

# **PENGANTAR MATERI**

## **HYPNO-EMOTIONAL FREEDOM THERAPY**

### **UNTUK PROBLEM MENTAL DAN EMOSIONAL<sup>1</sup>**

Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd. CHt.<sup>2</sup>

Pandemi Corona (Covid-19) menghadirkan dampak negatif signifikan baik terhadap kondisi fisiologis, tetapi juga kondisi psikologis para tenaga pendidik dan peserta didik. Kesulitan dan atau ketidak-sanggupan menyesuaikan diri dengan tuntutan menyelenggarakan pembelajaran daring telah mengakibatkan sejumlah tenaga pendidik merasa tidak nyaman bahkan keputus-asaan dalam menjalankan tugas dan peran utama sehari-hari. Demikian pula, hilangnya peluang bertatap-muka di antara para peserta didik, mengakibatkan kebutuhan sosial mereka tidak terpenuhi dengan baik.

Secara teoretik, apa yang dialami dan dihadapi baik oleh para tenaga pendidik dan peserta didik tersebut akan mengakibatkan berbagai bentuk gangguan mental dan emosional. Sebagai contoh, sebanyak 213 peserta didik telah mengadu kepada KPAI, berkenaan dengan “tidak manusiawi”nya proses belajar dari rumah yang dilaksanakan oleh guru. Belum lagi “curhatan” para guru dan orangtua, terhadap kebijakan pembelajaran dari rumah. Situasinya menjadi tidak sehat, karena seolah para guru “balas dendam” kepada orangtua, berkenaan dengan betapa sulitnya menjadi guru. Sementara itu, para peserta didik juga “mengeluh” bahwa saat belajar bersama orangtuanya, ternyata lebih sering dimarahi dibanding ketika belajar bersama gurunya.

Terlepas dari berbagai persoalan tersebut, sebagai pelajar hipnoterapi klinis alumnus Adi W Gunawan Institute of Mind Technology (AWGI), saya meyakini bahwa kondisi mental dan emosional guru yang sedang menjalankan proses pembelajaran, baik melalui tatap-muka secara langsung maupun secara daring, akan memancarkan gelombang energi tertentu terhadap seluruh peserta didik.

Bila kondisi mental dan emosional guru positif, dalam arti memancarkan kesejahteraan mental-emosional, maka gelombang energi yang tersebar dan mempengaruhi

---

<sup>1</sup> Bahan belajar Pelatihan Peningkatan Kompetensi Keahlian Tenaga Pendidik (Online), yang diselenggarakan oleh ABKIN Kota Surabaya, tanggal 20 s.d. 23 April 2020.

<sup>2</sup> Anggota ABKIN Kota Malang, pembina Matakuliah Bimbingan dan Konseling, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

peserta didik juga bersifat positif. Sebaliknya, bila kondisi mental dan emosional guru negatif, maka gelombang energi yang tersebar dan mempengaruhi peserta didik juga bersifat negatif.

Walhasil, bila dan hanya bila para guru berhasil mengembangkan kondisi mental-emosional positif, maka suasana pembelajaran akan berlangsung dengan penuh kegembiraan bersama dan berhasil menciptakan kemesraan sosial bagi seluruh peserta didik. Kondisi seperti ini dengan sendirinya akan mengurangi sampai serendah mungkin berbagai rintangan bawah sadar (*sub-conscious barriers*) dalam belajar.

Berkenaan dengan fakta objektif berupa keharusan melaksanakan *physical and social distancing*, yang secara logis berpotensi menimbulkan problema mental dan emosional bagi guru, maka upaya yang bisa dilakukan untuk menghapuskannya adalah dengan melakukan teknik swaterapi yang disebut Hypno-EFT (*Hypno-Emotional Freedom Therapy*).

Sesuai batas kewenangan saya sebagai Hipnoterapis Klinis alumnus AWGI, maka teknik yang akan saya perkenalkan dan berusaha latihkan bagi peserta pelatihan ini adalah yang sepenuhnya mengacu pada protokol Hypno-EFT yang dikembangkan oleh Dr. Dr. Adi W. Gunawan, ST., M.Pd, CCH. Protokol Hypno-EFT ini, selain tercantum dalam buku "*The Miracle of Mindbody Medicine*" karya Adi W. Gunawan (2012), file pdf protokol ini juga bisa diunduh dari <https://www.adiwgunawan.com>

Baik pengantar maupun materi utama berupa protokol Hypno-EFT dalam pelatihan ini, bukan bersifat teoretik-akademik, melainkan praktikal-aplikatif. Karena itu, kesediaan para peserta pelatihan untuk mempraktikkan sesuai protokol, akan meningkatkan keterjaminan pencapaian tujuan pelatihan. Selamat mengikuti dan berpraktik Hypno-EFT.