

Metode Self Hypnosis untuk...(Khaeriyah N, Sattu A, Maesil BW)

## METODE SELF HYPNOSIS UNTUK MENGATASI STRES MAHASISWA AKHIR JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM PADA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN ALAUDDIN MAKASSAR

Oleh: <sup>1</sup>Khaeriyah N, <sup>2</sup>HM Sattu Alang, <sup>3</sup>Maesil B Wulur

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Alauddin Makassar

<sup>1</sup>khaeriyahnasruddin@yahoo.com,

<sup>2</sup>Sattualang31@gmail.com,

<sup>3</sup>meisilbwulur1581@gmail.com

### Abstrak;

Penelitian membahas tentang Metode Self Hypnosis dalam mengatasi stres mahasiswa akhir jurusan bimbingan dan penyuluhan islam pada fakultas dakwah dan komunikasi dengan sub masalah yaitu; (1) apa saja yang menyebabkan stres mahasiswa akhir, (2) bagaimana metode self hypnosis dalam mengatasi stres mahasiswa akhir. (3) bagaimana hambatan-hambatan dalam melakukan self hypnosis dan solusinya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab stres mahasiswa akhir pada fakultas dakwah dan komunikasi yaitu tekanan waktu, sulit menemukan dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari referensi dan takut akan pekerjaan. Adapun metode self hypnosis dalam mengatasi stres pada mahasiswa yaitu relaksasi, pemograman diri dan pengakhiran ini dilakukan sebelum tidur dan sebelum berangkat ke kampus.

Kata Kunci : **metode; self hypnosis; stres**

The study discusses the Self Hypnosis Method in dealing with stress of final students majoring in Islamic guidance and counseling at the da'wah and communication faculty with sub problems, namely; (1) what causes final student stress, (2) how is the method of self hypnosis in dealing with final student stress. (3) how are the obstacles in doing self hypnosis and the solutions. The results of this study indicate that the causes of stress for final students at the da'wah and communication faculty are time pressure, difficulty finding supervisors, difficulty in finding references and fear of work. The method of self-hypnosis in dealing with stress in students, namely relaxation, self-programming and termination is done before going to bed and before leaving for campus.

Keywords: **method; self hypnosist; stress**

### PENDAHULUAN

*Self hypnosis* merupakan teknik yang digunakan untuk masuk ke dalam pikiran bawah sadar (gelombang alfa) kondisi ini adalah kondisi yang paling bagus untuk belajar. Kondisi hipnosis terjadi pada saat manusia fokus pada kondisi internal<sup>1</sup>, pikiran sadar membuat

---

<sup>1</sup> Rustan Ibnu Abbas, *Dasyatnya Spiritual Hypnolearning* (Jakarta: Emir, 2016) h. 34

seseorang menggunakan akal sehat dan logikanya sehingga informasi yang masuk tidak diterima begitu saja ini berbeda dengan pikiran bawah sadar karena pada posisi ini seseorang secara sukarela menerima informasi tanpa harus menyeleksi lebih dahulu.

*Self hypnosis* sebenarnya dapat dilakukan oleh diri sendiri, di samping itu cara yang digunakan pun sangat sederhana yaitu memberikan sugesti positif kepada diri sendiri. Ada banyak sugesti yang dapat diberikan tergantung sugesti apa yang ingin diinstal namun yang paling penting sugesti yang diberikan adalah yang dapat mengembangkan potensi diri. Seperti halnya sugesti agar bisa percaya diri tampil di depan umum, sugesti agar tetap tenang menghadapi wawancara kerja yang menegangkan, sugesti agar tetap bersabar dalam menyelesaikan tugas yang menumpuk dan lain-lain.

Stres menurut Sarafino adalah sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu.<sup>2</sup> Adapun stres yang biasa dialami oleh mahasiswa akhir seperti kurangnya waktu menyelesaikan tugas akhir, sulit bertemu dosen, sulit mendapat referensi dan takut sulit mendapatkan pekerjaan setelah lulus dapat diatasi dengan menggunakan metode *self hypnosis*.

*Self hypnosis* dapat dilakukan dengan tahapan a) Relaksasi, relaksasi dapat dilakukan dengan cara menyandarkan badan di tempat yang nyaman seperti di kursi, di dinding atau bisa juga berbaring, ini bisa dilakukan sendiri dengan kondisi lingkungan tenang tanpa terganggu dengan suara sekitar serta sejuk. Memutar musik relaksasi atau membakar wangi-wangian dari aroma terapi juga dapat dilakukan. b) Pemograman, pemograman diri memasuki pada tahap pendalaman dengan memberikan sugesti pada diri sendiri. c) Terminasi adalah tahapan akhir setelah melakukan sugesti, yaitu kembali kepada kondisi normal.

## PEMBAHASAN

### A. Faktor Penyebab Stres Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2015 pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin Makassar

#### 1. Adanya Tekanan Waktu

Seseorang akan mengalami stres bila merasa tertekan akibat waktu, masalah waktu yang sempit ditambah pekerjaan yang harus diselesaikan sesuai *deadline* mudah saja menjebak seseorang untuk merasakan stres. Indah Khaerunnisa, salah satu mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi menuturkan.

“Saya benar-benar merasa stres setelah ujian hasil, karena waktu itu jarak antara ujian hasil dan tutup cepat sekali. Hari ini saya ujian hasil dan besok sudah harus ujian tutup. Pulang dari kampus waktu itu saya langsung masuk kamar dan merevisi skripsi.

---

<sup>2</sup> Smet, Psikologi Kesehatan (Jakarta: Grasindo, 1994) h. 112

Sepanjang malam saya kerja dan hanya tidur sedikit, saya selalu menekan diri untuk harus cepat menyelesaikan revisi kalau mau wisuda cepat.”<sup>3</sup>

Lebih lanjut lagi Indah Khaerunnisa mengatakan bahwa selama proses revisi yang dilakukan dia tidak berpikir untuk makan meskipun merasa lapar, menyelesaikan cepat apa yang menjadi tugasnya membuat rasa laparnya terlupakan. Pernyataan informan ini mengarah pada pernyataan Ceccaldi, Diricq dan Bagieu terkait sumber stres bahwa tekanan waktu berupa jadwal pekerjaan yang terlalu padat, jam kerja yang terbatas dan sebagainya.<sup>4</sup> Tekanan waktu ini juga terkadang membuat seseorang lupa akan kebutuhan dirinya, seperti makan, minum atau beristirahat.

Melihat apa yang terjadi pada informan, informan masuk dalam kategori stres terlebih saat melakukan revisi selama semalaman. Menyelesaikan tugas pada detik-detik terakhir seperti mendapat mukjizat mendadak, otak yang tadinya sulit berpikir menjadi begitu encer karena ditekan waktu tapi sayangnya pada saat itu kebutuhan diri bisa terabaikan. Bukan hanya itu tidak jarang juga menimbulkan sakit kepala, hal ini juga dirasakan oleh informan seperti yang diungkapkan,

“Sudah lapar, sakit kepala juga. Tapi mau bagaimana lagi, saya pokoknya harus selesaikan ini secepatnya kalau ingin benar-benar wisuda tahun ini. Tidak ada alasan untuk tidak wisuda tahun ini, saya hanya perlu menekan diri sedikit lebih keras.”<sup>5</sup>

Kondisi stres seperti ini membuat tubuh sakit karena kita membatasi makanan untuk masuk ke dalam perut meskipun merasa lapar. Tubuh akan kekurangan asupan gizi dan bila terus-terusan ditekan tidak hanya berat badan yang turun tapi puncaknya tubuh bisa ‘ambruk’.

### **1. Sulit Menemukan Dosen Pembimbing**

Penyebab berikutnya yang membuat mahasiswa pada fakultas dakwah dan komunikasi mengalami stres saat proses pengerjaan skripsi adalah sulitnya dosen ditemui di kampus saat ingin melakukan bimbingan. Dosen pembimbing skripsi memiliki tanggungjawab untuk memastikan mahasiswanya mampu menyelesaikan skripsi dengan baik sehingga skripsi itu siap untuk diujikan sementara bagi mahasiswa kehadiran dosen pembimbing sangatlah penting, terlebih saat mereka dibutuhkan.

---

<sup>3</sup> Indah Khaerunnisa ( 21 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, *wawancara*, melalui virtual, tanggal 01 Juni 2020.

<sup>4</sup> Seri Bodytalk, “Yoga Stres 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari” (Jakarta: ELex Media Komputindo, 2008) h. 24

<sup>5</sup> Indah Khaerunnisa ( 21 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, *wawancara*, melalui virtual, tanggal 01 Juni 2020.

Ketidakhadiran dosen pembimbing saat dibutuhkan oleh mahasiswa seringkali membuat mereka sedih apalagi bila waktu yang diluangkan berlalu sepanjang hari tanpa semenitpun menemui dosen pembimbingnya. Hal ini sering dirasakan oleh Rahmi Samad,

“Saya sering menunggu dari pukul 07.00 pagi sudah stanby di Fakultas hingga sore, dan biasanya seharian menunggu itu saya tidak dapat dosen, apalagi kalau dosennya sedang sibuk. Saya harus selalu siap dibuat menunggu terus dan ini benar-benar bikin stres.”<sup>6</sup>

Bagi Rahmi kondisi ini memang sangat melelahkan dan perlu meluangkan waktu, memang inilah konsekuensi yang harus dialami seorang mahasiswa tapi terus-terusan seperti ini akan memicu stres. Kondisi yang dialami oleh informan merujuk pada definisi stres dari Terry Looker dan Olga Gregson yang mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.<sup>7</sup> Informan selalu menemukan ketidaksesuaian antara tuntutan yang harus diterimanya seperti menunggu dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan, keadaan ini membuatnya tidak mampu untuk diatasinya, dalam kondisi stres informan juga menyampaikan bahwa sering mengalami pusing dan puncaknya informan meluapkannya dalam bentuk tangisan.

## **2. Kesulitan dalam mencari referensi**

Referensi merupakan salah satu kunci paling penting untuk menyelesaikan skripsi. Karangan ilmiah ini tentulah tidak asal mengarang bebas tapi perlu memenuhi kaidah dan etika keilmuan yang telah ditentukan dan disepakati. Oleh karena itu dibutuhkan referensi untuk menguatkan hasil karya ilmiah yang telah ditulis.

Salah satu penyebab timbulnya stres pada mahasiswa akhir adalah kesulitan dalam mencari referensi, hal ini terjadi pada Iqra, dia menuturkan bahwa karena penelitian yang dilakukannya mengharuskan dia lebih banyak mencari referensi yang berbeda.

“Penelitianku itu tentang metode bimbingan agama dalam menanamkan akhlak pada remaja, nah, karena penelitian ini banyak sekali yang angkat jadi sesuai arahan pembimbing saya harus cari referensi yang berbeda dari teman-teman. Jadinya, setiap kali referensiku sama dengan teman-teman pasti disuruh lagi cari. Jadi itu saya perlu catat buku-buku apa yang dipakai teman-teman dan saya cari buku yang lain.”<sup>8</sup>

Seperti yang disampaikan Iqra, judul penelitian yang banyak diangkat oleh teman-temannya mengharuskan dia mencari referensi yang berbeda dari teman-temannya, sementara memilih

---

<sup>6</sup> Rahmi Samad ( 23 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, *wawancara*, melalui virtual, tanggal 10 Juni 2020.

<sup>7</sup> Looker, Terry dan Gregson *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: Baca, 2005), h. 44

<sup>8</sup> Iqra (22 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, *wawancara*, melalui virtual, tanggal 19 Juli Juni 2020.

untuk mengganti judul penelitian tidak mungkin lagi dilakukan karena sudah terlanjur jalan mengingat proses pengubahan judul yang telah diterima membutuhkan waktu yang cukup lama. Informan menambahkan lebih jauh bahwa setiap kali dia bimbingan dan dosen pembimbing merasa kurang dan memintanya lagi untuk cari buku yang berbeda.

“Kalau bisa itu buku belum dijadikan referensi oleh teman-teman yang mengangkat tema yang sama. Kalau begini kan harus putar-putar cari referensi di perpustakaan, ya, untung-untung kalau perpustakaanya menyediakan buku yang dicari kalau tidak, ya, harus cari sampai dapat! Ini yang biasa bikin saya stres, kalau saya stres saya malas lagi kerja skripsi.”

Status mahasiswa yang disandang oleh seseorang memang harus menjadikan dirinya lebih dekat dengan literasi, memperkaya diri dengan wawasan dan memperbanyak referensi ilmiah. Literasi adalah vitamin utama bagi mereka agar dapat mengembangkan daya nalar, pola pikir dan kekritisannya, dengan mengakrabkan diri dengan literasi daya produktivitas seorang mahasiswa bisa meningkat.

### **3. Takut Sulit Mendapatkan Pekerjaan**

Satu hal lagi yang paling sering membuat mahasiswa akhir mengalami stres adalah memikirkan tentang masa depan, khususnya pekerjaan, mereka dibuat pusing tentang pekerjaan apa yang akan dikerjakan setelah lulus, apakah mereka mendapatkan pekerjaan dengan mudah atau tidak bekerja sama sekali karena sulit mendapatkan pekerjaan yang sesuai. Hal ini seperti yang dialami oleh Siti Herliah, dia menuturkan dalam wawancara,

“Ketakutan untuk mau kerja apa, apakah saya mudah dapat pekerjaan nanti setelah lulus selalu saya pikirkan. Saya itu sementara kerja skripsi sangat pikirkan juga masalah pekerjaan, kenapa, karena setelah lulus otomatis saya tidak bisa lagi bergantung dengan orang tua, saya harus cari kerja secepatnya, kerjaan apapun itu. Pikirkan pekerjaan kadang buat saya pusing setelah selangkah lebih maju untuk dekat jadi sarjana.”<sup>9</sup>

Bagi Siti Herliah mendapatkan pekerjaan setelah menjadi sarjana sebuah keharusan, informan tidak ingin membebani orang tua lagi, meski menurutnya di Makassar pekerjaan banyak tapi tidak mudah mendapatkan pekerjaan yang sesuai. Sarjana bukanlah sebatas gelar sebab seseorang yang telah menyandang gelar ini akan merasa hidupnya akan berbeda dari sebelumnya, yang tidak bergelar. Ada amanah baru yang dipikul, salah satunya ilmu yang telah diperoleh selama bangku perkuliahan akan diapakan dan di kembangkan. Tuntutan bekerja sebagai orang mulai hidup mandiri dan tak bergantung dengan orang tua juga

---

<sup>9</sup> Siti Herliah (24 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, wawancara, melalui virtual, tanggal 13 Juni 2020.

menjadi amanah dan hal ini satu poin yang sering dipikirkan sekaligus dikhawatirkan oleh mereka yang akan dan sarjana.

## **2. Metode Self Hypnosis dalam Mengatasi Stres Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin Makassar**

Manusia sebagai makhluk Allah yang sangat istimewa dibanding makhluk lainnya, kehidupannya tak pernah bisa lepas dari hubungan sosial sesamanya, kendati begitu serentetan masalah-masalah yang bisa kapan saja muncul tak bisa dipisahkan dalam kehidupannya, baik itu muncul dari internal, dirinya pribadi ataupun dari eksternal meliputi lingkungan tempat tinggal, hubungan antar individu maupun dalam bermasyarakat. Namun begitu, inilah dinamika hidup yang harus dan tetap perlu dijalankan.

Dewasa ini seiring perkembangan dunia yang pesat masalah yang dihadapi manusia juga makin pesat. Penyakit fisik dan psikis tak bisa dilepaskan, salah satunya adalah stres. Stres terkadang menjadi wajar saja bila mampu teratasi tapi bila melampaui batas menjadi tidak wajar terlebih telah mengganggu keseharian. Oleh karena itu, penyakit-penyakit yang menimpa manusia diturunkan beserta penawarnya. Hal ini disampaikan oleh Allah swt. dalam QS. Yunus/10: 57

Terjemahnya :

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.<sup>10</sup>

Salah satu cara untuk mengatasi stres yang biasa dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam saat sedang sibuk menyusun skripsi adalah menggunakan metode *Self Hypnosis* atau menghipnosis diri sendiri. Metode ini terbukti mampu menurunkan tingkat stres yang dialami. Melalui hasil wawancara yang peneliti lakukan berikut ini peneliti himpun cara yang biasa mereka gunakan;

### **1. Melakukan *Self Hypnosis* Sebelum Tidur**

Cara ini dilakukan oleh Siti Herliah dan Indah Khaerunnisa, menurutnya selama seharian di kampus dengan aktivitas melelahkan apalagi bila sibuk memikirkan pekerjaan ke depannya stres tidak bisa dihindari. Agar stres yang dirasakannya dapat diminimalisir dan tidak mengganggu hari-hari berikutnya narasumber melakukan *self hypnosis* menjelang tidur. Waktu malam dipilih karena waktu itu suasana tenang dan tidak ada gangguan dan kondisi ini sangat membantu.

Pada tahapan relaksasi narasumber paling senang melakukannya dalam keadaan berbaring lurus, dengan begitu seluruh tubuhnya merasa nyaman dan mudah memasuki tahap selanjutnya. Sambil memejamkan mata narasumber menarik napas dengan teratur, hal

---

<sup>10</sup>Kementerian Agama RI, AlQuran dan Terjemahnya (Jakarta: Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam Urusan Agama Islam & Pembinaan Syariah, 2012), h. 215

ini dilakukan beberapa kali tujuannya agar merasa lebih tenang dan nyaman, setelah itu narasumber berkata dalam hati.

“Setiap kali aku menarik napas, aku akan mengambil energi positif, semakin dalam aku menarik napas semakin banyak energi positif yang kudapatkan.”<sup>11</sup>

Setelah itu ia kemudian menghembuskan napas, dengan mengatakan lagi,

“Setiap kali aku menghembuskan napas maka seluruh energi negatif ikut keluar dari embusan napas.”<sup>12</sup>

Ini diulang-ulang sehingga dapat dirasakan mata, leher, tangan, dan tubuh yang lain terasa santai, pikiran kosong dan hanya fokus pada suara napas, dalam keadaan ini agar membantu pikiran kosong dapat ia membayangkan sebuah kertas kosong tanpa titik, merasakannya dan mencetuskan dalam hati bahwa pikiranku kosong seperti kertas kosong. Setelah merasa santai, tahap berikutnya masuk dalam pemograman. Kondisi membayangkan sebuah kertas kosong berarti narasumber sedang bermain dengan imajinasinya hal ini seperti disampaikan oleh Steven Okta dalam bukunya *How Hypnosis Work, Rahasia Kekuatan Pikiran*,

Jika subjek dapat dengan mudah mengimajinasikan dirinya dihipnosis, subjek tersebut akan mudah memasuki kondisi hipnosis. Imajinasi bisa meningkatkan kemampuan subjek dalam memasuki kondisi hipnosis. Sebab, imajinasi merupakan gambaran bahasa pikiran bawah sadar.<sup>13</sup>

Memejamkan mata sambil membayangkan sebuah kertas kosong membantu narasumber memasuki kondisi hipnosis. Dalam hal ini, pikiran hanya akan membayangkan wujud dan bentuk dari kertas kosong dan tidak memikirkan hal lain di luar dari sebuah kertas kosong. Inilah yang memudahkan narasumber masuk ke tahap pemograman karena narasumber menggunakan imajinasi untuk mengantar dirinya masuk dalam gelombang alfa. Seoserang akan masuk dalam gelombang alfa saat dia merasa santai.

Tahapan pemograman adalah tahapan untuk memberikan sugesti kepada diri sendiri, dalam hal ini narasumber memberikan sugesti kepada dirinya terkait ketakutannya pada pekerjaannya di mana depan.

“Saya adalah orang hebat, saya bisa mudah mendapatkan pekerjaan. Dengan saya berpikir saya hebat, saya mudah dapat pekerjaan yang disukai.”<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Siti Herliah (24 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, *wawancara*, melalui virtual, tanggal 13 Juni 2020.

<sup>12</sup> Siti Herliah (24 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, *wawancara*, melalui virtual, tanggal 13 Juni 2020.

<sup>13</sup> Steven Okta, *How Hypnosis Work, Rahasia Kekuatan Pikiran*, (Jakarta: Kompas Gramedia, 2016) h. 37

<sup>14</sup> Siti Herliah (24 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, *wawancara*, melalui virtual, tanggal 13 Juni 2020.

Adapun Indah Khaerunnisa memberikan sugesti kepada dirinya bahwa dia bisa melewati masa-masa *deadline* dengan tenang.

“Saya bisa selesaikan semuanya. Semuanya bisa selesai dengan baik. Ujian tutupku bisa berjalan lancar karena saya bisa.”<sup>15</sup>

Pada kalimat di atas Indah Khaerunnisa tidak hanya mencoba menenangkan dirinya terkait *deadline* perbaikan skripsinya tapi dia juga menambahkan bahwa saat ujian tutup di hari esok dia bisa tenang melewatinya.

Inilah bentuk sugesti yang dimasukkan dalam diri narasumber. Sugesti positif untuk mengatasi stresnya terhadap ketakutannya pada pekerjaan setelah lulus dan sugesti mampu melewati masa *deadline* serta ujian tutup dengan tenang, dalam sugesti yang disampaikan dua narasumber juga menggunakan kalimat positif. Kalimat positif ini diucapkan sebanyak-banyaknya agar tertanam dalam pikiran bawah sadar dan setelah dirasa cukup tahap pemograman bisa diakhiri.

Mengakhiri kondisi ini disebut sebagai terminasi, yaitu membawa pikiran pada kondisi normal. Ini bisa dilakukan seperti tahap awal atau *deepening*, narasumber menggunakan angka yaitu menghitung mundur dari angka 5-1. Skripsinya seperti ini,

“Saya akan menghitung mundur dari angka 1-5, dan hitungan ke lima saya akan membuka mata dan kembali seperti kondisi sebelumnya.”<sup>16</sup>

## 2. Melakukan *Self Hypnosis* Sebelum Berangkat Kampus

Melakukan *self hypnosis* sebelum berangkat ke kampus dilakukan oleh Rahmi Samad dan Nur Hidayah, keduanya memilih waktu pagi karena pada saat itu pikiran masih segar, suasana hening dan masih semangat. Mengawali pagi dengan memberikan sugesti positif kepada diri dapat mengobati stres saat di kampus gagal mendapatkan tujuan yang ingin dicapai, tidak hanya itu melakukan *self hypnosis* khususnya saat baru bangun memudahkan memasukkan sugesti karena pada waktu itu otak masih mempunyai sisa gelombang alfa akibat kondisi baru bangun.

Narasumber memulainya dengan melakukan relaksasi dengan cara menarik napas dalam-dalam lalu mengembuskan perlahan lewat mulut, sembari mengatur napas ia membayangkan sedang mengambil udara bersih sehingga membuat tubuhnya rileks dan santai.

“Saa ini aku menarik napas dan mengambil energi positif dan aku membuang energi negatif saat mengembuskan napas. Semakin lama aku semakin nyaman dan tenang.”<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Indah Khaerunnisa ( 21 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, wawancara, melalui virtual, tanggal 01 Juni 2020.

<sup>16</sup> Indah Khaerunnisa ( 21 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, wawancara, melalui virtual, tanggal 01 Juni 2020.

<sup>17</sup> Rahmi Samad (23 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, wawancara, melalui virtual, tanggal 10 Juni 2020.

Ketika telah merasakan ketenangan mereka membayangkan satu bola berwarna putih dan mengeluarkan sinar putih dan membayangkan sinar putih itu turun ke mata, alis, hidung dan dagu dengan pelan-pelan, ketika memvisualisasikan itu ia mulai merasakan anggota badannya yang terkena cahaya menjadi santai. Perasaan santai ini dinikmati selama kurang lebih 5 menit setelah itu mengatakan lagi.

“Ketika aku merasakan sinar putih itu masuk, aku merasa semakin tenang dan semakin tenang...”<sup>18</sup>

Setelah itu mencoba menggerakkan kelopak mata, bila dirasa berat dan malas untuk membukanya berarti tubuh sedang fokus, kemudian dibayangkan lagi sinar dari bola putih itu semakin mendekat ke dada dan bersiap masuk ke tubuh, dengan begini sisa menghitung mundur untuk masuk pada tahap pemograman, yaitu memberikan sugesti kepada diri sendiri, namun sebelum melakukan *self hypnosis* Rahmi Samad lebih dulu menyiapkan kalimat sugesti, tujuannya agar dia tidak bingung lagi memikirkan kata-kata saat akan memberikan sugesti.

Pemberian sugesti kepada diri sendiri dapat dilakukan dengan beberapa cara, cara pertama seperti yang dilakukan oleh narasumber yaitu menyiapkan *script* sugesti lalu dibaca berulang kali sehingga pada saat proses *self hypnosis* dilakukan *script* sugesti yang terhapal mudah diucapkan, atau bisa juga dengan merekam suara sendiri sehingga saat *self hypnosis* dilakukan audio itu diputar dan didengarkan, atau bisa dilakukan dengan meminta bantuan teman untuk membacakan *script* sugesti. Namun mendengarkan rekaman *script* lebih baik dilakukan, karena bila membaca *script* berarti orang itu melakukan suatu aktivitas mental yang akan menaikkan gelombang otaknya. Kondisi rileks membuat gelombang otak dominan di antara gelombang alfa atau theta. Bila pikiran sadar aktif, yang dominan adalah gelombang beta. Saat beta aktif, pintu gerbang bawah sadar tertutup. Jadi, sugesti yang dimasukkan tidak efektif<sup>19</sup>.

*Self hypnosis* seperti yang sering disinggung dalam penelitian ini, yaitu menghipnosis diri sendiri karenanya orang yang akan melakukan *self hypnosis* perlu menyiapkan dirinya sebagai *mind navigator* karena dialah yang akan menjalankan semua kunci-kunci *self hypnosis*.

Adapun berikut ini sugesti yang diintal oleh narasumber ke dalam dirinya:

“Saya merasa tenang saat di kampus. Saya tetap merasa tenang saat saya menunggu dosen, meskipun sampai sore. Apapun yang terjadi selama saya menunggu dosen, semuanya akan baik-baik saja, saya tetap bisa wisuda di waktu yang telah ditargetkan.”<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Rahmi Samad (23 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, *wawancara*, melalui virtual, tanggal 10 Juni 2020.

<sup>19</sup> Adi Gunawan, *Hypnosis The Art of Subconscious Communication*, (Jakarta: Gramedia, 2005), h. 132.

<sup>20</sup> Rahmi Samad (23 tahun) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, *wawancara*, melalui virtual, tanggal 10 Juni 2020.

Sugesti yang diberikan oleh narasumber yaitu dia menginginkan tetap berpikir tenang saat berada di kampus, termasuk saat menunggu dosen sampai sore dan dosen yang ingin ditemui tidak datang. Narasumber menanamkan pikiran positif bahwa dia tetap bisa sarjana dalam waktu yang telah ditargetkan, setelah proses sugesti dilakukan narasumber kemudian mengakhiri *self hypnosis* dengan menarik napas-mengembuskan napas berulang kali sampai benar-benar nyaman, lalu menghitung mundur 5 sampai 1, pada saat angka satu disebut narasumber membuka mata dan kembali dalam kondisi normal.

Mengurangi stres dengan cara *selfhypnosis* memang dilakukan oleh individu tanpa bantuan orang lain, namun ketika individu bersangkutan mengalami tingkat stres yang cukup tinggi sehingga sulit mengatasinya maka di sinilah ia membutuhkan pertolongan orang lain. Orang lain yang cukup dekat dan mampu membantu individu terkait persoalan kuliah, selain teman sekampus, atau keluarga, tidak lain adalah dosen PA (penasehat akademik). Setiap mahasiswa saat masuk kuliah akan mendapatkan dosen penasehat akademik melalui dosen penasehat ini mereka akan mendapatkan pertimbangan, arahan, persetujuan dan bimbingan dalam urusan akademik. Peran dosen penasehat akademik sangat krusial bagi seorang mahasiswa, ia tidak hanya sebatas dimintai tanda tangan untuk pengurusan kartu rencana studi tetapi lebih daripada itu.

Penasehat akademik adalah tenaga pengajar tetap yang telah mempunyai jabatan fungsional pada fakultas yang ditugaskan melaksanakan bimbingan akademik dan non akademik. Penasehat akademik bersifat membantu dan tidak menentukan arah atau keputusan bagi mahasiswa. Pengambilan keputusan bagi dirinya (mahasiswa) dilakukan oleh dan menjadi tanggungjawab mahasiswa sendiri<sup>21</sup>.

Mahasiswa yang mengalami permasalahan seperti halnya stres yang sulit diatasi tentu sangat boleh meminta bantuan atau pengarahan dari dosen penasehat akademik. Mereka bisa konsultasikan soal permasalahan yang sedang dihadapi.

### **3. Hambatan-Hambatan dalam Melakukan Self Hypnosis Serta Solusinya**

#### **1. Merasa takut dan sulit masuk dalam kondisi trance**

Para pakar sepakat bahwa salah satu penyebab utama munculnya hambatan dalam induksi adalah perasaan takut. Rasa takut ini bisa terjadi hanya pada diri klien, pada terapis atau keduanya. Perasaan takut pada diri klien bisa muncul karena banyak hal<sup>22</sup>, salah satunya takut pada saat dalam kondisi terhipnosis tidak bisa kembali seperti kondisi semula, takut pada akhirnya akan kehilangan kesadaran, takut kehilangan kendali atas dirinya dan takut bila harus memasuki dunia yang berbeda.

Kenapa hal ini bisa terjadi? Jawabannya ada pada proses berpikir. Manusia punya dua proses berpikir yaitu proses berpikir primer (*primary thinking process*) dan proses berpikir sekunder

---

<sup>21</sup> Anonim, Pedoman Penasehat Akademik, (Makassar: Universitas UIN Alauddin Makassar), h. 9

<sup>22</sup> Adi Gunawan, "Mengatasi Hambatan dalam Proses Induksi Hipnosis," *blogAdi Gunawan*.

<https://www.adigunawan.com/articles/mengatasi-hambatan-dalam-proses-induksi-hipnosis> (diakses tanggal 28 September 2020)

(*secondary thinking process*). Saat dibimbing oleh operator maka yang aktif hanya proses berpikir primer sehingga subjek dapat masuk dengan sangat mudah ke kondisi hipnosis<sup>23</sup>.

Hal ini berbeda bila melakukan *self hypnosis*. Untuk melakukan *self hypnosis* maka proses berpikir sekunder kita tepta aktif dan mengarahkan proses hipnosisnya. Bagi yang tidak terbiasa, proses ini menjadi satu hambatan besar untuk bisa masuk ke kondisi pikiran yang benar-benar rileks atau kondisi hipnosis yang dalam. Lalu solusinya bisa bantuan kepada teman untuk dibimbing agar bisa mudah masuk ke dalam kondisi hipnosis yang dalam, atau bisa juga mendengarkan CD rekaman hipnosis, begitupun sebaliknya saat ini kembali ke kondisi sebelumnya bisa melakukan cara yang sama.

## 2. Sulit untuk fokus

Merasa sulit fokus karena terganggu dengan kondisi di sekitar, suara orang berbicara, tempat yang tidak nyaman dan sebagainya. Tidak hanya itu sulit fokus juga terjadi karena pikiran kita sedang terbagi menjadi dua, yaitu satu sebagai pemberi sugesti dan kedua sebagai penerima sugesti, sehingga keadaan ini membuat diri merasa kesulitan untuk menjalankan kedua peran itu sekaligus dalam waktu bersamaan.

Cara untuk mengatasi hal ini yaitu mencari waktu tepat untuk melakukan *self hypnosis*, baik itu di waktu malam hari menjelang tidur, atau subuh hari, kondisi itu di mana orang-orang tidak saling ribut dan tidak mengeluarkan suara. Ini juga termasuk mencari tempat yang benar-benar nyaman dan tenang.

Bisa juga mencobanya dengan memutar musik-musik relaksasi atau instrumen yang lembut. Mendengarkan musik dapat memiliki efek yang sangat menenangkan buat pikiran dan tubuh, terutama musik yang berirama lambat dan menenangkan. Jenis musik seperti ini memiliki efek positif pada fungsi fisiologis yang bisa memperlambat denyut nadi dan detak jantung. Selain itu, musik juga menurunkan tekanan darah serta menyeimbangkan tingkat hormon stres<sup>24</sup>. Menyalakan aroma terapi juga bisa membantu kita untuk fokus, wanginya yang harum bisa membuat kita nyaman saat proses relaksasi.

## KESIMPULAN

Faktor yang menyebabkan stres mahasiswa semester akhir angkatan 2015 pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi yaitu ditekan oleh waktu *deadline*, sulit menemukan dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari referensi dan takut sulit mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah. Metode *self hypnosis* dalam mengatasi stres mahasiswa semester akhir angkatan 2015 pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi dilakukan dengan cara relaksasi, pemograman yang dilanjut memberikan sugesti positif dan diakhiri dengan terminasi atau mengembalikan pikiran pada kondisi normal. Metode *self hypnosis* dapat mengatasi stres mahasiswa akhir sehingga dapat dijadikan sebagai satu alternatif bagi mereka khususnya

---

<sup>23</sup> Adi Gunawan, "Mengapa Sulit Melakukan *Self Hypnosis*," *blog Adi Gunawan*.  
<https://adigunawan.com/articles/mengapa-sulit-melakukan-self-hypnosis> (diakses tanggal 28 September 2020)

<sup>24</sup> Rizal Fadli, "Mendengarkan Musik Bisa Meredakan Stres, In Faktanya," *blog halodoc*.  
<https://www.halodoc.com/articles/Ini-Fakta-Mendengarkan-Musik-Bisa-Meredakan-Stres> (Diakses tanggal 28 September 2020)

mahasiswa yang sedang mengalami stres. Adapun hambatan dalam melakukan *self hypnosis* yaitu (1), merasa takut dan sulit masuk dalam kondisi *trance*, ini bisa diatasi dengan meminta bantuan teman untuk dibimbing agar mudah masuk dalam kondisi hipnosis, atau bisa juga mendengarkan CD rekaman hipnosis. (2), sulit fokus, ini bisa diatasi dengan mencari waktu tepat dan tenang, mendengarkan musik dan menggunakan aroma terapi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, *Pedoman Penasehat Akademik*. Makassar: Universitas UIN Alauddin Makassar. 2017
- Fadli, Rizal. "Mendengarkan Musik Bisa Meredakan Stres, In Faktanya," blog halodoc.  
<https://www.halodoc.com/articles/Ini-Fakta-Mendengarkan-Musik-Bisa-Meredakan-Stres> (28 September 2020).
- Gunawan, Adi. "Mengapa Sulit Melakukan Self Hypnosis," blog Adi Gunawan.  
<https://adigunawan.com/articles/mengapa-sulit-melakukan-self-hypnosis> (28 September 2020).
- Gunawan, Adi. "Mengatasi Hambatan dalam Proses Induksi Hipnosis," blog Adi Gunawan.  
<https://www.adigunawan.com/articles/mengatasi-hambatan-dalam-proses-induksi-hipnosis> (28 September 2020).
- Gunawan, Adi. "Mengapa Sulit Melakukan Self Hypnosis," blog Adi Gunawan.  
<https://adigunawan.com/articles/mengapa-sulit-melakukan-self-hypnosis> (28 September 2020).
- Ibnu, Abbas Rustan. *Dasyatnya Spiritual Hypnolearning*. Jakarta: Emir, 2016.
- Kementerian Agama RI, *AlQuran dan Terjemahnya*. Jakarta: Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam Urusan Agama Islam & Pembinaan Syariah, 2012.
- Looker, dkk. *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca, 2005.
- Narbuko, Cholid dan Abu Ahmadi, *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007.
- Okta, Stevan. *How Hypnosis work, Rahasia Kekuatan Pikiran*. Jakarta: Gramedia, 2016.
- Smet. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo, 1994.
- Suwendra, Wayan. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Ilmu Sosial, Pendidikan dan Kebudayaan dan Keagamaan*, Bandung: Nilacakra Publishing House, 2018.