

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman modern yang serba kompleks ini, tidak ada seorang pun yang terbebas dari kesulitan-kesulitan hidup. Oleh adanya kemajuan teknologi, mekanisasi, industrialisasi, dan urbanisasi, makin sulitlah individu melakukan adaptasi atau penyesuaian terhadap tuntutan-tuntutan sosial. Sehubungan dengan itu, orang harus belajar menanggapi segenap konflik dan kesulitan hidup dengan cara yang wajar dan sehat atau cara neurotis dan psikotis.¹

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian tersebut bukan hanya menimbulkan gangguan psikis atau mental saja. Gejala gagal dalam melakukan penyesuaian bisa muncul dalam bentuk gangguan-gangguan yang bersifat fisik karena pada dasarnya antara badan dan jiwa merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan, sehingga gangguan terhadap salah satu diantaranya menimbulkan gangguan pada lainnya. Inilah yang kemudian sering disebut dengan gangguan psikosomatik.²

Dalam suatu survey yang dilakukan oleh Direktorat Kesehatan Jiwa Departemen Kesehatan, didapatkan bahwa sekitar 30% pengunjung dari salah satu Puskesmas di Jakarta adalah kasus-kasus dengan gejala-gejala somatik psikogenik, yang didiagnosis oleh dokter ahli jiwa sebagai neurosis depresi, neurosis cemas, gangguan situasional sementara, kegagalan penyesuaian sosial,

¹ Kartini Kartono, *Mental Hygien*, Mandar Maju, Bandung: 2000, Hlm. 25

² Siswanto, *Kesehatan Mental*, ANDI, Yogyakarta: 2007, Hlm. 101

dan gangguan psikofisiologik. Disebutkan juga, tendensi untuk mengalami dan mengkomunikasikan tekanan-tekanan psikologis ke dalam simtom-simtom fisik dan untuk mencari bantuan medis merupakan fenomena klinis yang meluas, yang mungkin meliputi lebih dari 30-40% dari pasien medis.³

Penyakit-penyakit psikosomatik merupakan gangguan kesehatan yang bukan saja umum dijumpai dalam masyarakat, tapi sering mengalami kesalahpahaman di bidang medis. Medikasi sering memberikan kesembuhan secara cepat, namun bukan berarti persoalannya menjadi beres karena seringkali penyakit tersebut kambuh kembali berulang-ulang. Ini berkaitan karena sumbernya bukan pada tubuh yang sakit, melainkan pada persoalan mental yang belum terselesaikan.⁴

Gangguannya disebut *psychosomatic disorder* yang disebabkan oleh kombinasi faktor-faktor organis dan faktor-faktor psikologis. Misalnya; ketakutan hebat mengakibatkan jantung berdetak cepat dan kelelahan ekstrim dari reaksi astenis (kelemahan tanpa tenaga). Reaksi somatisasi ini bisa mengenai semua fungsi dan sistem organis yang penting dari badan. Seperti; alat pencernaan dan lambung perut, sistem kelenjar, sistem peredaran darah, alat pernafasan, alat kelamin, sistem persendian, kulit, limpa, jantung, sistem saraf, jaringan, urat daging, dan lain-lain. Dengan demikian dapat dimengerti bahwa setiap fungsi organis yang terganggu oleh emosi-emosi yang kuat bisa menjadi basis bagi timbulnya bermacam-macam gangguan psikosomatis.

³ *Ibid*, Hlm. 101

⁴ *Ibid*, Hlm. 102

Psikosomatis berbeda dengan penyakit akut lainnya yang dapat disembuhkan dengan obat-obatan. Sebaliknya, Psikosomatis tidak merespon penyembuhan, mengakibatkan penanganan medis yang berlarut-larut, kemungkinan menyebabkan ketergantungan obat, dan membahayakan kondisi pasien secara fisik, mental, emosional dan spiritual.⁵

Para ahli sebenarnya telah menciptakan berbagai terapi untuk penyembuhan gangguan psikosomatis tanpa menggunakan obat-obatan yang memang dirasa tidak efektif, salah satu terapi tersebut adalah terapi behavior.

Terapi dari psikologi tingkah laku (*behavioral*) merupakan penerapan dari tehnik dan prosedur yang berakar dari berbagai teori tentang belajar. Salah satu metodenya adalah hipnosis. Hipnosis adalah masa peralihan antara tidur dan sadar. Dalam keadaan hipnosis seseorang dapat memasukkan sugesti-sugesti positif yang diperlukan sesuai dengan tujuan penyembuhan.⁶

Pada hakikatnya, kita semua mengalami kesulitan dalam mengubah pola kebiasaan pada waktu tertentu. Jika sudah mempelajari sesuatu, alam bawah sadar cenderung menolak perubahan; dan semakin dipaksakan untuk berubah, penolakannya akan semakin besar.⁷ Maka untuk dapat memasuki alam bawah sadar tersebut kita membutuhkan beberapa tehnik dalam menyampaikan pesan positif sehingga pesan tersebut diharapkan dapat dieksekusi menjadi suatu

⁵ Dr. Bruce Goldberg, *Self Hypnosis (Bebas masalah dengan Hypnosis)*, Mizan, Bandung: 2007, Hlm. 5

⁶ Hari Sumahardi, *Hipnosis sebagai Metode Psikoterap*, Skripsi IAIN SGD, Bandung: 2005, Hlm. 10

⁷ Roy Hunter, *Seni Hipnosis: Penguasaan Teknik-teknik dasar*, PT. Indeks, Jakarta: 2011, Hlm. 16.

tindakan atau pola pikir mengingat dominasinya dalam mempengaruhi tindakan dan sikap hidup seseorang. salah satu tehnik tersebut adalah *Self-Hypnosis*.⁸

Self-Hypnosis adalah suatu metode untuk memasuki pikiran bawah sadar, sehingga seseorang dapat melakukan pemrograman ulang terhadap pikiran bawah sadarnya sendiri dan juga pembersihan data sehingga yang tersisa hanyalah hal-hal yang benar-benar memberdayakan terhadap hidup dan diri seseorang.⁹ *Self-Hypnosis* atau hipnosis diri membantu alam bawah sadar dengan cara meningkatkan kemampuan membayangkan (imajinasi). Karena logika bisa bekerja dengan alam bawah sadar, tetapi imajinasi merupakan bahasa bawah sadar.¹⁰ Salah satu tokoh yang terkenal dengan *Self Hypnosisnya* adalah Dr. Bruce Goldberg.

Dr. Bruce Goldberg merupakan seorang ahli hipnosis yang telah menangani lebih dari 14.000 pasien sejak tahun 1974. Berdasarkan pengalamannya ini, ia telah menerbitkan beberapa buku yang fenomenal. Karya yang berjudul *Past Lives-Future Lives* merupakan karya pertamanya yang menjadi international best-seller yang membahas tentang kehidupan masa mendatang. Karya selanjutnya *The Search for Grace* telah diangkat menjadi film televisi oleh CBS. Buku ketiganya, *Soul Healing* yang juga mendapatkan penghargaan merupakan buku klasik yang membahas tentang pengobatan alternatif dan pemberdayaan fisik. Disamping beberapa karya lainnya, Ia juga menerbitkan beberapa rekaman-rekaman *self hypnosis* dalam bentuk CD recording.

⁸ Ali Agiel. *Op cit*, Hlm. 171

⁹ *Ibid*, Hlm. 173

¹⁰ *Op Cit*, Hlm. 16

Dr Bruce Goldberg berpendapat bahwa semua hipnosis sebenarnya merupakan *Self Hypnosis*. seorang *hypnotist* (ahli hipnotis) hanya merupakan seorang pemandu atau guru dan siapapun bisa mempelajari teknik ini. Yang diperlukan semua orang untuk melakukan *Self Hypnosis* hanyalah keinginan dan penerapan teknik-teknik sederhana.¹¹ Dan semua permasalahan pun dapat terselesaikan.

Obat-obatan kimia hanya akan mengobati daerah fisik saja, akan tetapi karena psikosomatis itu berasal dari kondisi psikis alam bawah sadarnya maka kecenderungan kambuh kembali pasca pengobatan akan besar. Maka dari itulah *self hypnosis* dirasa cukup efektif dalam menanggulangi masalah-masalah psikosomatisme melihat dari jangkauannya yang langsung menitik beratkan pada alam bawah sadar manusia.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas penulis sebagai mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi dipandang perlu untuk meneliti lebih dalam lagi dengan memfokuskan pada “SELF HYPNOSIS MENURUT BRUCE GOLDBERG SEBAGAI METODE UNTUK MENGATASI MASALAH PSIKOSOMATIS.”

¹¹ Dr. Bruce Goldberg, *Op Cit*, Hlm. 5

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, dapat dirumuskan secara singkat inti masalah sebagai acuan penelitian, yang dituangkan dalam bentuk pertanyaan penelitian yaitu:

1. Bagaimana metode *self-hypnosis* menurut Bruce Goldberg itu?
2. Bagaimana *Self hypnosis* dapat mengobati masalah psikosomatis?
3. Bagaimana hasil dari metode *self-hypnosis* terhadap masalah psikosomatis?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan sebagaimana telah dirumuskan di atas. Adapun secara rinci tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana metode *self- hypnosis* menurut Bruce Goldberg.
2. Untuk mengetahui bagaimana *self-hypnosis* menangani masalah psikosomatis.
3. Untuk mengetahui hasil dari metode *self-hypnosis* terhadap masalah psikosomatis.

D. Kegunaan penelitian

Adapun beberapa kegunaan yang dapat disumbangkan dalam penelitian yang penulis lakukan adalah sebagai berikut :

1. Kegunaan akademis (teoritis)

Secara akademis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu kedokteran jiwa dan menambah wawasan

tentang bagaimana *self-hypnosis* itu dapat menangani masalah-masalah psikosomatis.

2. Kegunaan praktis

Memberikan gambaran kepada para psikiater, therapist, dan mahasiswa tasawuf psikoterapi khususnya mengenai bagaimana *self-hypnosis* dapat membantu menyelesaikan berbagai permasalahan psikosomatis.

E. Kerangka Pemikiran

Dr. Bruce Goldberg adalah seorang hipnoterapis yang telah lebih dari 25 tahun berkecimpung di dunia hipnoterapi. Pengalamannya yang telah membantu lebih dari 14.000 pasien membuat Dr. Bruce Goldberg paham bagaimana hipnosis dapat bekerja dalam membantu menyelesaikan berbagai masalah psikis maupun fisik secara baik. Berbagai metode yang telah ia pelajari, ia kembangkan sehingga dapat dengan mudah diterapkan kepada ribuan pasiennya dan menghasilkan efek yang positif bagi penggunaannya.

Menurut Dr. Bruce Goldberg sebagaimana yang ia jelaskan dalam bukunya yang berjudul "*Self Hypnosis*" menjelaskan bahwa:

Hipnosis bukanlah obat atau penyembuhan, hipnosis adalah sarana yang dapat digunakan dalam terapi untuk membantu orang-orang, mencapai tujuan tertentu. Misalnya; meningkatkan rasa percaya diri, mengendalikan kebiasaan buruk, mengatasi rasa malu, menghilangkan insomnia, memunculkan bakat-bakat tersembunyi, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, serta menanamkan ingatan-ingatan dalam hidup.¹²

¹² *Ibid*, Hlm. 6

Selain itu, Dr. Bruce Goldberg juga menjelaskan bahwa hipnosis adalah keadaan konsentrasi terfokus dan relaksasi yang alamiah. Intinya hipnosis merupakan cara merelaksasi dan mengesampingkan pikiran sadar (*Conscious mind*), sekaligus menggerakkan pikiran bawah sadar (*Unconscious mind*). Setelah itu, barulah sugesti dapat diberikan ke pikiran bawah sadar sehingga seseorang dapat melakukannya dengan mudah dan efisien.

Dalam hipnosis kita mengubah dunia dalam diri kita menggunakan imajinasi. Ketika kita mengubah cara pikir, penggambaran, dan pembayangan akan sesuatu, perasaan dan perilaku kita akan mulai membentuk tujuan kita. Hipnosis memungkinkan kita untuk menghadirkan sesuatu yang ideal, seperti meningkatkan kekuatan otak, menuju pikiran bawah sadar, yang kemudian mengubah sugesti tersebut menjadi kenyataan. Perubahan tersebut terjadi dengan sendirinya.¹³

Dr. Bruce Goldberg juga menganggap hipnosis sebagai sebuah kesadaran yang berbalik. Dalam kondisi normal ketika kita terjaga, pikiran sadar lebih dominan daripada pikiran bawah sadar. Dalam kondisi terhipnosis, kita justru bertindak dengan pikiran bawah sadar, sementara pikiran sadar tidak bekerja (pasif). Kecenderungan mengalami hipnosis tergantung pada motivasi, yaitu kondisi kesiapan emosional selama perubahan pemahaman dapat dilakukan.¹⁴

Salah satu metode paling sederhana dalam melakukan *self hypnosis* adalah dengan melakukan peregangan dan relaksasi otot-otot tubuh. Dalam hipnoterapi modern, jika ketegangan otot penyebab kegelisahan dapat dihilangkan dengan

¹³ *Ibid*, Hlm. 6

¹⁴ *Ibid*

relaksasi maka kemampuan tubuh akan meningkat. Sebagaimana yang dijelaskan Dr. Bruce Goldberg, cara yang paling efektif untuk mengubah perasaan gelisah mengenai situasi yang dihadapi adalah merespon dengan reaksi indra yang berbeda terhadap stimulus yang menimbulkan kegelisahan.¹⁵

Istilah penyesuaian-kondisi (*counterconditioning*) saat ini dilakukan dengan memasang stimulus pemicu kecemasan dengan kondisi yang menimbulkan respon kebalikannya. Pengondisian yang paling jelas adalah imajinasi yang menggunakan semua fungsi indra dan membutuhkan konsentrasi tinggi. Cara yang paling efektif untuk mengendalikan indra adalah langkah induksi yang digunakan dalam hipnosis. Ketika kita telah menemukan situasi yang sesuai serta telah menguasai teknik relaksasi dan hipnosis yang paling efektif, kondisi dapat dikendalikan sesuai keinginan kita.

Ada banyak terapi atau praktik pengobatan yang melibatkan teknik hipnosis. Teknik *biofeedback* misalnya, digunakan sebagai kombinasi dengan hipnosis. Para ilmuwan Nasrani menggunakan teknik hipnosis untuk mengendalikan rasa sakit. Perumpamaan terarah, fantasi terarah, visualisasi, kesadaran selektif, pelatihan *autogenic*, relaksasi progresif, dan *relaxologi* merupakan beberapa contoh metode hipnosis. Kadang-kadang para praktisi yang menggunakan metode-metode tersebut tidak menghubungkannya dengan kondisi hipnosis.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya mengenai banyaknya kasus penyakit yang telah berhasil ditangani dengan *Self Hypnosis*, penyakit nyeri

¹⁵ *Ibid*

kronis atau psikosomatis yang telah menjadi fenomena di jaman yang serba kompleks ini, juga dapat ditangani dengan menggunakan metode *Self Hypnosis*. Psikosomatisme cenderung berkaitan dengan kondisi-kondisi emosi yang lama mengendap di alam bawah sadar dan menjadi kebiasaan yang tidak kita sadari secara terus menerus. Penyakit fisik yang dipicu oleh aspek-aspek psikologis disebut *psychosomatic illness*. Yang termasuk kedalam *psychosomatic illness* antara lain; penyakit asma, gangguan tekanan darah (Hipertensi), alergi, gangguan pencernaan, *post power syndrome*, dsb.¹⁶

Banyak kasus dimana analisa dan segala jenis pemeriksaan oleh dokter menunjukkan seseorang secara fisik tidak mempunyai masalah fisik. Namun pada kenyataannya orang tersebut mengeluh karena sakitnya. Masalah-masalah emosional yang tidak ditangani adalah penyebab 85% penyakit fisik. Itulah mengapa penanganan penyakit fisik tidak membuahkan hasil yang tuntas karena mengabaikan masalah emosional. Psikosomatis atau somatisasi adalah gangguan psikis yang tampil dalam bentuk gejala-gejala fisik. Dengan kata lain, psikosomatis adalah penyakit fisik yang disebabkan oleh program pikiran negatif atau masalah emosi seperti stress, depresi, kecewa, kecemasan, rasa berdosa, dan emosi negatif lainnya.

Karakteristik-karakteristik tersebut seringkali mengakibatkan rasa nyeri. Perhatikan pola berikut ini: Nyeri – kemarahan – depresi – obat-obatan – nyeri bertambah – frustrasi – penambahan obat-obatan – ketergantungan – meningkatnya frustrasi – depresi meningkat – menemui beberapa dokter – pembedahan –

¹⁶ Kartini Kartono, *Op Cit*, Hlm.:122

menurunnya daya tahan terhadap nyeri – obat-obatan – dan rantai ini kembali berulang.

Melalui *self hypnosis*, kita bisa belajar relaks dan lebih nyaman dalam berbagai situasi. Kita bisa menggunakan teknik perumpamaan untuk mengeluarkan kekuatan dalam diri dan menemukan harapan, keberanian, kesabaran, ketekunan cinta dan lain-lain. Kondisi-kondisi seperti gelisah, yang disebabkan atau dipicu oleh stress seringkali sembuh dengan teknik perumpamaan. Aspek-aspek emosional dari gangguan mental (murung, kecewa, malu, gelisah, dsb) bisa dihilangkan dengan teknik perumpamaan dan bebas dari tekanan-tekanan emosional dapat membuat kita merasa berdaya-guna dan menghilangkan penyakit psikosomatis secara permanen.¹⁷

F. Langkah-langkah Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian yang dikehendaki, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Metode tersebut akan digunakan oleh penulis untuk menganalisis pemikiran para pakar atau ahli tentang *self hypnosis* sebagai terapi bagi penderita psikosomatis.

¹⁷ *Op Cit*, Hlm. 138

2. Jenis dan Sumber Data

Data kualitatif yang penulis gunakan bukanlah bertujuan untuk menguji hipotesis berdasarkan teori tertentu, melainkan berusaha mencari pola-pola yang dikembangkan menjadi teori. Sedangkan sumber data dari penelitian ini, berupa bahan-bahan bacaan (pustaka) yang erat kaitannya dengan rumusan tujuan penelitian. Secara rincinya, sumber data tersebut terdiri dari sumber data primer dan sekunder.

Sumber data primer meliputi bahan-bahan bacaan (pustaka) yang sangat erat kaitannya dengan rumusan tujuan penelitian, yaitu:

- a. Self Hypnosis karya Dr. Bruce Goldberg
- b. The Art Of Hypnosis (terjemah) karya C. Roy Hunter
- c. Cara mudah belajar hipnosis karya Ali Agiel
- d. Hygiene Mental karya Dr. Kartini Kartono

Adapun sumber data sekunder meliputi bahan pustaka yang mendukung, menunjang dan melengkapi sumber primer.

3. Teknik Pengumpulan Data

Menentukan metode pengumpulan data tergantung pada jenis data dan sumber data yang diperlukan. Karena dalam penelitian ini menggunakan jenis data dan sumber data tertulis, maka metode yang digunakan adalah studi literature terhadap sumber-sumber yang telah dipersiapkan.

Teknik yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik menyalin terhadap sumber-sumber data yang telah dipersiapkan. Adapun langkah-langkah teknisnya adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan inventarisasi judul-judul bahan pustaka yang berhubungan dengan masalah penelitian seperti buku sumber, laporan penelitian, ensiklopedi, jurnal ilmiah dan makalah yang disajikan dalam pertemuan ilmiah.
- b. Melakukan pemilihan isi dalam bahan pustaka itu.
- c. Melakukan penelaahan terhadap isi tulisan dalam bahan pustaka itu.
- d. Melakukan pengelompokan hasil bacaan yang telah ditulis itu sesuai dengan rumusan yang tercantum dalam masalah dan pertanyaan penelitian.

4. Analisis Data

Langkah terakhir dalam penelitian ini adalah analisis. Pada dasarnya analisis data merupakan penguraian data setelah melalui tahapan-tahapan. Untuk memudahkan analisis data, maka rujukan yang digunakan adalah kerangka berfikir yang telah dipilih dan dirumuskan sebelumnya. Rangkain pernyataan yang dikemukakan berfikir menjadi pedoman dalam cara kerja analisis data, yang tahapannya yaitu seleksi data yang telah dikumpulkan.

Setelah data terkumpul maka penulis mengkaji kembali serta membahas dan mengolah semua sumber data yang ada sehingga terjadi suatu rangkaian masalah yang dimaksud penulis, kemudian diklarifikasikan dalam beberapa pendapat itu baik dari segi dasar pendapat maupun perbedaan dan persamaan pendapatnya.

Adapun uraian ringkasan mengenai langkah-langkah analisis data adalah sebagai berikut:

- a. Unitisasi data, dalam tahapan ini data dikelompokkan berdasarkan pada kerangka pemikiran.
- b. Kategorisasi data, dalam tahap ini data-data disusun berdasarkan pada rumusan masalah dan rumusan yang telah disusun sebelumnya.
- c. Penafsiran data, pada tahap ini data yang ada kemudian diinterpretasi berdasarkan teori-teori tentang *self-hypnosis*.
- d. Penulisan data, pada tahap ini data disusun sesuai dengan *outline* yang sesuai dengan kaidah penulisan hasil penelitian.

