

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Minat Belajar

1. Pengertian Minat Belajar

Minat menurut arti katanya ialah perhatian, gairah (kecenderungan hati kepada sesuatu), keinginan.¹ Dengan pengertian tersebut, seseorang dikatakan berminat terhadap sesuatu apabila orang tersebut mempunyai perhatian, gairah, kesukaan, dan keinginan terhadap sesuatu itu dan diikuti dengan tindakan-tindakan atau usaha untuk memperoleh atau mencapainya.

Menurut Slameto “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktifitas, tanpa ada yang menyuruh”.

Hilgard yang dikutip oleh Slameto menyatakan bahwa: “

Interest is persisting tendency to pay attention and to enjoy some activity or content. Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan-kegiatan yang diminati seseorang diperhatikan terus menerus yang disertai dengan rasa senang”.²

Sedangkan menurut Bimo Walgito yang dikutip oleh Ramayulis mengatakan bahwa: “minat adalah suatu keadaan di mana seseorang mempunyai perhatian sesuatu dan disertai dengan keinginan untuk mengetahui dan mempelajari maupun membuktikan lebih lanjut”.³

¹Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, 583

²Slameto, *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), 180

³Ramayulis, *Ilmu pendidikan Islam* (Jakarta: Kalam Mulia, 1998), 176.

“Minat diartikan sebagai kehendak, keinginan atau kesukaan” (kamisa, 1997: 370). Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih (Hurlock, 1995: 144). Wiliam james dalam Usman (1995: 27) melihat bahwa minat siswa merupakan faktor utama yang menentukan derajat keaktifan belajar siswa.⁴

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa minat senantiasa erat hubungannya dengan perasaan individu, aktifitas, objek dan situasi. Minat adalah kecenderungan yang tinggi atau keinginan yang besar untuk melakukan suatu kegiatan dengan rasa senang.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami murid sebagai anak didik

Berikut definisi belajar menurut para ahli:

Menurut mudzakir, belajar adalah suatu usaha atau kegiatan yang bertujuan mengadakan perubahan didalam diri seseorang, mencakup perubahan tingkah laku, sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan, ketrampilan dan sebagainya.⁵

⁴Darmadi, "Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa", *e book*, <http://www.books.google.com>, diakses tanggal 30 Agustus 2017

⁵Ahmad Mudzakir, Psikologi Pendidikan (Bandung: Pustaka Setia, 1997), 34.

Sedangkan menurut slameto, bahwa “belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan”.⁶ Jadi minat belajar merupakan perhatian dan rasa ingin tahu yang besar terhadap belajar atau proses perubahan tingkah laku sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

2. Pentingnya Minat Belajar

Menurut Benard yang dikutip oleh Sadirman AM, menjelaskan bahwa:

Minat timbul tidak secara tiba-tiba/ spontan, melainkan timbul dari partisipasi, pengalaman, kebiasaan pada waktu belajar atau bekerja. Jadi jelas bahwa soal minat akan selalu berkaitan dengan soal kebutuhan/ keinginan. Oleh karena itu yang penting bagaimana menciptakan kondisi tertentu agar siswa itu selalu butuh dan ingin terus belajar.⁷

Minat besar pengaruhnya terhadap aktifitas belajar, karena bila bahan pelajaran tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya. Ia sengaja untuk belajar, ia tidak memperoleh kepuasan dari pelajaran itu. Bahkan pelajaran yang menarik minat siswa, lebih mudah dipelajari dan disimpan, karena minat menambah kegiatan belajar.⁸

⁶Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 2.

⁷Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, 175.

⁸Sardiman AM, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), 76.

Dengan demikian keberhasilan seseorang dalam belajar sangat dipengaruhi oleh minat, karena dengan adanya minat akan mendorong seseorang untuk ingin lebih mengetahui dari apa yang dipelajari dengan rasa suka, proses kegiatan belajar akan berjalan lancar apabila minat ada pada dirinya dan kegagalan seseorang dalam belajar banyak disebabkan karena tidak adanya minat dalam dirinya.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar

Minat, menurut Slameto (1991: 182), adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktifitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat.⁹

Sesuai dengan pengertian di atas menurut A.J Jones yang dikutip oleh Slamet Waljito (1998:35) faktor yang mempengaruhi minat ada dua yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar dirinya atau pengaruh dari orang lain atau lingkungannya. Dibawah ini dijelaskan beberapa faktor yang dianggap paling

⁹Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), 157.

dominan mempengaruhi minat seseorang dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.¹⁰

a. Faktor intrinsik

Faktor intrinsik meliputi: perasaan tertarik, perhatian, perasaan senang, harapan kebutuhan dan motivasi.

1. Perasaan tertarik

Perasaan tertarik menurut Depdiknas dalam kamus besar Bahasa Indonesia, (2002) adalah puas dan lega, suka, dan gembira. Sedangkan menurut wingkel (2003: 30) tertarik adalah sikap positif terhadap belajar atau kegiatan yang lain yang pasti berperan besar dalam kehidupannya meskipun sukar untuk menunjukkan fungsi dari sikap yang positif.

2. Perhatian

Suatu minat dapat diekspresikan melalui pernyataan yang menunjukkan bahwa seorang siswa lebih menunjukkan atau menyukai suatu hal dari pada hal yang lain. Dapat juga dimanifestasikan melalui partisipasinya dalam suatu aktifitas. Siswa yang mempunyai minat pada objek tertentu cenderung untuk memberi perhatian yang besar terhadap objek tersebut. Menurut Abu Ahmadi (1991:152) antara minat dan perhatian selalu berhubungan dengan praktek. Apa yang menarik minat

¹⁰Ayu Al Khaerunisa, "Meningkatkan belajar siswa dalam membuat hiasan pada busana (embroidery) melalui model pembelajaran kooperatif tipe numbered head together di SMK Karya Rini Yogyakarta", <http://www.google.co.id>, diakses tanggal 9 September 2017.

dapat menyebabkan adanya perhatian dan apa yang menyebabkan adanya perhatian terhadap sesuatu disertai dengan minat.

Menurut Mustaqim (2008:72) perhatian adalah pemusatan tenaga psikis tertuju pada suatu objek atau banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai aktifitas yang dilakukan. Sedangkan menurut Bimo Walgito (1997) perhatian merupakan pemusatan konsentrasi dari seluruh aktifitas individu yang ditujukan kepada sesuatu atau sekumpulan objek.

3. Perasaan senang

Perasaan senang adalah suatu fungsi jiwa untuk dapat mempertimbangkan dan mengukur sesuatu menurut rasa senang dan tidak senang atau pernyataan jiwa subyektif dalam merasakan senang dan tidak senang (Abu ahmadi dan Widodo Supriyono (2004:38). Menurut W.S Winkel (2004:212). Antara minat dan perasaan senang terdapat hubungan timbal balik, sehingga tidak mengherankan kalau peserta yang tidak senang juga akan kurang berminat dan sebaliknya kalau pesertanya memiliki perasaan senang maka ia akan sangat berminat dan mengerjakan sesuatu. Biasanya seseorang akan melakukan pekerjaannya dengan senang atau menarik bagi dirinya, maka hasil pekerjaannya akan lebih memuaskan dari pada dia mengerjakan sesuatu yang tidak dia senangi.

4. Harapan

Harapan adalah sesuatu yang ingin dicapai dari waktu kecenderungan, merupakan keinginan dan ketertarikan untuk mengikuti sesuatu yang menarik perhatiannya. Jadi siswa yang menaruh minat pada pembelajaran MIPA, selain memiliki ketertarikan, perhatian dan rasa senang, siswa tersebut juga ingin memiliki harapan yang ingin dicapai dalam pembelajaran MIPA.

5. Kebutuhan

Menurut Sunaryo (2004:142) kebutuhan adalah kekurangan adanya sesuatu dan menuntut segera pemenuhannya agar terjadi keseimbangan. Menurut Maslow (Effendi dkk, 1985) kebutuhan adalah kekurangan yang dirasakan seseorang pada saat tertentu, baik berupa fisiologis, sosial maupun psikologis. Jadi kebutuhan adalah kekurangan yang dirasakan seseorang terhadap sesuatu yang menuntut segera pemenuhannya agar terjadi keseimbangan.

Menurut Atkinson (Arman Hakim M, dkk, 2007: 24) salah satu faktor penting dan menjadi daya penggerak bagi seseorang untuk belajar adalah keinginannya untuk memenuhi kebutuhan untuk sukses serta menjauhi kegagalan. Minat erat hubungannya dengan kebutuhan. Hal ini dikemukakan oleh Wringstone yang diterjemahkan oleh Wayan Nurkoncoro (1987:46) bahwa minat yang timbul dari kebutuhan akan merupakan faktor pendorong bagi seseorang tersebut dalam mencapai

usahanya. Sebab minat merupakan sumber usaha tersebut. Ini berarti bahwa seseorang tidak perlu mendapat dorongan dari luar, apabila pekerjaan yang dilakukan cukup menarik minatnya.

6. Motivasi

Motivasi adalah keinginan atau dorongan untuk belajar dalam (Sardiman A.M, 2001:38). Motivasi adalah keadaan jiwa individu yang mendorong untuk melakukan sesuatu perbuatan guna mencapai suatu tujuan (Abu Ahmadi (2003:77). Motivasi adalah suatu faktor yang mempengaruhi keefektifan kegiatan belajar siswa (Drs. H. Baharudin M.Pd dkk, 2007:22). Menurut Sudibyo (1989:33) motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu untuk memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi menurut Wloodkowsky (dalam Sugiartono dkk, 2007:78) merupakan suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu dan yang memberi arah dan ketahanan pada tingkah laku tersebut.

b. Faktor ekstrinsik

Faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar dirinya atau pengaruh dari orang lain atau lingkungannya. Faktor dari penelitian ini adalah pengalaman. Pengalaman pada hakikatnya merupakan pemahaman terhadap apa yang dialami seseorang sehingga apa yang dialami tersebut miliknya (Nani Hartini, 1997:22). Selain itu menurut

Imam Barnadib (1981:18) menyatakan bahwa penalaman adalah sebagai sendi bagi suatu pengetahuan. Pengalaman menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002:19) adalah merasai, menjalani, menanggung, ketertarikan, kekuatan dan dorongan dengan individu yang berkaitan.

Berdasarkan beberapa uraian diatas, ternyata ada banyak sekali faktor yang mempengaruhi minat yaitu faktor yang berasal dari dalam (intrinsik) dan faktor yang berasal dari luar diri individu (ekstirinsik). Dengan mengetahui faktor tersebut diharapkan, guru dapat memacu minat belajar siswa dalam mata pelajaran MIPA dan faktor yang berasal dari luar individu adalah dorongan guru.

B. Hipnoterapi

1. Definisi hipnoterapi

Hipnosis merupakan proses mempengaruhi orang dengan komunikasi verbal dan induksi yang mampu mempengaruhi pikiran bawah sadar dan pengaruh program yang ditanamkan baik permanen ataupun sementara.¹¹

Sebagian praktisi menganggap bahwa kosakata “hipnosis” dan “hipnotis”, pada prinsipnya, berkesesuaian makna karna sama-sama diterjemahkan dari kosakata bahasa inggris “hypnosis”. Namun, sebagian lagi menolak penggunaan kata “hipnotis” dijadikan padanan kata dari “hipnosis”. Pendapat ini menganggap kosakata “hipnotis” tersebut

¹¹Hisyam A. Fachri, *Tarot Psikologi* (Jakarta: Gagas Media, 2010), 110.

diadaptasi dari bahasa Inggris “hypnotist” yang berarti pelaku kegiatan hipnosis. Hal ini dianggap sama dengan penerjemah kata “hypnotherapy” menjadi “hipnoterapi” serta “hypnotherapist” menjadi “hipnoterapis”.¹²

Hipnosis didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analisis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (sub-conscious / unconcious), dimana tersimpan beragam potensi internal yang dapat di manfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Individu yang berada pada kondisi hipnotic atau “hypnotic trance” lebih terbuka terhadap sugesti.

Hypnoterapi, sesuai dengan namanya, adalah terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar klien.¹³

2. Sejarah hipnosis

Hipnosis telah ada sejak peradaban manuasia. Fenomena yang kita kenal dengan nama hipnosis telah tercatat di berbagai peradaban, di berbagai suku bangsa di muka bumi. Fenomena ini, pada zaman dulu dan juga sekarang, selalu dihubungkan dengan berbagai ritual keagamaan dan kepercayaan, kekuatan magis, supranatural, dan klenik. Bangsa mesir dan yunani kuno mempunyai pusat-pusat mimpi yang berfungsi sebagai tempat untuk berpuasa, berdo'a dan memohon agar mimpi-mimpi mereka dapat di

¹²Willy Wong dan Andri Hakim, *Dahsyatnya Hipnosis*, (Jakarta selatan: Tranmedia Pustaka, 2010), 2.

¹³Adi W Gunawan, *Hypnotherapy the art of subconscious restructuring*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), 17.

terjemahkan untuk dapat membantu menyelesaikan masalah dan memberikan panduan hidup. Kemungkinan besar, saat mereka berada dipusat mimpi, mimpi yang mereka alami adalah mimpi yang muncul setelah mereka dihipnosis.¹⁴

Naskah kuno di Mesir, *papyrus ebers* yang ditemukan pada abad ke-19 di kota Thebes – hingga saat ini, diperkirakan menjadi bukti penulis pertama yang menuliskan berbagai kegiatan ritual dengan unsur-unsur hipnosis. Naskah ini menceritakan adanya terapi “tidur” di kuil-kuil Mesir oleh Imhotep, seorang penyembuh dan pemikir pada masa pemerintahan Farooch Zoser, pada 2980-2900 SM. Tradisi pengobatan yang sama juga dikenal di Yunani lewat praktik-praktik penyembuhan di kuil-kuil Eskulapian sekitar tahun 500 SM. Sementara itu di China, kegiatan penyembuhan dengan menggunakan mantra dan penumpangan tangan sempat dituliskan oleh Wong Tai, yang dikenal sebagai Bapak pengobatan di China, pada 2600 SM.¹⁵

James Braid adalah orang pertama yang mencoba menjelaskan fenomena mesmerisme dari sudut pandang ilmu psikologi. Ia adalah seorang ahli bedah dan seorang penulis yang produktif dan andal. Ia juga sangat dihormati oleh British Medical Association. Pada tahun 1841, ia melakukan pemeriksaan medis pertama terhadap seorang subjek yang berada dalam

¹⁴Adi W Gunawan, *Hypnotherapy the art of subconscious communication*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), 5.

¹⁵ Willy Wong dan Andri Hakim, *Dahsyatnya Hipnosis*, (Jakarta selatan: Tranmedia Pustaka, 2010), 2.

kondisi trance mesmerisme. Setelah pemeriksaan pertama, ia memulai eksperimen pribadi dan melibatkan rekan kerja yang ia percaya. Dari hasil penelitian yang ia lakukan, akhirnya hipnosis dapat dijelaskan dalam kerangka ilmiah dan diterima sebagai suatu teknik pengobatan oleh dunia kedokteran Inggris. Dengan demikian Braid dipandang sebagai “Bapak hipnosis.”¹⁶

Abad ke 19: Pasca- Teori Braid

Berikut ini beberapa para ahli yang turut melakukan penelitian lebih lanjut terhadap fenomena trans dan hipnotisme.¹⁷

1. Jean Martin Charcot (1825-1893)

Ia adalah seorang ahli saraf (neurolog) Prancis yang banyak menggunakan hipnotisme untuk penanganan kasus-kasus histeria. Charcot berpendapat bahwa dalam kondisi hipnosis, seseorang bukanlah menjadi tidak sadar, melainkan kesadarannya bergeser dibawah kesadaran normal. Penelitian Charcot yang menunjukkan korelasi antara histeria dan hipnotisme yang menyatakan bahwa pada dasarnya hipnosis adalah histeria (meskipun sebenarnya salah) membuat hipnotisme di kalangan dokter medis dan para ahli dalam French Academy of Science.

¹⁶Adi W Gunawan, *Hypnotherapy the art of subconscious restructuring*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), 9.

¹⁷ Willy Wong dan Andri Hakim, *Dahsyatnya Hipnosis*, 205.

2. Ambroise-Auguste Liebeault (1823-1904)

Liebeault merupakan seorang dokter medis yang memandang hipnotisme sebagai fenomena yang rasional dan ilmiah. Ia mempraktikkan hipnotisme kepada pasien-pasiennya di kota Nancy, Prancis. Penelitian Liebeault memberikan teori pentingnya keterjalinan hubungan antara penghipnosis dengan pasiennya sebagai faktor penentu keberhasilan proses hipnosis, yang kemudian disebut dengan *rapport*.

3. Hippolyte Bernheim (1840-1919)

Ia adalah penulis buku *Suggestive Therapeutics* (1886) dan merupakan rekan Liebeault. Ia dan Liebeault mengemukakan teori bahwa pengaruh suggesti memegang peranan penting pada proses hipnosis.

4. Pierre Marrie Felix Janet (1859-1947)

Ia adalah seorang ahli dari Prancis yang merupakan murid Charcot. Janet menyumbangkan teori “disosiasi”, yaitu keterpisahan pengalaman traumatis masa lalu yang menyebabkan histeria, yang sebenarnya tidak hilang, tetapi hanya terpisah dalam kesadaran lebih rendah. Ia adalah orang yang kali pertama memperkenalkan istilah *subconscious* (bawah sadar) sebagai bagian yang terpisah dari kesadaran normal.

5. Sigmund Freud (1856-1939)

Freud yang berasal dari Austria sangat terkesan oleh hipnotisme yang banyak dilakukan oleh Charcot dan ia pun belajar kepada tokoh

tersebut. Ia juga belajar kepada Bernheim dan Liebeault serta menerapkan praktik-praktik hipnotisme untuk menyembuhkan pasien akibat histeria. Kemudian, Freud meninggalkan hipnotisme dan lebih memperkenalkan teori baru, yaitu psikoanalisis. Meski demikian, Freud telah memberikan sumbangan teori hipnotisme dengan memperkenalkan secara lebih terperinci mengenai fenomena bawah sadar manusia dan cara kerjanya.

3. Memahami Cara Kerja Pikiran

Dr. Sigmund Freud (1856- 1939), seorang neurolog dan psikolog dari Austria yang terkenal dengan teori psikoanalisa ini banyak mengembangkan teorinya dari pengetahuan tentang hipnosis. Sigmund Freud sempat Belajar hipnosis secara khusus kepada Dr. Breur. Cara menginduksi Freud hanya dengan kata- kata tanpa menyentuh pasien. Dan, ia menggunakan alat psikologis untuk menyembuhkan gejala neurosis, walaupun ia tidak dikenal sebagai praktisi hipnosis.¹⁸

Sigmud Freud dan banyak ahli psikologi lain mengatakan bahwa pikiran manusia terdiri dari pikiran sadar dan bawah sadar. Pikiran sadar dan bawah sadar berkomunikasi satu dengan yang lain. Namun, pikiran bawah sadar tidak selalu sejalan dengan pikiran sadar. Kadang -kadang pikiran bawah sadar sudah memiliki “program” sendiri - emosi, kebiasaan, dan kepercayaan yang sudah tertanam sebelumnya. Perlu diketahui bahwa

¹⁸Hisyam A. Fachri, *Tarot Psikologi*, 111.

ternyata 88% pikiran bawah sadar mempengaruhi sikap & perilaku manusia dari pada pikiran sadarnya.¹⁹

Seperti komputer, pikiran manusia sebenarnya terdiri dari program-program yang "di-install" ke dalamnya. Pemrograman itu dimulai saat seseorang masih masa dalam masa kanak-kanak. Pengasuhan orang tua dan perlakuan orang yang lebih dewasa di sekitarnya biasanya mudah diinstal pada masa kanak-kanak. Pertanyaannya adalah program apakah yang dimasukkan ? positif atau negatif? Harap dicatat, para ahli psikologi umumnya sepakat bahwa masa kanak-kanak khususnya 5 tahun pertama cukup berpengaruh dalam kehidupan seseorang di masa-masa berikutnya. Oleh karena itu, bisa ditebak bagaimana pengaruh dari program positif atau negatif yang sudah ter-instal dalam pikiran.²⁰

Dalam kondisi hipnosis, pikiran bawah sadar manusia dapat diakses karena diri seseorang lebih fokus secara internal dengan gelombang otak yang lebih rendah. Kondisi ini dicapai saat ia berada pada kondisi yang lebih rileks.²¹

Berikut ini penjabaran pola gelombang otak manusia berdasarkan pengukuran EEG.²²

¹⁹Ibid, hlm 112

²⁰Ibid., 112

²¹Willy wong, *DAHSYATNYA HIPNOSIS*, (Jakarta selatan: Tranmedia Pustaka, 2010), hlm 20.

²²Ibid., 21

a. Beta (14-30 Hertz)

Beta merupakan gelombang otak yang mempunyai frekuensi paling tinggi, yaitu antara 14 siklus per detik (spd) atau Hertz hingga 30 spd/ Hertz. Gelombang ini diproduksi otak ketika seseorang dalam kondisi terjaga sepenuhnya; saat pikiran sadar benar-benar sangat aktif. Kondisi ini, misalnya, muncul saat seseorang sedang sibuk belajar, menganalisis, atau memperhatikan sesuatu yang umumnya mengarah ke bagian luar dirinya (eksternal).

b. Alpha (8-13,9 Hz)

Alpha merupakan jenis gelombang dengan frekuensi di bawah beta, yaitu antara 8 hingga 13,9 Hz. Gelombang ini diproduksi dalam keadaan yang lebih tenang dan santai, biasanya dalam kondisi ini, seseorang mampu merasakan kondisi relaks pada tubuh dan pikirannya. Gelombang alpha merupakan gelombang yang timbul saat pikiran sadar mulai pasif dan sebaliknya, pikiran bawah sadar mulai aktif. Dalam keadaan alpha, pikiran bawah sadar manusia mulai mengarah ke dalam dirinya sendiri atau berfokus pada suatu hal saja (internal).

c. Theta (4-7,9 Hz)

Theta merupakan jenis gelombang dengan frekuensi di bawah alpha, yaitu berkisar antara 4 hingga 7,9 Hertz. Gelombang ini terjadi ketika kesadaran manusia lebih mengarah ke dalam dirinya sendiri (

internal), misalnya pada kondisi ketika seseorang merasakan kantuk yang sangat dalam. Pada kondisi ini tercapai, pikiran bawah sadar benar-benar telah aktif dan mengganti pikiran sadar.

d. Delta (0,1-3,9 Hz)

Delta merupakan jenis gelombang otak yang paling lambat, yang berkisar antara 0,1 hingga 3,9 Hertz. Gelombang ini terjadi ketika manusia masuk kedalam tidur yang sangat nyenyak (*sleep state/somnambulism*)

4. Proses Hipnoterapi

- a. Pra Induksi, Ketika klien pertama kali mengetahui suatu informasi tentang apa yang disampaikan terapis disebut pre-induction. Percakapan mengenai masalah klien, menghilangkan miskonsepsi dan rasa takut klien terhadap hypnosis serta menjawab pertanyaan-pertanyaan klien.
- b. Uji sugestibilitas, mengetahui apakah seseorang memiliki tipe sugestibilitas fisik atau sugestibilitas perasaan untuk menentukan tipe induksi yang digunakan dan teknik terapi yang cocok.
- c. Induksi, suatu kondisi kesadaran dimana bagian kritis pikiran sadar tidak aktif, sehingga klien sangat reseptif terhadap sugesti yang diberikan.
- d. Deepening, merupakan kelanjutan dari induksi yang mendalam.
- e. Memberi Sugesti, Proses pemberian nilai dengan sugesti (perintah kepercayaan untuk meyakinkan) yang diberikan pada klien dalam kondisi hypnosis. Dalam kondisi hipnosis, informasi dapat serta-merta masuk ke

dalam pikiran bawah sadar tanpa dikritisi kembali, dan bahkan sebuah informasi yang tidak masuk akal sekalipun dapat membentuk *belief system* (system kepercayaan)²³.

- f. Mengakhiri Hipnosis, Setelah klien menerima beberapa sugesti dari terapis maka akan disadarkan kembali, maka kondisi ini disebut terminator.

5. Teknik- teknik Hipnoterapi

Berikut adalah teknik-teknik yang biasa digunakan dalam hipnoterapi. Teknik-teknik ini dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi, dan kebutuhan klien.²⁴

a. Ideomotor Response

Ini adalah cara untuk mendapatkan jawaban “ya”, “tidak”, atau “tidak tahu” dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Teori dibalik teknik ini adalah bahwa orang cenderung memberikan jawaban jujur, sesuai dengan jawaban pikiran bawah sadar, melalui respon gerakan fisik (ideomotor response) daripada dalam bentuk verbal atau ucapan. Sebab, saat seseorang berada dalam kondisi *light trance* hingga *medium trance*, pikiran sadarnya masih cukup aktif, sehingga

²³Willy Wong, *Membongkar Rahasia Hipnosis*, (Jakarta: Visimedia, 2010), 28.

²⁴Adi W Gunawan, *Hypnotherapy the art of subconscious restructuring*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), 139.

dapat memfilter atau melakukan intervensi terhadap informasi yang disampaikan pikiran bawah sadar.

b. Hypnothic Regression

Teknik regresi adalah teknik yang membawa klien mundur ke masa lampau untuk mencari penyebab suatu masalah. Teknik ini biasanya menggunakan affect bridge (jembatan perasaan) atau feeling connection. Caranya, klien diminta untuk menghayati perasaan (misalnya: takut, cemas, atau ngeri) kemudian diminta mundur ke masa lampau saat perasaan ini muncul untuk pertama kalinya. Teknik regresi akan dijelaskan secara lebih mendalam pada bab selanjutnya.

c. Systematic Desensitization

Sesuai dengan namanya, teknik ini bertujuan untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap pobjeknya. Misalnya, klien takut pada laba-laba. Klien diminta untuk mengimajinasikan laba-laba yang berada tiga meter tempat ia berdiri. Selanjutnya jarak antara laba-laba dan klien diperpendek. Setelah klien merasa nyaman dengan jarak ini, jaraknya semakin diperpendek. Kemudian klien bisa diminta untuk melihat laba-laba yang sesungguhnya dari jarak tiga meter, dan selanjutnya jarak bisa diperdekat persis seperti dalam imajinasi

d. Implosive Desensitization

Teknik ini digunakan bila klien mengalami obreaction. Setelah diberi kesempatan mengalami kondisi itu selama 30 hingga 60 detik, klien dibawa ke tempat kedamaian untuk menenangkan dirinya. Setelah klien tenang, ia dibawa kembali ke peristiwa traumatik itu. Klien akan mengalami abreaction lagi tetapi dengan tingkat intensitas yang semakin berkurang. Setelah 30 hingga 60 detik, bawalah klien ke tempat kedamaian. Kemudian dibawa kembali ke peristiwa traumatik. Demikian selanjutnya. Tujuannya adalah menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap. Oleh beberapa pakar, teknik ini juga disebut dengan istilah circle therapy.

e. Desensitization by object projection

Teknik ini meminta klien untuk membayangkan emosi, rasa sakit, atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya itu. Bentuk sepenuhnya ditentukan oleh klien, jika klien membayangkan sebuah bola, terapis memintanya untuk mengecilkan objek itu (artinya, masalah atau rasa sakit itu juga mengecil atau berkurang). Selain dengan mengecilkan, teknik untuk me-release ini juga bisa berupa tindakan membakar, membuang, menghanyutkan, mengubur, atau melempar ke dalam laut. Untuk itu, terapis perlu menanyakan apa yang ingin dilakukan oleh klien terhadap proyeksi tersebut (client centered therapy). Teknik ini hanya bagus untuk klien

yang visual. Untuk yang auditori dan kinestetik, gunakan proyeksi dalam bentuk suara atau perasaan.

f. The informed child technique

Saat merasakan kembali (revivification) pengalaman traumatik, klien akan mengalami abreaction. Setelah mengalami kondisi ini selama 30 hingga 60 detik, klien dibawa ke tempat kedamaian untuk menenangkan dirinya. Setelah itu, klien dibawa kembali ke pengalaman traumatiknya. Namun, kali ini terapis mensugesti bahwa klien kembali ke masa lampaunya dengan membawa serta semua pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan, dan pengertian yang ia miliki saat dewasa sekarang. Hal ini memberikan kesempatan kepada klien untuk melihat kejadian itu dengan perspektif yang berbeda, memberikan makna baru, mendapatkan kebijaksanaan dari pengalaman traumatic itu, melakukan pelepasan (release), dan melakukan pembelajaran ulang (re-learning) sesuai dengan yang diinginkannya.

g. Gestalt Therapy

Ini adalah teknik terapi yang dilakukan dengan menggunakan permainan peran atau role play. Dalam teknik ini, klien diminta memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai orang lain yang menjadi penyebab trauma atau luka batin. Dengan demikian, masalahnya dapat terselesaikan dan muatan emosi negatif bisa direlease.

h. Rewriting History (Reframing)

Bagian pertama dari teknik ini dilakukan dengan the informed child technique. Bagian lanjutannya dilakukan dengan menggunakan Gestalt therapy yang memungkinkan klien untuk menyampaikan apa yang ingin ia katakan pada orang yang menyebabkan luka batin. Kadang teknik gestalt boleh tidak digunakan. Setelah klien menulis ulang kisah hidupnya dengan the informed child technique, kisah itu dapat langsung di re-frame oleh klien saat diregresi sebagai “informed child”. Hal ini, antara lain, dapat dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan: “Tolong katakan pada saya bagaimana Diri Anda yang dewasa menangani masalah ini?”

i. Open Screen Imagery

Teknik ini menggunakan prinsip layar bioskop. Klien diminta untuk masuk ke gedung bioskop, duduk di depan layar, di posisi tengah. Selanjutnya klien diminta membayangkan hasil yang ingin ia capai atau dapatkan. Seluruh skenario film yang diputar di layar bioskop mental ini ditentukan oleh klien.

j. Positive Programmed Imagery

Teknik ini dapat digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi trance. Mintalah klien untuk membayangkan dirinya nyaman,

tenang, dan santai dalam menghadapi situasi yang sama seperti saat sebelum dilakukan terapi. Sebelumnya klien mengalami rasa takut atau cemas akibat phobia. Mintalah klien untuk memberikan tanda bahwa ia telah selesai melakukan Positive Programmed Imagery dengan menggerakkan jarinya atau dengan tanda lain. Teknik ini hanya efektif bila dilakukan setelah teknik-teknik lainnya digunakan terlebih dahulu. Positive Programmed Imagery dapat digunakan bersamaan dengan post hypnotic suggestion dan verbalizing.

k. Verbalizing

Dalam teknik ini, klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Apabila klien yang mengucapkan, efeknya akan menjadi sangat kuat dari pada bila hal yang sama diucapkan oleh terapis. Saat seseorang member tahu dirinya sendiri dalam kondisi trance, terbuka peluang besar untuk re-learning. Hal ini selanjutnya dapat meningkatkan reseptivitas atau penerima post hypnotic suggestion yang diberikan oleh terapis.

l. Direct Suggestion

Sugesti yang bersifat langsung (direct suggestion) diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien (verbalizing). Saat menyampaikan sugesti, gunakan bentuk kalimat orang kedua. Setelah sugesti diberikan, terapis perlu memastikan bahwa pikiran bawah sadar

klien telah menerima sugesti itu dan telah me-release phobianya. Pengecekan dapat menggunakan ideomotor response.

m. Indirect Guided Imagery (Ericksonian Methapors)

Karena teknik ini menggunakan metafora, terapis sebaiknya mempunyai script atau cerita yang telah disiapkan sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya tergantung pada terapis. Namun, penyimpulan makna cerita itu dilakukan oleh klien.

n. Inner Guide

Yang dimaksud dengan Inner Guide bisa berupa penasihat spiritual, malaikat, mentor, orang, atau bagian dari diri klien yang bijaksana. Dalam teknik ini, klien dibantu oleh Inner Guide untuk menyelesaikan masalahnya.

o. Parts Therapy

Teknik ini digunakan untuk membantu klien menyelesaikan inner conflict atau konflik yang timbul dari pertentangan diantara “bagian-bagian” diri klien. Parts Therapy akan saya bahas dalam bab tersendiri.

p. Dream Therapy

Terapi ini menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar. Mimpi yang digunakan untuk analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi selama lebih-kurang

sepertiga waktu tidur menjelang bangun. Misalnya, bila klien tidur selama 6 jam, yang dianalisis adalah mimpi yang terjadi selama 2 jam terakhir sebelum ia bangun.

6. Macam – macam Hypnosis

a. Stage hypnosis

Stage hypnosis adalah hipnosis yang digunakan untuk pertunjukan hiburan. Dalam stage hypnosis, hipnotis memilih subjek dari antara penonton, yang setelah melewati rangkaian uji sugestibilitas, membuat subjek tersebut masuk dalam kondisi trance. Program yang dimasukkan biasanya “aneh-aneh” dan tidak masuk akal, misalnya seorang pria mengaku hamil, handphone jadi sepatu, menjadi penyanyi terkenal, dan sebagainya. Semua program itu dijalankan dengan sangat baik dan subjek tidak sadar akan keanehan perilakunya. Meskipun program pikiran yang dimasukkan bawah sadar adalah program yang tidak “masuk akal”, hal itu tidak akan berakibat buruk bagi subjek. Program yang tidak masuk akal itu akan terhapus karena kalah kuat dengan program dasar yang ada di alam bawah sadar. Jadi semakin tidak masuk akal program yang diberikan justru semakin aman.²⁵

b. Clinical hypnosis atau hypnoterapi

Clinical Hypnosis atau hypnoterapi adalah aplikasi hypnosis dalam penyembuhan mental dan fisik (psikosomatis). Aplikasi dalam

²⁵Adi W Gunawan, *HYPNOSIS The art of subconscious Communication*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005), 13.

pengobatan penyakit, antara lain depresi, kecemasan, fobia, stres penyimpangan perilaku mual dan muntah, melahirkan, penyakit kulit, dan masih banyak lagi.

Satu hal yang perlu dicermati, walaupun digunakan mengonati banyak penyakit, *hypnoterapy* tidak dapat menyembuhkan semua masalah yang berhubungan dengan psikologis dan medis. Orang yang sakit usus buntu tetap harus menjalani operasi. Dia tidak mungkin sembuh hanya karena menggunakan hipnosis. Dalam kasus usus buntu, hipnosis dapat digunakan untuk membuat pasien rileks dan percaya diri untuk menjalani operasi dan memulihkan kondisi psikologis pasca operasi.²⁶

c. Anodyne awarenes

Anodyne Awarenes adalah aplikasi hipnosis untuk mengurangi rasa sakit fisik dan kecemasan. Banyak dokter, tenaga medis perawat, dan dan dokter gigi menggunakan teknik anodyne untuk membantu pasien menjadi rileks dengan sangat cepat dan mengurangi rasa sakit dengan mental anastesi. Teknik anodyne dikembangkan dengan menerapkan pada ratusan pasien yang menjalani perawatan medis dan praktik kedokteran gigi. Teknik ini dapat digunakan dengan sangat berhasil pada hampir setiap pasien. Salah satu contoh kasus adalah seorang pasien kanker paru-paru. Dengan semakin penyebaranya

²⁶Ibid., 14.

penyakit kanker seluruh tubuh, pasien menjadi sangat menderita dan kesakitan. Dengan bantuan hipnosis, pasien dapat dibuat tidak merasakan rasa sakit yang menjalar ke seluruh tubuhnya.²⁷

d. Self hypnosis

Kondisi hipnosis terjadi saat manusia berfokus pada kondisi internal, yang dicapai pada pola gelombang otak alpha atau lebih rendah. Dalam penanganan kasus-kasus sederhana, seperti membangkitkan motivasi, manusia dapat melakukan hipnosis terhadap dirinya sendiri tanpa dipandu oleh orang lain/penghipnosis, yang disebut dengan self hypnosis.²⁸

e. Forensik hypnosis

Forensik hypnosis adalah penggunaan hypnosis sebagai alat bantu dalam melakukan investigasi atau penggalian informasi dari memori. Sering kali dalam suatu kejadian yang mempunyai muatan emosi negatif tinggi, misalnya dalam kasus kejahatan, orang mengalami “lupa ingatan” akan kejadian tersebut. Hal itu terjadi karena pikiran bawah sadar, dengan tujuan agar pengalaman buruk itu tidak di ingat.²⁹

f. Metaphysical hypnosis

²⁷Ibid., 15

²⁸Willy wong, *DAHSYATNYA HIPNOSIS*, (Jakarta selatan: Tranmedia Pustaka, 2010), 91.

²⁹Adi W Gunawan, *HYPNOSIS The art of subconscious Communication*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005), 16.

Metaphysical hypnosis adalah aplikasi hypnosis dalam meneliti berbagai fenomena metafisik. Jenis hypnosis ini bersifat eksperimental. Dengan hypnosis, seseorang akan sangat cepat masuk ke kondisi rileks yang sangat dalam (sonambulims). Yang kalau diukur dengan EEG akan menunjukkan frekuensi gelombang otak yang sangat rendah.³⁰

³⁰Ibid., 17.