

Mereduksi *Negatif Belief* dengan Pendekatan Hipnoterapi

Nikmarijal¹

¹ IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Info Artikel :

Diterima 12 Agustus 2019
Direvisi, 14 Oktober 2019
Dipublikasikan 1 Desember 2019

Kata Kunci:

Negatif Belief
Hypnotherapy
Mahasiswa

ABSTRAK

Negative beliefs are excessive and uncontrollable concerns in self-development and maintenance that can make a person feel rejected, dissatisfied and feel rejected. Hypnotherapy is applying hypothetical techniques to encourage the subconscious mind to find solutions to problems. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental design using a pretest-posttest design model. From this study it was found that: (1) there was a significant difference between negative belief in the pretest and posttest of students in the experimental group. (2) there is no significant difference between the negative beliefs of students in the pretest and posttest in the control group. (3) there is a significant difference between the students' negative belief in the posttest of the control group and the posttest of the experimental group. So it can be concluded that negative beliefs can be reduced through a hypnotherapy approach.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Koresponden:

Nikmarijal,
Email: nikmarijal@gmail.com

Pendahuluan

Untuk menjadikan karakter bangsa Indonesia menjadi lebih baik, maka diperlukan perubahan cara berpikir. Karakter diperoleh dari pendidikan baik di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat yang berlangsung sepanjang hayat, yang akhirnya menjadi sebuah *belief* yang berada di alam bawah sadar pada diri seseorang. Secara implisit atau eksplisit, kepercayaan didefinisikan apa yang baik atau berharga (Doménech and Selva, 2013). Keyakinan muncul melalui pengalaman (Crain: 2007). Pengalaman sebelumnya perlu keyakinan dan alasan untuk berasimilasi, dan alasan perlu pengalaman untuk dibentuk, dan keyakinan perlu alasan juga. Keyakinan, akal dan pengalaman, didasarkan pada satu sama lain. Konteksnya dinamis, dan keyakinan terbentuk atas alasan dan pengalaman. Sistem keyakinan dinamis karena mereka berubah terus-menerus seperti pengalaman baru dan mengubah keyakinan dan cara penalaran.

Keyakinan membantu kita untuk fokus pada detail penting. Nilai-nilai yang ideal cenderung merupakan ringkasan atribut abstrak dari sistem perilaku sosial, yang dihasilkan setelah melihat fakta. Pernyataan seperti: semua kekuatan bagi orang-orang, Tuhan itu ada, Hitam itu cantik, dan sebagainya, terdiri dari konten yang sebenarnya berasal dari sistem kepercayaan. Tapi mereka juga bisa menyebabkan masalah ketika mereka tidak sesuai dengan kenyataan (Wolz, 2004). Keyakinan dapat membantu atau bisa menyesatkan. Ketika memegang keyakinan yang menyesatkan, individu terjebak dengan itu selamanya. Keyakinan tentang benda mati cenderung cukup mudah. Tapi keyakinan tentang perilaku dan perasaan manusia kadang-kadang berbelit-belit, terutama, keyakinan tentang diri sendiri. Wolz (2004) menyatakan bahwa orang membuat keputusan umumnya penuh kesadaran untuk percaya pada perspektif tentang realitas. Keputusan untuk percaya pada apa yang kita lihat memainkan peran yang jauh lebih besar dalam membentuk realitas. Hal ini terutama berlaku pada interaksi antara manusia.

Banyak orang yang tampaknya tidak menyadari adanya kemungkinan bahwa jika mereka mau, mereka bisa mengubah cara berpikir, atau mengubah keyakinan yang dimiliki untuk membantu diri mereka sendiri menjalani kehidupan yang lebih memuaskan. Banyak manusia yang berpegang pada keyakinan-keyakinan yang tidak menguntungkan bagi mereka dan merugikan diri sendiri (Geldard &

Geldard, 2011). Seseorang biasanya tidak menyadari seberapa besar dampaknya terhadap kehidupan, keyakinan negatif sering mengakibatkan seseorang mengulangi kesalahan yang sama berulang-ulang, meskipun upaya terbaik telah dilakukan untuk berubah. Banyak situasi yang tidak diinginkan bisa dihindari jika saja melihat bahwa akar masalahnya terletak pada kepercayaan yang salah. Wolz (2004) keyakinan yang keliru tersebut dapat membatasi apa yang dilihat dan menyebabkan individu untuk bertindak melawan kepentingan terbaik dari orang yang dicintai dan diri sendiri. Kepercayaan yang menyimpang sebagian terletak di *unconscious-mind* (tidak sadar).

Karakter yang terbentuk sepanjang hayat akan menjadi *belief* pada diri seseorang yang terletak pada *unconscious-mind* (pikiran bawah sadar). Pikiran bawah sadar adalah pikiran yang fokusnya hanya satu, dan sifatnya terkadang lebih meditatif (Riyadi, 2013). Pikiran bawah sadar terdiri dari dua bagian, yaitu *modern memory area* (MA) dan *primitive area* (PA). Di dalam MA tersimpan kepercayaan (*belief*), nilai (*value*), kebiasaan (tiga macam: baik, buruk dan refleks), memori jangka panjang, kepribadian, intuisi dan persepsi. Kapasitas penyimpanan data pikiran bawah sadar tak terbatas. Di dalam PA berisi program yang telah terinstal oleh Maha Pencipta, untuk mengendalikan fungsi tubuh yang bersifat otonom seperti pernapasan, detak jantung, sistem kekebalan tubuh, mekanisme pertahanan tubuh, melindungi diri dari infeksi, menghasilkan emosi dan penggunaan refleks (Gunawan, 2010).

Dikarenakan berada pada pikiran bawah sadar, maka upaya terbaik yang dilakukan adalah dengan kembali ke pikiran bawah sadar melalui hypnotherapy, karena dengan hypnotherapy merupakan salah satu cara yang mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan re-eduksi, dan menyembuhkan *belief* yang negatif. Hipnoterapi adalah hipnosis yang digunakan untuk tujuan terapeutik. Hari ini, ada banyak bukti bahwa penggunaan hipnosis meningkatkan efektivitas psikoterapi pada umumnya dan beberapa bukti efektivitas hipnoterapi (Mende, 2006)

Hypnotherapy menerapkan teknik hipnosis untuk mendorong pikiran bawah sadar untuk menemukan solusi untuk masalah. Hipnosis adalah teknik yang kuat, dapat membantu mengubah keyakinan negatif dan mencapai tujuan, mengobati masalah emosional yang serius, dan mengurangi berbagai kondisi medis (Bryant & Mabbut, 2006).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian quasi eksperimen, menggunakan model *pretest-posttest control Group Desain* (desain kelompok control tes awal-akhir). Jenis penelitian ini melibatkan dua kelompok subyek yang terdiri atas kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, dan hasilnya diketahui melalui tes akhir dengan satu macam perlakuan (Suharsimi Arikunto, 2000). Desain yang tepat untuk penelitian ini adalah *quasi experiment* atau eksperimen semu, yaitu suatu desain eksperimen yang memungkinkan peneliti mengendalikan variabel sebanyak mungkin dari situasi yang ada. Desain ini tidak mengendalikan variabel secara penuh seperti pada eksperimen sebenarnya, namun peneliti bisa memperhitungkan variabel apa saja yang tak mungkin dikendalikan, sumber-sumber kesesatan mana saja yang mungkin ada dalam menginterpretasi hasil penelitian (Kasiram, 2008).

Kelompok rancangan *quasi experiment* diberi perlakuan hipnoterapi guna merubah *negatif belief*. Pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan, dan kedua kelompok itu menyelesaikan tes awal dan tes akhir. Variabel bebas penelitian ini adalah hipnoterapi, sedangkan variabel terikat adalah *negatif belief*. Secara grafis rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (Suharsimi Arikunto, 2000 dan Liche Seniati, dkk,2006)

Populasi dan Sampel

Populasi yang diteliti adalah mahasiswa IAIN Kerinci yang sedang berada di semester IV (empat). Sampel yang akan diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu karakteristik sampelnya susah ditetapkan berdasarkan sifat dan ciri-ciri populasi. Direncanakan dalam menarik sampel dalam

penelitian pada mahasiswa IAIN Kerinci yang sedang berada di semester IV (empat), Memiliki *negatif belief*, mempunyai tingkat sugestivitas minimal sedang, dan ini akan sangat tergantung pada kondisi di lapangan setelah *pretest*.

Prosedur Penelitian

Subyek penelitian pada materi ini di bagi menjadi dua kelompok yaitu; (1) Kelompok eksperimen, dan (2) kelompok kontrol. Dalam kelompok Eksperimen di selenggarakan hipnoterapi guna merubah *negatif belief*, Sedangkan kelompok kontrol hanya mengikuti pembelajaran seperti biasanya. Pelaksanaan Quasi Eksperimen, dilakukan sebanyak 3 (tiga) pertemuan. Pada kegiatan ini dilakukan upaya untuk merubah *belief* yang negatif. Dan akan berakhir dengan dilaksanakannya *post-test* untuk kedua kelompok.

Hasil dan Pembahasan

Untuk melihat perubahan tingkat *negatif belief* mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1 : Hasil *Pretest* dan *Posttest Negatif Belief* Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Kode Mahasiswa	Skor	Kategori	Kode Mahasiswa	Skor	Kategori
KE. 001	8	R	KK. 001	11	SD
KE. 002	9	SD	KK. 002	12	T
KE. 003	8	R	KK. 003	12	T
KE. 004	8	R	KK. 004	13	T
KE. 005	7	R	KK. 005	12	T
KE. 006	8	R	KK. 006	12	T

Berdasarkan tabel 16 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan kondisi *negatif belief* mahasiswa kelompok eksperimen setelah mendapat perlakuan hipnoterapi. Mahasiswa pada saat *pretest* berada pada tingkat rendah sebanyak 83,3 % (5 orang mahasiswa) dan sedang 16,7 % (1 orang mahasiswa) dan setelah dilakukan perlakuan tidak ada lagi yang memiliki *negatif belief* pada tingkat tinggi tetapi berada pada tingkat sedang sebanyak 16,7 % (1 orang mahasiswa) dan tingkat rendah sebanyak 83,3 (sebanyak 5 orang mahasiswa).

Untuk menguji hipotesis ketiga ini digunakan teknik *Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sampels*, yang menyatakan “Terdapat perbedaan peningkatan *negatif belief* mahasiswa BKI STAIN Kerinci kelompok yang diberikan perlakuan hipnoterapi dengan Mahasiswa MTK STAIN Kerinci kelompok yang tidak diberikan perlakuan hipnoterapi”. Berdasarkan hal tersebut didapatkan hasil pengujian seperti terangkum pada tabel 22.

Tabel 2 : Hasil Analisis Kolmogorov-Smirnov 2 Independent Samples Posttest Variabel Negatif Belief Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Test Statistics ^a		VAR00002
Most Extreme Differences	Absolute	1.000
	Positive	1.000
	Negative	.000
Kolmogorov-Smirnov Z		1.732
Asymp. Sig. (2-tailed)		.005

a. Grouping Variable: VAR00001

Berdasarkan tabel 22, dapat terlihat bahwa *negatif belief* pada kolom Asymp.Sig. (2-tailed)/significance untuk uji dua sisi adalah 0.005, atau probabilitas di atas 0.05 ($0.005 \leq 0.05$). Maka H_1 ditolak dan H_0 diterima. Ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *negatif belief* antara mahasiswa kelompok eksperimen dengan mahasiswa kelompok kontrol setelah mendapatkan perlakuan hipnoterapi.

Berdasarkan hasil posttest pada kelompok eksperimen diperoleh perubahan pada mahasiswa yang di awal memiliki *negatif belief*. Adapun perubahan tersebut diasumsikan karena disebabkan oleh perlakuan yang diberikan yaitu hipnoterapi.

Hasil temuan yang lainnya adalah pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang signifikan antara hasil *pretest* dan posttest pada *negatif belief*. Rata-rata pada variabel *negatif belief* sebesar 12,8 (*pretest*) menjadi 12 (*posttest*) dengan kategori tetap sama yaitu dengan kategori tetap tinggi.

Kesimpulan

Setiap manusia memiliki *belief* yang berbeda tergantung pada proses penerimaan informasi yang berlangsung dari pikiran sadar menuju pikiran bawah sadar. *Belief* dapat terjadi bila pikiran bawah sadar menerima sensasi emosi yang kuat dan intensif secara terus-menerus. Apabila pikiran bawah sadar menerima emosi yang positif maka *belief* juga akan menjadi positif.

Tingginya *negatif belief* disebabkan banyaknya penerimaan informasi negatif tentang diri dari orang lain. Informasi yang diterima dapat mempengaruhi perubahan *belief*. Dalam hal ini informasi yang diterima terkait dengan pemikiran individu tentang dirinya, seperti “anda tidak berprestasi di sekolah” atau “saya kurang baik” sementara di rumah orang tua juga mengungkapkan bahwa “kami tidak menyukai anak yang tidak berprestasi”. Semakin sering individu mendapatkan sensasi emosi negatif tersebut akan meningkatkan *belief negatif* yang ada pada dirinya. (Tri Ningsih, 2015).

Sebagai salah satu faktor keberhasilan individu dalam meminimalisasi *negatif belief* yaitu dengan pendekatan hipnoterapi. Hipnoterapi digunakan untuk menyampaikan informasi kepada klien. Dalam hal memperbaiki *belief* adalah salah satu yang terbukti efektif membantu meningkatkan *self-esteem*. Hal ini dapat dilihat pada tabel 5 dimana hasil *pretest* (sebelum perlakuan) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata antara hipnoterapi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata tingkat *negatif belief* untuk kelompok eksperimen adalah 12, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tingkat *negatif belief* sebesar 12,8. Ini berarti kedua kelompok sama-sama berada pada kategori rendah.

Setelah diadakan pendekatan hipnoterapi yang diberikan kepada kelompok eksperimen tingkat *negatif belief* mahasiswa menjadi menurun, yang mana semula berada pada kategori tinggi, berubah menjadi kategori rendah, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan tetap berada pada kategori tinggi.

Referensi

- Abe, J.A., & Izard, C.E. (1999). A longitudinal study of emotion expression and personality relations in early development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 566–577.
- Alexander, P. A., & Dochy, F. J. R. C. (1994). Adults' views about knowing and believing. In R. Garner & P. A. Alexander (Eds.), *Beliefs about text and about instruction with text*. (pp. 223-244). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Brann, L., Owens, J., & Williamson, A. (2012). *The Handbook of Contemporary Clinical Hypnosis*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Bryant M & Mabbutt P (2006). *Hypnotherapy For Dummies*. England : John Wiley & Sons, Ltd
- Crain, William. 2007. *Teori Perkembangan Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Frey, D., & Carlock, C. J. (1984). *Enhancing self-esteem* (1st ed.). Muncie, IN: Accelerated Development
- Geldard, K. & Geldard, D. (2011). *Konseling Anak-anak: Panduan Praktis (Terjemahan)*. Edisi Ketiga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gunawan, A.W (2010). *Hypnotherapy. The art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: PT. Gramedia.
- _____ (2007). *Hypnosis. The Art of Subconscious Communication*. Jakarta : PT. Gramedia.
- _____ (2008). *The Secret of Mindset*. Jakarta: Pt. Gramedia.
- Joel W. Grube & Daniel M. Mayton & Sandra J. Ball-Rokeach (1994) Inducing Change in Values, Attitudes, and Behaviors: Belief System Theory and the Method of Value Self-Confrontation. *Journal of the Society for the Psychological Study of Social Issues*, 50 (4): 153-173.
- Kartadinata S (2010) *Isu-Isu Pendidikan : Antara Harapan Dan Kenyatan*. Bandung : UPI Press
- Kemendiknas. (2010). *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa: Bahan Pelatihan Penguatan Metodologi Pembelajaran Berdasarkan Nilai-Nilai Budaya untuk Membentuk Daya Saing dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mende M (2006). The Special Effects of Hypnosis and Hypnotherapy: A Contribution to an Ecological Model of Therapeutic Change. *Intl. Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 54(2): 167–185,
- Noer, M. (2010). *Hypno Teaching for Success Learning*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Prayitno & Khaidir A (2010). *Model Pendidikan Karakter – Cerdas*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rokeach M (1979). *Understanding Human Values*. New York: Free Press. Rokeach M
- _____ (1980). Some unresolved issues in theories of beliefs, attitudes, and values. In H. E. Howe, Jr. and M. M. Page (Eds.), 1979 Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln NE: University of Nebraska Press.
- Selva J. Nescolarde and Doménech J. L. USÓ. Topological structures of complex belief systems (II): Textual materialization Article first published online: 17 OCT 2013 DOI: 10.1002/cplx.21476 Copyright © 2013 Wiley Periodicals, Inc. Volume 19, Issue 2, pages 50–62, November/December 2013
- Selva J. Nescolarde and Doménech J. L. USÓ. Topological structures of complex belief systems (II): Textual materialization Article first published online: 17 OCT 2013 DOI: 10.1002/cplx.21476 Copyright © 2013 Wiley Periodicals, Inc. Volume 19, Issue 2, pages 50–62, November/December 2013
- Suharsimi Arikunto. 2000. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.

-
- Thompson, L., & Fine, G. A. (1999). Socially shared cognition, affect, and behavior: A review and integration. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 278–302.
- Uliana P, & Setyowati RR (2013). “Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Kultur Sekolah Pada Siswa Kelas Xi Di SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo” *jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan*. 1 (1): 165-179
- Wolz, Birgit. 2005. *E-Motion Picture Magic* CO: Glenbridge Publishing Ltd. Zwick, Joel. (Director). (2002): (Director). *My Big Fat Greek Wedding*. (Motion Pictures). United States.
- Walters, Glenn D (2002). *Criminal Belief System: An Intergrated-interactive Theory of Lifestyles*. London: Westport, Praeger.
- Yan Nurindra (2008). *Hipnosis For Dummies*. Jakarta: IBH