



## MENGATASI STRESS DENGAN HIPNOTERAPI BAGI KORBAN PERSELINGKUHAN

**RAHMADITTA KURNIAWATI, ZULKIPLI LESSY, ARIF WIDODO**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta-Indonesia

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh-Indonesia

email: 20200011039@student.uin-suka.ac

email: zulkipli.lessy@uin-suka.ac.id

email: arif.widodo707@gmail.com

**Abstract:** Affair by one partner will have a negative impact on the family. A wife who finds her husband, making illegal affair with another woman, will be prone to stress. Stress that is not immediately handled in cases of infidelity will increase to depression yet psychosomatic. In Karanganyar of Central Java, Ztrongmind Institute offers such clients a hypnotherapy service to deal with stress and psychosomatics. The purpose of this research is, first, to find out the process of implementing the hypnotherapy method in dealing with stressful clients due to infidelity; second, to find out the impact experienced by the clients on the therapy process they underwent at the Ztrongmind Institute in Karanganyar. The method in this study uses a qualitative approach with the subject of three clients in Ztrongmind who experience stress due to being cheated on by their partners. The results of this study found that Ztrongmind has therapeutic intervention that is unique to Ztrongmind, namely the quantum technique. Meanwhile, clients who participated in a full hypnotherapy session stated that they experienced a reduction in stress.

---

**Keywords:** Illegal Affair, Stress, Hypnotherapy, Ztrongmind

---

**Abstrak:** Perselingkuhan yang dilakukan oleh salah satu pasangan akan berdampak negatif bagi keluarga. Istri yang mendapati suaminya berselingkuh akan rentan mengalami stres, dan apabila tidak segera ditangani pada kasus perselingkuhan ini akan meningkat menjadi depresi dan psikosomatis. Di Karanganyar, Jawa Tengah terdapat Ztrongmind Institut yang menawarkan praktik hipnoterapi dalam menangani stres dan psikosomatis. Tujuan penelitian ini adalah: pertama, untuk mengeksplor proses pelaksanaan metode hipnoterapi dalam menangani klien yang stres akibat dari perselingkuhan dan sedang mengusahakan terapi; kedua, untuk memetakan efek terapi yang dirasakan oleh para klien dalam proses yang mereka jalani. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan subjek tiga orang klien yang mengalami stres akibat

diselingkuhi oleh pasangan mereka. Hasil penelitian menemukan bahwa Ztrongmind memiliki intervensi terapi yang menjadi keunikan Ztrongmind, yaitu teknik quantum. Sedangkan para klien yang mengikuti sesi hipnoterapi secara penuh mengatakan bahwa mereka mengalami penurunan level stres.

---

**Kata Kunci :** Perselingkuhan, Stress, Hipnoterapi, Ztrongmind

---

## A. Pendahuluan

Saat ini perselingkuhan telah menjadi fenomena sosial yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat dan menimbulkan berbagai persoalan. Perselingkuhan adalah kedekatan pribadi maupun seksual yang dilakukan oleh salah satu pasangan suami-istri yang telah menikah dengan orang lain yang bukan merupakan pasangan resminya.<sup>1</sup> Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami atau istri berdampak negatif bahkan merugikan rumah tangga mereka. Dampak negatif ini bukan hanya dirasakan oleh kedua belah pihak, tetapi juga berdampak pada anak-anak, keluarga, dan masyarakat sekitar. Dampak negatif yang merugikan bagi keluarga antara lain terlihat dari kurangnya keharmonisan dan kepercayaan diri dari anggota keluarga pihak yang melakukan perselingkuhan, kurangnya perhatian kepada anak-anak sehingga menyebabkan terganggunya perkembangan psikologis anak-anak. Pada akhirnya kondisi ini dapat berujung pada perceraian.<sup>2</sup> Penelitian Novi dan Andayani disebutkan bahwa berdasarkan data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2020 bahwa kasus perceraian di Indonesia sangat tinggi dengan lebih dari 200.000 kasus per tahun. Bahkan jumlah tersebut terus mengalami peningkatan setiap tahunnya.<sup>3</sup> Sementara itu, Kementerian Agama RI khususnya Lembaga Bimbingan Masyarakat (BIMAS) Islam menyebutkan bahwa perselingkuhan menjadi penyebab kedua pada kasus perceraian dengan 25.190 kasus setelah permasalahan ekonomi dan kurangnya tanggungjawab suami.<sup>4</sup>

Kondisi para anggota keluarga menjadi tidak harmonis akibat perselingkuhan ini bisa berakibat stres, terutama bagi pasangan yang diselingkuhi.<sup>5</sup> Stres merupakan tekanan yang timbul karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk mempengaruhinya yang dinilai membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali. Stres muncul bukan karena penyakit fisik akan tetapi lebih bersifat kejiwaan, ketika ada suatu permasalahan yang melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

---

<sup>1</sup> Zahratika Zalafi, "Dinamika Psikologis Perempuan yang Mengalami Perselingkuhan Suami", *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015.

<sup>2</sup> Nur Dewi Rahayu, "Memafkan dan Komitmen Pernikahan Pada Istri Setelah Diselingkuhi Oleh Suami," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 7, no. 1 (2019): 57-66.

<sup>3</sup> Fifi Novia dan Budi Andayani, "Perbedaan Persepsi Companionship Dalam Pernikahan Antara Laki-Laki dan Perempuan," *Jurnal Psikohumanika* Vol. 12 no. 1 (2020): 39-49.

<sup>4</sup> Larastyan Yang Bogaan Muhammad, Istiqlalayah Muflikhati dan Megawati Simanjuntak, "Religiusitas, Dukungan Sosial, Stres, dan Penyesuaian Wanita Bercerai," *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* Vol. 12, no. 3 (2019): 194-207. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.194>

<sup>5</sup> Andria Praghlapati, Pengalaman Seseorang Yang Bercerai Karena Perselingkuhan di Kota Bandung: Fenomenologi. *Jurnal Surya Muda* Vol. 2, no. 2 (2020): 66-75. <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i2.64>

Stres tercipta ketika ada sebuah perubahan atau gangguan emosional yang disebabkan oleh stressor. Dalam hal ini, perselingkuhan adalah stressor yang mengakibatkan munculnya stres.<sup>6</sup> Jika diklasifikasikan berdasarkan sumbernya, maka stres akibat perselingkuhan termasuk dalam jenis stres sosial. Kondisi stres ini seringkali dialami oleh seseorang yang pasangannya berselingkuh atau memiliki hubungan asmara dengan orang lain. Sebetulnya stres dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap individu. Pengaruh positif stres seperti pendorong individu untuk lebih bersemangat dalam meraih impiannya serta menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif stres adalah munculnya gangguan emosi, pikiran, dan perilaku ke arah yang negatif. Jika stres yang dialami oleh seseorang klien semakin berkepanjangan, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif lainnya, seperti munculnya ketidakpercayaan diri, penolakan, marah, hingga depresi yang kemudian dapat menyebabkan penyakit psikosomatis, seperti migrain, sakit perut, insomnia, hipertensi, bahkan stroke.<sup>7</sup>

Psikosomatis adalah kondisi di mana konflik-konflik psikis atau psikologis dan kecemasan-kecemasan menjadi penyebab munculnya bermacam-macam penyakit fisik ataupun justru membuat semakin memburuknya suatu penyakit fisik yang sudah ada sebelumnya (comorbid disease). Psikosomatis akan diperburuk oleh adanya gangguan psikologis seperti stres dan depresi. Seseorang yang mengidap psikosomatis dapat terlihat dari terjadinya perubahan kesehatan fisik yang disebabkan oleh gangguan kecemasan dan stres.<sup>8</sup> Penelitian menyebutkan bahwa 75% dari semua penyakit fisik yang diderita oleh seseorang pada hakikatnya berhulu dari masalah kejiwaan dan emosi. Adi W. Gunawan, seorang pakar hipnoterapis, menyatakan bahwa kebanyakan pengobatan sakit fisik akibat psikosomatis sulit dijangkau oleh pengobatan medis biasa karena tindakan medis umumnya belum dapat menjangkau akar penyakit yang berasal dari pikiran bawah sadar manusia.<sup>9</sup> Pikiran manusia berdasarkan *model of the mind* dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu pikiran sadar (*conscious mind*), pikiran bawah sadar (*under conscious mind*) dan pikiran tidak sadar (*unconscious mind*). Pikiran sadar bersifat analisis, logis, dan berdasarkan pada variasi pertimbangan. Dalam kehidupan sehari-hari, pikiran ini hanya berperan 12% dalam kehidupan manusia. Pikiran sadar berfungsi untuk mengidentifikasi informasi yang masuk, membandingkan, menganalisis, dan kemudian memutuskan sesuatu. Sedangkan pikiran bawah sadar bersifat netral, sugestif, dan berperan sebanyak 88% dari keseluruhan aktivitas manusia. Karena itu, pikiran manusia menerima setiap informasi apa adanya yang telah dianalisis dan diterima oleh pikiran sadar (*conscious mind*). Pikiran bawah sadar (*under conscious mind*) tidak menganalisis dan hanya menerima secara otomatis. Pikiran bawah sadar juga berfungsi menyimpan memori jangka panjang, citra diri, kepribadian, dan kebiasaan yang dimiliki oleh seseorang. Sedangkan pikiran tidak sadar (*unconscious mind*) berfungsi untuk

<sup>6</sup> S. W. R. Wulandari, *Mengatasi Stres di Masa Pandemi Covid-19 melalui Hipnoterapi* 11 (2021).

<sup>7</sup> Adiyana Adam, "Dampak Perselingkuhan Suami Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Istri," *Al-Wardah: Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama* Vol. 14, no. 2 (2020): 177-186. <https://doi.org/10.46339>

<sup>8</sup> Shofiyatus Salmah, "Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Psikosomatis di Puskesmas Bungah Gresik," *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.

<sup>9</sup> Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009).

©al-Tazkiah is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License  
<https://doi.org/10.20414/altazkiah.v1i1i14729>

mengatur dan menjaga sistem imun, sistem pencernaan, sistem pernapasan, dan semua program dasar yang berguna dalam hidup manusia.<sup>10</sup>

Seorang klien dengan permasalahan psikologis, seperti stres, phobia, kecemasan, depresi, dan gangguan psikosomatis, membutuhkan bantuan pemberian tindakan medis maupun non-medis yang cukup, sesuai, dan memadai. Teknik manajemen stres berperan penting dalam mengatasi gangguan psikologis. Manajemen stres yang dapat dilakukan oleh terapis seperti pemberian hipnosis dan hipnoterapi. Dalam beberapa dekade terakhir, hipnosis klinis dan hipnoterapi modern telah menarik perhatian medis dan paramedis di seluruh dunia. Hipnoterapi adalah kondisi keadaan kesadaran yang melibatkan perhatian untuk fokus, dan kesadaran perifer berkurang yang ditandai dengan kemampuan untuk menghadapi sugesti.<sup>11</sup> Hipnoterapi dan penggunaan pikiran bawah sadar (*under conscious mind*) diyakini dapat memotivasi penyembuhan dan relasi diri seorang klien. Pencarian bawah sadar dalam hipnoterapi berfungsi untuk memulihkan sumber daya pikiran bawah sadar dalam menyelesaikan masalah. Seorang hipnoterapis membimbing seorang klien untuk tetap berada dalam kondisi gelombang otak alpha hingga theta, dan karenanya, proses sugesti menjadi lebih efektif.<sup>12</sup>

Menurut Andrei Efremov, terdapat perbedaan yang dialami oleh seseorang sebelum dan sesudah mengikuti sesi-sesi dalam hipnoterapi. Sebelum mengikuti hipnoterapi, seseorang yang telah didiagnosa dengan gangguan psikosomatis, seperti migrain, asma, dan gangguan pencernaan, dan ia memiliki tingkat emosi serta rasa nyeri yang tinggi. Setelah mengikuti sesi-sesi hipnoterapi, klien dengan gangguan psikosomatis ini mengalami penurunan tingkat nyeri yang signifikan. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang dialami oleh seorang klien setelah mengikuti sesi-sesi hipnoterapi. Sugesti secara aktif yang diberikan kepada klien baik selama masa hipnoterapi maupun setelahnya dapat membantu klien dalam menemukan solusi untuk menjaga kesehatan mental mereka. Metode hipnosis secara signifikan dapat berpartisipasi dalam pengobatan penyakit psikosomatik.<sup>13</sup>

Hipnoterapi juga dapat membantu klien dalam melepaskan diri dari keprihatinan dan, sebaliknya, fokus pada proses terapeutik, gambar, dan saran. Terapi semacam ini berproses dengan sangat pribadi dan bermakna. Pertemuan antara seorang klien dan terapis diarahkan untuk membangun hubungan (*rapport*) yang baik, sehingga mereka mampu meningkatkan efektifitas pengobatan. Mempertimbangkan manfaat dari penerapan hipnoterapi kepada seorang klien, secara konsisten, studi-studi meta analitik mendokumentasikan efektifitas hipnoterapi dalam mengobati gangguan psikologis dan psikosomatis, mulai dari nyeri

<sup>10</sup> Andi Prastowo, "Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Berbasis Pemberdayaan Pikiran Bawah Sadar," *Al-Aulad: Journal of Islamic Primary Education* Vol. 1, no. 2 (2018): 54-64. <https://doi.org/10.15575/al-aulad.v1i2.3525>

<sup>11</sup> S. Fisch, B. Brinkhaus, and M. Teut, "Hypnosis in Patients with Perceived Stress: A Systematic Review," *BMC Complementary and Alternative Medicine* Vol. 17 no. 323 (2017): 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1806-0>

<sup>12</sup> Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009).

<sup>13</sup> Andrei Efremov, "Some Aspects of the Use of Hypnotherapy and Dehypnosis for the Remission of Psychosomatic Diseases," *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research* Vol. 10, no. 4. (2020): 158-161.

sedang, akut hingga kronis.<sup>14</sup> Selain menurunkan tingkat stres yang dirasakan seseorang klien, hipnoterapi juga dapat meningkatkan kesadaran sehingga meningkatkan kemampuan individu untuk coping stress.<sup>15</sup> Dalam penelitian Fisch dkk., hipnoterapi dapat membantu dalam menurunkan tingkat stres yang disebabkan oleh trauma, seperti trauma yang diakibatkan oleh sebuah kecelakaan. Pasien dengan trauma dapat membaik setelah mendapatkan terapi ini.<sup>16</sup> Selain dapat diterapkan secara individu kepada satu orang, hipnoterapi dapat dilakukan secara kelompok, yang terbukti menurunkan tingkat stres dan meningkatkan coping stress seseorang.<sup>17</sup>

Teknik hipnoterapi ini dapat ditemukan di Lembaga Ztrongmind yang berlokasi di Kabupaten Karanganyar. Lembaga ini didirikan oleh Arnold Meca tahun 2011. Ztrongmind fokus pada pemulihan masalah mental (psikis), seperti stres, ketakutan yang berlebihan (phobia), susah tidur (insomnia), memperbaiki public speaking, dan gangguan psikosomatis. Dampak positif dapat dirasakan oleh seorang klien setelah mengikuti sesi-sesi hipnoterapi. Selain itu, hipnoterapis sangat menjunjung tinggi asas kerahasiaan; sehingga dalam setiap sesi terapi, seorang klien dapat lebih fleksibel dalam menyampaikan berbagai permasalahannya.

Berdasarkan wawancara dengan Arnold Meca, pendiri Lembaga Ztrongmind, bahwa banyak klien perempuan yang mendatangi lembaga ini dari pada laki-laki. Masalah klien didominasi oleh problematika seputar krisis keluarga yang di dalamnya mencakup perihal perselingkuhan. Arnold Meca mengatakan bahwa manfaat hipnoterapi pada klien yang mengalami stres karena perselingkuhan pasangan adalah berkurangnya intensitas stres. Rasio yang ditawarkan oleh Arnold Meca adalah 10 - 0. Setelah sesi-sesi terapi, seorang klien akan merasakan kondisi sehat dan bugar karena berkurangnya penyakit psikosomatis. Dengan mengikuti proses terapi ini, seorang klien akan lebih mandiri dan dapat berpikir jernih dalam pengambilan keputusan dalam hidupnya. Kepekaan pemahaman dan pendalaman dalam menangani masalah stres yang dialami oleh seorang klien adalah sebuah kondisi penting bagi seorang terapis yang bekerja pada lingkungan yang sedemikian kompleks. Dalam hal ini, terapis tersebut bertanggungjawab menawarkan solusi terbaik untuk mengatasi gangguan stres akibat dari perselingkuhan.

Berdasarkan berbagai permasalahan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah: pertama, untuk mengetahui proses pelaksanaan metode hipnoterapi dalam mengatasi klien stres akibat perselingkuhan di Lembaga Ztrongmind Karanganyar, dan kedua, untuk mengetahui dampak yang dirasakan oleh seorang klien atas proses terapi yang dijalannya.

<sup>14</sup>Steven Jay Lynn, Anne Malakataris, Liam Condon, Reed Maxwell, and Colleen Cleere, "Post-traumatic Stress Disorder: Cognitive Hypnotherapy, Mindfulness, and Acceptance-Based Treatment Approaches," *American Journal of Clinical Hypnosis* Vol. 54, no. 4 (2012): 311–330. <https://doi.org/10.1080/00029157.2011.645913>

<sup>15</sup> Silvia Fisch, Benno Brinkhaus, and Michael Teut, "Hypnosis in Patients with Perceived Stress: A Systematic Review," *BMC Complementary and Alternative Medicine* Vol. 17, no. 323 (2017): 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1806-0>

<sup>16</sup> Chantal Wood and Antoine Bioy, "Early Hypnotic Intervention After Traumatic Events in Children," *American Journal of Clinical Hypnosis* Vol. 62, no. 4 (2020): 380–391. <https://doi.org/10.1080/00029157.2019.1659128>

<sup>17</sup> S. Fisch, B. Brinkhaus, and M. Teut, "Hypnosis in Patients with Perceived Stress: A Systematic Review," *BMC Complementary and Alternative Medicine* Vol. 17, no. 323 (2017): 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1806-0>

## B. Metode

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam menjawab permasalahan penelitian artikel yang berjudul “Mengatasi Stress dengan Hipnoterapi bagi Korban Perselingkuhan”. Metode kualitatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, contoh perilaku, persepsi, motivasi dan tindakan. Penelitian ini dilakukan secara menyeluruh dengan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks yang alamiah dan dengan menggunakan berbagai metode alamiah.<sup>18</sup> Jenis penelitian kualitatif yang digunakan adalah deskriptif-analisis. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat memperoleh informasi dari subjek penelitian mengenai keadaan saat ini dan beberapa variabel dalam penelitian.<sup>19</sup> Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian di Lembaga Ztrongmind, Karanganyar, yang fokus memberikan terapi dengan teknik hipnoterapi dalam memberikan treatment klien gejala gangguan psikis dan psikosomatis. Dalam melaksanakan penelitian untuk memperoleh data lapangan, peneliti melakukan beberapa tahapan, diantaranya adalah (1) tahap pra-lapangan, (2) tahap penelitian lapangan, (3) tahap analisis data.

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang klien perempuan yang telah menikah, namun mengalami stres akibat perselingkuhan suami, dan seorang terapis di sebuah lembaga terapi. Pemilihan subjek memakai teknik purposive sampling yang bertujuan agar peneliti mendapatkan subjek yang dapat memberikan informasi kunci terhadap masalah tersebut sehingga artikel ini mendapatkan informasi yang valid.<sup>20</sup>

Tabel 1.1. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian	
Nama	Keterangan
Ibu PN	Klien
Ibu SM	Klien
Ibu HS	Klien
Arnold Meca	Terapis

Dalam pengambilan data, peneliti menggunakan dua teknik, yaitu wawancara dan observasi. Observasi bertujuan untuk mendapatkan data yang dapat digunakan untuk menyimpulkan hasil diagnosis.<sup>21</sup> Tujuan observasi berdasarkan para ahli<sup>22</sup> adalah untuk mendeskripsikan setting, aktivitas, dan makna suatu fenomena tentang subjek penelitian.<sup>23</sup> Kegiatan ini dilakukan secara terstruktur secara waktu. Selanjutnya, tujuan dari observasi dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan proses hipnoterapi

<sup>18</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012).

<sup>19</sup> Laura L. Ellingson and Patty Sotirin, *Making Data in Qualitative Research: Engagement, Ethics, and Entanglements* (London: Routledge, 2020).

<sup>20</sup> Bruce L. Berg, *Qualitative Research Methods for the Social Sciences* (Boston, MA: Allyn and Bacon, 1989).

<sup>21</sup> Ibid.

<sup>22</sup> Anselm Strauss and Juliet Corbin, *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (Thousand Oaks, CA: Sage, 2008).

<sup>23</sup> Afifudin dan Beni Ahmad Saehani, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Pustaka Setia, 2012).

pada klien yang mengalami stres. Peneliti selanjutnya menggunakan teknik wawancara untuk mengumpulkan data secara lisan dari informan kunci, dilakukan dengan tatap muka.<sup>24</sup>

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode interaktif. Menurut Miles, Huberman, dan Saldana,<sup>25</sup> metode interaktif terbagi menjadi empat tahap: penyajian data, reduksi data, display data, dan kesimpulan atau verifikasi.<sup>26</sup>

### C. Hasil dan Pembahasan

#### Istri Stres Akibat Perselingkuhan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), perselingkuhan secara etimologi dapat diartikan sebagai perbuatan dan perilaku suka menyembunyikan suatu hal untuk kepentingannya sendiri, berbohong dengan pasangan dan curang.<sup>27</sup> Sedangkan secara terminologi, menurut Blow dan Hartnett yang dikutip oleh Adam, perselingkuhan adalah hubungan lain secara emosional dan seksual, yang dilakukan oleh pasangan yang sudah memiliki komitmen (menikah) dengan pasangan resminya.<sup>28</sup> Hal ini dianggap menyalahi kepercayaan atau norma-norma yang berlaku di masyarakat sementara perselingkuhan adalah suatu hubungan keterlibatan seksual dengan seseorang yang bukan pasangan resmi. Penelitian Hawari tentang perselingkuhan dalam rumah tangga di Jakarta menunjukkan bahwa 90% dilakukan oleh suami, dan 10% dilakukan oleh istri.<sup>29</sup> Menurut Glass dan Staeheli serta Subotnik dan Harris, terdapat tiga aspek dari perselingkuhan, yaitu perselingkuhan emosional mencakup keintiman emosional, kerahasiaan, dan sexual chemistry. Jadi walaupun relasi yang terjalin tidak melakukan hubungan seksual, namun hal ini tetap membahayakan keharmonisan keluarga.<sup>30</sup>

Menurut Ginanjar, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perselingkuhan, diantaranya adalah (a) kecemasan karena menghadapi masa transisi, (b) pasangan hubungan gelap yang menimbulkan gairah baru, (c) harapan-harapan dari hubungan perkawinan tidak tercapai, (d) perasaan kesepian, (e) suami dan istri yang memiliki ide yang tidak realistis, (f) kebutuhan yang besar akan perhatian, (g) terbukanya kesempatan untuk melakukan perselingkuhan, (h) kebutuhan seksual dalam rumah tangga yang tidak terpenuhi, (i) kebutuhan fisik dan emosional yang tidak terpenuhi, (j) perselingkuhan yang sudah sering terjadi dalam keluarga.<sup>31</sup>

<sup>24</sup> John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Thousand Oaks, CA: Sage, 2017).

<sup>25</sup> Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, and Johnny Saldana, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (Thousand Oaks, CA: Sage, 2013).

<sup>26</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Pustaka Setia, 2012).

<sup>27</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002).

<sup>28</sup> Adiyana Adam, "Dampak Perselingkuhan Suami Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Istri," *Al-Wardah: Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama* Vol. 4, no. 2 (2020): 177-186; Adrian J. Blow and Kelley Hartnett, "Infidelity in Committed Relationships: A Substantive Review", *Journal of Marital and Family Therapy* Vol. 31, no. 2 (2005): 183-216. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01556.x>

<sup>29</sup> Dadang Hawari, *Love Affair (Perselingkuhan): Prevensi dan Solusi* (Depok: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI, 2004).

<sup>30</sup> Shirley P. Glass and Jean Coppock Staeheli, *Not "Just Friends": Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity* (New York, NY: Free Press, 2002); Rona B. Subotnik and Gloria Harris, *Surviving Infidelity: Making Decisions, Recovering from the Pain* (Avon, MA: Adams Media, 2005).

<sup>31</sup> Adriana Soekandar Ginanjar, "Proses Healing pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami," *Makara, Sosial Humaniora*, Vol. 13, no. 1 (2009): 66-76. <https://doi.org/10.7454/mssh.v13i1.221>

Menurut Subotnik dan Harris, terdapat empat bentuk perselingkuhan: (1) *serial affair*, perselingkuhan ini tidak begitu memiliki keintiman emosional yang terjadi berulang kali. Hubungan yang dijalani dapat dilakukan dengan jangka panjang atau jangka pendek. Bentuk perselingkuhan ini tidak melibatkan aspek emosional, karena hanya fokus pada kenikmatan; (2) *flings*, bentuk perselingkuhan ini dapat berupa hubungan seksual dalam jangka waktu satu malam; (3) *romantic love affair*, perselingkuhan yang terjadi dengan melibatkan hubungan emosional secara mendalam; (4) *long term affair*, bentuk perselingkuhan ini dilakukan dengan adanya hubungan emosional yang mendalam.<sup>32</sup> Sedangkan menurut Abdur Ghofar bentuk perselingkuhan dapat dikategorikan dari yang intensitas besar sampai intensitas kecil. Mulai dari sekedar bertukar perasaan (curhat) sampai pada hubungan intim. Perselingkuhan adalah bentuk penyelewengan yang mencederai hakikat keluarga yang sebenarnya.<sup>33</sup>

Sedangkan menurut Lusteran (1998) mengklasifikasikan beberapa jenis perselingkuhan diantaranya: (1). *Explanatory affair* yaitu jenis perselingkuhan yang secara sadar melakukan perselingkuhan karena ada permasalahan dalam perkawinannya. (2) *Tripod affair* merupakan perselingkuhan yang dilakukan dengan hubungan yang intens. Alasan tindakan perselingkuhan ini adalah untuk mendapatkan sesuatu hal yang tidak didapatnya dari pasangan perkawinannya. (3) *Retaliatory affair*, adalah perselingkuhan yang dilakukan karena “balas dendam” Perselingkuhan ini tidak memiliki tujuan untuk mendapatkan kesenangan. Pelaku tidak menginginkan perkawinannya berakhir namun hanya sebatas menginginkan pasangannya tersakiti. (4) *Exit affair*, yaitu kondisi perselingkuhan yang mana pelaku sudah memahami arah perkawinannya, yaitu mengakhiri perkawinan. Pada umumnya pelaku mengakhiri hubungan karena memiliki banyak ketidak-cocokan dengan pasangannya. Tidak jarang pelaku melakukan *play victim* dengan pasangannya dan memilih untuk bersama pasangan selingkuhnya. Hubungan perselingkuhan terjadi dengan jangka waktu yang panjang, dan biasanya pasangan resmi sudah mengetahui hubungan terlarang tersebut.<sup>34</sup>

Perselingkuhan suami terhadap istri dapat berdampak negatif bagi korban dan dampaknya berlangsung dalam jangka waktu yang panjang. Korban merasa marah, sedih, kecewa, tidak berharga, dikhianati, dan benci yang begitu dalam. Menurut Satiadarma, dampak psikologis dari perselingkuhan yang dialami oleh istri berupa sakit hati yang muncul akibat cedera yang dialami pada relasi interpersonal yang diyakini sebagai selubung aman dalam kehidupannya. Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami menjadi pukulan hebat bagi harga diri istri.<sup>35</sup> Disebutkan bahwa dampak dari perselingkuhan pasangan perasaan terluka, kecewa hilang rasa percaya diri, krisis kepercayaan dengan pasangan dan bahkan menimbulkan trauma mendalam sehingga berimplikasi pada relasi dengan orang lain.

<sup>32</sup>Rona B. Subotnik and Gloria Harris, *Surviving Infidelity: Making Decisions, Recovering from the Pain* (Avon, MA: Adams Media, 2005).

<sup>33</sup> Khairul Fajri dan Mulyono, "Selingkuh Sebagai Salah Satu Faktor Penyebab Perceraian: Analisis Putusan No.3958/Pdt.G/2012.P.A.Sby. Perspektif Maqashid Syariah, " *Maqasid: Jurnal Studi Hukum Islam* Vol. 6, no. 1 (2017): 1-11.

<sup>34</sup>Andreas Corsini Widya Nugraha dan Hanna Rahmi, "Dinamika Resiliensi Pada Istri yang Menjadi Korban Perselingkuhan Suami," *Jurnal Kajian Ilmiah* Vol. 21, no. 1 (2021): 85–100. <https://doi.org/10.31599/jki.v21i1.374>

<sup>35</sup> Monty P. Satiadarma, *Menyikapi Perselingkuhan* (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003).



Karena itu, tidak heran apabila rasa sakit tersebut membutuhkan waktu untuk menyembuhkan.<sup>36</sup>

Reaksi individu ketika mengetahui pasangannya yang telah berselingkuh serupa dengan kondisi *post-traumatic stress disorder*. Hal ini dikarenakan perasaan rasa aman dan nyaman yang diberikan kepada pasangan dalam perkawinan telah hilang. Kondisi pada umumnya seseorang akan merasakan bahwa dunia menjadi sangat terpengaruh karena perselingkuhan dan mengalami shock diikuti dengan rekonstruksi dan re-evaluasi keyakinan dan kepercayaan. Respons karena stres disebabkan oleh ketidak-setiaan dapat muncul dalam beberapa aspek, seperti emosi, pikiran, perilaku, dan fisik. Respon emosional yang muncul pada korban perselingkuhan adalah kemarahan, rasa bersalah, malu, sakit hati, cemburu, dan ketakutan. Sedangkan reaksi pikiran yang muncul antara lain pertanyaan tentang bagaimana perselingkuhan itu bisa terjadi, berkurangnya kepercayaan diri, dan cara menyikapi kondisi tersebut. Reaksi perilaku korban perselingkuhan dapat dilihat dari teriakan, melempar barang, hingga tindakan kekerasan kepada pasangan selingkuhan. Sementara itu, reaksi fisik dapat dirasakan oleh korban seperti sering rasa lemas, sakit kepala, dan diare.<sup>37</sup>

Menurut Mashudi, untuk mengetahui apakah seseorang mengalami stres atau tidak dapat terlihat dari gejala-gejala fisik maupun psikis. Gejala fisik dapat berupa sakit kepala, asam lambung naik, jantung, hipertensi, insomnia, mudah kelelahan, keringat dingin, nafsu makan menurun, dan sering buang air kecil.<sup>38</sup> Sedangkan gejala psikis dari stres dapat ditandai dengan adanya rasa gelisah atau cemas, konsentrasi yang menurun dalam menjalankan aktivitas bekerja atau belajar, hilangnya rasa humor, apatis, pesimis, bungkam seribu bahasa, sering melamun dan tidak dapat mengontrol emosi marah, serta bersikap agresif secara verbal, seperti kata-kata yang diucapkan kasar, dan perlakuan kasar secara nonverbal yang mengarah pada tindakan kekerasan.<sup>39</sup>

Teori yang dijelaskan di atas sesuai dengan kondisi subjek pada penelitian ini. Dampak dari perselingkuhan yang dilakukan oleh suami subjek Ibu SM, berdampak pada gangguan stres yang sangat mengganggu kesehatan mental klien. Berdasarkan data yang ditemukan di lapangan, ibu SM mengalami gangguan psikis dan fisik.

“Waktu itu saya syok sampai pingsan. Saya nangis–nangis, saya stress berat sampai ada pikiran untuk bunuh diri, naudzubillah. Saya merasa hampa. Terkadang saya hanya bisa menangis, dan sakit hati serta beban saya pendam sendiri. Ini komunikasi yang tidak terbuka membuat saya stress. HP-nya dikunci pakai sidik jari, dan pesan-pesan WA dihapus.” (SM, Wawancara 1. Subjek 2)

Kondisi stres juga dialami oleh subjek Ibu HS dengan meluapkan emosi melalui tangisan dan tindakan agresif, seperti berteriak dan membanting barang-barang.

<sup>36</sup>Adiyana Adam, “Dampak Perselingkuhan Suami Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Istri,” *Al-Wardah: Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama* Vol. 14, no. 2 (2020): 177-186. <https://doi.org/10.46339>

<sup>37</sup>Imim Savitri, "Strategi Coping dan Subjective Well-Being Pada Istri Korban Perselingkuhan", *Jurnal Psikoborneo* Vol. 2, no. 2 (2017): 331–345.

<sup>38</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2013).

<sup>39</sup> Ibid.

“Down sekali, tidak ada semangat hidup, tidak mau berjuang lagi, inginnya lepas ... menangis dan teriak-teriak, lalu banting barang apapun, kaya yang dilakukan suami itu salah dan membuat saya marah-marah.” (HS, Wawancara 1. Subjek 3)

### Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk menangani pikiran, perasaan, dan perilaku bermasalah.<sup>40</sup> Hipnoterapi adalah terapi yang dapat memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman pada tubuh, sehingga dapat mengurangi rasa stress dan rasa tegang dari pikiran klien. Kondisi ini terjadi karena bekerjanya sistem limbik tubuh ketika menjalani hipnoterapi. Aktifnya sistem limbik ini dapat mempengaruhi pengeluaran hormon adrenalin, tiroksin, dan kortisol yang berimplikasi dapat mereduksi stres tubuh.<sup>41</sup> Dalam teori pengajaran, hipnoterapi memberikan kemungkinan dan saran untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi stress dengan menggunakan teknik relaksasi yang mana hal tersebut adalah komponen kognitif dan perilaku.<sup>42</sup>

Terdapat lima tahap dalam melakukan hipnoterapi diantaranya: (1) pra-induksi (*pre-induction*), tahap ini merupakan tahap hipnoterapi yang dilakukan sebelum sesi terapi mulai. Pra-induksi ini adalah berupa percakapan ringan antara terapis kepada klien namun dapat memberikan *raport* (penilaian). Tahap ini merupakan proses yang bersifat kritis.<sup>43</sup> Terapis perlu mengetahui informasi mengenai klien terkait dengan kontrak terapi, tujuan melakukan hipnoterapi, masalah klien, dan harapan.<sup>44</sup> (2) Induksi (*induction*), pada tahap ini terapis akan membawa subjek dari kondisi betha ke dalam kondisi gelombang otak alpha, atau bahkan menuju theta.<sup>45</sup> (3) Pendalaman (*deepening*) adalah kondisi dimana terapis membimbing subjek menuju gelombang otak theta, yang mempunyai tujuan untuk membuat subjek semakin suggestible.<sup>46</sup> (4) Sugesti (*suggestion*), dimana terapis memberikan kalimat-kalimat sugesti kepada subjek. Sugesti ini diberikan kepada subjek saat dalam kondisi trance.<sup>47</sup> (5) Terminasi (*termination*) adalah proses yang dilakukan untuk mengakhiri sesi hipnoterapi. Terminasi memiliki peran besar yaitu agar subjek tidak mengalami kejutan psikologis.<sup>48</sup>

Menurut Hawari, seorang terapis bertugas untuk memotivasi klien. Tetapi, dalam proses psikoterapi keluarga, hal yang dihindari adalah memojokkan subjek hipnoterapi.<sup>49</sup> Karenanya, terapis dapat memberikan treatment untuk memulihkan kepercayaan subjek

<sup>40</sup>Ashadi Cahyadi, "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku", *Jurnal Ilmiah Syi'ar* Vol. 17, no. 2 (2017): 73-82. <https://doi.org/10.29300/syr.v17i2.897>

<sup>41</sup> Nindia Saputri, Sahuri Teguh Kurniawan dan Maria Wisnu Kanita, "Pengaruh Hipnoterapi Teknik Konduksi Terhadap Tingkat Stress Pasien Kanker Payudara di RSUD Moewardi", *Ukb: Keperawatan dan Profesi Ners* 13 (2020).

<sup>42</sup> Silvia Fisch, Suzana Trivaković-Thiel, Stephanie Roll, Theresa Keller, Silvia Binting, Margit Cree, B. Brinkhaus, and M. Teut, "Group Hypnosis for Stress Reduction and Improved Stress Coping: A Multicenter Randomized Controlled Trial," *BMC Complementary Medicine and Therapies* Vol. 20, no. 344 (2020): 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03129-6>

<sup>43</sup> Bianda Nadia, *Hipnotis Metode Terapi Anak dengan Hypnoterapy* (Jakarta: Gudang Ilmu, 2010).

<sup>44</sup> Y. F. La Kahija, *Hipnoterapi Prinsip-Prinsip Dasar Hipnoterapi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007).

<sup>45</sup> Bianda Nadia, *Hipnotis Metode Terapi Anak dengan Hypnoterapy* (Jakarta: Gudang Ilmu, 2010).

<sup>46</sup> Laksana, *Hypnotic Power* (Yogyakarta: Araska, 2017).

<sup>47</sup> Adi W. Gunawan, *Hypnoterapy: The Art of Subconscious Restructuring* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009).

<sup>48</sup> Bianda Nadia, *Hipnotis Metode Terapi Anak dengan Hypnoterapy* (Jakarta: Gudang Ilmu, 2010).

<sup>49</sup> Dadang Hawari, *Love Affair (Perselingkuban): Prevensi dan Solusi* (Depok: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI, 2004).

guna memodifikasi perilaku agar menjadi lebih baik atau perilaku yang diinginkan pihak keluarga. Terapis juga berperan untuk mendukung subjek dalam membangun keluarga yang sakinah, mawaddah wa rahmah.<sup>50</sup>

#### Hipnoterapi Mengatasi Stres Akibat Perselingkuhan

Pelaksanaan hipnoterapi di Lembaga Ztrongmind Karanganyar tidak memiliki banyak perbedaan dalam konsep dan metode. Teknik yang digunakan oleh terapis adalah sesuai dengan teori-teori dalam literatur yang ada. Arnold Meca sebagai hipnoterapis di lembaga Ztrongmind menyampaikan bahwa hampir semua hipnoterapis menggunakan teknik ataupun strategi yang sama. Namun yang membedakan antara satu terapis dengan yang lain adalah pembawaan dan penyesuaian diri dengan klien. Selanjutnya, berdasarkan data yang ditemukan, Lembaga Ztrongmind memiliki keunikan dari tempat terapi yang lain. Hal ini diungkapkan oleh Arnold Meca bahwa ia menggunakan modifikasi teknik terapi dengan memberikan doa kepada klien. Doa tersebut berupa ayat-ayat Al-Qur'an (Ayat Kursi, Surah Al-Ikhlas, An-Naas, dan Al-Falaq) yang diberikan oleh terapis melalui sentuhan kecil pada kaki atau tangan seorang klien.

“Sebenarnya untuk prosesnya sama dengan klinik-klinik terapi yang lainnya atau teori-teori tentang hipnoterapi. Pastinya di Ztrongmind ini, sebelum terapi dimulai lebih dalam, saya melakukan pre-induction terlebih dahulu. Fungsinya untuk memahami permasalahan klien dan menggali serta mengedukasi pemahaman klien mengenai hypnoterapi. Inti persamaan terletak pada sugesti.” (Arnold Meca, Wawancara 1 Subjek 4)

Berikut tahapan pelaksanaan Hipnoterapi yang dilakukan di Ztrongmind, Karanganyar dalam mengatasi stres akibat perselingkuhan: Pertama, *pre-induction* atau sebelum induksi, Arnold Meca selaku terapis di Lembaga Ztrongmind memulai percakapan hangat dan suasana yang nyaman dengan klien. Hal ini dilakukan agar proses terapi dapat dilakukan dengan lancar tanpa adanya stigma negatif kepada terapis. Terapis juga memastikan seberapa klien paham mengenai hipnoterapi, tujuan dalam melakukan hipnoterapi dan gangguan yang sedang dialami oleh seorang klien secara spesifik, agar terapis dapat memberikan sugesti yang tepat kepada klien. Hal ini akan berimplikasi pada keberhasilan modifikasi perilaku klien. Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan peneliti, terapis pada Lembaga Ztrongmind mampu menciptakan suasana nyaman sehingga timbul kepercayaan kepada terapis.

Kedua, *induction* atau induksi. Berdasarkan hasil observasi, induksi diberikan oleh terapis sesuai dengan kondisi sugestibilitas klien.

#### Tabel 2.1 Ringkasan Proses Induksi

<sup>50</sup>Kurnia Muhajarah, "Perselingkuhan Suami Terhadap Istri dan Upaya Penanggulangannya," *Samwa: Jurnal Studi Gender* Vol. 12, no. 1 (2017): 23-40. <https://doi.org/10.21580/sa.v12i1.1466>

Kasus Ibu PN	Proses induksi menggunakan teknik relaksasi. Terapis mengarahkan klien untuk lebih rileks, fokus dan nyaman.
Kasus Ibu SM	Klien dibimbing untuk menghitung dari angka 1-10, dimana setiap hitungannya klien diberikan sugesti supaya menjadi lebih rileks, nyaman dan otot-otot yang kaku mengendur.
Kasus Ibu HS	Teknik induksi yang digunakan adalah teknik relaksasi dan kelelahan sistem syaraf. Terapis menghitung angka dari 1-30, dan pada setiap angka ganjil klien disugesti untuk menutup mata. Sedangkan pada angka genap, klien disugesti untuk membuka mata. Pada angka hitungan 15 mata klien kelelahan dan pada akhirnya terlelap dalam kondisi trance.

Ketiga, *deepening* atau pendalaman. Dalam fase ini, terapis memperdalam proses induksi, maka dalam hal ini tingkat trans klien akan beragam. Untuk itu, terapis harus memahami secara mendalam kondisi trans klien.

Tabel 3.1 Proses Pelaksanaan *Deepening*

Kasus Ibu PN	Pada tahap ini terapis memberikan pendalaman induksi. Terapis memberikan sugesti pada klien untuk mengatur napas sehingga klien menjadi lebih rileks, tenang dan fokus.
Kasus Ibu SM	Terapis memperdalam kondisi trance klien dengan melanjutkan induksi lebih dalam lagi. Sugesti yang disampaikan terapis kepada klien adalah mengatur napas dan menjadi lebih rileks, tenang dan fokus.
Kasus Ibu HS	Terapis memperdalam kondisi trance klien dengan cara memperdalam proses induksi. Terapis memberikan sugesti bahwa ketegangan yang ada pada otot menjadi semakin rileks, lebih fokus dan lebih terasa nyaman.

Keempat adalah *quantum*. Teknik ini adalah variasi intervensi yang dilakukan oleh terapis. Teknik ini juga menjadi pembeda dari pelaksanaan hipnoterapi yang dilakukan di lembaga lain, dimana dalam hal ini terapis memberikan unsur spiritual dalam proses terapi. Berdasarkan temuan, teknik quantum itu adalah berupa pemberian sugesti kepada subjek supaya tetap dalam kondisi trance, dan dilanjutkan dengan terapis yang membacakan doa berupa ayat suci al-Qur'an dan menyalurkannya melalui sentuhan tangan maupun kaki.

“Quantum membersihkan energi negatif. Kalau bagi saya quantum adalah bagian dari deepening. Jadi memperdalam trans sekaligus healing. Dalam istilah medis, quantum itu mengeluarkan penyakit kalau sugesti adalah menambal luka.” (Arnold Meca. Wawancara 3. Subjek 4)

Kelima adalah sugesti. Sebelum memasuki tahapan sugesti, terapis memastikan apakah seorang klien sudah memasuki kondisi trans atau belum. Kondisi ini dapat dilihat dari reaksi fisik klien ketika terapis melakukan pengecekan berupa sentuhan ringan (memegang tangan klien, melihat posisi mata. dan tubuh klien). Sugesti tersebut diberikan dengan tujuan untuk memodifikasi kebiasaan dan mengubah keyakinan negatif klien. Disini terapis memberikan sugesti agar klien bisa menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, lebih bijaksana dan ikhlas dalam menghadapi cobaan Tuhan. Sugesti tersebut diucapkan secara berulang dengan tujuan untuk memvalidasi klien agar berubah menjadi lebih baik.

“Sugesti bertujuan untuk memprogram pikiran. Kita berikan sugesti positif yang dapat membuat klien menjadi lebih rileks dan bersemangat.” (Arnold Meca, Wawancara 3. Subjek 4).

Keenam adalah terminasi. Pada tahap ini terapis menentukan berakhirnya sesi terapi dengan cara memberikan sugesti kepada klien agar dapat mengatur napas secara perlahan-lahan. Terapis akan memberikan tanda hitungan dari angka 1-10, dan setiap hitungan angka membuat klien menjadi lebih sehat dan positif. Pada hitungan ke-2, terapis meminta klien untuk membuka matanya secara perlahan, dan berakhirilah proses hipnoterapi. Hal ini dilakukan agar klien tidak mengalami kejutan psikologis.

“Pada tahap ini, terapis bertugas untuk mengembalikan klien ke kondisi semula. Terminasi ini harus dilakukan agar klien tidak mengalami reaksi kejut.” (Arnold Meca, Wawancara 3. Subjek 4)

#### Dampak Hipnoterapi dalam Mengatasi Stress Akibat Perselingkuhan

Dalam proses hipnoterapi, klien berada dalam kondisi trance (tidur), dimana gelombang otak mengalami penurunan dari betha menuju theta. Dalam kondisi rileks, gerbang alam bawah sadar terbuka sehingga pemberian sugesti kepada klien dapat diterima dengan lebih baik.

Tabel 4.1. Testimoni Klien Tentang Dampak Hypnoterapi

PN	Setelah mengikuti proses pelaksanaan hypnoterapi, Ibu PN merasakan adanya peningkatan energi fisik dan psikis. Dari segi psikis, Ibu PN menjadi lebih ikhlas, tenang, dan stress berkurang. Sedangkan dari segi fisik ibu PN merasakan sakit kaki yang dialaminya berkurang.
SM	Setelah mengikuti proses hipnoterapi, Ibu SM merasakan adanya perubahan dari segi psikis yaitu menjadi lebih tenang. Sedangkan dari aspek fisik, tidur ibu SM menjadi lebih lelap.
HS	Setelah mengikuti hypnoterapi, Ibu HS menjadi

---

lebih tenang. Selain itu ia menjadi lebih berpikir positif dan mencoba membuka hati untuk memaafkan suaminya. Setelah mengikuti proses hypnoterapi, hubungan rumah tangga menjadi semakin baik dan romantis.

---

#### D. Kesimpulan

Pelaksanaan hypnoterapi pada para istri yang stres akibat perselingkuhan di Lembaga Ztrongmind Karanganyar dapat dilakukan oleh seorang terapis dengan cara: (1) *pre-induction*, terapis membangun komunikasi yang ramah dan menciptakan suasana yang nyaman untuk klien. Terapis juga memberikan pengetahuan tentang hypnoterapi, agar tidak terjadi miskonsepsi. (2) *Induction*, pada tahap ini fokus seorang terapis adalah memberikan stimulus kepada seorang klien di dalam alam bawah sadar dengan cara menurunkan gelombang otak mereka dari betha ke kondisi alpha atau bahkan theta, dengan teknik yang disesuaikan dengan kondisi klien. (3) *Deepening*, adalah proses pendalaman dari proses induksi yang sebelumnya sudah diberikan. (4) *Quantum* adalah proses di mana terapis memberikan doa kepada kliennya yang dialirkan melalui sentuhan pada tangan atau kaki. (5) *Suggestion* dilakukan melalui perkataan dengan tujuan agar sugesti tersebut dapat memodifikasi perilaku baru klien. (6) *Termination* adalah tahap di mana seorang terapis mengakhiri proses hypnoterapi dengan memberikan sugesti positif, bertujuan agar klien tersebut tidak mengalami kejutan psikologis ketika terbangun atau sadar. Setelah seorang klien menjalani sesi-sesi hipnoterapi, kondisi psikis dan fisiknya membaik. Karena itu klien menjadi lebih tenang, ikhlas, berpikir positif, dan kembali bersemangat untuk menjalin kehidupan yang lebih baik.

Penelitian ini merupakan studi yang fokus pada satu aspek investigasi mengenai bagaimana para istri mengalami masalah psikis akibat dari perselingkuhan yang dilakukan oleh suami. Penelitian ini berangkat dari eksplorasi yang bersifat kualitatif pada satu institusi, yaitu Lembaga Ztrongmind Karanganyar di Jawa Tengah. Berdasarkan pemaparan atas hasil-hasil penelitian di atas, penelitian ini tidak membuat generalisasi atas sejumlah kasus yang telah diteliti, namun lebih pada menambah pengetahuan para peneliti kualitatif bahwa penelitian ini menegaskan kebenaran tentang akibat yang muncul akibat seorang istri menjadi korban selingkuh, yaitu mengalami stres, distress, kambuhnya komorbid, asam lambung meningkat, pusing, penurunan berat badan, insomnia, hipertensi, atau migrain. Karena itu, penelitian ini menyarankan kepada penelitian-penelitian di masa yang akan datang untuk menginvestigasi sampel dan responden yang lebih banyak dengan cara menghimpun beberapa institusi yang menangani klien dengan masalah psikis akibat mengalami selingkuhan suami. Tidak itu saja, penelitian-penelitian akan datang hendaknya mengombinasikan antara studi kualitatif dengan mewawancarai sejumlah responden dan kuantitatif dengan seperangkat data yang memadai untuk mendapatkan validitas hasil yang lebih akurat lagi guna membangun pengetahuan dan teori tentang psikologi manusia.

#### Daftar Pustaka

- Adam, Adiyana. "Dampak Perselingkuhan Suami Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Istri." *Al-Wardah: Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama* Vol. 4, no. 2 (2020): 177-186.
- Afifudin dan Beni Ahmad Saehani. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Pustaka Setia, 2012.
- Berg, Bruce L. *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. Boston, MA: Allyn and Bacon, 1989.
- Blow, Adrian J. and Kelley Hartnett. "Infidelity in Committed Relationships: A Substantive Review." *Journal of Marital and Family Therapy* Vol. 31, no. 2 (2005): 183-216. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01556.x>
- Cahyadi, Ashadi. "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku." *Jurnal Ilmiah Syi'ar* Vol. 17, no. 2 (2017): 73-82. <https://doi.org/10.29300/syr.v17i2.897>
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2017.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- Efremov, Andrei. "Some Aspects of the Use of Hypnotherapy and Dehypnosis for the Remission of Psychosomatic Diseases." *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research* Vol. 10, no. 4 (2020): 158=161.
- Ellingson, Laura L. and Patty Sotirin. *Making Data in Qualitative Research: Engagement, Ethics, and Entanglements* (London: Routledge, 2020).
- Fajri, Khairul dan Mulyono. "Selingkuh Sebagai Salah Satu Faktor Penyebab Perceraian: Analisis Putusan No.3958/Pdt.G/2012.P.A.Sby. Perspektif Maqashid Syariah." *Maqasid: Jurnal Studi Hukum Islam* Vol. 6, no. 1 (2017): 1-11.
- Fisch, Silvia, Benno Brinkhaus, and Michael Teut. "Hypnosis in Patients with Perceived Stress: A Systematic Review." *BMC Complementary and Alternative Medicine* Vol. 17, no. 323 (2017): 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1806-0>
- Fisch, Silvia, Suzana Trivaković-Thiel, Stephanie Roll, Theresa Keller, Silvia Binting, Margit Cree, B. Brinkhaus, and M. Teut. "Group Hypnosis for Stress Reduction and Improved Stress Coping: A Multicenter Randomized Controlled Trial." *BMC Complementary Medicine and Therapies* Vol. 20, no. 344 (2020): 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03129-6>
- Ginanjar, Adriana Soekandar. "Proses Healing pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami." *Makara, Sosial Humaniora*, Vol. 13, no. 1 (2009): 66-76. <https://doi.org/10.7454/mssh.v13i1.221>
- Glass, Shirley P. and Jean Coppock Staeheli. *Not "Just Friends": Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity*. New York, NY: Free Press, 2002.

- Gunawan, A. W. *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009.
- Hawari, Dadang. *Love Affair (Perselingkuhan): Prevensi dan Solusi*. Depok: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2004.
- Herdiansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- Fisch, Silvia, Suzana Trivaković-Thiel, Stephanie Roll, Theresa Keller, Silvia Binting, Margit Cree, B. Brinkhaus, and M. Teut. M. "Group Hypnosis for Stress Reduction and Improved Stress Coping: A Multicenter Randomized Controlled Trial." *BMC Complementary Medicine and Therapies* Vol. 20, no. 344 (2020): 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03129-6>
- Kahija, Y. F. La. *Hipnoterapi Prinsip-Prinsip Dasar Hipnoterapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Laksana, *Hypnotic Power*. Yogyakarta: Araska, 2017.
- Lynn, Steven Jay, Anne Malakataris, Liam Condon, Reed Maxwell, and Collen Cleere. "Post-traumatic Stress Disorder: Cognitive Hypnotherapy, Mindfulness, and Acceptance-Based Treatment Approaches." *American Journal of Clinical Hypnosis* Vol. 54, no. 4 (2012): 311–330. <https://doi.org/10.1080/00029157.2011.645913>
- Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2013).
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman and Johnny Saldana. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2013.
- Muhajarah, Kurnia. "Perselingkuhan Suami Terhadap Istri dan Upaya Penanggulangannya." *Samwa: Jurnal Studi Gender* Vol. 12, no. 1 (2017): 23-40. <https://doi.org/10.21580/sa.v12i1.1466>
- Muhammad, Larastyan Yang Bogaan Muhammad, Istiqlaliyah Muflikhati dan Megawati Simanjuntak. "Religiusitas, Dukungan Sosial, Stres, dan Penyesuaian Wanita Bercerai." *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* Vol. 12, no. 3 (2019): 194–207. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.194>
- Nadia, Bianda. *Hipnotis Metode Terapi Anak dengan Hypnotherapy*. Jakarta: Gudang Ilmu, 2010.
- Novia, Fifi dan Budi Andayani. "Perbedaan Persepsi Companionship Dalam Pernikahan Antara Laki-Laki dan Perempuan." *Jurnal Psikohumanika*, Vol. 12, no. 1 (2020): 39-49.
- Nugraha, Andreas Corsini Widya dan Hanna Rahmi. "Dinamika Resiliensi Pada Istri yang Menjadi Korban Perselingkuhan Suami." *Jurnal Kajian Ilmiah* Vol. 21, no. 1 (2021): 85–100. <https://doi.org/10.31599/jki.v21i1.374>
- Pragholapati, Andria. "Pengalaman Seseorang Yang Bercerai Karena Perselingkuhan di Kota Bandung: Fenomenologi." *Jurnal Surya Muda* Vol. 2, no. 2 (2020): 66–75. <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i2.64>



- Prastowo, Andi. "Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Berbasis Pemberdayaan Pikiran Bawah Sadar." *Al-Aulad: Journal of Islamic Primary Education* Vol. 1, no. 2 (2018): 54-64. <https://doi.org/10.15575/al-aulad.v1i2.3525>
- Rahayu, Nur Dewi. "Memaafkan dan Komitmen Pernikahan Pada Istri Setelah Diselingkuhi Oleh Suami." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 7, no. 1 (2019): 57-66.
- Salmah, Shofiyatus. "Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Psikosomatis di Pukesmas Bungah Gresik." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Saputri, Nindia, Sahuri Teguh Kurniawan dan Maria Wisnu Kanita. "Pengaruh Hipnoterapi Teknik Konduksi Terhadap Tingkat Stress Pasien Kanker Payudara di RSUD Moewardi." *Ukh: Keperawatan dan Profesi Ners* 13 (2020).
- Satiadarma, Monty P. *Menyikapi Perselingkuhan*. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.
- Savitri, Imim. "Strategi Coping dan Subjective Well-Being Pada Istri Korban Perselingkuhan." *Jurnal Psikoborneo* Vol. 2, no. 2 (2017): 331-345.
- Strauss, Anselm and Juliet Corbin. *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2008.
- Subtonik, Rona B. and Gloria Harris. *Surviving Infidelity: Making Decisions, Recovering from the Pain*. Avon, MA: Adams Media, 2005.
- Wood, Chantal and Antoine Bioy. "Early Hypnotic Intervention After Traumatic Events in Children." *American Journal of Clinical Hypnosis* Vol. 62, no. 4 (2020): 380-391. <https://doi.org/10.1080/00029157.2019.1659128>
- Wulandari, S. W. R. Mengatasi Stres di Masa Pandemi Covid-19 melalui Hipnoterapi. 11 (2021).
- Zalafi, Zahratika. "Dinamika Psikologis Perempuan yang Mengalami Perselingkuhan Suami." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.