

## TERAPI *HIPNOQURAN* SEBAGAI UPAYA MENGURANGI TRAUMA PERCERAIAN SEORANG *SINGLE PARENT* DI DESA WONOKERTO KECAMATAN TEKUNG KABUPATEN LUMAJANG

Cholil<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel  
*email: aim\_el@ymail.com*

### Abstract

**Abstract:** *The purpose of this research is to find out the process and outcome of hypnotic therapy in treating the trauma of a single parent. This study uses a qualitative descriptive approach, while the type of research used is case studies. Data collector techniques in the form of observations and interviews. The analysis used in this study is framing analysis done by emphasizing certain parts, highlighting certain aspects. Here the media selection, linking and highlighting events so that the meaning of the event is easier to touch and remember by the audience. As for the steps or procedure of Hipnoquran as follows: (1) Pre-Induction Talk; (2) induction; (3) deepening; (4) suggestion; (5) Termination. The final results after the implementation of hypnotic therapy are conducted among others: (1) The client has already spit a sense of sadness, disappointment, anger, and heartache during the therapeutic process, only these symptoms will reappear if the client is faced with events relating to the event of traumatic; (2) Currently the client is able to open a heart for a man who wants to be his life companion. The client's negative perspective on men has changed after therapy; (3) Heart pounding and breathlessness no more when administering the third therapy.*

**Keywords:** *Hipnoquran; Trauma; Divorce; Single Parent*

### Pendahuluan

Setiap pasangan pasti menginginkan keutuhan dalam membangun sebuah rumah tangga. Namun realitas menunjukkan angka perceraian kian meningkat. Adanya tekanan social di masyarakat (*social pressure*) bahwa bercerai bukan merupakan hal yang tabu atau aib di masyarakat, bercerai sudah menjadi hal biasa.<sup>1</sup> Perceraian yang terjadi pada seseorang akan menimbulkan gejala-gejala trauma seperti gelisah, cemas, kecewa, stress, emosi tidak stabil dan lain sebagainya. Kartini dan Gulo mendefinisikan trauma sebagai luka berat, yaitu pengalaman yang menyebabkan organisme mengalami kerusakan fisik maupun psikologis. Dalam pengertian lain, trauma yaitu menghadapi atau merasakan sebuah kejadian yang berbahaya, baik bagi fisik maupun psikologis sehingga menjadikannya merasa tidak aman, tidak berdaya dan peka dalam menghadapi bahaya.<sup>2</sup>

Gangguan trauma juga dijelaskan dalam teori psikoanalisa bahwa manusia bersifat deterministic yaitu dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman masa lalu. Dalam konsep pemikiran, teori ini menjelaskan bahwa manusia memiliki alam bawah sadar yang dianalogikan seperti bank data dari manusia, berisikan berbagai pengalaman dan pengetahuan. Apapun yang terjadi baik bersifat positif maupun negative, dalam bentuk gambar, suara, kata-kata, ataupun tindakan akan diserap oleh pikiran bawah sadar.<sup>3</sup> Pikiran bawah sadar mempunyai fungsi

<sup>1</sup> Armansyah Matondang, 2014, *Faktor-Faktor Yang Mengakibatkan Perceraian dalam Perkawinan*, Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik, 2 (2) (2014): 141-150, (Universitas Medan Area, Indonesia), hal. 142.

<sup>2</sup> Ursilawati, 2017, *Terapi Islam melalui Hipnosolawat dalam menangani Trauma Seorang Mahasiswa UINSA Korban Bullying*, (Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya), hal. 3.

<sup>3</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hal. 15.

menyimpan hal-hal seperti kebiasaan (baik, buruk, dan refleksi), emosi, memori jangka panjang, kepribadian, intuisi, kreativitas, persepsi, *belief* dan *value*.<sup>4</sup>

Dalam penjelasan yang telah dipaparkan di atas maka dapat diketahui bahwa pengalaman menyakitkan seperti perceraian yang terjadi pada seseorang dapat tersimpan dalam rentang waktu yang cukup lama dan melukai alam bawah sadar, juga menimbulkan persepsi negatif terhadap segala yang berhubungan dengan trauma tersebut. Hal yang sama dialami oleh seorang klien bernama Intan (nama samaran), trauma perceraian membuatnya sulit *move on* dan melanjutkan hidup karena pernah dikhianati oleh mantan suaminya, yang pada akhirnya berdampak pada psikisnya yaitu trauma. Trauma perceraian membuat Intan menutup diri kepada setiap pria yang berniat menjadi pendamping hidupnya.

Trauma yang melekat dalam alam bawah sadar klien membuat pikiran dan tingkah lakunya dikendalikan oleh trauma tersebut. Keikhlasan, kesabaran dan tawakkal memang harus dimiliki oleh klien agar perlahan trauma itu bisa berkurang. Peneliti berusaha membantu klien untuk memiliki sifat-sifat tersebut dengan cara melakukan terapi *hipnoquran*, yakni memadukan antara hipnoterapi dan terapi Al quran. Adapun penyebab trauma yaitu klien pernah dikhianati oleh mantan suaminya yang berselighuk dengan rekan kerjanya. Hal ini membuat hilangnya rasa percaya klien pada orang lain terutama pria sebab terlanjur sakit hati. Untuk mengurangi trauma klien, Islam memiliki solusinya yaitu kembali kepada Al-Quran. Al-Quran merupakan penyembuh (*syifa*) atau terapi pada orang yang sakit.

Terapi Al-Quran diibaratkan dengan cara membaca beberapa ayat pada orang sakit berdasarkan doa-doa yang telah ditetapkan dengan mengulang-ulang bacaan yang diharapkan dapat menyembuhkan orang tersebut. Disamping itu, bacaan Al quran sendiri terdiri dari dua hal yaitu Suara yang dibaca oleh terapis dan arti yang terkandung dalam ayat tersebut. Pada dasarnya, suara tersebut dapat berefek cukup besar terhadap sel anggota tubuh. Dan media treatment yang baik adalah kalamullah<sup>5</sup> atau bisa disebut dengan terapi *hipnoquran*.

Terapi *hipnoquran* merupakan terapi penyembuhan secara islami yang menggunakan metode hipnoterapi dengan mengeksplor serta memperbaiki alam bawah sadar dari klien seperti pengalaman-pengalaman menyakitkan, emosi, dan nilai-nilai dengan pemberian sugesti, mengambil serta mengamalkan kandungan ayat Al quran yang mengajarkan kesabaran, keikhlasan dan ketakwaan. Berdasarkan fenomena masalah yang terjadi, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul **“Terapi *Hipnoquran* Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang *Single Parent* di Desa Wonokerto Kecamatan Tekung Kabupaten Lumajang.”**

## Metode Pendekatan dan Jenis Penelitian

<sup>4</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*,...hal. 29-30

<sup>5</sup> Abduddaim Al-Kahil, *Terapi Diri dengan Qur'an (Kajian Ilmiah Pertama Seputar Terapi dengan Qur'an)* (Suriah), hal. 13.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang dan perilaku yang diamati.<sup>6</sup> Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus merupakan tipe pendekatan dalam penelitian yang penelaahnya kepada satu kasus dilakukan secara intensif, mendalam, mendetail, dan komprehensif. Peneliti melakukan penelitian secara alamiah, mempelajari secara terperinci, mendalam dan menyeluruh terhadap perilaku trauma perceraian yang dialami seorang single parent.

### **Teknik Pengumpulan Data**

#### 1. Observasi

Untuk mempermudah mengenal lebih dalam tentang problem yang dialami klien, perlu adanya teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi (pengamatan). Observasi digunakan untuk menggali data klien hingga menemukan suatu kesimpulan dari permasalahan klien atau bisa dikatakan dengan diagnosis.<sup>7</sup>

#### 2. Wawancara

Selain melakukan observasi hal yang mendukung untuk pengumpulan data adalah dengan wawancara, yang bersifat mendalam. Dimana wawancara mendalam dijelaskan oleh Mc. Millan dan Scumacher yaitu tanya jawab yang terbuka untuk memperoleh data tentang maksud hati partisipan sebagaimana menggambarkan dunia mereka dan bagaimana mereka menyatakan tentang kejadian-kejadian penting dalam hidupnya.<sup>8</sup>

### **Teknik Analisa Data**

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis framing yang dilakukan dengan menekankan bagian tertentu, menonjolkan aspek tertentu. Disini media menseleksi, menghubungkan dan menonjolkan peristiwa sehingga makna dari peristiwa tersebut lebih mudah menyentuh dan diingat oleh khalayak. Karenanya, seperti yang dikatakan Frank D. Durham "*framing* membuat dunia lebih diketahui dan dimengerti. Realitas yang kompleks dipahami dan disederhanakan dalam kategori tertentu". Bagi khalayak, penyajian realitas yang demikian, membuat realitas lebih bermakna dan dimengerti.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Proses Pelaksanaan Konseling**

#### 1. Identifikasi Masalah

Masalah yang dialami konseli adalah trauma terhadap perceraian. Konseli dikhianati oleh mantan suaminya. Padahal selama ini konsel sangat setia dan selalu berbuat yang terbaik untuk suaminya. Namun kenyataannya suami konseli tega berselingkuh dengan rekan kerjanya. Sehingga hal ini membuat konseli stress, sedih, marah, emosi tidak terkontrol, dan gangguan psikis lainnya.

#### 2. Assesment

---

<sup>6</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*, (Bandung : Alfabeta,2014), hal. 8

<sup>7</sup> Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 131.

<sup>8</sup> Ismail Nawai Uha, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: CV. Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012),hal. 252

Peneliti melakukan beberapa kali wawancara kepada klien secara langsung. Assesmen dilakukan dengan wawancara dan observasi selama melakukan penggalan data. Setelah pengumpulan data berhasil dilakukan, peneliti kemudian mengetahui bahwa klien mengalami trauma perceraian dengan gejala sebagai berikut:

- a. *Flashback*, timbul ingatan kelam “*jangan-jangan kejadian serupa akan terjadi lagi*” kalimat ini yang sering diulang-ulang oleh klien. Ingatan kelam itu berupa perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya, klien merasa sangat kecewa dengan ketidaksetiaannya.
- b. Takut dan cemas, perceraian yang terjadi antara klien dengan mantan suaminya membuat *klien* merasa takut dan cemas. Saat peneliti melakukan wawancara terlihat jelas dari raut wajah yang memerah dan mata berkaca-kaca menandakan bahwa klien masih merasakan ketakutan dan kecemasan. Akan tetapi, klien tetap bersi kukuh untuk tidak membuka hati kepada lawan jenis yang berniat menjadi pendamping hidupnya lantaran masing terbayang-bayang masa lalunya.
- c. Berupaya melupakan peristiwa itu, sangat terlihat dari keseharian Intan yang berusaha tersenyum untuk menutupi luka hatinya. Ia memasang topeng agar orang lain tidak tau apa yang sedang dirasakannya. Pertama kali peneliti bertemu klien, klien sendirilah yang tiba-tiba mengungkapkan peristiwa kelam yang pernah terjadi pada dirinya, dan ketika bercerita klien menangis menandakan bahwa trauma perceraian sangat melukai hatinya.
- d. Menghindari apapun yang berhubungan dengan peristiwa itu, trauma perceraian yang dialami klien berhubungan dengan pria. Oleh karena itu klien berusaha menghindar ketika beberapa pria mendekat dengan niat menjadi pendamping hidupnya.
- e. Sulit percaya dengan orang lain, klien menganggap semua orang memiliki kemungkinan yang sama untuk menyakitinya. Rasa sakit, kecewa, dan khawatir belum bisa ia hilangkan dari pikirannya. Setiap kali mendengar atau dihadapkan pada sesuatu yang berkaitan dengan masa lalunya klien berusaha bersikap masa bodo. Akan tetapi klien tidak bisa memungkiri apa yang ia rasakan. Trauma yang melekat pada alam bawah sadar klien membuat pikiran dan tingkah lakunya dikendalikan oleh trauma tersebut.

Keikhlasan, kesabaran dan tawakkal memang harus dimiliki agar perlahan trauma itu bisa berkurang. Peneliti berusaha membantu klien untuk memiliki sifat-sifat tersebut dengan cara melakukan terapi *hipnoquran* yakni memadukan antara hipnoterapi dan terapi Al quran.

### 3. Diagnosis

Dengan mendiagnosis klien, maka peneliti akan menetapkan permasalahan klien dengan latar belakang terjadinya masalah. Berdasarkan hasil assesmen dan observasi yang telah dianalisis pada tahap awal, maka diagnosis dilakukan dengan mengajukan pertanyaan wawancara yang mengarah pada simptom-simtom trauma klien, tujuannya yaitu agar peneliti mengetahui permasalahan klien pasca perceraian. Maka dapat diketahui permasalahan klien adalah trauma perceraian

### 4. Prognosis

Tahap selanjutnya setelah menetapkan masalah klien, adalah prognosis yaitu proses penyelesaian masalah klien dengan menetapkan jenis bantuan yang dapat mengurangi dan menyelesaikan masalah klien. Dengan masalah trauma perceraian yang dialami klien, dalam hal ini peneliti menetapkan pengobatan atau terapi *hipnoquran* untuk membantu mengurangi dan menghilangkan trauma tersebut secara maksimal.

Dengan identifikasi masalah dan diagnosis yang telah dilakukan, disertakan dengan indikator masalah dari klien. Sebuah terapi sudah peneliti tetapkan untuk membantu mengurangi trauma perceraian klien yakni terapi *hipnoquran*.

#### 5. Treatment

Berdasarkan prognosis yang telah ditetapkan maka terapi yang digunakan dalam masalah ini adalah terapi *hipnoquran*. Terapis berusaha melakukan bantuan dengan terapi *hipnoquran* untuk mengurangi trauma perceraian yang dialami klien. Dengan melakukan tiga kali terapi yang terjadwal, klien maupun terapis berwudhu dan berdoa sebelum terapi dilaksanakan, maka peneliti berharap adanya perubahan mulai dari terapi pertama sampai terakhir pada klien.

#### 6. Evaluasi

- a. Tubuh dan pikiran klien terasa ringan
- b. Klien mulai merasakan perlahan trauma perceraian menjauh atau keluar dari tubuh dan pikiran klien
- c. Pada terapi kedua ada sedikit air mata klien yang menandakan bahwa klien mulai melepaskan segala permasalahannya dan merasakan ketenangan batin setelah keluarnya air mata tersebut
- d. Pada terapi kedua ketika terapis meminta klien membayangkan mantan suaminya. Rasa kecewa, marah, sakit hati, sedih semua berpusat pada suami yang bisa ia hadirkan dalam bayangan saat proses terapi sedang berlangsung. Cinta yang tulus darinya untuk suami meninggalkan bekas luka yang begitu dalam hingga ke alam bawah sadar sekalipun. Cinta yang tulus dibalas dengan pengkhianatan itulah yang menyebabkan trauma.
- e. Sekitar tiga menit melakukan relaksasi klien sudah masuk dalam kondisi trance atau masuk ke alam bawah sadar. Ini menandakan bahwa klien memang benar-benar memiliki beban psikologis dan ingin mengurangi beban itu bahkan menyelesaikannya.
- f. Pada terapi kedua perlahan bisa memaafkan mantan suaminya
- g. Saat terapi terakhir klien mulai bisa ikhlas, sabar dan tawakkal atas masalah yang terjadi pada dirinya

#### 7. Follow up

- a. Melakukan *controlling* kepada klien dua minggu sekali
- b. Mendoakan klien agar segera dipertemukan dengan jodoh atau cinta yang disiapkan Allah untuknya
- c. Mengajak klien shalat berjamaah di masjid dan mengikuti kajian yang bertujuan untuk menambah ilmu keislaman dan mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Adapun langkah-langkah terapi *hipnoquran* memiliki struktur yang tidak jauh beda dengan hipnoterapi pada umumnya. Hanya saja yang membedakan adalah melakukan doa bersama sebelum terapi dimulai dan pembacaan ayat-ayat Al quran secara berulang-ulang oleh terapis pada tahap pemberian sugesti. Adapun langkah atau prosedur *hipnoquran* sebagai berikut:

#### 1. Pre-Induction Talk

Proses yang dilakukan sebelum langkah *induction*. Terapis dan klien berwudhu sebelum memulai terapi. Kemudian terapis membuka percakapan untuk membangun *trust*, menghilangkan rasa takut terhadap hipnoterapi ataupun *hipnoquran* dan menjelaskan mengenai *hipnoquran* serta menjawab semua pertanyaan klien. Terapis juga meminta klien mengikuti setiap

perkataan terapis dan memberikan jawaban dengan tanda menggerakkan jari telunjuk kanan saat terapis bertanya. Setelah itu doa bersama sebelum memulai terapi.

## 2. Induksi.

Dalam sesi ini, terapis membantu klien untuk memasuki kondisi *trance* dengan teknik relaksasi progresif dan memperdengarkan klien ayat Al quran yang dibaca secara repetisi. Adapun ayat Al quran yang dibacakan adalah . (QS. Yunus [10]: 57)

## 3. Deepening

Teknik untuk memperdalam kondisi *trance* dari subjek. Secara sederhana teknik *deepening* dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu :

- a) Hitungan (*simple deepening*), yaitu *deepening* dengan mengistirahatkan sisi *conscious mind* dari subjek.
- b) empat kenyamanan, yaitu *deepening* dengan memandu subjek pergi ke suatu tempat yang nyaman untuknya.
- c) Aktifitas, yaitu *deepening* dengan memandu subjek untuk melakukan aktifitas tertentu (menuruni anak tangga, memasuki gedung lantai dua, dan sebagainya). Pada tahap *deepening* ini, terapis membacakan ayat Al quran (QS. Ar Ra'd [13]: 28)

## 4. Suggestion

Tahapan keempat adalah sesi sugesti. Dalam sesi ini, terapis memberikan sugesti berupa pesan dari Al quran yang dipilih sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh klien maupun terapis. Demikian juga dengan pembacaan ayat Al quran secara berulang dalam sesi sugesti. Adapun tahapan-tahapan dalam sugesti terapi *hipnoquran* sebagai berikut:

- a) Silakan anda duduk, duduk santai saja, buat diri senyaman mungkin. Usahakan anda duduk menghadap sebuah dinding kosong (tanpa ada gambar), foto atau lukisan di dinding tersebut.
- b) Lihatlah ke depan, ke dinding yang ada di depan anda. Silakan tutup mata anda bayangkan sekarang dinding tersebut menjadi sebuah layar proyektor dimana di dinding tersebut diputar kembali kejadian trauma cinta yang pernah anda alami dan sekarang ingin anda buang, lepaskan, dan ikhlaskan.
- c) Terus putar ulang film kejadian trauma cinta anda, munculkan suara-suara dari kejadian tersebut dan rasakan apapun yang muncul di tubuh anda. Jika yang muncul sedih rasakan sedihnya, jika yang muncul kecewa, marah, sakit hati, munculkan semua perasaan apapun yang muncul
- d) Setelah anda merasakan semua perasaan trauma cinta tersebut, sekarang lepaskan semua perasaan tersebut, (sedih, marah, kecewa, sakit hati dll) dari tubuh pikiran dan hati anda. Anda bisa melepaskan dan mengucapkan "*saya lepaskan dan ikhlaskan trauma cinta yang ada di dalam diri saya sekarang. Saya lepaskan dan ikhlaskan semua apapun yang terjadi*". Allah Swt berfirman (QS. Al- Syarh :8). Allah Swt. mengingatkan kepada Nabi Muhammad dan umatnya agar senantiasa bersandar dan memohon pertolongan hanya kepada Allah. Ketika anda memiliki masalah bersandar dan memohonlah kepada Allah karena Allah lah yang akan memberikan solusi dari segala permasalahan yang anda alami.
- e) Sambil anda mengucapkan kalimat tadi, anda boleh membayangkan trauma cinta anda keluar dari tubuh anda, melayang, menjauh, mengecil dan menghilang. Lakukan terus

sampai semua perasaan trauma cinta anda benar-benar keluar, lepas dari diri anda dan anda benar-benar nyaman.

- f) Sambil anda melepaskan seluruh perasaan trauma cinta keluar dari diri anda, anda boleh membayangkan gambaran trauma cinta di dinding tadi mengecil, menjauh, semakin kecil dan menghilang.
- g) Setelah gambaran trauma cinta benar-benar lepas dari diri anda, sekarang munculkan gambaran diri anda ke depan. Bayangkan saja diri anda yang sudah bangkit, move on dan melanjutkan hidup anda serta membuka diri untuk cinta yang sudah disiapkan Allah. Lihatlah diri anda yang jauh lebih bahagia, dan ucapkan dalam hati anda” saya berhak bahagia, saya layak bahagia, dan saya siap bahagia sekarang. Saya siap membuka hati ini untuk cinta yang terbaik yang sudah disiapkan Allah “ucapkan beberapa kali sampai anda benar-benar yakin dan nyaman.
- h) Bagaimana anda bisa lepas dari trauma masa lalu anda? Lepaskan kisah cinta dari masa lalu tersebut. Ikhhlaskan apapun yang terjadi maafkan orang yang pernah menyakiti dan doakan yang terbaik buat orang tersebut. Bukalah hati, pikiran, jiwa anda untuk jodoh terbaik yang sudah disiapkan Allah untuk anda. Siapkan diri mendapatkan yang terbaik. Anda tak mungkin bisa melupakan masa lalu, namun anda bisa melepaskan dan membuang juga mengikhhlaskan masa lalu anda. Apapun yang terjadi di masa lalu anda
- i) Sebentar lagi saya akan menghitung 1-5 dan pada hitungan ke 5 anda akan membuka mata dan bangun, dalam keadaan sehat dan segar. 1 anda merasa luar biasa, 2 anda merasa segar dan sehat, 3 badan dan pikiran anda terasa ringan, 4 anda semakin merasa segar dan sehat, 5 anda siap membuka hati dan siap membuka mata.

#### 5. Termination

Tahapan kelima adalah ses terminasi. Dalam sesi ini terapis mengembalikan klien dalam kondisi noral yaitu kondisi sadar. Sebelum klien membuka mata, terapi membacakan salah satu ayat Al quran (QS. Al Fajr [89] : 27-30)

Setelah klien membuka mata konselor akan bertanya apa saja yang dirasakan selama terapi berlangsung dan membandingkan perbedaan sebelum terapi dan sesudah terapi. Prosedur atau langkah-langkah terapi *hipnoquran* pada umumnya sama dengan hipnoterapi. Namun yang membedakannya adalah dalam terapi ini lebih ditekankan kepada bacaan ayat-ayat suci Al quran yang dibacakan konselor secara berulang-ulang tentang sabar, ikhlas, dan tawakkal kepada Allah Swt. Atas segala permasalahan yang terjadi pada diri klien serta sedikit penjelasan mengenai ayat-ayat tersebut.

#### Hasil Proses Konseling

Dari pemberian terapi pertama sampai akhir yang dilakukan oleh terapis dapat dikatakan berhasil walaupun tidak seluruh gejala trauma berkurang setelah adanya terapi *hipnoquran*. Adapun gejala trauma perceraian yang berkurang setelah penerapan terapi *hipnoquran* sebagai berikut:

1. Merasa takut, marah, sedih kecewa, sakit hati dengan peristiwa traumatic
2. Merasa sulit membuka hati untuk laki-laki yang ingin menjadi pasangan hidupnya
3. Merasa rendah diri, gagal dan kepercayaan diri menurun
4. Saat bercerita tentang kejadian traumatik mata sering berkaca-kaca

Sebelum terapi, gejala di atas terkadang masih muncul pada diri klien. Kemudian setelah melalui tiga kali terapi gejala tersebut tidak pernah muncul lagi. Konselor mengetahui itu dengan memberikan pertanyaan kepada klien setelah terapi dan mengamati bahasa tubuh (*body language*) klien. Adapun gejala yang masih terkadang muncul adalah:

1. Berusaha melupakan peristiwa tersebut
2. Merasa kesepian dan sering berpikir negatif terhadap pria
3. Merasa tidak mampu menjadi istri yang baik

### Analisa Data

#### Analisa Proses Terapi *Hipnoquran*

1. Pre Induksi : (langkah awal yang digunakan adalah *raport building*)

Proses yang dilakukan sebelum langkah *induction*. Terapis dan klien berwudhu sebelum memulai terapi. Kemudian terapis membuka percakapan untuk membangun *trust*, menghilangkan rasa takut terhadap hipnoterapi ataupun *hipnoquran* dan menjelaskan mengenai *hipnoquran* serta menjawab semua pertanyaan klien. Terapis juga meminta klien mengikuti setiap perkataan terapis dan memberikan jawaban dengan tanda menggerakkan jari telunjuk kanan saat terapis bertanya. Setelah itu doa bersama sebelum memulai terapi

2. Induksi: (langkah untuk membawa klien menuju kondisi *trance*)

Dalam sesi ini, terapis membantu klien untuk memasuki kondisi *trance* dengan teknik relaksasi progresif dan memperdengarkan klien ayat Al quran yang dibaca secara repetisi. Adapun ayat Al quran yang dibacakan adalah QS Yunus [10] :57. Kemudian memasuki teknik relaksasi, klien diminta menarik napas dari hidung dan menghembuskan melalui mulut dilakukan 3 kal sebelum relaksasi dan saat ini klien sudah dalam kondisi menutup mata. Selanjutnya terapis melakukan relaksasi dengan cara merilekskan seluruh anggota tubuh dari ujung kepala sampai ujung kaki.

3. Deepening : (langkah untuk memperdalam kondisi *trance* )

Untuk memperdalam kondisi *trance* terapis memegang pundak klien dan mengucapkan kata *sekarang*, saat itulah klien semakin merasakan rileks yang mendalam dan menikmati proses rileksasi juga benar-benar mengistirahatkan seluruh tubuh. Pada tahap ini, terapis membacakan ayat Al quran QS. Ar Ra'd [13] : 28)

4. Suggestion : (memberikan sugesti positif dan membacakan ayat yang berkaitan dengan permasalahan klien secara berulang-ulang)

Dalam sesi ini, terapis memberikan sugesti berupa pesan dari Al quran yang dipilih sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh klien maupun terapis. Demikian juga dengan pembacaan ayat Al quran secara berulang dalam sesi sugesti. Adapun ayat-ayat yang dibacakan terapis yaitu tentang ikhlas, sabar, dan tawakkal.

5. Termination : (memberikan motivasi dan mengembalikan klien dalam kondisi normal)

Terapis mengembalikan klien dalam kondisi normal yaitu kondisi sadar. Sebelum klien membuka mata, terapis membacakan salah satu Al quran (QS. Al-Fajr [89]: 27-30. Setelah klien membuka mata konselor akan bertanya apa saja yang dirasakan selama terapi berlangsung dan membandingkan perbedaan sebelum terapi dan sesudah terapi. Prosedur atau langkah-langkah terapi *hipnoquran* pada umumnya sama dengan hipnoterapi. Namun yang membedakannya adalah dalam terapi ini lebih ditekankan kepada bacaan ayat-ayat suci Al quran yang dibacakan konselor

secara berulang ulang tentang sabar, ikhlas, dan tawakkal kepada Allah Swt. atas segala permasalahan yang terjadi pada diri klien serta sedikit penjelasan mengenai ayat-ayat tersebut.

Dari paparan di atas dapat diketahui bahwa proses tahapan terapi *hipnoquran* pada umumnya sama dengan hipnoterapi. Akan tetapi yang membedakan pada sesi Pre Induksi dimana terapis dan klien berwudhu dan berdoa sebelum terapi dimulai dengan harapan agar terapi berjalan dengan lancar dan membawa perubahan pada diri klien.

### **Kesimpulan**

Peneliti menyadari bahwa penerapan terapi *hipnoquran* dari awal sampai akhir belum bisa menghilangkan atau menyembuhkan secara total trauma klien. Akan tetapi peneliti sudah melihat sedikit perubahan pada diri klien setelah terapi *hipnoquran* dilakukan antara lain:

1. Klien sudah meluapkan rasa sedih, kecewa, marah, dan sakit hati saat proses terapi bahkan diakhir terapi klien bisa melupakan semua rasa negatif yang terkadang muncul. Hanya saja gejala ini akan muncul kembali jika klien dihadapkan dengan peristiwa yang berkaitan dengan peristiwa traumatik.
2. Saat ini klien mampu membuka hati untuk pria yang ingin menjadi pendamping hidupnya. Perspektif negatif klien tentang pria sudah berubah setelah dilakukan terapi. Kepercayaan diri juga sudah kembali pada diri klien dan tidak lagi merasa rendah diri apalagi menyalahkan diri atas peristiwa yang menimpanya.
3. Jantung berdebar dan napas sesak tidak ada lagi saat pemberian terapi ketiga atau terakhir. Terapis bisa melihat dari *body language* klien ketika terapis memunculkan kejadian trauma dalam bayangan klien. Dan saat terapis meminta testimoni pada sesi akhir terapi kepada klien, terapis bisa melihat keceriaan dan kebahagiaan di wajah klien sehingga tidak ada lagi mata yang berkaca-kaca saat menceritakan kejadian traumatik.

### **Daftar Pustaka**

- Adz Dzaky, Hamdani Bakran *Psikoterapi Konseling Islam*.
- Al-Kahil, Abduddaim. *Terapi Diri dengan Qur'an (Kajian Ilmiah Pertama Seputar Terapi dengan Qur'an)* (Suriah).
- Armansyah Matondang.2014. *Faktor-Faktor Yang Mengakibatkan Perceraian dalam Perkawinan*. Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik. (Universitas Medan Area, Indonesia)
- Aswadi. 2009. *Iyadah dan Ta'zizyah Prespektif Bimbingan Konseling Islam* (Surabaya : Dakwah Digital Press)
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama)
- Faqih, Aunur Rahim. *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*.
- Gunawan, Iwan D. 2017. *33 Teknik Terapi dan Motivasi Diri*. (Bekasi: Pengembangan Diri Bermutu)

- Gunawan. 2014. Skripsi *Dampak-Dampak Perceraian Terhadap Para Pihak yang Melakukan Perceraian* (Universitas Surakarta)
- Hastuti, Winkel dan Sri. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. (Yogyakarta: Media Abadi)
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta : Salemba Humanika)
- Humairah, Resty. 2016. Skripsi *Dampak Perceraian Terhadap Kondisi Psikologi Keluarga*, (Aceh Barat Daya:UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh)
- Munir, Samsul. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah).
- Rahayu, In Tri. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press)
- Rohani, Abu Ahmadi dan Ahmad. 1991. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rhineka Cipta)
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*. (Bandung : Alfabeta)
- Ursilawati. 2017. *Terapi Islam melalui Hipnosholawat dalam menangani Trauma Seorang Mahasiswa UINSA Korban Bullying* (Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya)
- Uwaidah, Syekh Kamil Muhammad. 2017. *Fikih Wanita*, (Depok: Fathan)
- Washfi, Muhammad. 2005. *Mencapai Keluarga Barokah* (Yogyakarta: Mitra Pustaka)