



**PENANGANAN KORBAN BENCANA ALAM BERBASIS
METODE HYPNOSIS. HYPNOHEALING SEBUAH METODE SUBSTITUSI
TRAUMA HEALING YANG EFEKTIF**

Dewi Puspaningtyas Faeni¹, Ratih Puspitaningtyas Faeni²

^{1,2}Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Budi Luhur

¹dewifaeni@budiluhur.ac.id, ²ratih.puspitaningtyas@budiluhur.ac.id

ABSTRACT

Trauma Healing Therapy is a post-traumatic psychological therapy process. The Community Service that has been conducted in the past few years were in various earthquake-prone areas, namely; in Padang-West Sumatra, Bantul-Sleman, Special Region of Yogyakarta, Pidie Jaya, Blangpadang-Special Region of Aceh, Mount Merapi and the surrounding areas of the Special Region of Yogyakarta and Palu-Southeast Sulawesi. In the post-disaster Community Service, the methodology used is the Hypnosis method, or better known as HypnoHealing. A very simple method, but far more effective when compared to trauma healing practices using other methods. Hypnohealing is needed for victims of natural disasters, because HypnoHealing is able to accelerate the recovery of the psychological condition of the victims after the earthquake. The effectiveness of this method is that people affected by disasters can immediately carry out their social functions as before the natural disasters occurred. This method is able to eliminate anxiety, fear and sadness that arise after a disaster occurs. The main point is to increase the level of sincerity when someone loses their belongings, property, houses, livestock and missing relatives that are never found again. The hypnohealing process is very simple and easy to conduct by anyone. All it takes is only theta music with low decibels which has an influence on brain frequencies so that brain waves are in alpha and theta waves, namely 8-12 Herz, which are highly receptive brain waves for induction of positive suggestions. Brain waves are graphically slow, because neurotransmitters that regulate feeling / psychological hormones namely endorphine and beta endorphine are produced in perfect form which at the same time becomes a sedative or tranquillizer for the body, provides a comfortable effect, eliminates trauma and provides a feeling of calm. Besides providing a calm and comfortable effect, positive suggestions will be delivered to the subconscious, thus creating an urge to rise again and increase the level of trust in each of them and be able to move from the current conditions towards improvement.

Keywords: post disaster trauma, trauma healing, hypnosis healing, positive suggestion

ABSTRAK

Terapi *Trauma Healing* merupakan proses penanganan psikologis pasca trauma. Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan beberapa tahun terakhir adalah di berbagai daerah rawan gempa yaitu; di Padang-Sumatera Barat, Bantul-Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Pidie Jaya, Blangpadang-Daerah Istimewa Aceh, Gunung Merapi dan sekitarnya-Daerah Istimewa Yogyakarta, Palu-Sulawesi Tenggara. Pada Pengabdian Kepada Masyarakat pasca bencana, metodologi yang digunakan adalah metode Hypnosis atau lebih dikenal sebagai *HypnoHealing*. Metode yang sangat sederhana, akan tetapi jauh lebih efektif jika dibandingkan dengan penanganan *trauma healing* menggunakan metode lain. *Hypnohealing* dibutuhkan bagi para korban bencana alam, karena *HypnoHealing* mampu mempercepat pemulihan kondisi psikologis para korban pasca gempa. Efektivitas dari metode ini adalah masyarakat yang terdampak bencana dapat segera menjalankan fungsinya seperti sebelum bencana alam terjadi. Metode ini mampu menghilangkan rasa cemas, kekhawatiran dan kesedihan yang muncul pasca bencana terjadi. Utamanya adalah untuk meningkatkan kadar keikhlasan saat seseorang kehilangan harta-benda, rumah dan ternak maupun sanak keluarga yang hilang tidak pernah ditemukan kembali. Proses *hypnohealing* sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun, yang dibutuhkan hanya musik theta dengan desibel rendah yang memiliki daya pengaruh pada frekuensi otak agar gelombang otak ada pada gelombang alpha dan theta yaitu pada 8-12 Herz yaitu gelombang otak yang sangat reseptif terhadap induksi sugesti positif. Gelombang otak dimana secara grafis melamban, karena *neurotransmitter* yang mengatur hormon perasaan/psikologi

yaitu hormon endorphine dan betha endorphine terproduksi dengan sempurna yang sekaligus menjadi sedatif atau *tranquillizer* bagi tubuh, memberikan efek nyaman, menghilangkan trauma dan memberikan perasaan tenang. Disamping memberikan efek tenang dan nyaman, sugesti positif akan diantar ke alam bawah sadar, sehingga menciptakan dorongan untuk bangkit kembali serta meningkatkan kadar rasa percaya pada diri masing-masing serta mampu beranjak dari keterpurukan.

Kata kunci: pasca bencana, *trauma healing*, *hypno healing*, sugesti positif

A. Pendahuluan

Indonesia terletak di garis khatulistiwa di garis 6 derajat Lintang Utara hingga 11 derajat Lintang Selatan dan antara 95 derajat Bujur Timur hingga 141 derajat Bujur Timur. Indonesia terletak di antara sirkum meditarinea dan sirkum pasifikdan juga berada di tiga lempeng utama dunia yaitu lempeng Australia, lempeng Eurasia dan lempeng Pasifik. Posisi ini yang menyebabkan Indonesia negara yang rawan gempa dan memiliki gunung

berapi yang aktif. Indonesia masuk dalam lingkaran cincin api, yang berpotensi terjadinya megathrust atau bencana alam dengan skala besar. Tercatat dalam 14 tahun terakhir, sudah terjadi 10,762 kali gempa bumi dengan skala kecil serta 8 kali gempa bumi berskala sangat besar, dalam bentuk air bah, letusan gunung berapi, likuifikasi tanah, bencana Tsunami, tanah longsor dan beberapa peristiwa alam lainnya.

Tabel 1 Lis Gempa Bumi Berskala Besar Diatas 7,0 SR di Indonesia 2004-2018

No	Tanggal	Magnitudo	Lokasi	Korban
1	26 Desember 2004	9,3 Skala Richter	Aceh	160.000 jiwa
2	28 Maret 2005	8,7 Skala Richter	Nias, Sumatera Utara	300 jiwa
3	17 Juli 2006	7,7 Skala Richter	Pangandaran, Jawa Barat	668 tewas, 65 hilang, 9269 luka-luka
4	12 September 2007	7,9 Skala Richter	Bengkulu, Sumatera Bagian Selatan	
5	11 April 2012	8,5 Skala Richter	Aceh, Sumatera	
6	2 Maret 2016	7,8 Skala Richter	Mentawai	
7	29 Juli 2018	7,0 Skala Richter	Lombok	430.000



No	Tanggal	Magnitudo	Lokasi	Korban
8	28 September 2018	7,4 Skala Richter	Palu, Donggala, Patobo,	

Sumber: Data Badan Penganggulangan Bencana Nasional, 2018

Bertepatan dengan peristiwa bencana alam yang terjadi di Indonesia, peristiwa dahsyat tersebut meninggalkan permasalahan yang mendalam pada tataran psikososial. Permasalahan yang timbul sebagai akibat dari gempa bumi di Indonesia yaitu antara lain hilangnya nyawa sanak keluarga sebagai korban hingga harta benda yang musnah diakibatkan peristiwa alam tersebut. Dampak psikologis dari peristiwa alam tersebut meninggalkan luka bathin serta trauma yang sangat mendalam. Sebagai upaya untuk membantu menjembatani mengikis perasaan kecewa, kehilangan, kecemasan dan perasaan traumatis bagi para korban dengan dihadirkannya *volunteer* para psikolog sebagai usaha *trauma healing*.

B. Kajian Pustaka

1. Penanganan Korban Bencana Alam

Sesuai dengan Keputusan Presiden No. 22/2017, tentang pembentukan Badan Nasional Penanggulan-

gan Bencana (BNPB) Alam, maka BNPB mendapat kewenangan dalam melakukan proses rehabilitasi fisik maupun medik kepada para korban bencana alam di Indonesia. Sepanjang peristiwa gempa bumi yang terjadi pada kurun waktu sejak 2004 hingga 2018 seperti pada Tabel 1. Pada tabel tersebut tertera jumlah korban manusia yang berjatuh diakibatkan peristiwa gempa bumi yang terjadi di Indonesia pada kurun waktu tersebut.

Disamping rehabilitasi fisik seperti pembangunan kembali perumahan, infrastruktur, rumah ibadah, lahan agraria, pertokoan, perkantoran dan sebagainya, rehabilitasi kondisi kejiwaan para korban menjadi aspek yang tidak kalah penting dalam tahapan rekonstruksi serta rehabilitasi pasca gempa bumi. Selama ini BNPB menjadikan *Trauma healing* sebagai salah satu cara untuk merehab pemulihan para korban secara komprehensif. Selama ini metode yang pemerintah lakukan adalah dengan menghadirkan sukarelawan yang terdiri dari para

psikolog untuk melakukan pendampingan bagi para korban. Metode trauma healing yang digunakan dianggap menjadi metode yang memberi faedah rendah terhadap para korban. Untuk itu diperlukan suatu metode yang lebih *breakthrough* guna memberikan proses pemulihan bathiniah bagi yang mengalaminya.

2. Trauma Healing

Trauma Healing adalah suatu proses terapi pemulihan terhadap suatu kondisi yang mengerikan dan menimbulkan efek traumatis bagi siapapun yang merasakan. Trauma healing digunakan selama ini oleh para volunteer dalam penanggulangan korban gempa bumi. Para korban gempa dikumpulkan di suatu empat lalu diberikan wejangan spiritual, lalu diajak bernyanyi dan terakhir diminta untuk bersabar. Bagi para korban yang masih belum merasa puas, diperbolehkan untuk mendapatkan hiburan melalui tanya jawab dan nasihat dalam sesi konseling secara terpisah. Tahapan pada trauma healing yang selama ini diimplementasikan lebih pada penanganan konvensional yaitu antara lain dengan proses katarsis. Proses katarsis lebih dikenal dengan proses tanya jawab, menjadikan konseling sebagai

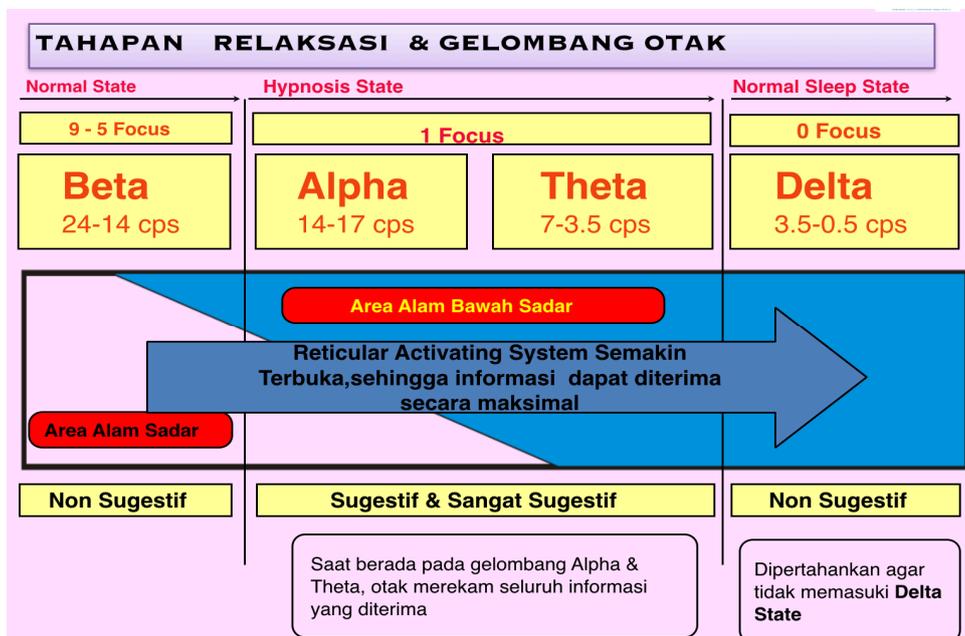
salah satu metode pada trauma healing pada korban pasca gempa bumi (Richmond, 2016). Trauma healing yang digunakan selama ini diharapkan dapat memperingan beban para korban pasca bencana alam, karena dianggap dapat menjadi ajang venting bagi mereka yang merasa tidak berdaya karena hilangnya harta-benda, ternak, lahan usaha, sawah, dan yang terberat adalah kehilangan orang-orang yang dicintai. Hal mana dianggap sebagai peristiwa traumatis (Eisenberg et., al., 2009).

3. Hypno Healing

Hypno Healing adalah sebuah metode proses pemulihan penanggulangan korban bencana alam dengan menggunakan kekuatan sugesti melalui penguatan mental, dengan cara mengirim pesan yang diinsersi ke alam bawah sadar. *Hypno healing* lebih mengutamakan insersi sugesti positif untuk merevitaliasi kondisi mental korban agar kembali kuat. Terutama proses regresi yang membantu korban untuk menghilangkan rasa keputusasaan, meniadakan rasa cemas yang tinggi, meniadakan trauma dan gangguan-gangguan pola makan serta pola tidur pasca bencana alam (Faeni, 2018).

Strategi penghilangan rasa cemas yang berlebih pada korban bencana alam akan mempercepat rekondisi mental serta mengembalikan vitalitas hidup kembali untuk dapat meneruskan kelangsungan hidup dengan penuh ketegaran. Salah satu metodologi penghilangan trauma adalah *Hypno Healing*, prinsip utama dari metodologi ini adalah dengan menginsersi kata-kata sugestif secara repetitif kepada para korban saat mereka dalam kondisi setengah tidur dan setengah bangun yang ada dalam gelombang *Alpha* (8-12 Hz) dan *Tetha* (yaitu pada gelombang 4-8 Hz) yaitu

saat otak dalam kondisi 14-17 cps (*condition program suggestive*) dan 7-3,5 cps (*condition programming suggestive*). Kondisi dimana kondisi otak ada dalam fase sugestif dan sangat sugestif, sehingga membuka pola pikir otak untuk menerima afirmasi positif dalam bentuk sugesti. Sugesti-sugesti positif ini yang kelak akan menggeser semua jejak rekam traumatis pada saat kondisi otak dalam gelombang *Betha* (24-12 Hz) yaitu fase gelombang otak yang sering kali resistensi terhadap masukan, karena non sugestif (24-14 cps) seperti pada Gambar 2.1



Gambar 2.1
Tahapan Relaksasi dan Gelombang Otak
 Sumber: Faeni, 2010

C. Metode Pelaksanaan

Metodologi yang digunakan adalah sangat berbeda dengan *Trauma Healing* yang bersifat konvensional, *Hypno Healing* menggunakan kekuatan alam bawah sadar, yaitu saat para korban dibawa ke alam relaksasi yaitu gelombang otak pada fase gelombang Alpha (8-12 Hz) dan Theta (4-12 Hz), dimana kondisi otak dalam kondisi tenang yaitu setengah tidur dan setengah bangun.

1. Populasi

Populasi dari implementasi metodologi *Hypno Healing* ini adalah para korban bencana alam di seluruh Indonesia sejak 2004 hingga 2018; yaitu mereka yang terdampak musibah gempa bumi di Bantul-Daerah Istimewa Yogyakarta, musibah gunung meletus di Kampung Kepu di sekitar Utara dan Barat Gunung Merapi, bencana alam di Padang-Sumatera Barat, Blangpadang, Pidie Jaya-Daerah Istimewa Aceh dan beberapa tempat lainnya seperti bencana alam Tsunami dan likuifikasi Petobo, Palu, Donggala di Sulawesi Tenggara.

2. Sampling

Sampling dari para korban secara demografis adalah mayoritas masing-masing lokasi bencana alam

bervariatif, tetapi secara garis besar berusia produktif yaitu 29 hingga 42 tahun, dan anak-anak dibawah 19 tahun.

3. Lokasi dan Jenis Gempa Bumi

Lokasi bencana alam adalah di Indonesia pada khususnya di Daerah Istimewa Aceh, Padang-Sumatera Barat, Bantul dan Gunung Merapi-Daerah Istimewa Yogyakarta, Petobo-Palu dan Donggala, Sulawesi Tenggara.

4. Metodologi *Hypno Healing*

Metodologi yang diimplementasi secara keseluruhan amat sangat sederhana, yaitu dengan mengistirahatkan pikiran mereka, membawa para korban pada kondisi yang nyaman. Para korban dikumpulkan di selasar atau padang rumput yang aman, lalu mereka diminta untuk duduk di lantai, setelah itu diminta mengikuti beberapa gerakan tangan dan gerakan kinesi sesuai instruksi, dinamakan sebagai *brain gym* atau olah raga otak dengan tujuan memberikan stimulus kepada otak untuk mampu merelease hormon-hormon yang baik untuk kesehatan tubuh dan mental.

Hormon *endorphine* direlease dengan sempurna dari *neurotransmitter* atau kimiawi otak dalam bentuk

cairan otak sebagai reaksi kimiawi saat tubuh dan pikiran dirangsang dengan metodologi hypnosis. Saat hormon-hormon baik ini dikonsumsi oleh otak, maka menimbulkan efek tinggal, harta benda dan bahkan orang-orang yang dikasihi.

tenang dan nyaman. Suatu kondisi yang sangat dibutuhkan oleh para korban bencana alam pada saat itu, karena hilangnya tempat



Gambar 2.2
Kondisi Otak dalam Stimulus Hypnosis
Sumber: Faeni, 2010

D. Hasil dan Pembahasan

Selama ini penanganan para korban bencana alam ditangani dengan trauma healing yang konvensional, antara lain dengan menyanyi, konseling dan bermain, dengan demikian proses penghilangan trauma bagi para korban trauma menjadi lebih prolong atau suatu kondisi dimana para korban hanya diberikan nasehat dan konseling singkat, mengingat banyaknya jumlah korban. Memiliki potensi hanya seba-

gian kecil orban bencana alam yang tertangani (Lewin, 1996).

Trauma healing yang konvensional hanya menyelesaikan permasalahan pada tataran gelombang otak *Betha* (24-12 Herz.) secara *one-on-one* dimana kondisi otak masih pada level sadar, sehingga bersifat non sugestif dan tidak menghilangkan trauma. Disamping itu dibutuhkan jumlah *volunteer* yang tidak sedikit untuk korban

bencana alam. Trauma healing bersifat menghibur sesaat seperti pada Gambar 2.1. (Faeni, 2010).

Jika dibandingkan dengan *Hypno Healing* yang mampu melakukan terapi *healing* secara masif pada satu saat yang bersamaan, tidak hanya konseling individu. Terapi ini bekerja masif dan berdasarkan kekuatan sugesti yang diinsersi pada gelombang Alpha dan Tetha, bukan hanya mampu menghilangkan trauma tetapi juga melakukan penguatan diri untuk menghadapi kehidupan selan-

jutnya pasca bencana alam. Antara lain untuk meningkatkan kadar *level of acceptance* atau yang kita ketahui sebagai peningkatan kadar keikhlasan. Sugesti yang diinsersikan juga bersifat menetap dan bukan *momentarily* atau sementara (Maryam, 2011).

E. Kesimpulan

Kesimpulan catatan dari komparasi empiris kedua terapi tersebut adalah sebagai berikut seperti pada Tabel 5.1.

Tabel 5.1 Komparasi Trauma Healing Vs. Hypno Healing

No	Metode	Hasil	Indikator
1	<i>Trauma Healing</i>	* Belum signifikan	<ul style="list-style-type: none"> * Masih ada sulit tidur * Masih ada gangguan makan * Masih ada mimpi buruk * Gangguan depresi * Gangguan sembelit * Sering pusing * Sering kunang-kunang * Tekanan darah tinggi * Hilang keseimbangan * Tertawa dan berbicara sendiri
2	<i>Hypno Healing</i>	* Cukup signifikan	<ul style="list-style-type: none"> * Mimpi buruk sudah hilang * Gangguan tidur berkurang drastis * Gangguan makan hilang * Depresi berkurang * Sudah mulai ada keinginan kembali ke rumah * Sudah ada keinginan untuk bekerja di ladang * Sudah memikirkan ternak dan ladang garapan * Sudah mulai mencoba ikhlas

Sumber: Data Primer, 2018

E. Kesimpulan

Trauma healing konvensional bekerja secara *one-on-one* dan menghilangkan gejala traumatis secara parsial, sehingga pemulihan para korban pasca bencana alam masih merasakan gejala-gejala seperti pada Tabel 5.1., yaitu adanya kelesuan yang mendalam atau dikenal sebagai *lethargic condition*. *Trauma healing* konvensional membutuhkan tenaga *volunteer* yang cukup banyak dengan cakupan penanggulangan korban yang minim dengan output yang berdampak minim pada kondisi para korban. Sementara *Hypno healing* dapat dilakukan secara masif, dapat menanggulangi para korban dalam jumlah banyak pada saat yang bersamaan dengan output yang masif pula dengan indikator yang tertera pada Tabel 5.1. Proses *Hypno Healing* dapat dilakukan oleh 5 orang untuk menanggulangi 56.000 orang di Gudang Dolog Sleman sebagai salah satu contoh empiris (Faeni, 2010). Gejala depresi, gangguan makan, gangguan kesehatan dan mimpi buruk dapat hilang hanya dengan satu kali terapi (Schreiber, 2016) (De Vos et., al., 2006).

Penggunaan *Hypno Healing* dapat disosialisasikan sebagai salah

satu upaya peningkatan kualitas SDM dalam penanggulangan bencana alam sebagai salah satu standar kompetensi. Untuk itu dapat diberikan *Training for Trainers* atau TOT sebagai program tetap bagi Badan Nasional Penanggulangan Bencana secara menyeluruh, disamping efektivitas kerjanya juga efisiensi biaya dan tidak membutuhkan terlampau banyak tenaga *volunteer* untuk diperbantukan. Disamping itu dapat dijadikan salah satu solusi yang komprehensif sebagai acuan pada setiap peristiwa bencana alam yang terjadi di Indonesia (Schoppenhauer, 2008).

DAFTAR PUSTAKA

- De Vos, H.M. & Louw, D.A.m (2006). *The Effect of Hypnotic Training Programs on the Academic Performance of Students*, American Journal of Clinical Hypnosis.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., Hunt, J.B., 2009. *Mental Health and Academic Success in College*. The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy 9, 1–40. doi:10.2202/1935-1682.2191.
- Faeni, Dewi., *HypnoParenting* (2015), *Psychoeducation for High*



- Achiever Children*, MIZAN Publication.
- Faeni, Dewi, HypnoBeauty (2016), *Hypnosis for Women High Achievers*, Qanita Publication.
- Faeni, Dewi, HypnoAchievement (2014), *Hypnosis for Athletes and Education*, Qanita Publication.
- Faeni, Dewi, HypnoHealth (2010), *Hypnosis for Mental Health and Well Beings*, Qanita Publication
- Krippner, Stanley (2016). *The Use of Hypnosis and the Improvement in Academic Achievement*, Reasearch Gate.
- Lewin, Kurt, (1996). *Human Behavior on Organization*, Wiley Publication, Sixteenth Edition.
- Maryan, Simon (2011). *Academic Performance and Hypnosis*, Delhi Psychiatry Journal.
- Papadopoulos, Timothy, Pamila, Rauno K., Kirby, John (2014). *Cognition, Intelligence, and Achievement: A Tribute to J. P. Das*, Indian Journal of Psychology.
- Schreiber, Elliott H. (1992). *A Study of Hypnosis In Improving Academic Achievement of College Students*, Psychological Reports.
- Schreiber, Elliott H. (2016). *Use of Group Hypnosis to Improve College Students' Achievement*, Sage Journals.
- Schoppenhauer, George. (2008), *Getting Mental Health, Release Hypnosis and School Achievements*, Melbourne Journal, Vic 3004.
- William J. Platt, (1970) "Educating for development", Vol. 12 Issue: 8, pp.296-301.