

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kajian Teoritik**

##### **1. Pengertian Hipno**

Hipnosis berasal dari kata *Hypnos* yang berarti tidur namun hipnosis itu sendiri bukanlah tidur. Secara sederhana, hipnosis adalah fenomena yang mirip tidur, dimana alam bawah sadar lebih mengambil peranan, dan peran alam sadar berkurang. Pada kondisi ini seseorang menjadi sangat mudah dipengaruhi karena alam bawah sadar yang seharusnya menjadi *filter logic*, sudah tidak lagi mengambil peranan.

Hipnosis yang dikenal selama ini identik dengan teknik menidurkan seseorang dengan singkat dan pengendalian orang yang ditidurkan tersebut. Selama ini pula hipnosis hanya bisa dipakai pada aksi panggung. namun sebenarnya hipnosis terjadi disekitar kita dan bisa dimanfaatkan terhadap beberapa aspek kehidupan.

Menurut Ali Akbar Navis hipnosis merupakan kemampuan untuk membawa seseorang kedalam kondisi *hypnos*, yaitu suatu kondisi kesadaran yang sangat mudah menerima berbagai saran atau sugesti.<sup>1</sup> Eric Siregar juga berpendapat bahwa hipnosis merupakan seni komunikasi untuk mengeksplor alam bawah sadar dengan cara menurunkan

---

<sup>1</sup> Ali Akbar Navis, *Hypno Teaching*, (Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2013), 129

gelombang otak dari beta menjadi alfa dan teta, sehingga bisa meningkatkan kondisi kesadaran.<sup>2</sup>

Dalam buku *The Miracle Conversational Hipnosis* Idrus Perkasa Putra juga berpendapat bahwa hipnosis merupakan sebuah kondisi santai, fokus, atau konsentrasi, sebuah seni komunikasi dengan seseorang maupun kelompok yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada pikiran bawah sadar manusia.<sup>3</sup>

Menurut Muhammad Noer bahwa hipnosis adalah suatu metode berkomunikasi, baik verbal maupun non verbal, yang persuasif dan sugestif kepada seorang klien sehingga dia menjadi kreatif (berimajinasi dengan emosional dan terbuka wawasan internalnya), kemudian bereaksi sesuai dengan sistem nilai dasar spiritual yang dimiliki.<sup>4</sup>

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa hipnosis merupakan seni komunikasi membawa seseorang pada suatu kondisi mudah menerima saran atau sugesti, kondisi bagaimana pikiran kritis logis sedikit atau tidak difungsikan. Pikiran yang sangat berperan dalam situasi seperti ini adalah pikiran bawah sadar. Melalui keadaan inilah seorang terapis bisa menerapkan hipno karena kondisi klien mudah menerima informasi. Metode yang sering digunakan dalam hipno adalah saran-saran (*suggestion*), kepercayaan/keimanan (*placebo effect*), dan visualisasi (*imaginary*).

---

<sup>2</sup> Eric Siregar, *Dahsyatnya Kata-Kata*, (Jakarta: Salaris Publisher, 2014), 3

<sup>3</sup> Idrus Perkasa Putra, *The Miracle Conversational Hipnosis*, (Yogyakarta: Pohon Cahaya, 2012), 21

<sup>4</sup> Muhammad Noer, *Hypnoteaching For Succeslearning*, (Yogyakarta: Pedagogia, 2010), 17

## 1) Sejarah Lahirnya Hipnosis

Yang diketahui hipnosis saat ini berasal dari Cina pada 2.600 SM ada seorang tokoh kedokteran bernama Wong Tai. Ia menuliskan mengenai pengobatan yang menggunakan keadaan mirip tidur dengan mengucapkan mantra. Hal inipun dipandang sebagai praktik dari hipnosis.

Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktek pengobatan bangsa Mesir kuno pada 1552 SM. Diceritakan di sebuah kuil yang dinamai kuil tidur tempat para pendeta mengobati pasiennya dengan cara menempelkan tangannya di kepala pasien sambil mengucapkan mantra untuk penyembuhan.

Pada abad 18 muncul beberapa tokoh hipnotis modern, yaitu Franz Anton Mesmer, pada masanya hipnotis dikenal dengan sebutan mesmerism atau magnetism. Franz Anton Mesmer bekerjasama dengan Pastor Jesuit dan Maximilian Heil yang merupakan astronomer kerajaan di Wina.

Pada tahun 1780 Marquis de Puysegur melakukan eksperimen dengan hipnosis, salah satu subyek hipnosisnya bernama Victor dapat menunjukkan sebuah kondisi yang mirip tidur saat proses magnetisasi. John Eliotson juga menaruh minat pada magnetism, ia seorang professor di London. Di tahun 1837 ia melakukan eksperimen dengan menggunakan operasi tanpa nyeri menggunakan hipnotis.

Pada tahun 1841 James Braid seorang dokter di Inggris juga turut serta dalam mengembangkan magnetism. Hypnosis dikembangkan oleh Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Milton Hyland Erickson yang dikenal sebagai bapak hipnoterapi modern. Tak berhenti disitu sampai saat ini hypnosis terus berkembang dan masuk dalam segala aktivitas dan aspek kehidupan termasuk dalam dunia pendidikan.<sup>5</sup>

## 2) Macam-macam gelombang otak

Gelombang otak pada manusia sering berganti-ganti sesuai emosi yang dirasakannya. Terdapat beberapa kondisi gelombang otak diantaranya beta, alpha, theta dan delta. Dari beberapa kondisi tersebut mempunyai fungsi kinerja yang berbeda-beda.

### a. Beta

Kondisi sangat sadar, dengan gelombang antara 12-25 putaran/detik. Kondisi ini sangat kritis, analitis dan waspada dan pada saat ini pikiran sadar memiliki peranan 100% dalam melakukan pemikiran. M. Noer mengatakan pada kondisi ini logika lebih banyak mendominasi dan otak yang bekerja adalah otak kiri.

### b. Alpha

Kondisi rileks, dengan gelombang otak 7-12 putaran/detik. Pada kondisi ini kita mulai berkurang rasa kritis analitis dan waspada. Kondisi ini mulai terbuka terhadap masukan. Pada kondisi ini,

---

<sup>5</sup> Idrus Perkasa Putera, *The Miracle Conversational Hypnosis*, (Yogyakarta: Pohon Cahaya, 2012), h. 21

peran pikiran sadar hanya 25% dalam melakukan pemikiran. Biasanya kondisi ini dicapai pada saat senang, gembira, santai, dan menjelang tidur.

c. Theta

Kondisi sangat rileks, antara sadar dan tidur lelap dengan gelombang antara 4-7 putaran/detik. Pada kondisi ini kita sangat terbuka dengan masukan, karena pikiran sadar tidak berperan lagi. Pikiran bawah sadar tetap aktif dan 5 panca indera tetap aktif sehingga masih dapat menerima masukan. Pikiran bawah sadar sebagaimana karakterjannya adalah tidak bisa membedakan mana benar dan salah, dia hanya bekerja berdasarkan perintah.

d. Delta

Kondisi ini adalah kondisi tidur, dimana kondisi tidak bisa menerima masukan dan ke 5 panca indra tidak aktif.

3) Cara Kerja Hipnoterapi

Kesadaran manusia dalam hipnosis. Manusia dikaruniai Allah taala dua pikiran yaitu pikiran sadar atau rasional dan pikiran bawah sadar atau irasional. Seseorang yang berpikir terus menerus tentang suatu hal di pikiran sadar lama-lama akan tersimpan dala alam bawah sadar. Pikiran bawah sadar adalah tempat emosi dan pikiran yang mencipta, jika seseorang menanamkan pikiran positif dalam dirinya maka akan menuai hasil yang positif, namun kalau negative maka akan menuai hasil yang negative. Serta sifat pikiran bawah sadar adalah

tidak pernah memilih-milih, dan tidak pernah menolak apa yang ditanamkan, sekali seseorang menerima maka hal itu akan diwujudkan. Pikiran sadar manusia adalah gerbang dari pikiran bawah sadarnya. Sebelum sesuatu masuk dalam alam bawah sadar maka terlebih dahulu melalui seleksi alam sadarnya.

Hipnosis memanfaatkan batin bawah sadar atau biasa disebut batin subluminal dari manusia. Sigmund Freud sering menggunakan istilah “id” yaitu hasrat bawah sadar yang melandasi tingkah laku manusia. Batin bawah sadar bersifat kekanak-kanakan. Seseorang yang berada dibawah pengaruh *hypnosis* (biasanya disebut *suyet*) akan mengikuti perintah secara otomatis menurut arti kata demi kata. Biasanya hipnosis sangat efektif pada saat situasi yang sangat ekstrim dan mendadak.

## 2. Pengertian dzikir

Secara etimologi, Dzikir berasal dari kata dzakara artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat.<sup>6</sup> Dalam kamus tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk).<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Bumiaksara, 2008), h.11

<sup>7</sup> Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), h.36

Secara terminologi dzikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah dengan caramemuji-Nya, membaca firman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan memohon kepada-Nya.<sup>8</sup>

Menurut Bastaman dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan seperti tasbih, tahmid, shalat, membaca al-qur'an, berdo'a, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan.<sup>9</sup>

Menurut Askat, dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah swt, mengagungkan asma-Nya dengan lafal-lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan dimana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu. Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah swt. Hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah swt.<sup>10</sup>

Dari pengertian diatas dzikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak antara makhluk dan Khalik saja, tetapi lebih dari itu dzikir Allah bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat timbale balik. Seperti yang dikatakan oleh al-Ghazali:

---

<sup>8</sup> Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1987), h. 187

<sup>9</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h.158

<sup>10</sup> Abu Wardah bin Askat, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000), h. 6

dzikrullah berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya. Jadi dzikir Allah bukan sekedar mengingat suatu peristiwa, namun mengingat Allah dengan sepenuh keyakinan akankebesaran Tuhan dengan segala sifat-Nya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebut nama Allah dalam hati dan lisan.

Dzikir dalam pengertian mengingat Allah hendaknya dilakukan pada setiap saat. Artinya, kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim di mana pun ia berada, hendaknya senantiasa mengingat Allah, sehingga melahirkan cinta beramal saleh kepada Allah dan malu berbuat dosa dan maksiat kepada-Nya.

Dzikir dalam arti menyebut nama Allah yang diamalkan secara rutin, biasanya disebut wirid atau jamaknya disebut *aurad*. Dzikir dalam menyebut nama Allah ini termasuk ibadah *mahdhah*, yaitu ibadah langsung kepada Allah SWT. Kata dzikir yang berada dalam ayat Al-Qur'an, diantaranya:

Artinya: “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan dzikir dan mengingat Allah, hati menjadi tenteram”

Dari paparan Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 di atas, banyak orang yang memahami bahwa dzikir merupakan salah satu cara untuk terapi semua penyakit rohaniyah yang dialami manusia. Walaupun dalam teks Al-Qur'an itu, dzikir hanya sebagai penentram hati saja, kita dapat

memahami bahwa banyak penyakit hati yang muncul karena tidak tenangya hati. Untuk itu, kesembuhan hati merupakan kesembuhan keseluruhan. Dalam hal inilah, dzikir dapat menenangkan hati dan jiwa orang yang sedang mengalami goncangan dan menetralisasi pikiran yang sedang merasakan kepenatan.

Sebagian ahli kedokteran jiwa telah meyakini bahwa penyembuhan penyakit klien dapat dilakukan lebih cepat jika memakai cara pendekatan keagamaan, yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan lalu menggerakkannya kearah pencerahan batiniah. Dengan kondisi batin yang tercerahkan inilah, akhirnya timbul kepercayaan diri bahwa Tuhan adalah satu-satunya kekuatan penyembuh dari berbagai penyakit yang diderita. Kepercayaan inilah yang menjadi daya dorong yang kuat bagi kesembuhan penyakit batin yang dialami manusia.

Sebagian orang mengakui bahwa dzikir juga mengandung terapi untuk menghilangkan gangguan setan. Selain itu, dzikir juga dapat mendekatkan diri kepada Allah yang maha kuasa; membuat kepribadian tampak mengesankan; memulihkan dan menghidupkan hati; menghapus kesalahan dan kekhilafan; menjaga perkataan dari gosip dan fitnah; obat bagi seluruh macam penyakit; menghilangkan sifat kepura-puraan atau sifat munafik.

Dari penjelasan diatas dzikir merupakan cara yang terbaik untuk mengobati penyakit-penyakit, khususnya penyakit rohaniah.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Solihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2004), h. 85-87

### 1) Bentuk-bentuk Dzikir

Dzikir merupakan pengalaman ruhaniyah yang dapat dinikmati oleh pelakunya, hal ini yang dimaksud oleh Allah sebagai penentram hati. Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis al-Hikam membagi dzikir atas tiga bagian: dzikir jali (dzikir jelas, nyata), dzikir khafi (dzikir samar-samar) dan dzikir haqiqi (dzikir sebenar-benarnya).<sup>12</sup>

#### a) Dzikir Jali

Ialah suatu perbuatan mengingat Allah SWT. Dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. Yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula dzikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

#### b) Dzikir Khafi

Adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, mampu melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah swt. Kapan dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah swt. Artinya, benda itu bukanlah Allah swt, tetapi pandangan

---

<sup>12</sup> Tim Redaksi, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve, 2008), h. 332

hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. Ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya *Khalik* yang menciptakan benda itu.

c) Dzikir Hakiki

Yaitu dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. Dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt. Untuk mencapai tingkatan dzikir haqiqi ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir jahl dan dzikir khafi.

2) Manfaat Dzikir

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selalu merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu:<sup>13</sup>

- a) Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian, artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu istiqamah dalam berdzikir kepada Allah. Sebaliknya, siapa yang lupa atau berhenti dari dzikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia itu.
- b) Dzikir merupakan kunci dari ibadah-ibadah yang lain. Dalam dzikir terkandung kunci pembuka rahasia-rahasia ibadah yang lainnya. Hal itu diakui oleh Sayyid Ali Al- Mursifi bahwa tidak ada

---

<sup>13</sup> Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 1997), h. 87-89

jalan lain untuk merawat atau membersihkan hati para muridnya kecuali terus menerus melakukan dzikir kepada Allah.

- c) Dzikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Ilahi. Allah adalah *Dzat* Yang Mahasuci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.
- d) Dzikir akan membuka dinding hati (*hijab*) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya hijab (*kasyaf*) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut ulama salaf, terbukanya hijab (*kasyaf*) ada dua macam: *kasyaf hissi* (terbukanya pandangan karena penglihatan mata) dan *kasyaf khayali* (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi diluar alam indrawi).
- e) Menurunkan rahmat Allah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, *“Orang-orang yang duduk untuk berdzikir, malaikat mengitari mereka, Allah melimpahkan rahmat-Nya, dan Allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat di sekitarnya.”*
- f) Menghilangkan kesusahan hati, kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah.
- g) Melunakkan hati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al-Hakim Abu Muhammad At-Turmudzi *“Dzikir kepada Allah dapat membasahi hati dan melunakkannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari dzikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan api syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan eras. Anggota*

*badannya sulit (menolak) untuk diajak taat kepada Allah.”* Selain itu dzikir juga dapat menghilangkan berbagai macam penyakit hati, seperti sombong, riya’, ujub, dan suka menipu.

- h) Memutuskan ajakan maksiat setan dan menghentikan gelora syahwat nafsu.
- i) Dzikir bisa menolak bencana, Dzun Nun Al-Mishri, tokoh sufi pernah mengatakan, *“siapa yang berdzikir, Allah senantiasa menjaganya dari segala sesuatu.”* Bahkan, diantara para ulama salaf ada yang berpendapat bahwa bencana itu jika bertemu dengan orang-orang yang berdzikir, akan menyimpang. Jadi dzikir merupakan tempat terbesar bagi para hamba, tempat mereka mengambil bekal dan tempat kemana ia senantiasa kembali. Allah telah menciptakan ukuran dan waktu bagi setiap ritual (peribadatan), tetapi ia tidak menciptakannya untuk dzikir. Dia menyuruh hambanya untuk berdzikir sebanyak-banyaknya.

Dalam psikoterapi islam, terdapat beberapa cara mengobati penyakit kejiwaan. Ibnu Qayyim Al-Jauziah membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu *tabi’iyyah* dan *syar’iyyah*. Psikoterapi *tabi’iyyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu seperti penyakit kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan amarah. Penyembuhannya adalah dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya. Adapun psikoterapi *syar’iyyah* adalah pengobatan secara psikologis

terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, tetapi penyakit yang berbahaya, sebab dapat merusak qalbu seseorang, seperti penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, syubhat, keragu-raguan, dan syahwat. Pengobatan penyakit seperti ini adalah dengan penanaman syariat yang datang dari Tuhan.<sup>14</sup>

Muhammad Mahmud membagi psikoterapi islam dalam dua kategori. Pertama, bersifat duniawi, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan psikis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. Model psikoterapi ini lebih banyak digunakan oleh para ahli jiwa kontemporer untuk penyembuhan dan pengobatan psikopatologi yang biasa menimpa pada sistem kehidupan duniawi seperti skizofrenia, hysteria, paranoia dan sebagainya. Kedua bersifat ukhrowi, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama.

Dalam ilmu jiwa kontemporer, sebagaimana yang dikemukakan Atkison, terdapat enam teknik psikoterapi yang digunakan oleh parapsikiater dan psikolog. Pertama, teknik terapi psikoanalisis bahwa dalam setiap individu terdapat konflik internal menjadi tidak terhindarkan. Konflik yang tidak disadari itu mempunyai pengaruh yang kuat pada perkembangan kepribadian individu, sehingga menimbulkan stress dalam kehidupan. Teknik ini menekankan fungsi pemecahan masalah ego yang berlawanan dengan implus seksual dan agresif dari id. Teknik ini

---

<sup>14</sup> Solihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2004), 38

banyak dikembangkan dalam psikoanalisis yang dipelopori oleh Sigmund Freud. Menurut Freud, ada lima macam teknik dalam terapi ini, yaitu asosiasi bebas, analisis mimpi, transferensi, *working thought*, dan interpretasi.

Kedua, teknik terapi perilaku, yang menggunakan prinsip belajar untuk memodifikasi perilaku individu. Dalam sesi terapi awal, ahli terapi perilaku mendengarkan dengan cermat pertanyaan klien tentang masalahnya, klien mengeluh merasa adekuat (*adequate-cukup, mampu*), dan ahli terapi akan meminta klien tersebut untuk menentukan jenis situasi, dan rasa tidak adekuat itu muncul dengan jenis perilaku yang menyertainya. Jika perilaku yang membutuhkan perubahan telah ditentukan, ahli terapi kemudian menyusun program terapi dan memilih metode terapi yang tepat. Teknik ini terdiri atas, antara lain desensitisasi sistematis, *flooding* (pemaparan), penguatan sistematis, pemodelan, pengulangan perilaku yang pantas, dan teknik regulasi diri perilaku.

Ketiga, teknik terapi kognitif perilaku, yaitu teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan klien cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalamannya.

Keempat, teknik terapi humanistik, yaitu teknik dengan pendekatan fenomenologi kepribadian yang membantu individu menyadari diri sesungguhnya dan memecahkan masalah mereka dengan intervensi ahli terapi yang minimal. Gangguan psikologis diduga timbul jika proses pertumbuhan potensi dan aktualisasi diri terhalang oleh situasi atau oleh orang lain. Carl Rogers, yang mengembangkan psikoterapi berpusat pada klien (*client-centered-therapy*), percaya bahwa karakteristik ahli terapi yang penting untuk kemajuan dan eksplorasi diri klien adalah empati, kehangatan dan ketulusan.

Kelima, teknik terapi eklektik atau integratif, yaitu memilih dari berbagai teknik terapi yang paling tepat untuk klien tertentu ketimbang mengikuti secara kaku satu teknik tunggal. Ahli terapi jenis ini mengkhususkan diri dalam masalah spesifik, seperti alkoholisme, disfungsi seksual dan depresi.

Keenam, teknik terapi kelompok dan keluarga. Terapi kelompok adalah yang memberikan kesempatan bagi individu untuk menggali sikap dan perilakunya dalam interaksi dengan orang lain yang memilih masalah serupa. Adapun terapi marital dan terapi keluarga adalah bentuk terapi kelompok khusus yang membantu pasangan suami istri atau hubungan orang tua dan anak untuk mempelajari cara lebih efektif dalam berhubungan satu sama lain, dan menangani berbagai masalahnya.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup>Ibid, 40.

Sasaran atau objek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan atau pengobatan psikoterapi islam adalah manusia (insan) secara utuh yakni yang berkaitan atau yang menyangkut dengan gangguan pada gangguan berikut ini:

- a. Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, dan ingatan seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan yang baik dan benar bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara yang halal dan haram, yang bermanfaat dan mudharat serta yang hak dan batil.
- b. Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah roh, semangat atau jiwa religius yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan, dan menyangkut nilai-nilai transcendental. Seperti syirik (mendustakan Allah, nifak, fasik, dan kufur, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibabnya alam roh, alam malaikat dan alam gaib. Semua itu akibat kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah.
- c. Moral (akhlak), yaitu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan, atau penelitian, atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku, dan sebagainya, sebagai ekspresi jiwa.
- d. Fisik (jasmani). Tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan pendekatan psikoterapi sufistik, kecuali atas izin Allah SWT. Ada kalanya sering dilakukan secara kombinasi dengan terapi medis

atau ilmu kedokteran pada umumnya. Terapi fisik (jasmaniah) yang paling berat dilakukan oleh psikoterapi islam adalah bila penyakit itu disebabkan oleh dosa-dosa dan kedurhakaan atau kejahatan yang telah dilakukan oleh seseorang.<sup>16</sup>

Menurut M Hamdani Bakhran Adz-Dzaky, sebagai suatu ilmu psikoterapi islam harus mempunyai metode agar fungsi dan tujuan esensi ilmu ini dapat dicapai dengan baik, benar, dan ilmiah. Artinya dapat memberikan manfaat bagi umat manusia dan benar karena kebenaran ilahiah. Adapun metode yang dipakai oleh psikoterapi islam adalah berikut ini:

- a. Metode ilmiah, adalah metode yang selalu dan sering diaplikasikan dalam dunia pengetahuan pada umumnya. Untuk membuktikan suatu kebenaran dan hipotesis, dibutuhkan penelitian secara empiris dilapangan. Untuk mencapai kesempurnaan, paling tidak mendekati kesempurnaan untuk penelitian hipotesis itu, metode ilmiah sangat dibutuhkan, dengan teknik-teknik, seperti interview (wawancara), eksperimen observasi (pengamatan), tes dan survei (dilapangan).
- b. Metode keyakinan, adalah metode berdasarkan keyakinan yang kuat yang dimiliki oleh seorang peneliti. Keyakinan itu dapat diperoleh melalui keyakinan oleh ilmu *al yaqin*, yaitu ilmu keyakinan yang diperoleh melalui ilmu secara teoritis.

---

<sup>16</sup>Ibid, 41.

- c. Metode otoritas, yaitu metode dengan menggunakan otoritas yang dimiliki oleh seorang peneliti atau psikoterapis, berdasarkan keahlian, kewibawaan, dan pengaruh positif. Atas dasar itulah, seorang psikoterapis memiliki hak yang penuh untuk melakukan tindakan yang bertanggung jawab.
- d. Metode intuisi atau ilham adalah metode berdasarkan ilham bersifat wahyu yang datang dari Allah ta'ala. Metode ini sering dilakukan oleh seorang sufi dan orang-orang yang dekat dengan Allah ta'ala, dan mereka memiliki pandangan batin yang tajam (bashirah), serta mampu menyingkap alam keghaiban (mukasyafah).

Adapun metode yang digunakan para kaum sufi dalam melakukan proses penyucian diri dan evolusi spiritual tidak hanya bertujuan memberikan penyembuhan dan perawatan, tetapi sampai pada peningkatan kualitas dari esensi manusia, yaitu penemuan jati diri dan citra diri yang mulia dan suci.

Menurut M Hamdan Bakhran Adz-Dzaky, metode tasawuf adalah metode peleburan diri dari sifat-sifat, karakter-karakter, dan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari tuntunan-tuntunan ketuhanan. Metode ini dibagi menjadi tiga:

- a. Takhalli, yaitu metode pengosongan diri dari kedurhakaan dan pengingkaran (dosa) terhadap Allah dengan jalan melakukan pertobatan yang sesungguhnya (taubatan nasuha).

- b. Tahalli, yaitu pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid, dan akhlak yang terpuji.
- c. Tajalli, dalam makna bahasa dapat berarti tampak, terbuka, menampakkan, atau menyatakan diri. Pada tingkat inilah, Allah ta'ala menampakkan dirinya pada hamba-Nya yang dikehendaki-Nya. Bukan hanya kebenaran hakiki, tetapi dzat yang memiliki cahaya itulah yang tampak. Semua hijab yang lahir dan batin telah terbuka lebar.

Psikoterapi islam mempunyai fungsi dan tujuan, yaitu sebagai berikut:

- a. Fungsi pemahaman (understanding), memberikan pemahaman atau pengertian tentang manusia dan problematikanya dalam hidup dan kehidupan serta bagaimana mencari solusi dari problematikanya secara baik, benar, dan mulia, khususnya terhadap gangguan mental, kejiwaan, spiritual, dan moral seta problematikanya.
- b. Fungsi pengendalian, memberikan potensi yang dapat mengarahkan aktifitas hamba Allah ta'ala sehingga agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah ta'ala sehingga tidak akan keluar dari hal kebenaran, kebaikan, dan kemanfatannya.
- c. Fungsi peramalan atau analisis kedepan. Dengan ilmu ini, seseorang akan memilikipotensi dasar untk melakukan analisis kedepan tentang gejala peristiwa, kejadian, dan perkembangan. Denga mengetahui sesuatu yang akan terjadi, seseorang dapat mempersiapkan diri untuk melakukan tindakan antipasti, baik peristiwa itu membawa manfaat

atau tidak, kebaikan atau tidak. Pada akhirnya, semua itu mendatangkan hikmah dan kebaikan bagi kehidupan manusia.

- d. Fungsi pengembangan, mengembangkan ilmu keislaman, khususnya tentang manusia dan seluk beluknya, baik yang berhubungan dengan problematika kebutuhan menuju keinsanan. Baik yang bersifat teoritis, maupun empirik. Bahkan, yang mempelajari dan mengaplikasikan ilmu ini, ia pun akan melakukan proses pengembangan eksistensi keinsannya menuju esensi yang sempurna.
- e. Fungsi pendidikan, hakikat pendidikan adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

### 3. Pengertian Terapi Dzikir dengan Hipno

Hipno dzikir berasal dari kata hipno. Dzikir dan Hipno merupakan salah satu aplikasi hypnosis untuk tujuan memberikan sugesti atau motivasi di tengah-tengah dzikir yang di baca oleh klien. Aplikasi terapi dzikir dengan hipno ini dilakukan tanpa harus membuat klien tertidur. Namun dilakukan dengan mensugesti klien dengan kalimat-kalimat yang halus dan bernilai positif.

Pengertian lain mengenai terapi dzikir dengan hipno adalah seni mendidik klien dengan menggunakan pendekatan komunikasi verbal, sehingga apa yang disampaikan terapis kepada klien tersimpan rapi dalam pikiran bawah sadarnya.

Deluti Delimanugari dalam bukunya yang berjudul Dahsyatnya Hipnoparenting merupakan perpaduan pengetahuan manusia yang akan menghasilkan mekanisme kerja pada pembentukan karakter dan

kepribadian yang luar biasa pada setiap manusia.<sup>17</sup> Terapi dzikir dengan Hipno menggunakan prinsip kerja hypnosis dengan pengetahuan tentang bagaimana mengarahkan klien pada saat klien berdzikir, agar ia mampu menuju kehidupan yang lebih baik.

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai terapi dzikir dengan hipno, maka dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir dengan hipno merupakan suatu pengetahuan dalam memahami dan mengarahkan klien dengan menggunakan pendekatan hypnosis, yaitu dengan memberikan berbagai sugesti positif terhadap klien.

Pasien di hipnosis atau dibawa ke dalam keadaan trans untuk memasukkan sugesti positif yang berkaitan dengan permasalahan klien. Secara psikis, sugesti tersebut akan membantu klien keluar dari penyakit atau permasalahan yang diderita. Pada umumnya terapi dzikir dengan hipno dilakukan untuk penyakit yang berkaitan dengan perilaku atau kebiasaan buruk seseorang.

Terapi dzikir merupakan bantuan kepada klien untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga tingkah lakunya sejalan dengan fitrahnya.<sup>18</sup> Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku.

Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir/ lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat

---

<sup>17</sup>Dewi P. Faeni, *Hypnoparenting*, (Jakarta: Noura Book, 2015), 7

<sup>18</sup>Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Jakarta: Erlangga, 2012), 114

berbuat maksiat, namun manakala ingat kepada Tuhan, kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali. Dzikir yang dilakukan dengan benar dan khusyu' bisa menentramkan hati, dan membentuk pribadi yang kuat.

Mekanisme kerja terapi dzikir dengan hipno sebenarnya memiliki prinsip kerja yang sama yaitu dilakukan dalam kondisi hypnosis. Jika klien bisa melakukan dzikir dengan benar dan khusyu', maka terapi dzikir dengan hipno ini dapat mengurangi perilaku agresif seperti kemarahan, kekecewaan, perasaan dendam, serta kecaman yang menggunakan bahasa verbal yang kasar. Terapi dzikir dengan Hipno adalah kegiatan yang dilakukan oleh klien setelah mengikuti kegiatan sholat tahajud yang dipimpin oleh ustadz.

Dzikir sangat bermanfaat bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari, dapat melunakkan hati dan bisa dijadikan sebagai terapi jiwa. Hipno merupakan salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku.<sup>19</sup> Terapi dzikir dengan hipno merupakan terapi penggabungan antara hipno dan dzikir, di dalam dzikir seorang terapis memasukkan sugesti-sugesti atau kata-kata positif yang biasa disebut dengan hipno. Hipno bekerja ketika seseorang sedang dalam keadaan rileks dan tenang. Setelah mengikuti kegiatan hipno dzikir ini diharapkan dapat

---

<sup>19</sup> Lucas Nando Nugraha, "Hipno Terapi pada Pasien Nyeri Kronik", *Jurnal Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 2 (April, 2017), 319

mengurangi agresifitas klien Wanita Tuna Susila di rehabilitasi sosial bina karya wanita kota Kediri.

#### 4. Perilaku Agresif

Perilaku agresif menurut Buss dan Perry adalah perilaku atau kecenderungan perilaku yang berniat untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis untuk mengekspresikan perasaan negatifnya sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Sears, Dittman dan Godrich tingkah laku agresi pada dasarnya merupakan tingkah laku yang bermaksud untuk melukai, menyakiti atau merugikan orang lain. Herbert berpandangan bahwa tingkah laku agresi merupakan suatu tingkah laku yang tidak dapat diterima secara sosial, yang menyebabkan luka fisik, psikis pada orang lain, atau yang bersifat merusak benda. Sementara itu, Moore mengatakan agresi sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara individu lain atau terhadap objek lain.<sup>20</sup>

Agresi menurut Baron Berkowitz maupun Aronson adalah tingkah laku individu yang ditunjukkan untuk melukai atau mencelakakan individu yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Schneiders mendefinisikan agresi sebagai suatu bentuk respon yang mencari pengurangan ketegangan dan frustasi melalui perilaku yang banyak menuntut, memaksa, dan menguasai orang lain. Sementara itu Moore dan Fine mendefinisikan agresi sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik

---

<sup>20</sup> Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini, *Perilaku Agresif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 16-17

ataupun secara verbal terhadap individu lain ataupun terhadap objek-objek.<sup>21</sup>

Menurut Berkowitz, agresi didefinisikan sebagai perilaku yang diarahkan untuk melukai orang lain. Hal ini berarti perilaku melukai orang lain karena kecelakaan atau ketidaksengajaan tidak dapat dikategorikan sebagai agresivitas apabila bertujuan melukai orang lain dan berusaha untuk melakukan hal ini walaupun usahanya tidak berhasil. Pendapat lain mengatakan bahwa agresivitas adalah perilaku yang memiliki potensi untuk melukai orang lain atau benda yang berupa serangan fisik (memukul, menendang, menggigit), serangan verbal (membentak, menghina) dan melanggar hak orang lain (mengambil dengan paksa).<sup>22</sup>

Berkowitz menyatakan bahwa agresif merupakan salah satu perilaku yang dimanifestasikan dalam bentuk menyerang pihak lain dengan tujuan tertentu. Perilaku agresif dapat berbentuk tindakan fisik atau nonfisik (verbal atau nonverbal), secara langsung atau tidak langsung, secara individual atau kelompok, secara reaktif atau proaktif, dan secara aktif atau pasif.

Secara umum agresi dapat diartikan sebagai suatu serangan yang dilakukan oleh suatu organism lain, obyek lain, atau bahkan pada dirinya sendiri.<sup>23</sup> sedangkan menurut Robert Baron dalam buku Psikologi Sosial yang dikutip oleh Tri Dayakisni dan Hudainah menyatakan bahwa agresi

---

<sup>21</sup> Berkowitz, *Agresi Sebab dan Akibatnya*, (Jakarta: Pustaka Binaman Perindo, 1995), 9

<sup>22</sup> Ibid, 20

<sup>23</sup> Tri Dayakisni Hudainah, *Psikologi Sosial* (Malang: Univeersitas Muhammadiyah Malang, 2006), 231

adalah tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Definisi dari Baron mencakup empat faktor tingkah laku, yaitu: tujuan untuk melukai atau mencelakakan, individu yang menjadi pelaku, individu yang menjadi korban dan ketidakinginan korban menerima tingkah laku pelaku.<sup>24</sup> Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya agresif yaitu adanya tujuan atau kesengajaan dalam melakukannya. Sehingga suatu peristiwa yang terjadi secara kebetulan walau menghasilkan agresi bagi orang lain, maka ini tidak dapat dimasukkan dalam agresi.

Perilaku agresif muncul diawali dengan adanya niat untuk melakukan agresif tersebut yang apabila niat tersebut diperkuat oleh faktor-faktor yang dapat memicu, maka akan terjadilah perilaku agresivitas. Sebaliknya, jika niat tersebut tidak ada yang mendukung, maka akan kecil kemungkinan untuk terjadinya perilaku agresi tersebut.

Agresi disini berupa agresivitas verbal aktif langsung dan tidak langsung, ataupun agresivitas verbal pasif langsung dan tidak langsung. Agresivitas verbal aktif secara langsung seperti mencaci maki sesama teman. Agresivitas verbal aktif secara tidak langsung misalnya menyebarkan berita atau gosip yang tidak benar kepada temannya atau menfitnah. Agresivitas verbal pasif yang dilakukan secara langsung misalnya tidak mau berbicara pada teman yang lain. Sedangkan agresivitas

---

<sup>24</sup> Ibid, 231

verbal pasif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya diam saja meskipun tidak setuju terhadap pendapat yang lain.

#### 1) Bentuk-bentuk Perilaku Agresi

Buss mengklasifikasikan perilaku agresif yakni: perilaku agresif secara fisik atau verbal, secara aktif atau pasif, dan secara langsung atau tidak langsung. Tiga klasifikasi tersebut masing-masing akan saling berinteraksi, sehingga akan menghasilkan delapan bentuk perilaku agresif yaitu:<sup>25</sup>

- a) Agresif fisik aktif langsung, yakni tindakan agresif fisik yang dilakukan individu dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu lain yang menjadi targetnya dan terjadi kontak fisik secara langsung, seperti memukul, mendorong, dsb.
- b) Agresif pasif langsung, yakni tindakan agresif fisik yang dilakukan oleh individu dengan cara berhadapan dengan individu lain yang menjadi targetnya, namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung, seperti demonstrasi, aksi mogok, aksi, diam, dan tidak memberikan jalan kepada orang lain.
- c) Agresif fisik aktif tidak langsung, yakni tindakan agresif fisik yang dilakukan oleh individu lain dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu lain yang menjadi targetnya seperti merusak harta korban, membakar rumah, menyewa tukang pukul, membuat jebakan orang lain, dll.

---

<sup>25</sup> Tri Dayakisni Hudanniah, *Psikologi Sosial*, (Malang: UMM Press, 2003), h. 254-256

- d) Agresif fisik tidak langsung, yakni tindakan agresif fisik yang dilakukan oleh individu lain dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu lain yang menjadi targetnya, dan tidak terjadi kontak fisik secara langsung, seperti tidak peduli, apatis, masa bodoh.
- e) Agresif verbal, yakni tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu lain, seperti menghina, memaki, marah, mengumpat.
- f) Agresif verbal pasif langsung, yakni tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu dengan cara berhadapan dengan individu lain, namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung, seperti menolak bicara, bungkam, menolak untuk menjawab pertanyaan orang lain.
- g) Agresif verbal aktif tidak langsung, yakni tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu lain yang menjadi targetnya seperti menyebar fitnah, menyebar gossip, dan mengadu domba.
- h) Agresif verbal pasif tidak langsung, yakni tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu dengan cara tidak berhadapan dengan individu lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal yang dilakukan oleh individu dengan cara tidak berhadapan dengan individu lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara setuju dengan pendapat orang lain.

- 2) Buss dan Perry mengatakan lebih lanjut bahwa terdapat empat dimensi agresi yang dapat digunakan untuk melihat perilaku agresi secara umum.<sup>26</sup>
- a. Agresi fisik, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan
  - b. Agresi verbal, yaitu kecenderungan untuk menyerang orang lain atau member stimulus yang merugikan dan menyakitkan orang tersebut secara verbal yaitu melalui kata-kata atau melakukan penolakan
  - c. Kemarahan, yaitu representasi emosi atau afektif berupa dorongan fisiologis sebagai tahap persiapan agresi
  - d. Permusuhan, yaitu perasaan sakit hati dan merasakan ketidakadilan sebagai representasi dari proses berpikir atau kognitif.
- 3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Agresi

Selain Buss dan Perry ada beberapa tokoh yang menggambarkan faktor yang mempengaruhi terjadinya agresivitas, antara lain: stress, deindividuasi, kekuasaan, efek senjata, provokasi, alcohol dan obat-obat, kondisi lingkungan, jenis kelamin, kondisi fisik, media massa, dan penyimpangan pemikiran.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup>Ferina Oktavia Dini dan Herdina Indrijati, "Hubungan antara Kesepian dengan Perilaku Agresif pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar", *Jurnal Psikologi*, 01(April 2014), 32

<sup>27</sup>Koeswara, *Agresi Manusia*, (Bandung: PT Erasco, 1988), 27

a) Kekuasaan

Menurut Weber kekuasaan adalah kesempatan dari seseorang atau kelompok orang untuk merealisasikan keinginan-keinginannya dalam tindakan komunal bahkan meskipun harus berhadapan dengan perlawanan dari seseorang atau kelompok orang lainnya yang berpartisipasi dalam tindakan komunikasi itu.

Peranan kekuasaan sebagai pengaruh kemunculan agresi tidak dapat dipisahkan dari salah satu aspek menunjang kekuasaan itu, yakni pengabdian dan kepatuhan (*compliance*). Para pemegang otoriter amat lazim mengeksploitasi kepatuhan pengikutnya untuk menyingkirkan oposan-oposan dalam rangka memelihara establishment kekuasaannya. Bahkan kepatuhan itu sendiri diduga memiliki pengaruh yang kuat terhadap kecenderungan dan intensitas agresi individu.

b) Efek senjata

Terdapat dugaan bahwa senjata memainkan peranan dalam agresi tidak saja karena fungsinya mengefektifkan dan mengefisiensikan pelaksanaan agresi, tetapi juga karena efek kehadirannya.

c) Provokasi

Mayor menyatakan bahwa provokasi bisa mencetuskan agresi karena provokasi itu oleh pelaku agresi dilihat sebagai

ancaman yang harus dihadapi dengan respon agresif untuk meniadakan bahaya yang diisyaratkan oleh ancaman itu.

d) Alkohol dan Obat-obat

Menurut Mayor bahwa alkohol akan mempertinggi potensi agresi karena menekan mekanisme syaraf pusat yang biasanya menghambat emosi untuk melakukan agresi. Jadi, alkohol dan obat-obatan psikoaktif akan melemahkan kendali diri dari pemakainya. Oleh karena itu keduanya dapat berpengaruh terhadap individu untuk melakukan agresi.

e) Stress

Menurut Crider, Goethals, Kavanough, dan Solomon bahwa stress merupakan reaksi terhadap ketidakmampuan untuk mengatasi gangguan fisik terhadap ketidak mampuan untuk mengatasi gangguan fisik dan psikis. Roediger, Rushton, Capaldi, dan Paris menyatakan bahwa stress muncul karena adanya perasaan bahwa individu tidak mampu mengatasinya. Munculnya stress selain tergantung pada kondisi eksternalnya. Jadi, sangat dimungkinkan adanya reaksi yang berbeda antara seseorang dengan yang lain meskipun mengalami kondisi stress yang sama.

f) Deindividuasi

Dalam kondisi deindividuasi, individu menjadi kurang memperhatikan nilai-nilai perilakunya sendiri dan lebih memusatkan diri pada kelompok dan situasi. Deindividuasi

mencakup hilangnya tanggung jawab pribadi, dan meningkatnya kepekaan terhadap apa yang dilakukan kelompok. Dalam arti, setiap orang dalam kelompok beranggapan bahwa tindakan mereka adalah bagian dari perilaku kelompok. Jadi, deindividuasi ini menyebabkan orang kurang merasa bertanggung jawab atas tindakannya dan kurang menyadari konsekuensinya sehingga akan member kesempatan yang luas bagi munculnya agresivitas.

g) Kondisi Lingkungan

Eksperimen Donnerstein dan Wison menunjukkan bahwa dalam keadaan bising, ternyata individu memberikan kejutan listrik yang lebih banyak dari pada pada dalam kondisi suara rendah atau tanpa suara. Jadi dalam kondisi yang demikianseorang akan mudah tersulut untuk bersikap agresi.

h) Jenis Kelamin

Telah banyak dikemukakan oleh para ahli, misalnya Lips dan Colwill menyatakan bahwa dalam berbagai segi psikologis ternyata terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

Menurut Shaffer agresi bagi laki-laki biasanya stabil dari masa remaja sampai dewasa muda, tetapi tidak demikian pada perempuan, karena agresi laki-laki lebih ditolerir masyarakat dari pada agresi agresi masyarakat. Perempuan dituntut lebih halus oleh budaya, sehingga agresivitasnya tidak terlalu tampak.

i) Penyimpangan pemikiran

Kemarahan terjadi karena individu mengalami penyimpangan pemikiran terhadap realitas, sehingga ia membuat kesimpulan yang tidak masuk akal, sehubungan dengan kemampuannya menghadapi lingkungan. Hasil penelitian Nasby, Hayden, dan Depalo menemukan bahwa bias atribusi positif-submisif (lawan dari bias atribusi permusuhan) berhubungan dengan menurunnya agresi. Dan bias atribusi negative-dominan (bias atribusi permusuhan) berhubungan dengan meningkatnya agresi. Dengan demikian apabila terjadi penyimpangan pemikiran pada individu maka akan mengarahkannya pada emosi yang tidak menyenangkan dan akan menimbulkan agresivitas.

j) Media Massa

Media massa merupakan media informais yang memberikan informais kepada masyarakat. Namun demikian, media massa baik cetak maupun elektronik juga banyak menyajikan hal-hal yang bersifat agresif. Tayangan film dan iklan-iklan yang mempertontonkan adegan kekerasan secara tidak langsung maupun langsung dapat mempengaruhi penontonnya, bahkan menirukan dan mempraktekkan adegan yang pernah dilihatnya.

k) Kondisi Fisik

Eksperimen yang dilakukan oleh Dollard dengan cara melarang subyek tidur semalam suntuk, tidak boleh merokok, membaca, berbicara, bermain dan lain-lain. Dalam waktu yang cukup lama semua obyek hanya boleh duduk saja sehingga mereka memendam penderitaan dan frustrasi yang menghasilkan agresi terhadap peneliti, tetapi agresi itu tidak dapat diekspresikan secara langsung karena situasi sosialnya. Agresivitas yang ditampilkan subyek tampak ketika salah satu subyek menggambar luka yang mengerikan pada tubuh manusia. Ketika ditanya siapa manusia dalam gambar tersebut, maka subyek mengatakan bahwa itu adalah gambar para psikolog dan teman-temannya yang senasib itu semua terhibur.

Dapat disimpulkan bahwa agresi tidak muncul begitu saja dalam diri seseorang. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan seseorang menjadi agresi, baik dari dalam maupun dari luar dirinya.

5. Efektifitas Terapi Dzikir dengan Hipno dalam proses mengurangi Agresifitas pada Klien Wanita Tuna Susila di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kota Kediri.

Perilaku agresif jika dikaitkan dengan perspektif islam, maka sudah sangat jelas bahwa agama islam sangat melarang hal-hal yang

membahayakan orang lain dan dapat membahayakan diri sendiri, firman Allah surah an Nisa :111.

وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ, عَلَى نَفْسِهِ ~ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (111)

“Barang siapa yang mengerjakan dosa, maka sesungguhnya ia mengerjakannya untuk (kemudhorotan) dirinya sendiri. Dan Allah maha mengetahui lagi maha bijaksana.”<sup>28</sup>

Gambaran seperti yang telah dikemukakan diatas jelas menunjukkan bahwa hukumnya melibatkan diri dengan hal-hal yang berkaitan dengan perilaku agresif adalah hal yang dilarang, terlebih bila dikaitkan dengan akibat-akibatnya. Menurut Segall pemicu umum dari agresi adalah ketika seseorang mengalami satu kondisi emosi tertentu, yang sering terlihat adalah emosi marah. Perasaan marah berlanjut pada keinginan untuk melampiaskannya dalam satu bentuk tertentu pada objek tertentu. Marah adalah sebuah pertanyaan yang disimpulkan dari perasaan yang ditunjukkan yang sering disertai dengan konflik atau frustrasi.

Perilaku agresif adalah salah satu bentuk tindakan-tindakan diskriminatif, yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku pada masyarakat bisa disebut sebagai perilaku negatif atau anti sosial, yang perlu penanganan khusus agar perilaku negatif atau anti sosial tersebut menjadi perilaku yang positif atau yang bersosial. Perilaku agresi misalnya marah-marah, menghina, mengutuk, bertengkar.

---

<sup>28</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, (Surabaya: mekar Surabaya, 2004), 126

Maka dari itu klien Wanita Tuna Susila yang berperilaku agresif ini perlu dilakukan proses hipno dzikir agar dalam berperilaku sesuai dengan norma-norma dan selaras dengan nilai-nilai islam, sehingga dalam kehidupan berperilaku selanjutnya menjadi lebih terarah, dan menjadi manusia yang mampu mengarahkan dan mampu beradaptasi dengan lingkungan yang beraneka ragam.

Terapi dzikir dengan Hipno adalah penggabungan antara dzikir dengan hipno. Ketika klien melakukan dzikir, terapis memberikan rangsangan berupa sugesti sehingga menimbulkan tingkat sugestibilitas yang tinggi dan membawanya ke alam bawah sadar. Aplikasi hipno di tengah dzikir ini dilakukan dengan mensugesti klien dengan kalimat-kalimat yang halus dan bernilai positif, sehingga mampu membuat klien merubah pola fikir yang buruk. Terapi tersebut menggunakan prinsip kerja hypnosis dan diimbangi dengan berdzikir.

Menurut Al Ghazali yang harus dilakukan pertama kali untuk mengobati diri sendiri dari perilaku buruk adalah muhasabah, yaitu meneliti perbuatan tingkah laku sendiri sehari-hari apakah perilaku yang dilakukan sudah benar atau salah. Kemudian yang kedua yaitu muraqabah, artinya melakukan pekerjaan apa saja yang dapat mendekatkan diri kepada Allah, dan dalam hal ini dzikirlah salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Ahmad Faried, *Menyucikan Jiwa* (Surabaya: Risalah Gusti, 2004), 39

Tekanan batin yang timbul pada klien akibat dari kurangnya rasa ketenangan dan ketentraman di hati, sehingga sering timbul rasa ketidaktenangan para klien. Mengenai hal tersebut ajaran islam juga memberikan sebuah solusi yaitu dengan dzikir tersebut. Melalui dzikir seseorang akan memperoleh rasa tenang, tentram serta kestabilan emosi tersebut, karena dengan berdzikir hati menjadi tenang dan tentram. Sebagaimana firman Allah:

اللَّهُ الَّذِي رَفَعَ السَّمَاءَ وَاتَّبَعَتْهَا إِتْرَابٌ كَالْعِزَّةِ وَالْحَمْرِ وَاللَّهُ الَّذِي خَلَقَ النَّجْمَ وَالنَّجْمَاتِ وَكَانَ قَدِيرًا عَظِيمًا  
 رَّا كَلِّجْرِيَا لَجَلْمَسْمَى يُدَبِّرُ الْأَمْرَ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ بَلِقَاءَ رَبِّكُمْ تُوفُونَ (٢)

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”<sup>30</sup> (QS. Ar-Ra’d (13): 2)

Keseriusan dan keyakinan klien dalam mengikuti terapi dzikir dengan hipno ini akan menentukan hasil yang akan ia rasakan. Klien yang sangat antusias atau bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan tersebut dan mengikuti semua intruksi dari terapis akan mengalami perkembangan pada perilakunya.

---

<sup>30</sup>Kementrian Agama RI, Al-Qur’an., 341