

**HIPNOSIS DITINJAU DARI PARADIGMA PSIKOLOGI**

**ISLAMI**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Abdur Rouuf**

**NIM :04410046**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

**2009**

**HIPNOSIS DITINJAU DARI PARADIGMA PSIKOLOGI**

**ISLAMI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang Untuk Memenuhi Salah  
Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Abdur Rouuf

NIM. 04410046

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

**2009**

# **HIPNOSIS DITINJAU DARI PARADIGMA PSIKOLOGI**

**ISLAMI**

**SKRIPSI**

Oleh:

Abdur Rouuf

NIM. 04410046

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Tristiadi Ardi Ardani M. Si, Psi

NIP. 150 295 153

13 April 2009

Mengetahui

Dekan Psikologi

Drs H Mulyadi M. PdI

NIP: 150 206 243

# HIPNOSIS DITINJAU DARI PARADIGMA PSIKOLOGI

## ISLAMI

## SKRIPSI

Oleh:

Abdur Rouuf

NIM 04410046

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Dan Dinyatakan Diterima Sebagai

Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 16 April 2009

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. (Ketua Penguji) : Drs Zainul Arifin, M.Si  
NIP.150 267 274
2. (Pembimbing/Penguji): Tristiadi Ardi Ardani, M.Si Psi  
NIP. 150 295 153
3. (Penguji Utama) : Drs H Yahya, MA  
NIP. 152 464 04

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Drs H Mulyadi, M. PdI

NIP. 150 206 243

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdur Rouuf

NIM : 04410046

Fakultas : Psikologi

Judul skripsi : Hipnosis ditinjau dari Paradigma Psikologi Islami

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang 13 April 2009

Yang menyatakan,

Abdur Rouuf

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Untuk orang tua yang telah *all out* dalam memberikan semuanya baik materi maupun dukungan moril kepada penulis. Kami tidak dapat membalas segala yang telah diberikan pada kami

Untuk saudaraku tercinta Nihayatul Ulum, Luqman Hakim, Imroatul Khasanah, M Syaifudin Zuhri, keponakanku tersayang Nahya, mbak Ayu, mas Habib yang senantiasa memberikan kebahagiaan dan semangat pada kami sehingga kami dapat bersemangat menjalani kehidupan.

Serta untuk semua yang telah membantu penyusunan skripsi ini kami ucapkan terima kasih banyak.

## MOTTO

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ  
 رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya: Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.

NB: Hikmah: ialah perkataan yang tegas dan benar yang dapat membedakan antara yang hak dengan yang bathil.

(QS. An Nahl :125)

## PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

## A. Konsonan

B :	ب	k	ك
T :	ت	l	ل
S	ث:	m	م
J	ج	n	ن
H	ح	h	ه
KH	خ	w	و
D :	د	Y	ي
DZ :	ذ		
R :	ر		
Z	ز		
S	س		
SY	ش		
SH	ص		
D	ض		
T	ط		
Dh	ظ		
‘	ع		
g	غ		
f	ف		
q	ق		

## 2. Vokal dan diftong

- a. Vokal atau bunyi (a), (i) dan (U) ditulis dengan ketentuan sebagai berikut:  
  
Fathah pendek dengan tanda (a), fathah panjang dengan tanda (ā), kasrah pendek dengan tanda (i), kasrah panjang dengan tanda (ī) dhammah pendek dengan tanda (u), dammah panjang dengan (ū)
- b. Diftong yang sering dijumpai dalam transliterasi ditulis dengan (ai) contoh bain dan (au) qaul
- c. Shaddah dilambangkan dengan konsonan ganda
- d. Ta' marbutah ditransliterasi dengan (h)

## B. Singkatan

- swt : *subhanahu wa ta'ala*
- saw : *shallAllahu 'alaihi wasallam*
- H. : Hijriyah
- M. : Masehi
- QS. : Quran Surah
- t.th : tanpa tahun
- t.t : tanpa tempat
- t.p : tanpa penerbit

## KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur senantiasa kita panjatkan ke Hadirat Allah swt yang telah memberikan anugerah dan nikmat yang banyak sekali kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. yang telah membimbing kita dari kejahiliyahan menjadi umat yang mampu dalam menjalankan tugas sebagai *khalifah* di bumi ini dengan ajaran islam.

Alhamdulillah pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik meskipun pada proses penyusunannya banyak terjadi gangguan dan rintangan yang menghalangi. Namun dengan izin Allah serta bantuan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terwujud. Kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof Dr H Imam Suprayogo Selaku Rector Universitas Islam Negeri Malang (UIN) dimana penulis menempuh pendidikan sarjana.
2. Drs H Mulyadi M.Pd I selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang
3. Tristiadi Ardi Ardani M. Si Psi selaku dosen pembimbing kami yang telah memberikan arahan dan nasehat demi kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Drs H Yahya, dan M. Maghfur, M. SI selaku dosen yang telah membimbing skripsi ini sehingga menjadi lebih baik lagi daripada sebelumnya.

5. Keluarga kami yang senantiasa memberikan support baik materi maupun moril sehingga kami tetap menjaga semangat untuk selalu berbuat yang terbaik.

Serta berbagai pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis menyadari sepenuhnya bahwa sebagai manusia biasa tidak luput dari kesalahan serta kekurangan sehingga penulis dengan segala kerendahan hati dan lapang dada meminta saran dan kritik yang konstruktif demi sempurnanya skripsi ini. *Jazakumulloh khoiron katsiro*

*Wassalamu alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Penulis

(Abdur Rouuf)

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul .....</b>	<b>i</b>
<b>Halaman Persetujuan .....</b>	<b>ii</b>
<b>Halaman Pengesahan .....</b>	<b>iii</b>
<b>Halaman Persembahan .....</b>	<b>iv</b>
<b>Motto .....</b>	<b>v</b>
<b>Pedoman Transliterasi.....</b>	<b>vii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>xii</b>
<b>Abstraksi .....</b>	<b>xiv</b>

### **BAB I Pendahuluan**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Metode Penelitian .....	7
F. Tinjauan Pustaka .....	9
G. Sistematika pembahasan .....	10

### **BAB II Hipnosis**

A. Konsep tentang manusia .....	11
---------------------------------	----

B. Sejarah Hipnosis .....	15
C. Esensi Hipnosis .....	19
D. Substansi hipnosis .....	26

### **BAB III Psikologi Islami**

A. Konsep tentang Manusia .....	40
B. Sejarah Psikologi Islami.....	41
C. Paradigma Psikologi Islami.....	44
D. Posisi Paradigma Psikologi Islami dalam Topografi Psikologi .....	49
E. Substansi Psikologi Islami .....	51

### **BAB IV Hipnosis Ditinjau dari Paradigma Psikologi Islami**

A. Paradigma Wahyu .....	70
B. Paradigma Fitrah .....	82

### **BAB VI Penutup**

A. Kesimpulan .....	111
B. Saran.....	112

### **Daftar pustaka**

### **Lampiran**

## ABSTRAK

Rouf, Abdur, 2009, Hipnosis Ditinjau dari Paradigma Psikologi Islami, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang..

Pembimbing: Tristiadi Ardi Ardani. M.Si. Psi

Kata kunci: Hipnosis, Psikologi Islami, Paradigma Psikologi Islami.

Beberapa tahun terakhir setidaknya ada dua tema dalam psikologi yang kembali mencuat dan menarik untuk dikaji yaitu hipnosis dan Psikologi Islami. Hipnosis berkembang luas di masyarakat awam melalui tayangan televisi sedangkan psikologi Islami menjadi wacana hangat di kalangan psikolog muslim.. Dalam masyarakat telah terjadi salah persepsi yang menganggap bahwa hipnosis merupakan sesuatu yang berbahaya dan diserupakan dengan sihir. Di sisi lain psikologi islami sebagai sebuah keilmuan juga mesti mempunyai paradigma ilmiah. Paradigma yang ada dalam psikologi islam memposisikan diri sebagai paradigma yang mampu menjembatani antara agama dengan manusia. Sesuatu yang selama ini jarang dilakukan Barat. Oleh karenanya penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengungkapkan bagaimana hakikat hipnosis, psikologi islami, serta bagaimana hipnosis bila ditinjau dari paradigma psikologi islami.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan kajian literature. Data yang diambil adalah bukan data penelitian lapangan akan tetapi sumber data berasal dari kajian literatur. Sumber data tersebut ada dua macam yaitu data primer yaitu segala karya ilmiah yang menjelaskan tentang hypnosis dan psikologi islami. Sedangkan data sekunder adalah semua data yang relevan dengan penelitian ini.

Dari kajian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipnosis pada hakikatnya adalah proses pemberian sugesti yang dilakukan kepada diri sendiri maupun kepada orang lain dalam kondisi bawah sadar. Untuk dapat masuk dalam kondisi bawah sadar tersebut maka diperlukan kondisi relaks yang mendalam dengan teknik induksi dengan cara meletihkan pikiran. Sementara psikologi islami secara substansial adalah aliran baru dalam psikologi yang mengkaji manusia secara religius. Psikologi Islami berusaha untuk membendung laju sekularisasi ilmu pengetahuan Meskipun berasal dari pemikiran barat selama hal itu tidak melanggar ketentuan Allah swt. maka masih dapat diterima. Menurut paradigma Psikologi Islami hipnosis dilihat sebagai petunjuk Tuhan yang bersifat *kauniyah* (alam) yang pembahasannya dilakukan secara *Aqliyah* (mengandalkan rasio). Hipnosis secara fitrah dapat dipahami sebagai upaya untuk mengembalikan manusia pada kodratnya yaitu baik dan sehat secara fisik maupun psikologis. Untuk itu manusia harus beriman dan bertaqwa kepada Tuhan.

Hipnosis islami adalah bentuk psikoterapi integratif antara hipnosis dengan psikoterapi sufistik. Secara prinsip teknik terapi dilakukan seperti halnya hipnoterapi pada umumnya hanya dalam proses induksi maupun sugesti yang diberikan dilakukan secara islami.

## ABSTRACT

Rouuf, Abdur, 2009. *Hypnosis Reviewed from Islamic Psychology Paradigm*. Psychology Faculty of Islamic State University of Malang.

Advisor: Tristiadi Ardi Ardani, M.Si Psi.

Keywords: Hypnosis, Islamic Psychology, and Islamic Psychology Paradigm

In recent years, at least there are two themes reprotude in psychology and it is interested to be reviewed, hypnosis and Islamic Psychology. Hypnosis is grown widely in common people through television programs, while Islamic psychology becomes an actual discourse in Moslem Psychologist groups. It is occurred misperception in society where they assumed that hypnosis is a dangerous thing and equalized with magic. On the other side, Islamic psychology, as a discipline, should also have scientific paradigm. Paradigm existed in Islamic psychology places itself as paradigm, which is able to give connection between religion with human beings. Something is rarely done by Western. Therefore, this research has purposed to utter how the essence of hypnosis and Islamic psychology is, and also how hypnosis reviewed from Islamic psychology paradigm is.

This research is qualitative descriptive research using literature study. The collected data is not field data, but it is originated from review of literature. The data sources are primary sources in the form of all scientific work, which describe about hypnosis and Islamic psychology. While, the secondary data is all kind of data which relevant to this research.

Based on the conducted review, it can be drawn a conclusion that hypnosis, essentially, is a process to give power to direct both own-self and another's actions in unconscious condition. To be able to enter into this condition, it needs in-depth relax condition using induction technique by tiring out ones mind. While, Islamic psychology, substantially, is a new ideology in psychology, which reviewing human religiously. Islamic psychology tries to block science secularization rate. Although, it comes from Western thought, as long as it does not breaking Allah SWT's provisions, it still can be accepted. According to Islamic psychology paradigm, hypnosis is seen as God guidance, which has *Kauniyah* (natural) quality where its consideration is conducted in *Aqliyah* (rely on ratio). Hypnosis, in its character, can be understood as an effort to return human to his/her nature that is good and healthy both physically and psychologically. Therefore, human beings must be belief and pious in God.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Islam pada dasarnya merupakan agama yang sangat memperhatikan dengan masalah ilmu pengetahuan. Islam sangat menganjurkan umatnya untuk senantiasa menuntut ilmu. Hal itu dapat kita temukan dalam nash Alquran maupun AsSunnah yang banyak menjelaskan tentang keutamaan menuntut ilmu. Menuntut ilmu dalam Islam tidak dibatasi waktunya yaitu mulai dari sejak lahir hingga orang tersebut meninggal dunia.

Beberapa tahun terakhir ini setidaknya ada dua topik berkaitan dengan psikologi yang hangat dibicarakan yakni hipnotis dan psikologi Islam atau Psikologi Islami<sup>1</sup>. Perbedaannya adalah jika hipnotis berkembang luas dalam kehidupan masyarakat umum melalui berbagai tayangan televisi dan pelatihan pelatihan sedangkan Psikologi Islami merupakan wacana yang saat ini berkembang di kalangan akademis tidak hanya pada Universitas Islam seperti Universitas Islam Indonesia (UII), Universitas Islam Negeri (UIN), Universitas Darul Ulum (Undar) Jombang, Universitas Negeri terkenal seperti Universitas Padjajaran (UNPAD), Universitas Indonesia (UI), Universitas Gajah Mada (UGM) maupun Lembaga KeIslaman seperti Imamupsi. Dalam

---

<sup>1</sup> Terdapat banyak istilah yang sama dengan Psikologi Islami diantaranya psikologi Islam, psikologi qurani, nafsiologi dan sebagainya.

tataran praktis upaya pengembangan wacana tersebut dibutuhkan pula psikoterapi Islam.

Belakangan hipnosis juga semakin berkembang luas dalam masyarakat melalui pertunjukan hipnotis (stage hipnosis) oleh Romi Rafael dan kawan-kawan. Berbagai bentuk pelatihan teknik terapi dengan menggunakan hipnosis (hipnoterapi) juga banyak dilakukan. Sementara di sisi lain sebagian kalangan akademis menggiatkan diri untuk membangun sebuah disiplin keilmuan baru yang bersumber dari referensi utama ajaran Islam yaitu alquran dan Sunnah maupun dari hasil pemikiran tokoh muslim.

Kajian Psikologi Islami merupakan wacana baru yang dikembangkan oleh pemikir muslim baik di Indonesia maupun di luar negeri. Hal ini didorong oleh keinginan untuk menciptakan suatu disiplin keilmuan yang bercorak Islam sekaligus sebagai bentuk ketidakpuasan terhadap eksistensi psikologi modern.

Sebagaimana yang diungkap oleh Fuad Nashori bahwa wacana psikologi Islami sebenarnya adalah bermula dari adanya simposium yang diadakan di Riyadh Saudi Arabia pada tahun 1978. Pada saat itu -sebagaimana dideskripsikan Fuad Nashori- dibicarakan tentang psikologi dan Islam (*International Symposium On Psychology And Islam*). Lalu setahun sesudahnya yakni pada tahun 1979 di Inggris terbit sebuah buku kecil yang sangat monumental di dunia muslim yang berjudul "*the dilemma of muslim psychologists*" karya Malik B Badri<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Fuad Nashori, *Agenda Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002 ) Hal 3

Dari adanya kegiatan tersebut kemudian menginspirasi umat Islam di seluruh dunia untuk mengkonstruksi dan mengembangkan wacana psikologi yang bercorak Islam. Dan pada gilirannya di Indonesia wacana ini juga disambut dengan antusiasme oleh psikolog muslim untuk mendukung gagasan tersebut. Hal ini dibuktikan dengan diadakannya kegiatan “*Simposium Nasional Psikologi Islami*” pertama di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang bertepatan dengan diluncurkannya buku berjudul “*Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem Problem Psikologi*” yang ditulis oleh Fuad Nashori dan Djamiludin Ancok.<sup>3</sup>

Pendikotomian keilmuan Islam-barat bukan tanpa sebab. Beberapa pandangan dalam psikologi oleh beberapa kalangan intelektual muslim dianggap cenderung sekuler, seolah olah menuhankan aspek humanis dan kebendaan serta meninggalkan agama sedemikian jauhnya. Sekularisasi pengetahuan akan sangat berbahaya terutama bagi umat Islam. Ada sebuah Hadits yang menyatakan “barangsiapa yang bertambah ilmunya akan tetapi tidak bertambah kedekatannya kepada Allah maka tidak akan bertambah baginya kecuali semakin jauh (dari rahmat Allah)’.

Meskipun demikian kehatian hatian dalam memilah serta memilih antara pengetahuan tidak lantas membuat seseorang secara ekstrem menolak pemikiran lainnya termasuk dari non muslim. Sebagai sebuah keilmuan baru dan dalam tahap rekonstruksi Psikologi Islami tidak harus selalu mendasarkan pada khazanah keilmuan Islam semata. Berbagai pemikiran psikologi yang

---

<sup>3</sup> Ibid hal 3

menyangkut dinamika kejiwaan manusia maupun perilaku manusia selama tidak bertentangan dengan ajaran Islam serta tidak mengingkari keesaan tuhan maka masih bisa diterima.

Sebagai sebuah ilmu pengetahuan, Psikologi Islami mempunyai sifat multidisipliner artinya Psikologi Islami tidak lepas dari pengaruh ilmu pengetahuan lain. Dan tidak menutup kemungkinan bahwa sumber pengetahuan itu adalah berasal dari sains barat. Dengan masuknya pengaruh ilmu lainnya tersebut justru akan menambah kekayaan dalam kajian Psikologi Islami.

Harus diakui bahwa Psikologi Islami masih banyak pembenahan dalam berbagai aspek. Terutama dalam hal metodologis ilmiah yang selama ini dianggap sebagai kelemahan. Dengan demikian ia akan dapat diterima sebagai sebuah produk pengetahuan secara universal.

Sementara ketika wacana Psikologi Islami digulirkan hipnosis sebagai sebuah produk pemikiran barat telah mengalami kemajuan dan perkembangan yang luas di masyarakat. Secara teori hipnosis secara lebih mendetail dalam menjelaskan sesuatu hal mengenai kesadaran manusia.

Hipnosis pada praktiknya adalah sebuah teknik yang digunakan Freud, seorang tokoh pendiri psikoanalisa. Psikoanalisa lebih banyak membicarakan aspek kesadaran manusia baik menyangkut id, ego, super ego, mimpi, maupun mekanisme pertahanan diri. Semua itu adalah kegiatan internal manusia dalam wilayah kesadaran khususnya alam bawah sadar.

Hipnosis hingga saat ini barangkali oleh sebagian masyarakat masih dianggap sebagai *black magic*, klenik dan disamakan dengan sihir ataupun gendam. Hipnosis dianggap sebagai hal yang kurang masuk akal. Meskipun beberapa pelatihan telah diadakan di berbagai tempat namun persepsi negatif diatas sudah terlanjur melekat dalam kognitif masyarakat.

Pada tahap awal penulis telah mencoba membandingkan antara sihir gendam dan hipnosis. Perbandingan itu dilakukan pada berbagai aspek baik menyangkut agama maupun secara prosedur ilmiah. Dari sisi agama berdasarkan tinjauan referensi tidak ditemukan hukum yang pasti tentang hukum hipnotis baik dalam alquran, Hadits, fatwa MUI, hasil *Bahtsul Masail* yang dilakukan oleh NU maupun dari pendapat ulama lainnya. Dengan demikian hipnosis dapat dikatakan masih sebatas *khilafiyah*.

Dari sisi prosedur ilmiah hipnosis dapat dijelaskan dengan logika. Ia sama sekali tidak semistik yang dibayangkan. Sedangkan sihir dan gendam masih belum sepenuhnya dapat dijangkau esensi maupun hakikatnya dengan akal pikiran manusia. Sebab keduanya dilakukan oleh orang tertentu dan dengan cara cara tertentu pula.

Para ahli telah banyak mengemukakan manfaat hipnosis antara lain: dalam bidang medis misalnya hipnosis dapat membantu mengurangi rasa sakit dalam proses anestesi, dalam bidang psikologi ia dapat membantu dalam memodifikasi perilaku seseorang maupun mengobati gangguan kejiwaan pada manusia dan sebagainya. selain itu hipnosis juga dipakai sebagai sarana hiburan.

Maka berdasarkan atas berbagai manfaat yang dapat ditemukan dalam hipnosis mendorong penulis untuk mengkaji tentang seluk beluk hipnosis dalam tinjauan paradigma Islam. Alasan paradigma Psikologi Islami dipilih sebab Psikologi Islami dikatakan memposisikan diri sebagai paradigma yang komplet ia tidak hanya mengakui realitas objektif dan subjektif semata namun lebih dari itu paradigma Psikologi Islami juga mengakui sesuatu yang transendental. Psikologi Islami merupakan perantara dari subjek (manusia), objek (alam) dan Dzat Yang Maha atas kedua hal tersebut yaitu Tuhan.

Islam sendiri telah mempunyai sebuah tradisi sekaligus sebagai ilmu pengetahuan yang disebut dengan tasawwuf. Sebagai sebuah keilmuan posisi tasawwuf sama halnya dengan psikologi. Keduanya mempunyai tujuan dan kajian yang sama tentang masalah kejiwaan manusia. Hanya saja dalam perkembangannya psikologi modern malah meninggalkan “jiwa“ yang menjadi makna dasarnya dan memfokuskan pada perilaku yang dapat diamati. Hal itu tidak lepas dari ketidakmampuan dalam menjelaskan kejiwaan manusia sehingga munculah paradigma positivistik yang menjadi paradigma ilmiah psikologi modern. Dalam paradigma positivistik kajian ilmu pengetahuan harus dapat diamati dan dibuktikan secara konkret.

## **B. Rumusan masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana realitas Hipnosis sebagai sebuah kajian dalam psikologi?

2. Bagaimana konsep psikologi islami sebagai disiplin keilmuan?
3. Bagaimana Hipnosis ditinjau dari Paradigma Psikologi Islami?

### **C. Tujuan penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dibuat maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan tentang bagaimana hipnosis itu.
2. Mendeskripsikan tentang Psikologi Islami
3. Dapat menjelaskan bagaimana hipnosis ditinjau dari Paradigma Psikologi Islami

### **D. Manfaat penelitian**

Secara teoritis pengetahuan tentang hipnosis ini dapat dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Secara teoritis penelitian ini diharapkan akan dapat menambah khasanah keilmuan di bidang psikologi khususnya menyangkut Psikologi Islami sebagai sebuah wacana baru dalam psikologi.
2. Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan psikoterapi dalam psikologi Islami sehingga visi Islam sebagai *rahmatan lil alamin* dapat terwujud.

## **E. Metode penelitian**

### **1. Prosedur penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan sejelas mungkin tanpa adanya perlakuan terhadap objek yang diteliti<sup>4</sup>

Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang dalam memaparkan data menggunakan metode induktif yaitu dimana dalam pengambilan kesimpulan dilakukan dari hal yang bersifat khusus kepada hal yang bersifat umum.

### **2. Jenis data**

Penelitian ini menggunakan data literatur perpustakaan yang menggunakan 2 macam data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah semua literature yang membahas tentang hipnosis baik berupa buku-buku, artikel, makalah maupun skripsi, tesis dan disertasi. Sedangkan data sekunder adalah segala buku/kajian yang relevan dengan data primer.

### **3. Metode pengumpulan data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Metode ini kami gunakan dengan cara menelaah secara langsung sumber data baik data primer maupun data sekunder baik yang

---

<sup>4</sup> Ronny Kountur, *Metode Penelitian Untuk Penulisan Skripsi Dan Thesis*, (Jakarta: PPM., 2004), Hal 105

berbentuk buku, artikel dan sebagainya yang relevan dengan pembahasan ini.

### 3. Instrumen penelitian

Instrumen atau alat Bantu yang digunakan dalam proses pengumpulan data pada penelitian ini ialah bibliografi dan juga katalog dari semua buku yang berkaitan. Bibliografi dan katalog tersebut diperoleh dari perpustakaan dan toko buku yang dapat terjangkau oleh peneliti.

### 4. Analisis data

Bersamaan dengan pengumpulan data maka dilakukan analisa data dengan cara:

Menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, baik data primer maupun data sekunder<sup>5</sup>

Setelah dibaca, dipelajari dan ditelaah maka langkah selanjutnya ialah mereduksi data<sup>6</sup>. Reduksi data diartikan sebagai pemilihan, pemusatan perhatian pada proses penyederhanaan dan transformasi data kasar yang telah diperoleh.

Langkah selanjutnya adalah menyusun data dalam satuan satuan. Satuan satuan itu kemudian dikategorikan masing masing secara tematis.

Setelah data terkategori, maka langkah selanjutnya adalah mengadakan pemeriksaan keabsahan data. Hal ini dilakukan dengan tiga cara yaitu deskripsi, interpretasi, dan refleksi. Deskripsi dilakukan untuk menjelaskan secara detail berbagai hal yang berkaitan dengan hipnosis.

---

<sup>5</sup> Mathew B Milles dan A Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, terj tjejep, Romendi Rohidi, (Jakarta:UI Press, 1992), Hal:20

<sup>6</sup> <sup>6</sup> Sudarto, *Metode Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), Hal :74

Interpretasi dilakukan untuk memahami hipnosis beserta hal yang berkaitan dengan hipnosis dan refleksi kritis disampaikan sebagai evaluasi terhadap konsep hipnosis tersebut.

Langkah terakhir ialah pengambilan kesimpulan. Pengambilan kesimpulan ini dilakukan secara terus menerus dan susul menyusul agar penelitian ini mendapatkan hasil yang akurat. Dalam penelitian kualitatif pengambilan kesimpulan yang dilakukan adalah dengan menggunakan metode induktif yaitu melakukan kesimpulan dari khusus ke umum.

#### **F. Tinjauan Pustaka**

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan. Penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer yaitu sumber pustaka yang membahas tentang hipnosis seperti *hipnosis (the art of communication)* karya Adi W Gunawan, *hipnotisme* karya Wardhana Krisna, *Self Hypnosis* karya Bruce Goldberg. Sedangkan sumber sekunder yaitu buku buku maupun karya ilmiah lain yang relevan dengan pembahasan mengenai hipnosis.

Selanjutnya dalam hal psikologi Islami menggunakan buku buku seperti: *Agenda Agenda Psikologi Islam* (Fuad Nashori), *Nuansa Nuansa Psikologi Islam* (Abdul Mujib, dan Yusuf Mudzakir), *psikologi qurani* (Adnan Syarif), *Paradigma Psikologi Islami* (Baharuddin), dan sebagainya.

Dan untuk memperkaya pembahasan dalam penelitian digunakan pula buku buku tasawwuf seperti *Cakrawala Tasawuf* (H M Jamil), *Pengantar*

*Studi Tasawuf* (Asmaran), *Dialog Antara Psikologi dan Tasawuf* (Hasyim Muhammad)

Selain berbagai sumber diatas digunakan pula buku atau referensi ilmiah lain yang relevan dengan pembahsan dalam penelitian ini.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Bab I : Pendahuluan. Berisi tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, serta tujuan dan manfaat penelitian secara praktis maupun teoritis.

Bab II : Hipnosis. Membahas tentang bagaimana hipnosis dimulai dari sejarah perkembangannya, pandangan tentang manusia, esensinya serta bagaimana substansi psikologis dari hipnosis.

Bab III : Psikologi Islami. Menguraikan tentang apa dan bagaimana psikologi Islami sebagai sebuah wacana pengembangan psikologi yang memandang manusia dalam perspektif Islam. Disamping itu dibahas pula paradigma yang ada di psikologi islami serta posisinya dalam topografi paradigma psikologi yang lain, maupun bagaimana metode pengkajian/penelitian terhadap masalah yang belum ada dalam kajian psikologi konvensional.

Bab IV: Hipnosis Ditinjau Dari Paradigma Psikologi Islami. Menjelaskan dan menganalisa tentang apa dan bagaimana paradigma Psikologi Islami dalam memandang hipnosis serta relevansinya dalam pembahasan Psikologi Islami. Di samping itu juga dianalisa tentang kemungkinan hipnosis sebagai salah satu teknik terapi dalam psikologi Islami.

Sehingga psikologi islami tidak hanya berbicara dalam tataran teori namun juga sebagai sebuah aplikasi praktis.

Bab V : Kesimpulan dan Saran

## **BAB II**

### **HIPNOSIS**

#### **A. Konsep Tentang Manusia**

Secara garis besar manusia dalam konteks hipnosis dipandang dari dua sudut pandang yaitu secara neurologis dan psikologis. Manusia dari pendekatan neurologis dipandang dari pembagian wilayah kesadaran berdasarkan tingkat gelombang otak meliputi alfa, beta, teta dan delta.

Adi W Gunawan mengemukakan bahwa otak kita setiap saat menghasilkan impuls impuls listrik. Aliran listrik ini yang lebih dikenal sebagai gelombang otak dapat diukur dengan dua cara yaitu amplitudo dan frekuensi. Amplitudo adalah besarnya daya impuls listrik yang diukur dalam satuan mikro volt. Frekuensi adalah kecepatan emisi listrik yang diukur dalam *cycle* perdetik atau *Hertz*. Frekuensi impuls menentukan jenis gelombang otak yaitu alfa, beta, teta atau delta. Jenis atau kombinasi dari jenis gelombang otak menentukan kondisi kesadaran pada suatu saat<sup>7</sup>.

Sebagai contoh dari pembagian kerja gelombang otak ini misalnya ketika kita aktif berfikir maka pada saat itu kita berada pada gelombang beta. Ketika kita rileks berarti kita berada pada kondisi alfa. Pada saat melamun gelombang otak berada pada wilayah teta. Dan ketika dalam kondisi tertidur

---

<sup>7</sup> Adi W Gunawan, *op cit*, hal 54

lelap maka ketika itu kita dalam posisi delta. Demikian seterusnya dalam kehidupan kita.

Secara umum mekanisme kerja hipnotherapy sangat terkait dengan aktifitas otak manusia. Aktifitas ini sangat beragam pada setiap kondisi yang diindikasikan melalui gelombang otak yang dapat diukur menggunakan alat bantu EEG (Electroencephalograph). Berikut diuraikan berbagai gelombang otak disertai dengan aktifitas yang terkait:

**Beta (14-25 Hz) (normal);**

Atensi, kewaspadaan, kesigapan, pemahaman, kondisi yang lebih tinggi diasosiasikan dengan kecemasan, ketidaknyamanan, kondisi lawan/lari

**Alpha (8 – 13 Hz) (meditatif);**

Relaksasi, pembelajaran super, fokus relaks, kondisi trance ringan, peningkatan produksi serotonin, kondisi pra-tidur, meditasi, awal mengakses pikiran bawah sadar (unconscious)

**Theta (4 – 7 Hz) (meditatif)**

Tidur bermimpi (tidur REM/Rapid Eye Movement), peningkatan produksi catecholamines (sangat vital untuk pembelajaran dan ingatan), peningkatan kreatifitas, pengalaman emosional, berpotensi terjadinya perubahan sikap, peningkatan penguatan materi yang dipelajari, hypnogogic imagery, meditasi mendalam, lebih dalam mengakses pikiran bawah sadar (unconscious)

**Delta (0,5 – 3 Hz)(tidur dalam);**

Tidur tanpa mimpi, pelepasan hormon pertumbuhan, kondisi non fisik, hilang kesadaran pada sensasi fisik, akses ke pikiran bawah sadar (unconscious) dan memberikan sensasi yang sangat mendalam ketika diinduksi dengan Holosinc<sup>8</sup>

Dalam perspektif neurologis, manusia dalam hidupnya mengalami kondisi dimana terjadi perubahan gelombang otak setiap waktu dalam hidupnya. Pada suatu waktu kita mengalami kondisi beta namun disaat yang lain kita barangkali masuk pada wilayah alpha dan lain sebagainya. Ketika kita belajar, bekerja, maupun sedang mengerjakan rutinitas lain berarti gelombang otak kita berada pada salah satu dari keempat gelombang otak tersebut diatas. Aktifitas manusia tidak terlepas atau bahkan bisa dikatakan selalu terkait dengan aktifitas otak pada dirinya.

Dengan demikian maka dapat dipahami bahwa secara neurologis aktifitas maupun perilaku manusia itu tergantung pada perubahan gelombang otak itu. Jika demikian halnya maka gangguan pada perilaku manusia juga terkait dengan gangguan gelombang otak. Ketika kita tidak berada dalam kondisi relaks (wilayah beta) maka kita akan merasakan sesuatu yang tidak menyenangkan berupa kegelisahan, kecemasan, ketakutan dan sebagainya. Oleh karenanya dalam hipnosis proses terapi yang dilakukan adalah dengan mengarahkan klien pada kondisi relaksasi pada gelombang alpa, dengan begitu tubuh akan menjadi lebih mudah untuk disugesti.

---

<sup>8</sup> Adi W Gunawan, *op cit*, hal 55

Dari pengertian ini, meskipun dikatakan bahwa proses hipnosis harus melalui persetujuan dan hubungan baik antara terapis dan klien. Manusia seolah olah disamakan dengan sistem komputer atau mekanik yang bisa *disetup* sesuai dengan keinginan operator atau programmer. Klien seolah robot yang menjalankan program yang diinginkan oleh programmer.

Sedangkan dari sudut pandang psikologi manusia dipandang memiliki tiga alam kesadaran yaitu sadar, prasadar, dan tidak sadar. Menurut Freud, kehidupan jiwa memiliki tiga tingkat kesadaran yakni sadar (*conscious*), prasadar (*preconscious*), dan tak sadar (*unconscious*). Topografi atau peta kesadaran ini dipakai untuk mendeskripsi unsure cermati (*awareness*) dalam setiap event mental seperti berfikir dan berfantasi. Sampai pada tahun 1920an teori tentang konflik kejiwaan hanya melibatkan tiga unsur kesadaran.<sup>9</sup>

Hipnosis merupakan teknik psikoterapi yang dipakai oleh Freud dengan aliran psikoanalisisnya. Aliran ini -demikian pula hipnosis- melihat manusia sebagai makhluk yang dikendalikan oleh kekuatan kesadaran ini. Aktifitas manusia dipandang sebagai hasil dari proses kesadaran yang dijalankan oleh struktur jiwa manusia yang dalam pandangan Freud ada 3 yaitu id, ego, dan superego. Id berada pada area bawah sadar, ego dan superego berada pada wilayah sadar. Ketiga komponen jiwa ini yang mengatur seluruh aktifitas dan perilaku manusia.

Pikiran sadar dan bawah sadar saling berkomunikasi satu sama lainnya dengan ataupun tanpa kita sadari. Menurut Adi W Gunawan dalam pikiran

---

<sup>9</sup> Alwisol, 2004. Psikologi Kepribadian. UMM Press. Hal 17

bawah sadar kita tersimpan beberapa hal yang dilupakan oleh pikiran sadar manusia yang meliputi kebiasaan (baik, buruk, dan refleks), emosi, memori jangka panjang, kepribadian, intuisi, kreativitas, persepsi, serta *belief* dan *value*

Sedangkan pikiran sadar misalnya bertugas mengirimkan berita ke pikiran bahwa kita ingin menggerakkan otot lengan dan tangan untuk melakukan perilaku tertentu . maka begitu pikiran sadar kita berfikir maka otot-otot yang sesuai segera bergerak untuk menjalankan perintah itu. otot-otot aktif dan koordinasi gerakan semuanya dikendalikan oleh pikiran bawah sadar<sup>10</sup>.

Dari penjelasan dan kutipan tersebut diatas kita bisa melihat bahwa hipnosis seolah olah memandang manusia itu sebagai sebuah sistem mekanis atau semacam sistem komputer yang bisa dirancang sesuai program yang diberikan. Pikiran bawah sadar manusia dianggap sebagai ruang penyimpanan informasi yang dibutuhkan untuk perubahan perilaku yang diinginkan sedangkan pikiran sadar adalah bertugas memberikan perintah terkait kapan informasi tersebut hendak dijalankan.

## **B. Sejarah Hipnosis**

Sejarah hipnosis sangat panjang dimulai dari konsep yang sangat sederhana hingga menjadi sebuah teknik terapi modern. Pada zaman dahulu-seperti diungkap Adi W Gunawan- bahwa bangsa mesir sudah mempunyai

---

<sup>10</sup> Adi W Gunawan, *op cit*, hal 30

pusat pusat mimpi. Diyakini bahwa dalam kondisi tidur itulah mereka mendapatkan pengetahuan dan solusi atas permasalahan yang dihadapi<sup>11</sup>.

Menurut Krishna Wardhana, ide dasar tentang hipnosis ini adalah sebenarnya berawal dari ide magnetisme Paracelsus. Ia berkeyakinan bahwa magnet dapat menyembuhkan berbagai penyakit. Paracelsus mencoba menyembuhkan pendarahan dan histeria dengan magnet. Dalam berbagai hal ia berhasil walaupun kadang kadang ia juga gagal. Penganut-penganut Paracelsus meluaskan teori magnetis, disamping menyelidiki cara penyembuhan dengan peletakan-tangan<sup>12</sup>.

Selanjutnya masih menurut Krishna, salah seorang pengikut Paracelsus bernama Franz Anton Mesmer (1734-1815) seorang dokter pada bagian kedua abad 18 yang mendapat gelar doktor di Universitas Wina lebih lanjut menjelaskan tentang fenomena penyembuhan dengan metode magnet. Hal ini sesuai dengan disertasinya yang berjudul pengaruh tenaga magnetis planet-planet terhadap badan manusia dan bumi. Mesmer pada mulanya menyembuhkan orang sakit dengan usapan magnet dan kemudian meletakkan tangan sambil memindah *fluidum* (cairan magnetis ) yang menurut Mesmer mengalir dari badannya<sup>13</sup>.

Adi W Gunawan mengatakan teknik ini pada perkembangannya kemudian dikenal dengan teknik Mesmer. Praktik terapi sugesti yang dilakukan Mesmer menggunakan sifat yang dia namakan dengan “sifat

---

<sup>11</sup> Adi W Gunawan, *Hypnosis (the art of subconscious communication)*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka, Utama, 2005) hal 5-6

<sup>12</sup> Krishna Wardhana, *Hipnotisme (Teknik Memberi Sugesti Dan Mempengaruhi Pikiran Orang Lain)*, (Yogyakarta: Cakrawala, 2008), hal 10

<sup>13</sup> Krishna Wardhana, *Op Cit*, hal 11

alamiah magnetisme hewani”. Mesmer beranggapan bahwa pasiennya dapat sembuh sebab menerima transfer “magnetisme hewani” dari dirinya<sup>14</sup>.

Marquis De Puységur sebagai pendukung Mesmerisme seperti dikatakan Krishna Wardhana menemukan bahwa dengan *Passe passe* (gerak gerak tangan) magnetis bisa ditimbulkan keadaan tidur *somnabull*<sup>15</sup>. Tidur *somnabulisme* dalam psikologi didefinisikan sebagai aktifitas berjalan waktu tidur atau aktifitas kompleks waktu tidur<sup>16</sup>. Dan kelak Petetin mengetahui bahwa dengan cara demikian bisa ditimbulkan pula ketegangan badan. Du potet semakin memperluas ajaran Mesmer dan berhasil memaksa dokter dokter di Rumah Sakit Salpetriere di Paris untuk mempelajari hipnotisme lagi. Lalu setelah mereka menyelidiki gejala-gejala yang ditimbulkan oleh Du Potet mereka terpaksa harus mengakui bahwa tak ada penipuan atau muslihat sedikitpun<sup>17</sup>.

Dalam bukunya berjudul *Hipnotisme* Krishna Wardhana menjelaskan bahwa sugesti kata kata (sugesti verbal) pertama kali digunakan oleh Abbe Faria ia adalah seorang paderi bangsa portugal yang mengaku dirinya sebagai Brahmana. Ia lama tinggal di India dan mempelajari cara cara fakir India serta kegaiban-kegaibannya. Dengan demikian ia bisa tahu bahwa segala gerak gerak tangan dan gerak gerak lainnya tidak akan ada gunanya dalam hipnotisme karena memandang tajam-tajam beberapa menit, diiringi dengan perintah “tidur” sudah cukup untuk mendatangkan keadaan hipnosa. Pada

---

<sup>14</sup> Adi W Gunawan, *Op Cit*, hal 6

<sup>15</sup> Krishna Wardhana, *Loc Cit*

<sup>16</sup> Lihat Hafi Anshari, *Kamus Psikologi*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1996), Hal 644

<sup>17</sup> Krishna Wardhana, *Op Cit*, hal 11- 12

percobaan awal, ia menggunakan 20 subjek dan 3 diantaranya berhasil ia lakukan hipnosis secara sempurna<sup>18</sup>.

Sedangkan menurut Bruce Goldberg berdasarkan dari berbagai sumber literatur ia mendapati fakta bahwa sejak 50.000 tahun SM dasar hipnosis sebenarnya sudah ada yakni berupa pengusiran setan sampai dengan kondisi “kesurupan sihir”. Olah vokal dan pernafasan pada zaman dahulu digabungkan dalam ritual meditatif dilakukan untuk mencapai kondisi *alfa*<sup>19</sup>.

Pada zaman Jengis Khan -seperti apa yang dikatakan Adi W Gunawan- para ahli mistik melakukan praktik sugesti kepada banyak orang secara bersamaan untuk menimbulkan efek halusinasi visual dan auditori dalam rangka memperkuat kepercayaan terhadap kekuatan supranatural dan mistik<sup>20</sup>.

Dengan sejarah yang sedemikian panjang khususnya yang berkaitan dengan dunia supranatural dan mistik maka tidak heran bila orang memiliki berbagai pandangan dan sikap terhadap hipnosis

Pada tahun 1814 -diungkapkan oleh Krishna Wardhana- atas pengaruh seorang juru magnetis Perancis Braid menunjukkan ketertarikannya terhadap hipnotisme. Ia kemudian mengadakan percobaan-percobaan sendiri yang pada akhirnya menimbulkan pengertian yang lebih baik terhadap hipnotisme. Ia berpendapat bahwa hipnotisme disebabkan semata mata karena kepuasan subjek yang dipengaruhi oleh perangsangan panca indera secara khusus

---

<sup>18</sup> Krishna Wardhana, *Loc Cit*

<sup>19</sup> Bruce Goldberg, *self hipnosis*, (Yogyakarta: Penerbit Bfirst, 2006) Hal 18

<sup>20</sup> Adi W Gunawan, *Op Cit*, Hal 6

misalnya dengan memandang sesuatu yang mengkilat terus menerus atau mendengarkan suara yang tak berubah nadanya. Intinya adalah perhatian hanya difokuskan pada satu titik. Maka jika keadaan ini sudah tercipta dalam otak, tenaga syaraf yang dipusatkan itu mudah diarahkan ke sesuatu benda lain dengan menggunakan sugesti sederhana<sup>21</sup>.

James Braid –sebagaimana dikatakan Adi W Gunawan- adalah orang yang pertama menjelaskan fenomena Mesmerisme dari sudut pandang Psikologi. Ia adalah seorang ahli bedah dan penulis yang produktif. Berkat penelitian ilmiah yang ia lakukan maka hipnosis dijadikan sebagai salah satu teknik pengobatan dalam kedokteran Inggris. Oleh sebab itu ia dijuluki sebagai “Bapak Hipnosis”<sup>22</sup>.

Penelitian Braid tersebut –dalam Krishna Wardhana- pada gilirannya memunculkan dua aliran di Perancis. Satu pihak diwakili Charcot yang mengatakan bahwa hipnosa adalah penyakit sedangkan menurut Leibault dan Bernheim di Nancy mengatakan bahwa hipnosis adalah sugesti<sup>23</sup>.

Aplikasi hipnosis dalam bidang medis (pengobatan) dimulai pada masa Elliotson. Adi W Gunawan dalam buku *hypnosis* menjelaskan bahwa Elliotson (1817) seorang dokter sekaligus Profesor di University College di London dengan giat mengajarkan dan menggunakan Mesmerisme untuk keperluan medis terutama dalam pengendalian rasa dan operasi<sup>24</sup>. Namun

---

<sup>21</sup> Krishna Wardhana, *Op Cit*, Hal 13-14

<sup>22</sup> Adi W Gunawan, *Op Cit*, Hal 8-9

<sup>23</sup> Krishna Wardhana, *Op Cit*, Hal

<sup>24</sup> Adi W Gunawan, *Op Cit*, Hal 7

seiring dengan ditemukannya obat bius maka hipnosis semakin jarang digunakan.

Tokoh lain yang berjasa dalam pengembangan hipnosis yaitu Milton H Erickson. Erickson dipandang sebagai hipnoterapis dan psikoterapis yang paling kreatif dan inovatif. Ia dipandang sebagai tokoh hipnoterapi modern.

Menurut Adi W Gunawan, Erickson menjalani hidupnya dengan segala keterbatasan mulai dari buta warna, agak tuli dan disleksia. Keterbatasan itu mendorong dirinya untuk merehabilitasi dirinya. Dalam upaya merehabilitasi dirinya, Erickson mengalami berbagai fenomena hipnosis klasik dan mengerti bagaimana memanfaatkan berbagai fenomena itu untuk tujuan terapi. Sumbangan Erickson yang paling berharga adalah hasil pengembangan teknik sugesti tidak langsung dan *non authoritarian*<sup>25</sup>.

Dari sejarah hipnosis itu dapat diketahui bahwa hipnosis dalam perkembangannya telah mengalami uji coba ilmiah melalui penelitian dan eksperimentasi. Kemunculan hipnosis sebagai sebuah teknik ditemukan secara tidak sengaja oleh Marquis De Puysegur ketika menerapkan ide Mesmer. Hipnosis dalam perkembangannya juga tidak serta merta diterima sebagai sebuah teknik penyembuhan namun melalui perdebatan yang panjang akhirnya menjadikan hipnosis menjadi sebuah terapi maupun sebagai kajian dalam bidang akademik. Rumusan tentang prosedur hipnosis dibuat secara sistematis dan rasional dengan cara mempengaruhi pikiran bawah sadar manusia.

---

<sup>25</sup> Adi W Gunawan, *op cit*, hal 9-10

### C. Esensi Hipnosis

Dalam kamus bahasa Inggris, *hypnotism* diartikan dengan hipnotis atau ilmu sihir. Pengertian hipnosis tersebut dapat memunculkan sebuah kerancuan baik dalam segi istilah maupun dalam pemahaman masyarakat tentang hipnosis. Hipnosis dianggap sama dengan ilmu sihir yang sudah jelas haram hukumnya dalam Islam.

Sementara menurut Hafi Anshari menjelaskan makna *hypnosis* sebagai suatu keadaan seperti tidur yang dipengaruhi secara buatan oleh seorang ahli sihir dan ditandai dengan pengaruh yang tinggi. Penderita merasa dibuat santai dan seringkali hal ini dipergunakan dalam pertolongan kelahiran, pembedahan serta kedokteran gigi. Sedangkan *Hipnotize* adalah membawa kepada suatu keadaan hipnotik<sup>26</sup>.

Hipnosis adalah fenomena alamiah yang dapat dialami setiap manusia. Ia sangat berbeda dengan sihir dan gendam. Sebab keduanya sulit dijelaskan dengan pendekatan ilmiah yang logis dan objektif. Bagaimana kondisi seseorang dalam keadaan terhipnosis dapat terlihat dengan pantauan gelombang otak yang diukur dengan alat yang disebut dengan EEG (*electroencephalograph*).

Dalam Kamus Encarta<sup>27</sup> hipnosis memiliki makna sebagai:

1. Suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang dimana mereka akan memberikan respons

---

<sup>26</sup> Lihat Hafi Anshari, *Kamus Psikologi*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1996), Hal 270.

<sup>27</sup> Adi W Gunawan, *Op Cit*, Hal 13.

pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang yang diberikan oleh hipnotis

2. Teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis.

Dalam Wikipedia, dijelaskan bahwa kata "hipnosis" adalah kependekan dari istilah James Braid's (1843) "*Neuro-Hypnotism*", yang berarti "tidurnya sistem syaraf". Orang yang terhipnosis menunjukkan karakteristik tertentu yang berbeda dengan yang tidak, yang paling jelas adalah mudah disugesti. Hipnotherapy sering digunakan untuk memodifikasi perilaku subjek, isi perasaan, sikap, juga keadaan seperti kebiasaan disfungsi, kecemasan, sakit sehubungan stress, manajemen rasa sakit, dan perkembangan pribadi<sup>28</sup>.

Hipnotis adalah suatu kondisi pikiran saat fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (sub-conscious/unconscious). Dalam kondisi bawah sadar tersebut tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Individu yang berada pada kondisi *trance* akan lebih terbuka terhadap sugesti dan dapat dinetralkan dari berbagai rasa takut berlebih (phobia), trauma ataupun rasa sakit. Individu yang mengalami hipnosis masih dapat menyadari apa yang terjadi di sekitarnya berikut dengan berbagai stimulus yang diberikan oleh terapis.

---

<sup>28</sup> Lihat di <http://id.wikipedia.org/wiki/Hipnosis>

Bruce Goldberg menyatakan bahwa kondisi hipnosis adalah kondisi alamiah yang terjadi dalam aktifitas sehari-hari. Faktanya lebih dari 2.500 jam setiap tahun dari umur kita dihabiskan dalam keadaan hipnosis alami. Setiap hari manusia mengalami hipnosis alami sebanyak 7 jam yakni 4 jam lamunan dan 3 jam mimpi. Dengan demikian kita dapat memperkirakan berapa kali kita mengalami hipnosis alami<sup>29</sup>.

Beberapa pakar yang lain sebagaimana dikutip Adi W Gunawan memberikan definisi tentang hipnosis antara lain<sup>30</sup>:

1. Hipnosis adalah suatu kondisi dimana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi.
2. Hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak.
3. Hipnosis adalah seni eksplorasi alam bawah sadar
4. Hipnosis adalah kondisi kesadaran yang meningkat
5. Hipnosis adalah suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti sedangkan kata hipnotis berarti orang yang melakukan hipnosis.

Dari berbagai uraian tentang hipnosis dapat diambil pengertian bahwa hipnosis pada dasarnya merupakan pengalihan kesadaran manusia secara sengaja dari alam sadar menuju ke alam bawah sadar. Pada kondisi di dalam alam bawah sadar itu diberikan sugesti positif sehingga akan tersimpan informasi dalam alam bawah sadar tersebut untuk kemudian diaplikasikan

---

<sup>29</sup> Goldberg Bruce, *op cit*, hal. 6

<sup>30</sup> Adi W Gunawan, *Op Cit*. Hal. 3.

oleh subjek dalam keadaan sadar. Hipnosis adalah suatu seni berkomunikasi yang mengarahkan subjek menuju suatu kondisi relaksasi sehingga gelombang otak subjek perlahan akan turun dan mulai memasuki wilayah gelombang alfa. Setelah itu, ia akan relaks secara mental namun perhatiannya menjadi lebih sempit dan lebih fokus sehingga hanya tertuju pada satu stimulus tertentu saja.

Menurut Bruce Goldberg, hipnosis mempunyai lima karakteristik utama yaitu adanya relaksasi (suasana santai), konsentrasi terfokus pada satu objek, kondisi pasif yakni kerelaan subjek dalam menerima hipnosis, kesadaran tinggi oleh panca indera, serta pergerakan bola mata yang cepat (induksi)<sup>31</sup>.

Untuk dapat dihipnotis subjek harus dalam keadaan siap. Ini berarti ia harus pada kondisi secara sadar (tidak menolak), dapat berkomunikasi dan berkemampuan untuk fokus. Fokus berarti ia harus dapat mengarahkan masalah hanya pada satu persoalan saja secara spesifik. Bila pada waktu dihipnotis subjek menghadapi berbagai masalah maka hendaknya diarahkan pada satu masalah saja yang dianggap paling urgen.

Hipnosis dapat dijalankan dalam suasana relaks. Proses hipnosis dapat dimulai dengan perkenalan awal berupa percakapan ringan serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan secara mental. Tahap awal ini merupakan tahapan yang bersifat kritis. Kegagalan proses hipnosis seringkali dipengaruhi juga oleh proses awal yang tidak tepat seperti terburu-buru atau membuka percakapan jauh melenceng dari tujuan hipnosis. Terlebih untuk tujuan

---

<sup>31</sup> Bruce Goldberg, *Op Cit*, Hal 7

psikoterapi, maka baik subjek maupun terapis harus merumuskan mana perilaku ataupun persoalan kejiwaan yang diprioritaskan untuk ditangani.

Langkah berikutnya yaitu induksi yang merupakan kunci utama dalam proses hipnosis, karena proses inilah yang akan membawa subjek dari kondisi beta ke kondisi alfa. Disinilah dituntut kompetensi hipnotis sebab tidaklah mudah untuk melakukan induksi terlebih untuk hipnotis pemula.

Selain kondisi pasangan harus siap dihipnosis, agar tidak gagal, hipnosis juga mesti konsisten antara apa yang diucapkan dengan niat di hati. Hipnosis tidak akan berhasil bila ada kondisi negatif dari hipnotisnya.. Sugesti juga tidak boleh menggunakan kata "tidak". hipnosis yang menggunakan kritikan dan banyak menyalahkan tidak akan sukses. Sebab, secara bawah sadar perilaku negatif tidak akan berubah jika masukan yang diberikan negatif. Sebaliknya, jika pasangan banyak dipuji atau dibisikkan kata-kata cinta, secara bawah sadar tertanam "pelajaran" bahwa ia akan belajar menghargai dan menghormati Anda.

Sugesti positif bukan hanya dapat dilakukan pada pasangan tapi juga bisa dilakukan kepada diri sendiri. Inilah yang disebut dengan *self hypnosis*. *Self hypnosis* dilakukan untuk mengubah perilaku atau pikiran kita. Prosesnya sama dengan menghipnosis orang lain, yaitu kita harus berada dalam suasana relaks.

Adapun tujuan hipnosis itu masing masing berbeda tergantung pada kondisi yang melatar belakangi penggunaan hipnosis. Hipnosis terbagi atas beberapa macam yakni hipnosis sebagai hiburan (stage hipnosis),

hipnoterapi, (anodyne awareness), *forensic hypnosis* sebagai instrumen dalam pemeriksaan forensic, serta *metaphysical hypnosis* namun secara garis besar tujuan utama hipnosis adalah mengubah perilaku.

Hipnosis dikatakan efektif apabila perubahan perilaku tersebut dapat menetap. Tapi perubahan tak mungkin dicapai dengan tiba-tiba karena jiwa manusia sangat unik. Tidaklah mudah meminta orang langsung menghilangkan kebiasaan lamanya. Mungkin ya, untuk sementara, tetapi biasanya kebiasaan itu akan kembali lagi. Apalagi jika akar permasalahannya (termasuk nilai dasar yang ia anut dan keinginan-keinginannya) tidak kita ketahui.

Jiwa manusia itu sangat kompleks karena setiap orang mempunyai jiwa dan nilai yang unik. Perilaku atau respons seseorang tidak sama dalam menghadapi peristiwa yang sama. Bahkan perilaku atau respons seorang yang sama dapat berbeda bila mengulangi peristiwa yang sama di kemudian hari.

Hipnosis bertujuan untuk mengubah pola pikir. Tapi efektif atau tidaknya tergantung pada pihak yang dihipnosis. Efektif kalau nilai yang dimasukkan diterima karena sesuai dengan nilainya. Kalau orang tersebut mengingkari terus, hipnosis tidak akan berjalan. Hipnosis hakikatnya adalah sebuah *relationship*. Proses hipnosis yang dilakukan bersifat persuasif artinya tidak memaksa subjek untuk mengikuti nasehat (sugesti) terapis namun persuasi itu dapat diterima jika sesuai dengan nilai yang dianut subjek.

Secara praktis hipnosis juga sangat bermanfaat dan dapat diaplikasikan dalam berbagai bidang seperti medis, edukasi, marketing dan

sebagainya. Hipnoterapi terutama banyak diterapkan dalam bidang medis dan psikologis. Pasien dengan kasus kecemasan dan fobia adalah yang paling sering mendapatkan hipnoterapi. Selain itu hipnoterapi juga dapat digunakan untuk membantu menghentikan kecanduan merokok.

Hipnoterapi juga dilakukan untuk pasien dengan gangguan psikosomatik. Psikosomatik adalah penyakit fisik yang disebabkan oleh kondisi pikiran atau jiwa yang terganggu. Sedangkan pada gangguan fisik murni (somatik), hipnoterapi berperan sebagai penunjang.

Kasus kebutaan histerik, yakni kebutaan yang timbul setelah mengalami trauma psikis, juga dapat diobati dengan hipnoterapi. Seperti halnya jenis terapi lainnya, harus ada indikasi (alasan) untuk menggunakan hipnoterapi. Selain itu, terapi jenis ini digunakan bila manfaatnya lebih besar dari pada kerugian yang mungkin timbul. Lebih lanjut, hipnoterapi mempunyai manfaat sebagai berikut: Pada anak-anak, hipnoterapi dapat menghilangkan kebiasaan buruk seperti gigit kuku, menghisap jari, gagap, ngompol, alergi/kulit merah-merah. Hipnoterapi juga diterapkan pada pasien autisme.

Pada pasien dewasa, hipnoterapi dapat menghilangkan kebiasaan buruk seperti masturbasi, merokok, judi, insomnia, penyakit kulit, kleptomania, phobia, trauma psikologis (kekerasan, perkosaan), serta dapat mempercepat penyembuhan ketergantungan narkoba. Hipnotis juga digunakan untuk mengatasi kecemasan bawah sadar sehingga pasien mampu

untuk menghadapi realitas, seperti pada kasus phobia, cemas, gangguan psikomatik, ataupun kebiasaan buruk (bad habits).

Di bidang psikologi belajar, hipnotis dapat diarahkan untuk meningkatkan konsentrasi, daya ingat, kreatifitas, ataupun kesiapan menghadapi ujian. Sementara di bidang industri, hipnotis bermanfaat untuk meningkatkan mutu SDM sehingga diharapkan mampu menghadapi situasi kompetitif dan efektif dalam menjalani tugas.

Jadi dalam hal ini hipnoterapi tidak hanya sebagai sebuah terapi akan tetapi juga sebagai metode guna memodifikasi perilaku seseorang. Sesungguhnya hipnosis adalah sebuah teknik dalam psikologi untuk mengeksplorasi dan mengolah pikiran manusia, yang dapat digunakan untuk memperbaiki kondisi kesehatan fisik maupun mental.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hipnotis adalah sebuah proses penurunan kesadaran manusia dari alam sadar ke alam bawah sadar dengan menggunakan metode ilmiah. Ia merupakan kondisi alamiah manusia yang mirip dengan kondisi tidur pada umumnya. Hipnosis membantu manusia masuk ke dalam kondisi relaks (santai) sehingga dapat dilakukan *treatment* baik fisik maupun psikologis terhadap masalah yang dihadapi klien. Dalam perspektif psikologis tujuan dari hipnosis adalah untuk memodifikasi perilaku dari yang non adaptif (mengalami gangguan penyesuaian) menjadi lebih adaptif.

#### **D. Substansi Psikologis**

Hipnotis sendiri sebenarnya merupakan sebuah seni komunikasi yang sangat berhubungan dengan psikologi, yang menghasilkan suatu bentuk sugesti yang mampu mempengaruhi pikiran seseorang secara efektif (dimana proses dan hasilnya dapat dijelaskan secara ilmiah).

Salah satu hal terpenting dan wajib untuk diketahui adalah proses hipnotis sendiri sama sekali tidak berkaitan dengan hal-hal yang bersifat magis ataupun mistis. Efek ekstrim yang mampu dihasilkannya dapat dibuktikan dan dipelajari secara ilmiah. Psikolog bahkan dalam prakteknya menggunakan hipnosis sebagai salah satu bentuk teknik modifikasi perilaku maupun sebagai Psikoterapi.

Perilaku atau respons seseorang tidak sama dalam menghadapi peristiwa yang berbeda. Bahkan sangat mungkin sekali untuk peristiwa yang sama, perilaku atau respons seseorang yang sama dapat berbeda.

Manusia bukanlah mesin. Tidaklah mudah meminta orang untuk secara langsung menghilangkan kebiasaan buruk yang ingin dia tinggalkan. Seperti kita menyampaikan nasihat kepada seseorang yang mengeluh karena dia mempunyai masalah, “Sekarang kamu dapat menyelesaikannya”, atau seseorang yang mempunyai masalah perilaku lalu kita berikan nasihat, “Sekarang perilaku anda sudah berubah menjadi baik”. Belum tentu dia akan berubah perilakunya dengan segera. Mungkin ya, untuk sementara, tetapi biasanya kebiasaan itu akan kembali lagi. Apalagi jika kita tidak mengetahui

akar permasalahannya mengapa dia berperilaku demikian, tidak mengetahui nilai dasar dan keinginan sebenarnya yang dimiliki orang tersebut.

Hal inilah yang dikembangkan Erickson menuju metode hipnoterapi yang lebih efektif. Erickson sangat berjasa dalam mengembangkan metode-metode dalam melakukan terapi klinis dengan metode hipnoterapi. Perkembangan hipnoterapi menjadi lebih luas pada tahun 1958 berkat diakuinya hipnoterapi oleh American Medical Association sebagai teknik penyembuhan<sup>32</sup>.

Metode ini berkembang terus sampai dengan metode yang berorientasi kepada pasien. Metode ini lebih efektif digunakan apalagi digabungkan dengan pola komunikasi yang telah dikembangkan Erickson. Metode ini telah banyak dipergunakan oleh para terapist terkenal seperti *Gill Boyne, Mary Lee LaBay, maupun Calvin Banyan* dan lain-lain.

## **1. Teori Kesadaran**

Fenomena hipnosis dapat dijelaskan dengan pendekatan neurologis maupun psikologis. Kondisi hipnosis secara neurologis lebih bersifat medis. Ia lebih dipandang dari segi pembagian gelombang otak manusia. Sedangkan psikologi memandang hipnosis lebih pada aspek kesadaran manusia.

Dalam psikologi dijelaskan bahwa jiwa manusia sangat kompleks, setiap orang mempunyai jiwa dan nilai yang unik. Menurut Freud -dalam Alwisol- mengatakan bahwa kehidupan jiwa memiliki tiga tingkat kesadaran yakni sadar (conscious), prasadar (preconscious), dan tak sadar (unconscious).

---

<sup>32</sup> Bruce Goldber, *Op Cit*, Hal 5

Topografi atau peta kesadaran ini dipakai untuk mendeskripsi unsur cermati (awareness) dalam setiap event mental seperti berfikir dan berfantasi. Sampai pada tahun 1920an teori tentang konflik kejiwaan hanya melibatkan tiga unsur kesadaran.<sup>33</sup> Freud selanjutnya menambahkan 3 unsur kejiwaan lain yaitu id, ego, dan superego.

Biasanya istilah psike itu dipakai sebagai sinonim jiwa. Namun dalam pandangan Carl Gustav Yung, psike yang dimaksud adalah totalitas dari peristiwa peristiwa psikis yang sadar ataupun tidak<sup>34</sup>. Jadi hal hal tentang sadar atau tidak sadar terdapat dalam psike ini.

Carl Gustav Yung –sebagaimana dikutip Piet A Sahertian- membagi ketidaksadaran menjadi dua yaitu yang bersifat perorangan dan yang bersifat kolektif. Dalam ketidak sadaran perorangan terkandung sesuatu yang telah dilupakan, yang diasak, yang ditangkap atau dipikirkan dan dirasakan dibawah ambang pintu kesadaran.

Dalam ketidak sadaran perseorangan -disebutkan oleh Piet A Sahertian- terdapat 3 macam lapisan yaitu:

Pertama, kehampir sadar. Istilah ini dari Freud yang diartikan sebagai daerah batas antara kesadaran dan ketidaksadaran perseorangan. Di dalam kehampir sadar terdapat isi isi kesadaran yang seakan akan telah berkemas kemas untuk datang kembali kedalam kesadaran lagi jika mendapat perangsang sedikit saja

---

<sup>33</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2004). Hal 17

<sup>34</sup> Piet A Sahertian, *Aliran Aliran Modern Dalam Ilmu Jiwa*, (Surabaya: Usaha Nasional, ) hal 73

Kedua, ketidak sadaran seseorang yang sebenarnya. Dalam hal ini terdapat lah semua gejala gejala yang telah kita lupakan atau kita asak. Jadi kita telah melihat, mendengar, merasakan, atau belajar hal sesuatu, tetapi kemudian kita sudah tak ingat lagi. Isi isi psiko itu tidak mati tetapi hidup langsung dalam ketidaksadaran seseorang. Kadang kadang hal hal itu dapat muncul dalam kesadaran melalui salah ucap, pada saat menulis atau pada perbuatan perbuatan yang gawat.

Ketiga, kebawah sadaran. Istilah ini dipergunakan oleh Dessoir. Yang dimaksud kebawah sadaran adalah lapisan –batas antara ketidaksadaran perseorangan dan kolektif. Sebagai contoh pada suatu saat ada penyampaian pidato. Fokus kita adalah mendengarkan apa yang disampaikan pembicara. Namun tidak bisa dielakkan jika kita mendengar suara suara lain disekitar tempat itu seperti suara mobil ataupun orang orang yang sedang berdiskusi pada saat pidato disampaikan. Kesadaran kita berusaha menangkap stimulus berupa isi pidato tersebut dan melupakan hal diluar pidato tersebut. Namun diluar itu alam bawah sadar kita justru menyimpan hal hal yang hendak dilupakan dalam alam kesadaran itu. dan pada suatu saat justru ingatan dalam alam bawah sadar itu yang muncul dalam wilayah kesadaran kita dan bukan isi pidato yang disampaikan<sup>35</sup>.

Apa yang disampaikan Carl Gustav Yung berarti sebagian besar stimulus yang ada disekitar kita disimpan dalam alam bawah sadar. Kondisi sadar kita hanya menangkap sebagian kecil stimulus.

---

<sup>35</sup> Piet A Sahertian, *op cit*, hal 110-111

Kesadaran dan ketidak sadaran itu saling mengisi (komplementer). Ia mengalami dinamika dengan arti bahwa pada suatu waktu barangkali kesadaran mengambil bagian yang besar dalam kehidupan seseorang namun pada waktu yang lain ketidaksadaran berganti mempengaruhi seseorang. Ketidak sadaran mempunyai segala sifat sifat yang tak terdapat dalam kesadaran dan demikian juga sebaliknya. “Aktifitas kesadaran maupun ketidaksadaran ini semuanya dilakukan oleh ego”<sup>36</sup>.

Pergantian antara kondisi sadar dan tidak sadar terjadi setiap hari dalam kehidupan kita. Pada suatu waktu kita barangkali memfokuskan diri pada suatu hal atau perhatian namun justru hal hal diluar kesadaran itu yang masuk dalam diri kita. Stimulus yang tidak kita harapkan tersebut masuk dalam alam bawah sadar kita.

Kesadaran menurut Yung hanya dapat menangkap paling tidak 5 tanggapan ,perasaan dan lain lain dengan sekaligus. Tanggapan tanggapan lainnya didorong kembali kedalam ketidak sadaran. Itu artinya sebagian besar isi isi psikis kita terdapat dalam ketidaksadaran.

Pikiran bawah sadar manusia menyimpan misteri yang luar biasa. Banyak hal yang menyangkut manusia bersumber dari berbagai data dan nilai yang tersimpan di pikiran bawah sadar. Gangguan jiwa seperti halnya trauma, fobia atau kecemasan sebenarnya adalah akumulasi dari kumpulan informasi yang tidak tepat dan tidak diinginkan tentang suatu objek yang ditekan dari alam sadar ke alam bawah sadar. Dalam psikoanalisa ini dikenal sebagai

---

<sup>36</sup> Piet A Sahertian, *op cit*, hal

bentuk mekanisme pertahanan diri. Oleh karenanya untuk dapat mengatasi persoalan tersebut yang sebetulnya harus dilakukan adalah melakukan treatment pada area bawah sadar tersebut.

Menurut Adi W Gunawan dalam alam bawah sadar manusia tersimpan beberapa aspek perilaku seperti kebiasaan, emosi, memori jangka panjang, kepribadian, intuisi, kreativitas, persepsi, serta *belief atau value*<sup>37</sup>

Senada dengan pernyataan diatas, Bruce Goldberg juga mengatakan bahwa pikiran bawah sadar adalah yang paling mempengaruhi perilaku. Ia menggambarkan pikiran sebagai sebuah sistem komputer dimana hipnosis berfungsi untuk memprogram ulang pikiran bawah sadar. ia berpendapat bahwa jauh lebih mudah untuk mengubah perilaku bawah sadar menjadi perilaku sadar daripada membuat keputusan keputusan sadar tentang perilaku yang diinginkan dan membuat perilaku tersebut muncul dari pikiran bawah sadar<sup>38</sup>.

Alam bawah sadar dapat dibentuk secara tidak sengaja maupun sengaja. Dengan melatih pikiran, tingkah laku, dan kebiasaan, alam bawah sadar akan terbentuk sesuai tujuannya. Dalam hal ini, hipnosis adalah salah satu metode untuk memprogram alam bawah sadar ini secara sengaja.

Hipnoterapi adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar,

---

<sup>37</sup> Lihat Adi W Gunawan, *Hypnosis (The Art Of Subconscious Communication)*, (Jakarta; PT Gramedia Pustaka Utama, 2005) Hal 29

<sup>38</sup> Bruce Goldberg, *Op Cit*, hal 8

sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.

## **2. Klien sebagai subjek**

Orang yang dihipnotis sebenarnya tidak dalam keadaan tidur sesungguhnya. Walaupun menggunakan perintah berupa kata 'tidur', kata itu tidak membuat klien tidur sesungguhnya. Klien tetap dalam keadaan *awake*, serta mampu mengobservasi perilakunya selama dalam keadaan hipnotis. Ia menyadari segala sesuatu yang diperintahkan serta dapat menolak sesuatu yang bertentangan dengan keinginan atau norma-norma umum. Selain itu, sebelum proses ini dilakukan, telah ada kesepakatan antara pasien dengan penghipnotis untuk melakukan hipnoterapi. Jadi telah tercipta *rapport* (saling percaya) antara terapis dan klien.

Melakukan hipnoterapi terhadap klien sama halnya dengan melakukan terapi lainnya. Pasien harus tahu persis mengapa diperlukan bantuan hipnotis dalam terapinya, serta keunggulan apa yang didapatkan dibandingkan model terapi lainnya. Proses hipnoterapi juga harus dilakukan dengan jelas, terbuka, dan tanpa paksaan. Di sinilah maka perlunya menjalin komunikasi yang baik antara terapis dan klien sebab keduanya adalah komponen penting kesuksesan hipnoterapi.

Terapis sebagai fasilitator dan klien sebagai subjek perlu menjalani kerjasama yang baik sebelum proses hipnotis dimulai. Pemahaman pasien akan maksud dan tujuan hipnoterapi merupakan kunci efektifitas terapi.

Karena itu diperlukan informasi yang jelas dan pemahaman yang sama. Hal ini bertujuan agar persepsi yang terbentuk dalam tingkat sadar sejalan dengan persepsi bawah sadar.

Prinsip-prinsip tersebut di atas adalah prinsip yang disyaratkan dalam konseling dan psikoterapi psikologi. Klien harus dimotivasi terlebih dahulu untuk mempunyai komitmen dan usaha dalam upaya memodifikasi perilaku atau penyembuhan gangguan kejiwaan yang dialami. Sedangkan psikolog atau terapis bertindak sebagai profesional yang membantu dalam memberikan bimbingan maupun treatment yang sesuai dengan tujuan terapi tersebut.

### **3. Relaksasi Mendalam**

Hipnotis di masa lalu identik dengan kondisi tidur, terbaring, atau tidak bergerak. Proses pengarahan subjek pada keadaan hipnosis dilakukan dengan cara tradisional sebagaimana halnya tidur pada umumnya.

Pada masa kini, hipnotis lebih ditekankan pada substansi dari hipnosis yaitu kondisi relaksasi yang dalam, baik secara fisik maupun mental. Saat ini dikenal beberapa keadaan hipnotis seperti *moving meditation*, *hypnoidal state*, serta *automatic writing*, dimana pasien melakukan aktivitas bawah sadar dalam bentuk gerakan atau tindakan yang dikendalikan oleh niat.

Psikolog pada Pusat Hipnotis Kedokteran RSPAD Gatot Subroto (pusat hipnotis kedokteran pertama di Indonesia) Adjeng Lasmini mengatakan bahwa pada hipnotis, pasien diajak untuk relaks secara fisik dan mental dengan memusatkan perhatian melalui sarana fiksasi berupa suara, tatapan,

dan sentuhan secara berulang dan monoton. Ini membuat pasien merasa semakin santai.

Dalam kondisi hipnotis, lanjutnya, sugesti positif yang ditanamkan disusun dalam kalimat yang sederhana. Karena pada kondisi ini kemampuan seseorang untuk merangkum kalimat demi kalimat mengalami penurunan. Keadaan tersebut seringkali kita rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kondisi mengantuk kita bisa merasakan antara tidur dengan sadar. Meski tidak mampu melihat, namun kita masih dapat mendengarkan suara yang ada di lingkungan kita.

Dalam Wikipedia diungkapkan bahwa antara pikiran sadar dan bawah sadar terdapat sebuah “pintu”. “Pintu” inilah yang menjaga pikiran bawah sadar dari segala pengaruh luar. *Hypnoses state* adalah kondisi melemahnya pikiran sadar dan “pintu” menuju bawah sadar mulai terbuka. Kondisi ini terjadi ketika rileks dan gelombang otak berada pada posisi Alpha hingga Theta. Pada kondisi ini pikiran bawah sadar dapat diprogram sehingga sesuai keinginan pemrogram.

Untuk dapat memahami hipnosis secara benar, kita harus memahami bahwa aktivitas pikiran manusia secara sederhana dikelompokkan dalam 4 wilayah yang dikenal dengan istilah Brainwave, yaitu : Beta, Alpha, Theta, dan Delta<sup>39</sup>

**Beta** adalah kondisi pikiran pada saat seseorang sangat aktif dan waspada. Kondisi ini adalah kondisi umum ketika seseorang tengah

---

<sup>39</sup> Adi W Gunawan, *Op Cit*, Hal 15

beraktivitas normal. Frekwensi pikiran pada kondisi ini sekitar 14 – 24 Cps (diukur dengan perangkat EEG)

**Alpha** adalah kondisi ketika seseorang tengah fokus pada suatu hal (belajar, mengerjakan suatu kegiatan teknis, menonton televisi), atau pada saat seseorang dalam kondisi relaksasi. Frekwensi pikiran pada kondisi ini sekitar 7 – 14 Cps.

**Theta** adalah kondisi relaksasi yang sangat ekstrim, sehingga seakan-akan yang bersangkutan merasa “tertidur”, kondisi ini seperti halnya pada saat seseorang melakukan meditasi yang sangat dalam. Theta juga gelombang pikiran ketika seseorang tertidur dengan bermimpi, atau kondisi REM (Rapid Eye Movement). Frekwensi pikiran pada kondisi ini sekitar 3.5 – 7 Cps

**Delta** adalah kondisi tidur normal (tanpa mimpi). Frekwensi pikiran pada kondisi ini sekitar 0.5 – 3.5 Cps

Dari pembagian tentang gelombang otak tersebut kita dapat mengetahui bahwa kondisi Hipnosis sangat mirip dengan kondisi gelombang pikiran Alpha dan Theta. Yang sangat menarik, bahwa kondisi Beta, Alpha, dan Theta, merupakan kondisi umum yang berlangsung secara bergantian dalam diri kita. Suatu saat kita di kondisi Beta, kemudian sekian detik kita berpindah ke Alpha, sekian detik berpindah ke Theta, dan kembali lagi ke Beta, dan seterusnya.

Pada saat setiap orang menuju proses tidur alami, maka yang terjadi adalah gelombang pikiran ini secara perlahan-lahan akan menurun

mulai dari Beta, Alpha, Theta, kemudian Delta dimana kita benar-benar mulai tertidur. Perpindahan wilayah ini tidak berlangsung dengan cepat, sehingga sebetulnya walaupun seakan-akan seseorang sudah tampak tertidur, mungkin saja ia masih berada di wilayah Theta.

Pada wilayah Theta seseorang akan merasa tertidur, suara-suara luar tidak dapat didengarkan dengan baik, tetapi justru suara-suara ini didengar dengan sangat baik oleh pikiran bawah sadarnya. Kondisi ini sering kita alami. Pada proses tidur alami yang tidak sempurna (tidak nyenyak) kita akan merasakan antara kondisi tidur dan terjaga. Barangkali kita merasa sudah tidur sebab mata sudah terpejam akan tetapi di saat yang bersamaan kita juga mendengar stimulus berupa suara yang samar dan tidak jelas.

Bruce Goldberg mengungkapkan bahwa jika relaksasi dapat mengurangi ketegangan otot penyebab kegelisahan maka kemampuan tubuh juga akan meningkat. Ketegangan dapat terjadi melalui berbagai cara seperti makan berlebihan, merokok secara terus menerus, fobia, keterpaksaan, depresi dan lain sebagainya keseriusan dari penyakit tersebut sebanding dengan jumlah kecemasan yang ditimbulkan pada hari yang tidak menyenangkan. Seorang perokok misalnya akan menghabiskan rokok lebih banyak, atau seorang fobia akan semakin mengalami ketakutan<sup>40</sup>.

---

<sup>40</sup> Bruce Goldberg, *Op Cit*, hal. 13

Lebih lanjut Bruce Goldberg, menjelaskan untuk dapat mengubah perasaan yang tidak menyenangkan tersebut dapat dilakukan dengan merespons dengan reaksi indera yang berbeda terhadap stimulus yang menimbulkan kegelisahan. Situasi yang menyenangkan bisa dibayangkan dalam pikiran guna menghasilkan relaksasi<sup>41</sup>.

Jadi hipnoterapi pada hakikatnya adalah mengarahkan klien kedalam kondisi fisik yang sangat tenang. Sehingga klien dapat berkonsentrasi pada satu objek. Keadaan hipnosis tidak dapat dilakukan dalam kondisi yang gaduh dimana banyak stimulus yang dapat memecah perhatian klien.

#### **4. Sugesti**

Salah satu yang menjadi karakteristik utama hipnosis adalah pada pemberian sugesti. Mengutip apa yang disampaikan Bruce Goldberg bahwa Sugesti bisa dibedakan menjadi empat jenis yaitu 1) Verbal adalah komunikasi yang dihasilkan oleh berbagai jenis suara. 2) Sugesti Nonverbal yang terdiri dari ekspresi wajah dan gestur. 3) Intraverbal yang mengacu pada infleksi (perubahan nada suara) dan intonasi kalimat. 4) Sugesti Ekstraverbal merupakan jenis yang paling kuat dan berkaitan dengan makna kalimat dan gestur. Jenis ini menggunakan gestur-gestur

---

<sup>41</sup> Bruce Goldberg *Loc Cit*

simbolis yang sesuai dengan sugesti yang diinginkan agar bisa mempengaruhi subjek<sup>42</sup>.

Dalam hipnosis kesemuanya jenis sugesti dapat diterapkan untuk menghasilkan efek hipnosis yang sempurna. Sugesti gerakan atau gestur dapat dilakukan untuk membuat subjek masuk dalam kondisi *Trance* hipnosis. Sedang sugesti verbal dilakukan ketika subjek masuk dalam kondisi *trance* tersebut Sugesti verbal diupayakan untuk menanamkan pikiran positif pada klien sehingga tersimpan dalam alam bawah sadarnya.

Dalam hipnosis dikenal sugestibilitas. sugestibilitas adalah istilah yang digunakan untuk tindakan dilakukan secara spontan yakni respons yang tidak melalui proses pemikiran yang logis. Tingkat sugestibilitas bertambah ketika seseorang mendengar salah satu atau kombinasi dari empat jenis sugesti tersebut secara berulang ulang<sup>43</sup>.

Sugestibilitas ini biasanya dipakai dalam tahap awal sebelum melakukan *stage hipnosis* (hipnosis untuk hiburan). Tujuannya adalah untuk mempermudah dalam proses hipnosis apalagi kalau kemudian proses hipnosis tersebut ditayangkan di televisi.

Dapat disimpulkan bahwa sugesti adalah yang terpenting dari proses hipnosis karena sugesti positif yang diberikan kepada klien akan tersimpan dalam pikiran bawah sadarnya. Informasi yang tersimpan dalam pikiran bawah sadar itulah yang akan mempengaruhi tindakan seseorang sehingga melakukan perilaku tertentu. Jika sugesti yang

---

<sup>42</sup> Bruce Goldberg, *Op Cit*, Hal 20

<sup>43</sup> Bruce Goldberg, *Loc Cit*

diberikan bersifat positif maka perilaku yang diwujudkan juga positif dan sebaliknya jika sugesti yang ditanamkan dalam pikiran bawah sadarnya negatif maka perilakunya juga akan negatif.

## 5. Teori Hipnosis

Menurut Wikipedia, beberapa teori hipnosis berusaha mendeskripsikan gejala ini dalam kaitannya dengan aktivitas otak sedangkan beberapa teori lainnya lebih berfokus pada pengalaman fenomenologisnya. Terdapat perbedaan fundamental dalam teori hipnosis, yaitu antara "keadaan" (*state*) dan "non-keadaan" (*non-state*). Penganut teori "keadaan" meyakini bahwa keadaan kesadaran yang berubah adalah bagian pokok dari hipnosis, sementara penganut teori "non-keadaan" percaya bahwa proses psikologis biasa, seperti perhatian terpusat dan pengharapan, sudah cukup untuk menerangkan gejala ini<sup>44</sup>.

Teori keadaan di atas banyak dipakai sebagai landasan teori hipnosis. Hipnosis dianggap sebagai sebuah proses perubahan kondisi wilayah kesadaran manusia. Klien dikondisikan pada alam bawah sadar sehingga memudahkan untuk diberi sugesti. Sugesti yang diberikan dalam alam bawah sadar dianggap lebih dapat merubah perilaku manusia daripada ketika dalam kondisi sadar.

Sedangkan Teori Permainan Peran menganggap bahwa individu yang dihipnosis memainkan peran dan membiarkan penghipnosis

---

<sup>44</sup> <http://id.wikipedia.org/wiki/Hipnosis>

menciptakan realitas untuk mereka. Umumnya, selama proses hipnosis – sebagaimana disebutkan dalam Wikipedia- orang menjadi lebih reseptif (mudah menerima) sugesti, menyebabkan mereka berubah dalam cara merasakan, berpikir, dan berperilaku. Beberapa psikolog seperti Robert Baker mengklaim bahwa apa yang kita sebut dengan hipnosis sebenarnya adalah bentuk dari perilaku sosial yang dipelajari. Sementara psikolog seperti Sarbin dan Spanos beranggapan bahwa subjek bermain peran dengan pengharapan sosial yang kuat, subjek percaya bahwa mereka dalam keadaan terhipnosis, kemudian mereka berperilaku dengan cara yang mereka bayangkan bagaimana seorang yang dihipnosis akan berperilaku<sup>45</sup>.

Teori permainan peran dalam pembahasan hipnosis mengibaratkan klien seperti halnya seseorang yang sedang memainkan *script* atau scenario yang ditulis sutradara. Tentu dalam hal ini sudah melalui persetujuan dan kerjasama yang baik antar kedua pihak. Klien berusaha untuk menjadi segala apa yang diinginkan maupun melakukan apa saja yang diperintahkan oleh terapis.

Dari kutipan kutipan diatas dapat diambil pengertian bahwa teori hipnosis melihat klien sebagai orang yang akan dirancang menjadi baik. Klien membiarkan dirinya untuk diprogram sebagaimana yang diinginkan oleh terapis tapi tentunya program yang ditanamkan tersebut merupakan hal yang positif bagi perbaikan perilaku klien selanjutnya. Posisi klien

---

<sup>45</sup> Ibid

hanya sebagai pelaksana sedangkan yang membuat perencanaan adalah terapis.

## **BAB III**

### **PSIKOLOGI ISLAMI**

#### **A. Konsep tentang manusia**

Dalam pandangan Psikologi Islami -demikian halnya dalam Islam- manusia pada hakikatnya mempunyai dua realitas yang berbeda . di satu sisi manusia merupakan hamba Tuhan yang harus mengabdikan sepenuhnya kepadaNya yang dimanifestasikan dalam wujud menjalankan segala hal yang diperintah dan menjauhi segala yang dilarang. Jadi segala bentuk aktifitas manusia baik fisik maupun psikis kesemuanya itu bermuara pada satu titik sentral yaitu pengabdian pada Allah. Sesungguhnya manusia itu adalah kepunyaan Allah dan akan kembali kepadaNya.

Disisi yang lain manusia juga diberi amanah (kepercayaan ) oleh Allah untuk menjadi *khalifah* di bumi. Manusia diberi tanggung jawab untuk menjaga, memelihara dan mengelola apa yang ada di bumi ini dengan segala potensi yang diberikan oleh Allah berupa akal dan nafsu. Selain daripada itu Allah dalam mengutus manusia guna menjadi *khalifah* di bumi ini disamping memberikan potensi yang ada pada diri manusia tersebut juga memberikan petunjuk berupa wahyu. Wahyu yang diberikan Allah kepada manusia dapat berupa wahyu *qauliyah* (teks/nash al Quran dan As Sunnah) maupun wahyu *kauniyah* yang berupa isyarat nonverbal, gejala atau fenomena fenomena yang ada di alam dan sebagainya. Maka

dengan potensi yang dimiliki manusia itu diharapkan akan dapat membaca dan memahami ayat *qauliyah* maupun *kauniyah*.

Meskipun demikian dalam kenyataannya manusia banyak yang lupa dengan tujuan awal penciptaan dirinya yaitu untuk beribadah kepada Allah. Akibatnya ketika terjadi *disharmoni* dalam kehidupannya maka ia akan mengalami kebuntuan dalam *problem solving* nya. Metode penyembuhan atau psikoterapi yang berkembang pada beberapa kasus tidak selamanya sesuai dengan realita yang ada. Sehingga untuk dapat mengatasinya manusia perlu untuk kembali pada fitrahnya sebagai hamba Allah.

Oleh karena itu maka kemudian psikologi islami sebagai sebuah disiplin keilmuan berusaha untuk merumuskan konsep baik yang bersifat teori maupun praktis dalam upaya memandang manusia sebagai pribadi yang utuh tidak hanya sebagai objek materiil namun juga sebagai makhluk Tuhan.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa manusia dalam pandangan Psikologi Islami adalah secara hakikat *fitrah* manusia adalah hamba Tuhan yang senantiasa baik. Namun jika dalam kehidupannya kemudian terjadi gangguan atau penyimpangan perilaku maka itu adalah hasil perbuatan manusia itu sendiri. Hal itu sebagaimana firman Allah Swt bahwa telah nampak segala kerusakan baik di darat maupun di laut dengan sebab ulah perbuatan manusia.

## B. Sejarah Psikologi Islami

Beberapa tahun lalu umat Islam diperkenalkan sebuah istilah yang tiba-tiba saja menggegerkan yakni Islamisasi ilmu pengetahuan. Artinya semua ilmu pengetahuan manusia direkonstruksi secara Islami. Untuk dapat memahami kajian psikologi dalam lingkungan Islam kita juga dituntut untuk menelusuri sejarahnya dan memahami keadaan yang membuat masalah kejiwaan akhirnya dibahas dalam lingkungan Islam.

Berbicara tentang sejarah maka tidak bisa dilepaskan dengan kondisi yang melatar belakangi kemunculannya. Psikologi Islami dihadirkan guna menangkal hegemoni pendidikan barat yang ada pada masa kini.

Gambaran tentang hegemoni tersebut diungkapkan Dr Rusydi Fakkar, sebagaimana dikutip oleh Izzudin Taufiq<sup>46</sup>:

“Model penjajahan di negara Arab baik di bagian barat maupun timurnya yakni untuk mengekang produktivitas. Yang dimaksud produktivitas negara Arab adalah pelaksanaan beragam kajian psikologi, sosiologi dan antropologi sosial. Qasim dalam istananya turut berpartisipasi dalam hal ini baik secara langsung yakni dengan mewajibkan para ilmuwan untuk turun dalam medan perang sehingga mereka meninggalkan penelitian mereka tentang masyarakat dan cara memajukannya, maupun dengan tidak langsung yakni dengan memberikan pelabelan bergengsi pada para ilmuwan yang tidak memiliki kewajiban untuk berperang hingga mereka silau dengannya.

Apa yang disampaikan Rusydi Fakkar tersebut setidaknya mencerminkan dua hal berkaitan dengan perkembangan keilmuan Islam.

Pertama, tidak bisa dibantah bahwa negara barat telah mengalami kemajuan yang pesat dalam perkembangan ilmu pengetahuan hingga saat

---

<sup>46</sup> Izzudin Taufiq, *Panduan Lengkap Dan Praktis Psikologi Islam*. (Jakarta: Gema Insani Press, 2006) hal 15

ini. Kedua, kondisi sosial politik masyarakat Islam di saat yang sama telah mengalami kemunduran yang tidak lain juga dilakukan orang Islam sendiri. Hal ini dilakukan untuk menghindari segala kemungkinan provokasi yang bisa melumpuhkan kekuasaannya. Dengan demikian tidak ada sedikitpun kesempatan bagi para ilmuwan tersebut kecuali sedikit sekali dari keseluruhan mereka yang bisa mengenal lebih jauh akan masyarakat Islam dan semua kebutuhannya. Mereka seolah terlalu sibuk dengan pendidikan ekonomi, sosial mereka yang gemerlap”

Selain itu penting dan mendesaknya untuk menghadirkan psikologi Islami -sebagaimana diungkap oleh fuat nashori- adalah karena peradaban modern yang dipelopori barat telah gagal dalam mensejahterakan aspek moral-spiritual manusia. Dengan mengutip apa yang disampaikan Erich Fromm.bahwa manusia modern menghadapi suatu ironi. Mereka berjaya dalam menggapai capaian material, namun kehidupan mereka dipenuhi keresahan jiwa<sup>47</sup>.

Sebagai suatu perbincangan publik berskala internasional wacana Psikologi Islami mulai bergaung semenjak tahun 1978. pada tahun itu di uinversitas Riyadh arab Saudi berlangsung symposium internasional tentang psikologi dan Islam (international symposium of psychology and Islam). Setahun sesudahnya yakni pada tahun 1979 di inggris diterbitkan

---

<sup>47</sup> Fuad Nashori, *Agenda Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002) Hal 12

sebuah buku kecil yang sangat monumental di dunia muslim yaitu *The Dilemma Of Muslims Psychology*) yang ditulis oleh Malik B Badri<sup>48</sup>

Pertemuan ilmiah internasional maupun penerbitan buku ini memberikan inspirasi bagi lahirnya dan berkembangnya wacana Psikologi Islami. Di berbagai belahan dunia terdapat berbagai respon atas upaya ini. Termasuk di Indonesia.

Khusus, untuk Indonesia, pengkajian atas wacana ini termasuk berkembang pesat. Momentum Psikologi Islami di Indonesia adalah tahun 1994. Pada tahun ini buku dengan judul *Psikologi Islami: solusi atas problem problem psikologi*. (Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso) diterbitkan yang bersamaan dengan berlangsungnya kegiatan *Simposium Nasional Psikologi Islami* di Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>49</sup>.

Dalam tahap awal sebuah rekonstruksi, penerbitan buku buku atau pun jurnal ilmiah akan sangat membantu dalam mengembangkan wacana Psikologi Islami. Buku buku tersebut meskipun dengan istilah yang berbeda seperti *psikologi qurani*, *nafsiologi*, ataupun *Psikologi Islam* pada hakikatnya mempunyai tujuan yang sama yaitu membangun keilmuan berdasarkan ajaran Islam. Dengan demikian dari berbagai pemikiran tersebut akan sangat memperkaya kajian psikologi yang bernuansa Islam. Demikian pula dengan kritikan yang ditujukan terhadap Psikologi Islami selama hal itu positif dan relevan maka tetap dapat diterima.

---

<sup>48</sup> Fuad Nashori. 2002. *Agenda Psikologi. Islami*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar) Hal 3

<sup>49</sup> Fuad Nashori, *loc cit*.

### C. Paradigma Psikologi Islami

Sebagai sebuah disiplin keilmuan mandiri, Psikologi Islami dituntut untuk memiliki paradigma. Para ahli telah banyak memberikan uraian yang cukup banyak untuk menjelaskan makna paradigma. Ali Mudhafir dalam *Kamus Istilah Filsafat* menuliskan beberapa pendapat tentang pengertian itu diantaranya pendapat Friedrichs Robert yang menjelaskan bahwa” paradigma adalah suatu pandangan mendasar dari suatu disiplin ilmu tentang apa yang menjadi pokok persoalannya.”. Definisi lain adalah pendapat Thomas Samuel Kuhn (1341-...h/1922-...M) sebagaimana dikutip Baharuddin yang menyatakan bahwa:

Paradigma paradigma adalah cara cara meninjau benda benda, asumsi yang dipakai bersama yang mengatur pandangan dari suatu zaman dan pendekatannya atas masalah masalah ilmiah. Istilah paradigma dalam arti teknis tersebut bertalian dengan filsafat ilmu. Kemudian istilah *disciplinary matrix* dipakai lebih mendekati arti diatas dan paradigma menjadi bentuk bentuk yang baku bagi pemecahan masalah. Kemudian pemecahan pemecahan itu dipakai untuk memecahkan masalah selanjutnya dan dengan demikian mengatur bentuk bentuk pemecahan lebih lanjut. Pergeseran paradigma terjadi sebagaimana perkembangan ilmu. Kebanyakan paradigma tidak dapat didefinisikan tetapi merupakan cita cita konseptual yang memberitahu dan mengilhami suatu pemikiran dari suatu masyarakat tertentu, mengarahkan perhatian perhatiannya dan menentukan macam kesadaran yang kuat akan bentuk obyektifitasbagi masyarakat tertentu<sup>50</sup>.

Kemudian ia juga mengutip pendapat G Ritzer yang menyatakan bahwa:

Paradigma paradigma adalah. Pandangan fundamental tentang apa yang menjadi pokok persoalan dalam ilmu. Paradigma membantu merumuskan apa yang harus dipelajari, pertanyaan pertanyaan apa yang semestinya dijawab. Bagaimana semestinya pertanyaan itu diajukan dan aturan aturan apa yang harus dilakukan dalam menafsirkan jawaban jawaban yang diperoleh. Paradigma adalah kesatuan consensus yang terluas dalam saubidang ilmu dan membedakan antara kelompok ilmuwan yang lain. Paradigma menggolongkan, mendefinisikan, dan menghubungkan, antara eksemplar, metode teoriserst instrumen yang terdapat didalamnya.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Dikutip oleh Baharudin. *Paradigma Psikologi Islami.* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar., 2007) Hal 341

<sup>51</sup> Ibid hal 342

Secara umum paradigma ilmu pengetahuan modern atau sains adalah obyektifitas dan rasional. Sesuatu dikatakan ilmiah kalau ia memiliki sifat obyektifitas dan rasionalitas. Jika tidak memiliki persyaratan itu maka secara paradigmatik ia bukan ilmu pengetahuan ilmiah. Secara khusus paradigma obyektif dan rasional ini berkembang dalam berbagai disiplin, bidang dan aliran aliran dalam ilmu pengetahuan modern.

Atas dasar sifat paradigma sebagai pandangan fundamental atau keyakinan dasar itu maka Hidayat Nataatmaja menjelaskan bahwa istilah paradigma itu sendiri mengingatkan kita pada istilah *paradogma* sehingga ia mengatakan bahwa paradigma itu adalah landasan dogmatik ilmu. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa dengan paradigma obyektif dan rasional dapat diartikan sebagai keimanan terhadap hukum dunia obyektif dan keimanan terhadap akal atau rasio manusia. “ya manusia tidak mengenal agama pasti tidak mengenal sumber kebenaran lain kecuali dunia empiris dan akalnya sendiri<sup>52</sup>”.

Bertolak dari pemikiran tentang paradigma obyektif dan rasional tersebut hidayat nataatmaja lantas menawarkan sebuah paradigma yang ia namakan dengan paradigma rukun iman. Ia mengatakan bahwa sebagai orang yang beragama ia tidak punya pilihan lain selain menjadikan agama sebagai paradigma.

---

<sup>52</sup> Baharuddin, *Op Cit.* Hal. 343

Agama menurutnya mengajarkan bahwa dunia obyektif atau dunia empiris itu semu yang dalam Alquran disebut dengan *laibun wa lahwun* (permainan dan senda gurau). Karena itu harus dipelajari untuk menemukan hakikat yang tersembunyi dibalik kesemuanya itu. Hakikat yang tersembunyi tersebut tidak lain dari pada sunnatullah. Sunnatullah itulah yang menentukan eksistensi dan perubahan yang terjadi di dunia empiris.

Tawaran lain yang mendudukan agama sebagai paradigma ilmu pengetahuan adalah tawaran Noeng Muhadjir. Menurutnya wahyu sebagai kebenaran *transedental* memberikan ayat (bukti), isyarat, hudan, dan atau rahmat kepada keseharian manusia dalam berhubungan dengan alam, sesama manusia dan dalam hubungannya dengan Allah. Kebenaran muamalah manusia dengan Allah dan kebenaran ubudiyah (hal hal yang berhubungan dengan ibadah) hanya dapat dijangkau lewat penafsiran yang pasti tidak akan pernah sampai pada pemahaman hakiki dari kebenaran kebijakan Allah manusia diwajibkan berfikir menghayati kebijakan tertinggi Allah walaupun hasilnya sebatas persepsi dan penafsiran manusia.

Kebenaran empirik sensual, kebenaran logic, kebenaran etik, serta kebenaran muamalah manusia dengan alam dan antar manusia dalam arti ilahiyah ataupun insaniyah dapat terus dikembangkan dengan menggunakan wahyu sebagai ayah, isyarah, hudan dan rahmah. Itu berarti

bahwa untuk keseluruhan kawasan tersebut manusia memiliki kebebasan<sup>53</sup>.

Dalam mendudukan wahyu sebagai paradigma ilmu pengetahuan maka perlu dijelaskan implikasinya bagi sistem keilmuan yaitu bahwa Allah sebagai sumber dari segala sumber ilmu pengetahuan, sumber ilmu pengetahuan, cara manusia memperoleh ilmu pengetahuan, klasifikasi ilmu pengetahuan dan implikasinya pada struktur ilmu pengetahuan.

Sumber pengetahuan dari Allah dibagi menjadi dua yaitu ayat *qauliyah* (verbal) dan ayat *kauniyah* (nonverbal). Untuk menemukan pengetahuan dibalik fenomena *kauniyah* digunakan penalaran dan pengamatan. Interpretasi terhadap fenomena *kauniyah* dikumpulkan, disusun, dianalisis, kemudian lahir darinya sejumlah hukum dan prinsip yang dapat menjadi sumber inspirasi untuk membangun suatu bangunan ilmu pengetahuan. Jelasnya ilmu ilmu yang diperoleh dengan cara penalaran dan pengamatan adalah ilmu ilmu yang didapat manusia dari usahanya memahami ayat *kauniyah* yang disebut dengan ilmu yang diusahakan<sup>54</sup>

Nabi Muhammad Saw dalam memperoleh pengetahuan *qauliyah* yang taraf kebenarannya *haqqul yakin* yang terhimpun dalam Alquran dan AsSunnah dilakukan dalam bentuk pengalaman spiritual transedental melalui potensi batin dan keyakinan iman. Umat Islam kemudian berusaha menangkap makna esensi dari ayat *qauliyah* itu.

---

<sup>53</sup>Baharuddin, *Op Cit*, Hal 345

<sup>54</sup>Baharuddin, *Op Cit*, Hal 352

Untuk memperoleh ilmu pengetahuan Allah sebagai pemilik khazanah ilmu pengetahuan telah memberikan kepada manusia sejumlah sarana untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Kecuali itu manusia sebagai makhluk yang diberi amanah menjadi *khalifah* di bumi diberi sejumlah perlengkapan potensial diri untuk melaksanakan tugas itu. melalui sarana potensial itu manusia dituntut dan diberi kemampuan untuk memburu rahasia khazanah ilmu pengetahuan tersebut lewat sumber dan sarana yang telah disediakan Allah.

Sarana yang diberikan Allah meliputi: instink, indra akal qalb ruh dan fitrah adapun cara memperoleh ilmu pengetahuan dalam Alquran disebutkan ada tiga macam cara. Pertama, melalui pengamatan sensoris berupa observasi, penelitian laboratorium, penelitian empiris dan lain lain. kedua, melalui nalar atau akal dengan kemampuan argumentasi logisnya, ketiga melalui pengalaman spiritual transedental (pengalaman iman). Cara pertama tergantung pada pengalaman actual berupa observasi dan eksperimen sedangkan cara yang kedua bergantung pada kebenaran asumsi asumsi atau postulatnya adapun cara yang ketiga bersifat spiritual transedental yang dalam literature klasik disebut dengan *wujdan* , ilmu ladunni dan lain lain sangat bergantung pada bimbingan ilahi baik dalam bentuk instink, intuisi, inspirasi, maupun wahyu sehingga kebenarannya bersifat spiritual dan transedental.

Paradigma lain yang ditawarkan dalam psikologi Islam –dalam Baharuddin- yaitu paradigma *fitrah*. Berdasarkan makna paradigma seperti

yang diungkapkan diatas maka definisi sederhananya adalah bagaimana wawasan atau cara pandang fitrah dalam memandang dan mengamati manusia. Wawasan dan cara pandang dalam hal ini berarti apa yang diyakini dan dipatuhi oleh sekelompok ilmuwan dalam suatu disiplin ilmu tertentu untuk mengkonstruksi dan mengembangkan ilmu tersebut. Oleh karena itu paradigma Psikologi Islami yaitu fitrah tidak dapat dipisahkan dengan cara pandang dan konsep konsep yang telah dikonstruksi pada bagian terdahulu.

Yang menjadi dasar *naqli* dari pemunculan paradigma fitrah adalah firman Allah swt dalam al Quran surat ar Rum/ 30:30

Artinya “maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah). (Tetaplah atas) fitrah Allah yang telah manusia menurut fitrah itu.

Paradigma fitrah itu dipahami dari konstruksi konsep manusia, struktur psikis manusia konsep motivasi, dan system kebenaran yang diyakini dalam Psikologi Islami<sup>55</sup> berdasarkan konsep ini maka dapat dijelaskan bahwa paradigma fitrah adalah wawasan tauhid dalam memahami manusia.

Pemaknaan fitrah dalam Psikologi Islami ini dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok pemaknaan besar yaitu pemaknaan yang bersifat religius (keagamaan) dan pemaknaan yang bersifat paradigmatic ilmiah (knowledge paradigm). pemaknaan religius lebih menekankan pada pendekatan keimanan (ilmu teologi atau kalam). Sementara pemaknaan

---

<sup>55</sup>Baharuddin, *Op Cit*, Hal 356

paradigmatic lebih menekankan pada pendekatan dan cara pandang terhadap hakikat realitas. Fitrah sebagai paradigma Psikologi Islami berada dalam wilayah dan pemaknaan yang kedua ini yaitu wilayah pemaknaan berdasarkan paradigmatik ilmiah.

#### **D. Posisi paradigma fitrah dalam topografi psikologi**

Paradigma fitrah barangkali akan menjadi sebuah paradigma yang akan banyak diikuti oleh para peminat psikologi Islam. Dalam buku sekaligus sebagai disertasinya yang berjudul "*Paradigma Psikologi Islami*" Baharuddin menjelaskan tentang segala hal tentang paradigma Psikologi Islami beserta kedudukannya dalam psikologi modern.

Menurutnya paradigma yang berkembang dalam psikologi modern seperti Psikoanalisis, Humanisme maupun Behaviorisme pada dasarnya merupakan bentuk pengutuban semu. Hal itu adalah dikotomi peradaban barat yang bermula dari masalah hubungan antara ruh dan tubuh.

Dalam tulisannya Baharuddin mengutip pendapat Rene Descartes dalam buku *Philosophy and Science In The Islamic World* yang mendeskripsikan bagaimana antara ruh dan tubuh mempunyai pertentangan yang mendasar. Yang satu mempunyai kesadaran yang lain tidak, yang satu mempunyai keleluasaan sedangkan yang lainnya tidak. Dari sini maka timbul persoalan, apabila roh dan tubuh tidak memiliki persamaan sekali bagaimana

mungkin mereka berada bersama sama dan hidup bersama. Para filsuf barat berusaha memecahkan masalah ini dengan cara mereduksi salah satunya<sup>56</sup>.

Pada perkembangannya antara ketiga madzhab dalam psikologi saling berseberangan dan bertentangan satu sama lainnya. Psikoanalisa berada pada ujung satu kutub “manusia-psikis subjektif dan behaviorisme berada pada ujung yang lainnya yaitu alam fisik objektif. Sedangkan paradigma ketiga yaitu humanisme berada pada posisi untuk mendamaikan keduanya. Paradigma humanistik merupakan konsep integritas dualisme antara manusia alam.

Posisi paradigma fitrah berada pada posisi tengah. Posisi menengah yang dimaksudkan adalah dalam hubungannya dengan keyakinan terhadap eksistensi dan peranan yang Maha dalam segala hal. Paradigma psikologi modern hanya berputar pada wilayah subjektif dan obyektif atau gabungan keduanya. Sedangkan paradigma fitrah menganggap bahwa semua tingkah laku manusia itu berputar pada lingkaran antara subjektif objektif dan Tuhan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa posisi paradigma fitrah dalam psikologi modern adalah sebagai salah satu paradigma psikologi khususnya Psikologi Islami. Paradigma fitrah ini berusaha untuk memposisikan diri menjadi paradigma yang mampu mengakomodasi semua pemikiran dengan landasan ajaran agama Islam. Paradigma fitrah berusaha untuk dapat mengkaji tentang manusia secara komprehensif tidak hanya yang bersifat materi atau realitas objektif saja namun lebih dari itu adalah

---

<sup>56</sup> Baharuddin, *Op Cit*, Hal 393

bagaimana agar kajian dalam psikologi dapat sesuai dengan ajaran Islam. Dengan demikian baik kehidupan dunia maupun keperluan akhirat dapat berjalan secara seimbang.

## **E. Substansi Psikologi Islami**

Psikologi Islami sebagai sebuah disiplin keilmuan secara substansial tidak dapat dilepaskan dari unsur ilmu pengetahuan yang sudah ada. Oleh karenanya berikut ini akan disajikan tentang hal yang menjadi hal pokok dalam Psikologi Islami.

### **1. Pengertian Psikologi Islami**

Sejak diperkenalkan pada pertengahan abad 19, terdapat pengertian yang berbeda mengenai psikologi yang ditawarkan oleh para psikolog yang masing masing mempunyai keunikan tersendiri seiring dengan kecenderungan asumsi dan aliran yang dianut oleh penciptanya.

Secara etimologi psikologi mempunyai arti “ilmu jiwa”. Dalam Islam istilah jiwa dapat disamakan dengan istilah *annafs* atau terkadang ada pula yang menyamakan dengan *ar ruh*. Dengan demikian psikologi dapat diterjemahkan kedalam bahasa arab menjadi *ilmu an nafs* atau *ilmu arruh*. Penggunaan kedua istilah ini mempunyai asumsi yang berbeda.

Meskipun demikian perumusan pengertian psikologi dapat disederhanakan dalam tiga pengertian yaitu pertama: Psikologi adalah ilmu jiwa (*psyche*) seperti studi yang dilakukan oleh Plato (427-347 SM) dan Aristoteles (384-322 SM) tentang kesadaran dan proses mental yang

berkaitan dengan jiwa. Kedua, psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang kehidupan mental seperti pikiran, perhatian, persepsi, intelegensi, kemauan dan ingatan. Definisi ini dipelopori oleh Wilhem Wundt Ketiga, psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang perilaku organisme seperti perilaku kucing terhadap tikus perilaku manusia terhadap sesamanya dan sebagainya. definisi terakhir ini dipelopori oleh John Watson.

Menurut Mujib dan Mudzakir bahwa hakikat Psikologi Islami dapat dirumuskan sebagai berikut yaitu : “kajian Islam yang berhubungan dengan aspek aspek dan perilaku kejiwaan manusia agar secara sadar ia dapat membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.”<sup>57</sup>

Hakikat definisi tersebut selanjutnya mempunyai tiga unsur pokok yaitu:

Pertama, bahwa psikologi Islam merupakan salah satu dari kajian masalah masalah keIslaman. Ia memiliki kedudukan yang sama dengan disiplin ilmu keIslaman lain seperti ekonomi Islam, sosiologi Islam, politik Islam, kebudayaan Islam dan sebagainya. penggunaan kata “Islam” di sini memiliki arti corak cara pandang, pola pikir, paradigma, atau aliran. Artinya psikologi yang dibangun dengan bercorak atau memiliki pola piker sebagaimana yang berlaku dalam tradisi keilmuwan Islam sehingga

---

<sup>57</sup>Mujib Mudzakir, *Nuansa Nuansa Psikologi Islami*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002) hal 5

dapat membentuk suatu aliran tersendiri yang memiliki keunikan dan berbeda dengan psikologi kontemporer pada umumnya”<sup>58</sup>

Kedua, bahwa Psikologi Islam membicarakan aspek aspek dan perilaku kejiwaan manusia. Aspek aspek kejiwaan dalam Islam berupa *alruh, annafs, al kalb, al aql, al dhamir, al llub, al fuad, al sirr alfitrah* dan sebagainya<sup>59</sup>.

Ketiga bahwa Psikologi Islam bukan netral etik melainkan sarat nilai etik. Dikatakan demikian sebab Psikologi Islam memiliki tujuan yang hakiki yaitu merangsang kesadaran diri agar mampu membentuk kualitas diri yang lebih sempurna untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>60</sup>

Pemunculan paradigma psikologi Islam merupakan hal yang baru bahkan boleh dibilang sebagai reaksi dari kemajuan diskursus psikologi barat kontemporer. Reaksi itu semakin memuncak setelah hasil psikologi barat kontemporer yang *antroposentris* dan *netral etik* dijadikan sebagai pisau analisis dalam memahami fenomena psikologis masyarakat Islam yang sebaliknya *teosentris* dan *sarat etik*. Hal ini tentu mengakibatkan benturan benturan tersendiri sebab masing masing pihak memiliki frame pemikiran yang berbeda beda.

Dalam upaya pengembangan Psikologi Islami setidaknya ada dua kelompok yaitu:

---

<sup>58</sup> Ibid hal 5

<sup>59</sup> Ibid hal 6

<sup>60</sup> Ibid hal 7

- a. Kelompok yang menghendaki keterbukaan terhadap pandangan hidup dan kehidupan non muslim. Kelompok ini berusaha mengadopsi konsep psikologi non muslim dan menggabungkannya kedalam pemikiran psikologi Islam.
- b. Kelompok yang berusaha mengangkat pesan besar *ilahi* kedalam pemikiran psikologi baik dari Alquran Sunnah, maupun penafsiran ulama terhadap kedua sumber tersebut.

Kedua kelompok pemikiran yang ditawarkan diatas merupakan kerangka dasar bagi bangunan paradigma Psikologi Islam. Asumsi yang mendasari kelompok pertama adalah bahwa tidak ada salahnya jika pemikir muslim meminjam atau bahkan menemukan kebenaran dari pihak lain. Nabi Muhammad saw dalam suatu hadisnya pernah bersabda “hikmah itu merupakan barang yang hilang jika ditemukan darimana saja datangnya, maka ia berhak memilikinya”. Hadits tersebut mensiratkan bahwa para pemikir muslim diperkenankan untuk mengadopsi pemikiran dari non muslim selama mengandung suatu kebenaran.

Menurut pendapat beberapa ahli psikologi Islami, Pengembangan psikologi Islam bermula dari ide dan gerakan Islamisasi sains yang dipelopori oleh dua tokoh terkemuka yakni Ismail Raji Alfaruqi dan Ziaudin Sardar.

Ismail al faruqi mengungkapkan bahwa kecenderungan umat Islam meniru begitu saja budaya barat menjadikan umat ini tercerabut dari akar budayanya sendiri. Umat Islam yang seharusnya menyandarkan diri

kepada kebenaran Islam dalam kenyataannya lebih banyak menggunakan sistem peradaban dan ilmu pengetahuan barat sebagai dasar bagi pemikiran dan tingkah lakunya<sup>61</sup>.

Al Faruqi berpendapat bahwa Islamisasi sains bermula dari upaya sistesis antara ilmu pengetahuan modern dengan Islam. Pemikiran al faruqi didasarkan atas asumsi bahwa untuk menghasilkan suatu pendekatan baru dalam khazanah Islam maka langkah yang paling tepat adalah bukan dimulai dari nol melainkan dimulai dari penemuan dan teori teori psikologi barat kontemporer yang sudah mapan. Model ini memiliki dua bentuk pertama, psikologi dipakai sebagai sebagai pisau analisis terhadap masalah masalah kejiwaan umat Islam dan kedua Islam dijadikan sebagai pisau analisis untuk menilai konsep konsep psikologi barat kontemporer.

Berbeda dengan pendapat al Faruqi, Ziauddin Sardar mengungkapkan bahwa upaya menghasilkan ilmu pengetahuan Islam harus dimulai dengan membangun pandangan dunia Islam. Pandangan Islam berupaya mengungkapkan bagaimana pandangan Islam tentang realitas atau tentang “yang ada”<sup>62</sup>.

Sedangkan asumsi yang menjadi dasar ide sardar adalah bahwa psikologi Islam harus dibangun dari kerangka pikir (*mode of thought*) Islam, mengingat dalam *an nash* memuat sejumlah informasi mengenai persoalan substansial psikologi misalnya *al fitrah al ruh, al nafs, al qalb, al dhamir*, dan sebagainya.

---

<sup>61</sup> Fuad Nashori, *Op Cit*, hal 13

<sup>62</sup> Fuad Nashori, *Op Cit*, Hal 83

Berdasarkan konstruksi di atas maka metode pengkajian dan pengembangan psikologi Islam seperti dikemukakan Fuad Nashori dapat ditempuh melalui dua cara yaitu metode pragmatis dan Idealistik. Metode pragmatis adalah metode pengkajian atau pengembangan psikologi Islam yang lebih mengutamakan aspek praktis dan kegunaannya. Maksudnya adalah bangunan psikologi Islam dapat diadopsi dan ditransformasikan dari kerangka teori-teori dari psikologi Barat kontemporer yang sudah mapan. Teori-teori tersebut dicarikan legalisasi atau justifikasi dari an-Nash atau diupayakan pentazkiyaan sehingga konklusinya bernuansa Islami. Metode ini akan menghasilkan rumusan yang lazim disebut dengan “Psikologi Islami”

Langkah-langkah operasional yang dapat ditempuh dalam metode pragmatis adalah sebagaimana ditawarkan al-Faruqi: penguasaan disiplin ilmu modern dan penguasaan kategoris survei disiplin ilmu pengetahuan penguasaan khazanah Islam tahap ontologis penguasaan khazanah Islam tahap analisis penemuan relevansi Islam yang khas terhadap disiplin disiplin ilmu pengetahuan penilaian kritis terhadap disiplin ilmu modern tingkat perkembangannya di masa ini, penilaian kritis terhadap khazanah Islam tingkat perkembangan dewasa ini, survei permasalahan yang dihadapi umat Islam survei permasalahan yang dihadapi umat manusia analisis kreatif dan sintesis penguasaan kembali disiplin ilmu modern

kedalam kerangka Islam penyebarluasan ilmu ilmu yang telah diIslamisaikan<sup>63</sup>.

Melalui metode pragmatis teori teori yang ada pada ketiga liran psikologi di atas dapat dimasukkan kedalam keutuhan psikologi Islam setelah diadakan *eliminasi* dan pengkudusan. Upaya ini sebenarnya bukan mengadakan interpretasi adaptif tapi lebih jauh ia berfungsi sebagai pemahaman Sunnah Sunnah Allah penjabaran universalitas Islam serta upaya operasionalisasinya. Agar misi Islam sebagai *rahmatan lil alamin* dapat terwujud

Kelebihan metode pragmatis ini adalah lebih responsive, akomodatif, dan toleran terhadap perkembangan sains modern khususnya disiplin psikologi. Metode ini sangat efektif dan efisien untuk membangun disiplin baru dalam Psikologi Islami, sebab ia tidak beranjak dari pemikiran kosong. Namun boleh jadi metode ini membawa Psikologi Islami ke arah frame sekuler yang menyalahi kode etik ilmiah Alquran. Kekhawatiran ini dapat muncul karena paradigma yang dipakai guna membangun psikologi kontemporer berbeda dengan paradigma membangun Psikologi Islami apalagi kemudian jika tidak dilakukan seleksi yang ketat maka akan menimbulkan suatu kerancuan psikologi Islam dengan psikologi kontemporer.

Dengan meminjam istilah yang ditawarkan Hanna Djumhana Bastaman, metode ini menghasilkan enam pola:

---

<sup>63</sup> Mujib dan Mudzakir, *op cit*, hal 15

Pertama pola **similarisasi** yaitu menyamakan begitu saja konsep konsep sains dengan konsep konsep yang berasal dari Islam, padahal belum tentu sama misalnya menganggap sama antara *al ruh* dengan jiwa atau *al nafs amarah*, *al nafs al lawwamah* dan *al nafs muthmainnah* dengan konsep id, ego dan sebagainya

**Paralelisasi** yaitu menganggap paralel konsep konsep yang berasal dari Alquran dengan konsep yang berasal dari sains karena kemiripan konotasinya tanpa menyamakan atau mengidentikkan keduanya. Misalnya menganggap bahwa perang dunia ke III sama dengan kiamat atau perjalanan isra mi'raj di parallelkan dengan rumus fisika yang mempunyai rumus  $s=v.t$

**Komplementasi** yaitu antara sains dan agama saling mengisi dan saling memperkuat satu sama lain tetapi tetap mempertahankan eksistensi masing masing. Misalnya manfaat puasa ramadhan dijelaskan dengan konsep *dietary* dari ilmu kedokteran

**Komparasi** yaitu membandingkan konsep/teori sains dengan konsep/wawasan agama mengenai gejala gejala yang sama misalnya konsep motivasi dari psikologi dibandingkan dengan konsep motivasi dalam Alquran dan Sunnah.

**Induktivikasi** yaitu asumsi asumsi dasar dari teori teori ilmiah yang didukung oleh temuan temuan empirik dilanjutkan pemikirannya secara teoritis-abstrak ke arah metafisik atau gaib. Misalnya tentang hukum

keteraturan dan keseimbangan alam semesta ini menunjukkan tentang adanya hukum maha besar yang mengatur.

**Verifikasi** yaitu mengungkapkan hasil hasil penelitian ilmiah yang menunjang dan membuktikan kebenaran kebenaran ayat ayat Allah misalnya penelitian tentang efek dzikrullah terhadap ketenangan jiwa dan sebagainya<sup>64</sup>.

Awalnya metode ini merupakan jembatan untuk membangun psikologi Islam akan tetapi psikolog muslim belum mampu untuk mewujudkan apa yang dicita citakan tersebut. Para psikolog sebenarnya telah menyadari dilemma itu. Malik B Badri mengatakan “psikolog muslim kini berada didalamliang biawak yang sulit keluar darinya”<sup>65</sup>

Metode yang kedua adalah metode idealistik yaitu metode yang lebih mengutamakan penggalian psikologi Islam dari ajaran Islam itu sendiri. Metode ini menggunakan pola deduktif dengan cara menggali premis mayor (sebagai postulasi) yang digali dari *al nash*. Konstruksi premis mayor ini digunakan sebagai “kebenaran universal” yang dijadikan kerangka acuan penggalian premis minornya.melalui metode ini maka terciptalah apa yang disebut “psikologi Islam” (tanpa akhiran huruf I dibelakang kata Islam” Sardar –sebagaimana dikutip Mujib dan Mudzakir- secara rinci telah memberikan kerangka epistemologis dalam

---

<sup>64</sup> lihat Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Islam Dengan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Yayasan Insan Kamil, 2005) hal 32-33

<sup>65</sup> term liang biawak dikutip dari apa yang pernah disampaikan Nabi Muhammad Saw bahwa akan datang suatu waktu dimana umat muslim akan mengikuti cara hidup umat kristiani dan yahudi secara membabi buta tanpa berpikir segala akibatnya.

menerapkan metode idealistik yang dituangkan di dalam sembilan konstruk yaitu

- a) Didasarkan atas suatu kerangka pedoman mutlak sebab datangnya dari tuhan dan rasulnya.
- b) Bersifat aktif dan bukan pasif
- c) Memandang obyektifitas sebagai masalah umumda bukan masalah khusus (pribadi)
- d) Sebagian besar bersifat deduktif
- e) Memadukan pengetahuan dengan nilai nilai Islam
- f) Memandang pengetahuan bersifat inklusif dan bukan eksklusif artinya menganggap pengalaman manusia sebagai masalah subyektif yang sama validitasnya dengan evolusi yang bersifat obyektif
- g) Menyusun pengalaman subyektif dan mendorong pencarian pengalaman pengalaman ini yang dari umat Islam sendiri diperoleh komitmen komitmen nilai dasar mereka
- h) Memadukan konsep konsep dari tingkat kesadaran(imajinatif-kreatif) dengan tingkatan pengalaman subyektif (mistik spiritual) sehingga konsep dan kiasan yang sesuai dengan satu tingkat tidak harus sesuai dengan tingkat yang lain

- i) Tidak bertentangan dengan pandangan holistic melainkan menyatu dan manusiawi dari pengalaman dan pemahaman manusia<sup>66</sup>.

Pendekatan yang digunakan untuk membangun psikologi Islam paling tidak meliputi tiga aspek yaitu pendekatan skriptualis, pendekatan filosofis, dan pendekatan sufistik. Kalau pendekatan skriptualis lebih mengutamakan wahyu maka lain halnya dengan pendekatan falsafi yang lebih mengutamakan akal. Sedangkan pendekatan sufistik atau tasawwufi lebih mengutamakan intuisi. Ketiga pendekatan ini didasarkan atas tiga acuan yaitu wahyu, akal (burhan) dan intuisi (irfan). Ketiga acuan ini digunakan secara simultan walaupun salah satu diantaranya ada yang lebih dominan. Pendekatan skriptualis adalah pendekatan pengkajian Islami yang didasarkan atas teks teks Alquran ataupun hadits secara literal. Lafal yang terkandung dalam al Quran maupun al Hadits dianggap sudah menjadi petunjuk (dalil) yang jelas dan tidak membutuhkan penjelasan di luar keduanya. Asumsi filosofisnya adalah bahwa Allah Swt yang menciptakan *nafs* manusia maka Dia pula lah yang mengatur dan memberikan hukum hukum psikologisnya.

Adapun prosedur pengkajiannya dapat ditempuh dengan empat cara yaitu:

*Pertama* prosedur tematis yaitu dengan memilih topik tertentu yang berkaitan dengan psikologi kemudian

---

<sup>66</sup> Mujib dan Mudzakir, *op cit*, hal 20-21

menginventarisasi ayat ayat atau beberapa Hadits yang terkait dengan topik tersebut. Hasil inventarisasi tersebut kemudian dicarikan kaitannya agar masing masing saling menjelaskan lantas disistematisasi menurut disiplin psikologi sehingga didapatkan konklusi yang bernuansa psikologis pula. Keuntungannya adalah selain dapat menampilkan nash secara integral dan komprehensif juga dapat menjaga dari intervensi manusia secara berlebihan. Sedangkan kelemahannya adalah bahwa tidak semua ayat ataupun Hadits mempunyai latar belakang yang sama, masing masing memiliki latar belakang konteks dan kondisi yang berbeda sehingga memerlukan klarifikasi tentang konteks ayat atau Hadits terlebih dahulu.

*Kedua* prosedur analisis (tahlili) dengan menampilkan ayat ayat atau Hadits yang berkenaan dengan psikologi kemudian menganalisisnya secara psikologis pula sehingga ditemukan konklusi psikologis. Analisis yang dimaksud dapat berupa lafal, susunan kalimat, aspek cultural yang melatar belakangi turunya ayat atau Hadits maupun persesuaian (*munasabah*) antara ayat/Hadits satu dengan ayat/Hadits yang lain. Keunggulan prosedur ini adalah bahwa pengkaji dapat memilih ayat atau ayat tertentu yang dianggap representatif tanpa mengkaji keseluruhannya sehingga mendapatkan pemahaman yang mendalam. Kelemahannya adalah boleh jadi pengkaji dalam

menganalisa ayat atau Hadits tersebut keluar dari konteks yang sesungguhnya.

*Ketiga* prosedur perbandingan (muqarin) dengan membandingkan antara ayat satu dengan ayat yang lain, ayat dengan Hadits, Hadits dengan ayat ataupun Hadits dengan Hadits. Perbandingan tersebut berkaitan dengan variasi letak kata, jumlah huruf, keterdahuluan, ma'rifat dan nakirah, pemilihan huruf, pemilihan kata dan variasi idgom. Kelebihannya adalah pengkaji dapat meletakkan makna ayat atau Hadits menurut konteksnya (asbabun nuzul, asbabul wurud, siyaqul kalam) dan membandingkan konteks ayat atau Hadits satu dengan Hadits yang lain.

*Keempat* prosedur global dengan mengemukakan penjelasan mengenai ayat ayat atau Hadits yang berkaitan dengan psikologi secara global tanpa menganalisisnya secara luas apalagi menyajikannya secara tematik atau perbandingan.

Pendekatan kedua dalam pengkajian psikologi Islami yaitu falsafi adalah pendekatan pengkajian psikologi Islam yang didasarkan atas prosedur berpikir spekulatif. Prosedur yang dimaksud adalah mencakup berfikir yang sistemik, radikal dan universal yang ditopang oleh kekuatan akal sehat. Pendekatan falsafi ini tidak berarti meninggalkan sama sekali pada nash melainkan tetap berpegang teguh pada nash hanya saja cara pengambilannya dilakukan secara esensial yang terkandung di dalamnya.

Sedangkan pendekatan yang lain, pendekatan tasawwufi atau sufistik yaitu pendekatan pengkajian psikologi Islam yang didasarkan pada prosedur intuitif (*al hadsiyah*), ilham dan cita rasa (*al dzauqiyah*). Prosedur yang dimaksud adalah dilakukan dengan cara menajamkan struktur kalbu melalui proses pencucian diri (*tazkiyatun nafsi*) sehingga dapat membuka *hijab* atau tabir antara ilmu Allah dengan jiwa manusia sehingga mereka memperoleh ketersingkapan (*al kasyf*) dan mampu mengungkap hakikat jiwa yang sesungguhnya<sup>67</sup>.

## **2. Fungsi dan Tujuan Psikologi Islami**

Dilihat dari tujuan dan fungsi Psikologi Islami maka sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hanna Djumhana Bastaman bahwa seperti halnya dunia ilmu pengetahuan saat ini disepakati bahwa sains mempunyai tiga fungsi yaitu :

1. Fungsi pemahaman (*understanding*) yaitu memahami seperti apa adanya dan dapat memberikan penjelasan yang benar masuk akal dan ilmiah mengenai berbagai gejala alam dan peristiwa yang berkaitan dengan kehidupan manusia, eksistensi, dan relasi antar manusia.

2. Fungsi pengendalian (*controlling*) yaitu mampu memberi arah yang tepat guna dan berhasil guna untuk berbagai kegiatan manusia serta memanfaatkan temuan temuan ilmiah secara benar untuk meningkatkan

---

<sup>67</sup> Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *op cit*, hal 23-26

kesejahteraan hidup manusia dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

3. Fungsi peramalan (prediction) yaitu memberi gambaran mengenai kondisi kehidupan di masa mendatang serta memperkirakan hal hal yang akan terjadi pada periode waktu tertentu<sup>68</sup>.

Psikologi Islami tentu saja tidak terlepas dari ketiga fungsi tersebut bahkan harus bisa meningkatkannya. Setidaknya sebagai sebuah disiplin keilmuan yang baru dalam tahap awal maka minimal ada dua fungsi tambahan yaitu:

a. Fungsi pengembangan yaitu memperluas dan mendalami ruang lingkup Psikologi Islami, menyusun teori teori baru, menyempurnakan metodologi dan menciptakan secara kreatif berbagai teknik dan pendekatan psikologis. Salah satu cara pengembangan ilmu adalah dengan melakukan perbandingan antara psikologi modern dengan tema tema kemanusiaan yang dijabarkan dari Alquran, al Hadits, ataupun pandangan para ulama. Melalui metode komparasi ini dapat diketahui sejauhmana teori teori psikologi dengan asas asas agama mengenai manusia menunjukkan adanya keserupaan (similarisasi), kesejajaran (pararelisasi), saling melengkapi (komplementasi), dan saling memperkuat (verifikasi) atau saling menyangkal (falsafi)

b. Fungsi pendidikan. Hakikat pendidikan adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia misalnya dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, dari buruk menjadi baik, atau dari baik menjadi lebih baik lagi.

---

<sup>68</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, (Yogyakarta:Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Belajar, 2005) Hal 5-7

Dalam melaksanakan fungsi pendidikan ini disarankan agar Psikologi Islami menjabarkan dan menerapkan prinsip perubahan nasib manusia seperti tercantum dalam QS al Ra'd (13) ayat 11”

لَهُمْ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِمْ يُحَفِّظُونَهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

11. Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

### 3. Metode penelitian Psikologi Islami

Suatu teori akan teruji keandalannya bila mampu mengenali dan memahami realitas di lapangan. Karena itu diperlukan metode metode penelitian yang mampu melakukan peran tersebut.

Salah satu tema penting dalam wacana Psikologi Islami yang belakangan mendapat banyak sorotan adalah masalah metode yang dipergunakan dalam Psikologi Islami dalam merumuskan teori maupun dalam mengungkapkan fakta.

Berkaitan dengan metode penelitian setidaknya ada dua pendapat yaitu *pertama*, bahwa semua disiplin ilmu pengetahuan yang mencoba memahami manusia termasuk Psikologi Islami haruslah menggunakan metode yang

dipergunakan oleh ilmu pengetahuan modern. Ilmu pengetahuan modern tumbuh dan berkembang dengan menggunakan metode ilmiah. Tanpa menggunakan metode ilmiah pengetahuan manusia tidak dapat disebut sebagai sains (ilmu pengetahuan).

Pendapat kedua mengatakan bahwa mengingat adanya ciri ciri subyek yang kompleks dan memiliki keunikan, maka metode yang digunakan sudah semestinya beragam pula. Tidak hanya metode ilmiah seperti observasi, komparasi, maupun eeksperimentasi yang patut diakui dan dipergunakan untuk memahami manusia. Metode metode lain seperti metode keyakinan, metode intuisi, metode otoritas, serta metode metode yang juga dapat dipergunakan untuk memahami manusia.

Hal ini sebagaimana diungkap oleh cendekiawan muslim Malaysia Osman Bakar dalam bukunya *tawhid and scince* yang mengatakan bahwa ilmu pengetahuan Islam senantiasa berupaya untuk menerapkan metode metode yang berlainan sesuai dengan watak subyek yang dipelajari dan cara cara memahami subjek tersebut.

Secara konseptual pengkaji dan peminat Psikologi Islami tampaknya bersepakat untuk memilih pendapat kedua. Penggunaan metode non ilmiah sebagai metode Psikologi Islami cukup direspon dan diterima. Akan tetapi secara riil tidak demikian halnya. Problem nyata yang sangat terasa adalah keraguan akan obyektivitas mtode non ilmiah. Secara nyata banyak yang menolak penggunaan metode non ilmiah ketika hendak menggunakan metodologi Psikologi Islami.

**a. Metode ilmiah.**

Metode ilmiah biasanya mengandalkan pada penggunaan indera untuk memahami objek. Menurut M D Dahlan metode ilmiah terdiri atas metode deskriptif dan metode eksperimen. Termasuk dalam metode deskriptif adalah metode observasi dan eksperimen.

a) Metode observasi dan wawancara.

Metode observasi ini dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu observasi tanpa intervensi dan observasi dengan intervensi. Observasi tanpa intervensi lebih mirip dengan telaah naturalistik atau studi lapangan naturalistik. Pengamat lebih berperan sebagai pencatat pasif tentang rentetan peristiwa yang terjadi dan sama sekali tidak mengadakan manipulasi terhadap hasil pengamatannya. Tujuan utama observasi jenis ini adalah mendeskripsikan tingkah laku subjek sebagaimana yang terjadi serta menelaah hubungan antar variabel yang ada. Alasan penggunaan metode observasi naturalistik adalah peneliti lebih leluasa untuk mengamati tingkah laku sebagaimana mestinya termasuk tingkah laku normal dan etis. Sementara observasi dengan intervensi memungkinkan pembauran nuansa alamiah dengan suatu intervensi dalam menguji suatu teori. Dalam Psikologi Islami perlu dirumuskan lebih lanjut mana yang boleh diujikan mana yang tidak.

Sebagai pelengkap dari metode observasi digunakan metode wawancara. Yaitu metode Tanya jawab secara lisan antara dua pihak

yaitu pewawancara dan pihak yang diwawancarai. Dengan diawali dengan rapport (pendekatan antar hati) maka metode ini memungkinkan terbukanya informasi tentang keadaan dalam diri seseorang. Subjek akan dengan mudah dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman batinnya yang spesifik yang tidak dapat diungkap dengan metode observasi.

#### b) Riset korelasional

Metode ini digunakan apabila peneliti bertujuan mengidentifikasi hubungan prediktif diantara berbagai variable. Hasil perhitungan berkorelasi ini berimplikasi pada pengambilan keputusan dalam menetapkan kelemahan atau kekuatan yang diobservasi. Biasanya alat ukur yang dipakai untuk keperluan tersebut adalah alat tes atau dalam bentuk skala. Sehubungan dengan penggunaan riset korelasional ini perlu diperhatikan sampel yang diteliti sehingga dapat ditetapkan representatif tidaknya sampel itu. Bentuk lain dari riset korelasional adalah mengungkap perbedaan

#### c) Metode eksperimental

Untuk menggunakan metode ini peneliti hendaknya membuat situasi buatan (biasanya dilakukan dalam laboratorium) dengan maksud mengisolasi proses yang ingin ditelaah. Metode ini digunakan untuk mengetahui hubungan sebab akibat sekalipun tidak dapat dibedakan secara tajam dengan eksperimen lapangan. Metode eksperimen dapat dipergunakan lebih efektif untuk mengembangkan

deskripsi yang lebih akurat tentang tingkah laku yang ditelaah.

Dalam prosedur kerjanya metode ini berhubungan dengan variable independen dan dependen. Eksperimen yang sehat seyogyanya memenuhi persyaratan validitas eksternal dan validitas internal, reliable, dan sensitive terhadap perubahan yang kecil sekalipun.

#### d) Fenomenologi

Dalam dekade terakhir ini metode fenomenologi mulai banyak dipergunakan. Menurut Hanna Djumhana Bastaman (1997) jika obyek yang dilihat mengarah pada kondisi dan pengalaman rohani maka metode fenomenologi akan menjadi sangat tepat. Seseorang yang memiliki pengalaman pribadi yang bersifat subyektif bahkan terkadang tidak masuk akal atau tidak rasional atau tidak obyektif dapat diteliti pengalamannya dengan fenomenologi.

Metode fenomenologi berusaha menjelaskan dan mengungkapkan sesuatu menurut suatu fenomena (gejala). Gejala itu yang selanjutnya akan berbicara tentang suatu obyek psikologi.

#### b. Metode metode non ilmiah

Selain metode ilmiah yang umumnya dipakai dalam ilmu pengetahuan modern. Psikologi islami juga menggunakan metode yang barangkali kurang lazim dikenal dalam ilmu pengetahuan modern yaitu

##### 1) Metode intuisi

Metode ini merupakan metode yang tidak populer di kalangan ahli sains maupun psikologi modern. Sesungguhnya Psikologi Islami dan Islam

pada umumnya mengharapkan agar manusia mempergunakan qalburnya, intuisinya atau hati nuraninya. Cara untuk mengetahui dan memahami apa yang terjadi dalam diri manusia dengan menggunakan hati nurani disebut sebagai metode intuisi. Apabila metode ini dipakai maka yang terjadi kemudian adalah *kasyaf* (ketersingkapian) dan *futuh* (keterbukaan). Dalam situasi seperti ini seseorang dapat melihat dengan mata batinnya tentang kenyataan yang tak dapat dilihat oleh panca indera.

## 2) Metode otoritas

Metode otoritas dilakukan dengan cara menjadikan pengetahuan dan pengalaman dari orang-orang yang ahli atau pakar dalam masalah tertentu. Dalam konteks tulisan ini metode otoritas dioperasikan dengan menjadikan ungkapan atau keterangan dari orang yang ahli atau pakar sebagai data dalam penelitian baik mengenai informasi tentang dirinya sendiri maupun mengenai orang lain. Misalnya kita ingin mengetahui fenomena kreativitas yang luar biasa pada seseorang. Maka cara yang dapat ditempuh adalah dengan menanyakan langsung pada orang yang memiliki kreatifitas yang menonjol tersebut

## 3) Eksperimen spiritual

Salah satu metode lain yang patut dilakukan adalah dengan melakukan metode eksperimen spiritual. Pada dasarnya metode ini tidak berbeda dengan metode eksperimen. Bedanya adalah dalam metode eksperimen spiritual treatment yang dilakukan adalah treatment yang bersifat spiritual. Sementara dalam metode eksperimen biasa treatment

dalam bentuk fisik, afektif, kognitif, dan social. Sebagai contoh konkretnya adalah misalnya ketika seseorang setiap hari telah melazimkan kegiatannya dengan shalat malam/ tahajjud pada pertengahan malam. Misalnya, setelah melazimkan dengan shalat tahajjud apakah hatinya bisa lebih tenang atau tidak?

## BAB IV

### HIPNOSIS PERPEKTIF PSIKOLOGI ISLAMI

Term paradigma secara sederhana bisa diartikan sebagai cara pandang suatu keilmuan dalam melihat permasalahan. Dalam Psikologi Islami terdapat beberapa paradigma yang coba ditawarkan guna membangun sebuah kerangka keilmuan yang bagus.

#### A. Paradigma wahyu

Wahyu sebagai kebenaran *transendental* memberikan ayat (bukti), isyarat, hudan, dan atau rahmat kepada keseharian manusia dalam berhubungan dengan alam, sesama manusia dan dalam hubungannya dengan Allah. Kebenaran muamalah manusia dengan Allah dan kebenaran ubudiyah (hal hal yang berhubungan dengan ibadah) hanya dapat dijangkau lewat penafsiran yang pasti tidak akan pernah sampai pada pemahaman hakiki dari kebenaran kebijakan Allah. Manusia diwajibkan berfikir menghayati kebijakan tertinggi Allah walaupun hasilnya sebatas persepsi dan penafsiran manusia.

Dalam mendudukan wahyu sebagai paradigma ilmu pengetahuan maka perlu dijelaskan implikasinya bagi sistem keilmuan yaitu bahwa Allah sebagai sumber dari segala sumber ilmu pengetahuan, sumber ilmu pengetahuan, cara manusia memperoleh ilmu pengetahuan, klasifikasi ilmu pengetahuan dan implikasinya pada struktur ilmu pengetahuan<sup>69</sup>.

---

<sup>69</sup> Baharuddin, *loc cit*

Dengan demikian maka untuk membangun paradigma wahyu harus disesuaikan dengan prosedur ilmiah yang ada sehingga wahyu tidak hanya sebatas dogma teologis dan judgment tapi lebih jauh ia juga dapat dijangkau oleh nalar akal.

Secara religius dapat dipahami bahwa Allah dalam memberikan petunjuk/pengetahuan kepada manusia di dunia ini dilakukan dengan dua bentuk yaitu berupa *qouliyah* (verbal) serta *kauniyah* (nonverbal). Ayat atau pengetahuan *qouliyah* hanya diberikan Allah kepada Nabi dan Rosulnya terutama Nabi Muhammad dalam bentuk Al Quran, untuk selanjutnya disampaikan kepada umatnya. Dengan pengalaman spiritual transedental melalui potensi batin dan keyakinan iman Nabi Muhammad Saw memperoleh pengetahuan *qauliyah* yang taraf kebenarannya *haqqul yakin* (pasti) yang terhimpun dalam Alquran dan AsSunnah. Umat Islam kemudian berusaha menangkap makna esensi dari ayat *qauliyah* itu.

Dengan demikian Nabi Muhammad menjadi penjelas dari wahyu Allah yang tidak dijelaskan secara eksplisit dalam al Quran. Sehingga kemudian untuk dapat mencapai pemahaman yang komprehensif tentang segala hal di dunia ini harus merujuk pada dua sumber Islam tersebut yaitu alquran dan Hadits. Kedua sumber tersebut hanya dapat diinterpretasi dan tidak boleh dilakukan sedikitpun perubahan atau intervensi.

Banyak ayat lain dalam al Quran yang membahas tentang manusia maupun alam semesta. Namun ayat atau nash tersebut hanya berupa stimulus yang

---

diberikan Allah agar manusia mau berfikir dan mengetahui hakikat sebenarnya. Dalam beberapa ayat Allah senantiasa mengingatkan dengan kata kata “apakah kamu tidak berfikir?, apakah kamu tidak berakal dan sebagainya”. Itu artinya Allah memberikan tempat bagi manusia untuk melakukan interpretasi terhadap ayat tersebut.

Dalam paradigma wahyu fenomena tentang hipnosis secara *qauliyah* tidak ditemukan baik dari nash al Quran maupun Hadits. Sebagai perbandingan untuk melihat hipnosis dalam kajian psikologi Islami kita mencoba untuk mengkroscek bagaimana esensi hipnosis dengan sihir –istilah yang disamakan dengan hipnosis selain gendam- Pemahaman tentang hakikat hipnosis itu penting mengingat kerancuan istilah akan membuat kita terjebak dalam mengharamkan sesuatu yang sebenarnya tidak diharamkan oleh agama (baca: Islam) dan sebaliknya. Satu perbedaan yang paling prinsip diantara ketiganya adalah hipnosis tidak menggunakan bantuan jin atau makhluk halus.

Sihir sudah jelas adalah sesuatu yang terlarang untuk dipelajari karena sifatnya yang destruktif dan utamanya ia menggunakan jasa setan untuk melakukannya. Setan adalah musuh utama manusia yang beriman dan bertakwa pada Allah. Sedangkan gendam meskipun dikatakan sebagai hipnotis sederhana lebih cenderung pada hal yang berkonotasi negatif. Hakikat sihir sulit dipelajari sebab ia seperti halnya gendam berlaku pada orang tertentu dan dengan cara cara khusus. Kekhususan sifat dan metode yang dipelajari inilah yang biasa diistilahkan dengan klenik.

Sedangkan ayat *kauniyah* yaitu segala sesuatu maupun fenomena yang terdapat di alam semesta. Interpretasi terhadap fenomena *kauniyah* dikumpulkan, disusun, dianalisis, kemudian lahir darinya sejumlah hukum dan prinsip yang dapat menjadi sumber inspirasi untuk membangun suatu bangunan ilmu pengetahuan. Jelasnya ilmu ilmu yang diperoleh dengan cara penalaran dan pengamatan adalah ilmu ilmu yang didapat manusia dari usahanya memahami ayat *kauniyah* yang disebut dengan ilmu yang diusahakan. Jelasnya ilmu ilmu yang diperoleh dengan cara penalaran dan pengamatan adalah ilmu ilmu yang didapat manusia dari usahanya memahami ayat *kauniyah* yang disebut dengan ilmu yang diusahakan<sup>70</sup>

Dalam menginterpretasi kedua ayat tersebut yakni *qauliyah* maupun *kauniyah* masing masing mempunyai metode dan pendekatan tersendiri. Untuk ayat *qauliyah* ia hanya dapat dijangkau dengan hati dan pikiran yang dilandasi keimanan dan ketakwaan kepada Allah. Hal itulah yang dinamakan hidayah atau ilham. Tanpa keimanan dan ketakwaan kepada Allah maka manusia tidak akan dapat menemukan hakikat sebenarnya dari objek yang diteliti. Berbeda dengan Ayat *kauniyah* yang relatif lebih mudah diinterpretasi. sebab ia ada secara konkret dalam lingkungan manusia.

Untuk itu dalam upaya memperoleh ilmu pengetahuan, Allah sebagai pemilik khazanah ilmu pengetahuan telah memberikan kepada manusia sejumlah sarana untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Kecuali itu manusia sebagai makhluk yang diberi amanah menjadi *khalifah* di bumi diberi sejumlah

---

<sup>70</sup>Baharuddin, *Op Cit*, Hal 352

perlengkapan potensial diri untuk melaksanakan tugas itu. Melalui sarana potensial itu manusia dituntut dan diberi kemampuan untuk memburu rahasia khazanah ilmu pengetahuan tersebut lewat sumber dan sarana yang telah disediakan Allah.

Sarana yang diberikan Allah meliputi: instink, indra, akal, qalb, ruh dan fitrah. Adapun cara memperoleh ilmu pengetahuan dalam Alquran disebutkan ada tiga macam cara. Pertama, melalui pengamatan sensoris berupa observasi, penelitian laboratorium, penelitian empiris dan lain lain. kedua, melalui nalar atau akal dengan kemampuan argumentasi logisnya, ketiga melalui pengalaman spiritual transedental (pengalaman iman). Cara pertama tergantung pada pengalaman actual berupa observasi dan eksperimen sedangkan cara yang kedua bergantung pada kebenaran asumsi asumsi atau postulatnya adapun cara yang ketiga bersifat spiritual transedental yang dalam literature klasik disebut dengan *wujdan* , ilmu ladunni dan lain lain sangat bergantung pada bimbingan ilahi baik dalam bentuk instink, intuisi, inspirasi, maupun wahyu sehingga kebenarannya bersifat spiritual dan transedental.

Seperti dijelaskan oleh Zainal Hamdi bahwa para filsuf muslim mempunyai pandangan berbeda dalam melihat posisi wahyu dan akal dalam upaya memperoleh pengetahuan diantaranya:

a) Al Kindi

Untuk memahami teori pengetahuan Al Kindi terlebih dahulu kita harus melihat pandangannya tentang jiwa atau ruh. Menurut Al Kindi substansi ruh adalah sederhana (tidak tersusun) dan kekal. Ia memiliki arti

yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Ia sempurna dan mulia karena substansinya berasal dari substansi tuhan. Hubungannya dengan tuhan sama dengan hubungan cahaya dengan matahari.<sup>71</sup>

Al Kindi membagi daya jiwa menjadi tiga yaitu daya bernafsu (*appetitive*) daya pemaarah (*irascible*) dan daya berpikir (*cognitive* atau *rational*). Sebagaimana dengan plato ia menggambarkan ketiga kekuatan jiwa ini dengan mengibaratkan daya berpikir sebagai sais kereta dan kedua kekuatan lainnya (pemaarah dan nafsu) sebagai dua ekor kuda yang menarik kereta tersebut. Jika akal budi bisa berkembang dengan baik maka duadaya jiwa lainnya dapat dikendalikan dengan baik pula.

Di sisi lain ketidaksistematiskan pembahasan al kindi tentang jiwa seringkali menjebak bagi orang yang mempelajarinya karena disamping ketiga daya jiwa diatas Al Kindi juga menyebut kemampuan lain dari jiwa dalam memperoleh pengetahuan<sup>72</sup>.

Secara global di alam terdapat benda benda yang dapat ditangkap dengan panca indera. Benda benda ini merupakan particular. Sementara yang penting bagi filsafat adalah hakikat yang terdapat dalam particular tersebut yaitu universal. Tiap tiap benda mempunyai dua hakikat yaitu particular (juziyah/aniya) dan universal (kuliyah/mahiyah). Karena itu al Kindi membagi lantas membagi pengetahuan menjadi dua yaitu pengetahuan panca indera dan pengetahuan akal. Pengetahuan panca indera hanya mempelajari hal yang bersifat lahir atau tampak saja. Sedangkan pengetahuan akal

---

<sup>71</sup> Baca buku Zainal Hamdi. *Tujuh Filsuf Muslim*. (Yogyakarta; Pustaka Pesantren, 2004), hal

<sup>72</sup> Zainal Hamdi, *op cit*, hal

merupakan hakikat hakikat dan hanya diperoleh kalau manusia mampu melepaskan diri dari sifat kebinatangan dalam dirinya.

Majid fachry mengemukakan bahwa tiap ilmu berkaitan dengan jenis pembuktian khusus. Dalam metafisika dan matematika kita mencari demonstrasi (burhan) sementara dalam ilmu yang lebih rendah seperti fisika, retorika, dan sejarah kita mencari pengakuan, representasi consensus atau persepsi indriawi. Kerancuan akan ditemui pada penerapan metode yang salah terhadap persoalan pokok yang salah.

Bagi al Kindi fungsi filsafat sesungguhnya bukan untuk menggugat kebenaran wahyu atau untuk menuntut keunggulan yang lancang atau menuntut persamaan dengan wahyu. Filsafat haruslah sama sekali tidak mengajukan tuntutan sebagai jalan tertinggi menuju kebenaran dan mau merendahkan dirinya sebagai penunjang wahyu.

#### b) Arrazi

Ar Razi adalah seorang filsuf muslim rasional murni. Ia sangat mempercayai kekuatan akal. Akal dalam filsafat arazi menempati posisi yang sangat tinggi melebihi wahyu. Ia diberi ruang gerak yang sangat bebas. Dalam pandangannya manusia dengan akalnya dapat mengetahui segala yang berguna dan bermanfaat bagi dirinya hidupnya lebih baik dapat mengenal lebih jauh hal hal yang tersembunyi.

Ar Razi sama sekali menolak semua pemikiran yang irrasional. Bahkan ia meragukan wahyu dan keNabian. Baginya penerimaan ajaran ajaran yang dibawa para Nabi tidak leih dari sekedar tradisi dan akibat dari kekuasaan

yang dimiliki oleh para pemuka agama atau karena terpengaruh oleh upacara keagamaan yang memikat perasaan orang yang taraf pemikirannya masih sederhana.

Setidaknya ada tiga hal pokok yang dikemukakan Ar Razi sebagaimana dikutip Zainal Hamdi terkait penolakannya terhadap wahyu dan kenabian yaitu:

- a. Akal sudah mencukupi untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk, berguna dan tidak berguna. Bahkan dengan akal manusia dapat mengatur dirinya dan mengetahui tuhannya.
- b. Tidak ada keistimewaan bagi seseorang untuk mengatur dan membimbing orang lain karena setiap manusia dilahirkan dalam keadaan yang sama. Hanya saja dalam perjalanan hidup selanjutnya ada orang yang mampu memupuk dan menggunakan akalnya sesuai dengan latar belakang pendidikan masing masing.
- c. Ajaran para Nabi saling bertentangan. Mereka (pemeluk agama) saling menjunjung tinggi ajaran Nabinya masing masing sehingga terjebak pada fanatisme buta dan menolak ajaran Nabi yang lain sehingga menimbulkan pertentangan dan bahkan pembunuhan yang berakibat pada kesengsaraan manusia<sup>73</sup>

---

<sup>73</sup> Zainal Hamdi, *op cit*, hal

c) Al Farabi

Al Farabi termasuk yang menentang doktrin kaum naturalis semacam arrazi. Bagi al farabi Nabi dapat mengetahui hakikat karena ia dapat berkomunikasi dengan akal kesepuluh yang merupakan akal terakhir dalam rangkaian proses emanasi. Dalam faham al farabi akal kesepuluh dapat disamakan dengan malaikat. Kesanggupan berkomunikasi dengan akal kesepuluh inilah yang memungkinkan bagi Nabi dan rasul untuk dapat menerima wahyu.

Zainal Hamdi menjelaskan, manusia memiliki potensi untuk menerima bentuk bentuk pengetahuan yang terpahami atau universal. Potensi ini akan menjadi aktual jika ia disinari dengan intelek aktif. Pencerahan oleh intelek aktif memungkinkan transformasi serempak intelek potensial dan objek potensial kedalam aktualitasnya. Al Farabi menganalogkan hubungan antara akal potensial dengan akal aktif seperti mata dengan matahari. Mata hanyalah kemampuan potensial untuk melihat selama dalam kegelapan tetapi dia menjadi actual ketika mendapat sinar matahari<sup>74</sup>.

d) Al Ghazali

Berkaitan dengan masalah metafisika Al Ghazali berpandangan bahwa pembahasan pembahasan para filsuf tentang masalah metafisika bertentangan dengan prinsip prinsip logika yang mereka tetapkan sendiri.. sedangkan terhadap ilmu logika sendiri Al Ghazali sama sekali tidak mencelanya bahkan

---

<sup>74</sup> Zainal Hamdi, *op cit*, hal

ia menghargai dengan nilai yang sangat tinggi. Al Ghazali sebagaimana dikutip oleh zainal hamdi mengatakan “kalau ini (logika) diingkari akibatnya hanyakah keraguan terhadap kesehatan akal bahkan dalam agamanya<sup>75</sup> .

Serangan terhadap filsafat metafisika juga bukan berarti ia mengingkari terhadap masalah masalah metafisika. Yang dipermasalahkan adalah bukan pada objek metafisikanya tetapi pada jawaban para filsuf terhadap masalah masalah metafisika dengan kesewenang wenangan akal mereka.

Bagi Al Ghazali pengetahuan yang sesungguhnya adalah tentang sesuatu dengan sangat yakin sehingga tidak ada keraguan dalam memegangnya. Pengetahuan seperti itu disimbolkan alghazali dengan tingkat kepastian matematis yang tidak tergoyahkan.<sup>76</sup>

Inilah yang mendorong Al Ghazali untuk melakukan eksplorasi intelektual untuk menemukan hakikat sesuatu. Ia lantas menggali pengetahuan dari empat ahli dalam bidangnya msing masing yaitu ahli kalam, filsafat dan batiniah. Dari sana ia memang mendapatkan sesuatu yang bermakna namun ia belum mendapatkan apa yang dicarinya yaitu pengetahuan yang *Haqqul Yaqin* sehingga kemudian ia mengambil jalan sufiah. Jalan ini tidak dapat ditempuh kecuali dengan suluk dan dzauq serta lebih mengutamakan pengalaman. Dengan jalan sufiah inilah ia dapat mencapai hakikat sesuatu dengan sepenuh keyakinan. Tidak seperti ilmu pengetahuan yang kebenarannya masih relatif.

---

<sup>75</sup> Zainal Hamdi, *op cit*, hal

<sup>76</sup> Lihat Zurkani Jahja, *teologi al ghazali, pendekatan metodologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996) hlm:75

Terlepas dari berbagai pertentangan pendapat filsuf muslim diatas posisi wahyu dan akal bagi manusia adalah hal yang tidak dapat ditinggalkan. Dalam mengintrepretasi masalah duniawi selama tidak menyangkut ibadah mahdhoh/hal pokok dalam ajaran Islam, manusia diberikan kesempatan untuk menggunakan akal mereka. Sebaliknya jika hal itu menyangkut hal pokok dalam Islam seperti rukun Islam dan iman maka akal harus merendahkan dirinya di bawah posisi wahyu.

Dikisahkan bahwa Nabi saw pernah lewat di hadapan suatu kaum yang sedang menanam. Ketika itu Nabi menyarankan sesuatu hal pada mereka. Beberapa hari setelah itu mereka bertemu Nabi dan mengatakan bahwa apa yang disarankan Nabi tersebut ternyata tidak berhasil. Maka Nabi bersabda”kalian lebih tahu urusan kalian”.

Dari ucapan Nabi tersebut menjelaskan bahwa dalam beberapa hal menyangkut dunia manusia boleh melakukan sesuai dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Menurut paradigma wahyu, fenomena hipnosis adalah ayat *kauniyah*. ia merupakan bagian dari proses alamiah (sunnatullah) yang mengikuti alam semesta. Ia tidak dikatakan sebagai wahyu *qauliyah* sebab Al Quran dan As Sunah tidak menyebutkan secara eksplisit tentang fenomena hipnosis ini.

Pembahasan fenomena hipnosis masuk dalam wilayah kajian manusia yang boleh diinterpretasi secara lebih humanistik. Karena secara historis pengetahuan tentang hipnosis didapat secara tidak sengaja oleh Masrqus De Pusyger ketika menguji kebenaran teori Mesmer dengan menggunakan

magnet. Diakui atau tidak pada dasarnya Marquis De Pusyger pada saat itu telah mendapatkan petunjuk dari Tuhan dalam menemukan fenomena hipnosis, lantas dengan potensi akal yang diberikan Allah ia gunakan secara optimal untuk mengkaji fenomena hipnosis. Ia dan ilmuwan yang ahli dalam bidang hipnotis dapat membaca ayat *kauniyah* itu dengan baik.

Hakikat hipnosis adalah penurunan kesadaran manusia dari alam sadar ke dalam alam bawah sadar secara rasional dan tidak menggunakan cara mistis. Kondisi hipnosis sama halnya dengan orang yang tidur pada umumnya. Hanya saja tidur dalam hipnosis adalah tidur yang direkayasa. Dan yang terpenting adalah klien tidak kehilangan kesadaran secara total bahkan ia masih dapat berkomunikasi dan memikirkan terhadap apa yang disugestikan oleh hipnotis.

Pengetahuan tentang hipnosis dapat membawa kita pada pemahaman yang lebih luas tentang manusia. Bahwa manusia tidak hanya tersusun atas aspek fisik saja tetapi ada yang lain yang juga tak kalah pentingnya yaitu jiwa. Jiwa menentukan perilaku manusia. bagaimana orang berperilaku itu tergantung pada kondisi jiwanya. Jika jiwanya bersih dan suci maka ia akan dapat senantiasa berbuat baik namun jika jiwanya sudah terkotori oleh keburukan maka produk yang nampak yaitu perilakunya juga akan buruk.

Untuk memahami tentang kejiwaan manusia Islam mempunyai perangkat ilmu pengetahuan yang dinamakan dengan tasawuf. Tasawuf sebagai ilmu maupun sebagai sebuah tradisi adalah sebuah jalan untuk menemukan tentang hakikat jiwa. Metode pencarian hakikat jiwa tidak hanya

menggunakan nalar akal yang bersifat obyektif dan fisik. tasawwuf mempunyai metode tersendiri untuk dapat menemukan hakikat jiwa yang sesungguhnya. hakikat jiwa yang dapat mengantarkan manusia untuk mendekati diri kepada tuhan.

Tasawuf sebagai ilmu pengetahuan Islam mempunyai karakteristik yang hampir sama dengan psikologi maupun hipnosis. Dikatakan sama dengan psikologi karena baik secara teoritis maupun praktis objek yang dipelajari adalah manusia terutama dalam aspek kejiwaannya. Tasawuf juga mempelajari aspek kesadaran manusia termasuk alam bawah sadar yang dipelajari oleh hipnosis. Dalam tasawuf juga dikenal kondisi *trance*. kondisi ini terjadi ketika sufi mengalami relaksasi yang dalam. Untuk masuk dalam kondisi *trance* (alam bawah sadar) dilakukan dengan dzikir. Proses ini yang dalam teori hipnosis dinamakan dengan induksi.

Metode sufistik dalam Psikologi Islami dijadikan sebagai salah satu instrumentasi dalam membaca ayat *kauniyah* berupa alam kesadaran manusia. Tidak hanya secara teori, dalam tradisi tasawwuf, alam kesadaran manusia bisa dikaji dengan cara berbagi pengalaman spiritual. Meskipun subyektif namun melalui pengumpulan pengalaman tersebut dapat menjadikan tasawuf sebagai kajian praktis misalnya sebagai psikoterapi. Hipnosis dan tasawuf bisa saling melengkapi kekurangan masing masing.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara *qauliyah* paradigma wahyu memberikan pengertian bahwa hipnosis tidak sama dengan sihir yang banyak disebutkan di dalam Al Quran dan Al Sunnah. Hipnosis masih sebatas

*khilafiyah* (perbedaan) dalam hukum boleh dan tidaknya sebab secara formal, hukum tentang legalitasnya dalam Islam belum ada. Namun demikian jika hipnosis ini diuraikan secara detail maka Al Quran sebagai sumber pengetahuan manusia juga banyak yang menjelaskan tentang keadaan hipnosa ini.

Sedangkan secara *kauniyah* pembahsan tentang hipnosis ini disamping mengacu pada sumber data yang ada yang berasal dari kajian psikologi konvensional juga dilakukan dengan menggunakan pendekatan tasawuf yang banyak mengkaji tentang kondisi kesadaran. Kondisi kesadaran (*trance*) dalam tasawuf hampir sama dengan kondisi *trance* pada hipnosis. Namun hal yang membedakan keduanya adalah jika pada hipnosis cara induksi (masuk dalam kondisi *trance*) maupun konsentrasi dalam kondisi *trance* lebih berfokus pada sugesti yang diberikan terapis sedangkan dalam tasawuf dilakukan secara sendiri (*autosugesti*) dengan cara berdzikir kepada Allah Swt.

## B. Paradigma fitrah

Paradigma lain yang ditawarkan dalam Psikologi Islami yaitu paradigma *fitrah*. Berdasarkan makna paradigma seperti yang diungkapkan diatas maka definisi sederhananya adalah bagaimana wawasan atau cara pandang fitrah dalam memandang dan mengamati manusia.

Pemaknaan fitrah dalam Psikologi Islami dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok pemaknaan besar yaitu pemaknaan yang bersifat religius (keagamaan) dan pemaknaan yang bersifat paradigmatis ilmiah

(knowledge paradigm). pemaknaan religius lebih menekankan pada pendekatan keimanan (ilmu teologi atau kalam). Sementara pemaknaan paradigmatic lebih menekankan pada pendekatan dan cara pandang terhadap hakikat realitas. Fitrah sebagai paradigma Psikologi Islami berada dalam wilayah dan pemaknaan yang kedua ini yaitu wilayah pemaknaan berdasarkan paradigmatic ilmiah.

Kajian Psikologi Islami tidak memfokuskan diri pada pemaknaan yang bersifat religius sebab pemaknaan ini merupakan wilayah pembahasan ilmu keIslaman seperti tafsir, Hadits, fiqh ataupun tasawuf. Ilmu ini yang dapat mengungkap secara lebih valid dan mendetail tentang hal yang bersifat teologis. Sebaliknya Psikologi Islami lebih memfokuskan pada kajian tentang manusia sebagai makhluk tuhan. Dengan mengetahui diri sendiri maka secara tidak langsung manusia pada akhirnya akan membenarkan keesaan tuhan. Ada sebuah ungkapan dalam tasawuf yang begitu populer yaitu “barangsiapa yang mengenal dirinya maka ia sungguh telah mengenal tuhan.

Sementara pemaknaan *paradigmatic ilmiah* lebih menekankan pada pendekatan dan cara pandang terhadap hakikat realitas. Fitrah sebagai paradigma Psikologi Islami berada dalam wilayah dan pemaknaan yang kedua ini yaitu wilayah pemaknaan berdasarkan paradigmatic ilmiah.

Secara konseptual realitas proses penciptaan manusia sebagaimana disebutkan dalam alqura dan Hadits adalah sebagai hamba tuhan. Dalam alquran disebutkan bahwa ”sesungguhnya kami (Allah) menciptakan jin dan

manusia tidak lain adalah untuk beribadah (kepada Allah).. artinya fitrah manusia adalah sebagai hamba Tuhan.

Sedangkan dalam Hadits dikemukakan bahwa setiap bayi yang lahir itu dalam keadaan fitrah, tetapi orang tuanyalah yang menjadikan dia sebagai majusi atau nasrani. Dari Hadits tersebut kita mengambil pengertian bahwa manusia itu pada dasarnya Islam hanya dalam perkembangannya orang tua atau lingkunganlah yang membuat ia menjadi tidak Islam.

Fitrah secara religius dimaknai sebagai konsep keimanan yaitu iman atau kufur, Islam atau non Islam. Dalam pemaknaan paradigmatik ilmiah fitrah manusia dapat diinterpretasikan bahwa Islam yang dimaksud adalah kondisi yang ideal dan terbebas dari segala keburukan baik yang bersifat duniawi maupun ukhrowi. Islam adalah sesuatu yang selalu diharapkan manusia. Karena di sisi Allah agama yang paling benar adalah Islam.

Pada dasarnya manusia di dunia ini memiliki peran ganda. Di satu sisi manusia adalah makhluk Allah yang harus senantiasa ingat kepadaNya, mematuhi segala perintahNya serta menjauhi segala laranganNya. Di sisi lain manusia ditunjuk Allah sebagai khalifah (pengganti) Allah di bumi. Artinya manusia dengan segala potensi yang diberikan Allah diharapkan dapat memelihara “amanah” Allah untuk dapat menjaga bumi dengan baik. Manusia merupakan makhluk yang paling mulia diantara makhluk yang lain.

Namun terlepas dari semua kelebihan yang diberikan Allah kepada manusia tersebut manusia juga harus ingat untuk apa sebenarnya diciptakan

sebagaimana firman Allah “sesungguhnya kami menciptakan jin dan manusia tidak lain adalah untuk beribadah kepada Allah”.

Realitas itulah yang harus disadari oleh manusia. Dua prinsip dasar yang seharusnya dipegang oleh manusia dalam hidupnya. Ia harus bisa menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat. Manusia diberikan keleluasaan untuk mendapatkan dunia dengan segala isinya akan tetapi jangan lupa disisi lain disamping ia mempunyai otoritas lebih yakni sebagai khalifah di bumi ia juga harus tunduk pada otoritas yang paling tinggi yaitu Allah swt. Jika manusia meninggalkan salah satunya maka yang akan terjadi adalah apa yang difirmankan Allah bahwasannya” segala kerusakan yang ada di darat dan laut adalah karena perbuatan manusia.”

Gangguan kejiwaan yang terjadi pada manusia pada prinsipnya adalah dari meninggalkan kodratnya sebagai hamba tuhan. Manusia lalai dengan kelebihan yang diberikan Allah, terlalu mementingkan dunia entah itu berupa harta, kedudukan, maupun keluarga dan sebagainya. ia melalaikan dzat yang memberi kelebihan itu. akibatnya manusia yang sudah kehilangan orientasi mengalami kebingungan dalam mencari jalan keluar terhadap masalahnya. Padahal Allahlah tempat meminta pertolongan atas segala yang terjadi.

Hipnoterapi sebagai salah satu kajian psikologi berusaha untuk menyelesaikan gangguan kejiwaan pada manusia. Upaya itu dilakukan dengan metode barat yang barangkali lebih materialistik. Dalam hal ini paradigma fitrah sebagai paradigma Psikologi Islami memandang hipnosis sebagai

sebuah upaya untuk mengembalikan manusia pada kodrat awalnya sebagai makhluk yang sehat secara fisik maupun psikologis.

Semua paradigma dalam psikologi Islam pada dasarnya mempunyai prinsip yang sama yaitu untuk kembali pada ajaran agama yang benar dan sesuai dengan petunjuk Allah dan rasul Nya. Paradigma Islami berusaha untuk mengembangkan paradigma yang penulis sebut dengan religius humanis artinya memandang manusia sebagai seorang manusia sebenarnya maupun sebagai makhluk beragama.

Merujuk pada apa yang ditulis oleh Baharuddin bahwa fitrah dapat dimaknai dari dua sisi yaitu religius dan realitas. Secara religius bahwa fitrah manusia itu adalah sebagai makhluk tuhan yang mempunyai takdir sendiri entah itu Islam dan beriman kepada Allah atau sebaliknya kufur kepadanya. Dalam konteks realitas hipnosis dalam pemaknaan paradigmatic ilmiah mempunyai beberapa karakteristik utama yaitu:

#### 1) Kondisi Tidur

Seperti diungkapkan diatas bahwa hipnosis adalah kondisi tidur alamiah. Bila diukur dengan EEG ia berada pada gelombang Alpha Atau Theta. Meskipun demikian perbedaan mendasar antara kondisi tidur biasa dengan kondisi tidur dalam hipnosis terletak pada pengendalian kesadaran dimana pada kondisi hipnosis pada saat *trance* pikiran kita justru sangat sadar dan fokus. Sedangkan pada kondisi tidur kita tidak sadar akan keadaan sekeliling kita.

Teori tentang tidur dan mimpi oleh para psikolog dikaitkan dengan teori kesadaran (*consciousness*). Kesadaran menurut psikologi Islam disamakan dengan pikiran (*mind*). Pada perkembangannya kesadaran diartikan sebagai tingkat kesiagaan individu pada saat ini terhadap stimuli eksternal dan internal<sup>77</sup>

Kesadaran setidaknya tidaknya mempunyai tiga aspek : 1) pemantauan diri sendiri dan lingkungan, sehingga persepsi memori dan proses berpikir direpresentasikan di dalam kesadaran. Dan 2) pengendalian diri sendiri dan lingkungan sehingga kita mampu memulai dan mengakhiri aktivitas perilaku dan kognisi<sup>78</sup>

Menurut Adnan Syarif, Tidur merupakan salah satu kebutuhan hidup yang utama bagi seluruh makhluk hidup. Setiap makhluk hidup yang kehilangan kesempatan untuk tidur atau kita cegah untuk tidur maka dalam waktu yang tidak terlalu lama akan segera mengalami kematian. Sejak permulaan abad 20 (1937) ilmu pengetahuan sudah dapat menyingkap dimensi ilmiah, partikel anatomis, dan fungsi kimiawi yang berperan dalam proses tidur<sup>79</sup>.

Lebih lanjut Adnan Syarif menjelaskan bahwa kegelisan dalam tidur merupakan salah satu sisi dari kecemasan jiwa yang beragam dan kompleks. Kegelisahan semacam ini, bersama dengan kecemasan berperan secara umum dalam memunculkan beberapa penyakit kejiwaan, akal dan keguncangan

---

<sup>77</sup> Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakkir, *Nuansa Nunsu Psikologi Islami*, (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2002) hal 299

<sup>78</sup> *ibid* hal 299

<sup>79</sup> Adnan Syarif, *Psikologi Qurani*, hal 197

kejiwaan kepribadian. Ia mengutip beberapa penelitian tentang permasalahan tidur ini diantaranya pada tahun 1984 dikatakan bahwa orang Lebanon telah menghabiskan hampir satu juta kaleng obat tidur dan obat penenang syaraf. Konsumsi obat sejumlah itu merupakan sesuatu yang dibenarkan dalam perang Lebanon. Di Perancis pada tahun 1982 telah menghabiskan 56.000.000 obat tidur serta 70.000.000 obat penenang. Sedangkan di Amerika Serikat 1 dari 5 orang telah menghabiskan sebanyak 340.000.000 dolar hanya untuk membeli obat tidur dan obat penenang<sup>80</sup>.

Fakta tersebut menyiratkan bahwa kecemasan jiwa yang salah satu gejalanya adalah kegelisahan dalam tidur selalu menyelubungi manusia. Salah satu upaya untuk mencapai kondisi ketenangan dalam bentuk tidur yang tenang, nyenyak dan menyenangkan umumnya dilakukan dengan menggunakan obat tidur dan penenang. Namun demikian kondisi tidur yang diharapkan tidak akan dapat tercapai dengan penggunaan obat-obatan kimia. Barangkali bisa secara fisik namun secara psikis kondisi ketenangan yang sesungguhnya belum tentu didapat.

Tidur merupakan Sunnah dan rahmat Allah Swt yang dianugerahkan kepada semua manusia karena fisik dan psikis manusia diciptakan dalam keadaan terbatas dan lemah. Karena itu itu tidur diperlukan guna memulihkan stamina fisik dan psikis yang mengalami kelelahan. Allah Swt berfirman dalam QS. An naba' ayat 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

---

<sup>80</sup> ibid hal 198

“Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat”.

Persoalan yang urgen dalam kehidupan manusia adalah bukan bagaimana dapat mengalami tidur. namun yang terpenting adalah mengisi kualitasnya, sehingga kegiatan tidur tersebut memiliki nilai dan makna bagi kehidupannya.

Untuk dapat tidur dengan baik dan berkualitas bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan. Kiat tidur yang baik menurut Atkinson dapat ditempuh dengan memperhatikan hal hal sebagai berikut:

Pertama, mengatur jam tidur yang teratur dengan merencanakan kapan tidur dan bangun melalui alarm bantuan alarm pada jam tertentu.

Kedua yaitu dengan menghindari alcohol dan kafein. Minum alcohol sedikit sebelum tidur barangkali dapat membantu tidur, tetapi ia juga dapat mengganggu siklus tidur dan menyebabkan terbangun lebih dini.

Ketiga makan sebelum tidur. Perut yang kosong akan menyulitkan tidur. Demikian juga makan yang berlebihan mengganggu tidur karena kerja system pencernaan membutuhkan waktu beberapa jam maka jika ingin makan sebelum tidur maka makanlah yang ringan.

Keempat olah raga yang teratur karena hal itu dapat membantu kelancaran tidur. Namun demikian tidak diperbolehkan untuk berolah raga berat sebelum tidur karena hal itu juga mengganggu tidur.

Kelima, hindari pemakaian pil tidur karena semua pil tidur cenderung mengganggu siklus tidur dan pemakaian obat tidur dalam jangka panjang akan menyebabkan insomnia.

Keenam, rileks dengan cara menghindari stress sebelum tidur, mandi hangat atau mendengarkan musik.

Ketujuh, jika berbagai cara tersebut masih gagal maka jangan bangun dari tempat tidur tapi tetap mencoba lagi agar dapat rileks.

Sementara ilmuwan barat seperti halnya Atkinson mencoba merumuskan bagaimana mencapai tidur yang berkualitas, Allah sebagai dzat yang menciptakan kondisi tidur manusia telah memberikan ketenangan itu pada diri orang-orang mukmin dan bahkan ketika tidur sekalipun. Allah swt berfirman:

*Artinya Dialah Tuhan Yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah disamping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allahlah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana (QS:48:4)*

Dan pada ayat lain Allah menjelaskan:

(ingatlah) ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penentraman dari pada Nya. (QS 8:11)

*Setelah kamu berduka cita Allah menurunkan kepada kamu keamanan (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari pada kamu (QS 3:154)*

Allah sebagai sumber pengetahuan manusia telah menjelaskan bagaimana kondisi tidur maupun rahasia dibalik tidur tersebut. Untuk itu sebagai makhluk yang berakal, manusia dianjurkan untuk mempelajari rahasia yang terkandung. Hal ini sebagaimana dengan firman Allah Swt:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ  
عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ  
يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾

Artinya; Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berpikir (QS az Zumar: 42)

Adnan syarif mengatakan “Ilmu pengetahuan saat ini telah dapat menjelaskan bahwa seluruh anggota tubuh bekerja sangat lambat ketika tidur sebagaimana kebanyakan unsur dalam darah seperti jumlah hormon dan materi kimiawi lain berubah ketika tidur”

Tidur seperti dikemukakan adnan syarif adalah kematian kecil bagi tubuh dan jiwa saja. Dengan kembalinya ruh pada penciptanya jiwa dapat beristirahat. Demikian pula berbagai macam anggota tubuh. Karena adanya ruh, tubuh dan jiwa mengalami kelelahan. Dengan tidur, secara bergiliran, seluruh tubuh makhluk hidup isitrahahat berkat rahasia ilahi yang

luar biasa dan kuat yang menjadi penyebab adanya kehidupan pada semua makhluk. Tanpa memperhatikan aspek ruh dalam memahami rahasia-rahasia tidur, maka para psikolog tidak akan dapat memahami secara mendalam berbagai rahasia tidur.

Sedangkan Ibnu Qoyyim Al Jauziyah berpendapat bahwa hakikat tidur adalah tertahannya ruh dari badan dengan penahanan kecil (wafat shugra) sedangkan hakikat mati adalah tertahannya ruh dari badan dengan penahanan besar (wafat kubra).

Ibnu qayyim selanjutnya membagi ruh dalam dua kategori yaitu:

*Pertama* ruh yang pemiliknya telah ditetapkan kematiannya sehingga ruh tersebut tertahan selamanya (tidak dikembalikan ke badan)

*Kedua* ruh yang pemiliknya masih memiliki sisa hidup sampai pada batas yang ditentukan. Ruh ini ditahan untuk sementara waktu ketika pemiliknya tertidur namun ia akan dikembalikan lagi pada saat terjaga.

Ruh memiliki lima keterkaitan dengan badan yaitu pertama, ketika berada dalam rahim ibu, kedua, setelah dilahirkan ke dunia, ketiga pada saat tidur. Disatu sisi memiliki keterikatan namun disisi lain terpisah. Keempat di alam barzah, dan kelima ketika badan dibangkitkan<sup>81</sup>.

Tidur merupakan suatu ibadah jika diniatkan untuk itu. karenanya terdapat beberapa kiat tidur yang bernuansa spiritual pertama sebelum tidur dianjurkan melakukan shalat witr. Dalam kondisi tidur dua mata Nabi saw terpejam (tidur) tetapi hatinya tetap terjaga karena itu beliau

---

<sup>81</sup> Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *op cit*, hal 302

dapat melakukan shalat Sunnah bahkan mampu menerima wahyu dalam kondisi tidurnya (HR Turmudzi dari Aisyah). Kedua tidur dengan posisi menghadap kiblat dan meletakkan bagian kanan tubuh di posisi bawah.(Hr Muslim Al Turmudzi, Ahmad, dan Abu Dawud dari Aisyah). Ketiga membaca ayat kursi sebelum tidur (Riwayat al Darimi dari Abdullah) dan doa sebelum tidur.

Dalam pemikiran psikologi Islam, tidurnya fisik tidak selalu menunjukkan tidurnya psikis. Ruh manusia dapat tetap mampu beraktifitas meskipun fisiknya istirahat. Dalam satu riwayat Allah swt berfirman pada Nabi Dawud. “ Bohong orang yang mengaku cinta kepadaku apabila malam telah tenggelam ia tidur dan melupakan Ku. Setidaknya ada dua alasan mengapa pernyataan tersebut dibenarkan yaitu 1) Sunnah ruh tidak dibatasi oleh ruang dan waktu sehingga aktifitasnya terkadang tidak tergantung pada aktiifitas jasmani dan 2) para psikolog sufistik sebagaimana yang dilakukan Nabi Muhammad Saw tetap dapat selalu dalam kondisi sadar ruhani artinya meskipun dua matanya terpejam namun hatinya tetap terjaga dan sadar melakukan apapun.

Dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manusia yang benar benar beriman kepada Allah akan senantiasa ingat kepada Nya dalam kondisi apapun termasuk dalam kondisi tidur. Sebab tidurnya fisik tidak lantas membuat orang lupa kepada Allah karena pada dasarnya manusia itu tidak hanya fisik (jasmani) namun juga yang terpenting adalah aspek ruhaniannya..

Adnan syarif mengatakan bahwa meskipun hipnosis -sebuah istilah yang tidak disepakati dan lebih tepat bila dikatakan dengan pengelolaan sugesti karena ia bukan tidur dari sisi ilmiah- banyak dimanfaatkan dalam banyak lapangan operasi dan pengobatan jiwa, tidak akan dapat dipahami mekanismenya kecuali jika kita meyakini keberadaan ruh<sup>82</sup>.

Hipnosis pada hakikatnya merupakan penguasaan ruh orang yang menidurkan atas orang yang ditidurkan. Oleh karena itu kesadaran orang yang ditidurkan dari tidur karena hipnosis ini melelahkan sekali. Dari sini walaupun hipnosis tetap diusahakan oleh kebanyakan orang, maka ia harus dibaasi penggunaannya hanya oleh para psikolog yang menguasai aspek *Ruhiah*, realisasi keimanan dan akhlaq yang tinggi<sup>83</sup>.

Dengan demikian dapat kita ambil pengertian bahwa mekipun tidur adalah penguasaan ruh atas orang yang tidur tersebut. Dengan landasan iman yang dimiliki kita harus meyakini bahwa hakikat urusan ruh adalah mutlak urusan Allah. Dalam proses hipnosis manusia hakikatnya bukan menahan atau menguasai ruh akan tetapi hanya pada upaya mengkondisikan manusia untuk masuk ke dalam kondisi tidur. selebihnya urusan ruh adalah urusan Allah.

## 2) Sugesti

Salah satu hal yang menjadi ciri khas hipnosis adalah pada pemberian sugesti. Sugesti yang diberikan dalam keadan hipnosa akan sangat

---

<sup>82</sup> Adnan Syarif, *op cit*, hal 203-204

<sup>83</sup> Adnan Syarif, *op cit*, hal 204

mempengaruhi pikirannya klien. Sugesti yang diberikan juga harus positif dan konstruktif bagi perbaikan perilaku.

Dari perspektif tasawuf, Inayat Khan (seorang guru sufi) mengatakan bahwa tidak ada yang memberi sugesti lebih kuat dari pada kesan tentang kesuksesan dan kegagalan, kelemahan atau kekuatan, nasib baik atau buruk, sedih atau senang. Dan akan menjadi suatu kemalangan yang besar bila seseorang terkesan secara dalam oleh sesuatu yang memalukan. Ketika kesan itu berlanjut kemana kesan itu mengarahkan dirinya? Kesan itu akan mengarahkannya pada kesiasiaan yang total dan biasanya dia akan terpaksa sabar menghadapi dirinya sendiri. dengan begitu sisi dari sifatnya yang seharusnya melawan hal itu menjadi tumpul dan ini akan mengakibatkan keputusan<sup>84</sup>.

Dari kata kata sakral pertama tama memberi kesan pada ruh seseorang, membantunya membangun kualitas, kebaikan, penghargaan, dan kekuatan inspirasi yang disugestikan oleh kata kata tersebut. Dan mekanisme batiniah seseorang adalah sedemikian sehingga setiap kata yang diucapkannya berulang ulang itu menjadi semakin hidup dan kemudian mekanisme ini berlanjut pada pengulangan kata yang sama secara otomatis. Jadi jika seseorang telah mengulang kata kata sakral selama lima belas menit, sepanjang siang dan malam kata ini akan terus berlanjut terulang, karena jiwa mengulanginya secara terus menerus<sup>85</sup>.

---

<sup>84</sup> Hazrat Inayat Khan. Judul asli: *Spiritual Dimensions Of Psychology*. New york: Omega publications, 1981) terj Andi haryadi. *Dimensi Spiritual Psikologi*. (Bandung: Pustaka Hidayah. 2000) hal 49-50

<sup>85</sup> ibid hal 57

Upaya untuk membuang sugesti berbahaya dari pikiran seseorang berarti suatu perjuangan. Tetapi jika seseorang tidak mengetahui bagaimana berjuang dengan benar justru dengan perjuangan itu dia akan meneruskan sugesti yang sama. Misalnya bila seseorang yang berjuang untuk melawan penyakitnya berkata kepada dirinya sendiri. “saya tidak sakit, saya tidak sakit” selama kata *tidak* dan *sakit* ada dia akan meneruskan keduanya. Atau seseorang yang berada dalam kemiskinan berkata “saya tidak miskin” kata miskin tetap ada disamping kata *tidak* maka kemiskinan akan tetap bersamanya. Sementara ia berjuang untuk melawannya sebenarnya dia menyimpannya setiap saat di dalam pikirannya. Meskipun ia tidak menginginkannya namun hal itu tetap ada dalam kesadarannya sendiri dan ia tidak dapat membuangnya.

Lebih lanjut Inayat Khan menjelaskan bahwa sugesti dalam prakteknya mempunyai empat aspek. Pertama, sugesti yang dibuat untuk diri sendiri disebut dengan sugesti mandiri. Kedua, sugesti yang dibuat untuk orang lain. Ketiga, sugesti yang dibuat untuk makhluk yang lebih rendah tingkatannya. Dan yang keempat adalah sugesti yang sedikit diketahui oleh dunia keilmuwan dan yang hanya dimengerti oleh para ahli mistik yaitu sugesti yang dibuat untuk suatu objek tertentu.

Dapat disimpulkan bahwa pengertian sugesti dalam tasawuf hampir serupa dengan pembagian sugesti dalam kajian hipnosis. Sugesti dalam praktek hipnosis dapat ditujukan untuk diri sendiri maupun untuk orang lain.

### 3) Relaksasi mendalam

Dalam hipnosis untuk dapat masuk pada kondisi relaksasi yang mendalam dilakukan dengan cara induksi. Induksi pada prinsipnya adalah melelehkan atau membingungkan mata dan pikiran sehingga konsentrasi dalam kesadaran itu tereduksi dan masuk pada area bawah sadar. pada kondisi *trance* pada wilayah alam bawah sadar ini sugesti akan dapat lebih mudah dilakukan.

Untuk masuk dalam kondisi yang sangat tenang (relaksasi mendalam) dalam aktivitas sufistik dilakukan dengan dzikir serta amalan-amalan lain yang mendekatkan diri pada Allah. Dalam tarekat, dzikir yang dilakukan pada prakteknya bisa bermacam macam baik lafalnya maupun cara cara yang dilakukan.

Kondisi rileks pada tiap tiap sufi akan berbeda dan subyektif tergantung pada sejauhmana pengalaman batin sufi tersebut dalam menghayati keberadaan tuhan dalam kehidupannya. Pada aliran tasawuf akhlaqi dan suni kondisi *ma'rifah* atau *Mahabbah* adalah kondisi tertinggi dalam pencapaian sufi karena pada kondisi ini ia dapat berdialog secara batini dengan tuhan. Bahkan *mahabbah* (kecintaan kepada Allah) dapat membuat seseorang lupa segalanya selain Allah.

Dari uraian itu kita dapat menyimpulkan bahwa kondisi relaksasi pada manusia dapat diperoleh dengan berbagai cara. Akan tetapi dalam Islam untuk dapat memperoleh kondisi relaks yang mendalam maka yang harus dilakukan adalah dengan mengingat Allah.

#### 4) Kondisi kesadaran

Kondisi kesadaran dalam psikologi dibagi menjadi 3 bagian yakni alam sadar, bawah sadar dan wilayah tak sadar. hipnosis dilakukan dalam wilayah kesadaran yang kedua yaitu area bawah sadar.

Dalam tasawuf kondisi kesadaran manusia pada praktek sufistik seperti halnya tarekat mempunyai bentuk kondisi kejiwaan yang berbeda beda. Ini yang biasa disebut dengan *hal* atau *ahwal*. Hal ini sebagaimana yang dikatakan al Qusyairi bahwa *ahwal* adalah anugerah Allah atau keadaan yang datang tanpa wujud kerja.

Namun demikian sebenarnya hal atau ahwal adalah “buah” dari latihan mental yang dilakukan dalam usaha mendekatkan diri pada Allah (maqamat). Setelah manusia dengan bersungguh sungguh berusaha meninggalkan kesenangan dunia dan mengkonsentrasikan diri pada urusan *ukhrowi* maka Allah memberikan kondisi kesadaran (state) manusia dalam keadaan yang subyektif pada setiap orang.

Para sufi berbeda pendapat tentang jumlah dan urutan ahwal seperti halnya maqamat. Al thusi sebagaimana dikutip Jamil misalnya mengatakan bahwa ahwal paling tidak meliputi beberapa hal yaitu: *muroqabah*, *qurb*, *mahabbah*, *khouf*, *raja*, *syauq*, *ins*, *thuma'ninah*, *musyahadah* dan *yakin*.

Pertama, *Muraqabah* bisa berarti sama dengan *al ihsan* yaitu keyakinan mendalam bahwa Allah terus mengamati seluruh aktifitas baik lahir maupun batin. Contohnya adalah kisah ibnu umar dengan seorang penggembala. Ibnu umar berpura pura mencoba untuk membujuk sang

penggembala untuk menjual seekor kambing gembalaan milik tuannya tersebut dan menyuruh untuk beralasan bahwa kambingnya dimakan binatang buas. Penggembala tersebut tidak bersedia bahkan menjawab dengan tegas “*Fa Aina Allah*”

*Muraqabah* juga diartikan terbagi atas tiga tingkatan itu 1) *muraqabat al qalbi* yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap hati agar tidak keluar dari pada kehadirannya dengan Allah. 2) *muraqabat al ruhi* yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap ruh. Dan 3) *muraqabat al sirri* yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap sirr (rahasia) agar selalu meningkatkan amal ibadanya dan memperbaiki adabnya.

Ahli tasawwuf berkata:

“Barangsiapa yang *muraqabah* dengan Allah dalam hatinya maka Allah akan memeliharinya dari berbuat dosa pada anggota tubuhnya”

Dalam Hadits qudsi Allah berkata:

“Hai hambaku jadikanlah aku tempat perhatianmu niscaya penuh pula perhatianmu itu. Dimana aku ada karena kemauanmu maka engkau itu berada di tempat jauh dari saya. Dimana kamu ada karena kehendakku (Allah) maka engkau itu berada di dekat aku. Maka pilihlah mana yang lebih baik pada dirimu.

Kedua, *Mahabbah* diantaranya dimaknai dengan kedekatan dengan tuhan dalam bentuk cinta. *Mahabbah* berbeda dengan *al ma'rifah* sebab *al ma'rifah* menggambarkan hubungan yang dekat antara hamba dengan tuhan dalam bentuk pengetahuan dengan qalbu.

Berkenaan dengan *mahabbah* Suhrawardi pernah mengatakan “sesungguhnya mahabbah adalah suatu mata rantai keselarasan yang mengikat sang pencipta kepadakekasihnya; suatu ketertarikan kepada kekasih yang menarik pencipta kepadanya dan melenyapkan sesuatu dari wujudnya sehingga pertama dia menguasai seluruh sifat dalam dirinya kemudian menangkap dzatnya dalam genggamannya kudrot Allah.

Ketiga, Al *khauf* diantaranya diartikan dengan rasa takut yakni suatu sikap rohani merasa cemas karena kurang sempurna pengabdian dan kekhawatiran jika Allah tidak menerima taubat dan ibadatnya.

*Khauf* terbagi menjadi dua yaitu khauf karena khawatir kehilangan nikmat yang membuat orang untuk memelihara dan memanfaatkan nikmat tersebut pada tempatnya. Kedua *khouf* pada siksaan karena kemaksiatan yang dilakukan. Kedua hal ini yang mendorong seseorang untuk melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangannya.

Rasulullah saw pernah bersabda: aku adalah orang yang paling kenal kepada Allah dari pada kamu dan yang paling takut kepadanya”

*Khauf* atau takut kepada Allah berbeda dengan takut kepada makhluk. Ketika kita takut kepada makhluk maka kita berharap untuk lepas dari padanya. Sedangkan jika seorang hamba sudah khauf atau takut kepada Allah maka ia akan berusaha membersihkan dirinya, menjalankan perintah Allah dan menjauhi segala larangannya.

*Khauf* dan *raja* adalah dua hal yang saling berhubungan. Orang yang mempunyai khauf maka ia juga raja’. Al raja’ berarti berharap akan sesuatu

yang diinginkan atau disenangi. Raja' yang benar adalah apabila raja itu mendorong seseorang untuk berbuat ketaatan dan mencegah dari kemaksiatan. Adapun raja yang sia sia adalah kebalikannya.

Harapan utama bagi para sufi adalah bertemu dengan Allah mencintai dan dicintai olehnya. Ahli sufi mengatakan:

Artinya adapun harapan baik itu adalah menggerakkan kamu supaya berbuat amal shaleh dan khauf (takut) manjauhkan kamu dari maksiat. Adapun muraqabah adalah membawa kamu ke jalan yang benar.

Al *Syauq* diartikan dengan rindu. Bagi kalangan sufi rindu yang dimaksud adalah rindu untuk segera bertemu dengan tuhan. Keadaan rindu kepada tuhan inilah merupakan suasana hati yang diberikan Allah kepada siapa yang ia kehendaki. Para sufi menganggap bahwa mati bukanlah sesuatu yang menakutkan sebagaimana halnya awam. Sebaliknya dengan kematian tersebut merupakan jalan untuk bertemu dengan yang dirindui.

Rindu adalah kondisi kejiwaan yang menyertai mahabbah yakni rasa rindu yang memancar dari hati karena gelora cinta sejati kepada yang dirindui yaitu Allah. Puncak dari rindu ini adalah ketika bertemu dengan Allah nanti di akhirat pada saat *musyahadah* dengannya.

Al *uns* berarti intim. Adalah suatu keadaan dimana seseorang selalu merasa berteman, tidak pernah merasa sunyi<sup>86</sup>.

Kondisi kesadaran (ahwal) diatas datang dari Allah secara tiba tiba dan bersifat sementara. Ia merupakan karunia dari Tuhan yang diberikan setelah

---

<sup>86</sup> Jamil, *op cit*, hal 48-62

manusia menempuh tahapan dalam *maqamat*. Itu artinya jika seseorang tidak menempuh tahapan *maqamat* maka ia juga tidak dapat memperoleh hal tersebut diatas.

Kondisi kesadaran pada sufi bisa bermacam macam. Pada filsuf akhlaqi puncak kedekatan dengan Tuhan dinamakan dengan ma'rifah dan mahabbah. Ma'rifah diartikan sebagai pengetahuan langsung yang didapat dari Allah dalam bentuk ilham. Sedangkan mahabbah adalah bentuk kecintaan tertinggi kepada Allah dan melupakan kecintaan kepada selainNya.

Berbeda dengan menurut pendapat kaum sufi falsafi yang menganggap bahwa ada kondisi kesadaran yang lebih tinggi dari itu yaitu *Fana'* dan *Baqa*, dimana menurut paham ini bahwa manusia dapat bersatu dengan tuhanNya. Asmaran mengatakan, sebelum seorang sufi memasuki tahap persatuan dengan Tuhan (*ittihad*) ia harus terlebih dahulu dapat melenyapkan kesadarannya melalui *fana'*. *fana* menurut al Thusi seperti dikutip asmaran adalah sirnanya pandangan seseorang terhadap tindakan tindakannya karena Allah menghendaki itu padanya. Pelenyapan kesadaran (*fana*) dalam khazanah sufi senantiasa diiringi dengan *Baqa*" yang oleh Nicholson –dikutip asmaran- sebagai kebersinambungan dengan Tuhan<sup>87</sup>.

Selain *fana'* dan *baqa* istilah lain yang mempunyai makna sama dengan itu adalah *Ittihad* (al hallaj), *Wihdatul Wujud* (ibnu arabi), serta *manunggaling kawulo gusti*. Kondisi kesadaran itu adalah yang tertinggi dari semua kondisi kesadaran manusia karena seorang hamba seolah olah dapat

---

<sup>87</sup> Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta :PT Raja Grafindo Persada, 2002), hal 155

berhadapan langsung dengan Tuhannya. Meskipun faktanya manusia di dunia tidak akan dapat melihat langsung kepada Allah. Dan hanya dapat merasakan kehadiran Allah melalui ciptaan Nya.

Dari uraian diatas ternyata hakikat hipnosis bisa dijelaskan dalam konsep Islam maupun kajian tasawuf yang menjadi tradisi maupun keilmuan dalam Islam. Karakteristik hipnosis meliputi kondisi tidur, relaksasi mendalam, sugesti, dan alam bawah sadar manusia, serta konsentrasi terfokus pada satu objek.

Bila kita membandingkan hipnosis perspektif psikologi konvensional dengan perspektif psikologi Islami maka kita dapat menemukan segi persamaan maupun perbedaannya. Persamaan itu terletak pada kondisi kesadaran seseorang yang seolah olah kehilangan kesadaran padahal dalam kondisi tersebut (bawah sadar) pikiran kita justru sangat sadar karena focus atau konsentrasi hanya tertuju pada satu objek. Jika dalam hipnosis maka objek yang menjadi focus adalah pada sugesti penghipnotis sedangkan dalam tasawuf yang menjadi focus adalah dalam aktifitas berdzikir kepada Allah.

### **C. Hipnosis sebagai Psikoterapi dalam Psikologi Islami**

#### **1. Pengertian Psikoterapi**

Psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode

psikologis<sup>88</sup>. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.

James C Chaplin lebih jauh membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman<sup>89</sup>

Menurut Carl Gustav Jung, psikoterapi telah melampaui asal usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang yang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitannya menyiksa kita semua. Berdasarkan pendapat ini maka psikoterapi selain digunakan untuk fungsi kuratif (penyembuhan) juga berfungsi untuk preventif (pencegahan) serta konstruktif (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat).

Pengetahuan tentang psikoterapi sangat berguna untuk 1) membantu penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber sumber psikopatologi dan kesulitan penyesuaian diri serta memberikan perspektif masa depan yang

---

<sup>88</sup> Rita L Atkinson dkk *Pengantar Psikologi* terj Widjaja Kusuma, Judul Asli *Introduction To Psychology* (Batam: Interaksa, t.t) hal 491

<sup>89</sup> James C Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj Kartini Kartono judul asli "dictionary of psychology" (Jakarta: Rajawali,1999), hal 407

lebih cerah dalam kehidupan jiwanya 2) membantu penderita dalam mendiagnosis bentuk bentuk psikopatologi dan 3) membantu penderita dalam menentukan langkah langkah praktis dan pelaksanaan terapinya<sup>90</sup>

## 2. Bentuk bentuk dan teknik psikoterapi dalam Islam

Berdasarkan kajian yang mendalam terhadap teks teks yang ada dalam Alquran Muhammad Abd Al Aziz Al Khalidi lantas membagi obat (syifa) kedalam dua bagian yaitu *pertama* obat *hissi* yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik seperti berobat dengan air, madu, buah buahan sebagaimana yang disebutkan dalam Alquran, *kedua* obat *ma'nawi* yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia seperti doa doa dan isi kandungan dalam al Quran<sup>91</sup>.

Pembagian dua kategori tersebut didasarkan atas asumsi bahwa dalam diri manusia terdapat dua substansi yakni jasmani dan ruhani. Masing masing substansi ini mempunyai Sunnah (hukum) sendiri. Kelainan (penyakit) pada aspek jasmani harus ditempuh melalui pengobatan *hissin* (fisik) pula dan bukan dengan pengobatan *ma'nawi* seperti dengan berdoa. Tanpa menempuh Sunnahnya maka penyakit atau kelainan tersebut tidak akan dapat sembuh. Persoalan tersebut akan menjadi berbeda jika penyakit atau kelainan itu terjadi pada kepribadian (tingkah laku) manusia seperti paranoid, schizoid,

---

<sup>90</sup> Gerald Corey , *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*,. (Bandung: Refika Aditama, 2007), hal. 16.

<sup>91</sup> Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *op cit*, hal

histerik dan sebagainya. kepribadian merupakan produk fitrah nafsani (jasmani-ruhani). Aspek ruhani menjadi esensi kepribadian manusia sedangkan aspek jasmani menjadi alat aktualisasi.

Dokter sekaligus filosof muslim yang pertama kali memfungsikan pengetahuan jiwa untuk pengobatan medis adalah Abu Bakar Muhammad Zakariah al Razi (864-925). Menurut al Razi tugas seorang dokter disamping mengetahui kesehatan jasmani (*Al Thibb Al Jasmani*) dituntut juga mengetahui kesehatan jiwa (*Al Thibb Al Ruhani*). Hal ini untuk menjaga keseimbangan jiwa dalam melakukan aktivitasnya.

Ibnu Qayyim Al Jauziyah lebih spesifik lagi membagi psikoterapi menjadi dua kategori yaitu *tabi'iyah* dan *syariyah*. Psikoterapi *tabi'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu seperti penyakit kecemasan, kegelisahan, kesedihan dan amarah. Pengobatannya adalah dengan menghilangkan sebab-sebabnya. Sedangkan psikoterapi *syar'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu tetapi ia benar-benar penyakit berbahaya sebab ia dapat merusak kalbu seseorang seperti penyakit yang ditimbulkan kebodohan, syubhat, keragu-raguan dan syahwat. Pengobatannya adalah dengan penanaman syariah yang datangnya dari Tuhan. Hal itu dipahami dari QS al

An'am:125)" Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit seolah olah ia sedang mendaki langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang orang yang tidak beriman."

Pengobatan di jaman modern ini bertumpu pada fisik tubuh saja, padahal seperti kita ketahui tubuh itu bukan monopoli fisik ada juga spiritual (ruh) nya. Penyembuhan fisik ini bertumpu dari luar ke dalam, sementara penyembuhan spiritual bertumpu dari dalam ke luar, dengan menggunakan energi Ilahiah.

Sebagai sebuah psikoterapi, hipnosis dapat diaplikasikan dengan menggunakan pendekatan Islam. Nabi saw pernah bersabda bahwa dosa adalah sesuatu yang bila dilakukan akan menimbulkan kegelisahan jiwa. Kegelisahan jiwa itu juga pada gilirannya dapat mengganggu kondisi fisik seseorang. Ini dalam psikologi dinamakan dengan gangguan psikosomatik. "Hipnosis Islami" pada dasarnya dapat diintegrasikan dengan pengobatan yang selama ini dikenal Islam yaitu pengobatan dengan metode dzikir dan doa.

Dalam alquran dijelaskan bahwa dengan mengingat Allah maka hati akan menjadi tenang. Dadang Hawari, dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia menyatakan bahwa berdoa dan berdzikir merupakan bentuk komitmen keagamaan seseorang yang

merupakan unsur penyembuh penyakit atau sebagai psikoterapeutik yang mendalam. Doa dan dzikir merupakan terapi psikoreligius yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang paling penting selain obat dan tindakan medis.

Berkaitan dengan itu, doa dan dzikir merupakan komitmen keimanan seseorang. Doa adalah permohonan yang dimunajatkan ke kehadiran Allah SWT. Dzikir adalah mengingat Allah SWT dengan segala sifat-sifat-Nya. Secara umum dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungannya dalam bentuk yang meliputi hampir semua ibadah, perbuatan baik, berdoa, membaca Al Quran, mematuhi orang tua, menolong teman yang dalam kesusahan dan menghindarkan diri dari kejahatan dan perbuatan dzalim. Dalam arti khusus dzikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syarat sesuai yang diperintah oleh Allah dan rosulnya.

Dzikir secara esensial dibagi tiga. Pertama, dzikir atas dzatnya, yakni pengucapan "*laa ilaaha illallaah*". Kalimat ini untuk menyeimbangkan dan menselaraskan hati dengan Sang Pencipta. Kedua dzikir atas ilmunya, yakni pengucapan *Muhammadar Rosulullah*. Allah memberikan pengetahuan dengan perantaraan Rosul SAW. Melalui beliau dituturkan kepada yang berhak mendapatkan petunjuk. Ali R.A. adalah penghubungnya atau wasilah, sesuai Hadits "*Aku adalah kotanya ilmu, dan Ali adalah pintunya*".

Ketiga, dzikir atas af'al-Nya, yakni pengucapan *"Fi kulli lamhatin wa nafasin Adada maa wasi'ahuu 'Ilmullah (sebanyak kedipan dan nafas mahluk, serta seluas Ilmu Allah).*

Pengungkapan dzikir tersebut merupakan kalimat tafakkur atas penciptaan Allah berupa gerak nafas dzikir seluruh mahluk-Nya baik yang tidak terlihat. Penghayatan dzikir ini sesuai dengan firman Allah *"Yakni orang-orang yang berdzikir kepada Allah dengan berdiri, duduk dan berbaring dan bertafakkur tentang penciptaan langit dan bumi." (QS. Ali Imran: 191)*

Konsep penghayatan dzikir tidak berhenti pada pengucapan dan pelantunan dzikir semata, tetapi sentuhan jiwa kepada Allah Yang Rahman dan Rahim menjadi cermin utama dalam menyikapi berbagai keadaan dalam kehidupan. Allah SWT yang menjadi obyek pada saat kita dzikir akan berubah menjadi subyek, ketika perwujudan dan sifat-sifat Allah yang tampak pada setiap ciptaan-Nya mengambil tempat pada sikap dan perilaku yang berdzikir. Dengan bertafakkur pada kondisi demikian, kesadaran terhadap luasnya ilmu Allah akan tampak begitu nyata.

Dzikir kepada Allah bukan hanya semata-mata mengucapkan Asma Allah didalam lisan atau di dalam pikiran dan hati. Akan tetapi dzikir kepada Allah adalah ingat kepada Asma, Dzat, Sifat dan Af'al-Nya. Kemudian memasrahkan kepada-Nya hidup dan

mati, sehingga tidak ada lagi rasa khawatir, takut maupun gentar dalam menghadapi segala macam mara bahaya dan cobaan.

Di dalam psikoterapi doa terdapat beberapa tahapan yang dilalui yaitu : *Pertama, Tahap kesadaran Sebagai Hamba*. Pada tahap ini adalah tahap pembangkitan kesadaran. Kesadaran sebagai hamba dan kesadaran kelemahan manusia. Sebelum berdoa seorang hamba diharuskan untuk merendahkan diri kepada Allah. Pada kesadaran ini seseorang disadarkan akan gangguan kejiwaan atau penyakit sebagai bagian diri kemudian dimintakan kesembuhan kepada Allah.

*Kedua. Tahap Kesadaran Akan Kekuasaan Allah*. Kesadaran akan kekuasaan Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang, Yang memberi Kesembuhan akan sesuatu penyakit. Tahap ini menumbuhkan keyakinan kita kepada Allah atas kemampuan Allah dalam menyembuhkan.

*Ketiga, Tahap Komunikasi*. Berkomunikasi dengan Allah adalah suatu hal yang penting, tahap ini bisa berupa pengakuan dosa. Dengan hati yang bersih maka kontak dengan Allah akan lebih jernih. Pengungkapan kegundahan hati dan kesulitan yang dihadapi akan menumbuhkan rasa dekat dengan Allah. Permohonan doa kesembuhan terhadap apa yang dialami, jangan memaksakan kehendak agar Allah mengabulkan.

*Keempat Tahap menunggu dan diam*, namun hati tetap mengadakan permohonan kepada Allah. Pada tahap ini kita pasrah

kepada Allah dan mengikuti kemauannya Allah dan apa kehendak Allah. Maka dengan sikap ini diharapkan akan dapat menangkap jawaban Allah.

Psikoterapi dzikir dan doa dapat dijadikan psikoterapi untuk pengobatan keguncangan jiwa, kecemasan dan gangguan mental. Dzikir dan doa adalah metode kesehatan mental. Dengan berdzikir dan berdoa orang akan merasa dekat dengan Allah SWT dan berada dalam perlindungan dan penjagaannya. Dengan demikian akan timbul rasa percaya diri, teguh, tenang, tenteram dan bahagia.

Kebanyakan manusia dalam kehidupannya selalu dikendalikan nafsunya dan bukannya mengendalikannya. Maka jika nafsu telah mengendalikannya maka berbagai penyakit timbul di dalam dirinya. Sejalan dengan hal itu maksiat lahir seperti mulut, mata, tangan dan kaki akan bermunculan pada diri seseorang sehingga ia memiliki akhlak yang tercela.

Maka untuk tujuan menghilangkan penghalang yang menghalangi manusia dengan tuhaninya inilah maka ahli tasawwuf merumuskan sebuah system atau metode yaitu: *takhalli*, *tahalli*, *tajalli*. *Takhalli* artinya mengosongkan diri dari perbuatan dosa, *tahalli* adalah mengisi dengan perbuatan baik dan *Tajalli* artinya mendatangkan Allah dalam dirinya.

Rasulullah bersabda dalam sebuah Haditsnya bahwa barangsiapa yang mengucapkan lafadz tasbih sesudah shalat sebanyak

tiga puluh tiga kali, bertahmid, dan bertakbir sebanyak tiga puluh kali juga maka segala dosanya akan diampuni.

Hipnosis dalam perspektif Islami pada dasarnya adalah mengajak manusia untuk mengingat kembali pada Allah dan bertaubat kepadanya dengan melepaskan beban dosa yang dilakukan dan mengisi dengan perilaku yang diridhoi Allah. Proses terapi dilakukan secara menyeluruh baik melalui alam sadar maupun alam bawah sadar. Untuk itu terapis dapat mengintegrasikan teknik hipnosis dengan psikoterapi sufistik. Dengan demikian kombinasi keduanya dalam proses penyembuhan gangguan mental secara hipotetik akan lebih tepat.

Seperti dijelaskan oleh Adi W Gunawan bahwa pikiran sadar mempunyai empat fungsi utama yaitu

*Pertama*, Mengidentifikasi informasi yang masuk. Informasi yang diterima melalui panca indera yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecap dan sentuhan atau perasaan.

*Kedua*, Membandingkan informasi yang masuk dibandingkan dengan database (referensi, pengalaman, dan segala informasi) yang berada dalam pikiran bawah sadar.

*Ketiga*, Menganalisis. Memeriksa informasi yang masuk dengan membagi informasi itu menjadi komponen yang lebih kecil agar dapat diperiksa dengan seksama.

*Keempat, Memutuskan.* Memutuskan respons atau tindakan yang akan diambil terhadap informasi yang telah masuk.

Perkembangan pikiran bawah sadar manusia seperti diungkapkan Adi W Gunawan dimulai sejak dalam kandungan. Pikiran bawah sadar kita terletak di bagian otak yang disebut dengan *medulla oblongata*. Sejak lahir hingga usia tiga tahun segala apapun yang terjadi di sekitar kita baik itu hal positif maupun negatif seperti gambar, kata kata, tindakan atau suara akan langsung diserap oleh alam bawah sadar. Sedangkan pikiran sadar terletak di bagian korteks otak. Pada usia sekitar 3 tahun pikiran sadar seorang anak mulai aktif. Pada saat pikiran sadar terbentuk dan berkembang kita menciptakan suatu pintu pembatas antara pikiran sadar dan bawah sadar. pintu gerbang ini dapat terbuka bila pikiran sadar dibuat sibuk, focus memperhatikan sesuatu, larut dalam cerita, asyik nonton tv atau film, atau dengan menggunakan hipnosis<sup>92</sup>.

Orang yang beriman kepada Allah senantiasa mengingat Allah baik di saat tidur maupun terjaga. Karena meskipun mata terpejam namun hati mereka tidak pernah tidur. baik itu dalam kondisi senang maupun susah. Ini yang dialami Nabi dan orang sholeh. Nampaknya mereka memang dalam keadaan tidur namun hati mereka tetap terjaga dengan mengingat Allah. Maka tidak mengherankan jika Nabi dapat menerima wahyu dalam tidurnya.

Rosulullah sebagai teladan umat Islam mengajarkan kepada umatnya untuk selalu mengkondisikan diri dalam mengingat Allah. Sebelum tidur

---

<sup>92</sup> Adi W Gunawan, *op cit.* hal 28

misalnya beliau senantiasa melakukan dzikir baik secara lisan maupun secara qalbi. Dengan melakukan dzikir maka dalam proses menuju pada proses tidur (pada kondisi bawah sadar) tersebut menjadikan tubuh dapat menjadi lebih relaks dan santai sehingga dalam kondisi tidur tersebut tubuh dapat tidur dengan nyenyak dan mencapai kualitas tidur yang lebih baik. Demikian pula ketika bangun tidur, Nabi senantiasa berdzikir dengan mengucapkan syukur lantaran diberikan kenikmatan tidur.

Hipnosis sebagai salah satu terapi dalam psikologi Islami dapat dikembangkan guna membantu untuk merubah perilaku yang nonadapatif seperti merokok, suka marah, iri hati, sombong, rendah diri, dan sebagainya. Sugesti verbal yang diberikan dalam alam bawah sadar akan dapat memberikan efek jangka panjang dalam diri klien. Sebab sebagaimana dikatakan oleh Adi W Gunawan Kebiasaan (baik, buruk dan refleks), emosi, memori jangka panjang, kepribadian, intuisi, kreatifitas persepsi, kepercayaan, dan value<sup>93</sup>:

Dari pendapat Adi W Gunawan tersebut maka dapat dimengerti bahwa pikiran sadar kita menyimpan hal hal yang bersifat analitis dengan pendekatan akal. Sedangkan pikiran bawah sadar kita menyimpan hal hal yang bersifat afektif seperti marah, benci, takut, sombong dan sebagainya. Pikiran sadar dan pikiran bawah sadar tersebut tidak berdiri sendiri sendiri dan justru keduanya secara koordinatif bekerja sama dengan sangat baik dalam mempengaruhi perilaku manusia.

---

<sup>93</sup> Adi W Gunawan, *op cit*, hal 29-30

Dalam tarekat sufistik, umumnya para sufi dapat mengalami relaksasi yang mendalam (bahkan seperti kehilangan kesadaran) tanpa bantuan orang lain. Dalam hipnotis ini yang disebut dengan *self hipnosis* (autohipnosis) atau menghipnotis dirinya sendiri. Dalam kondisi yang demikian maka seseorang tidak akan merasakan apapun bahkan rasa sakit yang begitu sangat sekalipun.

Hipnosis sebagai sebuah psikoterapi Islami dapat membantu klien untuk masuk dalam kondisi sangat relaks (relaksasi mendalam) sehingga dapat diberikan sugesti positif untuk perbaikan akhlak atau prilakunya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari berbagai uraian yang disampaikan terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hipnosis adalah sebuah proses yang sengaja dilakukan ahli hipnosis untuk mengarahkan dan membimbing orang lain untuk masuk dalam area bawah sadar manusia. Seperti diketahui bahwa manusia mempunyai tiga wilayah kesadaran yaitu wilayah sadar, bawah sadar, serta area tidak sadar. proses penurunan dari wilayah sadar menuju alam bawah sadar dilakukan dengan metode ilmiah yang rasional
2. Proses hipnotis dilakukan melalui beberapa tahap yaitu uji sugestibilitas, induksi, afirmasi, serta visualisasi. Uji sugestibilitas dilakukan untuk melihat kepekaan subjek terhadap sugesti orang lain. Dengan mengetahui tingkat sugestibilitas (kepekaan terhadap sugesti) ini maka akan mempermudah proses hipnotis atau pemberian sugesti.
3. Psikologi Islami adalah wacana pengembangan psikologi yang menjadikan Islam sebagai sumber ilmu pengetahuan. Psikologi Islami muncul sebagai upaya membendung sekularisasi khususnya dalam ilmu pengetahuan. Dalam tahap awal Psikologi Islami memang masih menggunakan teori dan konsep psikologi modern. Ini dilakukan guna

mencari formulasi yang tepat dalam kerangka pemikiran Psikologi Islami. Selanjutnya bukan tidak mungkin Psikologi Islami akan mempunyai bangunan keilmuan sendiri yang berbeda dengan psikologi konvensional.

4. Hipnosis menurut paradigma wahyu adalah berada dalam wilayah wahyu *kauniyah*. Ia berada pada wilayah interpretasi subyektif manusia. Manusia dengan segala potensi yang dimilikinya yang mencakup kognisi, afeksi dan motoriknya diberi keleluasan untuk memikirkan esensinya. Wahyu aqliyah dijadikan sebagai petunjuk untuk menemukan hakikat penciptaan sehingga dapat mendekatkan diri kepada Allah.

5. Oleh karena itu maka menurut pemahaman penulis berdasarkan paradigma fitrah bahwa hipnosis dapat dipandang sebagai upaya mengembalikan manusia dalam kodratnya yaitu baik. Upaya itu memang dilakukan secara lebih mekanistik. Namun melihat esensinya kondisi hipnosis merupakan alamiah yang dimiliki manusia. Kondisi itu sama halnya dengan kondisi tidur pada umumnya. Hanya saja proses menuju pada keadaan tersebut dilakukan dengan teknik tertentu dan dilakukan pula dengan rakayasa.

## **B. Saran**

### **1. Bagi pembaca**

Untuk pembaca diharapkan untuk secara arif dan selektif dalam menilai apa yang disampaikan penulis. Disarankan pula bagi pembaca untuk membaca referensi lain terkait dengan pembahasan dalam

penelitian ini sehingga hal itu sekaligus sebagai koreksi bagi kami supaya tulisan ini dapat menjadi lebih baik.

## 2. Bagi Fakultas Psikologi

Berdasarkan pengalaman dalam pengerjaan skripsi ini kami merasakan kesulitan dalam menemukan referensi tentang hipnosis. Padahal hipnosis adalah termasuk kajian psikologi yang sudah lama berkembang. Oleh karenanya secara umum kami menyarankan agar buku buku maupun karya ilmiah yang berkaitan dengan psikologi perlu ditambah sehingga akan merangsang minat pengkaji psikologi untuk mengembangkan kajian psikologi tidak hanya pada masalah yang sudah banyak diteliti. Dengan demikian psikologi akan dapat memberikan kontribusi yang besar bagi kehidupan.

## 3. Bagi peminat Psikologi Islami.

Kemunculan Psikologi Islami memang masih kontroversial namun penulis mengajak kepada para peminat Psikologi Islami untuk menjadikan kritikan maupun sinisme dari mereka yang menolak Psikologi Islami menjadi sebuah motivasi untuk memperbaiki kekurangan dalam upaya konstruksi Psikologi Islami. Sehingga diharapkan psikologi Islami bukan sekedar wacana tetapi benar benar nyata.

## BAB V

### DAFTAR PUSTAKA

- Alquran dan terjemahannya, Jakarta: Departemen Agama RI,
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. Malang, UMM Press, 2004.
- Al Ghazali, *Rahasia Zikir Dan Doa*. Bandung Karisma, 1998,
- Amir an najar. *Psikoterapi sufistik*. Jakarta Hikmah, 2002.
- Anshari hafi, , *Kamus Psikologi*, Surabaya Usaha Nasional, 1996.
- Ancok Djamaludin, Nashori fuat, , *Psikologi Islami (solusi islam atas problem problem psikologi)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Arifin Zainul, *Aa Gym Dan Managemen Qalbu Dalam Tinjauan Kesehatan Mental*, skripsi tidak diterbitkan.
- Asmaran. *Pengantar studi tasawwuf*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002.
- Atkinson, L Rita dkk, *Pengantar Psikologi* terj Widjaja Kusuma, Judul Asli *Introduction To Psychology*” (Batam: Interaksa, tt)
- Baharuddin, , *Paradigma Psikologi Islami*, Yogyakarta. Pustaka Pelajar, 2007.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*. Yogyakarta Pustaka Pelajar, 2005.
- Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj Kartini Kartono judul asli “*dictionary of psychology*”, Jakarta: Rajawali, 1999.
- Corey Gerald ., *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*, Bandung Refika Aditama, 2007.

- Gunawan W Adi, *Hypnosis (the art of subconscious communication)*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- Goldberg Bruce, *Self Hypnosis*, Yogyakarta, Penerbit Bfirst, 2006
- Hazrat Inayat Khan, , Judul asli: *Spiritual Dimensions Of Psychology. New york:* Omega publications, 1981) terj Andi haryadi. *Dimensi Spiritual Psikologi.*, Bandung, Pustaka Hidayah, 2000.
- Jamil, *Cakarawala Tasawwuf* (sejarah, pemikiran, dan kontekstualisasi. Ciputat Gaung Persada Press. 2004.
- Kartanegara Mulyadhi, *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Surabaya Erlangga. 2006
- Kountur, Ronny, *Metode Penelitian Untuk Penulisan Skripsi Dan Thesis*, Jakarta: PPM, 2004.
- Lexy J Moleong, , *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya. 2002
- Mujib, Mudzakkir Yusuf, *Nuansa Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002.
- Muhammad, Hasyim. *Dialog Antara Tasawwuf Dan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Nashori, Fuad, *Agenda Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Nieng Muhajir, *Metode Penelitian Kualitatif III*, Yogyakarta, Rake Sarasin. 1989
- Sahertian, Piet, aliran modern dalam psikologi,
- Soejono, Abdurrahman, *Metode Penelitian Suatu Pemikiran Dan Terapan*, Jakarta, Rineka Cipta, 1999.
- Sutrisno Hadi, *Metode Penelitian Research I*, Yogyakarta. Andi offset, 1987.

Sudarto, , *Metode Penelitian Flsafat*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997.

Syarif , Adnan, *Psikologi Qurani*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2003.

Suara Muhammadiyah, *Hypnosis untuk penyembuhan*, [www.suaramuhammadiyah.com](http://www.suaramuhammadiyah.com)

Tebba Sudirman, *Tasawwuf Positif*, Bogor, Kencana, 2003.

Taufiq Izzudin, *Panduan Lengkap Dan Praktis Psikologi Islam*, Jakarta: Gema Insani Press, 2006

Wardhana, Krishna, , *Hipnotisme*, Cakrawala, Yogyakarta, 2008.

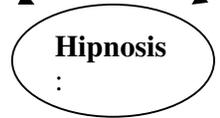
[http://www. Wikipedia.com](http://www.Wikipedia.com)

**Lampiran 1**

**Masyarakat Awam:** *sama dengan sihir dan gendam*

**Islam:** *khilafiyah*

manusia



**Psikologi (paradigma psikoanalisa):** teori kesadaran  
(sadar, bawah sadar, dan taksadar)

realitas  
Fitrah Manusia

**Medis (neurologis):** *Gelombang Otak Manusia (alpha, teta, teta, dan delta)*

**Paradigma Psikologi Islami**

**Paradigma Fitrah:** secara merupakan

**Paradigma Wahyu:** ayat kauniah (fenomena alamiah)

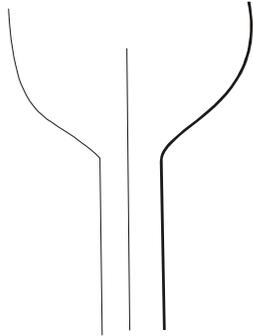
Skema: *Peta Pemikiran Hipnosis dalam berbagai perspektif*

## Lampiran 2

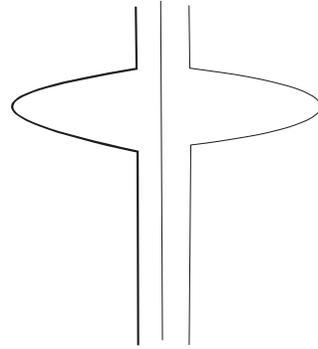
Aspek	Hipnosis	Sihir	Gendam
Etimologi	Barat	Islam	Jawa (Indonesia)
Pemberi sugesti	Semua orang tanpa persyaratan khusus	Menggunakan syarat tertentu	Menggunakan syarat tertentu
Efek	Jangka pendek, jangka panjang	Jangka pendek	Jangka pendek
Unsur di luar manusia	Tidak ada	Setan	Tidak diketahui
Hubungan antara pemberi dan penerima sugesti	Telah ada kesepakatan antara keduanya	Tidak perlu persetujuan objek	Tidak membutuhkan kesepakatan dengan objek

Tabel : *Perbandingan Karakteristik Antara Sihir, Gendam Dan Hipnosis*

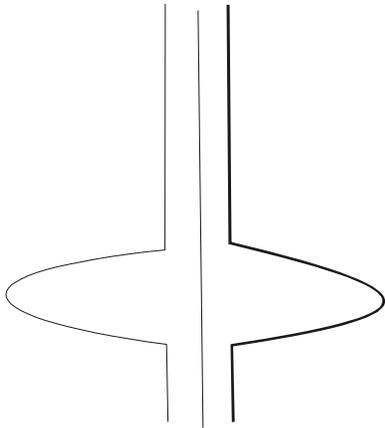
**Lampiran 3**



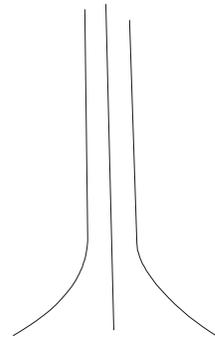
**Beta**



**Alpha**



**Theta**



**Delta**

Gambar : Pola Gelombang Otak Manusia (sumber, Adi W Gunawan, 2002)

## BUKTI KONSULTASI

Nama : Abdur Rouuf  
NIM : 04410046  
Fakultas/jurusan : Psikologi  
Judul skripsi : Hipnosis Ditinjau Dari Paradigma Psikologi Islami  
Dosen pembimbing : Tristiadi Ardi Ardani M.Si Psi

No	Tanggal	Hal yang dikonsultasikan	Tanda tangan
	Juli 2007	Proposal skripsi	
	10 Agustus 2008	Revisi proposal	
	15 September 2008	Bab I dan Bab II	
	25 September 2008	Revisi Bab I dan Bab II	
	23 Oktober 2008	Bab III dan Bab IV	
	3 November 2008	Revisi Bab III dan IV + Bab V	
	12 November 2008	Revisi Bab III, IV, dan V	
	1 Desember 2008	Revisi Keseluruhan	
	27 Desember	Acc	

Malang, 11 April 2009

Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi

Drs. H Mulyadi M.pd I  
NIP 150 206 243