

There are no translations available.

Memahami Fenomena "Kesurupan" di Indonesia Dalam Perspektif Hypnotherapy

Fenomena "kesurupan" sudah merupakan hal yang tidak asing. Di Indonesia kejadian ini sangat sering terjadi, bahkan kesurupan massal yang melibatkan puluhan orang dan sudah memakan banyak korban. Gejala yang tampak adalah tatapan mata tajam, kosong lurus kedepan, suaranya berubah menjadi datar tanpa intonasi dan pada tingkatan tertentu, orang yang kerasukan mampu berbuat sesuatu yang tak lazim seperti memakan benda-benda keras, melempar orang yang ada disekitarnya dengan sekali gerakan tangan dan lain sebagainya.

Lalu apa sebenarnya yang dimaksud dengan "kesurupan"? Untuk menjawab ini, orang bisa memakai beberapa sudut pandang. Sekurang-kurangnya ada dua sudut pandang, yaitu; perspektif metafisika (red: supranatural) dan perspektif hypnotherapy dalam konteks pemahaman pemikiran bawah sadar. Pada kesempatan ini, saya membatasi diri akan mencoba memahami fenomena kesurupan ini dalam perspektif hypnotherapy.

1. KESURUPAN SEBAGAI PRODUK BUDAYA

Kesurupan adalah fenomena budaya. Di Nusantara kesurupan adalah fenomena yang dapat dijumpai dari Aceh hingga Papua. Setiap budaya mempunyai penjelasan yang berbeda dan mempunyai cara yang berbeda pula dalam menyikapi dan menanganinya. Istilah yang sama untuk "kesurupan" adalah kerasukan, kerawuhan, keranjingan. Kata surup, rasuk, rawuh, ranjing menggambarkan keadaan sesuatu yang berasal dari luar masuk ke dalam dan mengisi ruang dalam. Psikologi memberikan penjelasan mengenai fenomena kesurupan sebagai : 1) keadaan disosiasi, saat seseorang seakan terpisah dari dirinya; 2) hysteria , saat seseorang tidak dapat mengendalikan dirinya , 3) split personality , saat pada diri seseorang tampil beragam perilaku yang dimunculkan oleh "pribadi" yang berbeda. Penjelasan ini seringkali mengalami benturan dengan kenyataan-kenyataan budaya.

Di Bali, "kesurupan" atau "kerawuhan" dipandang sebagai hal netral. Dalam alam budaya Bali, manusia adalah jagat alit (dunia kecil) dan semesta adalah jagat agung. Insan-insan suci seringkali dipilih oleh roh suci untuk mengkomunikasikan hal yang harus dan tidak boleh dilakukan kepada komunitas di suatu wilayah. Peranan pedanda (tetua agama) di Bali adalah mengalihbahasakan apa yang disampaikan ruh yang surup di diri pelaku kepada komunitas. Di Jawa, "kesurupan" seringkali diyakini sebagai masuknya roh-roh jahat yang diyakini berada di

teritori tertentu yang merasakan bahwa dirinya terganggu oleh pelaku. Ada sejumlah cara yang dilakukan agar sang roh jahat segera keluar dari diri pelaku. Ada sejumlah sesaji dan ritual yang harus disiapkan agar sang pelaku selanjutnya aman. Dari penjelasan singkat ini, menjadi jelas masing-masing budaya di Indonesia, memiliki penjelasan tersendiri tentang kesurupan ini.

2. "KESURUPAN" DAN TRANCE, ADA HUBUNGAN?

Kamus Bahasa Inggris-Indonesia yang disusun oleh Hassan Shadily, John M. Echols. (Gramedia:1988) menyatakan Trance = kesurupan. Bagi orang yang mengetahui budaya-budaya khususnya di Indonesia, tentunya akan berbeda pendapat dengan penyusun kamus ini. Trance berbeda dengan kesurupan. Dalam fenomena kesurupan, seseorang mengalami keadaan trance akan tetapi tidak setiap keadaan trance adalah kesurupan. Trance dapat terjadi saat seseorang fokus, relaks, menikmati, larut dan berminat atas sesuatu. Trance bisa terjadi kapan pun mulai anda menikmati membaca tulisan ini, main games, menikmati olahraga atau menari, bermain atau mendengarkan musik.

Fenomena trance mudah dilihat pada saat orang Aceh sedang menarikan Saman atau mendendangkan kisah perang sabil. Saat orang Batak sedang bagondang (berkumpul sambil bernyanyi). Saat penari piring dari ranah minang asyik menari hingga nyaman berdiri dan menggerakkan kaki di atas tumpukan beling, saat para Jawara memainkan debus di Banten, saat Aki-aki dari Garsela (Garut Selatan) ngengklak surak ibra, saat penari jaran kepang tegang dan mengunyah beling, saat penari Reog Ponorogo tubuhnya kuat membawa topeng macan dengan bulu merak sambil memanggul warok (pendekar Ponorogo), saat penari barong di Bali mencabut keris, memejamkan mata dan menusukkan keris ke dadanya, saat penari bugis membakar tubuhnya dengan api, saat penari maluku memainkan bambu gila, dan saat tarian perang dilakukan para pemuda dari papua. Trance beda dengan "kesurupan". Orang Amerika mengistilahkan kesurupan dengan possession. Kesurupan berbeda dengan trance.

3. "KESURUPAN" DALAM PERSPEKTIF HYPNOTHERAPY

Pada dasarnya fenomena "kesurupan" dalam ilmu hypnotherapy adalah suatu kondisi yang biasa saja. Tidak ada yang istimewa. Yang terjadi pada diri seseorang yang kesurupan, sekali lagi ini dari sudut pandang ilmu hypnotherapy, adalah pada saat itu sebenarnya ia sedang deep trance dan ada satu, dua, atau lebih Ego State atau Part yang aktif dan mengendalikan kesadarannya. Beberapa hypnotherapist sepakat bahwa kondisi itu bisa diterangkan secara alamiah seperti yang terjadi pada proses hypnosis maupun hypnotherapy.

Keterangannya kurang lebih begini, kondisi hipnosis bisa juga terjadi saat seseorang berada dalam tekanan mental yang melampaui ambang batas toleransi yang diijinkan pikiran bawah sadarnya. Saat seseorang berada di dalam tekanan mental, mengalami suatu peristiwa dengan muatan emosi negatif yang tinggi, maka pada saat itu hanya ada dua pilihan; fight (lawan) atau flight (lari). Saat seseorang tegang maka adrenalin akan dipompa masuk ke dalam darah dan

menyiapkan fisiknya untuk siap melakukan perlawanan. Hal ini bisa dirasakan dengan jantung yang berdegup semakin kencang, otot-otot tubuh menjadi kaku, dan seluruh sistem diri siap untuk menghadapi dan mengatasi bahaya atau sesuatu yang dipersepsikan sebagai bahaya. Bahaya yang saya maksudkan di sini bisa berupa bahaya yang mengancam secara fisik maupun mental. Bila tekanan atau ancaman terlalu besar dan tidak mampu dilawan (fight) maka secara reflek pikiran akan memilih opsi kedua yaitu flight atau lari. Lari dalam hal ini bisa sungguh-sungguh melarikan diri, mengambil langkah seribu, atau bisa juga "melarikan diri" ke dalam. Saat seseorang lari ke dalam dirinya maka pada saat itu ia masuk ke kondisi trance atau hipnosis. Seringkali orang bisa masuk ke kondisi deep trance atau bahkan very deep trance.

Dalam sebuah sharingnya, seorang hypnotherapist Indonesia bernama bapak Adi W Gunawan berkisah bahwa ia pernah menangani seorang klien wanita yang saat masih di SMP dan SMA seringkali pingsan. Dan kalau sudah pingsan sadarnya lama sekali. Berbagai cara sudah dilakukan untuk membangunkan klien ini tapi tidak berhasil. Bahkan sampai dibawa ke orang pintar (red: semacam dukun) dan dibacakan doa tetap nggak bisa bangun atau sadar. Nanti sadarnya terjadi secara tiba-tiba.

Mendengar kisah ini Bapak Adi Gunawan langsung berkata pada klien ini, Sebenarnya anda tidak pingsan. Yang terjadi adalah anda mengalami begitu banyak tekanan mental, baik dari keluarga maupun dari sekolah, yang membuat anda tidak tahan, dan akhirnya anda memutuskan untuk lari dari keadaan ini. Benar atau tidak? Benar. Lho, Pak Adi kok tahu kalau saat itu saya mengalami banyak tekanan? jawab si klien. Lha iya lah apa yang anda alami ini sebenarnya sesuatu yang sangat alamiah. Nah, saat anda "pingsan" anda tetap masih mendengar suara orang di sekitar anda, kan? tanya saya lagi. "Ya, Pak", jawab klien. "Mengapa anda tidak mau keluar dari kondisi "pingsan" padahal anda mendengar orang-orang di sekitar anda memanggil-manggil nama anda?" kejar saya. Soalnya saat pingsan itu saya merasakan begitu nikmat, tenang, dan perasaan bahagia yang tidak terlukiskan. Dari kisah singkat ini, bisa diterangkan bahwa klien ini bukannya pingsan tapi ia berada dalam kondisi trance yang sangat-sangat dalam yang dikenal dengan level Esdaile atau Hypnotic Coma.

Saat seseorang masuk ke kondisi ini maka yang ia rasakan adalah suatu perasaan euphoria, bahagia yang luar biasa, tidak terlukiskan, sangat nyaman, dan orang biasanya tidak mau keluar dari kondisi ini. Inilah yang sebenarnya dialami oleh klien tadi. Jadi ia bukannya pingsan. Karena tidak kuat melawan tekanan mental/psikis, memutuskan untuk flight (lari) dan masuk ke dalam dirinya sendiri, dan trance. Saat kesurupan ini, yang sebenarnya kondisi deep trance, maka terjadilah abreaction atau keluarnya emosi yang selama ini tertekan (repressed emotion).

4. TEKNIK HYPNOTHERAPY DALAM THERAPY KESURUPAN

Teknik - teknik yang dapat digunakan dalam membantu klien yang mengalami kesurupan sebenarnya cukup rasional dan siapa saja bisa mempraktekkannya (lihat: The Real Art of Hypnosis). Dalam buku ini dijelaskan bagaimana perspektif hypnotherapy menyoal kesurupan dan cara penanggulangannya. Beberapa hal yang dapat kita pelajari sebagai pedoman praktis:

1. Seorang terapist harus senantiasa mengontrol perhatian dan pikiran klien. Sehingga jangan sampai pikiran klien kosong atau dibiarkan berkelana semau klien sendiri. Sebagai contoh, beberapa kali harus katakan :Anda senantiasa mendengar suara saya dan musik ini. Semakin anda mendengarkan musik ini, semakin membuat tidur anda semakin dalam.

2. Pilihan kata-kata terapist juga harus tepat, sehingga tidak menjerumuskan klien untuk membayangkan atau melamun tanpa kontrol dari terapist.

3. Terapist sebaiknya tidak meminta klien untuk membayangkan sosok seseorang yang sudah meninggal. Karena kadang mengakibatkan ia berimajinasi berkomunikasi dengan orang tersebut, dan merasa ia telah dimasukinya

4. Kondisi hypnosis adalah kondisi relaks dan fokus dan bukan kondisi pikiran yang kosong. Sehingga, jangan pernah meminta klien untuk mengosongkan pikiran. Namun biasanya bisa digunakan, istirahatkan pikiran Anda...

5. Terapist juga harus tahu, apakah klien tersebut kesurupan, pura-pura kesurupan, atau memang ada gangguan jiwa / psikologis. Atau untuk memastikannya, kalau ditekan titik refleksiogis di tangannya (yaitu antara ibu jari dan telunjuk), apabila ia kesakitan pastinya ia kesurupan.

6. Perlunya memberi edukasi pada orang – orang yang ada disekitar untuk tidak meyakini mitos-mitos yang ada disekitar tentang hantu, jin atau setan. Karena berangkat dari keyakinan dan kepercayaannyalah yang membuat pikiran bawah sadarnya untuk masuk dalam kondisi kesurupan.

7. Dalam menangani klien yang kesurupan, sebaiknya dilakukan secara terpisah dan jangan dikerumuni. Bahkan jika ada orang lain terutama perempuan, sebaiknya diminta menjauh dari tempat tersebut. Pada akhirnya proses hipnosis dapat dilakukan ketika klien memang sudah sadar dari kondisi trancenya. Setelah sadar, klien dapat di hipnosis, kemudian diberikan sugesti bahwa ia adalah orang tegar, kuat, tabah, tidak akan pernah ada siapapun yang dapat menguasai dirinya. Mungkin saja sebuah kata : Saya harus kuat atau Saya harus bisa menjaga diri. Saya harus dapat menolak semua pengaruh negatif dalam diri saya. Dan ini diucapkan klien berkali-kali. Hal ini akan menjadi auto sugesti bagi klien. Sehingga sugesti ini dapat memprogram dirinya dan menjadi imunitas bagi klien untuk tidak mudah mengalami kesurupan kembali, sebagai auto sugesti bagi dirinya.

Semoga bermanfaat!



Ari Wijaya, SS, CHt, MCH