

Metode Terapi Penyembuhan Dengan Sugesti

A. R. Idhamkholid ¹

Abstrak

Pada masyarakat yang modern seperti sekarang ini banyak orang yang sakit, baik itu sakit secara medis ataupun sakit yang non-medis. Kedua macam sakit tersebut bisa disembuhkan dengan obat-obatan seperti kapsul, tablet, ataupun jamu bahkan dengan injeksi ataupun infus. Namun, selain penyembuhan dengan metode medis, ternyata adapula metode lain, diantaranya penyembuhan dengan cara memberikan sugesti pada orang yang sakit. Selain dengan sugesti, kiranya perlu pula si sakit memiliki motivasi yang kuat untuk bisa sembuh dari penyakit yang dideritanya.

Kata Kunci: Metode, Terapi, dan Sugesti

PENDAHULUAN

Ada banyak jenis penyakit. Namun jika diringkas, maka penyakit itu ada dua macam. Kedua macam penyakit dimaksud adalah penyakit yang berkaitan dengan medis dan penyakit yang berkaitan dengan non-medis. Penyakit yang berkaitan dengan medis diantaranya penyakit tipes, diabet dan sebagainya. Sedangkan penyakit yang disebabkan oleh non-medis seperti sakit kesurupan jin, sakit, kerasukan roh jahat dan sebagainya. Penyakit yang berkaitan dengan medis biasanya disembuhkan dengan cara medis, begitu juga penyakit yang berkaitan dengan non-medis dapat disembuhkan dengan pengobatan non-medis. Namun demikian, ternyata kedua macam penyakit baik yang bersifat medis ataupun yang bersifat non medis dapat disembuhkan dengan cara sugesti. Dengan sugesti orang yang sakit bisa menjadi sembuh. Ini menunjukkan betapa hebat dan dahsyatnya sugesti yang mampu memengaruhi jiwa seseorang.

PEMBAHASAN

A. Terapi

1. Pengertian Terapi

Istilah terapi seringkali dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Kata terapi diambil dari kata Yunani *therapeia* yang berarti menyembuhkan. Secara harfiah psikoterapi berarti menyembuhkan pikiran atau jiwa. Saat ini, hampir secara umum arti psikoterapi diperluas menjadi menyembuhkan pikiran melalui

¹ Penulis adalah dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) dan pascasarjana Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon Jawa Barat.

metode-metode psikologis yang diterapkan oleh praktisi yang terlatih dan bersertifikat.²

kebanyakan penggagas pendekatan terapeutik memasukkan kata terapi dalam judul pendekatannya, misalnya *person-centered therapy*, *gestalt therapy*, *rational emotive behavior therapy*, *cognitive therapy*. Terapis menunjuk pada pemberi layanan terapi kepada klien, termasuk psiko-analis, psikiater, psikolog klinis, psikolog konseling, konselor, pekerja sosial, orang yang terlatih, dan bersertifikasi. Klien menunjuk pada penerima layanan terapeutik di dalam maupun di luar lingkungan medis.³

2. Tujuan Terapi

Setiap sesuatu yang diadakan atau diciptakan tidak bisa dilepaskan dari tujuan. Begitu pula dengan terapi, ia memiliki tujuan. Adapun tujuan terapi menurut pendapat Richard Nelson-Jones dalam bukunya yang berjudul *Teori dan Praktek: Konseling dan Terapi* antara lain untuk menangani gangguan mental berat, mengatasi kecemasan dan fobia tertentu, dan membantu orang menemukan makna dan tujuan dalam kehidupannya.⁵

3. Pengertian Psikoterapi

Psikoterapi adalah teknik pemberian bantuan kepada seorang individu untuk berusaha merubah pola hidup yang tidak membahagiakan dengan mengembangkan perasaan yang lebih memuaskan dirinya dan berada dalam harmonisasi hubungan dengan masyarakat sekitar.⁶

Hal-hal lain yang perlu diketahui untuk lebih memahami makna psikoterapi adalah:

- a. Psikoterapi menangani masalah kedalaman bawah sadar, perilaku dan kepribadian yang berkepanjangan, serta pola-pola klien (sering kali disebut sebagai pasien), ketimbang berfokus pada pemecahan secara superfisial gejala-gejala yang tampak. Psikoterapi terkait dengan perubahan kepribadian yang radikal dan jauh mendalam, yang mungkin lebih kuat daripada perubahan sementara yang simptomatik yang disebabkan oleh konseling.⁷
- b. Psikoterapi, awalnya terkait erat dengan profesi medis, menangani psikopatologi klien secara serius, pola-pola tekanan psikologis yang berurat berakar, biasanya dianggap berasal dari hubungan yang sangat awal pada masa kanak-kanak dan/atau bagian dorongan dari dalam diri. Psikoterapi

² Richard Nelson-jones. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2011., hlm., 3-4

³ *Ibid.*,

⁴ Noer Rohman. *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta : Teras., 2013., hlm., 224

⁵ *Ibid.*,

⁶ *Ibid.*,

⁷ Stephen Halmer (Ed). *Konseling Psikoterapi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2011., hlm., 11

menawarkan harapan untuk membuat perbedaan nyata pada kehidupan beberapa orang yang mengalami gangguan atau bahkan kerusakan jiwa yang tidak bisa mendapatkan manfaat dari konseling terkait krisis, yang berfokus pada gejala.

- c. Psikoterapi membutuhkan komitmen waktu yang substansial, kadang-kadang menuntut pasien untuk hadir beberapa kali seminggu selama beberapa tahun. Sebaliknya, konseling, sering kali berjangka sangat pendek dan biasanya dilakukan seminggu sekali.⁸

4. Psikoterapi dengan Konseling. Sama atukah Beda?

Setiap pendekatan terapeutik yang berbeda menurut pendapat Richard Nelson-Jones mungkin hanya cocok untuk menangani penyelesaian masalah tertentu dibanding lainnya. Pertanyaan yang muncul kemudian adalah; Apakah konseling berbeda dengan psikoterapi? Upaya untuk membedakan antara konseling dan psiko-terapi tidak pernah berhasil sepenuhnya. Konseling,⁹ dan psikoterapi me-representasikan pengetahuan dan kegiatan yang berbeda, namun keduanya menggunakan model-model teoretik yang sama. Pada 2000, *British Association for Counselling* (BAC) mengakui persamaan antara konseling dan psikoterapi dengan mengubah sebutannya menjadi *British Association for Counseling and Psychotherapy* (BACP). Di Australia ada *Psychotherapy & Counseling Federation of Australia*.

Selain adanya anggapan yang menyamakan antara psikoterap dengan konseling, ternyata ada juga yang menganggap antara keduanya berbeda. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Corsini (2005) sebagaimana yang dikutip oleh richard Nelson-Jones. Menurutnya, diantara perbedaannya, psikoterapis mungkin lebih terlatih secara menyeluruh; psikoterapis mungkin lebih memusatkan diri secara mendalam pada cara pengungkapan berbagai pengaruh ketidaksadaran dan memiliki jangka waktu yang lebih lama; mungkin juga psikoterapi lebih diwarnai istilah medis yang menjadi ciri pekerjaan psikiater dan psikiatris klinis, sementara itu konseling lebih berkaitan dengan kegiatan-kegiatan berlingkup nonmedis, misalnya di pusat konseling perguruan tinggi. Semua perbedaan ini dapat dibantah, misalnya: konselor psikodinamika; keduanya itu, baik konseling maupun terapi bisa berjangka pendek, menengah, atau panjang; dan banyak praktik konseling itu dilakukan oleh keduanya, yaitu

⁸ *Ibid.*, hlm., 12

⁹ Counseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu (baik secara perorangan maupun kelompok) agar memperoleh pencerahan diri dalam me-mahami dan mengamalkan nilai-nilai agama (akidah, ibadah, dan akhlak mulia) melalui *uswah hasanah* (contoh tauladan yang baik), pembiasaan atau pelatihan, dialog, dan pemberian informasi yang berlangsung sejak usia dini sampai usia tua, dalam upaya mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. (Syamsu, 2007:226) Dalam Noer Rohman. *Pengantar Psikologi Agama. op., cit.*, hlm., 224.

para pemilik kualifikasi medis maupun nonmedis di dalam atau di luar lingkup medis.¹⁰

5. Hubungan Konseling dan Terapi

Tentang hubungan antara psikoterapi dengan counseling diantaranya dapat dipahami dari pandangan ahli *coun-seling-therapis* Leslie E. Moser dan Ruth Small Moser yang dikutip oleh Noer Rohmah dalam bukunya yang berjudul Pengantar psikologi Agama. Menurutnya; bahwa counseling terbatas pada pemberian bantuan pemecahan probiema pribadi yang tidak sampai kepada struktur kepribadian anak bimbing. Jadi hanya sampai pada permasalahan hidup kejiwaan yang normal yang berkaitan dengan kehidupannya masa kini dan masa mendatang. Sedangkan psikoterapi bertugas melayani probiema kejiwaan yang lebih dalam lagi (*Inner-life problems*), yang banyak mempengaruhi sikap dan kepribadian anak bimbing yang perlu diusahakan pembinaannya melalui cara *counseling-therapeutic* (penyuluhan untuk penyembuhan kejiwaan).¹¹

6. Mazhab-Madzhab Konseling dan Terapi.

Ada tiga mazhab utama yang memengaruhi praktik konseling dan psikoterapi individual kontemporer. Krtiga madzhab dimaksud adalah mazhab psikodinamik, mazhab humanistik, dan mazhab kognitif-behavioral. Kadang-kadang, mazhab humanistik memasukkan pendekatan-pendekatan terapeutik eksistensial dan kemudian bisa mendapatkan judul yang lebih luas sebagai mazhab humanistik-eksistensial. Oleh karena itu, kita perlu berhati-hati untuk tidak membesar-besarkan perbedaan di antara berbagai mazhab konseling dan terapi, karena ada persamaan maupun perbedaan di antara keduanya.

a. Mazhab Psikodinamik

Istilah psikodinamik mengacu pada pemindahan energi *psikis* atau *mental* pada berbagai struktur dan tingkatan kesadaran yang berbeda dalam pikiran seseorang Berbagai pendekntan psikodinamik menekankan pentingnya fungsi *ketidihadaran*. Terapi dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan klien dalam menerapkan *kontrol sadar yang lebih besart* pada kehidupannya. *Analisis atau interpretasi mimpi* menjadi bagian sentrol terapi ini.

b. Mazhab Humanistik-Eksistensial

Mazhab humanistik didasarkan pada pandangan humanisme, yakni sebuah sistem nilai dan kepercayaan yang menekankan kualitas dan kemampuan manusia yang lebih baik unluk mengembangkan *potensi manusiawinya*. Terapis humanistik menekankan pada penguatan kemampuan klien untuk *mengalami perasaannya* dan berpikir serta berfindak selaras dengan kecenderungan yang mendasai perilakunya untuk *mengaktualisasikan diri* sebagai individu yong unik. Pendekatan terapi humanistik-

¹⁰ Richard Nelson-jones. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi. Ibid.*, 3-4

¹¹ Noer Rohman. *Pengantar Psikologi Agama. op., cit.*, 224

eksistensial menekankan pada kemampuan seseorang untuk *memilih* bagaimana cara mengaktualisasikan eksistensinya.

c. Mazhab Kognitif-Behavioral

Jika terapi perilaku tradisional terutama berfokus pada perubahan *perilaku yang dapat diobservasi* dengan cara memberikan konsekuensinya (bisa berupa hukuman atau hadiah), maka mazhab kognitif-behavioral memperluasnya dengan memasukkan kontribusi dari suasana hati, pikiran, dan kreativitas klien itu dalam mengatasi masalahnya. Dapat dikatakan pula bahwa dalam mazhab kognitif-behavioral, terapis memberikan akses pada klien dan setelah itu mengintervensinya untuk membantu *mengubah cara berpikir dan berperilaku tertentu* yang menjadi masalahnya.¹²

B. Sugesti

1. Pengertian Sugesti

Sugesti sebagai salah satu aktivitas jiwa menurut pendapat (Dakir, 1973: 182) sebagaimana yang dikutip oleh Abdul Basit Muhammad Sayyid. Dalam bukunya yang berjudul *The Spiritual Power. Membangkitkan Kekuatan Paling Dahsyat Dalam Diri*. dapat diberikan pengertian sebagai pengaruh yang diterima oleh jiwa, sehingga perbuatannya tidak lagi berdasarkan atas pertimbangan-pertimbangan cipta, rasa, dan karsanya. Dalam sugesti fungsi pikiran, perasaan, dan kemauan betul-betul dikesampingkan. Itulah sebabnya sugesti merupakan suatu desakan keyakinan kepada seseorang yang diterima tanpa pertimbangan secara mendalam.¹³

Sugesti dalam ilmu jiwa sosial dapat dirumuskan sebagai suatu *proses di mana seorang individu menerima suatu cara penglihatan atau pedoman-pedoman tingkah laku dari orang lain tanpa kritik terlebih dahulu*.¹⁴ Individu yang sangat mudah terkena pengaruh sugesti ini disebut *sugestibel*. Sebaliknya, individu yang mudah memberikan pengaruh sugesti pada orang lain disebut *sugestif*. Biasanya peranan sugestif ini dilakukan oleh pimpinan partai, dokter, hakim, pedagang (terutama pedagang obat), guru, dan sebagainya. Sedangkan yang termasuk *sugestibel* antara lain anak-anak, orang yang tidak terpelajar, dan massa.¹⁵

Arti sugesti dan imitasi dalam hubungannya dengan interaksi sosial hampir sama. Bedanya adalah bahwa dalam imitasi itu orang yang satu mengikuti sesuatu di luar dirinya; sedangkan pada sugesti, seseorang memberikan

¹² Richard Nelson-jones. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi. op., cit.,* hlm., 4-5

¹³ Abdul Basit Muhammad Sayyid. *The Spiritual Power. Membangkitkan Kekuatan Paling Dahsyat Dalam Diri*. Jakarta : Nakhlah Pustaka. 2008., hlm 187

¹⁴ WA. Gerungan. *Psikologi Sosial*. Bandung : Refika Aditama. 2009., hlm., 65

¹⁵ Baharudin. *Psikologi Pendidikan. op., cit.,* hlm., 188

pandangan atau sikap dari dirinya yang lalu diterima oleh orang lain di luarnya.¹⁶

Sugesti terkadang dilakukan dengan kata-kata yang jelas atau implisit dengan cara bercerita. Pengobatan penyakit jiwa tidak bisa terlepas dari cara-cara alami ini. Yang saya maksudkan, pengobatan yang bersandar pada kekuatan dalam jiwa orang yang sakit, yaitu dengan menggali obat yang ada pada dirinya. Sugesti bisa dengan kata-kata yang jelas dan bisa berupa kisah-kisah yang dapat memberikan pengaruh kepada orang yang sakit. juga bisa dengan melakukan perbuatan yang bisa menyentuh perasaan orang yang sakit sehingga perbuatan itu secara implisit memberikan pengaruh yang diinginkan kepadanya¹⁷

2. Macam-Macam Sugesti

Sugesti pada dasarnya ada dua macam yaitu *pertama* sugesti yang berasal dari orang lain. Sugesti yang demikian disebut dengan istilah sugesti. Dalam sugesti fungsi pikiran, perasaan, dan kemauan betul-betul dikesampingkan. Itulah sebabnya sugesti merupakan suatu desakan keyakinan kepada seseorang yang diterima tanpa pertimbangan secara mendalam.

Individu yang sangat mudah terkena pengaruh sugesti ini disebut *sugestibel*. Sebaliknya, individu yang mudah memberikan pengaruh sugesti pada orang lain disebut *sugestif*. Biasanya peranan sugestif ini dilakukan oleh pimpinan partai, dokter, hakim, pedagang (terutama pedagang obat), guru, dan sebagainya. Sedangkan yang termasuk *sugestibel* antara lain anak-anak, orang yang tidak terpelajar, dan massa. Sedangkan kedua adalah sugesti yang berasal dari dirinya sendiri. Sugesti yang demikian disebut dengan istilah *autosugesti*. Autosugesti mempunyai pengaruh besar terhadap sukses atau tidaknya usaha seseorang. Kecemasan dan ketidakpercayaan diri misalnya, memberikan pengaruh sugestif yang melemahkan pribadi. Sebaliknya, optimisme dan kepercayaan diri memberikan sugesti yang positif pada keberhasilan suatu pekerjaan.¹⁸

3. Metode Melaksanakan Sugesti

Terkait dengan sugesti, W. J. Pitt dan J. A. Goldberg (1954:317) dalam buku *Psychology*, sebagaimana dikutip oleh Baharudin dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Pendidikan. : Refleksi Teoretis terhadap Fenomena*, menjelaskan bahwa ada dua macam metode dalam melaksanakan sugesti, yaitu:

- a. Sugesti langsung (*directsuggestion*), ialah sugesti yang tujuannya memberi dorongan kepada individu untuk mengambil langkah khusus dan segera, seperti membeli barang jenis/merek tertentu.

¹⁶ WA. Gerungan. *Psikologi Sosial. op., cit.*, 65

¹⁷ Abdul Basit Muhammad Sayyid. *The Spiritual Power. op., cit.*,

¹⁸ Baharudin. *Psikologi Pendidikan. op., cit.*, 187-188

- b. Sugesti tidak langsung (*indirect suggestion*), ialah suatu proses mental yang melibatkan pembentukan asosiasi yang bertujuan menghindari hubungan langsung.¹⁹

4. Propaganda

Sugesti biasanya dilakukan terhadap individu-individu, sedangkan untuk memengaruhi massa dipergunakan *propaganda*. Dalam pengertian umum, propaganda adalah pernyataan pendapat individu maupun kelompok yang bertujuan untuk memengaruhi pendapat-pendapat umum agar mereka dapat mengikuti jejaknya. Jadi, propaganda ini dilaksanakan oleh *propagandist* atau ahli propaganda untuk meyakinkan pendapatnya kepada pihak lain secara sugesti, agar mereka itu dapat mengikuti segala sesuatu yang dipropagandakan.

Berhasil atau tidaknya suatu propaganda menurut pendapat Baharudin dapat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. *Propagandistnya*, yaitu maksud dan tujuan yang akan dicapai oleh suatu propaganda harus jelas, tegas, dan menarik.
- b. Maksud dan tujuannya, yaitu maksud dan tujuan yang akan dicapai oleh suatu propaganda harus jelas, tegas, dan menarik.
- c. Metodenya, yaitu cara-cara yang digunakan harus sesuai dengan situasi dan kondisi masyarakat.²⁰

5. Pengaruh Sugesti

Muhammad Fathi, pengajar ilmu jiwa pada Program Studi Kriminologi Fakultas Hukum Universitas Fu'ad Awwal, mengatakan bahwa jiwa manusia dipengaruhi oleh sesuatu yang diberikan kepadanya lewat tulisan atau beberapa pengaruh yang diberikan kepadanya lewat panca indra. Pada umumnya, pengaruh ini adalah fitrah manusia yang diberikan kepadanya. Pemikiran manusia dan karakteristiknya tidak ada kecuali wujud dari reaksi atas beberapa pengaruh jiwa yang dia terima di sepanjang zaman, di lingkungan di mana dia berada, dan dari apa yang didengar yang mereka alami sejak dilahirkan sampai maningggal dunia. Pendidikan dan pengajaran manusia bersandar pada sugesti dan sesuatu yang didapat dari para pendidik, guru atau lingkungan.²¹

Sugesti sangat besar pengaruhnya dalam hidup dan kehidupan sehari-hari, misalnya dalam pembuktian fakta sosial; di kantor pengadilan, kantor polisi, kantor pemerintahan, dalam menentukan suatu keputusan. Individu yang bersangkutan bisa menjadi *sugestibel* oleh karena pengaruh nasihat-nasihat, informasi-informasi lisan, tulisan di surat kabar, ucapan saksi, dan sebagainya.

Sugesti juga membawa pengaruh yang sangat besar dalam dunia pendidikan dan pengajaran; untuk membesarkan minat dan perhatian siswa pada pelajaran yang diajarkan. Sugesti dapat menghidupkan suasana belajar yang sebaik-

¹⁹ *Ibid.*, hlm., 189

²⁰ *Ibid.*, hlm., 188

²¹ Hari Laksana. *Hipnotis Power: Rahasia Membaca dan Memngaruhi Isi Hati dan Pikiran Orang Lain dengan Hipnotis*. Yogyakarta : araska. 2017., hlm., 129

baiknya, sehingga para siswa dapat melaksanakan tugas-tugas pelajaran dengan perasaan gembira, cerial ceria, penuh minat, dan perhatian, serta dengan sikap optimis bahwa mereka mampu mengikuti dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru kepadanya.²²

Sugesti terkadang dilakukan dengan kata-kata yang jelas atau implisit dengan cara bercerita. Pengobatan penyakit jiwa tidak bisa terlepas dari cara-cara alami ini. Yang saya maksudkan, pengobatan yang bersandar pada kekuatan dalam jiwa orang yang sakit, yaitu dengan menggali obat yang ada pada dirinya. Sugesti bisa dengan kata-kata yang jelas dan bisa berupa kisah-kisah yang dapat memberikan pengaruh kepada orang yang sakit. juga bisa dengan melakukan perbuatan yang bisa men}’entuh perasaan orang yang sakit sehingga perbuatan itu secara implisit memberikan pengaruh yang diinginkan kepadanya.²³

6. Saat dan Syarat-Syarat Mudah Terjadinya Sugesti

Sugesti merupakan upaya untuk mempengaruhi, baik itu mempengaruhi orang lain ataupun memengaruhi dirinya sendiri. Persoalannya adalah, terkait dengan waktu kapan sugesti itu lebih mudah terjadi pada manusia, dan apa syarat-syarat terjadinya sugesti? GWA Gerungan dalam bukunya yang berjudul Psikologi Sosial menjelaskan bahwa: Secara garis besar, terdapat beberapa keadaan tertentu serta syarat-syarat yang memudahkan-sugesti terjadi, yaitu:

- a. Sugesti karena hambatan berpikir
- b. Sugesti karena keadaan pikiran terpecah-pecah (disosiasi)
- c. Sugesti karena otoritas
- d. Sugesti karena mayoritas
- e. Sugesti karena "*will to believe*".²⁴

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif berikut penjelasannya.

a. Sugesti karena hambatan berpikir

Manusia merupakan makhluk yang selalu berpikir. Pada saat-saat tertentu, dalam melakukan aktivitasnya manusia memerlukan sugesti. Dalam proses sugesti terjadi gejala bahwa orang yang dikenainya mengambil alih pandangan-pandangan dari orang lain tanpa memberinya pertimbangan-pertimbangan kritik terlebih dahulu. Orang yang terkena sugesti itu menelan apa saja yang dianjurkan orang lain. Hal ini tentu lebih mudah terjadi apabila ia — ketika terkena sugesti - berada dalam keadaan ketika cara-cara berpikir kritis itu sudah agak terkendala. Hal ini juga dapat terjadi - misalnya - apabila orang itu sudah *lelah berpikir*, tetapi juga apabila proses berpikir secara itu dikurangi dayanya karena sedang mengalami

²² Abdul Basit Muhammad Sayyid. *The Spiritual Power. op., cit.*, 189

²³ *Ibid.*, hlm., 189

²⁴ WA. Gerungan. *Psikologi Sosial. op., cit.*, hlm., 65-66

rangsangan-rangsangan emosional. Hal seperti ini seperti dijelaskan oleh WA Gerungan- misalnya - terjadi pada zaman Hitler di Jerman ketika orang-orang Nazi dapat menggunakan kondisi-kondisinya yang tepat untuk menimbulkan *sugesti massa*. Mereka pun mengetahui benar-benar hal ini karena mereka mempergunakan segala teknik untuk mempengaruhi massanya secara sugesti.²⁵

b. Sugesti karena pikiran terpecah-pecah (disosiasi)

Manusia banyak memiliki persoalan. Karena banyaknya persoalan dan permasalahan yang dihadapinya, maka manusia seringkali dihinggapi oleh kelelahan dan keletihan. Ketika pikiran manusia dihambat oleh adanya faktor kecapean atau kelelahan, yang amat sangat atau karena rangsangan emosional, sugesti itu pun mudah terjadi pada diri orang apabila ia mengalami disosiasi dalam pikirannya, yaitu apabila pemikiran orang itu mengalami keadaan terpecah-belah. Kondisi yang demikian tentu saja dapat terjadi - misalnya - apabila orang yang bersangkutan menjadi bingung karena ia dihadapkan pada kesulitan-kesulitan hidup yang terlalu kompleks bagi daya penampung-annya. Apabila orang— karena sesuatu hal -menjadi bingung, maka ia lebih mudah terkena sugesti orang lain yang mengetahui jalan keluar dari kesulitan-kesulitan yang dihadapinya itu. Dalam kondisi yang seperti ini, sugerti orang lain akan sangat mudah ia terima, dan bahkan akan menuruti apa saja yang diberikan oleh si pemberi sugesti.

c. Sugesti karena otoritas atau prestise

Seseorang yang menjadi bawahan akan lebih mudah menerima sugesti dari atasannya, begitu pula seorang pembentu akan mudah menerima sugesti dari majikannya. Hal ini sangat tepat apabila orang cenderung menerima pandangan-pandangan atau sikap-sikap tertentu apabila pandangan atau sikap tersebut dimiliki oleh para ahli dalam bidangnya sehingga dianggap otoritas pada bidang tersebut atau memiliki prestise sosial yang tinggi. Realitas sebagaimana digambarkan di atas banyak ditemui dalam kehidupan sehari-hari, bahwa otoritas dan prestise sangat berpengaruh dalam hal pemberian sugesti. Uraian tersebut menunjukkan bahwa otoritas dan prestise merupakan salah satu faktor yang mempermudah proses pemberian sugesti. Baik pada seseorang yang sedang sakit ataupun seseorang yang tidak sakit.

d. Sugesti karena Mayoritas

Dalam kehidupan sosial masyarakat dikenal adanya komunitas atau kelompok. Dalam kelompok ada yang anggotanya banyak da nada pula yang anggotanya sedikit. Dalam hal ini, orang lebih cenderung akan menerima suatu pandangan atau ucapan apabila ucapan itu didukung oleh mayoritas, oleh sebagian besar dari golongannya, kelompoknya, atau

²⁵ *Ibid.*, hlm., 68

masyarakatnya. Mereka cenderung untuk menerima pandangan itu tanpa pertimbangan lebih lanjut karena — jika sebagian besar berpendapat demikian — ia pun rela ikut berpendapat demikian. Kenyataan yang demikian menunjukkan bahwa sugesti mayoritas akan mudah diikuti oleh minoritas atau seseorang.

e. Sugesti karena "will to believe"

Mengenai sugesti, terdapat pula pendapat bahwa sugesti justru membuat sadar akan adanya sikap-sikap dan pandangan-pandangan tertentu pada orang-orang. Dengan demikian, yang terjadi dalam sugesti itu adalah diterimanya suatu sikap-pandangan tertentu karena sikap-pandangan itu sebenarnya sudah terdapat padanya tetapi dalam keadaan terpendam. Dalam hal ini, isi dari sugesti akan diterima tanpa pertimbangan lebih lanjut karena ada pribadi orang yang bersangkutan sudah terdapat suatu *kesediaan untuk lebih sadar dan yakin* akan hal-hal disugesti itu yang sebenarnya sudah terdapat padanya. Jenis sugesti semacam ini dapat pula disebut sugesti karena *will to believe* atau sugesti karena keinginan untuk meyakini dirinya.²⁶

7. Rahasia Melakukan Sugesti.

Orang yang sedang sakit biasanya, selain memiliki kondisi fisik yang lemah juga memiliki jiwa yang lemah. Kondisi fisik yang lemah bisa diobati dengan pengobatan medis baik berupa obat ataupun jamu. Sedangkan kondisi jiwa yang lemah bisa diperkuat atau diobati dengan cara memberi si sakit dengan sugesti.

Pemberian sugesti yang dilakukan seseorang terhadap si sakit terkadang dilakukan dengan kata-kata yang jelas atau implisit dengan cara bercerita. Pengobatan penyakit jiwa tidak bisa terlepas dari cara-cara alami ini. Yang dimaksud dengan pengobatan yang bersandar pada kekuatan dalam jiwa orang yang sakit, yaitu dengan menggali obat yang ada pada dirinya. Karena pada dasarnya setiap orang memiliki kekuatan yang tersimpan dalam dirinya. Karena itu perlu digali kekuatan yang ada dalam diri orang yang sakit untuk dijadikan sebagai media kesembuhannya.

Selain itu, sugesti pun bisa dilakukan dengan menggunakan kata-kata yang jelas dan bisa berupa kisah-kisah yang dapat memberikan pengaruh kepada orang yang sakit. juga bisa dengan melakukan perbuatan yang bisa menyentuh perasaan orang yang sakit sehingga perbuatan itu secara implisit memberikan pengaruh yang diinginkan.

Sugesti yang berupa kata-kata terkadang berada di alam sadar atau di alam bawah sadar. Sugesti dalam alam sadar dilakukan dengan berbicara kepada orang yang sakit di saat dia dalam keadaan sadar. Yaitu mempengaruhi diri seseorang dengan kata-kata yang bermakna, baik dengan gambaran atau dengan doktrin. Sugesti dalam alam sadar dapat dilakukan dengan kondisi biasa. Yaitu seseorang berbicara kepadanya sedangkan dia dalam keadaan duduk atau

²⁶ *Ibid.*, hlm., 70-71

berbaring di tempat yang tenang dan nyaman. Kedua matanya terpejam, dan otaknya harus bebas dari pikiran-pikiran yang mengganggu. Akan tetapi, hal ini tidak menghalangi dirinya dari pengaruh kata-kata sugesti yang ditujukan kepadanya. Walaupun yang memberikan kata-kata sugesti ini adalah orang yang baru dijumpainya di tengah jalan. Kemampuan pengaruh sugesti ini berbeda-beda disebabkan perbedaan kondisi jiwa orang yang diberi sugesti dan perbedaan keadaan. Sedangkan sugesti alam bawah sadar dilakukan dengan berbicara kepada seseorang, sedangkan orang itu dalam keadaan tidur biasa atau dihipnosis. Maka, alam bawah sadarnya dipengaruhi langsung, tanpa media perasaan, dengan ide atau keyakinan yang hendak disebarkan ke dalam dirinya.²⁷

Seringkali ditemukan adanya imajinasi dan keyakinan yang salah yang menyelimuti jiwa orang sakit. Keadaan yang demikian biasanya merupakan hasil dari sugesti yang tumbuh dari jiwanya sendiri. Jika ditemukan hal yang demikian pada diri orang yang sakit, maka untuk mengobatinya, harus dilawan dengan sugesti dan keyakinan yang benar, baik itu bersumber dari jiwa orang yang sakit sendiri atau dari orang lain. Karena itu imajinasi harus dilawan dengan imajinasi, sugesti harus dilawan dengan sugesti pula. Dengan cara demikian maka si sakit akan dapat terobati dengan penyembuhan sugesti baik yang berasal dari dirinya sendiri ataupun dari orang lain.

Pada kenyataannya, sugesti alam bawah sadar banyak sekali memberikan manfaat. Diantaranya adalah untuk melakukan operasi bedah di saat penggunaan obat bius membahayakan bagi orang yang terserang penyakit jantung. Maka, para dokter melakukan sugesti kepada alam bawah sadar si pasien. Ketika pengaruh sugesti ini sudah merasuk dan dirinya tak sadarkan diri, maka dokter melakukan operasi bedah, sehingga dia tidak merasakan rasa sakit saat dioperasi. Dan ini menunjukkan betapa sugesti sangat berpengaruh dalam mengalihkan perasaan orang dan menyembuhkan orang yang sakit

Dilihat dari bagaimana cara memberikan suatu sugesti, Ternyata dalam memberi sugesti terkadang dilakukan dengan kata-kata yang jelas atau implisit dengan cara bercerita. Pengobatan penyakit jiwa tidak bisa terlepas dari cara-cara alami ini. Yang saya maksudkan, pengobatan yang bersandar pada kekuatan dalam jiwa orang yang sakit, yaitu dengan menggali obat yang ada pada dirinya. Sugesti bisa dengan kata-kata yang jelas dan bisa berupa kisah-kisah yang dapat memberikan pengaruh kepada orang yang sakit. juga bisa dengan melakukan perbuatan yang bisa menyentuh perasaan orang yang sakit sehingga perbuatan itu secara implisit memberikan pengaruh yang diinginkan kepadanya.

Sugesti yang berupa kata-kata terkadang berada di alam sadar atau di alam bawah sadar. Pemberian sugesti pada orang yang sedang sakit dengan melalui

²⁷ Hari Laksana. *Hipnotis Power: Rahasia Membaca dan Memngaruhi Isi Hati dan Pikiran Orang Lain dengan Hipnotis*. Yogyakarta : araska. 2017., hlm., 132

alam sadar dari orang yang sedang sakit dapat dilakukan dengan berbicara kepada orang yang sakit di saat dia dalam keadaan sadar. Yaitu mempengaruhi diri seseorang dengan kata-kata yang bermakna, baik dengan gambaran atau dengan doktrin.

Adapun sugesti dalam alam sadar dapat dilakukan dengan kondisi biasa. Yaitu seseorang berbicara kepadanya sedangkan dia dalam keadaan duduk atau berbaring di tempat yang tenang dan nyaman. Kedua matanya terpejam, dan otaknya harus bebas dari pikiran-pikiran yang mengganggu. Akan tetapi, hal ini tidak menghalangi dirinya dari pengaruh kata-kata sugesti yang ditujukan kepadanya. Walaupun yang memberikan kata-kata sugesti ini adalah orang yang baru dijumpainya di tengah jalan. Kemampuan pengaruh sugesti ini berbeda-beda disebabkan perbedaan kondisi jiwa orang yang diberi sugesti dan perbedaan keadaan.

Adapun sugesti alam bawah sadar dilakukan dengan berbicara kepada seseorang, sedangkan orang itu dalam keadaan tidur biasa atau dihipnosis. Maka, alam bawah sadarnya dipengaruhi langsung, tanpa media perasaan, dengan ide atau keyakinan yang hendak disebarkan ke dalam dirinya.

Kadangkala ditemukan adanya suatu imajinasi dan keyakinan yang salah yang menyelimuti jiwa orang sakit adalah hasil dari sugesti yang tumbuh dari jiwanya sendiri. Untuk mengobatinya, harus dilawan dengan sugesti dan keyakinan yang benar, baik itu bersumber dari jiwa orang yang sakit sendiri atau dari orang lain. Imajinasi harus dilawan dengan imajinasi. Ini menjadi urgen untuk dilakukan agar si sakit dapat terhindar dari sakit yang berkepanjangan dan dapat segera sembuh.

Berdasarkan realitas sebagaimana digambarkan di atas, ternyata sugesti alam bawah sadar banyak sekali memberikan manfaat untuk melakukan operasi bedah di saat penggunaan obat bius membahayakan bagi orang yang terserang penyakit jantung. Maka, para dokter melakukan sugesti kepada alam bawah sadar si pasien. Ketika pengaruh sugesti ini sudah merasuk dan dirinya tak sadarkan diri, maka dokter melakukan operasi bedah, sehingga dia tidak merasakan rasa sakit saat dioperasi.²⁸

Di antara hasil eksperimen hipnosis menetapkan bahwa alam bawah sadar adalah benteng tubuh dan yang memperbaikinya. Eksistensi alam bawah sadar bagi orang sakit dapat mendiagnosa penyakit dan menunjukkan obat yang cocok, atau menunjukkan adanya kesamaan antara benaik penyakit yang ada pada anggota tubuh dengan obat yang dapat menyembuhkan. Ini adalah pengetahuan tinggi yang dimiliki oleh dokter-dokter yang pintar. Kebanyakan alam bawah sadar tidak membutuhkan obat yang berbentuk tablet atau kapsul. Karena pengaruh dari alam bawah sadar langsung menuju kepada pembentukan

²⁸ Abdul Basit Muhammad Sayyid. *The Spiritual Power. Membangkitkan Kekuatan Paling Dahsyat Dalam Diri*. Jakarta : Nakhlah Pustaka. 2008., hlm., 45

jasmani, sehingga tubuh kembali sehat dengan sempurna. Ini semua adalah hasil dari kekuatan sugesti yang diberikan kepada pasien saat dirinya dihipnosis.²⁹

Sugesti mampu menguasai alam bawah sadar. Ini adalah kekuatan yang dapat meluruskan etika dan merubahnya. Dr. Kwakinosh telah berhasil menggunakan kekuatan sugesti kepada seorang pemuda yang suka berkelahi, memiliki tabiat penyimpangan seksual, dan derajat kejiwaannya mendekati orang yang gila. Akhirnya, pemuda ini mengalami pcrubabahan secara total.³⁰

Hal yang perlu diingat menurut hemat penulis adalah, bahwa selain sugesti, untuk bisa sembuh, si sakit hendaklah memiliki motivasi untuk sembuh. Karena motivasi sangat berkaitan erat dengan realisasi konsep diri, seperti yang diungkapkan Polonius kepada anaknya, bahwa "*yang paling utama adalah jadilah diri sendiri*". Metode membangkitkan motivasi melalui diri sendiri sudah dilakukan oleh Polonius jauh bertahun-tahun yang silam, kemudian dijadikan dasar dalam abad modern. Demikian pula, yang diungkapkan oleh Abraham Sperling dalam Mangkunegara,³¹ ketika mendefinisikan pengertian motivasi berikut, "motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk beraktivitas, dimulai dari dorongan dalam diri (*drive*) dan diakhiri dengan penyesuaian diri." Dalam pendapat lainnya, Fillmore H. Standford dalam Mangkunegara,³² menjelaskan pengertian motivasi sebagai "kondisi yang menggerakkan manusia ke arah tujuan tertentu."

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi adalah kondisi yang dapat menggerakkan seseorang agar mampu mencapai tujuan sesuai dengan kebutuhan atau dorongan (motif). Dalam pendapat lainnya, Robert A. Baron, *et.al.* yang dikutip oleh Mangkunegara,⁴⁵ memberikan batasan motivasi sebagai "energi untuk membangkitkan dorongan dalam diri (*drive arousal*)". Dalam membedah teori tentang motivasi, kita perlu dimulai dari beberapa asumsi yang mendasari konsep-konsep tentang motivasi. Stoner, dalam Winardi³³ mengemukakan ada empat asumsi tentang teori motivasi sebagai berikut:

- a. Motivasi merupakan hal yang baik;
- b. Motivasi merupakan salah satu di antara berbagai faktor yang masuk ke dalam kerja seseorang;
- c. Motivasi merupakan hal yang langka dan memerlukan penggantian secara periodik.

²⁹ *Ibid.*, hlm., 45-46

³⁰ *Ibid.*, hlm., hlm., 47

³¹ Mangkunegara, *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*, (Bandung: Rosda Karya, 2004), hlm. 93.

³² Mangkunegara, *Manajemen...*, *Ibid*, hlm. 93.

³³ Winardi.. *Memotivasi Pemotivasi dalam Manajemen*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 67.

Berdasarkan berbagai konsep yang telah dikemukakan oleh para ahli tentang motivasi tersebut, pengertian atau konsep mengenai motivasi dapat ditelusuri pada dua teori, yaitu pandangan tradisional dan pandangan kontemporer.³⁴

Secara tradisional, motivasi hanya merupakan daya penggerak bagi seseorang untuk melakukan sesuatu, sedangkan pada konsep modern, motivasi dijadikan sebagai "alat" untuk mendorong seseorang dalam menjalankan tugas-tugas pokoknya dalam pekerjaan. Terlepas dari semua itu, yang terpenting adalah motivasi merupakan dorongan hati agar seseorang melakukan tindakan yang baik ataupun tidak baik. Ada "sesuaru" yang menggerakkan seseorang untuk melakukan perbuatan yang dapat memengaruhi secara keseluruhan dalam dirinya, yaitu hati.

Hati adalah sesuatu yang sangat vital dalam diri manusia. Hati mempunyai pengaruh yang menentukan dalam kehidupan. Adapun pengertian hati ada dua macam. Hati dilihat dari sudut anatomi dan hati dilihat dari sudut rohani. Dalam kacamata anatomi, hati adalah bagian dari isi perut yang warnanya merah kehitam-hitaman, terletak di sebelah kanan perut besar. Fungsinya adalah mengambil sari-sari makanan dalam darah dan menghasilkan empedu. Hati terdapat pada setiap makhluk insani dan hewani, yang sering disebut hati jasmani.

Adapun dalam kacamata rohani, hati adalah *qalb*, yang menurut Imam Al-Ghazali sebagaimana dikutip oleh Undang Ahmad Kamaludin dalam bukunya yang berjudul *Filsafat Manusia: Sebuah Perbandingan Antara Islam dan Barat*, adalah sesuatu yang menjadi sumber dan menentukan tingkah laku manusia, yang mendatangkan nikmat dan celaka. Hati ini laksana gardu (sentral) listrik. Jika berfungsi dengan baik, gardu itu akan menyalurkan aliran yang memberikan cahaya terang di sekelilingnya. Sebaliknya, jika hati rusak, keadaan di sekitarnya menjadi gelap gulita dengan segala akibat-akibatnya. Demikian perumpamaan fungsi hati nurani dalam hidup manusia. Hati nurani menjadi faktor penentu, yang membuat manusia menjadi baik atau buruk. Itulah sebabnya, hati nurani memotivasi rohani atau kalbunya.³⁵

Apa yang diungkapkan oleh Undang di atas menurut hemat penulis sesungguhnya memperkuat bahwa selain sugesti yang dapat menyembuhkan penyakit yang diderita oleh si sakit, juga diperlukan adanya motivasi yang kuat dari dalam diri si sakit untuk dapat sembuh dari penyakit yang dideritanya. Hal ini dapat dipahami jika si sakit tidak memiliki motivasi yang kuat untuk sembuh maka hampir bisa dipastikan bahwa penyakit yang diderita oleh si sakit akan sulit untuk sembuh.

³⁴ *Ibid*, hlm. 68.

³⁵ Undang Ahmad Kamaludin dalam bukunya yang berjudul *Filsafat Manusia: Sebuah Perbandingan Antara Islam dan Barat*. Bandung: Pustaka Setia 2013., hlm., 206

Karena itu, menurut hemat penulis tepat sekali pandangan Islam, bahwa pendorong yang paling dalam dan paling kuat untuk melakukan amal perbuatan yang baik adalah akidah, iman yang terpatri dalam hati. Iman itulah yang membuat seorang muslim ikhlas, bekerja (beramal) keras, bahkan rela berkorban. Iman itulah sebagai motivasi dan kekuatan penggerak yang paling ampuh dalam pribadi-nya yang membuat dia melakukan kegiatan kebajikan dan amal saleh. Dalam konteks ini iman dianggap sebagai bentuk motivasi bagi si sakit untuk sembuh.

SIMPULAN

Pada dasarnya setiap manusia ingin selalu sehat dan ingin terhindar dari jenis penyakit apapun. Namun kenyataannya ada saja penyakit yang menghampiri manusia, baik itu penyakit yang bersifat medis ataupun penyakit yang bersifat non medis. Kedua macam penyakit tersebut tentu saja ada obatnya. Sebagaimana orang bijak berkata bahwa setiap penyakit ada obatnya (*Li kulli dain dawaun*). Terlepas dari setiap penyakit ada obatnya. Yang menarik justru adalah bahwa dalam penyembuhan kedua macam penyakit tersebut sugesti bisa menjadi salah satu jalannya. Namun, selain sugesti, untuk dapat sembuh, si sakit pun perlu memiliki motivasi yang kuat untuk dapat sembuh dari penyakit yang dideritanya. Jika si sakit tidak memiliki motivasi untuk sembuh maka penyakit yang diderita oleh si sakit akan menjadi sulit untuk sembuh. Apabila ditemukan imajinasi yang salah dalam diri si sakit –terutama terkait dengan sakit yang dideritanya--, maka penyembuhannya selain dengan sugesti juga harus dilawan dengan imajinasi. Dengan kata lain imajinasi yang salah harus dibetulkan dengan imajinasi yang benar. Dengan demikian, sugesti harus dilawan dengan sugesti dan imajinasi harus dilawan dengan imajinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Basit Muhammad Sayyid. *The Spiritual Power. Membangkitkan Kekuatan Paling Dahsyat Dalam Diri*. Jakarta: Nakhlah Pustaka. 2008
- Baharudin. *Psikologi Pendidikan.: Refleksi Teoretis terhadap Fenomena*. Yogyakarta : AR-Ruzz Media., 2012.
- Hari Laksana. *Hipnotis Power: Rahasia Membaca dan Memngaruhi Isi Hati dan Pikiran Orang Lain dengan Hipnotis*. Yogyakarta: araska. 2017.
- Mangkunegara, *ManajemenSumberDaya Manusia Perusahaan*, (Bandung: Rosda Karya, 2004
- Noer Rohman. *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Teras., 2013
- Richard Nelson-jones. *Teori dan Praktel Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.
- Stephen Halmer (Ed). *Konseling Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.

Undang Ahmad Kamaludin dalam bukunya yang berjudul *Filsafat Manusia: Sebuah Perbandingan Antara Islam dan Barat*. Bandung: Pustaka Setia 2013
WA. Gerungan. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama. 2009.
Winardi. *Memotivasi Pemoivasian dalam Manajemen*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001