

Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam Oleh : Ibrahim*

Abstract

The term hypnotherapy refers to the word "Hypno" in Greek meaning sleep. Indeed, hypnotherapy healing therapy begins with conditioning the patient in a phase of relaxation (like people fall asleep) before core therapy is carried out. Hypnotherapy works on the human subconscious (alpha state). For the unconscious soul to rise, the patient must enter a state of relaxation, or rest his conscious soul. In this condition, subconscious recording such as perceived health problems will be known. Subconscious records that are wrong or wrong will be updated by giving positive suggestions by the therapist through hypnotherapy. This suggestion is given continuously until the unconscious recording state is reached which is wrongly disappeared and replaced by suggestion positive. The success rate of positive suggestions in patients is certainly different in each person. Depending on the severity of the disease, and the willingness to recover from the patient's self. In Hypnotherapy the healing process can be done in one or several therapies. All depends on the interference experienced. In hypnotherapy, the therapist only acts as a facilitator. Patients who must be proactive and have a strong will to recover. As active subjects, patients must also be cooperative while understanding the intent and purpose of hypnotherapy. There must be an agreement between the patient and the therapist, because the patient is the one who really knows what he is suffering from.

Keywords : *Healty, Islam and hypnotherapy*

A. Pendahuluan

Pikiran manusia sangat unik dan kompleks, sehingga dalam perkembangannya hipnoterapi banyak mengadopsi berbagai prinsip psikoterapi yang berasal dari ilmu psikologi. Hanya dalam hipnoterapi penerapannya dalam kondisi tenang yang sangat dalam (*trance*), sehingga akan jauh lebih efektif dibandingkan psikoterapi itu sendiri.

Hipnoterapi berkerja sebagai alat untuk menghapus program-program negative atau virus dalam pikiran Anda sekaligus memasang program-program positif yang akan membuat Anda lebih baik dari sebelumnya. Dengan hipnoterapi, Anda bisa menghilangkan segala hal buruk yang ingin Anda hilangkan dari pikiran, perasaan dan perilaku Anda. Dengan hipnoterapi, Anda juga bisa menanamkan pikiran, perasaan dan perilaku baru yang baik untuk kemajuan hidup Anda.

Prinsip dasar **hipnoterapi** adalah menggunakan kata-kata (*verbal therapy*), yaitu memasukkan serangkaian sugesti ke pikiran bawah sadar klien yang sedang

dalam kondisi yang sangat-sangat tenang (*trance*), yang dimaksudkan untuk menghasilkan efek penyembuhan. Sedangkan prinsip hipnoterapi Islam lebih condong menggunakan sugesti pada nilai-nilai keislaman kepada pasien agar pasien selalu ingat pada TuhanNya.

Meskipun hipnoterapi identik dengan terapi, akan tetapi **hipnoterapi** dapat juga dimanfaatkan di bidang yang lain, misalnya bidang pengembangan diri dan motivasi. Dalam terapi, karena area yang ditangani adalah Pikiran Bawah Sadar, maka hipnoterapi ditujukan untuk menangani kasus-kasus yang terkait dengan mental dan emosi, termasuk penyakit fisik yang dipicu oleh mental-emosional yang dikenal dengan sebutan penyakit-penyakit psikosomatis.

Banyak orang mengatakan bahwa **hipnoterapi** adalah cara cepat untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Namun jangan bayangkan hipnoterapi bisa mengubah Anda dalam waktu sedetik seperti pesulap mengubah merpati menjadi kelinci dalam sekejap mata. Hipnoterapi merupakan metode yang

tercepat apabila dibandingkan dengan metode psikoterapi konvensional. Misalnya dalam psikoterapi konvensional membutuhkan paling tidak 12 kali pertemuan untuk menyembuhkan fobia dan trauma, sedangkan dengan hipnoterapi biasanya **hipnoterapis** hanya membutuhkan 1 sampai 2 kali pertemuan saja untuk mengatasi fobia dan trauma sampai tuntas.

Pada umumnya orang berpikir kalau hipnosis itu tidak sadar dan pikiran dikendalikan. Ini adalah persepsi yang paling umum tentang hipnosis dan memang sering terjadi salah persepsi disini. Sesungguhnya dalam kondisi hipnoterapi itu kita sadar, dan mengerti semua prosesnya. Kalau tidak sadar, bagaimana terapis bisa berkomunikasi dengan klien? Bahkan terapis harus menjaga agar klien tidak “kebablasan” tidur. Setelah terapi selesai, klien akan mengetahui dan ingat apa yang terjadi selama proses terapi. Jadi tidak seperti yang dipersepsikan orang bahwa terhipnosis itu menjadi tidak sadar.

Saya sering bertanya pada klien saya. “Bagaimana rasanya setelah dihipnoterapi?, apakah anda merasakan pingsan?” Semua klien saya menjawab “Tidak, saya masih bisa mendengar, tetapi badan terasa kaku dan sulit bergerak, bahkan mulut saya juga seakan susah bicara. Rasanya sangat relaks dan nyaman”. Memang betul sekali jawaban klien saya itu, dalam kondisi hipnosis, terapis bukan membuat pingsan, tetapi menurunkan level gelombang pikiran melalui teknik komunikasi dan psikologi yang sistematis.

Sebetulnya kalau kondisi tidur atau kondisi dibius dalam operasi malah jauh lebih tidak sadar lagi. Saat tidur atau dibius kita bisa “dikerjai” oleh teman kita tanpa kita terasa. Namun dalam kondisi hipnosis, kita tidak bisa “dikerjai” jadi itulah yang kami sebut sebetulnya kondisi

hipnosis itu Anda tetap aman karena kesadaran Anda masih pegang kendali.

Jadi kondisi hipnoterapi berbeda dengan gendam dan stage hipnotist, satu yang perlu dilakukan saat ingin mengikuti sesi hipnoterapi adalah “persiapkan diri anda untuk menerima dan mematuhi” semua instruksi dari terapist. Oleh karena itu pilihlah tempat hipnoterapi yang benar. Cara anda menilainya adalah,

- Tempat terapi itu memiliki kartu kasus untuk setiap kliennya
- Terapis memiliki gelar profesional yaitu CHt
- Terapis juga membuka program pelatihan
- Tempat terapi berani memasang papan nama
- Setelah sesi terapi, anda diberi arahan untuk melakukannya sendiri dirumah

B. SEJARAH HIPNOTERAPI

Penggunaan hipnotis sudah ada sebelum sejarah itu sendiri tercatat, sejak awal mula peradaban manusia. Tentu saja waktu itu hipnotis belum dikenal dengan nama “hipnotis”. Hipnotis pada masa dulu dipraktekkan dalam ritual agama maupun ritual penyembuhan. Catatan sejarah tertua tentang hipnotis yang diketahui saat ini berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktek pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 SM. Hipnosis telah dipraktekkan di tempat yang berbeda dengan berbagai istilah sejak dahulu. Sejarah hipnosis modern dimulai pada abad ke 18. (Kroger, 2007)

1. Franz Anton Mesmer (1734-1815)

Mesmer dinobatkan sebagai bapak hipnotisme modern. Dia seorang dokter dari Wina yang pertama kali mengembangkan metoda penyembuhan dengan hipnotis secara ilmiah. Mesmer

mengembangkan teori yang disebut dengan "teori animal magnetism" yaitu adanya pengaruh medan magnet bumi terhadap tubuh manusia. Di dalam tubuh setiap manusia terdapat cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Jika cairan dalam tubuh ini kurang banyak, tidak mengalir dengan lancar atau tersumbat, maka akan menyebabkan seseorang menjadi tidak sehat secara mental dan fisik. Timbulnya suatu penyakit dapat dikarenakan adanya ketidak seimbangan komposisi magnet pada tubuhnya. Mesmer terus melakukan penyembuhan dan eksperimen-nya terhadap pasien-pasiennya yaitu dengan merangsang tubuh pasien tersebut dengan cara menempelkan lempengan-lempengan magnet ke beberapa bagian tubuh yang dianggap membutuhkan kekuatan magnet, hingga seiring dengan perkembangan waktu, Mesmer melakukan penyembuhannya tanpa menempelkan lempengan magnetnya, melainkan melalui perantara tubuh Mesmer sendiri yang diyakini memiliki daya magnetis/kekuatan magnet. Sejak penyembuhan ala Mesmer inilah metode Hypnosis mulai diteliti dan menjadi bahan perdebatan dari berbagai ilmuwan barat. Inilah cikal bakal Metode Hypnosis dijadikan sebagai sebuah keilmuan yang dapat dirasakan manfaatnya secara klinis hingga sekarang.. (Kroger, 2007)

2. Marquis de Puysegur (1751-1825)

Seorang dokter dari Paris dan salah seorang dari murid Mesmer. Pertama kali memperlihatkan efek "Sugesti Post Hipnotik" dengan menggunakan "Pohon Puysegur"-nya yang terkenal, dimana orang yang memegang pohon tersebut akan menjadi histeris, lupa ingatan atau tangannya akan menempel di pohon dan tidak bisa dilepaskan, dia juga pertama kali menggunakan istilah somnambulisme untuk kondisi trance yang dalam, dan istilah tersebut masih dipakai hingga sekarang. (Kroger, 2007)

3. John Elliotson (1791-1868)

John Elliotson adalah seorang dokter dari Inggris, juga menggunakan hipnotis dalam praktek nya untuk menyembuhkan sakit gila, epilepsi, gagap, rematik, sakit kepala dan untuk operasi tanpa obat bius. (Kroger, 2007)

4. James Braid (1795-1860)

Seorang dokter bedah dari Inggris. Dalam bukunya "Neuro Hypnotism" untuk pertama kalinya James Braid memakai kata Hypnosis yang diambil dari bahasa Yunani "Hypnos = Dewa Tidur", karena James Braid berpendapat bahwa kondisi dalam hipnotis itu sama dengan tidur syaraf. James Braid juga adalah orang yang pertama kali menggunakan teknik induksi dengan fiksasi mata dimana pasien diminta untuk melihat dan konsentrasi pada sebuah bandul yang diayunkan didepan pasien, pada waktu itu induksi dengan fiksasi mata masih membutuhkan waktu ½ jam dan bahkan lebih. (Kroger, 2007)

5. James Esdaile (1808-1859)

Seorang dokter bedah Irlandia yang bertugas di India dan merupakan dokter yang paling banyak melakukan bedah tanpa obat bius dalam sejarah hipnotis, dengan menggunakan hypnosis, Esdaile melakukan 1000 operasi tanpa obat bius, 300 diantaranya bedah mayor (membuka perut) dan 19 amputasi, sebelum izin prakteknya dicabut oleh "Medical Association of England". Pada saat itu chloroform dan obat bius lain masih belum ditemukan, sehingga tingkat kematian pasien dalam operasi sangat tinggi, yaitu hampir 50% dari pasien meninggal dalam operasi karena shock dan rasa takut, dan dengan hypnosis dr. James Esdaile mampu menekan tingkat kematian pasien operasi hingga 5 – 7 % dan sebagai penghargaan atas jasanya, level trance yang paling

dalam dimana bisa dilakukan operasi tanpa obat bius di sebut juga Esdaile State. (Kroger, 2007)

6. Pierre Janet (1859-1947)

Seorang Psikolog dan Psikoterapis dari Perancis. Menurut Janet, hipnotis adalah sebuah proses disosiasi atau pemecahan/pemisahan kesadaran dari pikiran dan perasaan. Sampai saat ini teknik pemecahan kesadaran dan pikiran tersebut masih tetap digunakan dalam hipnoterapi, terutama untuk menangani kasus fobia dan trauma. (Kroger, 2007)

7. Jean Martin Charcot (1825-1893)

Seorang dokter saraf di Paris mengemukakan teori bahwa hipnotis adalah akibat kerentanan secara psikis, dan menurutnya perempuan itu lebih rentan terhadap hipnotis dari pada pria. (Kroger, 2007)

8. Hippolyte Bernheim (1837-1919)

Seorang profesor ilmu penyakit dalam yang membantah teori Charcot bahwa hipnosis itu terjadi karena kerentanan secara psikis dari seseorang. Menurutnya hipnotis bisa terjadi karena tingkat sugestibilitas seseorang (suyet bisa terhipnotis karena bereaksi terhadap sugesti dari juru hipnotisnya). (Kroger, 2007)

9. Sigmund Freud (1856-1939)

Seorang dokter saraf dari Wina yang merupakan pelopor dari teori psikoanalisa yang masih dipakai saat ini. Belajar dari Charcot dan Bernheim, Freud mulai menggunakan hipnotis dalam prakteknya meskipun tidak mengerti cara kerjanya secara mendalam. Tapi semenjak kejadian abreaksi dimana seorang pasien terbangun dan mencekiknya, Freud meninggalkan hipnotis sebagai salah satu metoda psikoterapi. Akibatnya perkembangan

hipnotis mengalami kemunduran sejak saat itu. (Kroger, 2007)

10. Milton Erickson (1902-1984)

Seorang dokter dan psikiater dari Amerika dan merupakan pelopor hipnoterapi klinis modern. Berbeda dengan pendapat pendahulunya, Milton Erickson menyatakan bahwa kemampuan dihipnotis seseorang adalah sebuah keterampilan yang bisa dilatih, oleh karena itu semua orang bisa dihipnotis. Faktor terpenting yang menentukan bisa tidaknya seseorang dihipnotis bukanlah bakat hipnotis/tingkat sugestibilitas, akan tetapi kualitas hubungan dan tingkat kepercayaan yang timbul antara Juru Hipnotis dan sang pasien. Milton Erickson adalah orang pertama yang mengembangkan teknik hipnoterapi yang lebih permisif dengan menggunakan pola bahasa hipnotis, analogi dan metafora. Dan teknik permisif ini disebut dengan "Ericksonian Hypnosis" dan terkadang disebut juga "Conversational Hypnosis" (Kroger, 2007)

11. Dave Elman (1900-1967)

Dia mengembangkan teknik menghipnotis cepat yang dikenal dengan "Dave Elman Induction". Dengan teknik Induksi Elman ini, seorang suyet bisa dibimbing untuk mencapai trance yang sangat dalam (somnambulisme) hanya dalam waktu kurang dari 4 menit, dan hal ini membuka pintu bagi aplikasi hypnosis dalam dunia medis, terutama untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien. Coma State adalah kondisi trance yang sangat dalam, dimana sudah terjadi anestesi secara alami sehingga Coma State banyak digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri yang tidak spesifik (Intractable Pain) pada pasien kanker dan juga pada pembedahan tanpa obat bius. Sesudah Dave Elman, masih banyak lagi tokoh tokoh yang berperan dalam perkembangan hipnotis aliran barat, beberapa diantaranya adalah

Ormond McGill yang diberi julukan "The Dean of Modern Stage Hypnosis" , kemudian Richard Bandler dan John Grinder. (Kroger, 2007)

12. Richard Bandler dan John Grinder (1970)

Pada tahun 1970an, muncul sebuah lonjakan besar di area pengembangan diri. Richard Bandler, seorang ahli komputer, dan John Grinder, profesor bahasa, bekerjasama mempelajari dan mengembangkan metode-metode yang terdapat dibalik aksi hipnotisme dan terapi Erickson. Berkat kerja keras mereka, lahirkan gerakan terapi baru bernama Neuro-Linguistic Programming. NLP memanfaatkan prinsip waking hypnosis untuk menciptakan efek tranformasi dalam waktu yang sangat cepat dibandingkan hipnosis modern, apalagi hipnosis klasik. Seperti halnya dengan Hipnotis, sekarang NLP juga dipakai untuk motivasi, pengembangan diri, bisnis, olah raga, pendidikan dll. (Kroger, 2007). NLP diambil dari kata "Neuro" yang mengacu pada otak, dan "Linguistic" yang mengacu pada Bahasa. Programming artinya pemasangan sebuah Rencana atau Prosedur. NLP adalah studi tentang bagaimana bahasa, baik lisan maupun nonlisan, mempengaruhi sistem syaraf kita. Kemampuan kita untuk melakukan apapun dalam kehidupan ini adalah didasarkan kepada kemampuan untuk mengarahkan sistem syaraf kita sendiri. Mereka yang mampu menghasilkan hasil luar biasa melakukannya dengan menghasilkan komunikasi yang spesifik kepada dan lewat sistim syarafnya. NLP mempelajari bagaimana orang berkomunikasi dengan diri sendiri dengan cara-cara yang menghasilkan kondisi-kondisi banyak akal yang optimal dan oleh karenanya menciptakan jumlah pilihan perilaku terbanyak.(Elias., 2009)

Setelah mengalami berbagai pasang surut dan penolakan selama berabad abad

lamanya oleh kalangan ilmuwan dan kedokteran, akhirnya hipnotis diakui sebagai salah satu alat terapeutik yang sah oleh BMA (British Medical Association) pada tahun 1955, oleh AMA (American Medical Association) pada tahun 1958, oleh APA (American Psychological Association) pada tahun 1960 dan sampai sekarang profesi sebagai seorang Hipnoterapis diluar negeri diakui sebagai sebuah profesi sah menurut undang undang. (Elias.,2009)

C. HIPNOTERAPI ISLAM

Hipnoterapi Islam salah satu cara pengobatan pada pasien yang dibuat dalam keadaan hipnotis Hypnos = tidur Therapy = pengobatan Islam = Agama

Hipnoterapi Islam adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku dalam nilai-nilai keislaman. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "*hypnotherapist*". Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata - kata yang disampaikan dengan teknik - teknik tertentu. Satu - satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi. (Kahija YF., 2007)

Dalam ruang lingkup psikoterapi, hipnosis digunakan bukan saja dalam psikoterapi penunjang tetapi lebih dari itu hipnosis merupakan alat yang ampuh dalam psikoterapi penghayatan dengan tujuan membangun kembali (rekonstruktif) sehingga perlu pengkajian yang lebih mendalam agar tercapai suatu pendekatan yang holistic eklektik, yaitu pendekatan

secara terinci dan secara menyeluruh; juga mengetrapkan prinsip-prinsip ilmu kedokteran, ilmu kedokteran jiwa (psikiatri), ilmu perilaku (psikologi) dan ilmu sosial (sosiologi). (IBH, 2002).

Tujuan Hipnoterapi Islam 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 untuk mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia sendiri. Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari. Jadi hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis untuk terapi pengobatan. (Syaputra MD., 2008)

D. HIPNOSIS

Kata "hypnosis" pertama kali diperkenalkan oleh James Braid, seorang dokter ternama di Inggris yang hidup antara tahun 1795 - 1860. Sebelum masa James Braid, hypnosis dikenal dengan nama Mesmerism / Magnetism. Hipnosis berasal dari kata "hypnos" yang merupakan nama dewa tidur orang Yunani. Namun perlu dipahami bahwa kondisi hypnosis tidaklah sama dengan tidur. Orang yang sedang tidur tidak menyadari dan tidak bisa mendengar suara-suara disekitarnya. Sedangkan orang dalam kondisi hipnosis, meskipun tubuhnya beristirahat (seperti tidur), ia masih bisa

mendengar dengan jelas dan merespon informasi yang diterimanya.

Hipnosis merupakan satu keadaan setengah sadar yang jika dilihat penampakannya mirip dengan tidur, disebabkan oleh suatu sugesti relaksasi dan perhatian yang terkonsentrasi pada sebuah objek tunggal. Individu tersebut menjadi tersugesti dan responsif terhadap pengaruh orang yang menghipnosis dan dapat mengingat kembali kejadian-kejadian yang telah dilupakan serta dapat meredakan gejala psikologis (WHO, 1994).

Martin Orne mendefinisikan hipnosis sebagai keadaan atau kondisi dimana orang mampu berespon terhadap sugesti yang sesuai dengan mengalami perubahan persepsi daya ingat atau mood. Ciri penting dari hipnosis adalah perubahan pengalaman subyektif. (Kaplan, Sadock, 2002).

Hipnosis juga didefinisikan sebagai suatu interaksi sosial seseorang yang disebut subjek, bertindak untuk mengalami pengalaman imajinatif yang melibatkan perubahan kognisi tindakan yang diasadari berdasarkan sugesti dari seseorang yang disebut juru hipnosis (Kilhistrom, 1997)

Saat ini, definisi yang paling banyak digunakan dan diterima berbagai lembaga / asosiasi hipnosis dan hipnoterapi di dunia adalah definisi yang dikeluarkan oleh U.S. Dept. of Education, Human Services Division: "hypnosis is the by-pass of the critical factor of the conscious mind followed by the establishment acceptable selective thinking" atau "hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran selektif (sugesti)." (Kahija YF., 2007).

Hipnotis kedokteran kini terbagi atas hipnopromosi (meningkatkan kesehatan dengan hipnotis bagi orang sehat), hipnoprevensi (mencegah gangguan

kesehatan dengan hipnotis bagi orang sehat), hipnoterapi (penyehatan dengan hipnotis bagi orang sakit), serta masih ada hipnotis untuk rehabilitasi bagi orang cacat. (Syaputra MD.,2008)

E. PENYEMBUHAN HIPNOTERAPI ISLAM

Hipnotis merupakan keadaan mirip tidur (mata terpejam) tetapi anda bisa bangun kapanpun anda mau, bisa mendengarkan suara atau menduga apa yang terjadi di sekeliling dan bisa bicara. Malahan terasa lebih sadar daripada biasanya. Anda tetap bisa menghindari apa yang tidak ingin anda bicarakan. Jadi tidak perlu takut rahasia terbuka. Bisa berpikir seperti biasa. Tetapi selama hipnoterapi sebaiknya pikiran jangan dijalankan atau bila dijalankan maka Anda keluar lagi dari keadaan hipnosis. Rahasia dijamin tidak dibuka ke pihak lain (rahasia kedokteran) sesuai sumpah kedokteran. Semua pembicaraan selama hipnotis tidak direkam atau dicatat. Hipnotis diperlukan untuk menjangkau alam bawah sadar yang menyimpan berbagai macam sampah emosi. Alam ini menentukan hidup kita apakah sukses atau gagal, sakit atau sehat.

Pemanfaatan konsep Iklash, Ihsan, Memaafkan yang digunakan saat terapi menggunakan hypnosis terbukti pula memudahkan klien cepat bangkit dalam proses penyembuhan. Temuan dari penelitian ini makin mendukung sebuah presuposisi yang mengatakan bahwa ibadah yang dilakukan dengan ikhlas dan penuh harap serta dilakukan dengan pemahaman yang benar akan memberikan efek penyembuhan. Hal lainnya adalah diperoleh langkah-langkah pendidikan yang perlu dilakukan kepada ummat sehingga ritual ibadah yang dilakukan berefek kepada peningkatan kualitas hidupnya.

Methodology Menyembuhkan Penyakit (Healing) Ala Hypnotherapy Islam

Selain dilakukan oleh terapis, hipnoterapi juga bisa dilakukan untuk penyembuhan diri sendiri atau self healing. Sebenarnya beberapa penyakit sumbernya dari pikiran kita. Ramalan diri sendiri atau sugesti hipnosis seringkali menjadi nyata karena pikiran kita yang memasukkan sugesti dalam proses pemikiran. Seperti saat kita kehujanan, di dalam pikiran kita akan tersugesti sakit kepala atau pusing. Akibatnya tubuh benar-benar mengalami sakit kepala.

Banyak penyakit bisa disembuhkan dengan autohipnosis. Berdasarkan pengalaman, penyakit seperti stres, vertigo, insomnia, fobia, migrein, hingga menguruskan berat badan bisa disembuhkan dengan autohipnosis. Pada kondisi orang sehat, autohipnosis juga bisa digunakan untuk menghindari rekaman negatif, mencegah timbulnya penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh. Ketika tercapai kondisi badan yang sehat, daya tahan tubuh juga meningkat dan badan menjadi tidak mudah sakit.

Caranya ialah:

siapkan diri anda dalam keadaan kusyuk, rileks dan santai setelah shalat tahajud/shalat subuh. kenapa saya memilih kedua shalat ini? karena dalam keadaan tersebut yang sepi dan hening membuat anda cepat berkonsentrasi dan fokus. lakukan deep breathing, tutup mata, fokuskan pikiran anda pada Allah SWT semata. tarik nafas yang dalam lalu hembuskan.. lakukan hal 3 kali.

kemudian letakkan tangan kanan anda pada bagian yang anda rasa Sakit. lalu bacalah doa ini (di Ambil dari Hadis Riwayat Ibnu Majjah):

“Dengan nama Allah, aku berlingung dengan keagungan Allah dan kekuasaan-

Nya dari keburukan yang aku rasakan dan aku hindari," baca sebanyak tujuh kali (7X).

BACAAN AYAT AL-QUR'AN UNTUK PENYEMBUHAN PENYAKIT

1. DOA NABI AYYUB AS SAAT SAKIT الرَّاحِمِينَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ رَبِّ ۖ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ رَبِّ اني massaniyadh dhurru wa anta arhamur roohimiin "Ya Tuhanku, Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang.(QS. An-Anbiya 21 : 83)"

2. DOA NABI IBRAHIM AS SAAT SAKIT وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ Wa idzaa maridhtu fahuwa yasyfiini Dan apabila aku sakit, Dialah (Allah) yang menyembuhkan Aku. (QS. Asy-Syu'ara 26 : 80)

3. MEMBACA SURAT AL-FATIHAH

4. SAAT BERDOA HARUS YAKIN DAN PENUHI SYARAT DOA.CARA PENGGUNAAN :1. Baca Basmalah (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ). Letakkan tangan kanan di tempat yang sakit3. Baca Doa Nabi Ayyub, Nabi Ibrohim dan Surat Al-Fatihah dengan penuh keyakinan

DALIL BACAAN AL-FATIHAH : عَنْ عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ صَلَّى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْمَلِكُ بْنُ عُمَيْرٍ قَالَ *Dari Abdul Malik bin Umair berkata, Rasulullah SAW bersabda : Dalam Surat Al-Fatihah terdapat obat setiap penyakit. (Sunan Ad-Darimi, Hadits No. 3236)

maka Intinya ,Bro/sista : Al-Fatihah sebagai sarana penyembuhan dengan izin Allah SWT.

metodologi di atas bisa anda bacakan di depan Air lalu Hembuskan Bacaan Anda di depan Air Suci tersebut. karena Air menurut penelitian dipercaya memiliki kemampuan merema sugesti/doa yang kita

berikan(berdasarkan penelitian DR. Emoto Masaru)

SAMPAH EMOSI

Sampah Emosi merupakan emosi masa lalu yang tidak punya arti lagi pada saat ini dan sampah ini menghambat kita mencapai kesuksesan dan membuat kita sakit. Sampah emosi merupakan emosi negatif yang meliputi rasa sedih, rasa marah dan kesal, stress mental, benci dan dendam, kecewa serta cemas dan takut yang terjadi di masa lampau, tetapi masih disimpan dalam alam bawah sadar.

Jarak sejak emosi tersebut muncul sampai timbulnya penyakit mungkin beberapa hari, beberapa bulan bahkan bisa sampai empat puluh atau lima puluh tahun. Setelah kita mengetahuinya mungkin kita bisa tertawa merasa aneh atau lucu kenapa emosi demikian masih disimpan. Tetapi itulah alam bawah sadar kita. Tidak semua kejadian yang menyakitkan kita disimpan dan menimbulkan penyakit. Ada yang diabaikan, tetapi cukup banyak pula yang disimpan. Umumnya orang yang banyak penyakitnya bisa mempunyai hanya satu sampah emosi, tetapi bisa juga demikian banyaknya.ada yang sampai ratusan sehingga untuk membuangnya perlu beberapa sesi untuk menghabiskan stok sampah emosinya. Umumnya kita tidak menyadari adanya sampah emosi ini sebelum dihipnoterapi. Banyak orang juga merasa emosinya baik-baik saja. Karena bawah sadar kita menyembunyikannya dan dibuat berbagai cara untuk membuat kita tidak menyadarinya. Ibaratnya pasien dibedah jiwanya, dicari penyakit atau sampah emosinya dan dibersihkan seluruhnya.

PROSES PIKIR

Dalam hipnotis, kita mengenal dua alam / pikiran, pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran bawah sadar mengendalikan 80% hidup kita. Segala refleks atau hal-hal

yang kita lakukan tanpa kita pikirkan (seperti berjalan) dikendalikan oleh pikiran bawah sadar. Penyakit yang bisa disembuhkan / diperbaiki dengan hipnoterapi sangat banyak. Antara lain

INDIKASI

MASALAH KEJIWAAN / STRESS MENTAL

Fobia / rasa takut
Cemas
Depresi / kesedihan
Masalah traumatik
Penyakit psikosomatik (sakit maag / ulkus peptikum, kolitis / radang usus besar, jantung berdebar-debar dll.),
Panik
Insomnia / tidak bisa tidur atau tidur tidak nyenyak
Tidak percaya diri

MASALAH SEKSUAL

Impotensi
Ejakulasi dini
Tidak bisa mencapai orgasme
Nyeri hubungan seks / dispareuni
Azospermia

PENYAKIT FISIK

Hipertensi
Diabetes melitus
ITP (Idiopathic Thrombocytopenic Purpura)
Obesitas atau kurus
Bronkitis kronis
Asma bronkiale
Hipertiroid / kelainan kelenjar gondok
Hepatitis akut / kronis
Fatty liver
Eksim / dermatitis
Jerawat
Memperbaiki visus / menurunkan ukuran kacamata
Glaukoma
Tumor / kanker ganas
Kelainan autoimun (lupus eritematosus

dll)
Artritis rheumatoid / nyeri sendi / radang sendi lain atau nyeri pinggang
Tennis elbow / nyeri siku atau bahu
Irama jantung tidak teratur / aritmia jantung
Gagal jantung
Gagal ginjal
Kadar kolesterol / trigliserida / asam urat yang tinggi.
Polisitemia vera

PENYAKIT KANDUNGAN / KEBIDANAN

Belum hamil / belum punya keturunan
Nyeri haid (dismenore)
Membuat rasa nikmat saat hamil dan melahirkan
Muntah-muntah dalam kehamilan
Tekanan darah tinggi dalam kehamilan
Kista indung telur
Tumor rahim

PENYAKIT SARAF

Nyeri leher atau pinggang / saraf terjepit / HNP
Baal / kesemutan / nyeri pada tangan / kaki
Kelumpuhan saraf wajah (Bell's palsy) / tangan / kaki
Penyakit Parkinson
Stroke akut / kronik
Sakit kepala / migren
Pusing / vertigo.
Multiple sclerosis
Carpal Tunnel Syndrome
Trigger Finger (jari pelatuk = jari picu)
Frozen shoulder

MASALAH / PENYAKIT ANAK

Sulit belajar
Nilai ulangan kurang baik
Sulit konsentrasi belajar
Hiperaktif
Rewel
Nakal
Ngompol

ITP (Idiopathic Thrombocytopenic Purpura)

Alami penyembuhan alamiah kapan saja di rumah Anda dengan nyaman! Hipnoterapi adalah suatu proses alamiah dan aman yang dapat digunakan untuk mencapai ketenangan batin, kedamaian hati dan kesehatan tubuh. Sesi hipnoterapi ini bermanfaat untuk:

- Mencapai relaksasi sempurna dan ketenangan batin
- Memicu respon penyembuhan alami dari dalam diri Anda
- Memperoleh kualitas tidur yang lelap dan menyegarkan
- Meningkatkan daya tahan dan vitalitas tubuh
- Membantu melepaskan luka batin
- Seimbangkan aktivitas saraf, tekanan darah, kadar gula, kolesterol & hormon

Anda akan dipandu untuk rileks dan mulai mengharmoniskan tubuh, jiwa dan pikiran Anda secara damai. Proses ini berjalan dengan mudah, nyaman, praktis dan diiringi dengan musik lembut yang menenangkan.

Keseluruhan program ini berlangsung selama beberapa menit dan terdiri dari dua bagian. Bagian PERTAMA adalah proses relaksasi yang bermanfaat untuk menyeimbangkan aktivitas saraf, mengharmoniskan fungsi kerja tubuh, melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran, serta mengaktifkan mekanisme dan kecerdasan penyembuhan alami dalam diri Anda. Bagian KEDUA adalah proses terapi yang memberikan sugesti penyembuhan positif pada tubuh fisik (setiap sel, jaringan, organ, saraf, kelenjar dan fungsi tubuh), tubuh halus (pusat dan jalur energi tubuh) serta pikiran (aspek sadar dan bawah sadar) dan jiwa Anda agar mengharmoniskan dirinya secara alamiah dan aman.

Hipnotis adalah suatu keadaan yang muncul secara alami dimana kesadaran seseorang menjadi lebih mudah untuk menerima sugesti dari luar. Keadaan hipnotis meningkatkan memori dan persepsi, serta bisa menjadi pemicu penyembuhan, peningkatan kreatifitas dan perbaikan kualitas hidup lainnya.

Bagaimana Cara Kerja hipnosis?

Keadaan hipnotis secara otomatis terjadi kapan saja seseorang sangat rileks atau sangat fokus, misalnya ketika menyetir mobil, membaca buku yang menarik maupun menonton film. Para hipnoterapis profesional dapat membantu memasuki keadaan hipnotis dan mendorong perubahan yang diinginkan dengan sugesti hipnosis yang dibuatnya.

Apakah Semua Orang dapat Di hipnosis?

Siapa pun yang ingin dihipnotis, akan dapat dihipnotis dengan baik, karena keadaan hipnosis adalah keadaan yang sangat alamiah.

Apa Yang Dirasakan Seseorang Saat Dihipnosis?

Sebagian besar klien hipnotis mengalami perasaan yang sangat rileks dan damai. Sensasi yang umum dirasakan antara lain rileks yang dalam, rasa seperti kesemutan atau baal, rasa berat atau rasa mengambang, rasa ingin menelan air liur lebih sering, sentakan bagian tubuh secara tiba-tiba, getaran bola mata, dan perubahan dalam pola bernafas. Secara umum, klien dapat mendengar 50-100% dari apa yang dibicarakan saat sesi hipnotis, selain juga sadar akan suhu udara dan suara disekitarnya. 90% orang biasanya menjadi lebih sadar waspada saat dihipnotis dibanding keadaan normal. Sekitar 10% orang menjadi sangat rileks yang dalam sehingga terkadang mereka tidak ingat sepenuhnya, namun sebagian besar orang

dapat mendengar dan mengingat pengalaman hipnotisnya.

Pandangan Umum yang Keliru Mengenai Hipnosis

Bertentangan dengan pemahaman orang awam, hipnotis tidak sama dengan tidur atau keadaan tidak sadar. Ketika dihipnosis, biasanya klien dapat mengingat sebagian besar hal yang dibicarakan. Klien tidak kehilangan kendali diri selama sesi hipnosis, dan dapat memilih untuk tidak menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapisnya. Hipnosis membuat orang lebih mudah untuk melakukan perubahan namun hampir tidak pernah memaksa perilaku orang yang bertentangan dengan nilai moral pribadi orang tersebut.

Apa yang Terjadi Bila Saya Tetap Dalam Keadaan Terhipnosis?

Tidak perlu khawatir! Anda akan kembali ke keadaan normal sebagaimana dipandu oleh hipnoterapis Anda. Keadaan hipnosis secara otomatis akan berhenti sesuai kebutuhan dan keinginan klien – termasuk ketika melakukan hipnosis diri sendiri (self hypnosis).

F. Kesimpulan

Hipnoterapi adalah salah satu terapi dari sekian banyak terapi yang populer di dunia ini dengan tingkat keefektifan yang tinggi dan cepat. Sehingga hipnoterapi sangat laku di pasaran jasa terapi dalam hal penyembuhan permasalahan kejiwaan. Banyak sekali manfaat yang dapat diambil dari hipnoterapi, karena selain dari cepat dan efektif dalam penyembuhan masalah kejiwaan, terapi ini juga dapat

meningkatkan kompetensi dan kreatifitas anak sekolah maupun mahasiswa.

Ada enam tahap yang terdapat dalam proses hipnoterapi, yaitu (1) *pre-Induction*, (2) *suggestibility Test*, (3) *Induction*, (4) *deepening* (5) *suggestion* (6) *termination*.

Kelebihan dan kekurangan hipnoterapi dapat dijadikan tolok ukur sesuatu, terkait dengan penciptaan Tuhan bahwa segala sesuatu tidak ada yang sempurna, dan yang harus dilakukan adalah berusaha untuk menjadi yang terbaik. Hipnoterapi Islam adalah cara pengobatan dengan memasukkan nilai-nilai keislaman untuk lebih mensugesti pasien agar lebih termotivasi dalam kehidupan.

Endnote

¹Ellias., 2009. *Hipnosis & Hipnoterapi, Transpersonal / NLP*, Pustaka Pelajar, Jogjakarta

²Fachry HA., 2008. *The Real Art of Hipnosis : Kolaborasi Seni Hipnosis Timur-Barat*, Gagas Media, Jakarta.

³Gunawan AW., 2005. *Hipnosis : Meraih Sukses dengan Kekuatan Pikiran*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

⁴Gunawan AW., 2008. *The Secret of Mindset*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

⁵IBH (Indonesian Board of Hipnotherapi), 2002. *Buku*

Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis,
IBH ver.1.00

⁶Kahija., 2007. *Hipnotherapi : Prinsip-prinsip Dasar Praktek Psikoterapi*, Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

⁷Kaplan dan Sadock., 2004. *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*, Edisi ketujuh, jilid satu, hal 430.

⁸Kroger, 2008. *Clinical & Eksperimental Hypnosis, Revised Second Edition*. Lippincott Williams

