

# **Implementasi Nilai-Nilai Tasawuf dalam Pelaksanaan Hipnoterapi Pada Komunitas Hipnosis Cirebon (KHC)**

**Siti Asiyah**

Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

e-mail: [sitiasiyah@syekhnurjati.ac.id](mailto:sitiasiyah@syekhnurjati.ac.id)

**Alfiyah Makarrim**

Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

e-mail: [makarrimalfiyah@gmail.com](mailto:makarrimalfiyah@gmail.com)

**Abstract:** *This study aims to explore the implementation of Sufi values in hypnotherapy practices carried out by the Hypnosis Community of Cirebon (KHC). Using a qualitative research method with a case study approach, this research investigates how Sufi principles such as tawakal, sabar, syukur, and husnuzan are integrated into various stages of hypnotherapy, from pre-induction to post-hypnotic suggestion. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews, and documentation, involving KHC therapists and clients. The results reveal that the incorporation of Sufi values enhances the therapeutic process, creating a holistic healing experience that aligns with the spiritual beliefs of clients. This integration also provides a new perspective on alternative therapy practices that bridge psychological and spiritual dimensions. The study concludes that the application of Sufisme values in hypnotherapy not only supports mental health treatment but also enriches the interdisciplinary discourse between Tasawuf and psychotherapy.*

**Key Words :** *Hypnotherapy, Sufisme Values, Tasawuf*

**Abstrak:** *Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan nilai-nilai sufistik dalam praktik hipnoterapi yang dilakukan oleh Komunitas Hipnosis Cirebon (KHC). Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan pendekatan studi kasus, penelitian ini mengkaji bagaimana prinsip-prinsip sufistik seperti tawakal, sabar, syukur, dan husnuzan diintegrasikan ke dalam berbagai tahapan hipnoterapi, mulai dari pra-induksi hingga sugesti pasca-hipnosis. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan melibatkan terapis dan klien KHC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggabungan nilai-nilai sufistik memperkuat proses terapeutik, menciptakan pengalaman penyembuhan yang holistik dan sejalan dengan keyakinan spiritual klien. Integrasi ini juga memberikan perspektif baru terhadap praktik terapi alternatif yang menjembatani dimensi psikologis dan spiritual. Studi ini menyimpulkan bahwa penerapan nilai-nilai tasawuf dalam hipnoterapi tidak hanya mendukung pengobatan kesehatan mental, tetapi juga memperkaya wacana interdisipliner antara tasawuf dan psikoterapi.*

**Kata Kunci :** *Hipnoterapi, Nilai-Nilai Sufisme, Tasawuf.*

## **Pendahuluan**

Hipnoterapi merupakan salah satu bentuk psikoterapi dalam psikiatri, dan sudah banyak para ahli baik dokter maupun praktisi kesehatan yang menguasai tentang hipnoterapi. Terdapat penelitian yang menyimpulkan bahwa hipnoterapi mempunyai pengaruh terhadap permasalahan yang dialami klien terutama permasalahan medis baik di Indonesia maupun negara lain, seperti halnya dalam mengurangi rasa nyeri (Kanker, dismenore, dan IBS (Irritable Bowel Syndrome), kecemasan, dan gangguan tidur. Hipnoterapi juga mampu dalam mengurangi rasa nyeri, gejala, kecemasan, dan mengatasi gangguan tidur, hal ini bisa menjadi pertimbangan sebagai pilihan terapi suportif yang setara dengan pengobatan medis lainnya.<sup>1</sup> Peraturan perundang-undangan yang mengatur tentang hipnoterapi secara spesifik belum ada, namun di Indonesia peraturan tentang hipnoterapi sebagai pengobatan komplementer atau alternatif diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1109/MENKES/PER/IX/2007, yaitu tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dalam pasal 1. Selanjutnya dalam Pasal 4 ayat (1), (2), dan (3) Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/MENKES/PER/IX/2007 menjelaskan ruang lingkup pengobatan komplementer alternatif. Pasal 4 menggambarkan tentang ruang lingkup pengobatan alternatif berdasarkan pengetahuan biomedis meliputi intervensi fisik dan mental.<sup>2</sup>

Definisi hipnoterapi islam oleh Ibrahim menjelaskan bahwa hipnoterapi islam merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, kemudian perasaan, dan juga perilaku dalam nilai-nilai keislaman. Hipnoterapi merupakan suatu metode terapi yang mengandalkan kondisi hipnosis untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah mental dan emosional. Hipnosis adalah keadaan relaksasi yang mendalam, di mana individu mengalami penurunan tingkat kesadaran terhadap lingkungan sekitar. Dalam keadaan ini, fokus perhatian individu menjadi sangat terpusat, dan mereka cenderung lebih menerima sugesti serta perubahan positif. Ketika seseorang berada dalam kondisi hipnosis, pikiran bawah sadar mereka menjadi lebih mudah diakses, memungkinkan terapis untuk bekerja lebih efektif dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi masalah mereka. Proses ini menciptakan ruang untuk eksplorasi dalam menghadapi aspek-aspek tertentu dari pikiran dan emosi yang mungkin sulit dijangkau dalam keadaan sadar normal.<sup>3</sup>

Dalam hal ini hipnoterapi sebagai suatu bentuk terapi alternatif, telah menarik perhatian banyak kalangan dalam upaya penyembuhan dan

---

<sup>1</sup> Firman Arifandi Indah Pramesti, Bambang Poerwanto, "Hipnoterapi Dalam Praktik Dokter Menurut Undang-Undang Kesehatan Dan Undang-Undang Praktik Kedokteran Dan Tinjauannya Menurut Islam," *Cerdika Jurnal Ilmiah Indonesia* 3, no. 1 (2023): 43–56.

<sup>2</sup> M Azkia, I R Kartika, and F Betriana, "Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka," *Research of Education and Art Link in Nursing Journal* 3, no. 2 (2020): 122–155.

<sup>3</sup> Ibrahim Ibrahim, "Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam," *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 18, no. 2 (2018): 103–115.

pengembangan diri. Namun, penggunaan hipnoterapi sering kali menimbulkan pertanyaan terkait dengan kesesuaian praktik ini dengan nilai-nilai keagamaan. Dalam konteks ini, Implementasi nilai-nilai Tasawuf dalam hipnoterapi menjadi sebuah wacana yang relevan untuk dieksplorasi. Di sisi lain, tasawuf merupakan tradisi spiritual Islam yang menekankan pada pengembangan diri dan hubungan dengan Allah SWT yang menawarkan ketenangan dan kedamaian batin bagi para pengikutnya. Nilai-nilai tasawuf, seperti penyerahan diri kepada Allah SWT dan keyakinan akan kuasa-Nya, dapat membantu individu membangun rasa tenang dan damai, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.<sup>4</sup> Hal ini juga didorong oleh kebutuhan akan pendekatan terapeutik yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga selaras dengan keyakinan dan nilai-nilai spiritual dalam Islam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana implementasi nilai-nilai tasawuf dalam hipnoterapi di komunitas hipnosis Cirebon. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu hipnoterapi tetapi juga menggali potensi aplikasi nilai-nilai agama dalam konteks terapeutik.

Komunitas Hipnoterapi Cirebon atau sering disebut dengan KHC, merupakan suatu komunitas yang fokus dan mengembangkan keilmuan terkait terapi dengan pendekatan hipnoterapi yang menangani berbagai penyakit atau masalah keseharian yang dialami oleh seorang individu. Selain itu KHC juga memiliki program-program kegiatan antara lain berupa pelatihan hipnoterapi dan juga seminar. Penelitian ini perlu kiranya dilaksanakan sebagai sarana memperkaya khazanah keilmuan terutama untuk Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu yaitu Ibrahim dalam jurnalnya "Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam". Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa Istilah hipnoterapi mengacu pada kata "Hypno" dalam bahasa Yunani yang berarti tidur. Memang, terapi penyembuhan hipnoterapi dimulai dengan mengondisikan klien dalam fase relaksasi (seperti orang tertidur) sebelum terapi inti dilakukan. Hipnoterapi bekerja pada bawah sadar manusia (keadaan alpha). Agar jiwa bawah sadar muncul, klien harus masuk ke dalam keadaan relaksasi, atau istirahatkan jiwanya yang sadar. Dalam kondisi ini, pencatatan bawah sadar seperti masalah kesehatan yang dirasakan akan diketahui. Pencatatan bawah sadar yang salah atau keliru akan diperbarui dengan memberikan sugesti positif oleh terapis melalui hipnoterapi. Sugesti ini diberikan secara terus menerus hingga mencapai keadaan pencatatan bawah sadar yang salah yang hilang dan digantikan oleh sugesti positif. Tingkat keberhasilan sugesti positif pada klien tentu berbeda pada setiap orang. Bergantung pada tingkat keparahan penyakit, dan kemauan untuk sembuh dari diri klien sendiri. Dalam hipnoterapi, proses penyembuhan dapat dilakukan dalam satu atau beberapa terapi. Semuanya tergantung pada gangguan yang dialami. Dalam hipnoterapi, terapis hanya berperan sebagai fasilitator. Klien yang harus bersikap proaktif dan

---

<sup>4</sup> Yoana Bela, Imam Hanafi, and Esti Zaduqisti, "Maqamat Tasawuf Dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur)," *Religia* 18, no. 2 (2015): 187–205.

memiliki kemauan kuat untuk sembuh. Sebagai subjek aktif, klien juga harus bersikap kooperatif sambil memahami maksud dan tujuan dari hipnoterapi. Harus ada kesepakatan antara klien dan terapis, karena klien adalah yang benar-benar tahu apa yang dia alami.<sup>5</sup>

Kholid Mawardi et all dalam jurnalnya “Komunikasi Terapeutik Praktisi Ruqyah”. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa Pertumbuhan teknologi industri dan informasi yang terus berlanjut dalam era 4.0 memiliki dampak signifikan pada berbagai sektor, termasuk layanan kesehatan. Meskipun demikian, banyak individu masih memilih untuk mengandalkan metode pengobatan alternatif fisik seperti pijat dan ramuan herbal karena dianggap lebih terjangkau, aman, dan alami. Pelayanan Kesehatan Tradisional Terpadu, sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan nomor 37 Tahun 2017, mengintegrasikan layanan kesehatan konvensional dan tradisional. Di samping itu, dalam perspektif medis Islam, metode pengobatan Ruqyah memiliki peran yang penting, dan penelitian menunjukkan adanya tiga tahapan utama dan signifikansi tahap pra-interaksi. Proses Ruqyah di JRA Kutai Timur melibatkan konsep inabah, husnudzan, tawakkal, dan tahsinat sebagai kunci kesehatan, di mana komunikasi terapeutik menjadi dasar pada tahap orientasi, kerja, dan terminasi untuk menjaga kesehatan melalui Ruqyah.<sup>6</sup>

Penelitian Tri Niswati Utami dalam jurnalnya yang berjudul “Identifikasi Perilaku Pencarian Pengobatan Transfer Energi Zikir: Integrasi Ilmu Kesehatan dan Islam”. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa Trend pencarian solusi untuk mengatasi masalah kesehatan sangat dipengaruhi oleh perspektif individu terhadap kondisi kesehatan yang mereka hadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku pencarian pengobatan melalui metode transfer energi zikir, menggunakan pendekatan cross-sectional dan dianalisis dengan metode binary logistic analysis. Hasil penelitian mencatat bahwa mayoritas responden (41,9%) mengkategorikan penyakit mereka sebagai sedang, dan sebagian besar dari mereka (71%) melaporkan pemulihan. Lebih dari separuh responden (67,7%) mengakui praktik pencarian pengobatan melalui transfer energi zikir tanpa melibatkan pengobatan medis. Analisis multivariat terhadap variabel persepsi terhadap kerentanan (*perceived susceptibility*) menunjukkan nilai p yang signifikan ( $0,010 < 0,05$ ), mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan terhadap perilaku pencarian pengobatan. Nilai Exp. (B) sebesar 14,799 mengungkapkan bahwa responden yang merasa rentan atau berisiko terhadap penyakit memiliki peluang 14 kali lebih tinggi untuk mencari pengobatan melalui transfer energi zikir, dibandingkan dengan variabel lain yang secara statistik menunjukkan tingkat kesembuhan yang lebih tinggi. Penulis menyimpulkan bahwa temuan ini mencerminkan keseluruhan ajaran agama Islam dalam memberikan pedoman menyeluruh untuk kehidupan manusia, termasuk

---

<sup>5</sup> Ibrahim, “Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam.”

<sup>6</sup> Kholid Mawardi, Muhammad Tahir, and Ida Suryani Wijaya, “Komunikasi Terapeutik Praktisi Ruqyah: (Studi Fenomenologi Pengobatan Ruqyah Pada Jamiyyah Ruqyah Aswaja Di Kabupaten Kutai Timur),” *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* 4, no. 6 (2024): 747–751.

dalam hal penanganan kesehatan. Keteladanan Rasulullah dalam menganjurkan pengobatan berdasarkan petunjuk al-Qur'an dipandang sebagai penawar dan rahmat bagi orang mukmin, sejalan dengan praktik pencarian pengobatan melalui transfer energi zikir yang diamati dalam penelitian ini.<sup>7</sup>

Dede Al Mustaqim dalam jurnalnya "Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah". Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa Keseimbangan antara kesejahteraan mental dan kehidupan spiritual memegang peran penting dalam mencapai pengembangan pribadi yang lebih baik. Proses Islah dalam Islam diperkenalkan sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana membangun keseimbangan mental dan spiritual melalui proses Islah. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, yang melibatkan analisis dan sintesis literatur terkait sebagai sumber data. Hasil dari studi ini adalah bahwa proses Islah penting dalam transformasi diri. Tahapan-tahap dalam Islah mencakup kesadaran diri, refleksi dan introspeksi, menghilangkan keburukan, meningkatkan kebaikan, dan mengembangkan hubungan dengan Tuhan. Melalui transformasi diri melalui proses Islah, dapat dibangun keseimbangan mental dan spiritual yang kuat, mencapai kebahagiaan dalam hidup, meningkatkan hubungan baik dengan diri sendiri dan orang lain, dan memberikan kontribusi positif bagi Masyarakat.<sup>8</sup>

Artikel yang ditulis oleh Tri Winarsih yang diterbitkan di Al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi tahun 2020, dengan judul "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety Towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders". Menggunakan metode penelitian praeksperimen dengan satu kelompok subjek, yaitu kelompok yang menerima perlakuan hipnoterapi Islami. Evaluasi kecemasan terhadap masa depan anak dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan sebelum dan setelah intervensi. Analisis hasil skala dilakukan menggunakan SPSS dengan Wilcoxon Signed Rank Test  $Z = -2,251$  dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.024 ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa hipnoterapi Islami dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh orangtua anak autis. Hipnoterapi Islami efektif dalam mengurangi kecemasan karena memberikan sugesti positif dan memfasilitasi pelepasan emosi pada subjek penelitian.<sup>9</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi nilai-nilai tasawuf dalam hipnoterapi yang diterapkan di KHC. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini menggali bagaimana proses terapi dirancang untuk mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam setiap tahapannya. Dari tahap pre-induction hingga pemberian sugesti, nilai-nilai tasawuf diterapkan untuk

---

<sup>7</sup> Tri Niswati Utami, "Identifikasi Perilaku Pencarian Pengobatan Transfer Energi Zikir: Integrasi Ilmu Kesehatan Dan Islam," *MIQOT: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 41, no. 2 (2018).

<sup>8</sup> Dede Al Mustaqim, "Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental Dan Spiritual Melalui Proses Islah," *Jurnal Kawakib* 4, no. 2 (2023): 120–134.

<sup>9</sup> Tri Winarsih and Zahro Varisna Rohmadani, "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders," *al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 5, no. 1 (2020): 1–26.

menciptakan pengalaman terapi yang tidak hanya efektif secara klinis tetapi juga selaras dengan keyakinan klien.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikoterapi berbasis tasawuf di Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga menjadi referensi penting bagi praktisi terapi alternatif dalam menerapkan pendekatan berbasis nilai-nilai keagamaan. Dengan demikian, integrasi antara hipnoterapi dan tasawuf tidak hanya menjadi inovasi dalam dunia terapi tetapi juga menjadi solusi konkret dalam menghadapi kompleksitas masalah kesehatan mental di era modern.

### **Konsep Dasar**

#### **Konsep Hipnoterapi**

Hipnoterapi berasal dari gabungan dua kata, yaitu "Hypno" dan "Therapi", di mana "Hypno" merujuk pada hipnosis dan "Therapi" mengacu pada penyembuhan. Asal-usul hipnosis dapat ditemukan dalam konsep neuro-hypnotism atau kondisi tidurnya sistem saraf. Secara terminologi, hipnosis dapat diartikan sebagai suatu keadaan alami di mana kesadaran seseorang menjadi lebih menerima sugesti dari luar. Keadaan hipnosis ini dapat meningkatkan kemampuan memori dan persepsi, serta memiliki potensi sebagai pemicu proses penyembuhan, peningkatan kreativitas, dan perbaikan kualitas hidup secara keseluruhan. Hipnosis sebagai konsep diperkenalkan oleh James Braid pada tahun 1842 dan terkait dengan disiplin ilmu "neurypnopology". Sebelumnya, pada abad ke-18, praktik hipnosis secara tradisional dilakukan oleh Franz Anton Mesmer. Seiring perkembangan waktu, pada tahun 1958, pemerintah Amerika Serikat mengakui metode hipnosis, dan banyak organisasi modern yang bergerak dalam bidang hipnoterapi klinis seperti NGH (National Guild of Hypnotists), IACT (International Association of Counselors and Therapists), ABH (American Board of Hypnotherapy), PBH (Professional Board of Hypnotherapy), ABCH (American Board of Clinical Hypnosis), dan sebagainya, mulai banyak berdiri. Perkembangan ini mencerminkan peningkatan pengakuan terhadap efektivitas hipnoterapi sebagai metode penyembuhan alternatif yang signifikan.<sup>10</sup>

Sebelum mendalami konsep dasar hipnoterapi, penting bagi seorang terapis atau konseli untuk memahami mekanisme perilaku manusia. Sigmund Freud, seorang ahli psikoanalisis, menggambarkan manusia sebagai gunung es yang terdiri dari id, ego, dan super ego. Menurut Freud, perilaku manusia sebagian besar terletak di lapisan bawah sadar, dengan 12 persen dipengaruhi oleh alam sadar (conscious) dan 88 persen dipengaruhi oleh alam bawah sadar (subconscious). Hipnosis, dalam konteks ini, dapat diartikan sebagai proses memberikan informasi kepada seseorang melalui sugesti yang ditujukan langsung pada alam bawah sadarnya. Proses ini terjadi pada gelombang otak alpha-theta, dengan upaya untuk meminimalkan peran dari "Critical Area" atau sering disebut sebagai Reticular Activating System (RAS). RAS berfungsi sebagai tempat penampungan data sementara, di mana data akan diproses melalui analisis, logika, pertimbangan etika, dan elemen-elemen lainnya.

---

<sup>10</sup> Nur Handayani, "Hipnoterapi Konseling," *MUHAFADZAH* 1, no. 1 (2020): 1-11.

Tidak semua individu dapat mengalami hipnosis, dan kemampuan untuk terhipnotis bergantung pada tingkat sugestivitas yang dimiliki seseorang. Terdapat beberapa tingkat sugestivitas, yaitu sulit, moderat, dan mudah, yang bergantung pada tingkat penolakan atau keterbukaan seseorang terhadap proses hipnosis. Individu dengan Critical Area yang tinggi cenderung sulit untuk memasuki proses hipnosis karena mereka memiliki tingkat penolakan yang lebih tinggi terhadap sugesti atau pengaruh dari luar. Oleh karena itu, pemahaman terhadap tingkat sugestivitas dan karakteristik klien menjadi kunci dalam merancang pendekatan hipnoterapi yang efektif. Masyarakat seringkali memiliki persepsi yang keliru terhadap istilah hipnosis. Sebagai fakta yang sebenarnya, hipnosis tidak hanya merujuk pada suatu istilah, melainkan suatu proses atau kegiatan. Orang yang melakukan proses hipnosis disebut sebagai hipnotis. Secara esensial, hipnosis adalah suatu proses yang bertujuan mengubah kondisi normal seseorang menjadi keadaan hipnosis, yang merupakan suatu keadaan di mana seseorang menjadi lebih sugestif, memungkinkan mereka menerima saran-saran yang dapat membentuk nilai-nilai baru.

Dalam keadaan hipnosis, setiap situasi dan kondisi dapat bervariasi dan berbeda, mulai dari tingkat sugestif ringan hingga sugestif ekstrim. Proses hipnosis dapat dilakukan secara mandiri (self-hypnosis) atau dengan bantuan orang lain. Individu yang memiliki kondisi kejiwaan yang relatif tenang atau terbiasa berkonsentrasi pada kondisi internal, seperti melalui meditasi dan doa, cenderung lebih mudah memasuki keadaan hipnosis. Terdapat berbagai macam aplikasi hipnosis, di antaranya adalah hipnosis panggung (hypnosis stage), hipnosis metafisika, hipnosis forensik, dan hipnosis medis. Setiap jenis aplikasi ini memiliki karakteristik dan tujuan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan dan konteks penggunaannya. Hipnosis panggung digunakan untuk hiburan di atas panggung, sementara hipnosis medis dapat digunakan dalam konteks pengobatan atau terapi medis. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa hipnosis bukanlah sesuatu yang bersifat seragam, melainkan suatu keterampilan dan proses yang dapat diarahkan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Menurut Adi W. Gunawan, hypnotherapy merupakan proses di mana fokus dan konsentrasi meningkat, yang kemudian diikuti dengan penerimaan sugesti oleh pikiran bawah sadar sebagai hasil dari perubahan gelombang otak dari tingkat beta ke theta.<sup>11</sup> Hipnoterapi menjadi salah satu jenis terapi psikologis yang digunakan dalam bidang psikiatri. Namun, penggunaannya juga dapat diterapkan pada klien yang tidak mengalami gangguan psikotik. Pendekatan pengobatan ini bisa dipadukan dengan berbagai jenis terapi lainnya. Banyak dokter, terutama di bidang bedah dan anestesi, telah menerima pelatihan dalam praktik hipnoterapi.<sup>12</sup>

Ada beberapa langkah dalam proses hypnotherapy. Ada beberapa langkah dalam proses hypnotherapy. Pertama adalah wawancara pra-induksi. Tahap ini terbagi menjadi beberapa langkah, yaitu: 1) Membangun dan menjaga hubungan

---

<sup>11</sup> Adi W Gunawan, *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication: Merain Sukses Dengan Kekuatan Pikiran* (Bali: Gramedia Pustaka Utama, 2025).

<sup>12</sup> Denok Sunarsi Achmad Setya Roswendy, *Dinamika Dan Perkembangan Hypnotherapy Dalam Perspektif Interdisipliner* (Banten: Runzune Sapta Konsultan, 2020).

atau relasi dengan klien. Respon positif dari terapis saat klien menghubungi sangat penting karena menjadi kesan pertama yang membentuk persepsi klien terhadap terapis. 2) Mengatasi rasa takut dengan memberikan penjelasan yang jelas tentang hipnoterapi agar tidak terjadi kesalahpahaman atau persepsi yang salah oleh klien. 3) Membangun ekspektasi yang realistis. Terapis tidak boleh menjanjikan kesembuhan kepada klien tetapi dapat memberikan contoh kasus yang telah berhasil ditangani untuk memotivasi klien. 4) Mengumpulkan informasi tentang masalah yang dihadapi klien untuk memahami akar permasalahannya.

Tahap kedua adalah tes suggestibilitas. Pada tahap ini, terapis berusaha untuk mengurangi rasa takut klien terhadap teknik hipnoterapi dengan memberikan penjelasan yang lebih lanjut. Tahap ketiga adalah induksi, di mana klien diberikan sugesti-sugesti untuk menciptakan perasaan relaksasi dan kenyamanan. Contoh sugesti yang biasanya diberikan adalah instruksi untuk memejamkan mata dan bernafas secara perlahan, yang membantu klien merasa rileks. Tahap keempat adalah memberikan sugesti. Di sini, terapis memberikan sugesti positif untuk mengidentifikasi akar permasalahan klien dan mencari solusi. Tahap kelima adalah terminasi, di mana klien dibawa kembali ke kesadaran oleh terapis sebagai tahap akhir dari sesi hipnoterapi.<sup>13</sup> Tahap kelima yaitu terminasi yang bertujuan untuk mengembalikan klien dari kondisi pikiran bawah sadar ke pikiran sadar. Dan tahap terakhir adalah perilaku pascapenajakan hipnosis, yang mengacu pada perilaku klien setelah sesi hipnosis dilakukan.<sup>14</sup>

#### **Nilai-nilai Tasawuf**

Di sisi lain, Islam sebagai agama tidak hanya memberikan panduan dalam aspek kehidupan spiritual, sosial, dan ritual, tetapi juga menawarkan seperangkat prinsip yang dapat menjadi pedoman dalam menjaga kesehatan mental dan emosional individu. Prinsip-prinsip ini merangkum nilai-nilai fundamental seperti khusnuddzan, wara', raja', tawakal (kepercayaan sepenuhnya kepada Allah), sabar, dan bersyukur, ikhlas, yang tidak hanya menciptakan landasan spiritual, tetapi juga memberikan kerangka etika dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Tawakal, sebagai konsep kunci dalam Islam, mengajarkan individu untuk melepaskan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan, karena keyakinan bahwa segala sesuatu tergantung pada kehendak Allah.<sup>15</sup> Hal ini dapat membantu individu dalam mengurangi tingkat stres dan kegelisahan yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, konsep sabar mendorong individu untuk

---

<sup>13</sup> Renny Nirwana Sari, *Therapy Self Hater Healing* (Jawa Tengah: Scopindo Media Pustaka, 2020).

<sup>14</sup> Ashadi Cahyadi, "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku," *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 17, no. 2 (2017): 73–82.

<sup>15</sup> Anri Naldi, Cahaya Cahaya, and Muhammad Zein Damanik, "Konsep Tawakal Dalam Kajian Akhlak Tasawuf Berdasarkan Dalil Pada Al Qur'an," *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education* 10, no. 2 (2023): 320–329.

bersikap tabah dan tekun menghadapi cobaan hidup, sehingga menciptakan ketahanan mental yang kuat.<sup>16</sup>

Bersyukur, sebagai aspek penting dalam Islam, melibatkan pengakuan terhadap nikmat-nikmat Allah, termasuk kesehatan mental dan emosional. Memiliki sikap bersyukur dapat membantu individu melihat sisi positif dalam setiap situasi, bahkan di tengah-tengah kesulitan, sehingga membangun keadaan pikiran yang optimis.<sup>17</sup>

Implementasi nilai-nilai tasawuf dalam konteks kesehatan mental dan emosional, individu dapat meraih keseimbangan holistik antara dimensi spiritual dan psikologis. Ini memberikan kerangka kerja yang kokoh untuk mengatasi berbagai tantangan hidup, serta menciptakan fondasi yang kuat bagi kesejahteraan mental dan emosional dalam perspektif Islam.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mendalami implementasi nilai-nilai tasawuf dalam hipnoterapi di Komunitas Hipnosis Cirebon (KHC). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara mendalam mengenai proses terapi yang dilakukan di KHC, mulai dari tahap awal hingga tahap pasca-terapi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan analisis dokumentasi terkait praktik hipnoterapi di komunitas tersebut. Wawancara tidak hanya melibatkan terapis KHC, tetapi juga klien yang telah menjalani terapi, untuk mendapatkan perspektif yang komprehensif mengenai pengalaman dan dampak terapi yang dirasakan.

Keabsahan data dijamin melalui triangulasi metode, sumber, dan teori untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Analisis data dilakukan secara interaktif, meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini juga menggunakan alat bantu seperti formulir in-take untuk menggali informasi tentang latar belakang klien dan kebutuhan terapi mereka. Seluruh proses penelitian berlangsung di lokasi KHC di Kota Cirebon, dengan pelaksanaan dari September hingga Desember 2024. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang integrasi nilai-nilai tasawuf dalam praktik hipnoterapi sebagai terapi alternatif.

### **Pembahasan**

#### **Profil Komunitas Hipnosis Cirebon (KHC)**

Komunitas Hipnosis Cirebon (KHC) merupakan sebuah organisasi yang berfokus pada pengembangan diri dan kesehatan mental melalui pendekatan hipnoterapi. Sebagai lembaga yang terdaftar secara resmi, KHC memiliki visi

---

<sup>16</sup> Misbachul Munir, "Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya'Ulum Al-Din," *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf* 5, no. 2 (2019): 113–133.

<sup>17</sup> Rani Utari, Siti Masykurah, and Abudzar Alghifari, "Analisis Interpretasi Ayat-Ayat Syukur Dalam Tafsir Al-Misbah: Sebuah Pendekatan Psikologis," *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran dan Tafsir* 7, no. 2 (2024): 279–299.

untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental masyarakat dengan memanfaatkan teknik hipnosis yang ilmiah dan etis. Komunitas ini menjadi wadah bagi praktisi, akademisi, dan pengamat yang memiliki minat dan keahlian di bidang hipnosis. Melalui berbagai program seperti pelatihan, seminar, dan sesi terapi, KHC tidak hanya menawarkan solusi kesehatan tetapi juga berkontribusi dalam memperkaya keilmuan di bidang psikoterapi dan tasawuf. Keberadaan KHC mencerminkan komitmen untuk menjadi pusat rujukan bagi terapi alternatif berbasis hipnosis di Indonesia.

Sarana dan prasarana yang dimiliki KHC dirancang untuk mendukung kenyamanan klien sekaligus meningkatkan efektivitas terapi. Beberapa fasilitas utama meliputi headphone atau wireless microphone untuk memastikan komunikasi yang jernih selama sesi terapi, soundcard dengan efek suara yang membantu menciptakan suasana relaksasi, kursi terapi ergonomis yang dirancang khusus untuk mendukung postur tubuh selama terapi, serta ruang terapi yang tenang dan nyaman. Ruang ini dilengkapi dengan pencahayaan redup dan elemen dekoratif yang menenangkan, sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif bagi klien untuk mencapai kondisi relaksasi mendalam. Fasilitas yang memadai ini menjadi bagian dari upaya KHC untuk memberikan pelayanan terapi yang profesional dan berkualitas tinggi.

Pelayanan di KHC mencakup dua kategori utama, yaitu hipnoterapi dan pelatihan hipnosis. Hipnoterapi ditujukan untuk membantu klien mengatasi berbagai masalah seperti stres, kecemasan, depresi, fobia, dan gangguan perilaku. Layanan ini menggunakan pendekatan berbasis solusi yang fokus pada perubahan positif melalui teknik sugesti pada alam bawah sadar. Sementara itu, pelatihan hipnosis meliputi berbagai tingkat kompetensi, mulai dari Basic Hypnosis, Hipnostage untuk seni pertunjukan, hingga Profesional Hipnoterapis yang dirancang untuk aplikasi klinis. Pelatihan-pelatihan ini tidak hanya memberikan teori tetapi juga pengalaman praktik langsung, memastikan peserta mendapatkan pemahaman mendalam tentang teknik hipnosis yang aman dan efektif.

Alur layanan di KHC dirancang untuk memastikan fleksibilitas dan kenyamanan klien serta peserta pelatihan. Untuk layanan terapi, klien terlebih dahulu melakukan pendaftaran melalui kontak resmi atau langsung ke lokasi KHC. Setelah itu, klien menjalani sesi awal berupa penjelasan prosedur dan pengisian formulir in-take untuk mengidentifikasi kebutuhan terapi. Proses terapi dilakukan sesuai kesepakatan dengan Master Terapis KHC, yang mencakup tahapan seperti pre-induction, induction, pemberian sugesti, hingga evaluasi pasca-terapi. Sementara itu, alur pelatihan dimulai dengan konsultasi program yang diikuti oleh sesi pelatihan yang komprehensif bersama instruktur berpengalaman.

Melalui kombinasi fasilitas yang memadai, layanan profesional, dan alur yang terstruktur, KHC berhasil menciptakan pengalaman terapi dan pelatihan yang holistik bagi klien dan peserta. Komitmen KHC terhadap standar etika dan profesionalisme memastikan bahwa setiap layanan yang diberikan tidak hanya berdampak positif secara psikologis tetapi juga membantu klien dan peserta mencapai potensi terbaik mereka. Dengan demikian, KHC tidak hanya menjadi

solusi terapi alternatif yang efektif tetapi juga sebagai pusat pengembangan kompetensi di bidang hipnosis dan hipnoterapi.

### **Implementasi Nilai-nilai Tasawuf dalam Hipnoterapi pada Komunitas Hipnosis Cirebon (KHC)**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan oleh tim peneliti, bahwasanya terdapat penerapan nilai-nilai Tasawuf dalam proses dalam pelaksanaan hipnoterapi yang dilakukan pada Komunitas Hipnosis Cirebon (KHC). Hal ini bisa dianalisis dari beberapa tahapan yang diterapkan selama praktik hipnoterapi tersebut berlangsung. Analisis implementasi nilai-nilai Tasawuf dalam proses Hipnoterapi yang dimaksud ialah:

- 1) Pada tahap pertama yakni membangun kepercayaan antara terapis dengan klien, implementasi nilai tasawufnya adalah sikap **hhusnuzan** yakni menanamkan nilai berperasangka positif antara terapis dan klien sama-sama sedang berusaha untuk kebaikan, berusaha untuk kesembuhan dan kesehatan, maka dilakukan dengan niat dan cara-cara yang baik. Menurut Ibnu 'Athaillah husnuzan persepektif orang *awam* dilihat dari melimpahnya kenikmatan dan karunia, sedangkan husnuzan perspektif orang *khas* dilihat dari pemahaman dan menyandarkan sepenuhnya kepada Allah, karena Allah adalah Zat yang Mulia dan Sempurna.
- 2) Tahap kedua *assesement* sebagai implementasi nilai tasawufnya adalah sikap **wara'** merupakan sikap berhati-hati dalam berbagai hal yang akan dilakukan. Pada tahap ini klien diberikan pemahaman tentang hipnosis/ hipnoterapi dan profil terapis yang akan menanganinya, agar terhindar dari hal-hal yang tidak baik, serta membangun kerjasama untuk mendapatkan solusi terbaik.
- 3) Komitmen merupakan tahapan ketiga, implementasi nilai tasawuf berupa sikap **raja'** suatu pengharapan keyakinan akan kesembuhan keyakinan untuk sehat dan sejahtera.
- 4) Terakhir adalah tahapan pelaksanaan hipnoterapi. Didalamnya sendiri terdapat 6 tahapan: (1) *Pre Induction/* Pra Induksi, (2) *Induction/* induksi, (3) *Depth Level Test/* tes kedalaman trans, (4) *Suggestion/* Pemberian sugesti, (5) *Termination/* Babak pengakhiran atau membangunkan, (6) *Post hypnotic suggestion/* Pemberian sugesti setelah bangun. Pada proses hipnoterapi ini Implementasi nilai-nilai tasawuf bisa dianalisis dari tahap empat yakni pemberian sugesti, dimana sugesti disini adalah pemberian afirmasi atau kalimat-kalimat positif sebagai gerbang pencapaian *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Sugesti wajib kalimat positif berupa: sikap **sabar** dalam segala kondisi yang menimpa termasuk penyakit atau keluhan yang sedang dirasakan klien, sikap **qanaah** menerima segala nikmat yang diberikan Tuhan baik nikmat sehat maupun nikmat sakit, sikap **syukur** apapun yang terjadi merupakan pemberian Tuhan dan insyaAllah itu adalah yang terbaik, dan sikap **ikhlas** tulus dalam segala kondisi dan menerima

apapun yang terjadi meskipun sudah berusaha sekuat tenaga untuk ikhtiar. Afirmasi-afirmasi positif ini dilakukan berulang-ulang, sampai pada tahapan akhir yakni *Post hypnotic suggestion*.

### **Dampak Hipnoterapi dalam Pengobatan**

Menurut Master Indra, seorang klien harus memiliki pilar agar kesembuhan itu bisa diperoleh: Pertama, klien harus benar-benar bergantung kepada Allah swt. (surat asy-Syu'ara: 80, "*Apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku*"). Kedua, memiliki hasrat atau kemauan kuat atau keinginan untuk sembuh. Ketiga, harus mentaati prosedur pengobatan yang sudah ditetapkan di KHC selama berobat dan selama tidak keluar dari Batasan-batasan syari'at (HR. Bukhari, "*Tidak ada ketaatan kepada makhluk dalam bermaksiat kepada Khaliq/ Pencipta*"). Keempat, menjaga setiap janji dengan master/terapis terkait jadwal, tata cara, atau anjuran selama pengobatan. Kelima, harus sabar dalam menjalani proses terapi, sebab kesabaran adalah awal dari kesembuhan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan oleh tim peneliti, bahwasanya terapi yang diterapkan di Komunitas Hipnosis Cirebon (KHC) memiliki dampak terhadap tingkat kesembuhan klien yang berobat. Tingkat kesembuhan klien yang melakukan pengobatan di KHC, antara klien yang satu dengan yang lainnya berbeda. Bisa cepat atau lama, kembali pada masing-masing niat dan kondisi psikologis serta jenis penyakit yang dialami oleh klien.

Menurut Master Indra dan terapis lainnya, menyatakan bahwasanya untuk tingkat kesembuhan klien bermacam-macam, seperti kasus tentang stress atau fobia cukup tiga sampai lima kali terapis bisa diatasi gangguan yang dialami. Tetapi jika terdapat bawaan penyakit fisik, ataupun perlu diresepkan obat, maka tim terapis di KHC bekerja sama dengan beberapa psikiater yang kemudian ikut memeriksa kondisi klien yang datang.

Klien yang datang untuk berobat di Komunitas Hipnosis Cirebon (KHC) berasal dari berbagai kota seperti; Cirebon, Indramayu, Sumedang, Majalengka, Kuningan, Kota-kota di Jawa Tengah. Selain itu, klien berasal dari beberapa kalangan profesi, seperti; Guru, dokter, dinas kesehatan, dosen,, pedagang, petani, karyawan, dan lain sebagainya.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa Komunitas Hipnosis Cirebon (KHC) tidak hanya menjadi wadah untuk pengembangan praktik hipnoterapi tetapi juga memadukan nilai-nilai tasawuf sebagai landasan spiritual dalam setiap proses terapinya. Integrasi ini memberikan pendekatan yang holistik dan relevan bagi masyarakat, terutama mereka yang membutuhkan terapi alternatif yang selaras dengan keyakinan agama. Dalam praktiknya, KHC menerapkan nilai-nilai seperti husnuzan, wara', tawakal, dan syukur dalam setiap tahap hipnoterapi, mulai dari pre-induction hingga post-hypnotic suggestion. Nilai-nilai ini terbukti efektif dalam menciptakan suasana yang menenangkan dan mendukung proses pemulihan klien, sekaligus memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu tasawuf dan psikoterapi. Dengan dukungan metode ilmiah dan legalitas yang jelas,

KHC mampu menawarkan solusi yang tidak hanya membantu klien mengatasi masalah psikologis dan emosional, tetapi juga memberdayakan mereka untuk mencapai kehidupan yang lebih seimbang, sehat, dan bermakna.

#### **BIBLIOGRAPHY**

- Achmad Setya Roswendy, Denok Sunarsi. *Dinamika Dan Perkembangan Hypnoterapy Dalam Perspektif Interdisipliner*. Banten: Runzune Sapta Konsultan, 2020.
- Azkie, M, I R Kartika, and F Betriana. "Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka." *Research of Education and Art Link in Nursing Journal* 3, no. 2 (2020): 122–155.
- Bela, Yoana, Imam Hanafi, and Esti Zaduqisti. "Maqamat Tasawuf Dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur)." *Religia* 18, no. 2 (2015): 187–205.
- Cahyadi, Ashadi. "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku." *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 17, no. 2 (2017): 73–82.
- Gunawan, Adi W. *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication: Merain Sukses Dengan Kekuatan Pikiran*. Bali: Gramedia Pustaka Utama, 2025.
- Handayani, Nur. "Hipnoterapi Konseling." *MUHAFADZAH* 1, no. 1 (2020): 1–11.
- Ibrahim, Ibrahim. "Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam." *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 18, no. 2 (2018): 103–115.
- Indah Pramesti, Bambang Poerwanto, Firman Arifandi. "Hipnoterapi Dalam Praktik Dokter Menurut Undang-Undang Kesehatan Dan Undang-Undang Praktik Kedokteran Dan Tinjauannya Menurut Islam." *Cerdika Jurnal Ilmiah Indonesia* 3, no. 1 (2023): 43–56.
- Mawardi, Kholid, Muhammad Tahir, and Ida Suryani Wijaya. "Komunikasi Terapeutik Praktisi Ruqyah:(Studi Fenomenologi Pengobatan Ruqyah Pada Jamiyyah Ruqyah Aswaja Di Kabupaten Kutai Timur)." *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* 4, no. 6 (2024): 747–751.
- Munir, Misbachul. "Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya'Ulum Al-Din." *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf* 5, no. 2 (2019): 113–133.
- Al Mustaqim, Dede. "Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental Dan Spiritual Melalui Proses Islah." *Jurnal Kawakib* 4, no. 2 (2023): 120–134.
- Naldi, Anri, Cahaya Cahaya, and Muhammad Zein Damanik. "Konsep Tawakal Dalam Kajian Akhlak Tasawuf Berdasarkan Dalil Pada Al Qur'an." *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education* 10, no. 2 (2023): 320–329.
- Sari, Renny Nirwana. *Therapy Self Hater Healing*. Jawa Tengah: Scopindo Media Pustaka, 2020.
- Utami, Tri Niswati. "Identifikasi Perilaku Pencarian Pengobatan Transfer Energi Zikir: Integrasi Ilmu Kesehatan Dan Islam." *MIQOT: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 41, no. 2 (2018).
- Utari, Rani, Siti Masykurah, and Abudzar Alghifari. "Analisis Interpretasi Ayat-Ayat Syukur Dalam Tafsir Al-Misbah: Sebuah Pendekatan Psikologis." *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran dan Tafsir* 7, no. 2 (2024): 279–299.

Winarsih, Tri, and Zahro Varisna Rohmadani. "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders." *al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 5, no. 1 (2020): 1–26.