



## Hipnoterapi sebagai Relaksasi Otak

Syaiful Anam<sup>1\*</sup>, Bahrur Rosi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah, IAI Miftahul Ulum Pamekasan.  
Pamekasan

<sup>2</sup>Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah, IAI Miftahul Ulum Pamekasan.  
Pamekasan

\*e-mail: abangrosi97@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini membahas tentang Proses Hipnoterapi Sebagai Relaksasi Otak di MTLs dalam upaya menghilangkan kejenuhan otak pada saat peserta didik berlangsung dalam proses belajar kitab kuning. Kemudian metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian Kualitatif Deskriptif, dalam jenis penelitian ini menggunakan fenomenologi, dalam teknik pengumpulan data menggunakan observasi, interview dan dokumentasi. Adapun tahapan-tahapannya diantaranya adalah; 1) Konsultasi, 2) Treatment, 3) Pra- Induksi, 4) Depth Level Test, 5) Terminasi. Tekniknya yaitu dengan komunikasi verbal dan non verbal yang sangat persuasif, dan pada umumnya si anak memang sudah betul-betul bisa memahami terhadap komunikasi. Kalau anak efektifnya usia minimal sekitar 7-8 tahun.

Kata kunci: Hipnoterapi; Relaksasi Otak

### PENDAHULUAN

Otak merupakan organ vital yang terdiri atas triliunan sel saraf yang sambung-menyambung dengan seluruh sistem saraf yang ada di tubuh manusia. Kecelakaan atau benturan keras di kepala dapat menyebabkan kerusakan fatal pada otak.<sup>1</sup> Pikiran manusia merupakan sebuah kajian menarik yang terus diteliti oleh para ahli hingga saat ini. Segala macam perilaku (tindakan) manusia terbentuk dari informasi yang ada di dalam pikirannya, termasuk perilaku “yang tidak disadari” atau bahkan tidak diinginkan”.<sup>2</sup>

Pikiran adalah sebuah dunia yang penuh misteri, perlambang kebesaran dan keagungan Tuhan bagi kita sebagai ciptaan-Nya. Bukankah Tuhan menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna karena adanya akal-pikiran yang membedakan kita dengan makhluk lainnya? Dari pikiranlah segala-sesuatu berawal, baik itu perasaan, perilaku dan kebiasaan. Sebagaimana hukum sebab-akibat bekerja, maka pikiran yang baik tentu menghasilkan perasaan, perilaku dan kebiasaan yang baik, yang juga berdampak langsung pada kualitas hidup yang baik.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Rini Andhika, *Aktifasi Otak Tengah: Anak Super Dengan Otak Tengah Aktif* (Jakarta: Puspa Populer 2010), 2.

<sup>2</sup> Willy Wong, *Hypnosis For Selling: Cara Dahsyat Menjual dan Memengaruhi* (Jakarta Selatan: Jaga Karsa 2010), 2.

<sup>3</sup> Alguskha Nalendra, *The Big Book Of Professional Hypnotherapy: The Complete Guide Of Hypnotherapy In Professional Practice* (Bandung: Litera Media Tama Oktober 2017), 1.

Seorang penulis yang bernama Porat Antonius dalam bukunya yang berjudul “Vertikalitas Otak” menjelaskan mengenai basis neurologis kecerdasan dan pengaruhnya terhadap keseluruhan orientasi hidup manusia. Otak manusia telah beroperasi secara ajaib sehingga mampu berelasi dengan keadaan diluar dirinya dan sanggup memahami kekurangan dirinya. Meski semua binatang mempunyai otak, namun sistem dan kualitas otak manusia berbeda dengan binatang lain. Porat menjelaskan bagian otak yang disebut neokorteks (*neocortex*) menjalankan fungsi bahasa, logika, dan mate-matika. Neokorteks berfungsi menunjang pikiran rasional. Jika bagian ini mengalami kerusakan, dengan sendirinya seseorang kehilangan kecerdasan berpikir rasionalnya. Demikian misalya *lobus parietal* sebagai bagian dari neokorteks yang secara khusus menjalankan fungsi seperti komputer yang menyimpan banyak informasi yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan rasional dan emosional. Dalam batok otak manusia jumlah lapisan pada *neokorteks* lebih banyak daripada binatang. Lebih menakjubkan adalah jumlah neuron yang mencapai sekitar 100 miliar yang memungkinkan manusia mengubah banyak informasi. Otak manusia mengalami perkembangan. Keadaan ini ditunjukkan oleh *neorogenesis* atau *neuroplastisitas* yang tidak berhenti berkembang dan tidak berhenti membangun jaringan baru sesuai kebutuhan manusia<sup>4</sup>

Setiap otak manusia tentunya pasti pernah mengalami kejenuhan saat belajar apalagi saat bekerja. Oleh karena itu sangat penting sekali *me-refresh* atau melakukan proses relaksasi otak agar memulihkan kembali otak yang sudah nyaman dan normal seperti sedia kala. Kejenuhan dan kebosanan otak menjadi kendala saat proses belajar berlangsung karena tidak bisa merespon dan sulit untuk bisa tanggap.<sup>5</sup>

Penyakit pikiran/mental/psikis atau kejiwaan ternyata lebih berbahaya dibanding penyakit fisik. Karena penyakit pikiran dapat menyebabkan penyakit fisik. Selama ini masyarakat cenderung lebih peduli dengan kesehatan fisik mereka atau tubuh mereka dan ketika mereka bercerita tentang penyakit, maka masyarakatpun lebih mengetahui penyakit fisik seperti sakit kepala, migrain, diabetes, penyakit jantung, kolesterol, dan penyakit fisik lainnya. Padahal pada dasarnya hampir 80% penyakit disebabkan oleh pikiran. Pikiran yang sehat sangat berpengaruh pada kondisi kesehatan fisik. Salah satu jenis penyakit yang dipicu oleh gangguan pikiran adalah *psikosomatik*. Penyakit atau gangguan *psikosomatik* tentu sangat memengaruhi kualitas hidup seseorang.

Mendidik anak di zaman ini, merupakan tantangan yang besar, karena perubahan zaman, ekonomi, teknologi, lingkungan, benar-benar terlalu cepat, menimbulkan *gap* antar generasi. Orang tua dan anak menjadi sulit komunikasi karena seolah-olah mereka berasal dari abad yang berbeda. Anak-anak remaja saat ini begitu realistis dan praktis, mereka hanya ingin belajar yang mereka akan gunakan dalam hidup ini, atau bidang yang mereka tertarik. Sehingga bukan aneh lagi, kalua cita-cita mereka

---

<sup>4</sup> Porat Antonius, *Vertikalitas Otak* (Jakarta: Gramedia 2018), xii.

<sup>5</sup> Tutor Hipnoterapi, *Materi Hipnoterapi Dalam Seminar Hipnoterapi* (JL. Raya Buntan-Barat Kec. Ketapang: Lembaga Pendidikan Islam Darussalam).

bukan dokter atau insinyur, tetapi *instagramer, you-tuber, gamer, game maker cheff, animasi, design*, gratis dan berbagai keahlian non gelar, dan hanya belajar khusus atau diploma lalu mulai berkarya.<sup>6</sup>

Hipnosis-Hipnoterapi telah menjadi sebuah keilmuan fenomenal yang menjadi saksi atas revolusi peradaban dan pemikiran manusia. Dari yang semula dianggap sebagai keilmuan *magis* dan mistis sampai kemudian dipahaminya keilmuan ini sebagai sebuah fenomena ilmiah dan kemudian diakuinya keilmuan ini oleh berbagai *institusi internasional* sebagai sebuah keilmuan yang valid dan bisa dipertanggungjawabkan dan sampai saat ini telah berkontribusi besar membantu jutaan orang diberbagai penjuru dunia untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas hidupnya.<sup>7</sup>

Adapun pembelajaran beserta mempraktekkan Hipnoterapi ini dapat memberi jawaban terhadap *polemic free will* (kehendak bebas) dalam diri manusia, sungguh ini benar-benar betapa menakjubkan, karena sebuah kehendak bebas bisa ditaklukan atau *disabotase* oleh “kehendak bebas lain” dalam diri manusia yang tanpa disadari.<sup>8</sup>

Aplikasi hipnoterapi untuk membantu mengatasi masalah yang berhubungan dengan emosi dan perilaku sangatlah luas. Salah satu aplikasinya adalah untuk membantu anak. Sebagai hipnoterapis klinis sering dimintai tolong oleh para orangtua untuk membantu mengatasi masalah anak mereka. Apa saja masalah anak yang biasa ditangani? Sangat beragam, antara lain anak tidak disiplin, tidak fokus kalau belajar, sulit konsentrasi, tidak percaya diri, *enuresis* (ngompol saat tidur), *bruxism* (gigi menggerinda saat tidur), *minder*, sulit bergaul, kurang motivasi, malas kerja PR, mogok sekolah, gagap, *fobia* (macam-macam *fobia*: kecoa, gelap, anjing, tikus, cecak, matematika, dll), kecanduan main game, rewel sejak punya adik, prestasi sekolah kurang/tidak baik atau menurun, suka berbohong, sulit mengendalikan emosi, *impulsif*, mencuri, membantah, tidak mandiri, dan masih banyak lagi masalah lainnya.<sup>9</sup>

Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata - kata yang disampaikan dengan teknik - teknik tertentu. Satu - satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi. Saya hanya bisa menghipnotis Anda jika Anda memahami bahasa yang saya gunakan. Saya tidak bisa menghipnotis orang Inggris dengan Bahasa Indonesia, kecuali orang Inggris itu paham Bahasa Indonesia.<sup>10</sup>

Menurut Fiona Wang selaku *Holistic Life Coac dan Transpersonal Hypnotherapist* “Masalah yang diam di bawah sadar tentu sulit jika masuk dan diselesaikan melalui pintu pikiran sadar. Hipnoterapi adalah satu pendekatan yang sangat ilmiah dan efektif untuk mengatasi problematika persoalan manusia yang tersembunyi di relung batin dan jiwa”. Maka dari itu terapi otak sangat diharapkan kehadirannya.<sup>11</sup>

---

<sup>6</sup>Jarot Wijanarko, *Maksimalkan Otak Anak Anda* (Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia),7.

<sup>7</sup>Nalendra, *The Big Book Of Professional Hypnotherapist: The Complite Guide Of Hypnotherapy In Professional Practice* (Bandung: Litera Media Tama Oktober 2017), 2-3.

<sup>8</sup>*Ibid*, 2.

<sup>9</sup> [http://www.adigunawan.com/?p=article&action=shownews&pid\(Desember,2018\),175](http://www.adigunawan.com/?p=article&action=shownews&pid(Desember,2018),175).

<sup>10</sup>Suci Riadi Prihantono, *Lebih Dekat Dan Sehat Dengan Hypnotherapy*: PDF, 1.

<sup>11</sup> Wang Fiona, <http://www.integrainstitute.co.id>

Hal tersebut sesuai dengan yang diterapkan oleh salah satu Pengurus Ma'had Tibyan Li As-Sibyan Pondok Pesantren Miftahul Ulum Panyeppeen atau yang biasa disebut dengan sebutan Pondok Kecil di MTLs PPMU Panyeppeen Palengaan Pamekasan, yaitu menerapkan hipnoterapi ini dijadikan salah satu metode sebagai media relaksasi otak atau meringankan kejenuhan otak.

Berawal dari beberapa alasan yang muncul dari sebagian Pengurus MTLs, bahwasanya semua otak santri tidak sama dan pasti banyak mengalami kejenuhan dan kebosanan yang diakibatkan terlalu padatnya kegiatan Ma'hadiyah seperti yang dimulai dari sejak jam 03.00 A.M dengan kegiatan ibadah tahajjud bersama, membaca amaliah dari Pengasuh seperti membaca Surah Yasin, Waqi'ah, Tabarak, dan Ar-Rahman sebelum subuh, kemudian dilanjutkan dengan berjemaah Salat Subuh, setelah itu Ngaji Kitab pagi kepada Kiai atau pengasuh, namun apabila Kiai sedang berhalangan maka ngaji kitabnya diganti ngaji kitab kepada masing-masing Wali Kelasnya, serta Salat Dluha bersama.<sup>12</sup>

Setelah itu, santri wajib cepat-cepat mandi dan sarapan agar supaya tidak datang terlambat ke sekolah formalnya, sehabis pulang dari sekolahnya, waktu hanya sebentar untuk makan siang, istirahat dan mandinya pun juga sebentar, lalu dilanjutkan dengan salat berjemaah Zuhur, lalu disusul dengan sekolah untuk *Diniyah*-nya hingga sore berjemaah salat Asar. Tidak lama kemudian santri diperintah harus cepat-cepat untuk mandinya guna bersegera hadir kembali ke Masjid membaca surah Yasin dan Surah yang lainnya sambil lalu menunggu berjemaah Salat Magrib, dilanjut lagi dengan mengaji Al-quran pada *Mu'allim*-nya hingga Salat isya berjemaah, setelah itu hanya dibatasi waktu sebentar untuk istirahat dan makan malam kemudian dilanjutkannya lagi dengan kegiatan *Musyawwarah*<sup>13</sup>, hingga jam 22.00 WIB.<sup>14</sup>

Dari latar belakang tersebut diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji secara lebih dalam tentang seberapa besar efektivitas hipnoterapi untuk mengetahui apakah hipnoterapi benar-benar menjadi media relaksasi otak disalah satu Pesantren yakni MTLs PPMU Panyeppeen Palengaan Pamekasan.

## METODE

Dalam penelitian ini peneliti mengambil pendekatan kualitatif deskriptif, dalam rangka mengetahui yang sebenarnya dan menggambarkan situasi yang ada. selain itu memahami keadaan sosial secara mendalam, menemukan pola, hipotesis dan teori.<sup>15</sup>

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *fenomenologi* yaitu berusaha memahami arti peristiwa dan kaitan kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi tertentu kendati pada penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif yaitu prosedur penelitian yang

---

<sup>12</sup> Hasil Wawancara Peneliti dengan Ustadz Moh. Nurul Huda, 21 Desember 2018

<sup>13</sup> Kegiatan mengulangi pelajarannya dan berbentuk halakoh(lingkar)

<sup>14</sup> Hasil Observasi, di MTLs PPMU Panyeppeen 22 Desember 2018

<sup>15</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2010), 292

menghasilkan data deskriptif yaitu berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, hipnoterapi itu suatu tindakan yang membuat seseorang berada dalam keadaan *hypnosis*.<sup>16</sup> Pendapat umum selama ini adalah *hypnosis* atau *hypnotherapy* merupakan keadaan yang aman, dan bahkan alami. Didalamnya terdapat keadaan rileks yang mendalam, dimana terjadi pemusatan perhatian atau kesadaran, itulah *hypnosis*. Seorang ahli *hypnosis*, pehipnoterapi, pelaku, atau praktisi *hypnosis* hanya memberikan sugesti.<sup>17</sup>

*Hypnotherapy* atau *Clinical Hypnosis* adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnotis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik. Hipnotis tidak seperti cara pengobatan lain yang mengobati gejala (*simptom*) atau akibat yang muncul. Hipnotis berurusan langsung dengan penyebab suatu masalah. Dengan menghilangkan penyebabnya maka secara otomatis akibat yang ditimbulkan akan lenyap atau tersembuhkan.<sup>18</sup>

Mengenai Relaksasi, Ada banyak definisi tentang relaksasi. Diantaranya adalah, relaksasi merupakan suatu proses yang membebaskan mental dan fisik dari segala macam faktor yang menyebabkan adanya ketegangan dengan menggunakan berbagai macam teknik. Sedangkan menurut Richard relaksasi berarti membuat seluruh tubuh kita menjadi tenang dan tentram. Hebert Benson dan Miriam Z. Klipper yang diterjemahkan oleh Nurhasan mengemukakan bahwa respon relaksasi merupakan karunia alami yang dapat didayagunakan oleh semua orang. Dengan menjembatani jurang pemisah antara psikologi, fisiologi, ilmu kedokteran, dan sejarah. Respon relaksasi adalah mekanisme batin yang terdapat dalam jiwa seseorang. Relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu.<sup>19</sup>

Dalam konteks kejiwaan manusia, islam adalah agama yang dianugerahkan oleh Allah kepada manusia sebagai falsafah dan sandaran hidup. Di dalamnya mengandung ajaran yang membimbing dan menggiring akal pikiran, jiwa, qalb, indrawi, dan jasmani dan kefitrahan yang selalu cenderung untuk berbuat ketaatan dan ketauhidan kepada Yang Maha Pencipta, yaitu kecendrungan positif yang tidak pada eksistensinya di dalam diri setiap manusia.<sup>20</sup>

---

<sup>16</sup> KBBI V, Edisi ke lima, Aplikasi Luring Resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

<sup>17</sup>Anand Krrishna, *NeoSpiritual Hypnotherapy* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama), 17

<sup>18</sup> Indra Majid, *Mengenal Hipnotis Modern Mind Technology Expert*: (www.indramajid.com, Desember 2018), 22.

<sup>19</sup>Ayad Wahyu Utomo dan Agus Santoso, “Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia” (Jurnal, Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 2013), 65.

<sup>20</sup>H. Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama* (Bandung: PT, Sinar Bintang 2001), 157

Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, karena setiap orang menciptakan hubungan profesional dengan klien, yang bertujuan (1) menghilangkan, mengubah, atau menemukan gejala-gejala yang ada, (2) memperantai (perbaiki) pola tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian.<sup>21</sup>

Menurut Zakiyah 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 arena persoalan-persoalan itulah yang banyak menghilangkan rasa bahagia”<sup>22</sup>

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

Adapun proses dan teknik penerapan hipnoterapi di MTLs sesuai dengan hasil penelitian dan kajian teori yang akan dipaparkan sebagai berikut;

### **1. Konsultasi**

Sebelum treatment program, maka terlebih dahulu dilakukan Pra-Treatment, berupa konsultasi dan anamnesis dari permasalahan klien, termasuk beberapa test untuk menentukan apakah “Hipnoterapi Sebagai Relaksasi Otak di MTLs” sesuai dan dapat menyelesaikan permasalahan dari klien atau peserta didik di MTLs. Adapun tahap konsultasi ini berlangsung sekitar 30 Menit-45 Menit.<sup>23</sup>

Hal ini sama dengan teori yang ditulis oleh Majid dalam e-booknya namun yang membedakan adalah nama tekniknya yaitu “interview” akan tetapi caranya sama. Yaitu Setiap proses hipnotis dan hipnoterapi selalu dimulai dengan percakapan antara hypnotist dan subyek. Tujuan dari interview antara lain menjalin keakraban antara terapis dan klien, memahami masalah klien, menentukan tujuan terapi, dan menjelaskan kepada klien tentang prosedur terapi yang akan dilakukan. Pada saat interview, pasien diharapkan tidak malu untuk bertanya tentang apa saja yang mengganggu di hatinya agar proses hipnotis atau hipnoterapi dapat berlangsung lancar.<sup>24</sup>

### **2. Treatment**

---

<sup>21</sup>Ahyadi, *Psikologi Agama* (Bandung: PT, Sinar Bintang 2001), 157

<sup>22</sup>Zakiyah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2007), 15

<sup>23</sup>Nurul Huda, *Pedoman Konseling Hipnoterapi Di Ma’had Tibyan Li Al-Shibyan*, Panyepren, 2019

<sup>24</sup>Majid, *Mengenal Hipnotis Modern Mind Technology Expert: (www.MasterHipnotis.com, Desember 2018)*, 14.

*Treatment* akan berlangsung dalam bentuk session, dimana setiap session akan berkisar 90 Menit – 120 Menit, tergantung dari kasus yang sedang dihadapi.<sup>25</sup>

Pada awalnya memang klien sebelum memasuki kondisi *trance*, melakukan relaksasi terlebih dahulu agar pikirannya menjadi rileks dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan.<sup>26</sup> Adapun penjelasan terperinci dilakukan dengan Pra-induksi, kemudian induksi, lalu proses Dept Level Test dan sugesti, dan terakhir adalah terminasi atau yang disebut dengan *trance*.<sup>27</sup>

Mengenai tahap *Treatment*, penulis mencoba mengkaji tahap tersebut dengan teori yang sudah diketahui dalam buku yang diulis Anam, ternyata juga ada kesesuaian namun letak perbedaannya adalah nama tahapannya yaitu “Sesi Pertama” maksudnya adalah dalam sesi pertemuan pertama tentunya sebelum dilakukan terapi ada dua tahap yang harus dilakukan; 1) Cerita dari klien, 2) Penjelasan dari hypnosis.<sup>28</sup>

### **3. Pra-induksi**

Proses hipnoterapi di MTLs berikutnya adalah menggunakan tahap Pra-induksi. Agar Pra-induksi berlangsung dengan baik, maka sebelumnya terapis harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari si anak, antara lain : hal yang diminati, hal yang tidak diminati, apa yang diketahui orang tua anak tentang Hypnosis, dan seterusnya.<sup>29</sup>

Pra-induksi dapat berupa percakapan ringan, saling ser kenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan seorang terapis secara mental dengan anak, karena Pra-induksi merupakan tahapan yang bersifat kritis. Langkah berikutnya adalah Induksi. Hal ini merupakan kunci utama dalam proses hypnosis, karena proses inilah yang membawa si anak dari kondisi *beta* ke kondisi *alpha* bahkan *teta* dengan kondisi sepenuhnya dibawah kendali seorang terapis.

Induksi adalah cara yang digunakan oleh hypnotist/hypnotherapist untuk membimbing klien menuju kondisi hipnotis. Ada banyak cara yang bisa digunakan untuk induksi. Seorang hypnotist/hypnotherapist harus memahami tipe pikiran kliennya sehingga dia bisa menggunakan teknik induksi yang tepat. Seorang hypnotist/hypnotherapist tidak berhak memaksakan hipnotis kepada orang lain. Syarat utama agar seorang klien bisa sembuh/berubah melalui hipnotis yaitu klien harus punya keinginan untuk sembuh/berubah dari dirinya sendiri, bukan karena paksaan orang lain.

Pada prinsipnya hal yang jelas berubah ketika terjadi hypnosis adalah gelombang otak. Untuk dapat memberikan sugesti yang efektif kepada subjek, jipnotis harus tahu kapan waktu yang tepat untuk menyampaikan sugesti, dan bagaimana membuat kondisi itu tercipta.<sup>30</sup> Hipnotis harus mampu

---

<sup>25</sup>Nurul Huda, Pedoman Konseling Hipnoterapi Di Ma’had Tibyan Li Al-Shibyan, Panyeppeen, 2019, Hal. 9

<sup>26</sup>*Ibid*, 10

<sup>27</sup>*Ibid*, 11

<sup>28</sup>Anam, *Hypnotic Coma* (www.zonahipnotis.com 2009), 43

<sup>29</sup>Nurul Huda, Pedoman Konseling Hipnoterapi Di Ma’had Tibyan Li Al-Shibyan, Panyeppeen, 2019

<sup>30</sup>O-bee Delaphan, *Hipnosis Go* (Jakarta selaatan: Bintang Wahyu 2016), 14.

membawa subjek ke arah gelombang otak dengan frekuensi tertentu, yang tepat untuk diberi sugesi. Gelombang otak sendiri terdiri empat macam; *beta, alpha, theta, delta*.<sup>31</sup>

### 3. Dept Level Tet

Selanjutnya, sampailah pada proses *Dept Level Test*, namun seringkali diistilahkan dengan *trance level test* atau pengujian tingkat kedalaman tidur hipnosis si anak.<sup>32</sup>

*Dept Level Test* dilakukan dengan cara memberikan perintah sederhana yang berlawanan dengan logika kesadaran biasa. Jika tingkat kedalaman *trance* yang dimaksud belum dicapai, maka terapis harus melakukan induksi kembali, biasanya diikuti dengan sugesti yang bersifat provokatif untuk dapat mencapai *trance* yang dalam.<sup>33</sup>

Dalam teori hipnoterapi yang ditulis oleh Majid tahap ini disebut dengan *Deepening*, yang merupakan kelanjutan dari induksi. Teknik *deepening* digunakan untuk memperdalam level hipnotis yang dialami klien. Secara sederhana kita bisa membagi level kondisi hipnotis menjadi *light trance, medium trance, deep trance* atau *somnambulism*. Level *somnambulism* merupakan kondisi ideal untuk terapi. Oleh karena itu, apabila setelah induksi klien ternyata belum mencapai kondisi *somnambulism, hypnotist/hypnotherapist* perlu melakukan *deepening* untuk membimbing klien menuju kondisi *somnambulism*.<sup>34</sup>

Dalam literatur hipnosis, kondisi keadaan seseorang identik dengan tingkat sugestivitas atau kemampuan seseorang dalam menerima saran atau sugesti, sehingga dalam hipnosis, dikenal dengan istilah sugestif ringan (*light hypnosis*), sugestif sedang (*middle hypnosis*), sampai sugestif dalam (*deep hypnosis*).<sup>35</sup>

Adapun Trans dalam aliran psikologi, sebuah aliran psikologi bahkan menaruh perhatian besar terhadap fenomena ini dalam kajian psikologi transpersonal. Para psikolog yang berada dalam kajian ini memandang keunikan kegiatan-kegiatan ritual tradisional tersebut sebagai suatu kegiatan spiritual yang penting, dan menitikberatkan perhatiannya terhadap studi potensi tertinggi umat manusia lewat pengakuan, pemahaman, perealisasi keadaan-keadaan kesadaran yang mempersatukan dan bersifat spiritual/transendental.<sup>36</sup>

### 4. Langkah Sugesti

Kemudian menginjak pada langkah sugesti, dalam tahapan ini termasuk tahapan inti dari maksud dan tujuan proses hipnosis. Serta pada tahapan ini seorang terapis mulai dapat memasukkan kalimat-kalimat sugesti ke bawah sadar anak.<sup>37</sup>

---

<sup>31</sup>Obee Delaphan, *Hipnosis Go* (Jakarta selaatan: Bintang Wahyu 2016), 14-15.

<sup>32</sup>Nurul Huda, *Pedoman Konseling Hipnoterapi Di Ma'had Tibyan Li Al-Shibyan*, Panyeppe, 2019. Hal. 21

<sup>33</sup>*Ibid*, 123

<sup>34</sup>Majid, *Mengenal Hipnotis Modern Mind Technology Expert*: (www.MasterHipnotis.com, Desember 2018), 15.

<sup>35</sup>Andri Hakim *Dahsyatnya Pikiran Bawah Sdar* (Jakarta Timur : Visimedia, 2016), 33-34

<sup>36</sup>Yan Nurinda, *Membongkar Rahasia Hipnosis* (Jakarta selaatan: Bintang Wahyu 2016), 14.

<sup>37</sup>Nurul Huda, *Pedoman Konseling Hipnoterapi Di Ma'had Tibyan Li Al-Shibyan*, Panyeppe, 2019. Hal. 24

Apabila terapis ingin mengendalikan si anak, ia bisa menggunakan simbol bunyi atau tindakan. Inilah yang disebut *Anchor*, yakni sugesti berupa simbol-simbol yang akan menghasilkan reaksi pemikiran, emosional, atau perilaku tertentu disebut juga dengan *Anchor*.<sup>38</sup>

Akan tetapi dalam teori yang ditulis oleh Indra Majid dengan Terapi pikiran Setelah klien mencapai level kedalam hipnotis yang ideal, terapi pikiran akan dimulai. Bentuk terapinya bisa berupa pemberian sugesti yang sudah dirancang sedemikian rupa atau menggali akar masalah untuk dinetralisir pengaruhnya. Banyak hypnotist pemula yang kurang memahami bahwa dalam melakukan hipnoterapi, ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai. Sering kali ada hipnotis pemula yang karena sudah bisa melakukan induksi dan bisa memberi sugesti secara langsung (*direct suggestion*), maka dia merasa sudah menguasai seluruh ilmu hipnotis. Padahal teknik induksi dan *direct suggestion* hanyalah bagian kecil dari keseluruhan ilmu terapi hipnotis.<sup>39</sup>

### 5. Terminasi

Inilah bagian yang saya suka. Karena begitu klien membuka mata, saya sering melihat senyum yang ceria dan mata berbinar. Itulah mengapa saya selalu ketagihan melakukan hipnoterapi. Membangunkan klien dari hipnotis adalah hal yang paling mudah dan menyenangkan, lebih mudah dari membangunkan anak-anak di hari libur. Anda tidak perlu takut kalau-kalau tidak bisa bangun dari hipnotis. Sepanjang sejarah hipnotis, tidak satupun orang yang tidak bisa bangun dari kondisi hipnotis.<sup>40</sup>

Pendidikan di MTLS dapat dikategorikan ada perubahan dikarenakan dalam proses belajar mengajar sambil menerapkan Hipnoterapi sebagai Relaksasi Otak yang dapat perhatian serta menyenangkan bagi peserta didik atau santri MTLS dengan respon yang baik sehingga meningkatkan daya serap mereka utamanya dengan menghilangkan kejenuhan dalam belajar dengan menemukan materi yang dipelajari dan menghubungkan dengan situasi yang bersangkutan.

Setelah peneliti mengumpulkan data dari hasil penelitian yang di peroleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumintasi, maka selanjutnya peneliti akan melakukan analisis data untuk menjelaskan lebih lanjut dari hasil penelitian.

Berdasarkan hasil temuan peneliti yang telah di paparkan pada pembahasan sebelumnya yaitu Hipnoterapi Sebagai Relaksasi Otak berdasarkan interview dan observasi yang peneliti lakukan di MTLS PPMU Panyeppeen, bahwasanya Hipnoterapi itu sangat penting dalam merefresh atau memberikan alternatif bagi anak yang sedang jenuh otaknya atau anak yang sedang bosan dengan pelajarannya serta dapat membentuk karakteristik peserta didik yang kreatif, efektif dan inovatif agar tidak terbelakang dari zaman yang modernisasi.

---

<sup>38</sup>Nurul Huda, *Pedoman Konseling Hipnoterapi Di Ma'had Tibyan Li Al-Shibyan*, Panyeppeen, 2019. Hal. 42

<sup>39</sup>Majid, *Mengenal Hipnotis Modern Mind Technology Expert: (www.MasterHipnotis.com, Desember 2018)*, 15.

<sup>40</sup>*Ibid*, 25

## SIMPULAN

Hipnoterapi Sebagai Relaksasi Otak di MTLSPPMU Panyeppeen, bahwasanya Hipnoterapi itu sangat penting dalam merefresh atau memberikan alternatif bagi anak yang sedang jenuh otaknya atau anak yang sedang bosan dengan pelajarannya serta dapat membentuk karakteristik peserta didik yang kreatif, efektif dan inovatif agar tidak terbelakang dari zaman yang modernisasi. Tekniknya yaitu dengan komunikasi verbal dan non verbal yang sangat persuasife, dan pada umumnya si anak memang sudah betul-betul bisa memahami terhadap komunikasi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andri Hakim *Dahsyatnya Pikiran Bawwah Sdar* (Jakarta Timur : Visimedia, 2016)
- Ahyadi, *Psikologi Agama* (Bandung: PT, Sinar Bintang 2001)
- Anam, *Hypnotic Coma* (www.zonahipnotis.com 2009)
- Ayad Wahyu Utomo dan Agus Santoso, “Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia” (Jurnal, Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 2013),65.
- Anand Krrishna, *NeoSpiritual Hypnotherapy* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama)
- Alguskha Nalendra, *The Big Book Of Professional Hypnotherapist: The Complite Guide Of Hypnotherapy In Professional Practice* (Bandung: Litera Media Tama Oktober 2017)
- H. Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama* (Bandung: PT, Sinar Bintang 2001)
- Indra Majid, *Mengenal Hipnotis Modern Mind Technology Expert:* (www.indramajid.com,Desember2018)
- Jarot Wijanarko, *Maksimalkan Otak Anak Anda* (Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia)
- KBBI V, Edisi ke lima, Aplikasi Luring Resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Majid, *Mengenal Hipnotis Modern Mind Technology Expert:* (www.MasterHipnotis.com,Desember2018)
- Nalendra, *The Big Book Of Professional Hypnotherapist: The Complite Guide Of Hypnotherapy In Professional Practice* (Bandung: Litera Media Tama Oktober 2017)
- Porat Antonius, *Vertikalitas Otak* (Jakarta: Gramedia 2018), xii.
- Rini Andhika, *Aktifasi Otak Tengah: Anak Super Dengan Otak Tengah Aktif* (Jakarta: Puspa Populer 2010)
- Suci Riadi Prihantono, *Lebih Dekat Dan Sehat Dengan Hypnotherapy:* PDF, 1.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif.dan R&D.* (Bandung: Alfabeta, 2010), 292
- Tutor Hipnoterapi, *Materi Hipnoterapi Dalam Seminar Hipnoterapi* (JL. Raya Buntan-Barat Kec. Ketapang: Lembaga Pendidikan Islam Darussalam).
- Zkiyah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental,* (Jakarta: Gunung Agung, 2007)

Obee Delaphan, *Hipnosis Go* (Jakarta selatan: Bintang Wahyu 2016)

Yan Nurinda, *Membongkar Rahasia Hipnosis* (Jakarta selatan: Bintang Wahyu 2016)

Willy Wong, *Hypnosis For Selling: Cara Dahsyat Menjual dan Memengaruhi* (Jakarta Selatan: Jaga Karsa 2010)

Wang Fiona, <http://www.integrainstitute.co.id>