

**HYPNOCOUNSELING SEBAGAI METODE TERAPI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
(STUDI PADA LEMBAGA *INDONESIAN HYPNOCOUNSELING
ASSOCIATION* BUDI SARWONO YOGYAKARTA)**

**Nailul Falah
Fauzan Anwar Sandiah
Rina Mulyani**

Abstrak

Perkembangan psikologis dan kesehatan mental menjadikan penerapan hypnotherapy berbasis bimbingan dan konseling Islam sangat diperlukan. Asumsi ini berasal dari perkiraan rasional antara jumlah populasi penduduk Islam di Indonesia dengan data mengenai kesehatan mental penduduk Indonesia secara umum. Terdapat sekitar 85,2% atau 199.959.285 jiwa dari total 234.693.997 jiwa penduduk Indonesia beragama Islam. Asumsi sederhana ini mengundang para praktisi yang bergerak pada upaya membantu individu untuk semakin merespon perkembangan zaman dengan cara mengembangkan metode-metode penanganan layanan konseling yang lebih efektif dan tetap sesuai dengan nilai-nilai agama sebagai konsekuensi dari karakteristik manusia Indonesia. Aplikasi hypnotherapy dalam Bimbingan dan Konseling Islam menjadi keunggulan baru. Proses hypnotherapy dapat dilakukan selama proses assesment sekaligus sebagai metode preventif, kuratif dan pengembangan. Dengan hypnotherapy, selain dapat melaksanakan bimbingan dan konseling, konselor dapat memberikan terapi dan arahan-arahan kepada klien dengan efektif karena proses ini dilakukan dengan menyampaikan sugesti-sugesti positif secara langsung pada pikiran bawah sadar sebagai pusat kendali klien.

Kata kunci: *hypnotherapy, terapi dalam BKI*

A. Pendahuluan

Bimbingan dan Konseling Islam adalah bidang ilmu yang baru muncul sekitar tahun 1985. Pengembangan wacana yang ada pada saat itu bertujuan untuk mencari konsep-konsep dasar Bimbingan dan Konseling yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Proses mencari konsep-konsep dasar tersebut juga termasuk pencarian metode terapi bagaimanakah yang relevan dengan perkembangan zaman namun tetap bernafaskan nilai-nilai Islam.

Terapi dalam Bimbingan dan Konseling yang memanfaatkan hipnosis disebut *hypnotherapy*. Di Indonesia, penggunaan hipnosis untuk Bimbingan dan Konseling tergolong masih baru. *Hypnotherapy* di Indonesia misalnya dapat digunakan untuk mengatasi klien yang menderita Obesitas. Tahun 2013, beberapa pihak sudah

menggunakan istilah *Hypnocounseling* untuk membantu keluhan-keluhan dari klien. Tahun 2009, istilah *hypnocounseling* sudah menjadi topik seminar, *coaching* dan terapi di Indonesia.

Hypnocounseling sebagai metode terapi dalam Bimbingan dan Konseling Islam perlu dikembangkan lebih lanjut agar pemanfaatannya semakin meluas. *Indonesian Hypnocounseling Association* Budi Sarwono (IHcA) adalah salah-satu lembaga yang aktif melakukan pelatihan mengenai *hypnocounseling* di Indonesia. IHcA melakukan pelatihan kepada para guru BK agar dapat menggunakan hipnosis sebagai metode terapi.

Perkembangan dunia pendidikan dan kompleksitas dinamika masyarakat secara umum berdampak secara beragam pada kualitas hidup. Perkembangan psikologis anak dan remaja juga pada beberapa tahun terakhir dikhawatirkan semakin memburuk. Data yang dirilis oleh *Child Abuse* antara tahun 1999 hingga 2000 di 7 kota besar Indonesia ditemukan sebanyak 3.969 kasus dengan rincian; kekerasan seksual (65.8 %), kekerasan fisik (19.6 %), kekerasan emosional (6.3 %), dan penelantaran anak (8.3 %). Pada tahun 2012 juga terdapat sekitar 2.509 laporan kasus kekerasan pada anak, 58 % merupakan korban kekerasan seksual.¹

Riset Kesehatan tahun 2007, menyebutkan prevalensi nasional penderita gangguan mental *emosional* (cemas dan depresi) pada penduduk berusia 15 tahun mencapai 11.6 % (sekitar 20 juta orang) dan sekitar 0.46 % mengalami gangguan jiwa berat.²

B. Hypnocounseling dan Bimbingan Konseling Islam

Hypnocounseling berasal dari penggabungan *hypnosis* dan *counseling*. Istilah Hipnosis pertama kali *diperkenalkan* oleh James Braid tahun 1843. Hipnosis berasal dari bahasa Yunani (*greek*), *hupnos*, yang artinya *tidur*.³ Hipnosis adalah istilah yang muncul setelah proses revisi teori Braid, yang awalnya bernama *Neurohypnosis* yang kemudian berubah menjadi *Neuryphnology*.⁴ Perubahan istilah disebabkan oleh

¹ Nurlaili Muzayyanah, "Darurat Pemerksaan Anak", *Koran Kedaulatan Rakyat*, 29 April 2013.

² *Kompas*, "Jumlah Depresi Penduduk Meningkat", 6 Oktober 2012.

³ Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2010), hlm.439.

⁴ Penjelasan mengenai istilah ini dapat ditemukan pada karya James Braid, *Neuryphnology or the Rationale of Nerveous Sleep*, (London : John Churchill, 1843).

keyakinan awal Braid bahwa terdapat kinerja syaraf di otak yang tidur, hal ini yang membuat Braid menambahkan kata *Neuro*. Hipnosis adalah keadaan psikologis khusus dengan atribut fisiologis tertentu, menyerupai tidur secara superfisial. Satu teori menyatakan bahwa hipnosis adalah kondisi mental. Awalnya hipnosis lebih cenderung pada pelibatan stimulasi atau mengurangi fungsi fisiologis pada area tubuh yang berbeda, kemudian berkembang menjadi proses psikologis sugesti verbal yang muncul dari Hippolyte Bernheim melalui karyanya yang berjudul *L'hypnotisme et l'école de Nancy* pada tahun 1888 di Paris.

Proses *hypnocounseling* diawali oleh sugesti dan instruksi awal kepada subyek. Proses dalam *hypnocounseling* dibagi menjadi proses induksi dan proses *deepening*. Secara umum, induksi (*induction*) berarti sebuah proses yang di dalamnya efek-efek ditransfer dari satu hal ke hal yang lain.⁵ Proses *hypnocounseling* juga dapat dilakukan dengan memberikan instruksi dan sugesti terhadap diri sendiri yang dikenal dengan *self-hypnosis*. Secara umum proses Induksi Hipnotik dalam *hypnocounseling* ada bermacam-macam, tergantung pada teori atau paradigma dari hipnosis.

Variasi teknik induksi yang paling terkenal adalah *eye-fixation braid*, atau yang dikenal dengan istilah Braidisme. Salah satu contoh penerapan induksi *eye-fixation braid* dapat dilihat pada Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (SHSS).⁶ Hipnosis modern sekarang menggunakan dua macam sugesti, pertama adalah sugesti langsung seperti, permintaan, sindiran, metafora. Kedua, sugesti tidak langsung seperti, seperti imajinasi mental, nada atau suara, manipulasi fisik.

Bimbingan dan Konseling sebagai sebuah layanan secara teoritis menganjurkan agar pelaksanaannya melibatkan kesadaran klien. Persoalan definitif kondisi “sadar” ini kemudian menjadi ramai saat hipnosis diasumsikan tidak memfasilitasi kondisi “sadar” klien. Sehingga secara tidak langsung menggugurkan penerapan hipnosis dalam bidang BK. Pandangan klasik ini tidak dapat selesai secara praktis karena melibatkan paradigma keilmuan dan filsafat manusia yang mendalam.

Bimbingan dan Konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan

⁵ Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*. hlm.463.

⁶ Contoh dari SHSS misalnya adalah *Stanford Hypnotic Susceptibility Scale, Form C* yang dibuat oleh Andre M. Weitzenhoffer & Ernest R. Hilgard (Stanford University) dan dimodifikasi oleh John F. Kihlstrom, diakses di: <http://ist-socrates.berkeley.edu/~kihlstrm/PDFfiles/Hypnotizability/SHSSC%20Script.pdf>

(*empowering*) iman, akal dan kemauan yang dikaruniai oleh Allah Swt.⁷ Aktivitas utama setiap proses konseling adalah membantu individu. Aktivitas ini mengisyaratkan serangkaian cara yang meliputi pada pendekatan, teknik, materi, *setting* lokasi dan lain sebagainya. Berkaitan dengan pendekatan dan teknik, Bimbingan dan Konseling Islam selalu mengacu pada sumber utama, berupa Al-Qur'an, al-Hadits dan kesepakatan-kesepakatan sebagian ulama mengenai suatu permasalahan mukallaf.

Konseling Islam berbeda dengan konseling barat (baca Amerika). Konseling barat bersifat *antroposentris*, berpusat pada manusia; dari, oleh, dan untuk manusia, berorientasi pada saat sekarang dan di sini "*here and now*", jadi tidak berkaitan dan dikaitkan dengan eksistensi Tuhan. Sedangkan Konseling Islam bersifat *theosentris*, berpusat pada Allah SWT. Konseling Islam berarti proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Dalam konteks konseling islam, ketika seseorang mempunyai sebuah problem ia diajak untuk menyadari kembali eksistensinya sebagai hamba Allah dan sebagai *khalifah fil-ardli*. Dari sudut pandang tersebut, maka urgensi konseling bagi manusia merujuk pada dua predikat. *Pertama*, sebagai makhluk yang lemah (*abdun*) suatu ketika manusia tidak tahan menghadapi realita kehidupan yang pahit, sempit, dan berat, orang membutuhkan orang lain untuk memulihkan rasa percaya dirinya, meluruskan cara berpikir, cara pandang dan cara mengatasinya, sehingga ia kembali realistis, mampu melihat kenyataan yang sebenarnya dan mampu mengatasi masalahnya dengan cara-cara yang dapat dipertanggungjawabkan. *Kedua*, sebagai khalifah Allah, manusia dibebani tanggung jawab menyangkut kebaikan dirinya maupun untuk masyarakatnya. Setiap manusia diberi kebebasan untuk memutuskan sendiri apa yang baik untuk dirinya asal bukan perbuatan yang melanggar aturan atau norma agama dan norma yang berlaku dimasyarakat. Sebagai khalifah di muka bumi, maka seorang muslim harus merasa terpanggil dan berbuat untuk memelihara ketertiban dan mendorong hal-hal yang "*mandeg*" dan menyimpang kepada jalan yang lurus, sehingga hidupnya dapat bermanfaat bagi orang lain.

Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan, artinya tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu agar mampu

⁷ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Semarang : Widya Karya, 2009), hlm.23.

hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT. Dengan menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah berarti individu dalam hidupnya akan berperilaku yang tidak keluar dari ketentuan dan petunjuk Allah, dan hidup yang demikian itu maka akan tercapailah kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.

Landasan (dasar pijak) utama Bimbingan dan Konseling Islam adalah al-Qur'an dan Sunnah Rasul, sebab keduanya sumber dari segala sumber pedoman hidup umat Islam, dalam arti mencakup seluruh aspek kehidupan mereka. Al-Qur'an dan Sunnah Rasul-Nya dapat dikatakan sebagai landasan ideal dan konseptual Bimbingan dan Konseling Islam. Berdasarkan al-Qur'an dan sunnah Rasul itulah gagasan, tujuan dan konsep-konsep (pengertian makna hakiki Bimbingan dan Konseling Islam bersumber).

Al-Qur'an dan Sunnah Rasul merupakan landasan utama bagi Bimbingan dan Konseling Islam, yang juga dalam pengembangannya dibutuhkan landasan yang bersifat filsafat dan keilmuan. Al-Qur'an di sebut juga dengan landasan "naqliyah" sedangkan landasan lain yang dipergunakan oleh Bimbingan dan Konseling Islam yang bersifat "aqliyah". Dalam hal ini filsafat Islam dan ilmu atau landasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam.

Jadi, landasan utama Bimbingan dan Konseling Islam adalah al-Qur'an dan Sunnah. Firman Allah SWT dalam surat *At-Tin* ayat 4 yang artinya sebagai berikut: "*Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*".⁸

Thohari Musnamar membagi tujuan Bimbingan dan Konseling Islam menjadi tujuan umum dan tujuan khusus. Adapun tujuan umum dari Bimbingan dan Konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Tujuan khusus Bimbingan dan Konseling Islam adalah membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain⁹.

Tujuan Konseling Islam menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaki yaitu:¹⁰

1. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainah*), bersikap lapang

⁸ Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1996), hlm. 478.

⁹ Thohari Musnamar, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta, UII Press), hlm.103.

¹⁰ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*.(Yogyakarta, Fajar Pustaka Baru. 2004), hlm. 221.

dada (*radhiyah*) dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*)

2. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan, tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya
3. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang
4. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya, serta ketabahan untuk menerima ujian-Nya
5. Untuk menghasilkan potensi *ilahiyyah*, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik, menanggulangi berbagai persoalan hidup dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungan pada berbagai aspek kehidupan.

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Fungsi preventif, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya
2. Fungsi kuratif atau korektif, membantu individu memecahkan masalah yang sedang di hadapi atau di alami.
3. Fungsi preventif, yakni membantu individu menjaga agar situasi atau kondisi yang semula tidak baik telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali)
4. Fungsi developmental atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya.

Pendekatan Islami dapat dikaitkan dengan aspek-aspek psikologis dalam pelaksanaan bimbingan konseling yang meliputi pribadi, sikap, kecerdasan, perasaan, dan seterusnya yang berkaitan dengan konseli dan konselor. Bagi pribadi muslim yang berpijak pada pondasi tauhid pastilah seorang pekerja keras, namun nilai bekerja baginya adalah untuk melaksanakan tugas suci yang telah Allah berikan dan percayakan kepadanya, ini baginya adalah ibadah. Sehingga pada pelaksanaan bimbingan konseling,

pribadi muslim tersebut memiliki ketangguhan pribadi tentunya dengan prinsip-prinsip sebagai berikut :

1. Selalu memiliki Prinsip Landasan dan Prinsip Dasar yaitu hanya beriman kepada Allah SWT.
2. Memiliki Prinsip Kepercayaan, yaitu beriman kepada Malaikat.
3. Memiliki Prinsip Kepemimpinan, yaitu beriman kepada Nabi dan Rasulnya.
4. Selalu memiliki Prinsip Pembelajaran, yaitu berprinsip kepada Al-Qur'an Al Karim.
5. Memiliki Prinsip Masa Depan, yaitu beriman kepada "Hari Kemudian"
6. Memiliki Prinsip Keteraturan, yaitu beriman kepada "Ketentuan Allah"

Allah berfirman dalam Al Qur'an surat Ali Imran ayat 104 yang artinya sebagai berikut: *"Dan hendaklah ada diantara kamu suatu umat yang menyeru berbuat kebaikan, dan menyuruh orang melakukan yang benar, serta melarang yang mungkar. Merekalah orang yang mencapai kejayaan"*¹¹

Pada ayat tersebut memberi kejelasan bahwa pelaksanaan bimbiungan dan konseling akan mengarahkan seseorang pada kesuksesan dan kebijakan, dan bagi konselor sendiri akan mendapat nilai tersendiri dari Allah SWT. Para pembimbing dan konselor perlu mengetahui pandangan filsafat Ketuhanan (Teologi), manusia disebut "homo divians" yaitu makhluk yang berke-Tuhan-an, berarti manusia dalam sepanjang sejarahnya senantiasa memiliki kepercayaan terhadap Tuhan atau hal-hal gaib yang menggetarkan hatinya atau hal-hal gaib yang mempunyai daya tarik kepadanya (mysterium trimendum atau mysterium fascinans). Hal demikian oleh agama-agama besar di dunia dipertegas bahwa manusia adalah makhluk yang disebut makhluk beragama (homo religious), oleh karena itu memiliki naluri agama instink religious, sesuai dengan firman Allah SWT yang artinya *"Maka hadapkanlah wajahmu kepada agama Allah (tetaplah atas) fitrah (naluri) Allah yang telah menciptakan manusia menurut naluri itu, tidak ada perubahan pada naluri dari Allah itu. Itulah agama yang lurus, akan tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya."*¹²

¹¹ Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 50.

¹² Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 325.

C. Profil *Indonesian Hypnocounseling Association* Budi Sarwono Yogyakarta

Budi Sarwono lahir tanggal 21 November 1968 dan menetap di Yogyakarta. Budi Sarwono merupakan staf pengajar di USD yang menekuni bidang Hipnosis. Budi Sarwono adalah alumni mahasiswa Bimbingan dan Konseling USD angkatan tahun 1987. Budi Sarwono pada tahun 1994-1997 bekerja di PT. Jasatama Polamedia-Kompas Gramedia Group.

Saat menekuni bidang jurnalistik di Medan dan Jakarta, yang cukup lama antara tahun 1998-2007 juga sempat menjadi mahasiswa pasca sarjana Ilmu Lingkungan dan Perkotaan di Unika Soegijapranata, selain itu Budi Sarwono juga pernah menjadi Dosen di STIE Tri Bhakti Bekasi pada tahun 1997-1998. Budi Sarwono mempelajari Hipnosis di *Banyan Hypnosis Center* tahun 2006, dan kemudian menyelesaikan pasca sarjana Psikologi di UGM tahun 2012, bidang Psikologi Klinis.

Pendalaman Hipnosis dilakukan dari Calvin Banyan, seorang *hypnotist* dari California. Banyan, dikenal dengan beberapa karyanya mengenai Hipnosis, di antaranya ialah *Hypnosis and Hypnotherapy Basic to Advance Techniques for the Profesional* (2001), *The Secret language of Feelings* (2003), *Hypnosis and Hypnotherapy Patter Script and Techniques* (2004).

Setelah mempelajari *Hypnosis*, Budi Sarwono kemudian mencoba upaya menggabungkan Hipnosis dan Konseling yang kemudian diperkenalkannya secara resmi melalui sebuah buku berjudul “Hypnocounseling : Merangkai Sayap-Sayap Patah Pendidikan Kita” yang diterbitkan pada tahun 2011. Meskipun demikian, sejumlah tulisan-tulisan Budi Sarwono yang membahas tentang *hypnosis* sudah ada di media massa sebelum tahun 2011.

Di “KOMPAS”, 8 April 2006 Budi Sarwono pernah menulis artikel dengan judul “Awat Kesurupan” dan 26 Oktober, di media yang sama, terbit juga artikel yang ditulis olehnya dengan judul “Awat Gendam”, kemudian “Suara Merdeka” 23 April 2007 dengan judul “Othokowok”, Budi Sarwono menulis tentang “pikiran sadar” dan “pikiran bawah sadar”. Kemudian tahun 2011, di “Kedaulatan Rakyat”, Budi Sarwono menulis sebuah artikel dengan judul “Cara Melawan Cuci Otak” pada 18 Juni 2011 atau 7 bulan sebelum Budi Sarwono memperkenalkan *Hypnocounseling* melalui USD.

Dasar dari penggabungan dua konsep teoretik tersebut berkaitan erat dengan gerbang globalisasi dan teknologi sebagai variable yang menyebabkan ekses di dalam

dunia pendidikan semakin bervariasi. Oleh karenanya, kebutuhan memulai inovasi dalam pendekatan maupun teknik untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan siswa yang tidak hanya dapat diselesaikan berdasarkan pada pendekatan administratif seperti hukuman pekerjaan rumah, hukuman *drop out*, dan lain sebagainya sebenarnya harus di atasi dengan aktivitas asesmen yang mendalam melalui penelusuran psikolog atau konselor sekolah.

Menurut Budi Sarwono, dasar utama dari munculnya *hypnocounseling* adalah agar konselor sekolah dapat menangani masalah siswa dengan maksimal. Masalah-masalah yang dialami siswa terutama pada kasus patologis tidak lagi dapat difasilitasi dengan model dan pendekatan konseling klasik. *Hypnocounseling* menurut Budi Sarwono akan memberikan konselor kemampuan untuk membedah masalah-masalah tersebut dengan efisien dan efektif.

Secara informal, Budi Sarwono memperkenalkan *Hypnocounseling* sejak tahun 2007. Sedangkan secara formal pengenalan *Hypnocounseling* dilakukan melalui seminar menyambut Dies Natalis Universitas Sanata Dharma (USD) pada tanggal 7 Desember 2011. Dan kemudian secara resmi oleh USD diminta untuk mencoba mensosialisasikan *Hypnocounseling* di berbagai tempat di Indonesia.

Hipnokonseling merupakan sebuah konsep yang digagas oleh Budi Sarwono dengan maksud memperbarui *tools* konselor agar dapat menjawab tantangan kontemporer atas masalah-masalah siswa yang dalam segi kuantitas meningkat dan semakin melebarnya variable masalah sehingga kompleksitas pun menjadi ikut rumit.

Indonesian Hypnocounseling Association (IHcA) beralamatkan di Jalan Sorosutan No.67 Umbulharjo Yogyakarta, IHcA adalah lembaga atau asosiasi yang berperan sebagai wadah praktisi, peminat dunia pendidikan dalam bidang bimbingan dan konseling. IHcA pada awalnya terbentuk sebagai bagian dari kebutuhan terhadap wadah bagi alumni program pelatihan *Hypnocounseling* yang diselenggarakan oleh Budi Sarwono. Meskipun, melalui USD, *Hypnocounseling* baru disosialisasikan pada tahun 2011, sebenarnya Budi Sarwono sudah memperkenalkan dalam arti memberikan pelatihan *Hypnocounseling* sejak tahun 2007 dan secara historis IHcA sudah dianggap berdiri oleh Budi Sarwono pada saat itu.

Sejak diperkenalkan dan diajarkan dari tahun 2007 hingga tahun 2013, *hypnocounseling* menarik banyak minat kalangan guru dan alumnus jurusan Bimbingan

dan Konseling di beberapa kota besar Indonesia. Akan tetapi IHcA hingga tahun 2013 masih belum dapat disebut sebagai lembaga formal, tetapi Informal. Menurut Budi Sarwono, hal ini disebabkan oleh perjalanan panjang sosialisasi dan pematangan *hypnocounseling* di Indonesia masih begitu dini untuk memformat lembaga.

IHcA memiliki visi utama untuk memasyarakatkan pemanfaatan *hypnocounseling* di Indonesia. IHcA bertujuan untuk membentuk profesionalisme dengan membentuk jejaring. IHcA bermaksud untuk melakukan penguatan kemampuan konselor dalam melakukan tugas dan fungsinya sebagai guru pembimbing. IHcA memprioritaskan pelatihan bagi konselor sekolah agar dapat melakukan aktivitas hipnosis terhadap peserta didik sebagai upaya untuk membantu permasalahan peserta didik. Permasalahan yang menjadi titik fokus dari IHcA adalah perilaku maladaptif. Adapun aktivitas IHcA dibagi menjadi empat, yaitu :

1. *Learning* Forum

Learning forum adalah ruang anggota IHcA untuk melakukan interaksi, diskusi, membagi informasi. Tujuan *learning* forum adalah untuk membantu pengembangan *hypnocounseling* di Indonesia melalui isu-isu kontemporer. *Learning* forum dilakukan dengan cara *face-to-face* yang melibatkan interaksi langsung atau bertemu secara fisik, dan secara tidak langsung dengan memanfaatkan media sosial online.

2. Komisi *Etik*

Komisi etik adalah badan yang memiliki tugas untuk melakukan kontrol terhadap anggota-anggota IHcA yang berkenaan dengan etika-etika profesionalisme tugas dan fungsinya sebagai praktisi bimbingan dan konseling (*hypnocounselor*). Komisi etik membuat tata aturan yang mencakupi perumusan kode etik *hypnocounselor*, serta melakukan tindakan-tindakan tertentu terhadap *hypnocounselor* berdasarkan pada garis pedoman yang telah disepakati bersama. Komisi etik bertanggungjawab mengembangkan IHcA menjadi lembaga yang kredibel.

3. Lembaga Sertifikasi

Lembaga sertifikasi adalah lembaga yang menangani pembentukan sertifikasi *hypnocounselor* sebagai output dari jenjang pendidikan yang telah dilaluinya. Lembaga sertifikasi membantu pertanggungjawaban administratif profesionalisme *hypnocounselor*.

4. *Research & Development*

Research & Development (R&D) adalah bidang IHcA yang berfokus pada kegiatan penelitian yang menjadi basis ilmiah dalam mengembangkan *hypnocounseling*. R&D berperan sebagai kelompok riset dan pengembangan yang memiliki kapasitas *scientific* untuk menghasilkan konsep *hypnocounseling* yang dapat berkontribusi bagi masyarakat luas.

D. Proses *Hypnocounseling* Dan Aplikasinya Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Islam

1. Klien

Hakikat klien adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi klien itu sendiri.

Hypnocounseling dapat diterapkan kepada mereka yang memenuhi persyaratan dasar, yaitu :

- a. Bersedia dengan sukarela
- b. Memiliki kemampuan untuk fokus dan imajinasi
- c. Memahami komunikasi verbal.

Melakukan *Hypnocounseling* terhadap klien sama halnya dengan melakukan terapi lainnya. klien harus tahu persis mengapa diperlukan bantuan hypnosis dalam terapinya, serta keunggulan apa yang didapatkan dibandingkan model terapi lainnya. Proses *Hypnocounseling* juga harus dilakukan dengan jelas, terbuka, dan tanpa paksaan.

Konsep “Psychological Strength” atau “Daya Psikologis”, *Need fulfillment* merujuk pada kekuatan psikis yang diperlukan untuk memenuhi seluruh kebutuhan hidup agar dapat mencapai kualitas kehidupan secara bermakna dan bahagia. Interpersonal competencien (kompetensi intrapribadi) yaitu kekuatan dalam dirinya sendiri.

Interpersonal competention (kompetensi antar pribadi), yaitu kekuatan psikis yang berkenaan dengan hubungan bersama orang lain dalam keseluruhan kehidupan dan interaksi dengan lingkungannya.

Kebebasan pada dasarnya manusia mempunyai kebutuhan (keinginan) untuk melakukan pemilihan secara bebas berdasarkan timbangan diri dan bukan atas pertimbangan atau keinginan orang lain. Konselor dapat membantu mereka mengenal penyebab kekurangan bebasan dan memahami bagaimana melindungi mereka dari kecemasan. Konselor juga memberikan kebebasan kepada klien untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya sehingga masalah klien dapat terselesaikan dengan baik.

Memiliki kesenangan merupakan kebutuhan yang paling mendasar dan mempunyai peranan erat terhadap kesehatan psikologis. Kesenangan dan santai merupakan pelumas berbagai hambatan yang ditimbulkan stress. Proses konseling harus berjalan dengan baik dan tidak membosankan agar klien dapat memiliki kesenangan dalam mengungkapkan masalah tanpa ada perasaan takut dan cemas.

Menerima stimulasi (rangsangan), pada dasarnya orang membutuhkan sejumlah variasi dan perubahan yang sehat dalam hidupnya. Mereka membutuhkan pengalaman yang merangsang hubungan dan tantangan baru untuk menjaga kehidupan yang baik. Konselor harus memiliki keterampilan untuk mengetahui masalah-masalah klien. Dengan cara memberikan rangsangan agar klien dapat menceritakan masalah yang dialami oleh klien.

Dalam proses konseling konselor harus menumbuhkan rasa optimistis pada diri klien agar memiliki harapan untuk melanjutkan hidupnya menjadi lebih baik. Kompetensi Intra-Pribadi adalah kecakapan yang dipelajari yang dapat membantu orang berhubungan secara baik dengan dirinya. Tujuan kompetensi intra pribadi ini adalah untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas pemenuhan kebutuhan pribadi. Hubungan intrapribadi berkenaan dengan tiga komponen yang saling berkaitan, yaitu 1) pengetahuan diri, orang yang kurang memahami dirinya, disebabkan oleh proses pembelajaran dari pengalaman menyembunyikan bagian dari dirinya untuk mencegah dan mengurangi kecemasan. 2) Pengarahan diri, orang kurang memiliki rasa percaya diri, tidak mempercayai kecakapan, persepsi, motif dan timbangan dirinya. Hal itu disebabkan oleh proses pembelajaran dan perlindungan yang berlebihan. 3) Harga diri bermakna sebagai satu pandangan orang umum bahwa dirinya bermanfaat, berkemampuan, dan berkebijakan. Orang yang mengalami kurang harga diri disebabkan oleh pengalaman di masa lalu yang mengajarkan bahwa dia tidak kompeten sehingga membuat dia merasa diabaikan, tidak penting dan lain sebagainya

2. Spektrum Masalah

IHcA menentukan secara garis besar beberapa masalah yang dapat ditangani berdasarkan pada kompetensi *hypnocounselor*. Penentuan spektrum masalah adalah upaya untuk memfokuskan layanan *hypnosis* dalam bimbingan dan konseling agar dapat bersesuaian dengan kode etik secara umum yang masih dipergunakan secara umum baik dalam kerangka kerja teoritis konselor maupun kode etik profesi konselor yang sudah diatur dalam UU, dan hasil konferensi badan profesi konselor sekolah. Berikut adalah masalah-masalah yang ditangani oleh *Hypnocounselor* :

a. Kecanduan (*Addiction*)

Kecanduan sebenarnya adalah istilah yang menggambarkan tingkat ketergantungan secara fisik pada suatu obat tertentu. Ketergantungan tersebut disebabkan sifat toleran terhadap suatu obat yang dialami oleh seseorang. Akan tetapi kecanduan kemudian meluas juga pada pengertian ketergantungan seseorang secara psikologis atau fisiologis terhadap zat kimia tertentu. WHO sendiri pernah merekomendasikan istilah *addiction* dengan *dependence*.¹³

b. Trauma

Trauma berasal dari bahasa Yunani yang berarti “luka”. Dalam psikologi istilah ini populer digunakan untuk merujuk luka psikis yang dialami oleh seseorang akibat dari serangan emosi yang ekstrim.¹⁴

c. *Phobia*

Phobia berasal dari bahasa Yunani yang berarti “takut” atau “ketakutan”. Proses menentukan kondisi *phobia* dilakukan secara ketat melalui standar kriteria psikiatrik. *Phobia* harus mencapai standar tersebut agar dapat dengan mudah diklasifikasikan berdasarkan pada sejumlah faktor. Istilah *phobia* dapat berkembang begitu banyak sesuai dengan beragam temuan dalam lapangan penelitian ataupun pengamatan singkat ahli. Hal ini akan berbanding lurus dengan seberapa banyak objek dapat digambarkan dalam sebuah kamus bahasa, sebanyak itu juga kemungkinan *phobia* akan ditemukan.¹⁵

¹³ Lihat, Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, terj: Yudi Santoso, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2010). hlm.16.

¹⁴ *Ibid.*, hlm.999.

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 709, 1065-1069.

d. *Insomnia*

Insomnia adalah keadaan kronis dari ketidakmampuan seseorang untuk masuk ke dalam tahap delta atau masuk ke dalam tahap tidur. Dalam kamus psikologi, Insomnia juga dikaitkan dengan *sleep disorder*.¹⁶

e. *Gangguan Psikosomatis (psychosomatic disorder)*

Psikosomatis adalah istilah yang mengandung paduan antara komponen-komponen psikis (*psychological*) dan somatic (*somatic*). Gangguan psikosomatis adalah label umum untuk gangguan apapun dengan manifestasi somatik yang diasumsikan berdasarkan pada etiologi kognitif dan emosi parsial yang dapat juga diartikan sebagai penyakit akibat kombinasi faktor organis dan psikologis.¹⁷

3. Sarana dan Prasarana

Pelaksanaan *hypnocounseling* memiliki syarat-syarat tertentu untuk mencapai maksud dan tujuannya. Penunjang utama terselenggaranya proses *hypnocounseling* yang perlu diperhatikan adalah alat atau instrumen *Hypnocounseling*, yaitu pendulum, musik, ruangan, kursi, peralatan audio dan visual.

4. Aplikasi *Hypnocounseling* dalam Bimbingan dan Konseling Islam

Hypnocounseling dalam Bimbingan dan Konseling Islam digunakan untuk membantu klien menyusun dan merubah pikiran bawah sadar yang diinginkan melalui sugesti-sugesti positif ke dalam belahan otak kanan. Pikiran bawah sadar dapat bekerja secara otomatis mengendalikan organ tubuh yang bisa dikendalikan, mengelola emosi, mengendalikan kebiasaan dan mengarahkan energi yang memotivasi.

Proses *hypnocounseling* dan Bimbingan dan Konseling Islam dimulai dengan tahapan awal di mana konselor harus mampu menggali informasi dan permasalahan yang dihadapi klien. Ini merupakan tahapan kunci bagi proses *hypnocounseling* dan Bimbingan dan Konseling Islam untuk mengantarkan klien pada solusi yang diharapkan tanpa harus meminta bantuan psikolog atau psikiater.

Model pendekatan *hypnocounseling* sama dengan model pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling Islam yaitu *client centered* (berpusat pada klien). *Hypnocounseling* dan Bimbingan dan Konseling Islam menghargai klien sebagai *center*

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 473.

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 774.

yang bisa berubah jika ada kemauan dan usaha dirinya sendiri. Proses *hypnocounseling* dalam Bimbingan dan Konseling Islam hanya dapat dibangun dengan suasana yang nyaman, kekeluargaan dan upaya untuk memperbaiki diri sendiri.

Aplikasi *hypnocounseling* dalam Bimbingan dan Konseling Islam menjadi keunggulan baru. Proses *hypnocounseling* dapat dilakukan selama proses *assesment* sekaligus sebagai metode preventif, kuratif dan pengembangan. Dengan *hypnocounseling*, selain dapat melaksanakan bimbingan dan konseling, konselor dapat memberikan terapi dan arahan-arahan kepada klien dengan efektif karena proses ini dilakukan dengan menyampaikan sugesti-sugesti positif secara langsung pada pikiran bawah sadar sebagai pusat kendali klien.

Dengan demikian aplikasi *hypnocounseling* dalam Bimbingan dan Konseling Islam dalam dilihat dalam prinsip-prinsip berikut:

- a. *Hypnocounseling* dan Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan klien sebagai *center* yang bisa berubah dengan kemauan dan usaha sendiri dengan arahan-arahan dan nasehat konselor
- b. *Hypnocounseling* dan Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan klien sebagai pribadi yang memiliki kewenangan penuh untuk menentukan pilihan dan bertanggung jawab atas pilihannya itu
- c. *Hypnocounseling* dan Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan klien sebagai individu yang tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan dan interaksi sosial.
- d. Proses *hypnocounseling* dalam Bimbingan dan Konseling Islam meliputi tes sugestabilitas (mengukur kemampuan klien menerima sugesti) dan induksi (penegasan dan kehendak dari klien untuk memasuki keadaan hipnotik dalam rangka memecahkan masalahnya dan secara simbolis dinyatakan dengan jabatan tangan)
- e. Keberhasilan *hypnocounseling* dalam Bimbingan dan Konseling Islam ditentukan oleh kemampuan konselor melakukan komunikasi persuasif untuk dapat memberikan sugesti positif kepada klien. Begitu juga keyakinan dan keimanan yang mendalam mempengaruhi keberhasilan *hypnocounseling* dalam Bimbingan dan Konseling Islam karena energi dan kekuatan dari sugesti yang diberikan kepada klien akan terganggu apabila *hypnocounseling* diberikan dengan keragu-raguan.

E. Penutup

Berdasarkan uraian sebelumnya ditemukan bahwa *hypnocounseling* dalam Bimbingan dan Konseling Islam merupakan proses *assesment* sekaligus sebagai metode preventif, kuratif dan pengembangan. Dengan *hypnocounseling*, selain dapat melaksanakan bimbingan dan konseling, konselor dapat memberikan terapi dan arahan-arahan kepada klien dengan efektif karena proses ini dilakukan dengan menyampaikan sugesti-sugesti positif secara langsung pada pikiran bawah sadar sebagai pusat kendali klien.

Hypnocounseling dapat diterapkan kepada mereka yang memenuhi persyaratan dasar, yaitu bersedia dengan sukarela, memiliki kemampuan untuk fokus dan imajinasi dan memahami komunikasi verbal. Melakukan *Hypnocounseling* terhadap klien sama halnya dengan melakukan terapi lainnya, klien harus tahu persis mengapa diperlukan bantuan *hypnosis* dalam terapinya, serta keunggulan apa yang didapatkan dibandingkan model terapi lainnya. Proses *Hypnocounseling* juga harus dilakukan dengan jelas, terbuka, dan tanpa paksaan. Masalah-umasalah yang dapat ditangani oleh *hypnocounseling* adalah kecanduan, trauma, phobia, insomnia dan gangguan psikosomatis lainnya.

Proses *hypnocounseling* dalam Bimbingan dan Konseling Islam meliputi tes sugestabilitas (mengukur kemampuan klien menerima sugesti) dan induksi (penegasan dan kehendak dari klien untuk memasuki keadaan hipnotik dalam rangka memecahkan masalahnya dan secara simbolis dinyatakan dengan jabatan tangan)

F. Daftar Referensi

- Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy : The Art of Subconscious Restructuring*, Jakarta : Gramedia, 2007.
- Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemah*, Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1996.
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009.
- Arthur S. Reber dan Emily S. *Kamus Psikologi*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2010.
- Budi Sarwono, *Hypnocounseling*, Yogyakarta : Kanisius, 2011.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Jonathan A. Smith (ed), *Psikologi Kualitatif*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009.
- Nurlaili Muzayyanah, Darurat Pemerksaan Anak, *Kedaulatan Rakyat*, 29 April 2013.
- Kompas, Edisi 6 Oktober 2012.
- Thohari Musnamar, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta : UII Press.