

## ABSTRAK

**Niawati, Septi.** 2016 *Metode Hipnoterapi Untuk Memperbaiki Kepercayaan Diri Anak Di Bimbingan Belajar Gamma Education.* **Skripsi.** Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Jurusan Tarbiyah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Ponorogo. Pembimbing: Esti Yuli Widayanti, M.Pd.

### **Kata Kunci: Metode Hipnoterapi, Kepercayaan Diri Anak**

Metode hipnoterapi merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang menggunakan pendekatan teknik hypnosis sebagai bagian dari proses penyembuhan dengan tujuan untuk menyikapi masalah-masalah yang mungkin mempengaruhi pola berfikir seseorang. Banyak permasalahan yang dihadapi anak-anak, salah satunya adalah kurangnya kepercayaan diri mereka. Hal ini merupakan salah satu bentuk dari lemahnya mental si anak. Permasalahan tersebut mencoba untuk dicarikan solusi yang terbaik dan efektif, salah satunya adalah dengan metode hipnoterapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data tentang persiapan guru dalam melakukan kegiatan pendahuluan, pelaksanaan, serta hasil dari metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak di bimbingan belajar Gamma Education.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan datanya dengan teknik wawancara, teknik observasi dan teknik dokumentasi. Teknik analisis datanya dengan menggunakan analisis data kualitatif mengikuti konsep yang diberikan Millles dan Huberman. Adapun langkah-langkah analisisnya adalah reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Persiapan guru dalam melakukan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education dilakukan sejak awal pendaftaran, tahu kondisi anak, anak percaya kepada tentor, anak nyaman untuk diterapi, ruangan didesain senyaman mungkin, serta pemberian induksi yang tepat. Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi menggunakan dua teknik hipnotis sadar dan hipnotis tidur, sugesti yang diberikan dengan afirmasi dan visualisasi, terapi dilakukan dengan menggunakan permainan, sebuah cerita serta pertanyaan. Hasil dari pelaksanaan metode hipnoterapi anak sudah mengalami perubahan. Hal ini terlihat dari sikap maupun perilaku yang menunjukkan bahwasannya kepercayaan diri telah mereka miliki. Saran dari Peneliti bahwa: 1) Untuk lembaga bimbingan belajar Gamma Education adanya pengembangan dan perluasan mengenai metode hipnoterapi ini agar masyarakat tidak salah menilai mengenai praktek hypnosis, 2) Untuk guru atau tentor hendaknya terus menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan metode hipnoterapi. 3) Untuk orang tua metode hypnosis ini diharapkan dapat membantu menangani berbagai masalah mental yang dihadapi anak. 4) Musik dalam terapi hendaknya dikombinasikan juga dengan musik-musik islami. 5) Dalam proses terapi hendaknya tentor laki-laki dengan anak laki-laki. Begitu sebaliknya, tentor perempuan dengan anak perempuan

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka. Secara detail, dalam undang-undang RI Nomer 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal (1) pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.<sup>1</sup>

Tantangan dewasa ini untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan tangguh semakin berat. Pendidikan tidak cukup hanya berhenti pada memberikan pengetahuan yang paling mutakhir, namun juga harus mampu membentuk dan membangun sistem keyakinan dan karakter kuat setiap peserta didik sehingga mampu mengembangkan potensi diri dan menemukan tujuan hidupnya.<sup>2</sup> Pendidikan memiliki tugas penting untuk melakukan perubahan kearah yang lebih baik terhadap individu-individu

---

<sup>1</sup>Muhibbin Syah, Psikologi Belajar, (Jakarta: PT Prajagrafindo Persada, 2003), 1.

<sup>2</sup>Furqon Hidayatullah, Pendidikan Karakter, (Surakarta: Yuma Pustaka, 2010), 22.

selaku subyek pendidikan. Banyak perspektif yang patut menjadi pertimbangan dalam mengembangkan tradisi pendidikan yang berkualitas.<sup>3</sup>

Pada realitanya pendidikan di Indonesia yang hanya mengandalkan pada kemampuan fisik dan intelektual belaka hanya akan melahirkan anak-anak yang pintar secara intelektual (logika, bahasa, hitungan), namun lemah dalam hal kemampuan pengembangan diri, sikap positif dan memahami nilai-nilai emosi (kerja sama, empati, kepemimpinan, tabah, sabar, dan lain-lain).<sup>4</sup> Dimana seharusnya kedua hal tersebut berjalan secara beriringan. Baik dalam ranah intelektual maupun pengembangan diri. Akan tetapi pada kenyataannya pendidikan belum mampu mencapai hal tersebut. Semakin tingginya tuntutan pendidikan yang semakin besar membuat anak merasa mempunyai beban belajar yang lebih.

Bahkan saat ini seorang anak kecil saja sudah bisa mengeluh bahwa dirinya stres dengan permasalahan yang ada. Baik permasalahan itu datang dari sekolah, keluarga, lingkungan, dan juga masyarakat luas. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan beban psikologi pada anak. Tentunya masalah psikologi ini begitu merenggut kebahagiaan dan kurang baik untuk perkembangan anak. Masalah tekanan mental yang begitu serius ini tentunya sangat tidak baik jika dibiarkan begitu saja. Faktanya sebagian orang tua

---

<sup>3</sup> Hanis Syam, Pembelajaran Berbasis Otak Tengah, (Yogyakarta: Pinus Book Publisher1, 2010), 1-2.

<sup>4</sup> Muwafik Saleh, Belajar Dengan Hati Nurani, ( Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011), 53.

kurang menyadari hal ini dan sekolah pun terkadang kebingungan dalam mengatasinya.<sup>5</sup>

Permasalahan yang terlihat dari pengamatan di bimbingan belajar Gamma Education ditemukan masih banyak anak-anak yang kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dimana seorang anak berada dalam Kondisi mental atau emosi yang kurang stabil. Nampak terlihat anak yang malu-malu, pendiam, suka menyendiri, anak yang kurang berani untuk bersosial dengan teman-temannya dan lain-lain. Hal ini terjadi semata-mata karena lemahnya kepercayaan diri pada anak.<sup>6</sup>

Permasalahan ini tentunya dapat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Oleh karena itu, harus segera dicari solusi yang tepat untuk menyelesaikannya. Karena pendidikan dikatakan berhasil bilamana seorang anak mampu menguasai teori dan praktek. Jadi tidak sekadar anak menjadi pintar akan tetapi bagaimana seorang anak memiliki mental yang baik, kepercayaan diri, serta memiliki semangat yang tinggi untuk belajar. Sehingga kelak mereka mampu menerapkan pendidikan dengan sebaik mungkin.

Untuk mengatasi masalah tersebut peran orang tua dan guru sangatlah dibutuhkan oleh anak. Orang tua secara langsung merupakan lingkaran terdekat dalam diri anak yang seharusnya menjadi orang pertama yang dapat memberikan pengaruh, keyakinan, dan pencitraan positif pada anak. Satu hal yang perlu orang tua sadari adalah memahami permasalahan mental yang

---

<sup>5</sup> Ali Akbar Navis, Sukses UN dengan Hipnoterapi, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014) , 21.

<sup>6</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 01/W/13-03/2016.



terjadi pada anaknya. Kesadaran ini sangat diperlukan untuk terus menjaga hubungan emosi dan empati antara orang tua dan anak mengenai kesinambungan psikologis anak dan kehangatan hubungan dalam keluarga.<sup>7</sup>

Sedangkan peran seorang guru adalah sebagai orang tua kedua bagi anak. Bagaimana seorang guru dituntut untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki peserta didik. Guru dituntut paham dan mengerti bagaimana merancang dan mengimplementasikan suatu metode yang menarik untuk mengatasi permasalahan- permasalahan yang dihadapi peserta didik saat ini. Banyak dari kaum guru yang terus memutar otak agar dapat menciptakan media pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil dari proses belajar-mengajar. Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan belajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar yang nyaman dan efisien. Pengembangan hipnotis dalam bidang pendidikan adalah dengan ditemukannya media pembelajaran menggunakan metode hipnoterapi. Hipnotis tidak hanya berguna dalam mengatasi permasalahan yang menyangkut fisik maupun psikis, melainkan juga bisa dimanfaatkan dalam upaya mengoptimalkan kegiatan belajar-mengajar.

Hipnoterapi merupakan suatu alternatif terapi guna menyelesaikan masalah-masalah yang berhubungan dengan mental seperti trauma pada masa lalu, kecemasan, ketakutan dan lain-lain. Tujuan dari pelaksanaan terapi

---

<sup>7</sup> Ali Akbar Navis, *Hypnoteaching*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 26-27.

hypnosis adalah membawa klien yang diterapi dari stadium kesadaran normal menuju stadium hypnosis. Dalam stadium hypnosis terjadi penurunan gelombang otak dari gelombang beta menjadi gelombang alfa atau teta. Penurunan gelombang tersebut menjadi klien merasa lebih rileks dan sugestif dalam menerima saran saran baru.<sup>8</sup>

Hipnoterapi dapat menjadi perantara untuk mengubah karakter negatif siswa menjadi lebih positif. Hipnoterapi bekerja sebagai alat untuk menghapus program-program negatif atau virus dalam pikiran sekaligus memasang program-program positif yang akan membuat lebih baik dari sebelumnya. Dengan hipnoterapi, bisa menghilangkan segala hal buruk yang ingin di hilangkan dari pikiran, perasaan dan perilaku. Dengan hipnoterapi, juga bisa menanamkan pikiran, perasaan dan perilaku baru yang baik. Pada dasarnya proses hipnoterapi dapat dilakukan seorang diri maupun dengan bantuan orang lain.<sup>9</sup>

Setelah kita membebaskan siswa dari tekanan mental dan mengatasi permasalahan psikologisnya dalam proses belajar mengajar kita dapat melangkah setapak lebih maju. Mengisi kembali keyakinan siswa dengan mindset positif memberdayakan dan pastinya mendukung kesuksesan siswa dalam pembelajaran. Dengan cara inilah, kita dapat mengibaratkan bahwa siswa seakan-akan terlahir kembali ke dunia ini. Dalam artian, terlahir kembali keyakinan dalam fikiran bawah sadarnya.

---

<sup>8</sup> Ali Akbar Navis, Sukses UN dengan Hipnoterapi, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014), 9.

<sup>9</sup> Ibid, 20.

Oleh karena itu, kata-kata motivasi sangat dibutuhkan peserta didik. Motivasi adalah kata yang mampu memberikan semangat. Motivasi adalah kunci bagi tercapainya segala keinginan. Motivasi adalah hal yang menggerakkan keinginan dan mimpi menjadi kenyataan melalui usaha yang terus menerus tanpa putus untuk mewujudkan apa yang diinginkan.<sup>10</sup>

Dalam proses pembelajaran motivasi mempunyai peranan yang sangat penting. Dengan adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dan kata-kata yang baik ataupun pemberian sugesti positif kepada anak secara berulang-ulang akan memberi perubahan pada diri mereka. Sebagai contoh kata-kata yang membangun mereka adalah wahai anak ku kalian adalah anak-anak yang pintar, anak yang cerdas, anak yang baik, anak yang memiliki mental luar biasa dan anak-anak yang memiliki kepercayaan diri yang hebat.

Seorang pendidik dituntut untuk menjadi pribadi prima, apalagi saat dirinya berposisi sebagai guru dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu dalam penerapan metode hipnoterapi yang memegang andil terpenting adalah pendidik itu sendiri. Karena mereka adalah orang yang memiliki pengalaman dan pengetahuan serta mendapatkan pelatihan kusus tentang hal ini. Bagaimana seorang pendidik mampu mengolah kata-kata ataupun memberikan sugesti positif kepada anak dengan afirmasi dan visualisasi. Karena cara ini merupakan cara yang sangat efektif untuk memasuki alam bawah sadar mereka. Sehingga mampu merubah pola pikir mereka yang

---

<sup>10</sup> Muwafik Saleh, Belajar Dengan Hati Nurani, ( Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011), 174.

awalnya negatif menjadi positif begitu juga pemikiran yang belum terarah menjadi terarah. Dengan adanya metode hipnoterapi diharapkan memberikan nilai positif bagi anak-anak dan membantu mereka untuk menyiapkan agenda belajarnya dengan baik, terarah, fokus, sistematis, bersemangat dan memiliki kepercayaan diri yang baik.

Berkaitan dengan permasalahan diatas maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai metode hipnoterapi yang mana merupakan sebuah cara yang unik dan efektif dalam mengatasi berbagai bentuk permasalahan psikis yang dihadapi anak. Selama ini hipnotis masih dianggap magic dan gaib, oleh karena persepsi masyarakat yang menilai bahwa hipnotis adalah alat untuk memperdaya orang.

Akan tetapi pada kenyataannya hipnotis bisa dijadikan sebagai alat penyembuhan mental anak, terutama kepercayaan diri mereka. Percaya diri adalah suatu perasaan yang setiap orang harus memilikinya, dalam rangka agar mereka mampu untuk mencapai apapun yang mereka inginkan secara maksimal. Bila seorang anak tidak memiliki kepercayaan diri tentang bakat, keterampilan, dan kemampuannya, maka akan sangat sulit baginya untuk dapat melangkah ke depan.

Dari hasil wawancara dan pengamatan di bimbingan belajar Gamma Education terbukti seorang anak mengalami perubahan mental dan tingkat kepercayaan diri mereka setelah mengikuti proses terapi. Dengan terapi yang dilakukan secara rutin membuat anak lebih rileks, lebih fokus, lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Kondisi anak yang



stabil tentu saja membuat sang anak lebih mudah untuk memahami berbagai materi pembelajaran. Dengan begitu akan berpengaruh terhadap hasil belajar anak.<sup>11</sup>

Melihat dari latar belakang di atas, penulis membatasi masalah ini dengan membahas bagaimana memperbaiki kepercayaan diri anak. Dengan begitu, maka penulis tertarik untuk meneliti permasalahan ini secara mendalam dengan judul: **Metode Hipnoterapi Untuk Memperbaiki Kepercayaan Diri Anak Di Bimbingan Belajar Gamma Education.**

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian adalah bagaimana persiapan, pelaksanaan dan hasil metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak di bimbingan belajar Gamma Education.

## **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana persiapan guru dalam melakukan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak di bimbingan belajar Gamma Education ?
2. Bagaimana pelaksanaan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak di bimbingan belajar Gamma Education ?
3. Bagaimana hasil metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak di bimbingan belajar Gamma Education ?

---

<sup>11</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 02/W/13-03/2016.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mendiskripsikan bagaimana persiapan guru dalam melakukan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak di bimbingan belajar Gamma Education.
2. Untuk mendiskripsikan bagaimana pelaksanaan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak di bimbingan belajar Gamma Education.
3. Untuk mendiskripsikan bagaimana hasil metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak di bimbingan belajar Gamma Education.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru untuk dunia pendidikan khususnya dalam penerapan metode hipnoterapi sebagai upaya memperbaiki mental dan kepercayaan diri anak.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Lembaga Pendidikan

Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam memecahkan masalah yang dihadapi dunia pendidikan dan juga dapat digunakan sebagai dasar dalam upaya memperbaiki kualitas pendidikan di Indonesia.

b. Bagi Pendidik

Dengan penerapan metode hipnoterapi diharapkan memberikan kontribusi yang besar bagi pendidikan di Indonesia serta memberikan pengetahuan baru bagi pendidik. Untuk menerapkan proses belajar mengajar yang lebih variatif dan inovatif.

c. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan masyarakat paham bahwa menanamkan sugesti positif atau hipnoterapi sangatlah penting. Dengan adanya pelaksanaan metode terapi ini diharapkan anak menjadi terarah agenda belajarnya tanpa memiliki beban mental. Sehingga potensi yang mereka miliki dapat dikeluarkan dengan baik.

d. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan bagi penulis mengenai hipnoterapi yang berprinsip bahwa sugesti guru mampu mempengaruhi pola pikir anak. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru kepada penulis betapa pentingnya peran seorang guru dalam memberikan sugesti positif kepada anak.

## **F. Metodologi Penelitian**

### **1. Pendekatan Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain. Secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks secara khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.<sup>12</sup>

Penelitian kualitatif ini bersifat deskriptif yaitu menggambarkan kejadian atau fenomena di lapangan pada saat sekarang. Pengertian penelitian deskriptif adalah sudah disinggung bahwa di dalam penelitian deskriptif tidak diperlukan administrasi dan pengontrolan terhadap perlakuan. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Memang ada kalanya dalam penelitian ingin juga membuktikan dugaan tetapi tidak terlalu lazim. Yang umum adalah bahwa penelitian deskriptif dimaksudkan untuk menguji hipotesis.<sup>13</sup>

Ada beberapa macam jenis penelitian kualitatif, antara lain: penelitian biografi, penelitian etnografi, penelitian fenomenologi, studi historis, studi kasus.<sup>14</sup> Dalam penelitian ini termasuk jenis penelitian studi kasus.

Penelitian studi kasus adalah penelitian yang dilakukan terhadap obyek

---

<sup>12</sup> Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 6.

<sup>13</sup> Suharsimi Arikunto, Manajemen Penelitian, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), 309-310.

<sup>14</sup> Ibid, 52.



atau sesuatu yang diteliti secara utuh dan menyeluruh terhadap “kasus”.<sup>15</sup> Penelitian ini termasuk jenis penelitian studi kasus karena membahas secara mendalam dan menyeluruh tentang metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dibimbing belajar Gamma Education.

## **2. Kehadiran Peneliti**

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Untuk itu, peneliti bertindak sebagai instrumen kunci, partisipasi penuh sekaligus pengumpul data, sedangkan instrumen yang lainnya sebagai penunjang.

Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung di lapangan sebagai tolak ukur keberhasilan untuk memahami kasus yang diteliti, sehingga keterlibatan peneliti secara langsung dan aktif dengan informan dan sumber data lainnya di sini mutlak diperlukan.

## **3. Lokasi Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti memilih lokasi penelitian di bimbingan belajar Gamma Education Ponorogo. Dengan alasan bahwa metode yang digunakan sangat menarik dan perlu dikaji secara mendalam sebagai upaya untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologi yang dihadapi anak-anak.

---

<sup>15</sup>[Http://pnelitianstudikasukasus.com/2009/03/pengertian-penelitian-studikasukasus.html?m=1](http://pnelitianstudikasukasus.com/2009/03/pengertian-penelitian-studikasukasus.html?m=1), diakses pada tanggal 04 Mei 2016.

#### **4. Sumber Data**

Dalam penelitian ini subyek yang diwawancarai yaitu pimpinan bimbel, pendidik, wali murid, serta siswa siswi di bimbingan belajar Gamma Education Ponorogo. Sumber utama dalam penelitian kualitatif ini adalah kata-kata dan tindakan yang selebihnya adalah data tambahan. Maksud dari kata-kata dan tindakan adalah orang-orang yang diamati dan diwawancarai, sedangkan sumber data tertulis, foto, serta hal-hal lain yang diperlukan merupakan pelengkap dari penggunaan metode wawancara dan dokumentasi.

#### **5. Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian, disamping perlu menggunakan metode yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan. Penggunaan teknik dan alat pengumpulan data yang tepat memungkinkan diperolehnya data yang objektif. Di bawah ini akan diuraikan teknik penelitian sebagai cara yang dapat ditempuh untuk mengumpulkan data.<sup>16</sup>

Untuk mendapat data yang akurat digunakan teknik pengumpulan data yaitu, peneliti menggunakan beberapa metode yang relevan, yaitu:

##### **a. Wawancara**

Wawancara sedikit banyak juga merupakan angket lisan.

Responden atau interview mengemukakan informasinya secara lisan

---

<sup>16</sup> S. Margono, Metode Penelitian Pendidikan, ( Jakarta: PT Renika Cipta, 1997), 158.

dalam hubungan tatap muka. Jadi responden tidak perlu menuliskan jawabannya.<sup>17</sup>

Wawancara terbagi menjadi dua jenis, yaitu wawancara terstruktur dan wawancara bebas. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara terstruktur yaitu wawancara yang menetapkan sendiri masalah-masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan. Peneliti dalam hal ini bertujuan mencari jawaban dari hipotesis kerja.<sup>18</sup>

Dalam penelitian ini subyek yang diwawancarai yaitu pimpinan bimbel, pendidik, orang tua atau wali murid, serta siswa siswi di bimbingan belajar Gamma Education Ponorogo.

Wawancara dilakukan untuk memperoleh data tentang metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak. Hasil wawancara dari masing-masing Informan tersebut ditulis lengkap dengan kode-kode dalam transkrip wawancara.

#### b. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan salah satu bentuk pengumpulan data primer. Observasi merupakan suatu cara yang sangat bermanfaat, sistematis, dan selektif dalam mengamati dan mendengarkan interaksi atau fenomena yang terjadi. Jenis observasi ada dua yaitu:

---

<sup>17</sup> John W. Best, Metodologi, (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), 213.

<sup>18</sup> Leky J. Moleong, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 190.

- 1) Observasi partisipan adalah ketika seorang peneliti berpartisipasi dan terlibat secara aktif dalam seluruh kegiatan atau aktifitas yang dijalani oleh anggota grup yang tengah diamati, dengan sepengetahuan ataupun tanpa sepengetahuan anggota grup tersebut. Misalnya seseorang yang ingin mempelajari tentang kehidupan narapidana dalam penjara dan melakukan studi tersebut, seorang peneliti harus bertindak seolah-olah sebagai narapidana terpenjara.
- 2) Observasi non-partisipan disisi lain adalah ketika seorang peneliti tidak terlibat secara aktif dalam kegiatan atau aktifitas grup, dan hanya sebagai pengamat pasif, melihat, mengamati, mendengarkan semua aktifitas dan mengambil kesimpulan dari hasil observasi tersebut. Sebagai contoh, jika seseorang ingin mempelajari tentang peranan perawat dirumah sakit, maka orang tersebut dapat mengamati, mengikuti dan mencatat semua aktifitas yang dilakukan perawat di rumah sakit, tanpa harus bertindak dan terlibat seperti halnya perawat itu sendiri.<sup>19</sup>

Observasi atau pengamatan yang peneliti lakukan di bimbingan belajar Gamma Education yaitu, menggunakan observasi partisipan atau pengamatan secara langsung dilapangan. Dengan mencatat hal-hal yang penting saat kegiatan berlangsung dan juga hal-hal yang perlu diketahui diluar itu. Peneliti

---

<sup>19</sup> Restu Kartiko Widi, *Asas Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), 236-238.



melakukan pengamatan di bimbingan Belajar Gamma Education dengan melihat aktifitas atau kegiatan yang terjadi sehari-hari baik berhubungan dengan peserta didik, pendidik dan lingkungan sosial. Dan peneliti juga ikut serta dalam mengikuti kegiatan yang ada di bimbel tersebut.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Dokumentasi ini dilakukan sebagai pelengkap dalam mendukung dari hasil wawancara yang dilakukan.<sup>20</sup>

Untuk pengumpulan data sebagai penunjang hasil penelitian, peneliti menggunakan metode dokumentasi. Dokumentasi yang peneliti lakukan di bimbingan belajar Gamma Education dalam bentuk gambar atau foto, karya arsip, video, dan lain sebagainya. Tujuan peneliti menggunakan metode dokumentasi di bimbingan belajar gamma Education adalah untuk memperoleh data secara jelas dan konkret, dan sebagai pelengkap dan pendukung dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan.

Teknik dokumentasi ini sengaja digunakan dalam penelitian ini sebab: pertama, merupakan sumber yang stabil, kaya, dan mendorong.

---

<sup>20</sup> Sugiono, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Bandung: Alfabeta, 2006), 329.

Kedua, sebagai bukti untuk suatu pengujian. Ketiga, relatif murah dan tidak sukar diperoleh. Keempat, pengkajian isi akan membuka kesempatan untuk lebih memperluas tubuh pengetahuan terhadap sesuatu yang sudah diselidiki.<sup>21</sup>

## 6. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan dan Biklen yang dikutip oleh Lexy J. Moleong dalam bukunya mengatakan bahwa analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasi data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>22</sup>

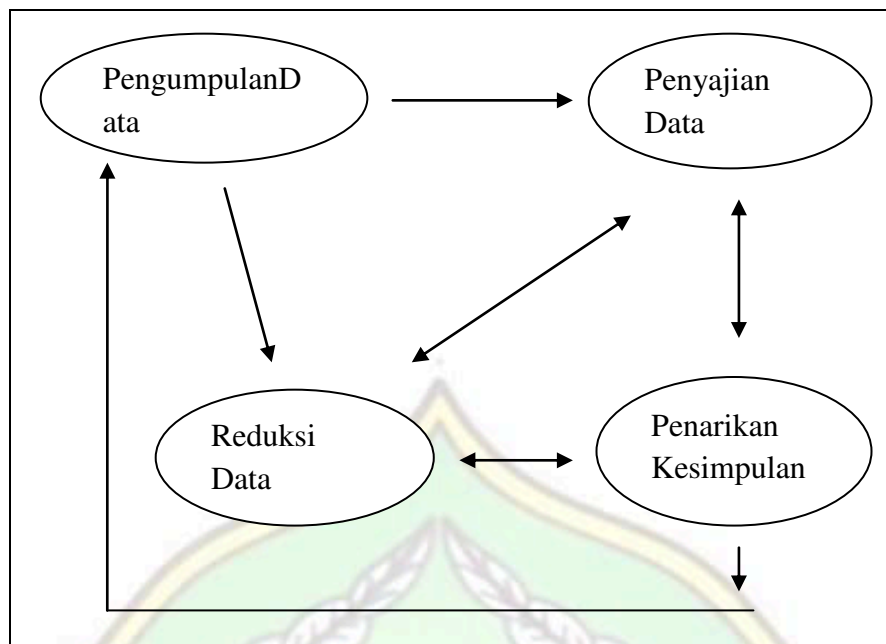
Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif mengikuti konsep yang diberikan oleh Milles dan Huberman. Mereka mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Adapun langkah-langkah analisisnya adalah sebagai berikut:<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 217.

<sup>22</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), 248.

<sup>23</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2006), 329.



Gambar 1.1 Analisis Data menurut Milles dan Huberman

a. Reduksi data

Reduksi data diawali dengan menerangkan, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting terhadap isi dari suatu data yang berasal dari lapangan, sehingga data yang telah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih tajam tentang hasil pengamatan.<sup>24</sup>

Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasikan data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulannya dapat ditarik dan diverifikasi.<sup>25</sup>

<sup>24</sup> Yatim Riyanto, Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif (Surabaya: Unesa University Press, 2007), 32.

<sup>25</sup> Imam Suparyogo, Metodologi Penelitian Sosial-Agama, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), 194

b. Display data (penyajian data)

Display data merupakan proses menampilkan data secara sederhana dalam bentuk kata-kata, kalimat naratif, tabel, matrik dan grafik dengan maksud agar data yang telah dikumpulkan dikuasai oleh peneliti sebagai dasar untuk mengambil kesimpulan yang tepat.<sup>26</sup>

c. Verifikasi dan simpulan

Sejak awal pengumpulan data peneliti harus membuat simpulan-simpulan sementara. Dalam tahap akhir, simpulan-simpulan tersebut harus dicek kembali (diverifikasi) pada catatan yang telah dibuat oleh peneliti dan selanjutnya kearah simpulan yang mantap. Penarikan simpulan bisa jadi diawali dengan simpulan tentatif yang masih perlu disempurnakan. Setelah data masuk terus-menerus dianalisis dan diverifikasi tentang kebenarannya, akhirnya didapat simpulan akhir lebih bermakna dan lebih jelas.

Simpulan adalah inti sari dari temuan penelitian yang menggambarkan pendapat-pendapat terakhir yang berdasarkan pada uraian-uraian sebelumnya. Simpulan akhir yang dibuat harus relevan dengan fokus penelitian dan temuan penelitian yang sudah dilaksanakan pembahasan.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup>Yatim Riyanto, Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif,(Surabaya: Unesa University Press, 2007), 33.

<sup>27</sup>Yatim Riyanto, Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif(Surabaya: Unesa University Press, 2007), 34.



## 7. Pengecekan Keabsahan Temuan

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep kesahihan (validitas) dan keandalan (reliabilitas) menurut “positivism” dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya sendiri.<sup>28</sup> Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengamatan yang tekun dan triangulasi.

Keajegan pengamatan berarti mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis yang konstan atau tentative. Mencari suatu usaha membatasi berbagai pengaruh. Mencari apa yang dapat diperhitungkan dan apa yang tidak dapat.

Peneliti hendaknya mengadakan pengamatan secara berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol. Kemudian ia menelaahnya secara rinci sampai pada suatu titik sehingga pada pemeriksaan tahap awal tampak salah satu atau seluruh faktor yang ditelaah sudah dipahami dengan cara yang biasa.

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh

---

<sup>28</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 321.

melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif. Hal itu dapat dicapai dengan jalan.

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- b. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
- c. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu.
- d. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang.
- e. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.<sup>29</sup>

Dalam penelitian ini triangulasi yang digunakan oleh peneliti adalah membandingkan hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang serta membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

## **8. Tahapan-tahapan Penelitian**

Tahap-tahap penelitian dalam penelitian ini ada 3 tahapan dan ditambah dengan tahapan terakhir dari penelitian yaitu penulisan laporan hasil penelitian. Tahap-tahap penelitian tersebut adalah :

---

<sup>29</sup>Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman, Analisis Data Kualitatif, (Jakarta: UI Press, 1992),331.

- a. Tahap pra lapangan, yaitu meliputi penyusunan rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, menjajagi dan menilai keadaan lapangan, memilih dan memanfaatkan informan, menyiapkan perlengkapan dan yang menyangkut persoalan etika penelitian.
- b. Tahap penggalan data. Tahap ini merupakan eksplorasi secara terfokus dengan pokok permasalahan yang dipilih sebagai fokus penelitian. Tahap ini merupakan pekerjaan lapangan, dimana peneliti memasuki lapangan dan ikut serta melihat aktifitas dan melakukan interview, pengamatan dan pengumpulan data serta dokumen. Perolehan dan kemudian dicatat dengan cermat, menulis peristiwa-peristiwa yang diamati, kemudian menganalisa data lapangan secara intensif yang dilakukan setelah pelaksanaan penelitian selesai.
- c. Tahap analisis data. Tahap ini dilakukan oleh penulis beriringan dengan tahap pekerjaan lapangan. Dalam tahap ini penulis menyusun hasil pengamatan, wawancara, serta data tertulis untuk selanjutnya penulis segera melakukan analisa data secara distributif, dan selanjutnya dipaparkan dalam bentuk naratif.
- d. Tahap penulisan hasil laporan penelitian.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Sebelum diuraikan secara rinci apa yang dibahas dalam skripsi ini, maka penulis paparkan sistematikanya sebagai berikut:

Bab I(Pendahuluan). Bab ini berfungsi sebagai gambaran umum untuk memberi pola pemikiran bagi keseluruhan peneliti yang meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, metodologi penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan.

Bab II (Kajian Teori). Pada bab ini merupakan kajian teori dan telaah hasil penelitian terdahulu yang membahas tentang metode hipnoterapi, dan kepercayaan diri anak.

Bab III (Metode Penelitian). Pada bab ini membahas tentang metode yang digunakan yaitu: pendekatan dan jenis penelitian, data dan sumber data, prosedur dan pengumpulan data, pengelolaan data analisis data.

Bab IV (Paparan data dan temuan penelitian). Bab ini merupakan hasil temuan peneliti tentang gambaran umum obyek penelitian yang meliputi: metode hipnoterapi dan kepercayaan diri anak.

Bab V(Penutup). Bab ini menyajikan kesimpulan-kesimpulan dari seluruh isi skripsi yang diharapkan dapat menggambarkan maksud yang terkandung dalam judul secara garis besar, kemudian disampaikan beberapa saran dari penulis dan diakhiri dengan kata penutup.



## BAB 11

### KAJIAN TEORI DAN TELAAH HASIL PENELITIAN TERDAHULU

#### A. Kajian teori

##### 1. Pengertian Metode Hipnoterapi

###### a. Pengertian Metode

Metode berasal dari Bahasa Yunani “Methodos” yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Fungsi metode berarti sebagai alat untuk mencapai tujuan. Adapun pengertian dan definisi metode menurut para ahli antara lain Titus, mengatakan bahwa metode ialah serangkaian cara dan langkah-langkah yang tertib untuk menegaskan suatu bidang keilmuan. Rothwell dan Kazanas. Menurut mereka metode merupakan cara, proses atau pendekatan untuk menyampaikan sebuah informasi.<sup>30</sup>

Mengacu pada pengertian diatas metode yang dimaksud adalah suatu cara kerja yang sistematis dalam mencapai tujuan dan keinginan yang dikehendaki.

###### b. Pengertian Hipnoterapi

Hipnos adalah istilah Yunani yang artinya “tidur”. Ilmuwan pertama yang meneliti dan mengembangkan hipnotisme modern adalah ahli

---

<sup>30</sup><https://dedikurniawanstmikpringsewu.wordpress.com/2013/07/24/pengertian-dan-definisi-metode-penelitian-dan-metode-penelitian/>, diakses 10 Mei 2016, jam 08.15.

bedah Skotlandia yang bernama James Braid (1795-1880). Dia menggunakan teknik pesona secara ilmiah dan dia pula yang memperkenalkan istilah “hypnosis”. Dia mengembangkan suatu teknik sugesti pasien dalam upaya penyembuhan. Akan tetapi, metode yang dia kembangkan telah disalah gunakan para pejabat kepolisian. Pada awal abad ke-19, James Esdaile menyelenggarakan operasi-operasi tanpa ada rasa sakit tanpa menggunakan anaestesia sama sekali selama dia berpraktek di Calcutta, India. Kemudian, John Eliotson, Jean Martin Charcot, dan Sigmund Freud menambahkan dimensi-dimensi baru terhadap pemanfaatan hypnosis dalam kedokteran, neurologi, dan psikoanalisis.<sup>31</sup>

Akan tetapi untuk bisa mengerti apa itu hipnoterapi, terlebih dahulu penulis mencoba menguraikan apa itu hypnosis. Dalam bahasa Yunani, hypnos berarti “tidur”. Kemungkinan besar awalnya Braid pun berfikir bahwa dalam keadaan terhipnosis, seseorang memasuki alam tidur. Ternyata tidak, dalam keadaan terhipnosis, seseorang memang rileks tetapi ia tidak kehilangan kendali atas dirinya. Ia malah menjadi lebih awas, lebih sadar. Karena seluruh kesadarannya bisa terpusatkan pada sesuatu yang sesuai dengan keinginannya.<sup>32</sup>

Dari semua psikoterapi yang berkembang paling lambat di Indonesia saat ini, adalah hipnoterapi. Alasannya adalah mengenai persepsi masyarakat yang menganggap hipnoterapi sebagai sesuatu yang

---

<sup>31</sup>Alvian Martalega, *Hipnosis*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011), 25.

<sup>32</sup>Anand Krisna, *Hypnoterapy*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2012), 36.

misterius dan negatif terlebih lagi masyarakat menilai bahwa hipnoterapi adalah salah satu bentuk hal gaib, magic, dan ilmu sesat berbentuk gendam dan sejenisnya dimana prakteknya adalah pemilik ilmu menggunakan kekuatan dalam dirinya untuk mempengaruhi orang lain, dan orang yang ingin dipengaruhi bertindak sebagai objek. Sedangkan dalam hipnoterapi tidak demikian karena klien dianggap sebagai subjek. Jadi klien sebagai perencana dan penentu dalam proses hipnoterapi. Hipnotis adalah cabang ilmu psikologi dan hipnosis berlangsung, mempelajari pengaruh sugesti terhadap pikiran manusia.<sup>33</sup>

Hipnotis sebenarnya adalah kemampuan untuk membawa seseorang kedalam hypnosis stage (Hypnos). Hypnos adalah suatu kondisi kesadaran yang sangat mudah untuk menerima berbagai saran atau sugesti. Artinya, pada kondisi ini peran kritikal area (wadah data sementara untuk diproses berdasarkan analisis, logika, estetika, dan lain-lain yang berbeda keaktifannya setiap orang) semakin minim. Dengan demikian, seseorang akan lebih mudah dimotivasi dan motivasi tersebut akan tertanam dalam-dalam dan bertahan lama.<sup>34</sup>

Faktanya dalam keadaan terhipnotis, kita tidak tidur, tidak bangun, dan juga bukan tidak sadar; dalam kenyataannya pikiran kita justru lebih siaga dan benar-benar sadar akan keadaan sekeliling kita. Raga ini mengalami relaksasi secara penuh. Sebenarnya, secara tidak

---

<sup>33</sup> Ibid, 3.

<sup>34</sup> Ali Akbar Navis, *Hypnoteaching*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 128.

sadar, beberapa kali kita mehipnotis diri kita sendiri setiap hari ketika sedang melakukan aktifitas sehari-hari. Dengan hypnosis raga kita belajar rileks jika tidak, mungkin kita telah lama mati akibat stress.<sup>35</sup>

Dengan menguasai hypnosis seseorang akan memahami fenomena pikiran alam bawah sadar. Apalagi seorang guru harus mengetahui rahasia dibalik pikiran sendiri dan siswa. Secara teoritis kita mempunyai dua macam pikiran yang sangat mempengaruhi kehidupan seseorang. Pikiran ini sangat erat kaitannya dengan tindakan yang dilakukan oleh seseorang. Kedua pola pikir ini adalah pikiran sadar dan bawah sadar. Pikiran sadar sering disebut dengan conscious mind, sedang pikiran bawah sadar populer dengan sebutan subconscious mind.<sup>36</sup>

Secara modeling, pikiran sadar berpengaruh sekitar 12% pada tindakan yang kita lakukan. Fantastisnya, 88% tindakan yang kita lakukan berasal dari pikiran bawah sadar kita. Saat membaca tulisan ini, mungkin ada ketidakpercayaan pada diri. Karena selama ini kita lebih memprioritaskan pikiran sadar kita dari pada pikiran bawah sadar.<sup>37</sup>

Hipnotis banyak dikenal orang saat ini sebagai sarana hiburan saja. Namun sesungguhnya banyak pengembangan hipnotis yang telah dikembangkan oleh para ahli hipnotis. Sebut saja dalam bidang kesehatan (pengobatan) dan yang baru-baru ini muncul adalah dalam

---

<sup>35</sup> Alviaan Martalega, *Hipnosis*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011), 26.

<sup>36</sup> Ali Akbar Navis, *Hypnoteaching*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 9.

<sup>37</sup> *Ibid*, 146.

bidang pendidikan.<sup>38</sup>Hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan hypnosis untuk memfasilitasi perubahan. Sugesti yang telah disetujui sebelumnya ditanamkan ke dalam alam bawah sadar sementara Anda dalam keadaan rileks terhipnosis.<sup>39</sup>Hipnoterapi adalah aplikasi hypnosis untuk terapi masalah pikiran siswa. Hipnoterapi merupakan suatu alternatif terapi guna menyelesaikan masalah-masalah yang berhubungan dengan mental seperti trauma pada masa lalu, kecemasan, ketakutan dan lain-lain.<sup>40</sup>

Selain hal tersebut hipnoterapi juga dapat kita gunakan untuk menanamkan sugesti positif yang membangun mereka. Kita dapat menggunakan teknik terapi sederhana ini untuk membawa siswa dalam kondisi tubuh dan pikiran yang rileks, santai, nyaman. Setelah mereka memasuki kondisi hypnosis, yang mana gelombang otak mereka sudah mulai turun maka kita dapat memberikan sugesti.<sup>41</sup>Tujuan dari pelaksanaan terapi hypnosis adalah membawa klien yang diterapi dari setadium kesadaran normal menuju setadium hypnosis.<sup>42</sup>

Hipnoterapi selalu berhubungan dengan cara kerja otak manusia. Terapis yang menangani hipnoterapi harus mengetahui gelombang

---

<sup>38</sup>[http://bkkpadang.kemenag.go.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=527:sugesti-sebagai.pendekatan-dalam-kediklatan-percikan-pemikiran-asaalbanna&catid=41:top-headlines](http://bkkpadang.kemenag.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=527:sugesti-sebagai.pendekatan-dalam-kediklatan-percikan-pemikiran-asaalbanna&catid=41:top-headlines) diakses 15 Mei 2016, jam 20.15.

<sup>39</sup> Romy Rafael, *Hipnoterapi Quit Smoking !*, (Jakarta: Gagas Media, 2007), 2.

<sup>40</sup> Ali Akbar Navis, *Sukses UN dengan Hipnoterapi*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014), 9.

<sup>41</sup> Ali Akbar Navis, *Hypnoteaching*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 164.

<sup>42</sup> Ali Akbar Navis, *Sukses UN dengan Hipnoterapi*, 29.



otak si klien, hal ini bertujuan agar terapi berhasil. Kondisi otak secara umum terbagi menjadi fase delta, teta, alfa, dan beta. Gelombang delta (0,5 Hz-4 Hz). Gelombang delta adalah satu-satunya gelombang yang terjadi pada saat manusia sedang tidur lelap tanpa mimpi. Ataupun istirahat total. Sedangkan gelombang theta (4 Hz-8 Hz) adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang sedang mengalami tidur ringan (low trance). Dalam kondisi ini, kedua mata seseorang sudah tidak dapat diajak untuk berkompromi lagi, karena kondisinya sudah sangat mengantuk. Gelombang alpha (8 Hz-12 Hz) adalah gelombang yang dapat digunakan untuk membuka pintu gerbang menuju pikiran bawah sadar. Gelombang Alpha terjadi ketika seseorang akan memasuki low trance (kondisi tidak sadarkan diri) ringan, dengan ciri-ciri merasakan keadaan yang sangat rileks dan mata sudah mulai menutup. Yang terakhir adalah gelombang beta (12 Hz-19 Hz). Gelombang Beta adalah gelombang otak yang terjadi ketika seseorang berada dalam kondisi mental yang terjaga penuh. Kondisi inilah yang pada umumnya terjadi pada kebanyakan orang, ketika sedang berada dalam kesadaran penuh ataupun kondisi rileks.<sup>43</sup>

Pengertian tentang hipnoterapi mesti diubah agar dapat mengoptimalkan ilmu ini, seni ini, untuk memperbaiki diri dan membantu orang lain. Hipnosis adalah keadaan alami dari rileksasi total tubuh dimana kondisi kesadaran pikiran meningkat lebih tinggi

---

<sup>43</sup> Irfan Firdaus, *Misteri Otak Tengah*, (Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani, 2010), 14-20.

dari pada biasanya. Ketika memasuki keadaan hipnosis, kesadaran terhadap apa yang terjadi di sekitar jelas akan berkurang bila dibandingkan kesadaran terhadap perasaan-perasaan di dalam diri. Maka dengan sendirinya, akan memfokuskan perhatian kepada sugesti yang ditanamkan dalam diri sebagai upaya mengatasi suatu masalah. Selama proses hypnosis berlangsung, berada dalam tahapan perubahan yang berguna untuk meningkatkan kesehatan, meningkatkan kesadaran diri, dan untuk mengakses berbagai sumber positif diri.<sup>44</sup>

Hipnoterapi tidak dapat dipisahkan dari praktik meditasi dan tujuannya untuk memberdayakan diri, bukan untuk menciptakan ketergantungan. Hipnoterapi bukanlah untuk membuat orang tidak sadar, tetapi justru untuk membangkitkannya dari ketidaksadaran.<sup>45</sup> Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa metode hipnoterapi adalah suatu cara yang digunakan untuk mengatasi berbagai problematika yang berkaitan dengan psikologi atau kejiwaan seseorang. Hipnoterapi bukanlah untuk membuat orang tidak sadar, akan tetapi justru untuk membangkitkan dari ketidaksadaran. Dan metode ini bekerja melalui alam bawah sadar dengan memasukkkan sugesti positif yang terus diulang-ulang. Dengan begitu seseorang akan merasa lebih rileks, bersemangat dalam menata masa depan yang lebih cemerlang.

---

<sup>44</sup> Romy Rafael, *Hipnoterapi Quit Smoking !*, (Jakarta: Gagas Media, 2007), 1.

<sup>45</sup> Anand Krisna, *Hypnoterapy*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2012), 261.

## 2. Bahasa dan Sugesti

### a. Pengertian Bahasa

Kegiatan berbahasa merupakan pekerjaan otak yang paling tinggi dan canggih yang membedakan manusia dengan makhluk lain. Bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi melainkan juga sebagai alat berfikir. Untuk itu, bahasa adalah faktor kunci dalam keberhasilan komunikasi. Termasuk komunikasi dalam terapi. Bahasa yang dimaksud disini meliputi baik bahasa verbal (ucapan) maupun non verbal (ekspresi wajah dan tubuh). Bahasa adalah alat komunikasi untuk menyampaikan keinginan atau permintaan. Berkomunikasi pada hakikatnya berbicara dan mendengar. Cara berkomunikasi bisa menggunakan bahasa verbal dan bahasa tubuh, atau modeling kegiatan. Berkomunikasi yang baik diantaranya adalah menjadi pendengar aktif dan bebas tekanan maupun ancaman.<sup>46</sup>

Dalam sesi hipnoterapi, terapis berusaha masuk dan memahami simbol- simbol dari bawah sadar klien. Dalam perjalanan ini, kepekaan terapis menangkap pesan verbal maupun non verbal sangatlah penting. Bahasa merupakan sarana dalam mengembangkan kontrol diri, dimana melalui terapi verbal yang dilakukan oleh terapis

---

<sup>46</sup> Kasmadi, Membangun Soft Skills Anak-Anak Hebat, (Bandung: ALFABETA, 2013), 177-179.

akan mendapatkan ketrampilan self-instruction dan kemampuan dalam mengubah pikiran otomatisnya.<sup>47</sup>

Bahasa positif akan mengalirkan energy positif yang luar biasa. Kekuatan positif pada hati, perasaan, dan pikiran akan mendatangkan ketenangan, ketentraman, dan keberhasilan. Kekuatan positif akan terpancar dari pembicaraan dan pola tindakan.<sup>48</sup> Singkat kata dapat disimpulkan bahwa bahasa dalam terapi menunjukkan pergerakan dan bahasa objektif (ucapan) menuju bahasa subjektif (dinamika psikologis). Bahasa adalah perubahan perilaku. Perubahan inilah yang harus ditemukan dalam terapi. Ketika menganalisis bahasa tidak hanya menuntut pengetahuan teoritis yang dihafalkan, tetapi seni juga untuk menggunakan atau memadukan berbagai konsep dan teknik secara kreatif.

b. Pengertian Sugesti

Sugesti berkaitan erat dengan cara dan teknik menggunakan elemen-elemen bahasa, khususnya kata, kalimat, dan pengucapan. Yang merupakan salah satu kemampuan yang dituntut dari seorang hipnoterapis. Sugesti berpengaruh atas jiwa atau perbuatan seseorang sehingga pikiran, perasaan, dan kemauannya terpengaruh dan dengan begitu orang mengakui atau menyakini apa yang dikehendaki dari padanya. Maka kemampuan memberi sugesti positif ini, dimasukkan dalam katagori seni mengajar. Yaitu merupakan seni untuk

---

<sup>47</sup> Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), 110.

<sup>48</sup> Muhammad Noer, *Positif Teaching*, (Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani, 2011), 63.

membangkitkan gairah belajar, menciptakan suasana yang mengairahkan, menimbulkan minat perhatian, dan lain-lain. Dengan begitu sugesti bisa diterapkan sebagai alat pembangkit tenaga dan kegairahan psikis, yang sangat diperlukan dalam proses pembelajaran.<sup>49</sup>

Salah satu cara yang digunakan seorang terapis adalah dengan menanamkan sebuah pesan positif yang terus menerus tentang apa yang ingin kita raih. Otak kita membutuhkan suatu provokasi yang dapat mendorong untuk memberikan suatu intruksi positif pada diri kita, untuk melakukan tindakan-tindakan positif yang dapat mengantarkan realitas sukses yang diharapkan. Pengulangan pesan yang dilakukan berupa kata-kata positif akan mampu memformat dan memprovokasi alam bawah sadar untuk membuat hal-hal positif menjadi kenyataan. Dengan selalu mengulang-ngulang sebuah pesan positif yang bisa digunakan misalnya, *“saya pasti bisa”*, *“saya cerdas”*, *“saya bisa lulus ujian”*, *“saya nyakin sukses”*.<sup>50</sup>

Sebagai contoh sugesti yang diberikan kepada anak dalam bentuk mendapatkan pujian, dorongan, perhatian kasih sayang akan mengembangkan konsep-konsep yang positif tentang dirinya. Orang tua memberikan label positif pada anak bahwa kamu anak yang baik, anak yang pintar, akan membuat anak bersikap positif terhadap dirinya. Seperti, saya anak yang baik, saya anak yang pintar dan lain

---

<sup>49</sup>Abu Ahmadi, Psikologi Umum, (Jakarta: PT Reneka Cipta, 2009), 157-158.

<sup>50</sup>Muwaik Saleh, Belajar Dengan Hati Nurani, ( Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011), 203-210.



sebagainya. Begitu juga ketika orang tua sering memberikan label negatif kepada anak, akan sangat berpengaruh dalam pembentukan pikiran otomatis pada diri anak. Orang tua yang sering memberi label negatif kepada anak akan membuat anak bersikap negatif.<sup>51</sup>

Kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan secara rutin akan menjadi suatu kebiasaan. Kebiasaan ini sangat memudahkan seseorang dalam mengingat sesuatu. Jika otak sering dirangsang untuk menerima materi yang sama, ketika nanti ada stimulus yang sama otak akan meresponnya dengan sangat cepat.<sup>52</sup> Sugesti disini memiliki peranan penting, baik dalam kehidupan pada umumnya, maupun di sekolah. Dengan adanya sifat-sifat sugesti dalam kepemimpinan maka akan terjadi, adanya kepercayaan besar kepada pimpinannya. Dan begitu juga pengaruh sugesti di dalam lingkungan sekolah, akan membuat anak-anak memperhatikan pelajaran yang diberikan, anak-anak hormat pada gurunya dan lain lain.<sup>53</sup>

### **3. Pelaksanaan Hipnoterapi**

#### **a. Persiapan Hipnoterapi**

Sebelum melakukan Hypnotherapy kita dapat memandu siswa memasuki kondisi hypnosis dengan induksi hypnosis. Teknik induksi ini diperuntukkan untuk siswa yang memiliki sugestivitas rendah.

---

<sup>51</sup>Triantoro Safaria, Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), 105.

<sup>52</sup> Ali Akbar Navis, Sukses UN dengan Hipnoterapi, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014), 150.

<sup>53</sup> Abu Ahmadi, Psikologi Umum, (Jakarta: PT Reneka Cipta, 2009), 157-158.

Namun, juga tetap cocok bagi mereka yang memiliki sugestibilitas tinggi. Prinsip dasar dari induksi ini adalah memandu siswa untuk memasuki rileksasi fisik dan pikiran secara bertahap dan perlahan serta melakukan tes di setiap bagian tubuh. Struktur dari induksi, sebagai berikut:

1) Rileksasi Awal

“Baiklah Nak, sebentar lagi akan melakukan relaksasi sejenak, agar fisik dan pikiran dapat beristirahat dengan nyaman. Anda boleh menutup mata, dan mengatur tubuh Anda, agar berada dalam posisi yang benar-benar lepas dan nyaman”.

2) Rileksasi Mata dan Tes

“ Ketahuilah, Tuhan memberikan semua kemampuan yang luar biasa, kita dapat berkomunikasi dengan bagian-bagian tubuh untuk memasuki kondisi rileksasi. Cukup dengan niat dan kemauan Anda sendiri. Mari ajak kelopak mata untuk memasuki kondisi relaksasi sempurna. Menuju kenyamanan, kedamaian, dan relaksasi.”

3) Rileksasi Leher dan Tes

“Bagus, biarkan mata Anda tetap tertutup, malas dan sangat lemas.... Ini berarti Anda sudah memahami dan mengendalikan bagian mata dengan mudah, tentunya Anda juga dapat melakukannya pada bagian tubuh lain.”

4) Rileksasi Tangan dan Tes

“Biarkan leher Anda beristirahat dengan nyaman, santai dan sangat lemas sembari dapat Anda rasakan sekarang kondisi relaksasi ini menjalar ke daerah bahu.....punggung belakang.....menuju dada .....dan tentu saja membuat bagian-bagian melewati menjadi benar-benar nyaman dan sangat rileks.....”

5) Rileksasi Kaki dan Tes

“Kini nikmati kedua tangan dan jari-jemari Anda yang beristirahat dengan nyaman dan sangat lemas.....sembari Anda rasakan sekarang ...kondisi relaksasi ini menjalar ke daerah pinggang .....perut ....kemudian turun ke daerah paha... lutut... betis... sampai ke telapak kaki ..... Dan tentu saja membuat bagian-bagian melewati menjadi benar-benar nyaman dan sangat rileks ..... “

6) Rileksasi Total Seluruh Tubuh dan Tes

“Bagus ..... sekarang seluruh tubuh Anda benar- benar menjadi sangat santai, sangat nyaman .... Dan benar- benar beristirahat total. Kini mari kita niatkan sekali lagi .... agar tubuh kita benar- benar memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi ..... silahkan niatkan di dalam hati sekali lagi.”

7) Rileksasi Pikiran

“Bagus ..... saat ini seluruh tubuh Anda benar- benar menjadi sangat santai, rileks, dan nyaman.... Benar-benar menjadi sangat

santai, rileks, dan nyaman ....benar-benar berada dalam kondisi yang metentramkan. Kini rasakan kenyamanan dalam setiap hembusan napas Anda ....semakin tenang .... Damai ...dan nyaman sekali

8) Optional: Deepening (Counting)

“Dalam kondisi yang sangat tenang ..... dengan mudahnya Anda dapat meniatkan tubuh, otak, dan pikiran untuk benar- benar memasuki kondisi yang sangat nyaman .... Bahkan Anda dapat membuatnya untuk tertidur untuk beberapa waktu.....”

Teknik induksi ini secara lengkap dapat dilakukan dalam 60 menit. Induksi ini juga harus dibawakan dengan gaya bahasa “permissive”. Mengingat waktunya yang cukup lama, kita dapat memberikan hypnotherapy ini diluar jam pelajaran sekolah. Misalnya, setelah pulang sekolah pada suatu kelas tertentu atau juga boleh secara klasikal.<sup>54</sup>

b. Persyaratan Sebelum Melakukan Hipnoterapi

Ada hal-hal penting yang harus dipenuhi sebelum melakukan hipnoterapi. Agar dalam prosesnya sesuai dengan harapan yang ingin dicapai oleh hipnoterapis. Diantaranya adalah:

- 1) Lingkungan yang menyenangkan dengan temperatur yang sejuk.
- 2) Musik latar yang lembut dan memuai.
- 3) Yakin dan percaya terhadap pelaku terapi hypnosis.

---

<sup>54</sup> Ali Akbar Navis, Hypnoteaching, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 164-165.

- 4) Perhatian yang terpusat dan tidak terbagi.
- 5) Relaksasi bertahap
- 6) Mengenyahkan (dari pikiran) segala prasangka dan mitos tentang hipnosis.

Sebuah lingkungan yang kondusif dan menyenangkan untuk pelaksanaan hypnosis amat penting karena semua indra kita menjadi hiperaktif di bawah keadaan terhipnosis. Karena itu, aroma yang tajam menyengat dan emosi ekstrem harus dihindarkan ketika sedang berusaha melakukan hypnosis. Kamar hypnosis harus bebas dari segala serangga dan debu karena hal-hal seperti ini bisa merintangi masuknya pasien ke dalam keadaan trance.<sup>55</sup>

Selain itu, musik juga bagian terpenting dalam hipnoterapi. Dengan adanya musik akan berpengaruh besar terhadap pola pikir mereka. Musik dalam hipnoterapi ditata dengan sebaik mungkin sehingga akan memberikan suasana yang nyaman dan rileks bagi pendengarnya. Bermain, memainkan, ataupun mendengarkan musik merupakan kegiatan yang cukup mengasikkan, tidak terbatas pada orang dewasa saja. Anak kecil pun sangat menyukai musik, tentunya dengan irama dan lirik lagu yang mudah dicerna. Dan musik yang lebih cocok dengan anak adalah musik klasik atau musik instrumental yang memiliki irama lembut, Atau bisa juga dengan menggunakan rekaman suara-suara alam yang menenangkan seperti suasana lautan

---

<sup>55</sup>Alvian Martalega, *Hipnosis*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011), 59-60.



atau gemericik sungai yang dipadu dengan efek bunyi alat musik syntbesizer. Untuk keperluan ini dibutuhkan rangsangan tenang dan nyaman. Ruang dirancang sedemikian rupa, sehingga bisa menimbulkan efek yang menenangkan jiwa dan meningkatkan konsentrasi anak.<sup>56</sup>

Musik bersumber dari kata "*muse*", "*muse*" yang kemudian diambil alih ke dalam bahasa Inggris dan jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai bentuk "renungan". Jadi pada hakikatnya musik adalah suatu perenungan akan kehidupan. Dalam upaya membantu perkembangannya ini, musik tidak hanya digunakan sebagai sarana pendidikan dan pengasuhan anak kecil, tetapi musik dapat diberikan sejak si kecil masih dalam kandungan ibu. Musik memang memiliki kaitan langsung dengan kehidupan manusia. Musik berkaitan langsung dengan emosi, dan perasaan. Anak-anak hendaknya sering memperoleh rangsangan musik sederhana secara harmonis. Sebagai contoh anak mendengarkan musik karya Mozart "*Twinkle- twinkle Little Star*" menghadirkan nuansa nada yang jernih dan ceria yang amat sesuai dengan perkembangan jiwa anak.<sup>57</sup>

Kepercayaan terhadap pelaku hipnosis merupakan syarat utama. Pelaku hipnosis perlu sekali menciptakan suatu hubungan dengan kliennya dengan menampilkan sikap yang manis dan lembut dan

---

<sup>56</sup> Dwi Sunar Prasetyo, *Biarkan anakmu bermain*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2008), 288-296.

<sup>57</sup> Fidelis E. Waruwu, *Mendidik kecerdasan*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 54-60.

memperlihatkan perhatian yang sungguh- sungguh terhadap masalah klien.<sup>58</sup>

Unsur efektif dalam terapi adalah pentingnya hubungan terapis dengan klien. Ia kemudian menegaskan terapis sebagai pemerkuat, sebab respek dan perhatiannya memberikan pengaruh yang kuat kepada tingkah laku klien. Terapis juga menyajikan suatu model hubungan yang empati, hangat, jujur dan lain-lain.<sup>59</sup>

Oleh karena itu, Seberapa hebatnya sebuah terapi tetap tidak akan maksimal hasilnya jika dilakukan tanpa ada kesediaan dan keinginan sembuh dari yang bersangkutan. Inilah salah satu penyebab gagalnya macam-macam bentuk terapi yang dilakukan untuk mengatasi tekanan mental siswa. Mengingat pentingnya hal ini, hipnoterapi pun dilakukan dengan persetujuan terlebih dahulu dari yang bersangkutan.<sup>60</sup>

Tugas utama seorang hipnoterapis adalah membantu kliennya untuk lebih percaya diri dan nyakin bahwa dirinya sendirilah yang dapat membantu dia dan bahwa dia memiliki kekuatan untuk mnyembuhkan dirinya dari berbagai macam penyakit. Seorang hipnoterapis berkewajiban mengajak kliennya untuk mengenal diri lebih jauh.<sup>61</sup>

---

<sup>58</sup> Alvia Martalega, *Hipnosis*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011), 59-60.

<sup>59</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2005), 336-337.

<sup>60</sup> Ali Akbar Navis, *Sukses UN dengan Hipnoterapi*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014), 39.

<sup>61</sup> Anand Krisna, *Hypnoterapy*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2012), 264.

c. Teknik Hipnoterapi

Ada 2 teknik yang dapat digunakan dalam hipnoterapi.yaitu:

1) Waking hypnosis

Waking hypnosis adalah teknik hipnoterapi dengan mata terbuka. Seperti ngobrol biasa. Namun arah obrolannya telah kami rancang sedemikian rupa, sehingga membantu pikiran untuk loading menuju tujuan melakukan hipnoterapi.

2) Sleep hypnosis

Sleep hypnosis adalah teknik hipnoterapi dengan mata tertutup. Klien akan diajak untuk masuk pada kondisi rileksasi seperti tidur, meskipun sebenarnya sangat sadar. Pada proses ini klien akan diajak untuk menemukan dasar ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup mereka.<sup>62</sup>

Kondisi hipnosis secara umum bisa digolongkan menjadi hipnosis sederhana dan hipnosis dalam. Pendekatan dalam pembelajaran lebih mendekati kondisi hipnosis sederhana. Dalam pembelajaran tidak diperlukan hipnosis dalam atau bahkan menidurkan siswa kecuali pada saat tertentu saja. Mata siswa masih tetap terjaga, tetapi siswa dibawa dalam kondisi trance ringan.Dengan demikian, Critical area siswa menjadi lebih

---

<sup>62</sup><http://abdullatifbinasyari.blogspot.co.id/2013/07/langkah-langkah-hipnoterapi.html>  
diakses 15 Mei 2016, jam 13.30.

berkurang sehingga segala bentuk informasi berupa materi, informasi atau motivasi dapat lebih mudah masuk pada siswa.<sup>63</sup>

#### d. Prinsip-prinsip Hipnoterapi

Sebelum menggunakan metode hipnoterapi ini terlebih dahulu harus tahu dan mengerti prinsip-prinsip dalam pelaksanaan hipnoterapi. Supaya dalam pelaksanaannya dapat bekerja secara efektif. Beberapa prinsip hipnoterapi sebagai berikut:

##### 1) Saling percaya

Siswa sebagai klien yang diterapi dan fasilitator terapi (guru atau orang tua) harus saling percaya. Keduanya harus saling menyakini bahwa segala sumber kesembuhan terapi berasal dari pertolongan Allah. Keberhasilan bukan karena kehebatan dari teknik hipnoterapi itu sendiri atau penerapi. Hipnoterapi ini berfungsi sebagai metode penyembuhan dan keberhasilannya ditentukan seberapa serius siswa untuk sembuh dan seberapa sungguh-sungguh penerapi memfasilitatorinya.

##### 2) Menyetujui

Keberhasilan terapi yang dilakukan tergantung dari kesediaan siswa sebagai klien yang diterapi. Siswa yang memang ingin sembuh dan terbebas dari masalahnya. Jika siswa tidak membulatkan tekadnya untuk sembuh, hasil hipnoterapi tidak

---

<sup>63</sup> Ali Akbar Navis, *Hypnoteaching* , (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 130.

maksimal. Oleh karena itu, sebelum melakukan terapi, fasilitator harus menyakini siswa terlebih dahulu.

### 3) Merelakan

Baik penerapi dan fasilitator harus benar-benar merelakan, memasrahkan, dan mengiklaskan hasil terapinya kepada Tuhan. Terlebih bagi siswa, siswa harus benar-benar merelakan masalah mentalnya hilang dan berakhir sekarang juga. Jika siswa mengalami kesulitan dalam merelakan masalah mentalnya, fasilitator harus sabar dan terus memandunya dengan sabar.

### 4) Menjiwai

Siswa dan fasilitator harus menjiwai setiap proses terapi dengan maksimal. Kedua belak pihak harus benar-benar dengan niat yang tulus dan sungguh-sungguh. Fasilitator harus membacakan sugesti dengan penjiwaan.

### 5) Mengalami

Biarkan siswa mengalami sendiri pengalamannya seakan-akan nyata dalam pikiran bawah sadarnya. Untuk mengalami sendiri pengalamannya maka siswa harus melibatkan gambaran, pendengeran, dan perasaan. Dengan mengalami sendiri setiap pengalaman dalam pikiran bawah sadarnya maka hipnoterapi yang dilakukan dapat lebih mengena dan membuahkan hasil maksimal. Beberapa prinsip diatas jika diterapkan dengan maksimal tentunya berimbas pada maksimalnya hasil terapi. Dalam dunia hipnoterapi



perubahan terjadi dalam tiga waktu, yaitu langsung terjadi, perlahan-lahan, dan lama. Semua tergantung pada seberapa serius masalah mental yang dihadapi anak. Dan ditambah seberapa serius siswa serta seberapa terampil seorang hipnoterapis memberikan terapi.<sup>64</sup>

#### 4. Afirmasi dan Visualisasi

##### a. Pengertian Afirmasi

Afirmasi dapat dilakukan dengan mengucapkan suatu kata secara berulang-ulang. Kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan secara rutin akan menjadi kebiasaan. Kebiasaan ini akan sangat memudahkan seseorang dalam mengingat sesuatu. Jika otak sering dirangsang untuk menerima materi yang sama ketika nanti ada stimulus yang sama otak akan meresponnya dengan sangat cepat.<sup>65</sup>

Demikian pula pesan yang begitu halus apabila diucapkan secara terus menerus pada pikiran kita, maka akan menghasilkan sebuah energi besar yang akan mendorong pada terwujudnya sesuatu sebagaimana yang dimaksudkan dalam pesan tersebut. Sebagai contoh seorang siswa disuruh mematahkan pensil dengan jari kelingking. Yang perlu dilakukan pada mereka yaitu memprovokasi otaknya dengan mengulang-ngulang selalu sebuah pesan bahwa ranting itu

---

150. <sup>64</sup> Ali Akbar Navis, Sukses UN dengan Hipnoterapi, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014),

<sup>65</sup> Ali Akbar Navis, Hypnoteaching (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 149.

telah patah, kemudian di ulang-ulang kata patah, hingga mereka benar-benar yakin patah.<sup>66</sup>

Hasilnya benar-benar sebuah keajaiban, disaat mereka telah sampai pada sebuah keyakinan penuh tanpa keraguan, mereka mampu mematahkan pensil tersebut dengan mudah tanpa tenaga yang berarti. Kekuatan penggulangan itu akan membangun kekuatan pikiran bawah sadar sehingga akan mendarah daging didalam diri kita menjadi sebuah kekuatan. Penggulangan pesan yang dilakukan berupa kata-kata positif akan mampu memformat dan memprovokasi alam bawah sadar kita untuk membuat hal-hal positif menjadi kenyataan.<sup>67</sup>

#### b. Pengertian Visualisasi

Visualisasi bisa dilakukan dengan membayangkan atau memperjelas gambaran mengenai tujuan yang kita inginkan. Visualisasi bukan sekedar angan-angan kosong yang sangat tidak dianjurkan dalam ajaran agama. Beda antara visualisasi dan angan-angan kosong terletak dari bagaimana kesadaran orang yang melakukan. Orang yang berangan-angan kosong atau melamun membayangkan berbagai hal yang sangat tidak mungkin terjadi dan tidak pernah berusaha mencapai hasil melamunnya tersebut.<sup>68</sup>

Seseorang yang bervisualisasi menghadirkan bayangan atau gambaran mengenai impiannya dengan tujuan untuk memperjelas tujuannya.

Melihat lebih detail tentang tujuan tersebut mengenai bagaimana

<sup>66</sup> Muwaik Saleh, Belajar Dengan Hai Nurani, ( Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011), 203.

<sup>67</sup> Muwaik Saleh, Belajar Dengan Hai Nurani, ( Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011), 205.

<sup>68</sup> Ibid, 206.

menggali sumber daya yang ada untuk mencapainya. Melihat lebih jauh saat tujuan tersebut tercapai apa yang nantinya didapat dan apa yang mungkin hilang. Secara singkat, visualisasi bertujuan untuk memperjelas impian dengan membangkitkan motivasi dan menemukan jalan untuk mewujudkannya.<sup>69</sup>

Mudahnya visualisasi ibarat sebuah alarem otomatis yang dapat selalu mengingatkan tujuan yang sedang kita inginkan. Tanpa disadari karena seringnya bervisualisasi maka kegiatan pun menjadi semakin dekat pada tujuannya. Dalam bervisualisasi bebas melakukan visualisasi atas semua keinginan, tujuan ataupun impian dalam kehidupan kita.<sup>70</sup>

## **5. Langkah-langkah Hipnoterapi**

Hipnoterapi memungkinkan bagi siswa untuk terlahir kembali dengan pemikiran baru, sudut pandang baru, dan keyakinan baru. Tahapan yang mudah dan menarik dari hipnoterapi bisa dilakukan dengan cara- cara masa kini, kalimat aktif, dan fokus pada tujuan positif. Cara masa kini dilakukan dengan menghindari kata akan, nanti, besok, dan sebagainya. Sebagai gantinya gunakan kata kekinian seperti sekarang, mulai saat ini, langsung, otomatis, kini, saat ini, dan sebagainya.

Sedangkan kalimat aktif biasanya diawali dengan awalan me, sedangkan kalimat pasif biasanya diawali dengan awalan di, contohnya, sekarang saya rajin belajar sehingga saya menjadi pintar. Fokus pada

---

<sup>69</sup>Ali Akbar Navis, *Hypnoteaching*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 156-158

<sup>70</sup> *Ibid*, 159.

tujuan positif berarti setiap kalimat yang dirumuskan harus berfokus pada tujuan yang positif, bukan malah fokus pada hal negatif. Sadar atau tidak, saat kita mengatakan tidak malas, sebelum memproses arti dari tidak malas tersebut kita terlebih dahulu harus memikirkan kata malas. Tentunya kata tersebut lebih efektif saat kita mengganti kata tidak malas dengan kata rajin. Kata rajin tentunya lebih mudah dan lebih cepat diterima oleh pikiran bawah sadar kita.<sup>71</sup>

Untuk lebih melahirkan pemikiran siswa yang baru bisa menggunakan tiga cara yang menarik antara lain:

1. Tulisan sebagai doa

Cara pertama dalam melahirkan keyakinan-kenyakinan baru adalah dengan menuliskannya. Sebuah tulisan yang berisi tujuan yang memuat keyakinan dapat membantu pikiran bawah sadar dalam mewujudkannya. Artinya, tulisan tertentu yang benar benar diyakini dan dihayati dapat melahirkan keyakinan baru dan tindakan tindakan baru.

2. Bahasa sebagai doa

Cara kedua dalam melahirkan keyakinan siswa adalah dengan menggunakan bahasa. Bahasa ini adalah bagian dari komunikasi kita yang sangat berguna dalam membangun keyakinan seseorang. Kabar baiknya dengan bahasa ini membuat ucapan seseorang dapat berpengaruh pada keyakinannya.

---

<sup>71</sup>Ali Akbar Navis, Sukses UN dengan Hipnoterapi, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014), 52-53.

### 3. Hipnoterapi sebagai doa

Cara berikutnya adalah dengan menggunakan bantuan hipnoterapi yang membantu dalam menanamkan keyakinan baru yang positif. Hipnoterapi layaknya sebuah doa yang dilantunkan. Biasanya hipnoterapi ini bekerja dengan bantuan visualisasi yang juga dapat dilakukan saat berdoa.<sup>72</sup>

Sebagai contoh penerapan metode hipnoterapi dalam menanamkan konsep percaya diri kepada siswa. Masalah kepercayaan diri adalah masalah mental yang cukup serius.

Berikut adalah cara menarik untuk tampil percaya diri ditempat mana pun dan kapanpun saat siswa benar-benar menginginkan.

#### a) Menutup mata

Bimbing siswa untuk memejamkan matanya untuk lebih fokus dan memasuki kondisi yang santai, rileks, dan nyaman seperti dengan mengatakan sugesti sebagai berikut ini kepada siswa.

*\*Tuhan menganugrahi kita mata yang berfungsi untuk melihat, bersyukurlah jika saat ini Anda dapat melihat. Dan Anda juga tahu jika Tuhan melengkapi bola mata kita dengan kelopak mata. Jadi kita dapat menutup dan membuka mata dengan mudahnya. Sekarang pada hitungan ke-3 mari kita tutup mata kita bersama untuk merasakan kenikmatan yang Tuhan berikan saat menutup mata... satu... dua... tiga ...*

#### b) Rileksasi

Setelah siswa menutup kelopak matanya dan merasa nyaman dengan kondisinya sekarang, pandulah siswa memasuki kondisi

---

<sup>72</sup>Ali Akbar Navis, Sukses UN dengan Hipnoterapi, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014), 58.



yang jauh lebih nyaman, santai, dan membuatnya rileks. Anda dapat mengajaknya untuk menarik nafas panjang, dalam, dan mengembuskannya perlahan atau memintanya membayangkan, merasakan, atau mendengarkan Sesuatu hal yang membuatnya senang, bahagia, nyaman, dan santai. Seperti suatu tempat yang disukai, seseorang, atau pengalaman menariknya sendiri. Sugesti yang dapat diberikan kepada siswa sebagai berikut:

*\*Bagus...Anda sudah benar-benar menutup mata dengan nyaman...rasakan bagaimana sekarang Anda dapat menarik dan menghembuskan nafas yang dalam dan perlahan. Hayati setiap hela nafas yang semakin membuat Anda merasa semakin santai, nyaman, dan damai. Bersamaan dengan ini dapat Anda bayangkan suatu tempat yang indah atau pengalaman yang membahagiakan Anda sekarang. Perlahan-lahan perjelas gambarnya, perasaannya, dan suaranya sampai Anda benar-benar merasa bahagia dan sangat nyaman...*

c) Menanamkan kepercayaan diri

Menanamkan kepercayaan diri dengan hipnoterapi dapat dilakukan dengan dua cara. Cara pertama adalah mengenang masalahnya percaya dirinya dan membawa sensasinya pada masa kini untuk membuat siswa percaya diri seperti masa lalu. Cara kedua adalah dengan cara memanfaatkan tokoh idola atau superstar favorit siswa.

d) Membuat Pemicu

Tombol pemicu adalah tombol yang berupa tombol tertentu yang berfungsi untuk mengaktifkan sesuatu. Dalam hal ini tentunya tombol pemicu ini digunakan untuk memicu munculnya rasa

percaya diri siswa. Pada praktiknya saat siswa mengaktifkan tombolnya, biasanya secara langsung kepercayaan diri siswa muncul menariknya, biasanya tombol pemicu ini dapat berupa suara, kata tertentu, atau symbol tubuh tertentu seperti mengepalkan tangan, mengusap muka, memejamkan mata, dan lain-lain.<sup>73</sup>

## **6. Terapi bermain dan Bercerita**

Metode hipnoterapi yang diberikan kepada anak, metode pemecahan masalah yang diberikan akan diupayakan sesederhana mungkin dengan bahasa anak-anak, serta dengan mengikuti kemauan anak.

Tidak bisa dipungkiri dunia anak adalah dunia bermain. Melalui kegiatan bermain, anak belajar berbagai hal. Bermain merupakan bagian amat penting dalam tumbuh kembang anak untuk menjadi manusia seutuhnya. Karena itu, bermain bagi anak adalah salah satu hak anak yang paling hakiki. Melalui kegiatan bermain ini, anak bisa mencapai perkembangan fisik, intelektual, emosi, dan sosial. Permainan bagi anak bermacam-macam, seperti kartu permainan, domino, boneka, ular tangga dan lain-lain.<sup>74</sup>

Terapi bermain teknik ini digunakan pada anak-anak. Tujuannya adalah agar sambil bermain, anak bisa memproyeksikan perasaan-perasaannya terhadap orang-orang yang menjadikan sumber masalahnya

---

<sup>73</sup>Ali Akbar Navis, *Sukses UN dengan Hipnoterapi*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014),64-65.

<sup>74</sup>Dwi Sunar Prasetyo, *Biarkan Anakmu Bermain*, (Jogjakarta, DIVA Prees, 2008), 5.

(biasanya orang tua), yang biasanya tersimpan dalam ketidaksadarannya, dan tidak bisa dikeluarkan melalui wacana biasa.<sup>75</sup>

Ruang terapi bermain bagi anak akan lebih mudah dan lebih efektif ketika dilakukan dalam ruangan yang dirancang khusus untuk penggunaan media dan terapi permainan. Idealnya ruangan terapi bermain haruslah kedap suara, sehingga suara berisik diluar tidak mengganggu anak-anak.<sup>76</sup>

Teknik lain yang sangat manjur dalam memotivasi siswa adalah cerita. Menghadirkan kisah inspiratif menjadikan hati dan pikiran mereka terdugah. Bahkan, beberapa dari mereka lebih dapat menerima sebuah pesan dari sebuah kisah menggugah. Penyuguhan pesan dalam cerita ini juga dapat memberikan kesan yang berbeda dari motivasi biasanya. Kita dapat menciptakan kreasi cerita dan pesan sesuai dengan kebutuhan dan harapan. Beberapa hal yang dapat kita perhatikan untuk memberikan cerita yang berkualitas diantaranya adalah latar belakang siswa, lingkungan, kebiasaan, dan target motivasi. Misalnya target motivasi atau karakter yang ingin kita tanamkan adalah ketelitian dan pantang menyerah. Sebagai contoh, kisah seorang profesor yang hebat.<sup>77</sup>

Kamera atau Video adalah alat lain yang sangat bermanfaat untuk membantu anak. Video dapat digunakan untuk tujuan berikut ini:

- a. Untuk membantu anak belajar dan mempraktekkan perilaku yang baru.

---

<sup>75</sup> Wirawan Sarwono, Pengantar Psikologi Umum, (Jakarta: Rajawali Prees, 2013), 275.

<sup>76</sup> Ramat Fajar, Konseling Anak-anak, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 20011), 261-262.

<sup>77</sup> Ali Akbar Navis, Hypnoteaching, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 62.

- b. Untuk membantu orang tua menemukan cara baru dan lebih lebih efektif dalam mengasuh anak. Dengan menonton interaksi dengan anak yang direkam dalam video, orang tua dapat mengenali perilaku pengasuhan yang membantu dan kurang membantu.
- c. Untuk meningkatkan ketrampilan konseling melalui penyelidikan. Dengan menonton Video, kita sering sekali dapat mengenali cara-cara dimana kita dapat berbuat lebih efektif.<sup>78</sup>

## 7. Hipnoterapi dalam Dunia Pendidikan

Manfaat hypnosis sebenarnya telah dirasakan berbagai bidang kehidupan mulai dari pelajar, pengajar dan berbagai materi pelatihan medis telah menerapkan hypnosis untuk meningkatkan kualitas diri; memotivasi diri; mengatasi berbagai gangguan emosional; membantu proses penyembuhan; meningkatkan prestasi seseorang dan lain-lain. Karena hubungannya langsung ke wilayah bawah sadar oleh sebab itu hipnoterapi ini pun dimanfaatkan dalam berbagai kepentingan, salah satunya untuk memberikan motivasi pendidikan. Hipnoterapi disini membantu anak-anak untuk bisa menyusun agenda belajarnya atau pendidikannya dengan klien baik, terarah, isi, sistematis plus infus semangat, motivasi dan percaya diri. Demikian pun dengan tujuan, hipnoterapi berperan pada penyiapan kondisi mental serta emosi yang diperlukan dalam ujian.<sup>79</sup>

---

<sup>78</sup> Geladard, *Konseling Anak-anak*, (Jakarta : PT INDEK, 2008), 209.

<sup>79</sup> <http://dokumen.tips/documents/manfaat-hipnoterapi-untuk-pendidikan.html>, di akses 8 mei 2016, jam 20.00.

Dampak positif dan negatif dalam penerapan metode hipnoterapi pasti ada. Sampai dengan saat ini kata “hipnotis” di Indonesia masih memiliki stigma buruk. Mendengar kata “hipnotis” seringkali kita terasosiasi dengan berbagai hal yang berada di area “abu-abu”, mulai dari kejahatan, pemaksaan kehendak, sampai dengan kuasa kegelapan, serta penggunaan kekuatan mistik dan magic. Hipnotis bukan seperti yang dituduhkan oleh berbagai pihak, yaitu hipnotis sering digunakan untuk kejahatan yang ada di pinggir jalan. Ilmu hipnotis sesungguhnya sangat mulia karena ilmu ini bisa diterapkan untuk berbagai keperluan serta memberikan manfaat terhadap diri sendiri maupun orang lain.<sup>80</sup>

## **8. Kepercayaan Diri Anak**

### **a. Pengertian Kepercayaan Diri**

Dalam konsep AL-Qur'an ternyata percaya diri itu sangat berkaitan dengan keimanan seseorang. Dalam AL-Qur'an disebut bahwa kepercayaan diri yang berupa perasaan nyaman, tentram, tanpa rasa sedih, takut, dan khawatir akan datang kepada orang-orang yang beriman kepada Allah swt. Jika rasa percaya diri berkaitan dengan keimanan, berarti kita wajib menumbuhkan rasa percaya diri.<sup>81</sup>

Kepercayaan diri merupakan perasaan keyakinan yang terus berkata “kamu bisa”. Kepercayaan diri ini berisi suatu keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan

---

<sup>80</sup><https://nanchoco.wordpress.com/dampak-positif-dan-negatif-hipnotis/>, diakses 15 mei 2016, jam 15.30.

<sup>81</sup> Izzatul Janah, *Percaya Diri Aja. Lagi!*, (Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 20011), 5.



dan meraih sukses, serta tanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Esensi dari kepercayaan diri adalah kepercayaan bahwa bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan. Orang yang memiliki kepercayaan diri berarti dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, percaya kepada kemampuan yang dimiliki.<sup>82</sup>

Kepercayaan diri akan mempengaruhi pencapaian tujuan. Artinya orang yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang untuk mencapai tujuannya. Sedangkan orang yang tidak memiliki kepercayaan diri cenderung hanya menentukan tujuan yang mudah saja, dan tidak pernah tertantang mencapai tujuan tersebut.

Percaya diri adalah berbuat dengan sepenuh keyakinan. Apapun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apapun ia akan menggapai cita-citanya. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri seseorang akan hidup di bawah bayang-bayang orang lain. Ia akan selalu takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui. Karena itu, ia tidak berani melakukan perubahan sekecil apa pun untuk keluar dari kebiasaan.<sup>83</sup>

Pikiran positif membantu membangun percaya diri. Dampaknya adalah perbuatan positif yang membantu seseorang berani menghadapi tantangan hidup. Jika benar-benar ingin meningkatkan

---

<sup>82</sup> Komarudin, Psikologi Olahraga, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 67-69.

<sup>83</sup> Ibrahim Elfiky, Terapi Berfikir Positif, (Jakarta: Zaman, 2008), 54.

percaya diri, maka tanamkan pikiran positif. Jadikan konsentrasi pada hal-hal positif hingga menumbuhkan rasa percaya diri, apa pun yang terjadi otak akan membukakan fail-fail percaya diri yang lebih kuat dan mendalam di ruang memori akal bawah sadar. Demikian itu akan sangat berpengaruh pada perilaku dan hasil yang akan diraih.<sup>84</sup>

Akrim Ridha dalam bukunya menjadi pribadi sukses mengatakan, bahwa kepercayaan terhadap diri sendiri adalah sumber potensi untuk seseorang dalam hidupnya. Jika seseorang sudah tidak lagi percaya diri, misalnya tidak percaya dengan cita-citanya dan keputusan-keputusan yang diambilnya serta tidak percaya akan potensi segala kemungkinan dari dirinya maka hilanglah seluruh sumber potensi diri mereka.<sup>85</sup>

Kepercayaan diri sangat berhubungan dengan konsisten emosi positif, seperti kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan, keraguan, dan depresi. Kepercayaan diri juga berhubungan dengan pembentukan perilaku berprestasi, seperti meningkatkan usaha dan ketekunan. Kepercayaan diri juga berhubungan dengan ketrampilan dan efisiensi menggunakan ranah kognitif untuk mencapai sukses.<sup>86</sup>

Dari definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya

---

<sup>84</sup> Ibid, 56.

<sup>85</sup> Izzatul Janah, *Percaya Diri Aja. Lagi!*, (Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 2011), 6.

<sup>86</sup> Komarudin, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 72.

untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri adalah sebuah kondisi dimana individu merasa optimis dalam memandang dan menghadapi sesuatu dalam hidupnya.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kepercayaan Diri

Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri sangat tergantung kepada konsep diri. Yaitu gambaran tentang diri dan penilaian terhadap diri dengan cita-cita diri, yaitu dambaan, aspirasi, dan harapan terhadap diri sendiri. Hubungan ketiganya itulah yang membentuk konsep diri positif atau negatif. Konsep diri berkembang sejalan pertumbuhannya, terutama akibat dari hubungan individu dengan orang lain .Yang dimaksud dengan orang lain adalah orang tua, saudara kadung, sekolah, teman sebaya, pengalaman dan masyarakat.

a. Orang tua

Orang tua adalah faktor yang paling penting dalam membangun konsep diri. Kadang kala tanpa disadari orang tua sering memberikan 'cap' tertentu kepada kita, entah itu cap negatif maupun cap positif. Diantaranya informasi negatif yang bisa kita hadapi adalah kalimat, kamu gagal, kamu gugup, kamu bodoh sekali, kamu sama sekali tidak berguna, dan lainnya. Hal tersebut akan memberikan cap negatif pada anak. Sebaliknya jika

orang tua kita sering memuji, kamu pintar sekali Nak, hal itu akan menjadikan sebuah label yang membuat konsep diri kita positif.<sup>87</sup>

b. Saudara Kandung

Posisi urutan dalam keluarga juga akan mempengaruhi konsep diri. Anak sulung yang diberlakukan sebagai pemimpin bagi adik-adiknya dan mendapat kesempatan untuk berperan lebih dominan akan mendapatkan keuntungan besar untuk mengembangkan konsep diri positif. Anak bungsu boleh jadi akan selalu dianggap anak kecil oleh kakak-kakaknya. Sehingga ia berkembang untuk lebih tidak mempercayai dirinya sendiri, sebab merasa kurang dipercaya.

c. Sekolah

Guru adalah sosok yang menentukan. Oleh karenanya, tanggapan, perlakuan, dan penilaian guru menjadi sangat penting bagi perkembangan konsep diri. Siswa yang sering diperlakukan buruk (dihukum atau ditegur didepan umum) cenderung sulit mengembangkan percaya dirinya. Sebaliknya, yang sering dipuji, dihargai, diberi hadiah (apalagi didepan umum) akan lebih mudah mengembangkan konsep diri positif, sehingga lebih percaya diri.

d. Teman Sebaya

---

<sup>87</sup> Ibrahim EL-Fiky, *Terapi Positive Thinking*, (Jogjakarta: Ibda Mesir, 2010), 330.

Teman juga menjadi faktor penting. Saat merasa tidak diterima oleh komunitas (kelompok) yang tidak suka maka kita akan merasa rendah diri sebab konsep diri kita cenderung berkembang negatif. Akan tetapi, jika bisa menerima dan mendapat perlakuan positif dari teman-teman sebaya, hal itu akan dapat mengembangkan konsep diri kearah positif.

e. Masyarakat

Sejak kecil kita dituntut bertindak menurut aturan dan patokan yang berlaku di masyarakat. Norma masyarakat itu diteruskan melalui pendidikan orang tua kepada kita, lalu disiarkan melalui media masa, cetak dan elektronik. Ketika televisi menyiarkan norma-norma pergaulan bebas seperti sekarang ini bisa jadi untuk teman-teman yang tidak mempunyai pegangan nilai-nilai keimanan dan syariat yang kuat dapat mengembangkan konsep diri negatif.

f. Pengalaman

Demikian juga pengalaman. Keberhasilan atau kegagalan kita dalam menyelesaikan permasalahan tertentu, akan mempengaruhi konsep diri kita. Jika kita terus-menerus menghadapi kegagalan dan tidak sabar menghadapinya maka konsep diri kita pun menjadi negatif. Berkaitan dengan pengalaman ini, kondisi ruhiyah dan maknawiyah kita menjadi penting. Hanya orang yang memiliki kondisi ruhaniyah dan



maknawiyah yang baik saja yang mampu menghadapi segala pengalaman buruk dalam hidup dan tetap percaya diri.<sup>88</sup>

### **9. Membangun Percaya Diri Pada Anak**

Perasaan minder atau rendah diri merupakan penyakit mental yang dapat menghambat perkembangan potensi anak. Jika dibiarkan terasing bahkan perilaku menyimpang. Berikut ini beberapa cara untuk mengembangkan rasa percaya diri pada anak.

- a. Memberi pujian pada setiap perbuatan baik yang dilakukan anak. Pujian bukan berarti memberikan hadiah berupa materi. Acungan jempol, ciuman, atau ungkapan senang dari ibu -bapak bisa menjadi hadiah yang berkesan bagi anak.
- b. Mengajarkan anak mengungkapkan perasaannya. Ungkapan perasaan anak dapat membantu kelancaran komunikasi keluarga. Selain itu, ia juga melatih kejujuran dan keberanian berbicara benar.
- c. Mengajarkan kepekaan sosial pada anak. Para sahabat Nabi SAW sering mengajak anak-anak mereka kemajelis pertemuan. Kesempatan ini sangat membantu upaya sosialisasi anak dengan lingkungan masyarakat.
- d. Meminta izin kepada anak saat akan memindahkan barang miliknya. Cara ini bisa menumbuhkan kepercayaan anak kepada orang tua dan anak merasa dihargai sebagai pribadi.

---

<sup>88</sup> Izzatul Janah, *Percaya Diri Aja. Lagi!*, (Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 20011), 22-24.

- e. Jangan meremehkan prestasi anak. Orang tua hendaknya menghindari kata-kata yang membuat anak minder atau berfikir negatif. Misalnya, kamu anak tolol, bandel, sukanya ribut terus dan sebagainya. Kata-kata tersebut masuk dalam alam bawah sadarnya sehingga membuat anak tidak percaya diri. Sebaliknya, ucapkanlah kata-kata yang membesarkan hatinya, misalnya, 'Kamu anak mama yang hebat selamat ya!', 'Kamu dapet juara, tetapi tidak boleh sombong.
- f. Jangan suka menakut-nakuti anak. Orang tua tidak sepatutnya menakut-nakuti anak pada sesuatu yang tidak pantas ditakuti. Sayangnya sebagian orang tua suka menakut-nakuti anak yang sedang rewel atau menangis. Misalnya, awas ada hantu, awas ada kodok dan sebagainya. Kata-kata tersebut membuat anak takut dan tidak percaya diri.
- g. Jangan mencela perbuatan anak. Karena mencela anak dapat menjatuhkan harga dirinya. Disamping itu, anak akan selalu mengingat, memperhatikan, bahkan meniru perilaku orang yang mencelanya. Ia juga akan selalu mengingat celaan itu di dalam hatinya. Hendaknya orang tua selalu menjaga ucapannya ketika bersama anak, jangan sampai mencela atau memakinya. Jika anak salah, tunjukkanlah yang benar tanpa harus menyakiti hati.
- h. Berikan kesempatan kepada anak untuk memutuskan keinginannya. Dengan memberi kesempatan untuk memilih keinginannya, anak akan bangga terhadap pilihannya sendiri. Dengan cara demikian, orang tua

juga telah mengajarkan tanggung jawab kepada anak terhadap sesuatu yang menjadi miliknya.<sup>89</sup>

## **B. Telaah Hasil Penelitian Terdahulu**

Peneliti juga melakukan telaah pustaka terhadap hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, dengan judul skripsi: Metode hipnoterapi pada penanganan anak phobia Di Tranzcare Mampang Jakarta Selatan, Marpuah, Tahun 2009. Dari hasil penelitian akhirnya penulis dapat membuat kesimpulan bahwa:

1. Pelaksanaan hipnoterapi dengan pra-induksi terlebih dahulu berupa konsultasi dan Tanya jawab pada anak melalui pengenalan mengenai aspek psikologi pada anak. Lalu induksi dimana prosesnya si anak dibuat rileks dari beta, alpha, dan teta hingga masuk ke trance yang lebih dalam.
2. Faktor pendukung metode hipnoterapi adalah dengan syarat si anak mampu berkomunikasi tanpa ada hambatan bahasa dan mampu untuk fokus dalam menjalani sesi terapi serta ada kemauan motivasi dari si anak dan faktor penghambatnya adalah sebaliknya.
3. Kelebihan dari metode hipnoterapi ini efektif dan efisien. Hal ini dilihat dari tidak menggunakan obat-obatan yang dapat menyebabkan efek samping, akan tetapi perlu dilihat bahwa metode ini hanya sebagai alat bantu jika metode tidak tepat maka akan digunakan metode lain. Adapun

---

<sup>89</sup> Abdul mustataqim, Menjadi Orang tua yang Bijak, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005) 95-101.

kelemahannya adalah metode ini masih dipandang sebelah mata karena masyarakat cenderung menyamakan hypnosis dengan praktek gendam.<sup>90</sup>

Dalam penelitian ini sama-sama menggunakan metode hipnoterapi dalam mengatasi permasalahan yang menyangkut psikologi atau kejiwaan seseorang. Perbedaannya penelitian ini menggunakan metode hipnoterapi dalam menangani anak phobia. Sedangkan penelitian yang saya lakukan arahnya lebih pada bagaimana metode hipnoterapi ini mampu memperbaiki kepercayaan diri anak.

Penelitian oleh Bayu Hendriyanto dengan judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Pada Jadjaran Tahun 2011. Menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara penggunaan metode hipnoterapi terhadap tingkat stress pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan Universitas pada jadjaran tahun 2011.<sup>91</sup>

Sama dengan penelitian terdahulu tersebut, peneliti ini sama sama menggunakan metode hipnoterapi, akan tetapi mempunyai fokus dalam memperbaiki kepercayaan diri anak. Sedangkan dalam penelitian oleh Bayu Hendriyanto, hipnoterapi dijadikan suatu cara untuk menangani tingkat stress seorang mahasiswa.

Hasil penelitian Rifkamilia dengan judul Pemaksimalan Hasil Belajar DenganHypnoteaching tahun 2014 dengan kesimpulan berikut ini.

---

<sup>90</sup> Marpuah, Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Anak Phobia Di Tranzcare Mampang Jakarta Selatan, Tahun 2009.

<sup>91</sup> Bayu Hendriyanto, Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa fakultas Ilmu Keperawatan Universitas pada adjaran, tahun 2011.

1. Hypnoteaching adalah suatu proses pembelajaran dengan ilmu hipnotis yang lebih menitik beratkan pada pemberian sugesti positif dari guru ke siswa dan siswa ke dirinya sendiri. Sugesti positif ini, nantinya akan mendorong pikiran bawah sadar siswa supaya mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya pada saat pembelajaran dikelas.
2. Kelebihan dari pembelajaran hypnoteaching adalah proses belajar mengajar yang lebih dinamis dan ada interaksi yang baik antara pendidik dan peserta didik, peserta didik dapat berkembang sesuai dengan bakat dan minatnya.
3. Sedangkan kekurangan dari pembelajaran hypnoteaching adalah metode ini belum banyak digunakan oleh para pendidik di Indonesia, banyaknya peserta didik yang ada disebuah kelas menyebabkan kurangnya waktu dari pendidik untuk memberi perhatian satu per satu peserta didiknya, perlu pembelajaran agar pendidik bisa melakukan hypnoteaching, tidak semua pendidik menguasai metode ini, dan kurangnya sarana dan prasarana yang ada disekolah.<sup>92</sup>

Hubungan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan adalah sama-sama menggunakan terapi hypnosis yang diselipkan dalam pembelajaran. Dalam penelitian Rifkamalia, hipnoterapi digunakan untuk mamaksimalkan hasil belajar. Sedangkan dalam penelitian ini hipnoterapi digunakan untuk memperbaiki kepercayaan diri anak.

---

<sup>92</sup> Rifkamalia, Pemaksimalan Hasil Belajar Dengan Hypnoteaching, Tahun 2014.



## **BAB III**

### **DESKRIPSI DATA**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Berdirinya Bimbingan Belajar Gamma Education**

Bimbingan belajar Gamma Education merupakan suatu lembaga yang baru. Berdiri kurang lebih selama 2 Tahun. Tepatnya pada bulan Maret tahun 2014. Dan untuk saat ini bimbingan belajar Gamma Education masih dalam proses pengesahan dinas pendidikan. Bimbingan belajar Gamma Education merupakan suatu lembaga yang benar-benar lahir di Ponorogo dan belum memiliki cabang sama sekali.

Bapak Iwan selaku Pimpinan Gamma Education berusaha bagaimana menciptakan sesuatu yang baru dalam dunia pendidikan. Pada akhirnya beliau memiliki sebuah ide untuk menerapkan berbagai metode pembelajaran yang baru. Salah satunya adalah metode hipnoterapi. Untuk memperdalam ilmunya sering kali beliau mengikuti berbagai seminar tentang hipnoterapi. Dengan begitu ilmu yang didapatkan mulai diterapkan sedikit demi sedikit.<sup>93</sup> Bimbingan belajar Gamma Education merupakan bimbingan belajar yang memprioritaskan anak didiknya untuk nyaman dan senang dalam menerima pembelajaran. Dengan cara menerapkan berbagai strategi atau metode pembelajaran yang mendukung dan memaksimalkan potensi yang dimiliki peserta didik. Diatarannya adalah metode

---

<sup>93</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 01/W/13-III/2016.

hipnoterapi yang mana metode ini sangat cocok untuk mengatasi berbagai permasalahan psikis yang dihadapi peserta didik. Metode ini dianggap baru dan pertama di wilayah Ponorogo.<sup>94</sup>

## 2. Visi dan Misi Bimbingan Belajar Gamma Education

### a. Visi Bimbingan Belajar Gamma Education

- 1) Menjadi lembaga pendidikan yang dibutuhkan oleh masyarakat. Selalu memberi pelayanan program yang bermutu.
- 2) Meningkatkan prestasi peserta didik baik akademik maupun non akademik.
- 3) Untuk mengali bakat, kreatifitas serta menjadikan peserta didik memiliki sifat sikap mandiri dan percaya diri. Dan utamanya membentuk mental anak lebih baik lagi.

### b. Misi Bimbingan Belajar Gamma Education

- 1) Menghasilkan peserta didik lebih dari keinginan orang tua.
- 2) Membina orang tua untuk ikut serta dalam setiap kegiatan dan memberi dukungan berupa dukungan emosional, instrumental, dan apresial.
- 3) Menyelenggarakan kegiatan bimbingan belajar sesuai SOE dan menyediakan fasilitas pengembangan peserta didik.

## 3. Letak Geografis

Bimbingan belajar Gamma Education suatu lembaga yang bertempat di wilayah Ponorogo. Tepatnya Jl. Jula–Juli 106A, Tambak bayan,

---

<sup>94</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 02/W/22-III/2016.

Ponorogo. Bimbingan belajar Gamma Education letaknya sangat strategis. Terletak 400 meter sebelah barat Ibu Kota kabupaten Ponorogo.<sup>95</sup>

#### 4. Keadaan Siswa Dan Pendidik Bimbingan Belajar Gamma Education

Bimbingan Belajar Gamma Education merupakan suatu lembaga yang baru dan saat ini memiliki jumlah siswa kurang lebih 20 anak. Bimbingan belajar Gamma Education lebih terfokus pada anak-anak dalam jenjang pendidikan Dasar SD/MI. Dan keadaan siswanya mulai dari kelas 1 sampai kelas IV. Di bimbingan belajar Gamma Education memiliki jumlah pendidik atau bisa disebut dengan tentor terdiri dari 5 orang.

#### 5. Sarana dan prasarana

Setiap lembaga pendidikan tentunya memiliki sarana dan prasarana yang memadai. Bimbingan belajar Gamma Education memiliki beberapa ruangan yang unik diantaranya ada yang disebut ruang api, ruang tanah, ruang bebas, ruang udara dan ruang air. Nama-nama tersebut mempunyai makna tersendiri dan terdapat juga ruang musik, ruang tamu, kamar mandi, tempat ibadah dan fasilitas yang lain. Setiap ruangan ber AC sehingga membuat anak sangat nyaman dalam proses belajar mengajar.

#### 6. Struktur Organisasi

Struktur organisasi Bimbingan Belajar Gamma Education terdiri dari Pimpinan Gamma Education, Sekretaris, Bendahara, koordinator tentor, tentor 1, tentor 2, tentor 3 dan tentor 4.<sup>96</sup>

---

<sup>95</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 02/W/22-III/2016 dan lihat Transkrip Dokumentasi dalam lampiran penelitian ini, kode 01/D/22-III/2016.

## **B. Deskripsi Data Khusus**

### **1. Data Persiapan Guru Dalam Melakukan Kegiatan Pendahuluan Metode Hipnoterapi Untuk Memperbaiki Kepercayaan Diri Anak di Bimbingan Belajar Gamma Education.**

Dalam rangka untuk meningkatkan kualitas pendidikan bimbingan belajar Gamma Education menerapkan berbagai metode pembelajaran yang menyenangkan. Salah satunya adalah metode hipnoterapi yang saat ini bisa dibidang metode yang baru dan terkesan asing bagi masyarakat secara umum.

Metode hipnoterapi bisa diterapkan dalam dunia pendidikan sebagai jawaban dari permasalahan yang dihadapi peserta didik. Dan metode ini diterapkan dengan tidak berlebihan. Metode hipnoterapi merupakan bentuk terapi yang menggunakan hypnosis. Dengan tujuan untuk mengatasi segala permasalahan yang berhubungan dengan psikologi atau kejiwaan anak.

Salah satunya adalah untuk memperbaiki kepercayaan diri anak. Masalah ini perlu diperhatikan karena hal terpenting bagi anak adalah mereka memiliki keberanian dan kepercayaan diri yang kuat. Sehingga kedepan mampu mengeluarkan kemampuan dan potensi yang mereka miliki.

Sebagaimana informasi yang peneliti peroleh dari Bapak Iwan selaku Pimpinan Gamma Education beliau mengartikan metode hipnoterapi sebagai berikut:

---

<sup>96</sup> Lihat Tanskrip Wawancara dalam lampian penelitian ini, kode 02/W/22-III/2016. dan lihat Transkrip Dokumentasi dalam lampiran penelitian ini, kode 02/D/22-III/2016.

Hipnosis tidak jauh beda dengan sulap yaitu ilmu mempengaruhi orang lain. Sedangkan hipnoterapi diartikan sebagai bentuk terapi untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi anak. Salah satunya adalah lemahnya kepercayaan diri anak. Hipnoterapi adalah sebuah sugesti positif yang terus dilakukan secara berulang-ulang sehingga mampu merubah pola pikir anak dari negatif menjadi positif.<sup>97</sup>

Pengertian Metode Hipnoterapi juga hampir sama seperti yang disampaikan oleh Bapak Dwi selaku pendidik atau tutor di bimbingan belajar Gamma Education. Beliau mengartikan metode hipnoterapi adalah mengasah kembali apa yang sudah dipelajari oleh siswa dengan menggunakan kata-kata positif. Sebagaimana yang disampaikan Beliau sebagai berikut:

Hipnoterapi sebenarnya sudah ada dalam diri masing-masing anak. Hipnoterapi adalah mengingatkan kembali kepada siswa apa yang sudah dipelajari dalam otak mereka. Dan hipnotis disini bisa dilakukan lewat kata-kata atau sebuah gerakan. Dalam metode hipnoterapi peran seorang guru sangatlah penting, guru diposisikan bukan hanya sebagai pengajar tetapi sebagai teman atau sahabat bagi mereka. Dengan begitu anak akan merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.<sup>98</sup>

Hal senada disampaikan Ibu Putri dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Metode hipnoterapi bisa diartikan suatu bentuk terapi yang menggunakan hypnosis. Dan terapi yang diberikan dengan menggunakan sugesti atau kata-kata positif yang bertujuan untuk memasukkan sugesti tersebut ke alam bawah sadar anak. Sesuatu yang diucapkan terus menerus akan menjadi sesuatu yang diyakini dan akan menjadi suatu kebiasaan bagi mereka.<sup>99</sup>

Sebelum menerapkan metode hipnoterapi tentunya harus tahu apa saja persiapan kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan. Dan Persiapan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi dilakukan sejak awal pendaftaran. Anak akan mengisi formulir pendaftaran dengan bantuan

<sup>97</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara, dalam lampiran penelitian ini, kode 01/W/13-III/2016.

<sup>98</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 05/W/19-IV/2016.

<sup>99</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 02/W/22-III/2016.



orang tuanya, mereka akan mengisi berbagai pertanyaan mengenai data profil, masalah yang dihadapi anak dan lain sebagainya.

Hal ini dilakukan untuk menumbuhkan kepercayaan diri anak. Dengan cara tutor memberikan berbagai pertanyaan dalam formulir pendaftaran. Hal tersebut bertujuan untuk memberi kepercayaan kepada mereka untuk menjawab dengan kemampuan dan pengalaman mereka sendiri. Dan orang tua hanya sebagai pendamping. Sebagaimana yang disampaikan Bapak Iwan dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Setelah mengisi formulir pendaftaran, anak akan diberikan waktu satu jam untuk melihat situasi dan kondisi di bimbel dengan pendampingan seorang tutor. Apabila anak merasa nyaman dan senang maka bimbel akan menerima mereka. Begitu sebaliknya apabila anak tidak suka maka tutor tidak memaksa mereka. Dan jika ada paksaan dari orang tua maka hasil dari terapi pun tidak bisa berjalan secara efektif. Oleh karena itu kenyamanan anak sangatlah penting untuk menentukan keberhasilan metode ini.<sup>100</sup>

Dalam hal ini didukung juga dengan adanya dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti yang berupa contoh formulir pendaftaran yang diisi oleh anak-anak sebelum masuk di bimbingan belajar Gamma Education.

Dalam hal ini didukung juga dengan adanya wawancara yang peneliti lakukan dengan Adek Rangga salah satu siswa di bimbingan belajar Gamma Education sebagai berikut: “Sebelum saya masuk di bimbingan saya diberi formulir pendaftaran. Dan dalam menjawab

---

<sup>100</sup>Lihatpada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 01/W/13-III/2016 dan lihat pada Transkrip Dokumentasi dalam lampiran penelitian ini, kode 03/D/22-III/2016.

pertanyaan yang ada di formulir tersebut saya diminta untuk menjawab sesuai dengan pengalaman saya sendiri”.<sup>101</sup>

Diperkuat oleh Adek Cinta dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut: “Setelah saya mengisi formulir pendaftaran saya diberi waktu untuk melihat keadaan di bimbel ini. Dan saya ditanya apakah saya nyaman berada disini atau tidak”.<sup>102</sup>

Persiapan kegiatan pendahuluan dalam penerapan metode hipnoterapi dilakukan dengan banyak cara. Selain hal diatas persiapan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education dilakukan juga dengan mengetahui batasan umur anak yang bisa dihipnosis dan anak yang belum mampu untuk di hipnosis. Karena hal ini akan menentukan arah keberhasilan metode ini. Sebagaimana informasi yang disampaikan oleh Bapak Dwi dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Dalam penerapan metode hipnoterapi semua orang bisa dihipnotis. Kecuali bagi anak-anak usia 6 tahun kebawah. Alasannya adalah anak usia 6 tahun ke bawah dalam berkomunikasi belum jelas/belum mampu menerima bahasa dengan baik. Sedangkan bagi anak-anak baik dari tingkat SD, SMP, SMA bisa digunakan metode ini.<sup>103</sup>

Sebelum melakukan terapi persiapan atau syarat yang dibutuhkan paling utama adalah anak percaya kepada tentor dan mereka benar-benar nyaman dan siap untuk diterapi. Karena apabila anak tidak percaya maka

---

<sup>101</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 07/W/20-IV/2016.

<sup>102</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 07/W/20-IV/2016.

<sup>103</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 05/W/19-IV/2016.

hasilnya pun akan berbeda. Sebagaimana yang disampaikan oleh Bapak Iwan dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Hipnotis disini artinya adalah percaya. Bagaimana anak percaya kepada guru atau tentor. Dan apabila anak dalam kondisi benar-benar nyaman dan tanpa ada paksaan dari orang tua maka dengan begitu akan menentukan hasil yang akan didapat setelah dilakukan terapi. Apabila anak melakukan terapi bukan keinginan sendiri melainkan adanya paksaan dari orang tua maka hasilnya pun tidak maksimal.<sup>104</sup>

Hal senada disampaikan Oleh Bapak Dwi dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut: “Sebelum melakukan terapi yang terpenting adalah bagaimana anak percaya kepada tentor. Dan anak harus memiliki kenyamanan dalam melakukan terapi. Karena apabila kepercayaan ini benar-benar tumbuh dalam diri anak maka perubahan yang luar biasa akan didapatkan setelah melakukan terapi”.<sup>105</sup>

Persiapan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education dilakukan juga dengan menyiapkan ruangan yang menyenangkan bagi anak. Karena hal ini sangat berpengaruh besar terhadap keberhasilan metode ini. Membuat anak merasa nyaman dan senang di dalam ruangan terapi sangatlah penting. Sebagaimana yang disampaikan Ibu Putri selaku tentor dibimbingan belajar Gamma Education sebagai berikut:

Dalam hal ini penataan ruangan yang di gunakan untuk terapi harus diperhatikan. Ruangan yang menyenangkan, sejuk, bersih harus benar-benar diutamakan. Dalam ruangan terapi tidak boleh terdapat hal-hal yang tak enak dipandang mata. Misalnya ruangnya tidak bersih, kumuh, kotor dan lain sebagainya. Untuk menunjang penerapan metode hipnoterapi dibutuhkan sesuatu yang menarik. Bisa dilakukan dengan memasang sebuah

<sup>104</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 03/W/26-III/2016.

<sup>105</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 05W/19-IV/2016.

tulisan atau kata-kata positif, sehingga akan membuat anak merasa nyaman.<sup>106</sup>

Seperti halnya disampaikan oleh Bapak Dwi dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Kenyamanan ruangan terapi sangatlah penting. Karena hal ini memberikan dampak yang besar saat anak melakukan terapi. Dengan ruangan yang nyaman tentu saja akan membantu keberhasilan metode ini. Hal ini bisa dilakukan sesuai keinginan anak kadang anak duduk diatas kadang dibawah dengan begitu anak tidak merasa jenuh. Kalau anak sudah merasa nyaman akhirnya mereka pasrah kepada tentor. Selain informasi peneliti dapatkan dari hasil wawancara peneliti juga melakukan observasi serta dokumentasi.<sup>107</sup>

Hal ini didukung juga dengan apa yang disampaikan oleh Adek Cinta dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut: “Saya sangat senang berada di bimbingan ini, selain tempatnya sejuk dan nyaman banyak juga mainan yang diberikan. Dan guru-guru disini sangat asik dan menyenangkan”.<sup>108</sup>

Selain ruangan yang perlu diperhatikan persiapan kegiatan pendahuluan dalam penerapan metode ini adalah perlunya sebuah induksi. Induksi diartikan awalan atau bisa disebut dengan prolog sebelum memasuki terapi. Sebagaimana yang disampaikan oleh Bapak Iwan dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Pra-induksi dapat dilakukan berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan seorang terapis secara mental dengan anak. Sedangkan langkah selanjutnya adalah induksi. Induksi merupakan kunci utama dalam proses hypnosis, karena proses inilah yang akan membawa si anak dari kondisi beta ke kondisi alpha bahkan teta. Dengan kondisi sepenuhnya dibawah kendali seorang terapis.<sup>109</sup>

<sup>106</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 02/W/22-III/2016 dan lihat Transkrip Dokumentasi dalam lampiran penelitian ini, kode 04/D/22-III/2016.

<sup>107</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 05/19-IV/2016 dan lihat pada Transkrip Observasi dalam lampiran penelitian ini, kode 03/W/26-III/2016 dan Transkrip Dokumentasi dalam lampiran penelitian ini, kode 05/D/26-III/2016.

<sup>108</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 07W/20-IV/2016.

<sup>109</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 03/W/26-III/2016.



Selain hal diatas persiapan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education dilakukan juga dengan mengetahui keadaan dan kondisi anak. Sebagaimana informasi yang peneliti dapatkan dari Ibu Fitri sebagai berikut:

Persiapan kegiatan pendahuluan sebelum dilaksanakan terapi yang harus diketahui adalah bagaimana kondisi anak. Apakah anak dalam keadaan capek atau tidak. Dan aktifitas apa saja yang dilakukan sebelum datang ke bimbel. Hal ini penting untuk diketahui karena akan mempengaruhi anak ketika proses terapi.<sup>110</sup>

Hal senada disampaikan oleh Bapak Dwi dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Bisa juga dengan melihat dari pertemuan yang kemarin. Misalnya anak dalam pertemuan yang lalu kurang fokus, kurang semangat dengan begitu kita bisa melihat kelemahan mereka. Sehingga pada saat hipnoterapi sugesti yang diberikan kepada anak kita arahkan kepada kelemahannya. Dimana untuk meningkatkan sesuatu yang lemah menuju arah yang lebih baik lagi. Semisal anak kurang memiliki keberanian dan masih lemah tingkat kepercayaan dirinya maka bagaimana memperbaiki hal tersebut agar kedepannya mereka mengalami suatu perubahan yang lebih baik.<sup>111</sup>

Berbagai persiapan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak memberikan dampak positif pada anak. Anak-anak mulai belajar dari berbagai kegiatan yang diberikan oleh tentor. Dengan begitu kepercayaan diri anak mulai tertanam sedikit demi sedikit.

Berdasarkan data diatas persiapan guru dalam melakukan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dilakukan sejak awal pendaftaran saat anak mengisi formulir pendaftaran, mengetahui batasan umur anak yang mampu dihypnosis dan

<sup>110</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 08/W/14-V/2016.

<sup>111</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini , kode 04/W/19-IV/2016.



belum mampu dihypnosis, anak percaya pada tentor, anak merasa nyaman untuk diterapi, ruangan terapi didesain senyaman mungkin, pemberian induksi yang tepat dan tahu keadaan dan kondisi kejiwaan anak.

## **2. Data Pelaksanaan Metode Hipnoterapi Untuk Memperbaiki Kepercayaan Diri Anak Di Bimbingan Belajar Gamma Education.**

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dilakukan dengan berbagai cara yang disukai dan disenangi oleh anak-anak. Dengan menyesuaikan keadaan mental dan tingkat perkembangan anak.

Metode hipnoterapi intinya adalah ilmu untuk berkomunikasi. Oleh karena itu, metode hipnoterapi diberikan kepada anak sebagai alat komunikasi apa yang menjadi keluhannya, keinginannya, harapan kedepan seperti apa, dan lain sebagainya. Sebagaimana yang disampaikan Bapak Iwan dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Metode Hipnoterapi pada awalnya adalah ilmu untuk berkomunikasi. Maksudnya adalah kita berkomunikasi dengan anak apa yang menjadi keluhannya, keinginannya, tujuan, harapan kedepannya seperti apa, dan apa yang mereka butuhkan. Posisi guru atau tentor hanya memberikan pengarahan serta bimbingan pada mereka.<sup>112</sup>

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education menggunakan 2 teknik. Teknik tersebut adalah teknik hipnotis secara sadar dan teknik hipnotis tidur. Seperti halnya yang disampaikan oleh Ibu Putri dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai

---

<sup>112</sup> Lihatpada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 06/W/14-V/2016.

berikut: “Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi menggunakan dua teknik. Yaitu teknik hipnotis secara sadar dan teknik hipnotis tidur. Hipnotis sadar diberikan pada anak-anak dalam keadaan mata terbuka. Sedangkan hipnotis tidur yaitu hipnotis yang diberikan kepada anak-anak dalam keadaan tidur ringan”.<sup>113</sup>

Hal senada disampaikan oleh Bapak Iwan dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Hipnoterapi yang diberikan pada anak-anak dan orang dewasa sangat berbeda jauh. Hipnoterapi bagi anak disini menggunakan teknik kondisi sadar. Tapi mereka tidak sadar kalau itu hipnotis. Merubah pola pikir anak secara pelan-pelan. Sama halnya kalau kita tetesi air pelan-pelan akan mengikis. Anak-anak umur 0-13 tahun kondisi terhipnotis tinggal siapa yang berperan dalam menghipnotis. Salah satunya adalah orang tua, kesuksesan anak ditentukan oleh orang tua. Bukan pendidikan disekolah ataupun bimbel.<sup>114</sup>

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education berbeda jauh dengan apa yang sering di lihat di TV. Hipnotis yang ada di TV hanya sebagai hiburan ataupun pertunjukan saja. Sedangkan hipnotis yang diberikan kepada anak-anak harus melihat tahap perkembangannya. Apabila diterapkan seperti halnya hipnotis yang ada di TV anak ditidurkan maka secara otomatis mereka akan merasa takut. Oleh karena itu, hipnotis yang diberikan kepada anak-anak menggunakan teknik secara sadar mata terbuka. Sebagaimana yang disampaikan Ibu Putri dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Hipnoterapi yang diberikan kepada anak bukan seperti yang kita lihat di TV dengan menggunakan teknik hipnotis tidur. Hal itu dilakukan hanya untuk

<sup>113</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 01/W/13-V/2016.

<sup>114</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 03/W/26-III/2016.

pertunjukan atau hiburan saja. Kalau dibuat seperti itu secara otomatis anak akan ketakutan. Untuk saat ini hipnotis moderen menggunakan hipnotis sadar dengan mata terbuka. Karena dengan menggunakan hipnotis secara sadar pun bisa di lakukan untuk memasuki alam bawah sadar mereka. Melalui bimbingan dan panduan tentor.<sup>115</sup>

Pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education dilakukan dengan memberi sugesti secara berulang-ulang. Dan pemberian sugesti yang tepat sangat dianjurkan dengan melihat kondisi anak. Serta menggunakan bahasa yang sesuai tingkat kemampuan anak. Karena pada intinya hipnotis sesuatu yang terus diulang-ulang atau perulangan. Sebagaimana hal ini disampaikan oleh Bapak Dwi dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Sebagai contoh: Mulai saat ini dan seterusnya, mulai sekarang dan seterusnya, menyelipkan dan diantara dua kata kerja. Contoh, nanti berdiri dan kerjakan didepan. Sugesti seperti itu sudah disiapkan oleh tentor. Perulangan kata yang dilakukan secara terus menerus akan masuk dalam alam bawah sadar secara pelan-pelan. Dan juga bisa dilakukan dengan cara tentor mengikuti gerakan atau perilaku anak didiknya.<sup>116</sup>

Hal senada disampaikan oleh Ibu Fitri dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Sugesti yang saya berikan kepada anak-anak benar-benar disesuaikan dengan bahasa mereka. Dengan begitu mereka akan lebih mudah untuk meresponnya. Kata-kata positif yang terus di ulang-ulang bahwa mereka adalah anak-anak yang luar biasa, anak yang hebat, anak yang percaya diri terus ditanamkan pada dirinya, dengan begitu mereka akan benar-benar merasakan bahwa mereka adalah anak-anak yang hebat.<sup>117</sup>

Dalam hal ini diperkuat oleh Bapak Iwan dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

<sup>115</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 04/W/19-IV/2016.

<sup>116</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 03/W/26-III/2016.

<sup>117</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 08/W/14-V/2016.

Sugesti yang diberikan kepada anak-anak dirancang sebaik mungkin agar apa yang dikatakan oleh terapis masuk alam bawah sadar anak. Karena pikiran alam bawah sadar memiliki kekuatan yang dahsyat. Banyak hal yang menyangkut manusia bersumber dari berbagai data dan nilai yang tersimpan dipikiran bawah sadar. Pikiran bawah sadar terkait dengan perilaku dan mental. Pikiran sadar berpengaruh sekitar 12 % pada tindakan yang dilakukan. Dan yang mengagetkan adalah 88 % tindakan yang kita lakukan berasal dari pikiran bawah sadar. Untuk mengetahui pikiran bawah sadar, bisa dicontohkan apabila adek atau keponaan sedang tidur dan cobalah bangunkan mereka dengan pelan-pelan. Ketika dipanggil tidak menjawab dan hanya bergumam kata heem dan dia tidak bangun juga maka disitulah letak pikiran alam bawah sadar. Kondisi seperti itu siap untuk menerima hipnosis.<sup>118</sup>

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education menggunakan dua cara yaitu afirmasi dan visualisasi. Selain itu terapi dilakukan dengan menggunakan musik yang menenangkan. Karena musik mampu mempengaruhi pola pikir anak, membawa ketenangan, kenyamanan dan kedamaian bagi mereka. Sebagaimana yang disampaikan oleh Ibu Fitri dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi yang sangat penting adalah dilakukan dengan afirmasi dan visualisasi. Afirmasi dilakukan dengan bentuk pengulangan secara terus menerus. Sedangkan visualisasi adalah membayangkan secara nyata sugesti yang diberikan oleh terapis. Kekuatan sugesti sangat luar biasa mampu mempengaruhi pola pikir mereka. Awalnya tidak terarah menjadi lebih terarah. Kemudian musik juga bisa berpengaruh pada pola pikir anak, musik sebagai alat yang mampu membuat anak nyaman, tenang, dan damai. Musik harus disesuaikan juga dengan kondisi anak. Karena terdapat perbedaan, musik untuk membuat anak fokus, musik penyembuhan, musik membuat anak percaya diri, musik untuk konsentrasi dan lain sebagainya.<sup>119</sup>

Dalam hal ini didukung juga dengan hasil observasi yang peneliti lakukan di bimbingan belajar Gamma Education. Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dilakukan dengan berbagai cara.

<sup>118</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 06/W/14-V/2016.

<sup>119</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 01/W/13-III/2016.



Awalnya anak masuk bimbingan kurang memiliki semangat, mengantuk dan lain sebagainya. Kemudian guru memberikan semangat dan motivasi kepada mereka. Motivasi yang diberikan dalam bentuk kata-kata. Mana semangatnya? Anak menjawab aku bisa dan aku luar biasa. Hal itu merupakan suatu cara untuk menanamkan kepercayaan diri anak dengan selalu mengucapkan kata-kata positif pada diri mereka.

Kemudian anak berdoa dengan mengikuti tentor, *“Tuhan dengan kuasa dan kehendakMU, mudahkan kami untuk menerima, memahami, menyimpan, dan menggunakan pengetahuan dalam ingatan jangka panjang kami...Amiin...”*

Guru menayakan kepada anak. Hari ini kita akan jalan-jalan kemana? siswa menjawab berbeda-beda kemudian guru menegaskan. Hari ini kita akan jalan-jalan ketelaga sarangan ya? Anak menjawab iya..Kemudian guru memperlihatkan sebuah gambar telaga sarangan. Dipapan tulis.

*“Ikuti arahan kakak, ya? “*

*“Perhatikan gambar ini, setelah hitungan ke-3, silahkan tutup mata...1, tarik nafas panjang dan dalam...2, tahan sesaat...3, hembuskan perlahan sambil tutup mata dengan ringan...”*

*“Mulai bayangkan dengan jelas dan nyata telaga sarangan, udara sangat sejuk sekali, semakin jelas semakin nyata, hilangkan segala lelah dan letih, rasakan bahwa kalian sangat nyaman, rileks, dan saat ini kalian berada ditelaga sarangan.*

Banyak sekali pepohonan. Tempat sangat indah, sejuk, pemandangannya sangat bagus, membuat kalian semakin rileks.

Mulai saat ini dan selajutnya, kalian lebih percaya diri, lebih hebat, lebih pintar, lebih cerdas dari sebelumnya, lebih bersemangat, mempunyai keyakinan luar biasa, kalian adalah anak-anak yang hebat.

Setelah membuka mata kalian menjadi anak yang percaya diri dan memiliki semangat. Setelah hitungan mundur 3 ke 1, silahkan buka mata perlahan 3..., 2..., 1... segar...rileks...

Dalam penutupan materi guru memberi sugesti kepada anak sebagai berikut:

*“Tarik nafas panjang...hembuskan perlahan...mulai saat ini dan seterusnya daya ingit kalian 10x lebih kuat dari sebelumnya, lebih cerdas, lebih tanggap, lebih pintar, lebih patuh pada orang tua, lebih mudah berkomunikasi dari sebelumnya...terjadilah...”*



Kemudian berdoa:

*“Tuhan, terima kasih atas segala karunia ilmu pengetahuan, daya ingat dan pemahaman kami, segerakan dengan kehalusannya...Aamiin...”*

Setelah proses hipnoterapi anak-anak lebih bersemangat, lebih rilek, dan lebih percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran. Kata yang terus diulang –ulang akan masuk pikiran bawah sadar mereka.<sup>120</sup>

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi seorang tutor memiliki buku panduan untuk membimbing mereka. Sebagaimana peneliti mendapatkan dokumentasi buku panduan tutor dalam sesi terapi untuk anak-anak.

Dalam hal ini sugesti yang diberikan kepada mereka akan diberikan secara terus menerus agar anak benar-benar memiliki perubahan pada dirinya. Dengan terus membimbing mereka untuk memiliki kepercayaan diri yang hebat.

Metode hipnoterapi dalam pelaksanaannya menyesuaikan pada perkembangan anak-anak. Terapi yang diberikan dibuat semenarik mungkin dengan berbagai cara yang digunakan. Karena pada intinya hipnoterapi adalah ilmu mempengaruhi sehingga disesuaikan apa yang disukai dan disenangi oleh anak-anak.

Dari pengamatan yang dilihat guru memasuki hipnoterapi dengan cara meminta anak untuk maju kedepan. Dan secara spontan guru memberikan

---

<sup>120</sup>Lihat pada Transkrip Observasi dalam lampiran penelitian ini, kode 01/O/19-04/2016 dan lihat Transkrip Dokumentasi dalam lampiran penelitian ini, kode 06/D/19-04/2016.

pertanyaan kepada anak dan mereka menjawab tanpa berpikir panjang. Guru atau tentor mendesain pertanyaan tersebut sebaik mungkin agar anak-anak tidak tahu bahwa itu adalah hipnotis. Hipnotis disini memiliki batasan waktu tersendiri. Karena sesuatu yang di suruh untuk menyegerakan itu adalah hipnotis akan tetapi mereka tidak sadar bahwa itu hipnotis. Inilah cara terapi yang sangat menyenangkan bagi mereka. Guru mengajukan pertanyaan sebagai berikut:

1. Apa warna kesukaan,
2. Tempat favorit,
3. Hewan kesukaan,
4. Pilih angka 1-10,
5. Hal paling disukai,
6. Hal yang paling dibenci,
7. Kalian dirumah sering menghabiskan waktu dengan siapa,
8. Orang yang paling dibenci,
9. Tempat keramaian atau sepi,
10. Punya banyak teman atau 2 sahabat,
11. Nyaman dengan orang baru atau tidak,
12. Hewan yang paling dibenci,
13. Idola kalian siapa,
14. Ayah atau bunda.

Pertanyaan-pertanyaan tersebut sebagai suatu cara untuk menumbuhkan kepercayaan diri anak. Hal ini ditandai dengan masing-masing anak memiliki jawaban yang berbeda-beda dan mereka berani memutuskan sendiri. Dan jawaban mereka secara otomatis adalah pikiran alam bawah sadar yang bermain. Hal itu akan memberi kemudahan kepada guru untuk menganalisis karakter anak-anak perindividu.<sup>121</sup>

Dari hasil pengamatan tidak bisa dipungkiri dunia anak adalah dunia bermain. Oleh karena itu, sebuah terapi bisa dilakukan dengan permainan yang akan membuat mereka senang. Contoh permainan melempar bola

---

<sup>121</sup>Lihat pada Transkrip Observasi dalam lampiran penelitian ini, kode 03/O/14-IV/2016.

pada teman dengan membuat sebuah lingkaran kecil. Anak saling memutar bola dan apabila bola jatuh pada salah satu anak maka temannya akan memberi pertanyaan dan anak tersebut menjawabnya. Begitu seterusnya sampai permainan selesai.

Dan untuk mengatasi anak yang belum berani, kurang percaya diri dan pemalu. Guru selalu menyuruh mereka untuk maju kedepan. Mereka diberikan sebuah pertanyaan dan mereka akan menjawab dengan adil. Guru juga bisa memberikan senam otak untuk mereka. Data tersebut juga didukung dengan adanya dokumentasi dalam bentuk video yang dikumpulkan oleh peneliti.<sup>122</sup>

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi harus adanya video visual saat terapi. Sebagaimana yang disampaikan Bapak Iwan dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut: “Adanya video visual saat terapi dilakukan sangatlah penting. Hal ini berfungsi untuk melihat karakter dan perkembangan sang anak selama proses terapi. Dan bagi orang tua dimana bisa melihat perkembangan anak dari video tersebut”.<sup>123</sup>

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak bisa dilakukan melalui berbagai cara. Disesuaikan dengan keinginan dan apa yang menjadi kesenangan mereka. Bisa menggunakan permainan, cerita inspiratif, pertanyaan yang diajukan oleh tentor, dan lain sebagainya. Sebagaimana yang disampaikan oleh Ibu Putri dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

---

<sup>122</sup> Lihat pada Transkrip Observasi dalam lampiran penelitian ini, kode 02/O/29-III/2016.

<sup>123</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 06/W/14-V/2016.

Hipnoterapi yang diberikan kepada anak-anak bisa menggunakan cerita inspiratif orang-orang yang hebat, cerita motivasi dan lain sebagainya. Sebagai contoh, cerita kisah semut dengan lalat. Dengan begitu akan membuat anak berfikir dan membayangkan. Dari satu arah menjadi 2 arah. Ini sebagai trik dari tentor dan bisa jadi kadang anak diminta untuk bercerita kembali. Dengan begitu otak mereka bergerak terus. Selain itu permainan bagi mereka bukan hanya game yang moderen saja, tapi bisa menggunakan permainan tradisional seperti monopoli, bermain sekuter, petak umpuk, ular naga, bekel dan dan lain sebagainya. Dan ada juga untuk mempengaruhi anak disela-sela tertentu tentor memberikan sulap. Misalnya, koin hilang, acak kartu dan lain sebagainya.<sup>124</sup>

Berbagai kegiatan yang diberikan kepada anak-anak di bimbingan belajar Gamma Education dilakukan semata-mata untuk memperbaiki keadaan mental dan kejiwaan anak. Pengulangan kata-kata bahwa mereka adalah anak-anak yang hebat, anak yang percaya diri, anak yang berani, anak yang cerdas akan membentuk pemikiran positif untuk memandang dirinya sendiri dengan positif. Dengan begitu pelan-pelan mental dan kepercayaan diri yang kuat dapat mereka raih dengan baik.

Berdasarkan data diatas dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dilakukan dengan menggunakan teknik hipnotis sadar dan teknik hipnotis tidur, musik yang menenangkan sangat diperlukan saat proses terapi, sugesti yang diberikan menggunakan afirmasi dan visualisasi, terapi yang dilakukan disesuaikan dengan tahap perkembangan anak dengan menggunakan permainan, cerita inspiratif, dan memberikan sebuah pertanyaan.

### **3. Data Hasil Metode Hipnoterapi Untuk Memperbaiki Kepercayaan Diri Anak Di Bimbingan Belajar Gamma Education.**

---

<sup>124</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 06/W/14-V/2016 dan Lihat pada Transkrip Dokumentasi dalam lampiran penelitian ini, kode 07/D/14-V/2016.



Yang menentukan keberhasilan dalam penerapan metode hipnoterapi ini, tidak hanya guru atau tentor. Akan tetapi adanya peran orang tua, lingkungan, dan kemauan anak. Sebagaimana disampaikan oleh Bapak Iwan dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Metode hipnoterapi dikatakan berhasil bila mana ada peran orang tua dan lingkungan. Perubahan akan benar-benar didapatkan apabila hal tersebut seimbang dan berjalan secara beriringan. Serta melihat kebiasaan anak seperti apa saat dirumah. Apabila mereka dirumah tidak didukung orang tua, padahal anak sudah membaik maka bisa jadi akan kembali keasal. Oleh karena itu poin terpenting adalah adanya komunikasi yang baik dengan orang tua. Hal ini diterapkan oleh bimbel dengan cara mengadakan pertemuan khusus dengan wali murid yang bertujuan untuk menjalin silaturahmi dan komunikasi yang baik dengan mereka.<sup>125</sup>

Hal senada disampaikan Bapak Dwi dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Metode hipnoterapi berhasil bilamana terdapat dukungan penuh dari pihak orang tua. Apabila orang tua mampu membimbing anak dirumah dengan sebaik mungkin maka perubahan pada buah hatinya benar-benar terwujud. Karena waktu terbanyak bagi anak adalah lingkungan keluarga. Beda halnya dengan tempat terapi yang memiliki waktu sangat terbatas. Oleh karena itu, untuk mendukung perubahan anak yang harus diperhatikan adalah harus ada keseimbangan antara tentor, lingkungan keluarga dan juga lingkungan sekitar.<sup>126</sup>

Hal senada disampaikan oleh Ibu Fitri dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut: “Metode hipnoterapi akan berhasil jika peran orang tua untuk mendukung anak mencapai perubahan benar-benar serius. Dan metode ini tidak akan berhasil jika orang tua bersikap masa bodoh terhadap anak. Oleh karena itu peran orang tua dalam hal ini sangatlah dibutuhkan”.<sup>127</sup>

<sup>125</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 06/W/14-V/2016 dan lihat Transkrip Dokumentasi dalam lampiran penelitian ini, kode 08/D/14-V/2016.

<sup>126</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 05/W/19-IV/2016.

<sup>127</sup> Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 08/W/14-V/2016.



Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education tentunya terdapat faktor pendukung dan penghambat. Sebagaimana disampaikan oleh Bapak Iwan dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Faktor pendukung dalam penerapan metode hipnoterapi yaitu anak disiplin serta rutin untuk masuk bimbel, adanya kemauan yang besar pada anak untuk berubah, serta adanya dukungan yang penuh dari orang tua. Dan faktor penghambat dalam pelaksanaan metode hipnoterapi begitu sebaliknya.<sup>128</sup>

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education sudah terlihat hasilnya. Hal ini diketahui dari banyaknya anak yang sudah mengalami perubahan setelah dilakukan terapi secara rutin. Walaupun pada kenyataannya tidak bisa dikatakan anak langsung berubah, akan tetapi perubahan didapatkan setelah mengikuti proses yang ada. Sebagaimana disampaikan oleh Bapak Dwi dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Pada intinya metode hipnoterapi sangat erat hubungannya dengan kepercayaan diri anak. Karena metode hipnoterapi ini arahnya adalah bagaimana membangun dan memperbaiki mental anak. Agar kedepannya menjadi anak-anak yang hebat, anak-anak yang tidak hanya pintar akan tetapi memiliki mental yang luar biasa. Dan tidak bisa dipungkiri bahwa perubahan didapatkan secara bertahap. Karena sesuatu yang berubah secara langsung hasilnya pun tidak permanen.<sup>129</sup>

Hal senada disampaikan oleh Ibu Fitri dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut: “Dalam penerapan metode terapi ini banyak

---

<sup>128</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 06/W/14-V/2016.

<sup>129</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 05/W/19-IV/2016.

sekali anak-anak yang sudah merasakan perubahannya. Orang tua juga merasakan perubahan yang bertahap pada buah hatinya”.<sup>130</sup>

Hal ini didukung juga sebagaimana disampaikan oleh Bapak Iwan dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Terdapat seorang anak yang memiliki permasalahan dengan mentalnya yang sangat lemah, sebut saja adek S anak tersebut memiliki permasalahan pada fisik. Seluruh kukunya rusak semua. Hal tersebut membuat anak tidak memiliki kepercayaan diri. Masalah tersebut menyebabkan sang anak menjadi pendiam dan tidak berani untuk berteman dengan yang lain. Setelah anak melakukan terapi secara terus menerus dan dengan dukungan penuh kedua orang tua perubahan sangat luar biasa didapatkan. Untuk saat ini sang anak bisa bersosial dengan temannya, dan kepercayaan diri anak benar-benar telah didapatkan.<sup>131</sup>

Dalam hal ini terdapat kasus yang berbeda yaitu terdapat salah satu anak yang berkebutuhan khusus yang mana memerlukan perhatian yang lebih dibandingkan dengan teman-teman lainnya. Anak tersebut sulit untuk bersosial dengan teman-temannya dan sering kali menyendiri. Hal ini membuat orang tua kebingungan untuk menghadapi buah hatinya. Dan setelah anak mengikuti terapi untuk saat ini perubahannya sangat luar biasa. Sebagaimana yang disampaikan oleh Bapak Dwi dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Awalnya anak datang tidak bisa menulis, tidak bisa bersosial dengan temannya, lemah kepercayaan dirinya, dan dia sering menyendiri. Setelah anak melakukan terapi secara bertahap dia mengalami perubahan. Untuk saat ini sang anak sudah mulai bisa bersosial dengan temannya. Dan yang mengagetkan sekali disekolah anak tersebut berani untuk berjualan. Perubahan disini didapatkan dengan pelan-pelan tapi pasti. Dengan adanya dukungan orang tua, guru serta kemauan anak yang besar untuk sembuh. Maka keajaiban pasti akan didapatkan.<sup>132</sup>

<sup>130</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 08/W/14-V/2016.

<sup>131</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 06/W/14-V/2016.

<sup>132</sup>Lihat pada Transkrip wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 05/W/19-IV/2016 dan Lihat pada Transkrip Dokumentasi dalam lampiran penelitian ini, kode 09/D/14-V/2016.

Dan data ini didukung juga dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan salah satu anak dibimbingan belajar Gamma Educationsebut saja adek C sebagai berikut: “Setelah saya mengikuti terapi banyak perubahan pada diri saya. Yang dulunya saya tidak berani untuk berteman dengan anak-anak satu kelas sekarang saya berani untuk bermainataupun bercanda dengan mereka.Saat ini saya lebih memiliki rasa percaya diri”.<sup>133</sup>

Dan di perkuat oleh S dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut: “Terapi ini memberikan perubahan bagi diri saya. Yang dulunya saya anak yang sangat pendiam, penakut, dan sering menyendiri setelah melakukan terapi saya lebih memiliki kepercayaan diri. Dan saat ini saya juga berani untuk berteman dengan yang lain serta berjualan disekolah saat istirahat”.<sup>134</sup>

Hal ini didukung juga dengan apa yang disampaikan oleh salah satu orang tua wali sebut saja Ibu H dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Dengan adanya terapi ini perubahan pada anak saya sudah terlihat.Awalnya anak saya bisa dikatakan memiliki mental yang sangat lemah.Hal ini disebabkan karena dia mengalami masalah pada fisiknya yang mana kukunya rusak semua.Hal ini menyebabkan dia tidak memiliki kepercayaan diri, pemalu dan sangat pendiam.Setelah mengikuti terapi secara rutin perubahannya luar biasa. Serasa membuat saya tidak percaya karena untuk saat ini dia sudah memiliki kepercayaan diri dan juga bisa untuk bersosial dengan teman-temannya.<sup>135</sup>

---

<sup>133</sup>Lihatpada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 07/W/20-IV/2016.

<sup>134</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 07/W/20-IV/2016.

<sup>135</sup>Lihatpada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 09/W/16-V/2016.

Hal senada disampaikan juga oleh wali murid sebut saja Ibu Y dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Saya tidak menyangka anak saya saat ini sudah bisa berteman dengan yang lain. Karena melihat dulunya anak saya secara mental dia sangat lemah dibandingkan dengan anak-anak lainnya. Hal ini awalnya membuat saya bingung untuk mengatasinya. Dengan melakukan terapi secara rutin perubahannya luar biasa. Dia secara mental sudah mulai berani dan sikap kepercayaan diri mulai tertanam padanya.<sup>136</sup>

Dengan melihat hasil penerapan metode hipnoterapi alangkah baiknya apabila metode ini diterapkan dalam dunia pendidikan. Alasannya adalah metode hipnoterapi bisa memperbaiki mental dan membantu anak untuk memecahkan masalah-masalah yang mereka hadapi. Sebagaimana yang disampaikan Bapak Iwan dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Metode hipnoterapi sebaiknya harus digunakan dalam dunia pendidikan alasannya adalah metode ini bisa merubah sikap dan pola pikir anak-anak secara pelan-pelan. Metode ini bisa digunakan walaupun tidak menyeluruh serta digunakan dengan tidak berlebihan. Karena metode ini bermain dalam alam bawah sadar anak, dengan metode ini anak akan lebih rileks, nyaman, dan gembira. Posisi hipnotis bagi anak yaitu bagaimana caranya mengetahui potensi anak, bakat mereka, kemudian kita konsultasikan kepada orang tuanya, dan di jalankan bersama-sama. Dengan begitu akan tercapailah perubahan yang positif terhadap anak.<sup>137</sup>

Hal yang hampir samadisampaikanBapak Dwi dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Metode hipnoterapi ini sangatlah cocok diterapkan dalam dunia pendidikan. Alasannya adalah selain untuk menjaga sikap dari anak-anaknya, guru juga bisa berkreasi untuk mengolah kata-kata positif agar apa yang disampaikan guru masuk dan mampu tertanam pada diri anak. Sehingga membuat anak yang awalnya berpikir negatif menjadi positif. Pengelolaan sugesti dalam hal ini sangatlah penting untuk masuk alam bawah sadar mereka.<sup>138</sup>

<sup>136</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 09/W/16-V/2016.

<sup>137</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 03/W/26-III/2016.

<sup>138</sup> Lihatpada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 04/W/19-IV/2016.



Dalam menerapkan metode hipnoterapi tentunya terdapat dampak positif maupun negatif. Dampak positif metode hipnoterapi adalah ilmu ini digunakan dalam beberapa bidang baik pengobatan, dunia usaha, pendidikan dan lain sebagainya. Dan dampak negatifnya apabila hipnotis disini digunakan untuk hal-hal yang negatif yang bisa merugikan orang lain. Sebagaimana disampaikan oleh Ibu Putri dalam wawancaranya dengan peneliti sebagai berikut:

Dampak positifnya adalah hipnotis bisa diterapkan banyak orang dan dimanfaatkan dalam beberapa hal terutama bidang-bidang yang dominan dengan unsur hubungan antar manusia, misalnya marketing, pendidikan, pengobatan, dan sebagainya. Dan dampak negatifnya adalah apabila ilmu ini digunakan dalam hal-hal yang negatif yang bisa merugikan orang lain. Karena pada kenyataannya masyarakat memandang hipnotis adalah ilmu untuk memberdaya orang lain. Banyak anggapan dari mereka ilmu magic, gendam, dan berbaur dengan hal-hal ghoib.<sup>139</sup>

Berdasarkan data diatas terlihat bahwasannya hasil dari pelaksanaan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak sudah mencapai tahap perubahan pada anak. Hal ini terlihat baik dari sikap maupun prilaku mereka yang menunjukkan bahwa mereka sudah memiliki kepercayaan diri untuk melakukan dan memutuskan sesuatu. Keberhasilan metode ini karena adanya dukungan dari orang tua, tentor, lingkungan sekitar dan kemauan anak. Metode hipnoterapi bisa diterapkan dalam dunia pendidikan untuk mengatasi permasalahan psikologi yang dihadapi anak. Metode hipnoterapi bisa digunakan dengan tidak berlebihan. Dalam pelaksanaannya terdapat faktor pendukung dan penghambat serta terdapat dampak positif maupun negatif.

---

<sup>139</sup>Lihat pada Transkrip Wawancara dalam lampiran penelitian ini, kode 03/W/26-III/2016.



## **BAB IV**

### **ANALISIS DATA**

#### **A. Analisis Persiapan Guru Dalam Melakukan Kegiatan Pendahuluan Metode Hipnoterapi Untuk Memperbaiki Kepercayaan Diri Anak Di Bimbingan Belajar Gamma Education**

Hasil data persiapan guru dalam melakukan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dilakukan sejak awal pendaftaran saat anak mengisi formulir pendaftaran, mengetahui batasan umur anak yang mampu dihypnosis dan anak yang belum mampu untuk dihypnosis, anak percaya kepada tentor, anak merasa nyaman untuk diterapi, ruangan terapi didesain senyaman mungkin, pemberian induksi yang tepat serta mengetahui keadaan dan kondisi kejiwaan anak.

Metode hipnoterapi merupakan bentuk terapi menggunakan hipnotis. Hipnotis merupakan ilmu untuk mempengaruhi pikiran dan perasaan orang lain. Dari pikiran negatif menjadi positif dari yang tak terarah menjadi terarah. Di bimbingan belajar Gamma Education metode hipnoterapi diterapkan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi anak-anak yang berhubungan dengan psikologi atau kejiwaan anak.

Metode hipnoterapi adalah aplikasi hypnosis untuk terapi masalah pikiran siswa. Hipnoterapi merupakan suatu alternatif terapi guna menyelesaikan masalah -masalah yang berhubungan dengan mental seperti

trauma pada masa lalu, kurang percaya diri, kecemasan, ketakutan dan lain-lain.<sup>140</sup>

Hipnotis banyak dikenal orang saat ini sebagai sarana hiburan saja. Namun sesungguhnya banyak pengembangan hipnotis yang telah dikembangkan oleh para ahli hipnotis. Sebut saja dalam bidang kesehatan (pengobatan) dan yang baru-baru ini muncul adalah dalam bidang pendidikan.<sup>141</sup> Dalam hal ini persiapan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi dibimbingan belajar Gamma Education dilakukan dengan cara anak melakukan pendaftaran terlebih dahulu dan selanjutnya mengisi formulir pendaftaran. Pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam formulir pendaftaran berisi tentang data profil anak, masalah dan lain sebagainya.

Pertanyaan tersebut diberikan untuk lebih mengenal dan mengetahui bagaimana karakter anak. Kemudian anak melakukan tes terlebih dahulu untuk melihat apakah anak nyaman atau tidak berada dibimbel. Dalam hal ini tes yang diberikan yaitu dengan memberikan waktu satu jam untuk masuk ruangan. Mereka didampingi oleh tutor dan anak diberi kebebasan untuk melihat bagaimana keadaan di bimbel. Untuk selanjutnya anak yang akan memutuskan mereka nyaman atau tidak dan apabila anak tidak nyaman tidak boleh ada paksaan dari orang tua.

Persiapan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi dibimbingan belajar Gamma Education dilakukan juga dengan mengetahui terlebih dahulu batasan

---

<sup>140</sup> Ali Akbar Navis, Sukses UN dengan Hipnoterapi, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014), 9.

<sup>141</sup> [http://bdkpadang.kemenag.go.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=527:sugesti-sebaga.pendekatan-dalam-kediklatan-percikan-pemikiran-hasan-al-banna&catid=41:top-headlines](http://bdkpadang.kemenag.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=527:sugesti-sebaga.pendekatan-dalam-kediklatan-percikan-pemikiran-hasan-al-banna&catid=41:top-headlines) diakses 15 Mei 2016, jam 20.15.

umur anak yang bisa di hypnosis dan mereka yang belum bisa di hypnosis. Karena hal ini akan menentukan arah keberhasilan metode ini. Dalam penerapan metode hipnoterapi semua orang bisa dihipnotis. Kecuali bagi anak-anak usia 6 tahun kebawah. Alasannya adalah dalam berkomunikasi mereka belum jelas/belum mampu menerima bahasa dengan baik. Bagi orang dewasa, bagi anak-anak baik dari tingkat SD, SMP, SMA bisa digunakan metode ini.

Persiapan kegiatan pendahuluan yang tidak kalah penting dalam penerapan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education adalah anak percaya kepada tentor. Hal ini sangatlah penting untuk menentukan keberhasilan metode ini. Apabila anak percaya dan mereka nyaman mengikuti terapi maka perubahan benar-benar akan didapatkan. Hal ini harus didukung juga dengan adanya hubungan yang baik antara tentor dan anak. Maka dengan begitu terapi akan lebih mudah untuk dilakukan. Kepercayaan terhadap pelaku hypnosis merupakan syarat utama. Pelaku hypnosis perlu sekali menciptakan suatu hubungan dengan kliennya dengan menampilkan sikap yang manis dan lembut dan memperlihatkan perhatian yang sungguh- sungguh terhadap masalah klien.<sup>142</sup>

Penelitian menunjukkan bahwa unsur efektif dalam terapi adalah pentingnya hubungan terapis dengan klien. Ia kemudian menegaskan terapis sebagai pemerkuat, sebab respek dan perhatiannya memberikan pengaruh yang kuat

---

<sup>142</sup> Alvian Martalega, *Hipnosis*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011), 59-60.

kepada tingkah laku klien. Terapis juga menyajikan suatu model hubungan yang empati, hangat, jujur dan lain-lain.<sup>143</sup>

Oleh karena itu, seberapa hebatnya sebuah terapi tetap tidak akan maksimal hasilnya jika dilakukan tanpa ada kesediaan dan keinginan sembuh dari yang bersangkutan. Inilah salah satu penyebab gagalnya macam-macam bentuk terapi yang dilakukan untuk mengatasi tekanan mental siswa. Mengingat pentingnya hal ini, hipnoterapi pun dilakukan dengan persetujuan terlebih dahulu dari yang bersangkutan.<sup>144</sup> Di bimbingan belajar Gamma Education persiapan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi dilakukan juga dengan memperhatikan ruangan terapi. Dalam hal ini ruangan di desain nyaman mungkin. Sehingga membuat anak merasa nyaman dan senang di dalam ruangan tersebut. Ruangan yang menyenangkan, sejuk, bersih harus diutamakan. Dalam ruangan terapi tidak boleh terdapat hal-hal yang tak enak dipandang mata. Misalnya ruangan berdebu, kumuh, kotor dan lain sebagainya.

Sebuah lingkungan yang kondusif dan menyenangkan untuk pelaksanaan hypnosis amat penting karena semua indra kita menjadi hiperaktif di bawah keadaan terhipnosis. Karena itu, aroma yang tajam menyengat dan emosi ekstrim harus dihindarkan ketika sedang berusaha melakukan hypnosis. Kamar hypnosis harus bebas dari segala serangga dan debu karena hal-hal seperti ini bisa merintangi masuknya pasien ke dalam keadaan

---

<sup>143</sup> Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi, (Bandung : PT Refika Aditama, 2005), 336-337.

<sup>144</sup> Ali Akbar Navis, Sukses UN dengan Hipnoterapi, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014), 39.

trance.<sup>145</sup> Untuk keperluan ini dibutuhkan rangsangan tenang dan nyaman. Ruangan dirancang sedemikian rupa, sehingga bisa menimbulkan efek yang menenangkan jiwa dan meningkatkan konsentrasi anak.<sup>146</sup>

Hal terpenting sebelum melakukan terapi di bimbingan Gamma Education anak diberi induksi. Induksi bisa diartikan awalan atau bisa disebut dengan prolog sebelum memasuki terapi. Induksi bisa dilakukan dengan bentuk tes. Dan dibimbingan belajar Gamma Education tes dilakukan dengan memberikan sebuah sugesti untuk melemaskan seluruh anggota tubuh dari mata sampai kaki. Hal ini dilakukan untuk membuat anak merasa rilek dan menghilangkan ketegangan.

Sebelum melakukan Hypnotherapy dapat memandu siswa memasuki kondisi hipnosis dengan induksi hipnosis. Teknik induksi ini diperuntukkan untuk siswa yang memiliki sugestifitas rendah. Namun, juga tetap cocok bagi mereka yang memiliki sugestibilitas tinggi. Prinsip dasar dari induksi ini adalah memandu siswa untuk memasuki rileksasi fisik dan pikiran secara bertahap dan perlahan serta melakukan tes di setiap bagian tubuh.<sup>147</sup> Persiapan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi dibimbingan Gamma Education yang harus diketahui juga adalah bagaimana kondisi anak. Apakah anak dalam keadaan capek atau tidak dan melakukan aktifitas apa saja sebelum datang ke bimbingan. Serta mengetahui keadaan anak pada pertemuan yang

---

<sup>145</sup> Alvia Martalega, *Hipnosis*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011), 56-60.

<sup>146</sup> Dwi Sunar Prasetyo, *Biarkan anakmu bermain*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2008), 288-296.

<sup>147</sup> Ali Akbar Navis, *Hypnoteaching*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 164-165.



kemarin. Apabila pertemuan kemarin anak kurang fokus maka pertemuan hari ini bagaimana membuat anak lebih fokus dan rileks.

Sehingga pada saat dilaksanakan terapi sugesti yang diberikan kepada anak kita arahkan kepada kelemahannya. Yang bertujuan untuk meningkatkan sesuatu yang lemah menuju arah yang lebih baik lagi. Dan pertanyaan yang diajukan oleh tentor pada anak bisa membantu tentor mengetahui dalam kondisi seperti apa anak saat ini. Dengan begitu akan memberikan kemudahan kepada tentor untuk mengendalikan mereka. Berbagai persiapan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak memberikan dampak positif pada anak. Anak-anak mulai belajar dari berbagai kegiatan yang diberikan oleh tentor. Dengan begitu kepercayaan diri anak mulai tertanam sedikit demi sedikit.

Berdasarkan data diatas persiapan kegiatan guru dalam melakukan pendahuluan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dilakukan sejak awal pendaftaran saat anak mengisi formulir pendaftaran, mengetahui batasan umur anak yang mampu di hypnosis dan belum mampu di hypnosis, anak percaya pada tentor, anak merasa nyaman untuk di terapi, ruangan terapi di desain senyaman mungkin, pemberian induksi yang tepat dan tahu keadaan dan kondisi kejiwaan anak.

## **B. Analisis Tentang Pelaksanaan Metode Hipnoterapi Untuk Memperbaiki Kepercayaan Diri Anak Di Bimbingan Belajar Gamma Education**

Berdasarkan data diatas dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dilakukan dengan menggunakan teknik hipnotis sadar dan teknik hipnotis tidur, musik yang menenangkan sangat diperlukan saat proses terapi, sugesti yang diberikan menggunakan afirmasi dan visualisasi, terapi yang dilakukan disesuaikan dengan tahap perkembangan anak dengan menggunakan permainan, cerita inspiratif, serta memberikan sebuah pertanyaan.

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education tidak sepenuhnya menerapkan metode ini. Tentu saja didukung dengan berbagai metode yang lain. Yang mana disesuaikan dengan situasi dan kondisi anak. Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi diGamma Education sudah mengalami modifikasi. Metode terapi yang digunakan yaitu metode terapi yang modern. Dalam hal ini hypnosis yang diberikan kepada anak-anak dalam keadaan sadar dengan mata terbuka. Karena dengan keadaan mata terbuka pun seorang anak mampu untuk dihypnosis.

Metode hipnoterapi intinya adalah ilmu untuk berkomunikasi. Oleh karena itu, metode hipnoterapi diberikan kepada anak sebagai alat komunikasi apa yang menjadi keluhannya, keinginannya, harapan kedepan seperti apa, dan lain sebagainya. Sedangkan posisi tentor disini memberi pengarahan dan bimbingan sesuai apa yang menjadi keinginannya. Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education menggunakan dua teknik yang luar biasa. Teknik tersebut adalah teknik hipnotis secara sadar dan teknik hipnotis tidur. Hipnotis sadar bisa dilakukan dengan mata

terbuka. Sedangkan hipnotis tidur yaitu hipnotis yang dilakukan dengan keadaan tidur ringan.

Dalam hal ini bimbingan belajar Gamma Education menerapkan metode hipnoterapi sangat berbeda dengan apa yang sering dilihat di TV. Hipnotis yang ada di TV hanya dijadikan sebuah pertunjukan atau hiburan semata. Apabila hipnotis pada anak-anak di buat dengan menidurkan secara otomatis mereka akan merasa takut. Oleh karena itu Gamma Education lebih menerapkan teknik secara sadar dengan mata terbuka. Untuk teknik hipnotis tidur akan di gunakan bila mana anak memang betul-betul membutuhkan.

Dua teknik yang dapat digunakan dalam hipnoterapi, yaitu:

1) Waking hypnosis

Waking hypnosis adalah teknik hipnoterapi dengan mata terbuka. Seperti ngobrol biasa. Namun arah obrolannya telah dirancang sedemikian rupa, sehingga membantu pikiran untuk loading menuju tujuan melakukan hipnoterapi.

2) Sleep hypnosis

Sleep hypnosis adalah teknik hipnoterapi dengan mata tertutup. Klien akan diajak untuk masuk pada kondisi rileksasi seperti tidur, meskipun sebenarnya sangat sadar. Pada proses ini klien akan diajak untuk menemukan dasar ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup mereka.<sup>148</sup>

Kondisi hypnosis secara umum bisa digolongankan menjadi hypnosis sederhana dan hypnosis dalam. Pendekatan dalam pembelajaran lebih

---

<sup>148</sup><http://abdullatifbinasyari.blogspot.co.id/2013/07/langkah-langkah-hipnoterapi.html>  
diakses 15 Mei 2016, jam 13.30.

mendekati kondisi hypnosis sederhana. Dalam pembelajaran tidak diperlukan hipnosis dalam atau bahkan menidurkan siswa kecuali pada saat tertentu saja. Mata siswa masih tetap terjaga, tetapi siswa dibawa dalam kondisi trance ringan. Dengan demikian, Critical area siswa menjadi lebih berkurang sehingga segala bentuk informasi berupa materi, informasi atau motivasi dapat lebih mudah masuk pada siswa.<sup>149</sup>

Dalam pelaksanaannya metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education dilakukan dengan memberi sugesti secara berulang-ulang. Dan pemberian sugesti yang tepat sangat dianjurkan dengan melihat kondisi anak. Sugesti diberikan dengan menggunakan bahasa yang sesuai tingkat kemampuan anak. Karena pada intinya hipnotis sesuatu yang terus diulang-ulang atau perulangan yang masuk pelan-pelan dalam alam bawah sadar mereka.

Dengan menguasai hypnosis seseorang akan memahami fenomena pikiran alam bawah sadar. Apalagi seorang guru harus mengetahui rahasia dibalik pikiran sendiri dan siswa. Secara modeling, pikiran sadar berpengaruh sekitar 12 % pada tindakan yang kita lakukan. Fantastisnya, 88% tindakan yang kita lakukan berasal dari pikiran bawah sadar kita. Saat membaca tulisan ini, mungkin ada ketidakpercayaan pada diri. Karena selama ini kita lebih memprioritaskan pikiran sadar kita dari pada pikiran bawah sadar. Pikiran sadar berfungsi pada saat kita berpikir logis, sistematis, analitis, dan membuat keputusan dengan pertimbangan tertentu. Pikiran bawah sadar adalah gudang

---

<sup>149</sup> Ali Akbar Navis, *Hypnoteaching*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 130.

semua informasi yang dipunyai orang. Banyak hal-hal yang tidak bisa diingat oleh pikiran sadar masih bisa diingat jelas oleh pikiran bawah sadar. Artinya, banyak materi pelajaran yang tidak bisa diingat oleh siswa pada saat ujian bisa mereka ingat pada kondisi pikiran bawah sadar.<sup>150</sup>

Sugesti berkaitan erat dengan cara dan teknik menggunakan elemen-elemen bahasa, khususnya kata, kalimat, dan pengucapan. Yang merupakan salah satu kemampuan yang dituntut dari seorang hipnoterapis. Sugesti berpengaruh atas jiwa atau perbuatan seseorang sehingga pikiran, perasaan, dan kemauannya terpengaruh dan dengan begitu orang mengakui atau menyakini apa yang dikehendaki dari padanya.

Bahasa adalah alat komunikasi untuk menyampaikan keinginan atau permintaan. Berkomunikasi pada hakikatnya berbicara dan mendengar. Cara berkomunikasi bisa menggunakan bahasa verbal dan bahasa tubuh, atau modeling kegiatan. Dalam sesi hipnoterapi, terapis berusaha masuk dan memahami simbol-simbol dari bawah sadar klien. Dalam perjalanan ini, kepekaan terapis menangkap pesan verbal maupun non verbal sangatlah penting.<sup>151</sup>

Maka kemampuan memberi sugesti positif ini, di bimbingan Gamma Education dimasukkan dalam kategori seni mengajar. Yaitu merupakan seni untuk membangkitkan gairah belajar, menciptakan suasana yang mengairahkan, menimbulkan minat perhatian, dan lain-lain. Dengan begitu

---

<sup>150</sup> Ali Akbar Navis, *Hypnoteaching*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 146-148.

<sup>151</sup> Kasmadi, *Membangun Soft Skills Anak-Anak Hebat*, (Bandung: AL FABETA, 2013), 177-179.



sugesti bisa diterapkan sebagai alat pembangkit tenaga dan keairahan pesikis, yang sangat diperlukan dalam terapi.<sup>152</sup>

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education ada dua cara yang digunakan yaitu afirmasi dan visualisasi. Afirmasi dilakukan dengan memberikan sugesti secara berulang-ulang. Sedangkan visualisasi dilakukan dengan cara anak membayangkan ataupun mengambarkan sesuatu secara jelas dan nyata dalam alam bawah sadarnya.

Afirmasi diterapkan di Gamma Education dengan mengucapkan suatu kata secara berulang-ulang. Contoh: kalian adalah anak-anak yang hebat, anak yang luar biasa, anak yang memiliki kepercayaan diri, anak yang cerdas dan lain sebagainya. Sugesti yang berikan secara berulang-ulang dan dilakukan secara rutin akan menjadi kebiasaan. Kebiasaan ini akan sangat memudahkan seseorang dalam mengingat sesuatu. Jika otak sering dirangsang untuk menerima materi yang sama ketika nanti ada stimulus yang sama otak akan meresponnya dengan sangat cepat.<sup>153</sup>

Demikian pula pesan yang begitu halus apabila diucapkan secara terus menerus pada pikiran, maka akan menghasilkan sebuah energi besar yang akan mendorong pada terwujudnya sesuatu sebagaimana yang dimaksudkan dalam pesan tersebut. Kekuatan penggulangan itu akan membangun kekuatan pikiran bawah sadar sehingga akan mendarah daging didalam diri dan menjadi sebuah kekuatan. Penggulangan pesan yang dilakukan berupa kata-

---

<sup>152</sup> Abu Ahmadi, Psikologi Umum, (Jakarta: PT Renika Cipta, 2009), 157-158.

<sup>153</sup> Ali Akbar Navis, Hypnoteaching (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 149.

kata positif akan mampu memformat dan memprovokasi alam bawah sadar untuk membuat hal-hal positif menjadi kenyataan.<sup>154</sup>

Sedangkan visualisasi yang dilakukan di Gamma Education dengan cara menghadirkan bayangan atau gambaran mengenai impiannya dengan tujuan untuk memperjelas tujuannya. Jika anak ingin memiliki kepercayaan diri maka dia bisa membayangkan tokoh idola atau orang yang hebat yang memiliki kepercayaan diri yang kuat. Dan anak bisa memosisikan dirinya sebagai tokoh tersebut. Secara singkat, visualisasi bertujuan untuk memperjelas impian dengan membangkitkan motivasi dan menemukan jalan untuk mewujudkannya.

Mudahnya visualisasi ibarat sebuah alarem otomatis yang dapat selalu mengingatkan tujuan yang sedang kita inginkan. Tanpa disadari karena seringnya bervisualisasi maka kegiatan pun menjadi semakin dekat pada tujuannya. Dalam bervisualisasi bebas melakukan visualisasi atas semua keinginan, tujuan ataupun impian dalam kehidupan.<sup>155</sup>

Selain hal tersebut, di bimbingan belajar Gamma Education musik juga bagian terpenting dalam pelaksanaan metode ini. Dengan adanya musik saat terapi akan berpengaruh besar terhadap pola pikir mereka. Musik terapi ditata dengan sebaik mungkin sehingga akan memberikan suasana yang nyaman dan tenang bagi anak-anak.

Bermain, memainkan, ataupun mendengarkan musik merupakan kegiatan yang cukup mengasikan, tidak terbatas pada orang dewasa saja.

---

<sup>154</sup> Muwaik Saleh, Belajar Dengan Hai Nurani, ( Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011), 203-210.

<sup>155</sup> Ali Akbar Navis, Hypnoteaching, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 156-158.

Anak kecil pun sangat menyukai musik, tentunya dengan irama dan lirik lagu yang mudah dicerna. Dan musik yang lebih cocok dengan anak adalah musik klasik atau musik instrumental yang memiliki irama lembut, atau bisa juga dengan menggunakan rekaman suara-suara alam yang menenangkan seperti suasana lautan atau gemericik sungai yang dipandu dengan efek bunyi alat musik synthesizer.<sup>156</sup>

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan Gamma Education dilakukan juga dengan menyesuaikan tingkat perkembangan anak-anak. Terapi yang diberikan kepada mereka dibuat semenarik mungkin. Karena pada intinya hipnoterapi adalah ilmu mempengaruhi sehingga disesuaikan apa yang disukai dan disenangi oleh anak-anak. Terapi dilakukan dengan menggunakan permainan, cerita inspiratif, pertanyaan, dan lain sebagainya. Permainan bagi anak-anak bukan hanya game yang moderen saja, tapi bisa menggunakan permainan tradisional seperti monopoli, bermain sekuter, petak umpuk, ular naga, bekel dan lain sebagainya. Dan untuk membuat anak senang disela-sela tertentu tentor memberikan sulap. Misalnya, koin hilang, acak kartu dan lain sebagainya.

Dan tidak bisa dipungkiri juga bahwa dunia anak adalah dunia bermain. Melalui kegiatan bermain, anak belajar berbagai hal. Bermain merupakan bagian amat penting dalam tumbuh kembang anak untuk menjadi manusia seutuhnya. Karena itu, bermain bagi anak adalah salah satu hak anak yang paling hakiki. Melalui kegiatan bermain ini, anak bisa mencapai

---

<sup>156</sup> Dwi Sunar Prasetyo, *Biarkan anakmu bermain*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2008), 288-296.

perkembangan fisik, intelektual, emosi, dan sosial. Permainan bagi anak bermacam-macam, seperti kartu permainan, domino, boneka, ular tangga dan lain-lain.<sup>157</sup>

Terapi bermain teknik ini digunakan pada anak-anak. Tujuannya adalah agar sambil bermain, anak bisa memproyeksikan perasaan-perasaannya terhadap orang-orang yang menjadikan sumber masalahnya (biasanya orang tua), yang biasanya tersimpan dalam ketidaksadarannya, dan tidak bisa dikeluarkan melalui wacana biasa.<sup>158</sup>

Terapi yang diberikan kepada anak-anak bisa juga menggunakan sebuah cerita inspiratif orang-orang yang hebat, cerita motivasi dan lain sebagainya. Sebagai contoh, cerita kisah semut dengan lalat. Cerita tersebut akan membuat anak berfikir dan membayangkan dari satu arah menjadi dua arah. Ini merupakan trik dari tentor dan bisa jadi kadang anak disuruh bercerita kembali dengan begitu otak mereka bergerak terus. Teknik lain yang sangat manjur dalam memotivasi siswa adalah cerita. Menghadirkan kisah inspiratif menjadikan hati dan pikiran mereka tergugah. Bahkan, beberapa dari mereka lebih dapat menerima sebuah pesan dari sebuah kisah menggugah. Penyuguhan pesan dalam cerita ini juga dapat memberikan kesan yang berbeda dari motivasi biasanya. Dapat menciptakan kreasi cerita dan pesan sesuai dengan kebutuhan dan harapan.

Beberapa hal yang dapat diperhatikan untuk memberikan cerita yang berkualitas diantaranya adalah latar belakang siswa, lingkungan, kebiasaan,

---

<sup>157</sup>Dwi Sunar Prasetyo, *Biarkan anakmu bermain*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2008), 5.

<sup>158</sup>Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Prees, 2013), 275.

dan target motivasi. Misalnya target motivasi atau karakter yang ingin kita tanamkan adalah ketelitian dan pantang menyerah. Sebagai contoh, kisah seorang profesor yang hebat.<sup>159</sup>

Pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education dilakukan juga dengan cara tentor memberikan suatu pertanyaan kepada anak. Pertanyaan tersebut dijawab secara langsung oleh anak. Jawaban mereka secara otomatis adalah pikiran alam bawah sadar yang yang bermain. Dari jawaban mereka yang berbeda-beda akan memberi kemudahan kepada tentor untuk menganalisis karakter anak-anak perindividu.

Untuk mendukung pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education menggunakan video visual yang berfungsi untuk mempelajari karakter anak-anak perindividu dan melihat perubahan anak-anak pada saat terapi berlangsung. Video ini sangat penting juga bagi orang tua untuk melihat perkembangan pada buah hatinya. Berbagai kegiatan yang diberikan kepada anak-anak di bimbingan belajar Gamma Education dilakukan semata-mata untuk memperbaiki keadaan mental dan kejiwaan anak. Pengulangan kata-kata bahwa mereka adalah anak-anak yang hebat, anak yang percaya diri, anak yang berani, anak yang cerdas akan membentuk pemikiran positif untuk memandang dirinya sendiri dengan positif. Dengan begitu pelan-pelan mental dan kepercayaan diri yang kuat dapat mereka capai dengan baik.

---

<sup>159</sup>Ali Akbar Navis, *Hypnoteaching*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 62.



Berdasarkan data diatas dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dilakukan dengan menggunakan teknik hipnotis sadar dan teknik hipnotis tidur, musik yang menenangkan sangat diperlukan saat proses terapi, sugesti yang diberikan menggunakan afirmasi dan visualisasi, terapi yang dilakukan disesuaikan dengan tahap perkembangan anak dengan menggunakan permainan, cerita inspiratif, dan memberikan sebuah pertanyaan.

### **C. Analisis Hasil Metode Hipnoterapi Untuk Memperbaiki Kepercayaan Diri Anak Di bimbingan Belajar Gamma Education.**

Berdasarkan data diatas terlihat bahwasannya hasil dari pelaksanaan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak sudah mencapai tahap perubahan pada anak. Hal ini terlihat baik dari sikap maupun perilaku mereka yang menunjukkan bahwa mereka sudah memiliki kepercayaan diri untuk melakukan dan memutuskan sesuatu. Keberhasilan metode ini karena adanya dukungan dari orang tua, tentor, lingkungan sekitar dan kemauan anak. Metode hipnoterapi bisa diterapkan dalam dunia pendidikan untuk mengatasi permasalahan psikologi yang dihadapi anak-anak. Metode ini bisa digunakan dengan tidak berlebihan. Dalam pelaksanaannya terdapat faktor pendukung dan penghambat serta terdapat dampak positif maupun negatif.

Metode terapi ini sangat efektif sekali untuk diterapkan dalam dunia pendidikan. Dalam pelaksanaannya, di bimbingan belajar Gamma Education metode hipnoterapi telah terbukti mampu mengatasi berbagai

permasalahan yang di hadapi anak-anak. Anak mengalami perubahan positif setelah mengikuti proses terapi. Setelah anak mengalami perubahan pada mental dan kepercayaan dirinya, untuk mempertahankan kondisi ini harus adanya dukungan penuh dari orang tua. Dalam hal ini orang tua harus memberikan perhatian lebih pada anak. Orang tua memahami penuh kondisi dan kemauan anak. Adanya komunikasi yang baik antara anak dan orang tua penting sekali sebagai upaya menghindarkan anak-anak dari berbagai beban mental. Dengan begitu anak akan tumbuh sesuai taraf perkembangannya dengan kondisi dan keadaan mental yang baik.

Metode hipnoterapi ini bisa dicapai dengan baik apabila ada hubungan dan komunikasi yang baik antara bimbil, orang tua dan juga anak. Perubahan akan benar-benar didapatkan apabila hal tersebut seimbang dan berjalan secara beriringan. Serta melihat kebiasaan anak seperti apa dirumah apabila mereka dirumah tidak didukung orang tua, padahal anak sudah membaik maka bisa jadi akan kembali keasal. Oleh karena itu poin terpenting adalah adanya komunikasi yang baik antara orang tua, tentor dan juga anak.

Untuk menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua bimbil mengadakan pertemuan dengan wali murid dengan tujuan untuk memberi bimbingan serta menjelaskan seperti apaperubahan anak setelah mengikuti proses terapi. Dan bimbil juga memberi pengetahuan kepada orang tua bagaimana menjadi orang tua yang bijak untuk membimbing dan mendidik buah hatinya.

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education sudah terlihat hasilnya. Dalam hal ini terlihat dari sikap dan perilaku mereka yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri anak pelan-pelan membaik. Dan juga banyaknya anak-anak yang sudah mengalami perubahan setelah dilakukan terapi secara rutin. Pada kenyataannya tidak bisa dikatakan anak langsung berubah akan tetapi perubahan didapatkan secara bertahap. Perubahan yang terlihat setelah mengikuti terapi awalnya anak datang tidak bisa menulis, tidak bisa bersosial dengan temannya, kurang percaya diri, dan dia sering menyendiri. Setelah anak mengikuti terapi maka perubahannya luar biasa. Untuk saat ini anak tersebut sudah mulai bisa bersosial dengan teman-temannya. Perubahan didapatkan dengan pelan-pelan tapi pasti serta adanya dukungan orang tua, bimbel serta kemauan anak.

Dalam dunia pendidikan metode hipnoterapi sebaiknya digunakan dengan tidak berlebihan. Alasannya adalah metode ini mampu merubah sikap dan pola pikir anak-anak secara pelan-pelan dan mengatasi permasalahan-permasalahan psikologi atau kejiwaan yang dihadapi anak-anak. Selain untuk menjaga sikap dari anak-anaknya, guru juga bisa berkreasi untuk mengolah kata-kata positif agar apa yang disampaikan guru masuk dan mampu tertanam pada diri anak-anak. Sehingga membuat anak yang awalnya berpikir negatif menjadi positif yang tak terarah menjadi terarah.

Di bidang pendidikan dan pengembangan diri, hipnoterapi berperan dalam penyiapan/penguatan prasyarat belajar, yaitu kondisi emosi serta mental seorang pembelajar. Hipnoterapi disini, yakni melepas emosi-emosi negatif

tersebut. Yang artinya hipnoterapi juga sangat efektif untuk memberi dorongan pendidikan dan sebagainya. Serta membantu anak-anak untuk bisa menyusun agenda belajarnya atau pendidikannya dengan baik, terarah, sistematis plus infus semangat, motivasi dan percaya diri.<sup>160</sup>Faktor pendukung dalam penerapan metode hipnoterapi yaitu anak disiplin untuk masuk bimbel, adanya kemauan yang besar pada anak untuk berubah, serta adanya dukungan yang penuh dari orang tua. Dan faktor penghambat dalam pelaksanaan metode hipnoterapi begitu sebaliknya.

Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education tentunya terdapat dampak positif maupun negatif. Dampak positifnya adalah hipnotis bisa diterapkan banyak orang dan dimanfaatkan dalam beberapa hal terutama bidang-bidang yang dominan dengan unsur hubungan antar manusia, misalnya marketing, pendidikan, pengobatan, dan sebagainya. Dampak negatifnya adalah apabila ilmu ini digunakan dalam hal-hal yang negatif yang bisa merugikan orang lain.

Karena pada kenyataannya masyarakat memandang hipnotis adalah ilmu untuk memberdaya orang lain. Banyak anggapan dari mereka ilmu magic, gendam, dan berbaur dengan hal-hal goib. Hipnotis lebih mendekati seni sugesti atau seni komunikasi yang dapat dipelajari oleh siapa saja, termasuk orang awam sekalipun. Hipnotis bukan seperti yang dituduhkan oleh berbagai pihak, yaitu hipnotis sering digunakan untuk kejahatan yang ada di pinggir jalan. Ilmu hipnotis sesungguhnya sangat mulia karena ilmu ini bisa

---

<sup>160</sup><http://dokumen.tips/documents/manfaat-hipnoterapi-untuk-pendidikan.html>, di akses 8 Mei 2016, jam 20.00.

diterapkan untuk berbagai keperluan serta memberikan manfaat terhadap diri sendiri maupun orang lain.<sup>161</sup>

Dari hasil diatas disimpulkan bahwa hasil dari pelaksanaan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dibimbing belajar Gamma Education sudah mencapai tahap perubahan pada anak. Hal ini terlihat baik dari sikap maupun prilaku mereka yang menunjukkan bahwa mereka sudah memiliki kepercayaan diri untuk melakukan dan memutuskan sesuatu. Keberhasilan metode ini karena adanya peran orang tua, tentor, lingkungan sekitar dan kemauan anak. Metode ini bisa diterapkan dalam dunia pendidikan dengan tidak berlebihan untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologi yang dihadapi oleh anak-anak. Dalam pelaksanaannya terdapat faktor pendukung dan penghambat serta terdapat dampak positif maupun negatif.

---

<sup>161</sup><https://nanchoco.wordpress.com/dampak-positif-dan-negatif-hipnotis/>, diakses 15 Mei 2016, jam 15.30.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak di bimbingan belajar Gamma Education, dapat disimpulkan bahwa:

1. Persiapan guru dalam melakukan kegiatan pendahuluan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dilakukan sejak awal pendaftaran, mengetahui batasan umur anak yang mampu dihipnosis dan anak yang belum mampu dihipnosis, anak percaya kepada tutor, anak merasa nyaman untuk diterapi, ruangan terapididesain nyaman mungkin, pemberian induksi yang tepat serta tahu keadaan dan kondisi jiwa anak.
2. Pelaksanaan metode hipnoterapi di bimbingan belajar Gamma Education untuk memperbaiki kepercayaan diri anak dilakukan dengan menggunakan teknik hipnotis sadard dan teknik hipnotis tidur, musik yang menenangkan sangat diperlukan saat proses terapi, sugesti yang diberikan menggunakan afirmasi dan visualisasi, terapi yang dilakukan disesuaikan dengan tahap perkembangan anak dengan menggunakan permainan, cerita inspiratif, dan memberikan sebuah pertanyaan.
3. Hasil dari pelaksanaan metode hipnoterapi untuk memperbaiki kepercayaan diri anak di bimbingan belajar Gamma Education sudah mencapai tahap perubahan pada anak. Hal ini terlihat baik dari sikap maupun perilaku mereka yang

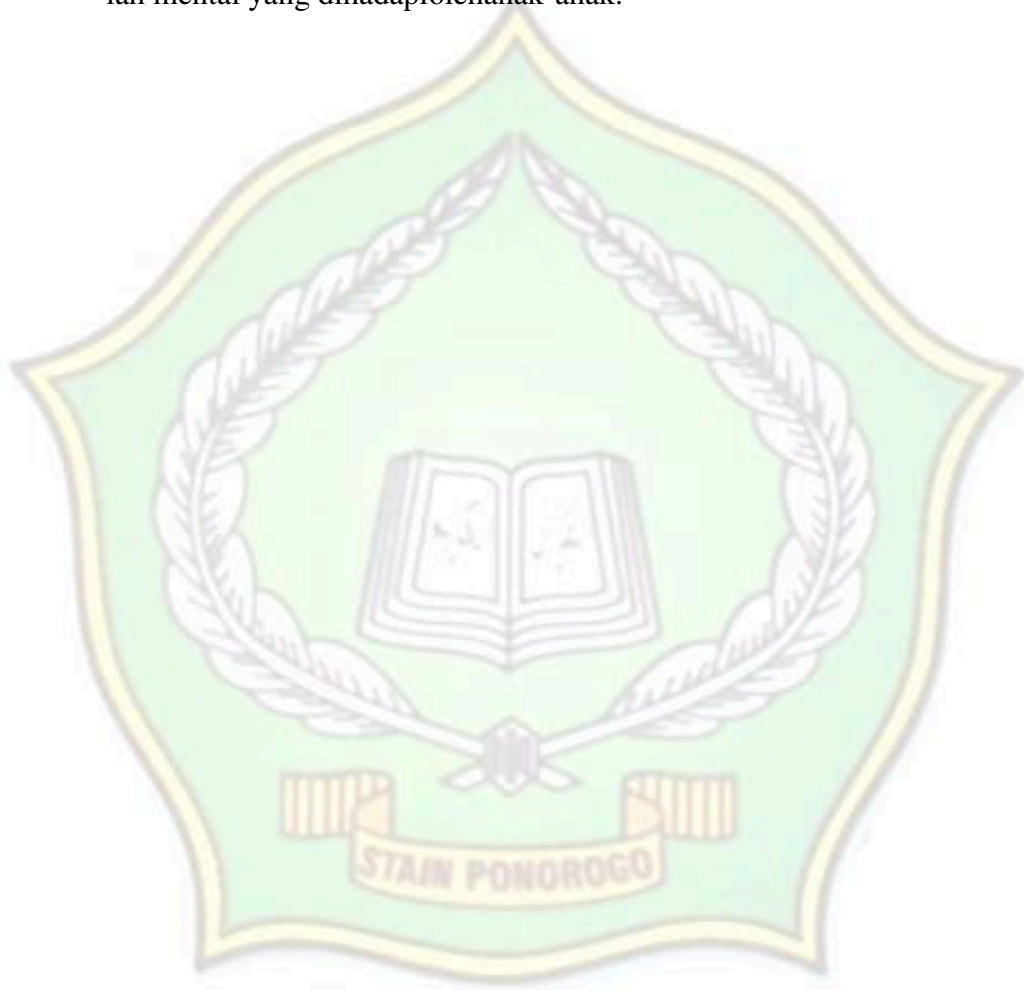
menunjukkan bahwa mereka sudah memiliki kepercayaan diri untuk melakukan dan memutuskan sesuatu. Keberhasilan metode ini karena adanya peran orang tua, tentor, lingkungan sekitar dan kemauan anak. Metode ini bisa diterapkan dalam dunia pendidikan agar tidak berlebihan untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologi yang dihadapi oleh anak-anak. Dalam pelaksanaan metode ini, terdapat faktor pendukung dan penghambat serta terdapat dampak positif maupun negatif.

## B. Saran

Sehubungan dengan keterbatasan hasil penelitian ini, serta setelah diketahui proses dan hasil pelaksanaan metode hipnoterapi, maka ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh penulis, yaitu:

1. Untuk lembaga bimbingan belajar Gamma Education harus adanya pengembangan dan perluasan mengenai metode hipnoterapi ini agar masyarakat tidak salah menilai mengenai praktik hypnosis.
2. Dalam pelaksanaan metode hipnoterapi, hendaknya terapis disesuaikan dengan anak. Untuk anak laki-laki makatentornya harus laki-laki. Begitu sebaliknya, untuk anak perempuan makatentornya pun juga perempuan.
3. Musik saat proses terapi akan lebih baik lagi jika dikombinasikan juga dengan musik-musik islami yang menenangkan hati.

4. Untuk guru  
atau tentor hendaknya terus menambah wawasan dan pengalaman baru dalam menerapkan metode hipnoterapi.
5. Untuk orang tua metode hypnosis ini diharapkan dapat membantu menangani berbagai masalah mental yang dihadapi oleh anak-anak.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. Psikologi Umum. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2009.
- Akbar Navis, Ali. Hypnoteaching. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. 2013.
- Akbar Navis, Ali. Sukses UN dengan Hipnoterapi. Yogyakarta: Ar-ruzz Media. 2014.
- Arikunto, Suharsimi. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta. 2003.
- Corey, Gerald. Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi. Bandung : PT Refika Aditama. 2005.
- Elfiky, Ibrahim. Terapi Berfikir Positif. Jakarta: Zaman. 2008.
- EL-Fiky, Ibrahim. Terapi Positive Thinking. Jogjakarta: Ibda Mesir. 2010.
- Fajar, Ramat. Konseling Anak-anak. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 20011.
- Fidelis E, Waruwu. Mendidik kecerdasan. Jakarta: Pustaka Populer Obor. 2003.
- Firdaus, Irfan. Misteri Otak Tengah. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani, 2010.
- Geladard. Konseling Anak-anak. Jakarta : PT INDEK. 2008.
- Hendriyanto, Bayu Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa fakultas Ilmu Keperawatan Universitas pada adjaran, tahun 2011.
- Hidayatullah, Furqon. Pendidikan Karakter. Surakarta: Yuma Pustaka. 2010.
- <http://abdullatifbinasyari.blogspot.co.id/2013/07/langkah-langkah-hipnoterapi.html>.
- [http://bdkpadang.kemenag.go.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=527:sugesti-sebagai.pendekatan-dalam-kediklatan-percikan-pemikiran-hasaalbanna&catid=41:top-headlines](http://bdkpadang.kemenag.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=527:sugesti-sebagai.pendekatan-dalam-kediklatan-percikan-pemikiran-hasaalbanna&catid=41:top-headlines)
- <http://dokumen.tips/documents/manfaat-hipnoterapi-untuk-pendidikan.html>.
- <https://dedikurniawanstmikpringsewu.wordpress.com/2013/07/24/pengertian-dan-definisi-metode-penelitian-dan-metode-penelitian/>.
- <https://nanchoco.wordpress.com/dampak-positif-dan-negatif-hipnotis/>.

- J. Moleong, Lexy. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2009.
- Janah, Izzatul. Percaya Diri Aja. Lagi!. Solo: PT Era Adicitra Intermedia. 2011.
- Kartiko Widi, Restu. Asas Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2009.
- Kasmadi. Membangun Soft Skills Anak-Anak Hebat. Bandung: ALFABETA. 2013.
- Komarudin. Psikologi Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2013.
- Krisna, Anand. Hypnoterapy. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2012.
- Margono, S. Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: PT Rnika Cipta. 1997.
- Marpuah, Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Anak Phobia Di Tranzcare Mampang Jakarta Selatan, Tahun 2009.
- Martalega, Alvian. Hipnosis. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2011.
- Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman. Analisis Data Kualitatif. Jakarta: UI Press, 1992.
- Mustaqim, Abdul. Menjadi Orang tua yang Bijak. Bandung: PT Mizan Pustaka. 2005.
- Noer, Muhammad. Positif Teaching. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani. 2011.
- Rafael, Romy. Hipnoterapi Quit Smoking . Jakarta: Gagas Media. 2007.
- Rifkamilia. Pemaksimalan Hasil Belajar Dengan Hypnoteaching, Tahun 2014.
- Safaria, Triantoro. Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2004.
- Saleh, Muwafik. Belajar Dengan Hati Nurani. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2011.
- Sarwono, Wirawan. Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: Rajawali Prees. 2013.
- Sugiono, Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta. 2006.
- Syah , Muhibbin. Psikologi Belajar. Jakarta: PT Prajagrafindo Persada. 2003.



Syam, Hanis. Pembelajaran Berbasis Otak Tengah. Yogyakarta: Pinus Book Publisher1. 2010.

W. Best, John. Metodologi. Surabaya: Usaha Nasional. 1982.

