

Prosiding International Seminar & Workshop "Post Traumatic Counseling" tanggal 6 - 7 Juni 2012 di STAIN Batusangkar

PEMANFAATAN HYPNOTERAPI DALAM MENGATASI TRAUMA¹

TARMIZI²

1. Disampaikan pada Kegiatan Seminar dan Workshop Internasional "post trauma counseling" di STAIN Batusangkar Rabu dan Kamis, 06 dan 07 Juni 2012.
2. Mahasiswa S2 Bimbingan dan Konseling Pasacasarjana Universitas Negeri Padang, Dosen luar biasa STAIN Batusangkar.

Abstract: *Trauma is injury to the physical or psychological; this is because the conditions and circumstances are not favorable. Trauma can be overcome with hypnotherapy, because hypnotherapy can remove the data that exist on the subconscious mind that individual harm. Hypnotherapy is a method of healing trauma to the brain wave settings. All data entered into the subconscious mind through brain waves. These brain waves are in the alpha state, and to erase the data that the brain wave re-set at the alpha position. By setting this brain wave then the removal process data stored in the subconscious will be easy to do.*

Key Words: *Trauma, hypnotherapy, brain waves.*

Abstrak: Trauma adalah terlukanya psikologis maupun fisik, hal ini disebabkan karena kondisi dan situasi yang tidak menguntungkan. Trauma bisa diatasi dengan hypnotherapy, karena hypnotherapy mampu menghilangkan data-data yang ada pada pikiran alam bawah sadar yang merugikan individu. Metode hypnotherapy adalah penyembuhan trauma dengan pengaturan gelombang otak. Semua data yang masuk ke pikiran alam bawah sadar melalui gelombang otak. Gelombang otak ini berada pada kondisi alfa, dan untuk menghapus data itu maka gelombang otak kembali diatur pada posisi alfa tersebut. Dengan pengaturan gelombang otak ini maka proses penghapusan data yang tersimpan di alam bawah sadar akan mudah dilakukan.

Kata Kunci: Trauma, hipnoterapi, gelombang otak.

A. PENDAHULUAN

Trauma datang tidak memilih umur, pekerjaan, warna kulit, dan lain sebagainya, tetapi trauma datang karena situasi dan kondisi yang membuat seseorang terluka baik secara fisik maupun psikologis. Trauma itu datang melalui panca indra kemudian disimpan ke memori jangka panjang, dan masuk ke pikiran alam bawah sadar. Pikiran alam bawah sadar menjadikan semua data itu benar, meskipun menurut akal sehat manusia tidak benar dan inilah kelemahan pikiran alam bawah sadar. Oleh karena itu, trauma-trauma yang ada pada diri individu jelas-jelas akan menghambat kesuksesan

dalam hidupnya. Dan menjadikan kehidupan efektif sehari-hari terhambat (KES-T) maka dari itu perlu diterapi sehingga menjadi kehidupan efektif sehari-hari (KES).

Hypnosis, istilah ini masih belum terbiasa masyarakat Indonesia mendengarkannya, sehingga mereka mengorientasikan kepada hal yang negative dan tidak banyak orang bisa memposisikannya bagaimana semestinya. Lain halnya di Negara Barat bahwa Hypnosis banyak dimanfaatkan kepada hal yang positif terhadap kehidupan. Mampu melakukan *therapy* (pengobatan psikis: meningkatkan motivasi, belajar dan, kerja, mengatasi stress, mengatasi

mimpi buruk yang berkepanjangan, pobia terhadap sesuatu, mengatasi penyakit susah tidur, trauma masalalu, sering ngompol malam, alergi, gagap, takut dan, malas dengan mata pelajaran/kuliah tertentu, menghilangkan rasa sakit pada tubuh, seperti rasa sakit ketika melahirkan (bermanfaat sekali untuk Dokter, Bidan, dan Perawat dalam proses pengobatan tanpa bius, bagi Polisi guna untuk kepentingan penyelidikan dan mengali informasi dari tersangka, Konselor untuk mengali informasi dari klien dengan akurat, Pimpinan perusahaan, Pimpinan BANK, kepala dinas, kepala sekolah untuk melihat loyalitas anggota dan jabatan strategis lainnya, mengatasi anak autis, sering mabuk darat, udara, dan laut, menghilangkan candu rokok, tidak nyaman dengan badan terlalu gemuk/ kurus dan lain sebagainya).

Makalah ini mencoba menguraikan, pengertian trauma, gejala-gejala trauma, jenis trauma, penyebab trauma, konsep dasar hypnosis, fakta dan mitos seputar hypnosis, brain wave (gelombang otak) fungsi pikiran sadar dan pikiran bawah sadar, aplikasi hypnotherapy, pengertian hypnotherapy, kekuatan pikiran bawah sadar, dan teknik hypnotherapy.

B. TRAUMA

1. Pengertian Trauma

Evi Sukmaningrum, Psi., Msi menyatakan bahwa: Trauma berasal dari bahasa Yunani yang berarti luka (Cerney, dalam Pickett, 1998). Kata trauma digunakan untuk menggambarkan kejadian atau situasi yang dialami oleh korban. Kejadian atau pengalaman traumatik akan dihayati secara berbeda-beda antara individu yang satu dengan lainnya, sehingga setiap orang akan memiliki reaksi yang berbeda pula pada saat menghadapi kejadian yang traumatik.

Pengalaman traumatik adalah suatu kejadian yang dialami atau disaksikan oleh individu, yang mengancam kese-

lamatan dirinya (Lonergan, 1999). Oleh sebab itu, merupakan suatu hal yang wajar ketika seseorang mengalami *shock* baik secara fisik maupun emosional sebagai suatu reaksi stres atas kejadian traumatik tersebut. Kadangkala efek *aftershock* ini baru terjadi setelah beberapa jam, hari, atau bahkan berminggu-minggu. Respon individual yang terjadi umumnya adalah perasaan takut, tidak berdaya, atau merasa ngeri. Gejala dan simtom yang muncul tergantung pada seberapa parah kejadian tersebut. Demikian pula cara individu menghadapi krisis tersebut akan tergantung pula pada pengalaman dan sejarah masa lalu mereka.

Menurut Stamm (1999), stres traumatik merupakan suatu reaksi yang alamiah terhadap peristiwa yang mengandung kekerasan (seperti kekerasan kelompok, pemerkosaan, kecelakaan, dan bencana alam) atau kondisi dalam kehidupan yang mengerikan (seperti kemiskinan, deprivasi, dll). Kondisi tersebut disebut juga dengan stres pasca traumatik (atau *Post-Traumatic Stress Disorder/ PTSD*).

2. Gejala-Gejala Trauma

Menurut Pickett (1998), ada dua bentuk simtom yang dialami oleh individu yaitu: (1) adanya ingatan terus menerus tentang kejadian atau peristiwa tersebut, dan (2) mengalami mati rasa atau berkurangnya respon individu terhadap lingkungannya. Kondisi tersebut selanjutnya akan mempengaruhi fungsi adaptif individu dengan lingkungannya. Seringkali, peristiwa yang traumatik akan sangat menyakitkan sehingga bantuan dari para ahli akan diperlukan dalam mengatasi trauma yang dialami.

3. Jenis Trauma

Dalam kajian psikologis ada dikenal beberapa jenis trauma sesuai dengan penyebab dan sifat terjadinya trauma, yaitu trauma psikologis, neurosis, psikosis, dan trauma diseases.

- a. Trauma Psikologis, trauma ini adalah trauma yang muncul akibat dari

suatu peristiwa atau pengalaman yang luar biasa, yang terjadi secara spontan (mendadak) pada diri individu tanpa berkemampuan untuk mengontrolnya (*loss control* dan *loss helpness*) dan merusak fungsi ketahanan mental individu secara umum.

- b. Trauma Neurosis, trauma ini merupakan gangguan yang terjadi pada syaraf pusat (otak) individu akibat berbenturan dengan benda keras atau pemukulan di kepala. Implikasinya kondisi otak mengalami pendarahan. Penderita biasanya saat kejadian tidak sadarkan diri.
- c. Trauma Psychosis, merupakan suatu gangguan yang bersumber dari kondisi atau problem fisik individu, seperti cacat tubuh, amputasi salah satu anggota tubuh dsb yang mengakibatkan *shock* dan gangguan emosi.
- d. Trauma diseases, gangguan ini oleh para ahli jiwa dan medis dianggap sebagai suatu penyakit yang bersumber dari stimulus-stimulus luar yang dialami individu secara spontan atau berulang ulang, seperti keracunan, terjadi pemukulan, terror ancaman dan sebagainya.

Memperhatikan pendapat di atas trauma yang dialami oleh manusia yang mengalami musibah gempa bumi dan bencana lainnya termasuk dalam trauma Psikologis, yaitu trauma yang diakibatkan oleh kurangnya kesiapan manusia dalam menerima kejadian/musibah yang luar biasa secara mendadak atau spontan dan lemahnya iman manusia dalam menerima kejadian tersebut.

4. Penyebab Trauma

a. Faktor Internal (Psikologis)

Bentuk gangguan atau kekacauan fungsi mental, atau kesehatan mental yang disebabkan oleh kegagalan bereaksinya mekanisme adaptasi dari fungsi-fungsi kejiwaan terhadap stimuli ekstern dan

ketegangan ketegangan, sehingga muncul gangguan fungsi atau gangguan struktur dari satu bagian, satu organ, atau system kejiwaan/mental yang patologis terhadap stimulli social, dikombinasikan dengan factor-faktor kausatif sekunder lainnya .

b. Faktor Eksternal

Faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka atau trauma fisik. Kejahatan atau perbuatan yang tidak bertanggungjawab yang mengakibatkan trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa salah satu penyebab terjadinya kondisi *traumatic* pada manusia ketika mengalami musibah atau bencana baik besar maupun kecil adalah karena tersimpan kedalam memori jangka panjang dan langsung kepikiran alam bawah sadar manusia. Salah satu. Untuk itu maka Hypnotherapy merupakan salah satu solusi untuk mengatasi kondisi traumatic korban gempa.

C. HYPNOSIS

1. Konsep Dasar Hypnosis

Hypnosis bukan berarti menggunakan bantuan makhluk lain, seperti jin, tuyul, dan sebagainya. Tetapi bagaimana seseorang mampu memanfaatkan kondisi alam bawah sadar dengan mengelola gelombang otak alfa dan beta. Sama-sama kita ketahui dalam kajian psikoanalisis klasik (novian triwidia jaya: 2010: alam bawah sadar lebih dominan 88% sedangkan alam sadar 12%). Kondisi psikis manusia ibarat gunung es, bagian yang muncul/terapung adalah alam sadar, bagian pertengahan adalah ambang sadar, dan bagian es yang terbenam merupakan alam bawah sadar.

Dewasa ini sering kitaorang dengar tua yang memukul anaknya sampai babak belur, setelah itu ia baru sadar dan menyesali semua yang telah dilakukan.

Dan dibagian lain, seseorang mengungkapkan kata-kata kotor jikalau kaget, hal ini menunjukkan bahwa alam bawah sadarnya dominan dipenuhi hal-hal yang negatif. Oleh karena itu setiap individu diharapkan mampu mengisi alam bawah sadarnya dengan hal-hal positif, dan juga alam bawah sadar individu lain dengan hal-hal yang positif. Bagi seorang pendidik, tanpadisadari sebetulnya mereka sering melakukan Hypnotis, jika peserta didik terpana dengan penjelasan materi pelajaran berarti peserta didik tersebut sudah terhipnotis ringan.

Proses Hypnosis adalah suatu proses untuk merubah kondisi Normal State ke kondisi Hypnosis State. Hypnosis State adalah suatu kondisi dimana manusia cenderung lebih sugestif, sehingga dapat menerima saran-saran yang dapat berubah menjadi nilai-nilai baru. Hypnosis State bervariasi untuk setiap situasi & kondisi, dari mulai tingkatan sugestif ringan (Light) sampai dengan sugestif ekstrim (Deep). Proses Hypnosis dilakukan dengan cara merubah konsentrasi, dari fokus eksternal ke fokus internal. Proses Hypnosis dapat dilakukan sendiri (Self Hypnosis) atau dengan bantuan orang lain. Mereka yang memiliki kondisi kejiwaan relatif tenang, atau terbiasa berkonsentrasi

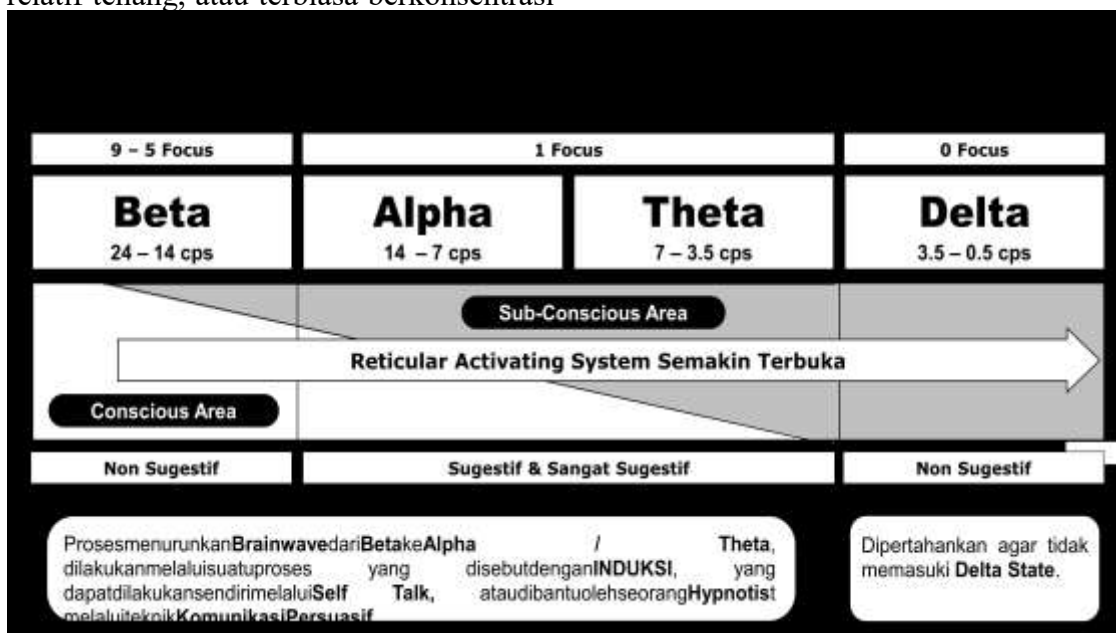
ke internal (meditasi, doa, dsb), cenderung untuk lebih mudah memasuki Hypnosis State.

2. Fakta dan Mitos Seputar Hypnosis

Ilmu Hypnosis merupakan ilmu yang logis, dan dapat diterima oleh akal dan pikiran. Dalam disiplin ilmunya kita mempelajari tentang otak, gelombang otak, dan pikiran bawah sadar. Sayangnya kebanyakan orang menilai Hypnosis memanfaatkan makhluk gaib, seperti jin, tuyul, dedemit, dan lain sebagainya. Lebih riskan lagi adalah kebanyakan orang berpandangan negative terhadap Hypnosis, sehingga mendengarkan istilahnya saja orang banyak yang anti. Namun di Amerika, Jepang, Cina, dan beberapa negara maju lainnya telah menjadikan Hypnosis untuk therapy dan kenyamanan dalam hidup. Pemanfaatan hypnosis dalam hal mengolah pikiran, menghilangkan stress, trauma, pobia, dan lain sebagainya.

3. Brain Wave (Gelombang Otak)

Brain Wave merupakan gelombang otak. Gelombang otak ini memiliki waktu-waktu tertentu untuk mudah disugesti. Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut.



Gelombang Beta:

Frekuensinya 14-100 Hz.

Terjadi pada saat seseorang dalam kondisi terjaga dan sadar penuh, Dominan menggunakan otak kiri untuk berfikir, konsentrasi dsb.

Menghasilkan hormon cortisol & Norephinerin yang dapat menyebabkan stress.

Gelombang Alfa:

- Frekuensinya 8-13,9Hz.
- Rileks, Melamun, Berkhayal.
- Tepatnya peralihan antara sadar dan tidak sadar.

Gelombang Theta:

Frekuensinya 4—7,9 Hz.

Terjadi pada saat seseorang dalam kondisi bermimpi, mengantuk, Khushy' beribadah serta meditasi. Menghasilkan hormon *melatonin*, *catecholamine*, dan AVP yang bermanfaat untuk menimbulkan ketenangan pada seseorang.

Gelombang Delta:

Frekuensinya 0,1-3,9Hz.

Terjadi pada saat seseorang dalam kondisi tidur pulas tanpa mimpi, tidak sadar, tidak merasakan apa-apa (ko-

ma). Memproduksi *Human Growth Hormone* (HGH) yang berguna untuk proses penyembuhan diri, proses pertumbuhan, dan lain sebagainya.

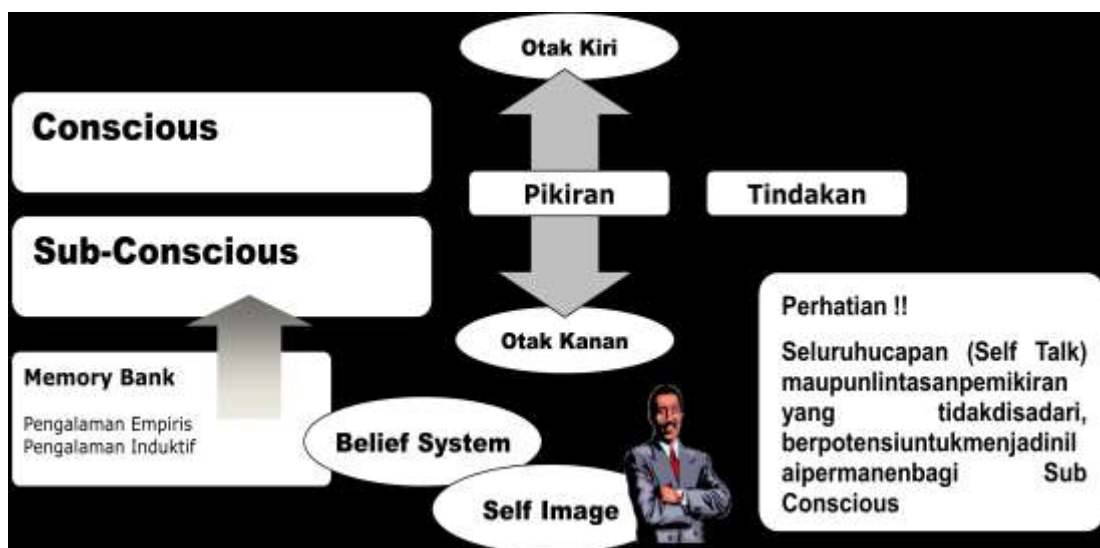
Gelombang otak ini digunakan dalam penyembuhan klien sesuai dengan permasalahan dan kondisi klien.

Dengan *hypnotherapy* dapat menghasilkan hormon *serotonin* & *endorphine* yang menyebabkan seseorang merasa tenang, nyaman, bahagia, meningkatkan konsentrasi & daya ingat (Nivian Triwidia Jaya, 2010:12).

4. Fungsi Pikiran Sadar dan Pikiran Bawah Sadar

Pikiran manusia terdiri atas dua pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar kapisitasnya lebih sedikit apabila dibandingkan dengan pikiran bawah sadar. Perlu diketahui bahwa sekarang ini apapun yang kita lakukan adalah sangat dominan dipengaruhi oleh pikiran bawah sadar, sedangkan pikiran sadar mengontrol kembali apakah semua tindakan yang dilakukan sudah sesuai dengan norma atau tidak.

Perhatikan bagan berikut:



D. APLIKSI HYPNOTHERAPY

1. Hypnotherapy

Menurut Yan Nurindra (2010:34) merupakan sebuah teknik penyembuhan dengan menggunakan pengaturan gelombang

otak (hypnosis). Seorang klien yang datang meminta bantuan untuk menghilangkan trauma dalam kehidupannya, maka dilakukan Hypnotherapy sebagai upaya penyembuhannya.

The image shows a diagram of the Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (SHSS) and a checklist of hypnosis-related statements. The diagram consists of a table with three columns representing susceptibility levels: 5% (Sulit), 85% (Moderat), and 10% (Mudah). To the right of the table is a checklist with three items, each preceded by an empty checkbox.

5%	85%	10%
Sulit	Moderat	Mudah

- Setiap Proses Hypnosis adalah proses **Self-Hypnosis**, sehingga obyek dapat menghentikan proses dan kembali ke Normal State setiap saat ia menghendakinya.
- Bagi mereka yang terbiasa berkonsentrasi ke internal (meditasi, doa, dsb), terbiasa mengontrol diri sendiri, mudah merekayasa citra (VAK & GO), cenderung untuk lebih mudah memasuki Hypnosis State.
- Kemampuan memasuki Hypnosis State dapat ditingkatkan melalui proses **Hypnotic Training**.

2. Kekuatan Pikiran Bawah Sadar

Pikiran bawah sadar mempunyai kekuatan yang sangat dahsyat dalam mempengaruhi tingkah laku, sehingga dengan pikiran bawah sadar individu bisa merubah dirinya kearah lebih baik, dan begitu juga sebaliknya pikiran bawah sadar dapat merubah diri individu kearah negatif

3. Teknik hypnotherapy

Kekuatan dan kegunaan Hypnosis untuk gangguan trauma memang sangat menakjubkan, tetapi menginginkan hasil yang cepat justru akan mengakibatkan terapis dan pasien tergelincir pada keyakinan palsu serta kehilangan obyektifitas. Pengukuran atas penggunaan terapi ini tetap berpegang pada obyektifitas penilaian dari kriteria-kriteria yang ada. Secara garis besar dalam penyakit dan gangguan psikiatri, dikatakan sembuh total, apabila setelah terapi, bebas gejala

selama 1.000 hari/3 tahun. (Dokter Arya Hasanuddin/PPDS Psikiatri, *International Society of Hypnosis-35*)

4. Pemanfaatan Teknik Hypnotherapy

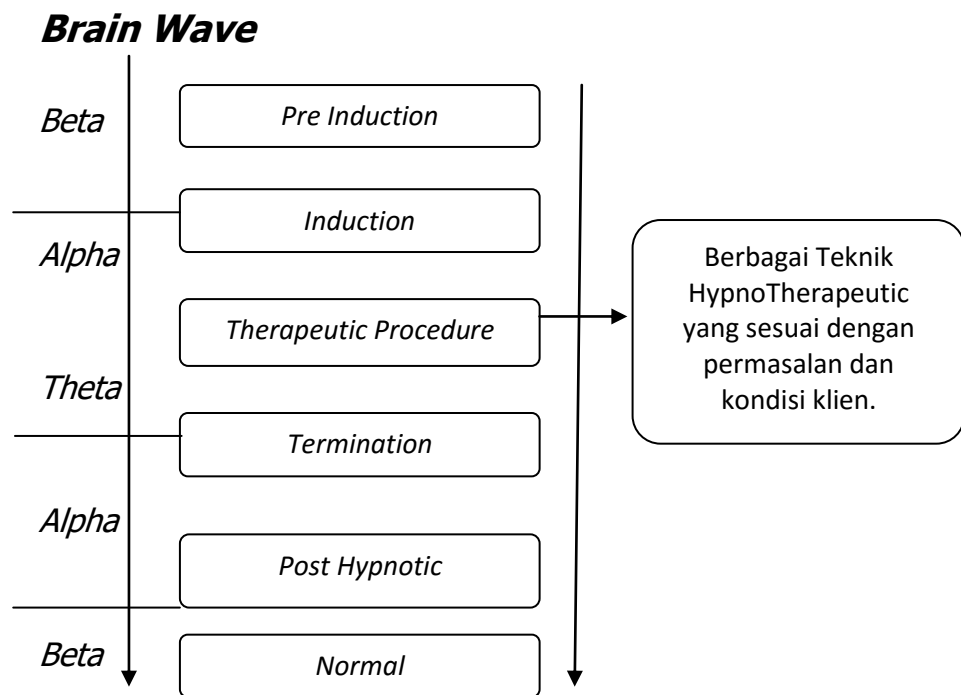
Sebuah bencana hebat biasanya menyisakan trauma yang hebat pula bagi penduduk yang mengalaminya. Trauma ini menyebabkan Gangguan Stress Pasca Trauma (GSPT). Terapinya bisa dengan obat dan bisa dengan psikoterapi atau terapi psikis. Dalam terapi psikis, salah satunya dengan hipnosis. Hipnosis sendiri bisa dilakukan sebagai terapi individual dan kelompok. Dari pengalaman klinis, apabila induksi diberikan oleh orang yang berpengalaman, induksi untuk pengeluaran muatan memori traumatik yang tersimpan di otak. Dan melalui terapi kelompok bisa lebih efektif. Seperti yang sering terlihat dalam kelompok-kelompok doa dan majelis, para pesertanya menjadi menangis bersama-sama dan bahkan

berteriak, saat pemimpin doa membacakan doa permohonan yang menyayatnyayat hati. Itulah sebenarnya induksi hipnotik yang dilakukan oleh pemimpin doa dan berakibat para peserta mengalami proses abreaksi. Yakni suatu proses material trauma nir-sadar, dibawa kembali ke alam sadar. Pada keadaan ini seseorang tidak hanya mengingat tetapi menghidupkan kembali material traumatik dan disertai respon emosional yang sesuai. Setelah proses abreaksi ini, peserta menjadi ringan, nyaman dan merasa terangkat perasaannya disertai dengan hilangnya rasa duka mendalam yang dirasakannya. Kenapa bisa begitu?

Adalah mitos bahwa hipnosis adalah sama dengan keadaan tidur. Justru hipnosis memperkuat konsentrasi. Dengan kon-

sentris ini pula, hipnosis memindahkan konsentrasi otak dan aliran darah otak dari bagian otak yang disebut Gyrus Frontalis. Yakni tempat tersimpannya memori permanen dan "otak berpikir" kita ke arah Gyrus Cinguli, Amydala dan Hippokampus. Ketiga bagian terakhir ini menyimpan memori jangka pendek, memori belajar dan memori sedang yang mengandung muatan-muatan emosi. Termasuk muatan emosi traumatik.

System yang dipergunakan dalam hypnotherapy adalah Western hypnosis, maksudnya adalah hypnotherapy yang mengacu kepada kemampuan komunikasi verbal dan non verbal. (Melya Noviera: 25). Untuk lebih jelasnya mari kita lihat struktur dasar hypnotherapy sebagai berikut:



PENUTUP

Kesimpulan

Hypnoterapi bukanlah suatu hal menakutkan, akan tetapi sudah menjadi hal yang biasa dan dibutuhkan dalam penanganan masalah di dunia barat. Dan hypnoterapi bisa menjadi salah satu

alternatif penanganan masalah trauma klien.

Saran

Untuk memperkaya informasi mengenai hypnotis dan teknik pelaksanaannya disilahkan membaca referensi lain yang terkait.

DAFTAR RUJUKAN

- Arya, Hasanuddin/PPDS Psikiatri. (2003). *International Society of Hypnosis*. Bandung: Rosdakarya.
- Davison G.C, dkk.(2006).*Psikologi Abnormal*.Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Halleck, S.L. (1978). *The Treatment of Emotional Disorder*. New York:Jason Aronson Indra.
- Indra, Majid. (2009). *Pemahaman Dasar Hypnosis*. Jakarta: Kata Hati.
- Liquanti, R. (1992). *Using Community-wide Collaboration to Foster Resiliency in Kids: A Conceptual Framework Western Regional Center For Drugs-Free School and Arya*.
- Meylia, Noviera. (2009). *Panduan Teknik Hypnotherapy*. tp.
- Novian, Triwidia Jaya. (2010). *Hypno Teaching: Bukan Sekedar Mengajar*. Jakarta: D-Brain.
- Yan, Nurindra. (2007). *Panduan Teknik Hipnotis*. Jakarta: Grasindo.