

HIPNOTERAPI SEBAGAI PENDEKATAN BARU PENDIDIKAN ISLAM

Nurul Indana

STIT Al-Urwatul Wutsqo Jombang

email: nurulindana91@gmail.com

Abstract: Hypnosis and Hypnotherapy in the past few years have provoked tremendous interest. The airing of hypnosis shows on various television stations makes the public understand that hypnosis creates an incorrect perception, that humans are helpless humans who can be so easily influenced and tricked by others. In the event that you're looking for the best way to get the most out of your own home, you've got come to the right place. In this research, there are two focuses, namely: the concept of Hypnotherapy, the concept of hypnotherapy in the perspective of Islamic education. While the purpose of this research are: To know the concept of hypnotherapy, to know the concept of hypnotherapy in the perspective of Islamic education. The method used in this research is library research. The approach used in this research is normative and psychological approach. Normative means that the research takes its basis from the original source, namely Al-Qur'an and Al-Hadith. Psychology means that this research studies a person's soul through behavioural symptoms that can be observed. Hypnotherapy in the perspective of Islamic Education is one of the healing methods that uses psychological aspects that study the benefits of suggestion to overcome problems, thoughts, feelings and behaviours that are applied in the scope of Islamic education that is guided by the Al-Quran and Al-Hadith.

Keywords: hypnotherapy, approach, islamic education

PENDAHULUAN

Hypnosis digunakan dalam mengatasi beragam kasus berkenaan dengan kecemasan, ketegangan, depresi, phobia dan dapat membantu untuk menghilangkan kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada rokok, alkohol dan obat-obatan. Dengan memberi sugesti, seseorang terapis dapat membangun berbagai kondisi emosional positif berkenaan dengan menjadi seorang bukan perokok dan penolakan terhadap rasa

ataupun aroma rokok. Khusus untuk *phobia*, *hypnotherapy* digunakan untuk mereduksi kecemasan yang mengambil alih kontrol individu atas dirinya. Hal ini dapat diwujudkan dengan menciptakan suatu gambaran nyata tentang kondisi yang menyebabkan *phobia* namun individu tetap dalam kondisi relax, sehingga membantu mereka untuk menyesuaikan ulang reaksi mereka pada kondisi yang menyebabkan *phobia* menjadi normal dan respon yang lebih tenang. *Hypnotherapy* dapat digunakan untuk membawa orang mundur ke masa lampau atau Regresi kehidupan masa lalu untuk mengobati trauma dengan memberikan kesempatan untuk mengubah “fokus” perhatian. *Hypnotherapy* juga dapat digunakan untuk meningkatkan optimalitas pembelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran, *hypnotherapy* dapat aplikasikan untuk meningkatkan daya ingat, kreativitas, fokus, merubuhkan tembok batasan mental (*self limiting mental block*) dan lainnya

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif atas praktek psikoterapi yang memanfaatkan *hypnosis* yang dilakukan oleh Asep Haerul Gani pada tahun 2007 terbukti keadaan tenang saat berdzikir, wudhu, shalat dan berdoa menjadi jalan penyembuhan yang efektif yang masuk pada keadaan deep trance dibandingkan dengan cara cara induksi lainnya yang diperkenalkan oleh ahli *hypnoterapi*.¹

Hipnotis bukanlah sarana ilmiah berbahaya yang hanya bisa digunakan oleh dokter atau orang yang bergelar akademi tinggi karena gelar tidak menjamin etika. Charles Tebbets mengatakan bahwa akal bawah sadar merupakan kekuatan kendali kita, kita selalu melakukan apa yang dipercayai alam sadar kita. Karena akal selalu percaya pada apa

¹ Asep Haerul Gani, *Efek Hypnoterapy Dari Ibadah* (Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah, 2007). 1

yang dikatakannya, kita bisa memprogramnya kembali jika kita mengalihkan akal bawah sadar dan menggantikan ide negatif yang ada dengan ide baru dan konstruktif. Karena hipnoterapi merupakan tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk menguasai pikiran seseorang yang akan diberikan pelayanan. Karena dalam merubah perilaku, itu juga bisa dengan melakukan pengondisian pada lingkungannya, juga dapat dilakukan dengan lebih meningkatkan dan menjalankan ajaran-ajaran agama yang dianut.²

Orang-orang biasanya mencoba mengubah kebiasaan dengan kekuatan tekad atau disiplin diri. Walaupun mereka menyakinkan dirinya sendiri mengenai makna logis dari tindakan, tetapi mereka masih membayangkan dirinya melakukan hal yang ingin dilakukan dari bawah sadarnya. Contohnya, perokok yang mencoba berhenti masih membayangkan rasa atau bau rokok. Imajinasi biasanya menang jika dibandingkan dengan logika dan karena hal ini benar, kita harus termotivasi untuk berubah di tingkat bawah sadar, supaya bisa mengubah kebiasaan secara permanen. Kita juga bisa memandangnya dari sudut pandang lain yaitu kekuatan tekad tidak memiliki rekam jejak yang sangat baik dalam mengubah kebiasaan, namun hipnotis memilikinya.³ Pemanfaatan konsep ikhlas, memaafkan dan ihsan yang digunakan saat terapi menggunakan metode *hypnosis* terbukti memudahkan pasien dalam proses penyembuhan.

Hasil dari penelitian lapangan ini sangat mendukung bahwa ibadah yang dilakukan dengan khusuk, ikhlas dan selalu berfikiran positif serta dilakukan dengan fokus dan pemahaman yang benar akan

² Rohimi, "Hipnoterapi: Proses Dan Dampak Religiulitas Dalam Menyelesaikan Kasus Kenakalan Seorang Remaja" 19, no. 02 (2019): 127-37, <https://media.neliti.com/media/publications/462672-none-5eea5d12.pdf>.

³ Roy Hunter, *Seni Hipnotis* (Jakarta: Indeks, 2015). 14-15

memberikan efek penyembuhan. Hal lainnya adalah diperoleh langkah-langkah pendidikan yang perlu dilakukan kepada umat Islam sehingga ibadah yang meliputi wudhu, shalat, dzikir dan berdoa yang dilakukan berefek kepada peningkatan kualitas hidupnya.⁴ dalam *hypnoterpy, hypno learning* merupakan salah satu metode *hypnotherapy* dengan cara meng-uninstal atau menyingkirkan pengaruh buruk dalam pikiran setiap siswa sehingga siswa tersebut bisa meningkatkan konsentrasi serta lebih fokus dalam belajar. Pembelajaran merupakan ruh sebuah proses kependidikan, sehingga proses pembelajaran menjadi bagian yang cukup vital. Untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif, seorang guru dituntut melahirkan produk-produk inovatif dan kreatif.

Hypnoteaching merupakan metode alternatif yang bisa digunakan guru dalam membangun suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Metode ini merupakan bagian dari aplikasi ilmu hipnotis yang bisa membawa siswa pada suasana relaksasi dalam menerima materi pelajaran.⁵ Penggunaan pendekatan hypnotherapist dapat menjadi sarana untuk memotivasi siswa agar fokus perhatian mereka tetap pada kegiatan

⁴ Asep Haerul Gani, *Efek Hypnoterapy dari Ibadah*, (Jakarta:Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah, 2007), 14

⁵Abdul Wahab Syakhrani, "Metode Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dengan Menggunakan Teknik Hipnotis" 1, no. 1 (2018): 133-51.

belajar mengajar⁶. Oleh karena itu dalam artikel ini akan membahas tentang *hipnoterapi* sebagai pendekatan baru pendidikan Islam

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif pustaka (*library reseach*), sumber data ini meliputi sumber data primer dan sekunder, sumber primer segala sesuatu yang membahas tentang *hipnoterapi* sebagai pendekatan baru pendidikan Islam baik didalam jurnal, buku, artikel atau tesis dll. Sedangkan sumber sekundernya adalah buku atau jurnal tentang Pendidikan Islam yang bersifat umum, adapun analisa data dalam penelitian ini memakai conten analisis (analisis isi). Dalam metode pembahasan yang dipakai dalam penelitian ini dengan menggunakan kajian analisis terhadap berbagai literatur yang relevan serta mendukung dengan pokok pembahasannya. Artinya dalam penulisan penelitian ini fokus pada bahan-bahan kepustakaan dengan menelusuri dan menelaah literatur yang berstandart akademik, kemudian mencari makna tersurat dan tersirat. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah metode Deskriptif analisis. Metode Deskriptif adalah suatu teknik atau pengumpulan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor pendukung dan hal-hal yang mendukung dalam penelitian ini, kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut secara detail dan relevan.⁷

⁶ zainap Rumnah, Hamidah, *Penerapan Pendekatan Hypnotherapist Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Al Quran Hadits MA AR-RAUDHAH* 56 2, no. 1 (2022): 56-66, file:///C:/Users/ayipu/Downloads/1043-Article Text-5128-1-10-20220329-1.pdf.

⁷ Lexi J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Cet 32, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014), 240.

PEMBAHASAN

A. Konsep Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah salah satu dari jenis hipnotis, hipnoterapi adalah suatu tindakan yang membuat seseorang berada dalam keadaan hipnosis. Hipnoterapi sendiri berarti seseorang dalam keadaan tertidur karena berada dalam pengaruh orang yang memberikan sugestinya. Hipnoterapi adalah suatu cara atau teknik memindahkan frekuensi otak yang awalnya sadar menuju ke frekuensi bawah sadar, setelah otak memasuki wilayah bawah sadar maka akan mudah dikendalikan.⁸

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 untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "*Hipnotherapist*".⁹

Menurut KBBI, Hipnoterapi adalah suatu tindakan yang membuat seseorang berada dalam keadaan hipnosis. Hipnoterapi sendiri berarti seseorang dalam keadaan tertidur karena berada dalam pengaruh orang yang memberikan sugestinya. Hipnoterapi adalah suatu cara atau teknik memindahkan frekuensi otak yang awalnya sadar menuju ke frekuensi bawah sadar, setelah otak memasuki wilayah bawah sadar maka akan mudah dikendalikan.¹⁰

Hipnoterapi adalah cara pengobatan yang menangani secara langsung penyebab atau akar masalah baik itu berupa penyakit hati

⁸Majalah Konsist (Konsultasi Islam Terpadu), edisi 83 Th.VII/2004. 14.

⁹Setiawan Toni, *Hipnotis dan Hipnoterapi*, (Jakarta: Garasi, 2009), 179.

¹⁰Majalah Konsist (Konsultasi Islam Terpadu), edisi 83 Th.VII/2004. 14.

atau penyakit fisik. Hipnosis pada zaman prasejarah diwariskan melalui berbagai macam ritual karena dianggap sebagai ilmu pengetahuan ghaib. Seiring dengan perkembangan zaman hipnoterapi ternyata bisa dibuktikan secara ilmiah dan tidak ada kaitannya dengan hal-hal *ghaib*. Hipnoterapi bisa dipelajari dan dipraktikkan oleh orang-orang yang mempunyai bakat memberikan sugesti yang tepat kepada orang lain.

Hipnoterapi adalah terapi atau pengobatan yang dilakukan pada seseorang yang sedang dalam kondisi Hipnosis atau terhipnotis. Hipnoterapi telah terbukti memiliki beragam kegunaan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang berkenaan dengan emosi dan perilaku. Bahkan beberapa kasus medis serius seperti kanker dan serangan jantung, hipnoterapi mempercepat pemulihan kondisi seorang penderita. Hal ini sangat dimungkinkan karena hipnoterapi diarahkan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Hipnoterapi digunakan dalam mengatasi beragam kasus berkenaan dengan kecemasan, ketegangan, depresi, phobia dan dapat membantu untuk menghilangkan kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada rokok, alkohol dan obat-obatan. Dengan memberi sugesti yang tepat, seseorang hipnoterapis dapat membangun berbagai kondisi emosional positif berkenaan dengan menjadi seorang bukan perokok dan penolakan terhadap rasa ataupun aroma rokok. Analoginya adalah seorang klien tidak akan berhenti merokok jika dia masih membayangkan bau rokok. Disini tugas hipnoterapis adalah memberikan sugesti kepada klien dengan sugesti yang positif bahwa rokok memang tidak ada manfaatnya, dan hidup klien akan lebih baik jika meninggalkan rokok, klien akan hidup lebih sehat, lebih bahagia dan bermanfaat bagi orang lain.

Karena sebenarnya perokok pasif lebih banyak akan menerima akibat buruk dari asap rokok dari pada perokok aktifnya sendiri.

Khusus untuk phobia, hipnoterapi digunakan untuk mereduksi kecemasan yang mengambil alih kontrol individu atas dirinya. Hal ini dapat diwujudkan dengan menciptakan suatu gambaran nyata tentang kondisi yang menyebabkan phobia namun individu tetap dalam kondisi relaks, sehingga membantu mereka untuk menyesuaikan ulang reaksi mereka pada kondisi yang menyebabkan phobia menjadi normal dan respon yang lebih tenang. Hipnoterapi dapat digunakan untuk membawa orang mundur ke masa lampau atau Regresi kehidupan masa lalu untuk mengobati trauma dengan memberikan kesempatan untuk mengubah “fokus” perhatian. Hipnoterapi juga dapat digunakan untuk meningkatkan optimalitas pembelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran, hipnoterapi dapat aplikasikan untuk meningkatkan daya ingat, dan kreativitas.

B. Hipnoterapi dalam Perspektif Pendidikan Islam

Proses Induksi pada hipnosis klien dituntun pada tahapan trance, pada tahapan ini hipnoterapis memberikan sugesti pada klien, dengan berbagai cara untuk menemukan akar masalah dan menyelesaikannya, Dalam Islam hipnotis boleh dilakukan yang tujuannya untuk membantu menyembuhkan orang lain, dengan catatan seorang hipnoterapis harus memenuhi kaidah-kaidah dan syari'at Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Al-Hadist.

Al-Qur'an sebagai sumber dan pedoman hukum Islam dalam Islam berfungsi sebagai Al-Furqon, yaitu pembeda antara yang hak dan yang bathil, yang baik dan yang buruk, yang terpuji dan yang tercela, yang sehat dan yang sakit dan sebagainya. Al-Qur'an membimbing untuk memahami kepribadian individu yang sehat

secara psikologis baik berupa perkataan, perbuatan, sikap, gerak gerik, suara, aroma, pandangan mata dan sebagainya.

Seperti Allah SWT, menjelaskan tentang jiwa orang-orang yang ingkar (kufur) kepada Nya: Artinya "Sesungguhnya orang-orang yang telah kafir itu sama sajabagi mereka, apakah kamu beri peingatan mereka atau tidak kamu beri peringatan, mereka tetap tidak akan beriman. Allah telah menutup mati hati dan pendengaran mereka, dan penglihatan mereka. Dan mereka mendapatkan siksa yang besar."¹¹

Proses hipnoterapi seorang hipnoterapis harus memenuhi Aspek Spritual artinya dia harus mempunyai iman dan ketauhidan yang kuat. Jika seorang hipnoterapis tidak mempunyai landasan ini, maka akan dikhawatirkan akan kembali pada hipnosis klasik yang menggunakan jalan-jalan sesat yang tidak sesuai syariat Islam, misalnya sihir dan lain sebagainya.

Hipnoterapis juga harus memiliki aspek moralitas, artinya dia harus menaati peraturan-peraturan atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat, yang tentunya norma-norma tersebut yang sesuai dengan Al-Qur'an dan Al-Hadits. Adapun norma-norma yang sesuai dengan Al-Quran dan Al-Hadits adalah:

1. Hipnoterapis harus mempunyai niat yang baik pada klien, niat untuk membantu menyelesaikan atau menyembuhkan klien. Sebaliknya hipnoterapis tidak boleh berniat menyakiti klien misalnya seperti untuk menipu, mencuri, gendam dan sebagainya.
2. Hipnoterapis harus memegang amanah yang diberikan kepada klien

¹¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran Terj*, 3.

3. Hipnoterapis harus mempunyai sifat yang sabar, karena sebagai makhluk sosial klien mempunyai karakter yang berbeda-beda.
4. Hipnoterapi harus menyampaikan sugesti dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Al-Hadist dengan jujur dan benar.
5. Hipnoterapis harus menjaga pandangan matanya, sebaiknya antara hipnoterapis dan klien yang sama jenisnya. Selain itu seorang hipnoterapis dan klien tidak boleh saling menyentuh.
6. Hipnoterapis harus selalu berdoa dan bertawakal untuk kesembuhan klien, karena sesungguhnya tidak ada yang melawan kuasa Allah.

Dalam perkembangannya, hipnoterapi digunakan dalam pendidikan Islam, disebut dengan *hypnoteaching*. Pembelajaran menggunakan metode *hypnoteaching* dinyatakan sebagai metode pembelajaran yang lengkap. Metode *hypnoteaching* menggabungkan bagian penting unsur positif dari berbagai metode pembelajaran. Menurut Wati & Kusuma, menyatakan bahwa *hypnoteaching* merupakan gabungan dari lima metode belajar, yaitu: a). *Quantum learning*, b). *Accelerate learning*, c). *Power teaching*, d). *NLP (neuro-linguistic programming)*, e). *Hypnosis*.¹²

KESIMPULAN

Hipnoterapi adalah bidang ilmu psikologi yang mempelajari bagaimana sugesti membantu orang mengatasi masalah, pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Sejarah Hipnoterapi untuk menjadi Hipnoterapi modern dan klasik. Proses hipnotis ini dimulai dengan pra induksi, uji sugesibilitas, induksi, dan deepening. Pada tahap ini, seorang hipnoterapis harus mengikuti prinsip-prinsip ajaran Islam yang berasal

¹²Septi Wahyu Utami, "Penerapan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Kedisiplinan Siswa" Universitas PGRI Semarang" 04 (2019): 63–66.

dari Al-Qur'an dan Al-Hadits. Prinsip-prinsip ini termasuk iman dan tahudid yang kuat, kepribadian yang baik, amanah, tabligh, sidqiq, jujur, sabar, dan menjaga klien dari kontak kulit. Hipnoterapis juga harus membantu klien dalam proses penyembuhan mereka dengan berfokus pada hal-hal yang positif daripada menyakiti atau merugikan mereka. Hipnoterapi yang digunakan dalam pembelajaran biasa disebut dengan *hypnoteaching*. *Hypnoteaching* adalah metode alternatif yang dapat digunakan guru untuk membuat suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Ini adalah bagian dari ilmu hipnotis dan memiliki kemampuan untuk membawa siswa ke suasana relaksasi saat mereka mendengarkan materi pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Asep Haerul Gani. *Efek Hypnoterapy Dari Ibadah*. Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah, 2007.

Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran Terj*, 3.

Pendidikan, Jurnal, Abstrak Penelitian, S D N Gayamsari, S D N Gayamsari, S D N Gayamsari, and Kata Kunci. "PENERAPAN PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI KEGIATAN KEDISIPLINAN SISWA Septi Wahyu Utami Universitas PGRI Semarang" 04 (2019): 63-66.

Rohimi. "Hipnoterapi: Proses Dan Dampak Religiulitas Dalam Menyelesaikan Kasus Kenakalan Seorang Remaja" 19, no. 02 (2019): 127-37.
<https://media.neliti.com/media/publications/462672-none-5eea5d12.pdf>.

Roy Hunter. *Seni Hipnotis*. Jakarta: Indeks, 2015.

RUMNAH, HAMIDAH, ZAINAP. "PENERAPAN PENDEKATAN HYPNOTHERAPIST DAPAT MENINGKAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS X PADA MATA PELAJARAN AL QURAN HADITS MA AR-RAUDHAH." *N Vol. 2. No. 1 Maret 2022 e-*

ISSN: 2775-7188 | p-ISSN: 2775-717X PENERAPAN PENDEKATAN HYPNOTHERAPIST DAPAT MENINGKAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS X PADA MATA PELAJARAN AL QURAN HADITS MA AR-RAUDHAH 56 2, no. 1 (2022): 56-66. file:///C:/Users/ayipu/Downloads/1043-Article Text-5128-1-10-20220329-1.pdf.

Syakhrani, Abdul Wahab. "METODE PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK HIPNOTIS" 1, no. 1 (2018): 133-51.

Wahab Syakhrani, Abdul, "Metode Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dengan Menggunakan Teknik Hipnotis" 1, no. 1 (2018): 133-51.

Rumnah, zainap, Hamidah, *Penerapan Pendekatan Hypnotherapist Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Al Quran Hadits MA AR-RAUDHAH 56 2, no. 1 (2022): 56-66, file:///C:/Users/ayipu/Downloads/1043-Article Text-5128-1-10-20220329-1.pdf.*

J Moleong, Lexi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Cet 32, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014

Majalah Konsist (Konsultasi Islam Terpadu), edisi 83 Th.VII/2004.

Toni, Setiawan, *Hipnotis dan Hipnoterapi*, Jakarta: Garasi, 2009

Wahyu Utami, Septi, "Penerapan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Kedisiplinan Siswa" Universitas PGRI Semarang" 04 (2019): 63-66.