar 88%.

⁶⁷Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2001), Cet. Ke-16, h. 73

Relaksasi yang dilakukan dengan cara apapun akan membuat tubuh menjadi tenang.⁶⁸

Dalam proses hipnoterapi ada undur relaksasi, dimana proses ini bisa diiringi dengan berdoa dan dzikir. Ketika dalam keadaan relaksasi, otak menampakkan gelombang *Alfa*, dimana kondisinya dalam keadaan rileks, tetapi siaga melakukan sesuatu. Untuk merelaksasikan diri bisa melalui duduk tafakur dn berdzikir, dimana hal ini dapat membangkitkan respon relaksasi.

Penelitian Herbert Bensons, menunjukkan bahwa dzikir itu dapat menjadi salah satu frasa fokus (kata-kata yang menjadi titik perhatian) dalam proses penyembuhan diri dari kecemasan dan ketakutan. Frasa fokus ini kemudian dikombinasikan dengan respons rekasasi.⁶⁹

Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”(Qs. Ar-Ra'd: 28)⁷⁰

Dalam bentuk terapi Do'a (*Pray Scale Therapy*)⁷¹ bisa meningkatkan ketenangan dalam diri dengan sugesti dzikir dapat meningkatkan hormon kebahagiaan yakni hormon

⁶⁸ Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2002), Cet. Ke-3, h. 168-172

⁶⁹*Ibid.*, h. 181

⁷⁰<https://tafsirq.com/13-ar-rad/ayat-28>

⁷¹Mohamad Arifin, “*Penanganan Gangguan Anxiety Melalui Hipnoterapi Dalam Tinjauan Hukum Islam di Hipnoterapi Islam Cahaya Holistic Care*”, (Skripsi Ahwal Syakhsyiah, Makasaar, 2020), h. 82-83

endorfin. Para ahli menyebut hormon ini sebagai morfin alami. Hal ini karena endorfin merupakan hormon yang berfungsi dalam menghilangkan rasa sakit yang diproduksi oleh tubuh sebagai respons terhadap stress atau ketidaknyamanan.

Sedangkan dalam hadits disebutkan bahwa setiap penyakit ada obatnya, yaitu:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى حَدَّثَنَا أَبُو أَحْمَدَ الزُّبَيْرِيُّ حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ
سَعِيدِ بْنِ أَبِي حُسَيْنٍ قَالَ حَدَّثَنِي عَطَاءُ بْنُ أَبِي رَبَاحٍ عَنْ أَبِي
هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا
أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

Artinya: “Dapat menceritakan kepada kami Muhammad bin Al-Mutsanna telah menceritakan kepada kami Abu Ahmad Az-Zubairi telah menceritakan kepada kami ‘Umar bin Sa’id bin Abu Husain dia berkata: telah menceritakan kepadaku ‘Atha ‘bin Abu Rabah dari Abu Hurairah Radiallahu ‘anhu dari Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam beliau bersabda: “Allah tidak akan menurunkan penyakit melainkan menurunkan obatnya juga.” (HR. Bukhari)

Hadits ini memberikan optimisme bagi yang terkena gangguan Phobia secara khusus untuk mencari sebab kesembuhan. Karena jika tepat obat dan cara mengobatinya maka penyakit akan sembuh dengan izin Allah SWT. Dalam hadits ini secara lahir bisa bermakna umum tetapi maksudnya adalah khusus. Maksudnya adalah sesungguhnya setiap kali Allah SWT menurunkan penyakit yang bisa disembuhkan dengan izin-Nya, pasti Allah SWT juga menurunkan penawarnya. Sehingga tidak termasuk di dalamnya penyakit-penyakit yang memang tidak bisa disembuhkan seperti penyakit pikun ketika tua. Sebagaimana hadist dibawah yaitu:

كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللهِ، أَتَنْدَاوَى؟ فَقَالَ: نَعَمْ يَا عِبَادَ اللهِ، تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ. قَالُوا: مَا هُوَ؟ قَالَ: الْهَرَمُ

Artinya: “Aku pernah berada disamping Rasulullah SAW, lalu datanglah serombongan Arab Badui. Mereka bertanya, “Wahai Rasulullah, bolehkah kami berobat?” Beliau menjawab, ‘iya, wahai para hamba Allah, berobatlah. Sebab, Allah tidaklah meletakkan sebuah penyakit melainkan meletakkan pula obatnya, kecuali satu penyakit.’ Mereka bertanya, ‘penyakit apa itu?’ Beliau menjawab, ‘penyakit tua (pikun).’ (HR. Ahmad)⁷²

Berdasarkan dari pernyataan di atas, hipnoterapi dapat diterima dalam psikoterapi Islam karena proses hipnoterapi tidak mengubah keyakinan seseorang dan tidak berkenaan dengan magic ataupun gendam (ilmu hitam) seperti yang selama ini disalahartikan oleh banyak kalangan. Proses hipnoterapi juga bisa diiringi dengan dzikir dan do’a (Al-Quran dan As-Sunnah) jika memang dirasa perlu untuk menambah keyakinan yang kuat (keimanan), bahwa sesungguhnya yang menyembuhkan adalah Allah SWT bukan terapis karena hipnoterapi adalah sebagai alat bantu dalam proses penyembuhan.

Berikut adalah hadits tentang hipnotis, mengingat betapa pentingnya peranan hadits dalam kehidupan Umat Islam, maka penelitian terhadap hadits perlu terus dilakukan. Sebelum nya ada beberapa tujuan hipnotis, yaitu:

1. Stage Hipnosis atau Hipnotisme Panggung, yang digunakan sebagai sarana pertunjukan atau hiburan publik.

⁷²*Ibid.*, h. 83

2. Hipnotisme Forensik, digunakan untuk merangkai kembali memori atau ingatan saksi mata atau korban kejahatan dalam suatu proses peradilan
3. Hipnotisme Eksperimental, yang digunakan sebagai sarana untuk melakukan penelitian-penelitian atau untuk tujuan militer.
4. Hipnotisme Medis atau Hipnoterapi. Hipnotis yang digunakan untuk sarana terapeutik seperti menyembuhkan phobia, trauma, dan lainnya.
5. Hipnotisme Diri atau Otophosis. Hipnotis yang digunakan sebagai sarana untuk memasukkan sugesti positif ke pikiran bawah sadar pribadi.

Namun adapun tujuan hipnotis untuk melakukan kejahatan, kejahatan hipnotis lebih teoat dikatakan sebagai kejahatan penipuan. Tidak semua orang yang menguasai ilmu hipnosis mampu melakukan penipuan, termasuk orang yang pakar hipnosis sekalipun dan yang paling hebat belum tentu dapat melakukannya. Justru sebaliknya banyak pelaku kejahatan tersebut mereka yang sama sekali tidak menguasai ilmu hipnosis. Adapun tujuan hipnoterapi untuk sihir, adalah untuk menjauhkan manusia dari Allah SWT agar manusia itumeminta tolong kepada setan, sehingga jatuh kepada syirik, dan syirik merupakan dosa yang paling besar dan tidak diampuni oleh Allah SWT.⁷³

B. Phobia

1. Pengertian Phobia

Kata “phobia” berasal dari istilah Yunani “phobos” yang berarti lari (*fight*), takut dan panik (*panic-fear*), takut hebat (*terror*). Gangguan phobia adalah rasa takut yang persisten terhadap objek atau situasi dan rasa takut ini tidak

⁷³Susi Sumisih, “*Penyembuhan Hipnotis Melalui Ruqyah Dalam Perspektif Hadits (Studi Hadits Shahih Bukhari)*”, (Skripsi Ilmu Hadits, Lampung, 2017), h. 50-51

sebanding dengan ancamannya. Pada gangguan phobia, ketakutan yang dialami jauh melebihi penilaian tentang bahaya yang ada. *Webster's New World Dictionary* (dalam Hunter, 2005), definisi dari *phobia* adalah rasa takut yang tidak rasional, berlebihan, dan persisten terhadap hal-hal atau situasi tertentu. Atkinson dkk. (2005) mengatakan istilah "*phobia*" yang artinya ketakutan atau kecemasan yang sifatnya tidak rasional, yang dirasakan dan dialami oleh seseorang.⁷⁴

Phobia adalah ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional, dan tidak bisa dikontrol terhadap suatu situasi atau objek tertentu. Phobia merupakan ketakutan atau kecemasan khas neurotis dan merupakan simbol dari konflik-konflik neurotis, yang menimbulkan macam-macam bentuk kecemasan dan ketakutan.⁷⁵ Phobia adalah perasaan takut yang irrasional, berlebihan, dan bersifat terus menerus terhadap sesuatu atau situasi.

Menurut Dadang Hawari, phobia adalah ketakutan yang menetap dan tidak rasional terhadap suatu obyek aktivitas atau situasi tertentu, yang menimbulkan suatu keinginan mendesak untuk menghindarinya, rasa ketakutan ini disadari oleh orang yang bersangkutan sebagai suatu ketakutan yang berlebihan dan tidak masuk akal, namun ia tak mampu mengatasinya.⁷⁶ Sedangkan menurut David Lewis, phobia merupakan suatu perasaan ketakutan yang ditimbulkan oleh sesuatu yang tidak memperlihatkan ancaman yang sejati terhadap kelangsungan hidup. Responnya mungkin sesuatu yang cenderung mental, mengingat fakta yang mudah diingat sekalipun dan kebanyakan suatu sensasi panik buta. Sama halnya dengan reaksi fisik yang mengakibatkan gejala yang

⁷⁴ Atrup, Dwi Fatmawati, "Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Peratama". *Jurnal PINUS*, Vol. 3 No. 2, (Maret 2018), h. 140

⁷⁵ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), h. 136

⁷⁶ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yoso, 1997), Cet. Ke-III, h. 64

melumpuhkan, misalnya perut melilit, mual, pusing, mulut kering, gemetar, tersipu-sipu, berdebar-debar dan pernafasan tidak teratur.⁷⁷

Sebab phobia ialah pernah mengalami ketakutan hebat yang disertai rasa malu dan bersalah. Semua itu ditekan dalam ketidaksadaran. Dan sewaktu orang yang bersangkutan mengalami perangsang yang sama timbul kembali respon ketakutan bersyarat kembali, sungguhpun peristiwa atau pengalaman yang asli sudah dilupakan. Respon-respon ketakutan dan kecemasan hebat itu selalu timbul kembali, walaupun ada usaha-usaha untuk menekan dan melenyapkan respon-respon tersebut.⁷⁸ Beberapa ketakutan seperti takut mati atau takut bahaya adalah hal yang wajar. Sedangkan ketakutan lain, seperti takut darah atau kegelapan adalah ketakutan yang berkembang akibat pengalaman traumatik. Suatu ketakutan akan menjadi phobia apabila emosi ini dipicu oleh suatu atau beberapa faktor yang tidak rasional dan tidak diketahui. Emosi takut ini sedemikian sering dirasakan sehingga mengganggu kenyamanan hidup seseorang.⁷⁹

Terkadang penderita orang yang mengalami phobia ditambah oleh perasaan yang timbul dari dirinya sendiri. Penderita phobia merasa bahwa ketakutannya hanya dirinya sendiri yang mengalaminya sehingga menimbulkan rasa malu dan minder. Hasilnya, penderitaan sang phobia semakin parah. Jika hal ini didiamkan tanpa dicari solusi yang tepat, maka kita tentu dapat membayangkan apa yang terjadi kelak, tentu seumur hidup phobia dilanda ketakutan yang berkelanjutan dan tentu akan terus menimbulkan rasa ketidaknyamanan dalam melaksanakan aktivitas sosial. Kecemasan diluar kewajaran yang dialami oleh seseorang

⁷⁷David Lewis, *Taklukan Phobia Anda Seri Psikologi Populer*, (Jakarta: Arcan, 1987), Hlm. 5

⁷⁸Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada, 2002), h. 136

⁷⁹Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), h. 74

penderita phobia, akan dialami secara terus menerus dan berakibat pada terganggunya aktivitas yang kebanyakan dilakukan orang.⁸⁰

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa phobia adalah perasaan ketakutan dan kecemasan terhadap suatu objek yang tidak rasional dan berlebihan yang melibatkan emosinya yang tidak terkendali dan membuat kehidupan penderitanya terhambat.

2. Jenis-Jenis Phobia

Phobia sebagai perilaku yang irasional dialami oleh sebagian orang pada umumnya berdampak pada terganggu dan terhambatnya perkembangan kepribadian dan sosialisasi, sehingga tidak mampu beraktivitas secara maksimal. Apabila hal ini tidak mendapat perhatian, tentu saja akan terjadi penderitaan yang berlarut-larut. Bukan hanya terhadap penderita phobia itu sendiri, tetapi menyangkut juga orang banyak disekitarnya. Adapun jenis-jenis phobia yang cenderung banyak terjadi dan beberapa macam sumber ketakutan menurut David Lewis adalah sebagai berikut:

1. Ketakutan akan air (*Hydrophobia*)
2. Ketakutan akan air mani (*Spematophobia*)
3. Ketakutan akan angka 13 (*Triskaidekaphobia*)
4. Ketakutan akan anjing (*SinoPhobia*)
5. Ketakutan akan api (*Fir Phobia*)
6. Ketakutan akan aurat wanita (*Europhobia*)
7. Ketakutan akan benda suci (*Hierophobia*)
8. Ketakutan akan benda tinggi (*Batophobia*)
9. Ketakutan akan berpergian (*Homophobia*)
10. Ketakutan akan binatang (*Zoophobia*)

⁸⁰ Kartini Kartono, *Peranan Keluarga Memandu Anak Seri Psikologi Terapan*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1981), Jil. I, h. 320

11. Ketakutan akan kondisi gelap atau malam hari (*Nyctophobia*)⁸¹
12. Ketakutan akan ketinggian (*Acrophobia*)
13. Ketakutan akan tempat umum atau keramaian (*Agoraphobia*)
14. Ketakutan akan ruang yang tertutup dan sempit (*Claustrophobia*)

Bentuk-bentuk dan macam sumber phobia menunjukkan beragam dan banyak jenis phobia yang dapat diderita oleh disekitarnya. Hal ini tentu mendorong untuk mengarahkan agar penderita phobia agar bersikap dan berperilaku seperti yang diharapkan melalui bimbingan serta tuntutan yang dapat membantu penderita phobia agar sembuh dan terhindar phobia yang berkepanjangan sehingga dapat berperilaku wajar dan normal sesuai dengan norma dan nilai yang berkembang di masyarakat. Dengan mengetahui berbagai jenis phobia diharapkan mampu menggolongkan jenis phobia yang siderita oleh salah satu anggota keluarga

3. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Phobia

Linda L. Dovidoff menyatakan pandangan modern mengenai fobia yang diterima oleh kebanyakan spesialis dan didukung oleh banyak bukti klinis maupun riset. Dia menyatakan bahwa hal itu diakibatkan oleh proses pembelajaran yang patut disayangkan namun seluruhnya normal.⁸²

Berikut faktor-faktor penyebab terjadinya Phobia:

1. Faktor Trauma di Masa Lalu

Faktor ini merupakan faktor sebab terbesar munculnya phobia pada seseorang. secara umum,

⁸¹David Lewis, *Taklukan Phobia Anda Seri Psikologi Populer*, (Jakarta: Arcan, 1987), h. 6

⁸²Linda L. Dovidoff, *Psikologi Suatu Pengantar terj. Mari Jumiaty*, (Jakarta: Erlangga, 1991), Cet. Ke-II, h. 227

kasus ini muncul hampir pada setiap klien yang mengalami gangguan phobia. Faktor trauma di masa lalu yang dimaksud ialah peristiwa menakutkan atau mengerikan dan meninggalkan bekas mendalam. Selain peristiwa yang menakutkan, pengalaman yang didasari oleh rasa malu dan rasa bersalah kemudian berbagai kejadian tersebut tertanam dipikiran bawah sadar. Sebagai contoh, mereka yang takut terhadap darah, mereka melihat orang yang mengalami kecelakaan di depan mata nya dan mengeluarkan darah terlalu banyak.⁸³

2. Faktor Halusinasi yang Berlebihan.

Halusinasi adalah persepsi terhadap pendengaran, penciuman, penglihatan, pengecapan, sentuhan, dan apa yang kita rasakan meskipun sebenarnya tidak ada secara fisik. Asal-usul kata “halusinasi” mengandung 2 unsur, yaitu mimpi dan kebingungan. Oleh karena itu, halusinasi dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang tidak nyata, membingungkan, dan bersifat sementara. Hal inilah yang biasanya dijumpai pada klien yang mengalami gangguan phobia. Sebagai contoh, orang normal menganggap bahwa gelap adalah kondisi yang berarti tidak adanya cahaya dalam tempat tersebut. Berbeda dengan penderita gangguan phobia, mereka menganggap tempat yang gelap merupakan sesuatu yang berbahaya dan menandakan adanya hantu dan menyeramkan sehingga menimbulkan ketakutan yang berlebihan.

3. Faktor Lingkungan

Phobia dapat muncul pada diri seseorang disebabkan oleh faktor lingkungan. Dalam ilmu sosial dikenal dengan istilah *Social Learning Theory* (Teori Belajar Sosial) merupakan teori dari Albert Bandura

⁸³Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), Cet. Ke-6, h. 120

adalah menekankan tentang pentingnya mengubah sendiri pengetahuan atau informasi yang diperoleh dari pengamatan model di sekitar lingkungan.⁸⁴ Sebagai contoh, jika seseorang di waktu kecil melihat orang tuanya takut terhadap cicak otomatis secara tidak langsung akan masuk ke dalam kognitifnya atau ke dalam pikiran nya bahwa “orang tua saya takut terhadap kucing, berarti kucing itu sesuatu yang menakutkan”pikiran inilah yang bisa terbawa sampai dia dewasa. Orang tua memperlihatkan reaksi berlebihan terhadap sesuatu, maka secara tidak sadar akan membuat anak mengembangkan perasaan takut.

Orang tua merupakan pendidik pertama dan utama bagi anak-anaknya, karena dari sanalah anak-anak mereka mendapatkan pelajaran pertama dari hidupnya dan untuk hidupnya. Orang tua bisa menjadi faktor seseorang mengalami phobia. Faktor yang dimaksud memiliki kesamaan dengan faktor yang disebut sebagai pola pendidikan yang keliru dimana rasa takut akan muncul akibat cara mendidik orang tua yang keliru. Sebagai contoh lain, ketika orang tua sering menakuti anaknya yang tidak mau tidur dengan cerita-cerita hantu yang menyeramkan tanpa disadari telah membuat anak-anaknya meerasakan takut yang berlebihan terhadap adanya hantu.

Sementara itu, David Lewis dalam bukunya “*Taklukkan Phobia Anda*” mencoba menjelaskan penyebab phobia dengan menggunakan konsep SHCI. Hal ini dilakukan agar lebih mudah menjelaskan terjadinya phobia. (S) adalah Stimulus, (C) adalah keCemasan, (H) adalah pengHindaran, dan (I) adalah Imbalan. Contohnya sebagai berikut, jika seseorang menderita phobia Sinophobia (ketakutan pada anjing), binatang anjing adalah pencetusnya atau stimulusnya (S).

⁸⁴Herly Janet Lesilolo, “Penerapan Teori Belajar Sosial Albert Bandura Dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah”. Jurnal KENOSIS, Vol. 4 No. 2, (Desember 2018), h. 186

Kemudian mengakibatkan keCemasan (C) ditandai dengan perasaan gemetar, jantung berdebar keras dan takut luar biasa, lalu muncullah kebutuhan akan pengHindaran (H) terhadap anjing tersebut dengan menjauhkan diri atau mencoba menghindarinya dengan berlari. Hal ini membawanya pada perbedaan ketakutan yang memberikan sang *phobic* Imbalan (I) yaitu merasa aman dari jangkauan anjing. Segala reaksi *phobic* berkembang sebagai akibat urutan peristiwa yang sama, oleh karena itu SHCI melengkapi perangkat pembentukan penghambat psikologis yang menjadi sumber phobia sehingga seseorang mengalami ketakutan yang cenderung menetap.⁸⁵

Para ahli psikologi aliran Behavioral berpendapat bahwa penyebab phobia adalah proses pembelajaran terhadap situasi tertentu. Berbeda halnya dengan pandangan aliran Psikoanalisa mengenai penyebab phobia seperti yang diungkapkan pada contoh berikut oleh seorang tokoh Psikoanalisa oleh Sigmund Freus “Hans seorang anak laki-laki berusia 9 tahun, sangat ketakutan apabila nantinya ia diterjang seekor kuda sehingga sama sekali tidak berani bermain di luar rumah. Freud melakukan pengamatan terhadap perilaku ayah Hans, lalu menganalisis perilaku Hans. Beliau menemukan bahwa anak tersebut sangat mencintai ibunya, dan menginginkan kasih sayang ibunya secara berlebihan, dan amat khawatir apabila saingannya yaitu ayahnya akan menghalangi hasratnya dengan cara menjauhkan dirinya dari ibunya. Freud melihat ini kecemasan berkaitan dengan *Oedipus* kompleks yang kemudian dialihkan pada ketakutan pada kuda.

Berdasarkan contoh yang dikemukakan oleh Freud, maka dapat disimpulkan bahwa penyebab phobia adalah konflik yang dipendam kemudian dialihkan kepada kecemasan dan ketakutan pada sesuatu kondisi atau benda.

⁸⁵David Lewis, *Taklukan Phobia Anda Seri Psikologi Populer*, (Jakarta: Arcan, 1987), h. 26

Melihat hal ini, tepatlah jika para pakar psikologi Psikoanalisa berpendapat bahwa phobia sebagai reaksi kecemasan yang dialihkan, mereka mengasumsikan bahwa ketakutan secara tidak sadar dialihkan dari pengalaman pertama membangkitkan kecemasan kepada objek yang kurang membahayakan.⁸⁶

Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan di atas, Kartini Kartono merumuskan mengenai faktor penyebab terjadinya gangguan Phobia diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Pernah mengalami ketakutan hebat, pengalaman traumatis sehingga mengalami *shock* (tekanan batin yang hebat).
- b. Pengalaman asli disertai perasaan malu dan bersalah lalu ditekan ke dalam ketidaksadaran untuk melupakannya.
- c. Jika mengalami rangsangan yang serupa, menimbulkan ketakutan yang bersyarat walaupun pengalaman aslinya sudah dilupakan. Respon ketakutan hebat selalu muncul melenyapkan respon-respon tadi dalam ketidaksadaran.⁸⁷

Faktor lain yang dapat menjadi penyebab terjadinya phobia adalah:

- a. Pola pendidikan yang keliru. Rasa takut dapat muncul akibat cara mendidik yang keliru, sebagai contoh ketika orang tua sering menakuti anaknya yang tidak mau tidur dengan cerita-cerita hantu atau menyeramkan. Kebiasaan ini tanpa disadari telah membuat anak-anaknya mengembangkan rasa takut berlebihan terhadap adanya hantu.
- b. Faktor genetik (keturunan). Artinya, seseorang yang mengidap phobia memiliki kemungkinan menurunkan phobia kepada anak cucunya. Belum ada penelitian tentang seberapa besar kemungkinan gen menyebabkan

⁸⁶Linda L. Dovidoff, *Psikologi Suatu Pengantar terj. Mari Jumiati*, (Jakarta: Erlangga, 1991), Cet. Ke-II, h. 278

⁸⁷Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1983), Jil. I, h. 321

seseorang menjadi pengidap phobia. Akan tetapi, faktor genetik diyakini sebagai salah satu penyebab phobia. Sebagai contoh, hasil penelitian tentang anak kembar identik yang mengidap phobia yang sama walaupun tinggal berjauhan dan tidak pernah berinteraksi.⁸⁸

4. Kondisi Yang di Alami Penderita Phobia

Kondisi ini adalah salah satu tipe gangguan kecemasan.⁸⁹ Anda mungkin tidak akan mengalami kondisi apapun sampai anda melakukan kontak dengan objek yang membuat anda ketakutan. Beberapa gejala dari kondisi ini adalah perasaan cemas yang ringan hingga serangan panik yang menyeluruh. Umumnya semakin dekat anda dengan objek yang anda takuti, semakin besar pula phobia yang anda rasakan.

Phobia dapat menimbulkan gejala fisik dan mental akibat ketakutan-ketakutan berlebihan yang terjadi. Selain rasa takut dan cemas yang berlebihan. Berikut gejala atau kondisi yang dialami penderita gangguan phobia:

a. Kondisi Fisik:

1. Jantung terasa berdebar-debar (Palpitasi)
2. Sesak napas
3. Kebingungan
4. Pusing dan sakit kepala
5. Mual
6. Dada terasa tercekik
7. Leher terasa tercekik
8. Sulit berbicara dengan jelas
9. Tubuh gemetar dan berkeringat
10. Telinga berdenging

⁸⁸Suhendri Cahya Purnama, *Phobia? No Way!: Bebas dari Berbagai Jenis Phobia*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 1987), h. 33

⁸⁹<https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/fobia/>

11. Sensasi selalu ingin buang air kecil
12. Mulut terasa kering
13. Menangis
14. Takut ditinggal sendirian (terutama pada anak-anak)

b. Kondisi Mental:

1. Perasaan takut atau cemas yang berlebihan
2. Perasaan ini biasanya tidak masuk akal dan persisten, dipicu oleh objek, aktivitas, atau situasi tertentu
3. Perasaan tidak rasional atau tidak proporsional
4. Munculnya perasaan yang tidak sesuai dengan ancaman sebenarnya, alias tidak masuk akal
5. Sering menghindari objek, aktivitas, atau situasi pemicu dari kondisi ini
6. Sadar bahwa ketakutan yang dimiliki terlalu berlebihan

Tak jarang mereka yang memiliki phobia merasa malu dengan yang dialaminya. Mereka yang mengalami gangguan phobia merasa kalau gangguan yang dialami nya tidak wajar dan menimbulkan orang yang disekelilingnya bisa saja mengejek nya dan menertawakannya.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

Adi W. Gunawan. *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005.

-----, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009.

Arif Burhan. *Pengantar Metode Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional, 1992.

AS Hornby. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English (cet. V)*. New York: Oxford University Press, 1995.

Cholid Nur Buko dan Abu Achmadi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015.

Dadang Hawari. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa (cet. III)*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yoso, 1997

David Lewis. *Taklukan Phobia Anda Seri Psikologi Populer*. Jakarta: Arcan, 1987.

Dwi Aris Nurohman. *Hypnotherapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta Barat: Indonesia 8, 2017.

H. Abdul Aziz Ahyadi. *Psikologi Agama*. Bandung: PT. Sinar Bintang, 1991.

H. M. Arifin. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama* (cet.VI). Jakarta: PT. Golden Terayon Press, 1998.

Irwan Soehartono. *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2011.

Jhon M. Echol dan Hasan Shadily. *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003.

Kartini Kartono. *Patologi Sosial* (Jil. I). Jakarta: CV. Rajawali, 1983

----- . *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002.

----- . *Pengantar Metodologi Riset Sosial* (cet. VII). Bandung: CV. Mandar Maju, 1996.

----- . *Peranan Keluarga Memandu Anak Seri Psikologi Terapan*. Jakarta: CV. Rajawali, 1981.

----- . *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas* (CetVI), Bandung: Mandar Maju, 1989.

Koentjaraningrat. *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT. Gramedia, 1993.

Linda L. Dovidoff. *Psikologi Suatu Pengantar terj. Mari Jumiati* (cet. II). Jakarta: Erlangga, 1991.

Margono S. *Metodelogi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2007.

Masri Singarimbun dan Sofian Effendi. *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: LP3ES, 1999.

Munzer Saputra dan Harjani Hefni. *Metode Dakwah*. Jakarta: Prenada Media, 2003.

Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011.

NSK Nugroho. *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008.

Nurul Zuriah. *Metodelogi Penelitian Sosial dan Pendidika: Teori-Aplikasi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007.

Obee Delapan Setengah. *Hipnosis Go: Untuk Hidup Lebih Baik*. Jakarta Selatan: Bintang Wahyu, 2007.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Suhendri Cahya Purnama. *Phobia? No Way!: Bebas dari Berbagai Jenis Phobia*. Yogyakarta: CV. Andi Offset, 1987.

Sumardi Suryabrata. *Psikologi Kepribadian* (cet. II). Jakarta: CV. Rajawali, 1987.

Sutrisno Hadi. *Metode Research*. Yogyakarta: PT. Abdi Offset, 1991.

Taufik Pasiak. *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an* (cet. III). Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2002.

Thursan Hakim. *Mengatasi Gangguan Mental dan fisik*. Jakarta: Puspa Swara, 2004.

Toni Setiawan. *Hipnotis & Hipnoterapi*. Jogjakarta: Garasi, 2009.

Wj.S Poerwardamita, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka, 1976).

YF La Kahija. *Hipnoterapi Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007.

Zakiah Daradjat. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (cet. 16). Jakarta: Gunung Agung, 2001.

Jurnal dan Skripsi

Ashadi Cahyadi. “Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku”. (Jurnal Syi'ar, Vol. 17 No. 2, Agustus 2017).

Atrup, Dwi Fatmawati. “Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama”, (Jurnal PINUS, Vol. 3 No. 2, Maret 2018).

Indah Megawati Aswin. “Sindrom ‘Frigophobia’”, (Jurnal Buletin Psikologi, Vol. 23 No. 2, Desember 2015).

Marpuah. “Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan”. (Skripsi Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2009).

Mufassir Ahmad, Ramsiah Tasruddin Syamsidar. “Komunikasi Hipnoterapi Dalam Penyembuhan Fobia Klien di Klinik Isam Cahaya Holistic Care Makasar”. (Jurnal Washiyah, Vol. 1 No. 1, Maret 2020).

Rachmaniar, “Komunikasi Terapeutik Orang Tua Dengan Anak Fobia Spesifik”, (Jurnal Kajian Komunikasi, Vol. 3 No. 2, Desember 2015).

Rahmaditta Kurniawati. “Hipnoterapi Dalam Menangani Istri Stres Akibat Perselingkuhan di Lembaga Ztrongmind Karang Anyar”. (Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri, Surakarta, 2019).

Susi Sumisih. “Penyembuhan Melalui Ruqyah Dalam Perspektif Hadits (Studi Hadits Shahuh Bukhari). (Skripsi Ilmu Hadits, Lampung, 2017).

Yuni Rosita. “Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan”. (Skripsi Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2008).

Yusendra. “Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung”. (Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Lampung, 2020).

Sumber On-Line

Anindhita Maharani. “Apakah Phobia Itu?”. Majalah Higina. Edisi 031. April 1994.

<http://tafsirq.com/13-ar-rad/ayat-28>.

<https://tafsirq.com/2-al-baqarah/ayat-155>.

<http://theseecret4happinesslive.blogspot.com/2011/11/trik-belajar-hypnosis.html?m=1>. (28 Oktober 2020).

<https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/fobia/> (tanggal 2 september 2021 pukul 09:45).

<https://www.alodokter.com/fobia.html> (tanggal 11 Januari 2022, pukul 20:33 WIB)

Larry Yudawan. “Memberdayakan Energi Bawah Sadar”. Koran Jakarta. 30 Mei 2008.

Wawancara

Eko J. Saputra, Direktur Utama dan Terapis Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung, tanggal 04 Oktober 2021.

Mahroza Aulia Sari, Klien Phobia Anjing Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung, tanggal 12 September 2021.

Novi Miranda, Klien Phobia Cicak Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung, tanggal 15 Agustus 2021.

Rani Setyaningsih, Klien *Trypophobia* (Lubang-Lubang Kecil) Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung, tanggal 31 Agustus 2021.

Yulina Naimah, Klien Anak Kucing Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung, tanggal 01 Oktober 2021.



