

## PELATIHAN *HYPNOTHERAPY* UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS BERBICARA KASAR SISWA MTS MUHAMMADIYAH SRUMBUNG

*Akhmad Liana Amrul Haq<sup>1</sup>, Aning Az Zahra*  
Universitas Muhammadiyah Magelang

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan *hypnotherapy* untuk menurunkan intensitas berbicara kasar. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa MTs Muhammadiyah Srumbung yang berjumlah 30 siswa, siswa terbagi menjadi dua kelompok perlakuan yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan skala intensitas berbicara kasar yang disusun berdasarkan empat aspek yaitu perilaku, objek target, situasi dan batasan waktu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk *true eksperimen* menggunakan *two independent group design*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode independent sampel t-test, hasil analisis data diperoleh nilai t -5.438 dengan p = 0,030 (p<0,050). Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa pelatihan *hypnotherapy* efektif untuk menurunkan intensitas berbicara kasar siswa MTs Muhammadiyah Srumbung. Siswa yang mengikuti pelatihan *hypnotherapy* memiliki skor intensitas berbicara kasar yang lebih rendah dibanding dengan siswa yang tidak mengikuti pelatihan *hypnotherapy*.

**Kata kunci:** *hypnotherapy*, intensitas berbicara kasar

### Abstract

This research aims to determine the effectiveness of hypnotherapy training to reduce the intensity of coarse speaking. The subjects of this research were the students of MTs Muhammadiyah Srumbung. 30 students were divided into the experimental group and the control group. The data in this study were collected using a coarse speaking intensity scale which compiled based on four aspects. The aspect were: behavior, target object, situation and time limit. The method used in this study is true experiment using two independent group design. The data analysis result gained by using independent sample t-test method. The results of data analysis obtained t -5.438 with p = 0.030 (p <0.050). Based on the result above, it was found the the hypnotherapy training were effective to reduce the intensity of abusive speaking of the students of MTs Muhammadiyah Srumbung. Students who take hypnotherapy training have lower coarse speaking intensity scores compared to students who do not take hypnotherapy training.

**Keywords:** hypnotherapy, intensity of coarse speaking.

---

<sup>1</sup>akuamrulhaq@ummgl.ac.id  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Magelang

## **Pendahuluan**

Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2015-2019 (Kebudayaan, 2015) menjelaskan bahwa terdapat permasalahan dan tantangan pembangunan pendidikan dan kebudayaan periode 2015-2019 terutama bagi jenjang Menengah Pertama. Permasalahan yang disoroti dalam penelitian ini adalah gejala memudarnya karakter siswa, meningkatnya kasus-kasus penyalahgunaan NAPZA, perkelahian antar pelajar dan antar kelompok bisa ditafsirkan sebagai gejala memudarnya pemahaman, penghayatan dan penanaman nilai-nilai luhur budaya bangsa. Munculnya tingkah laku agresi yang dilakukan oleh remaja pada akhir-akhir ini merupakan suatu hal yang menarik untuk dikaji lebih jauh, semua bentuk kasus yang terjadi sangatlah merugikan berbagai pihak dan perlu adanya pencarian solusi dari masalah ini atau setidaknya mengurangi dan menanggulangi. Hal ini menjadi penting mengingat di pundak para remaja inilah perjuangan meneruskan bangsa ini diestafetkan. Apabila remaja sebagai penerus bangsa sudah membudayakan perilaku-perilaku yang bersinggungan dengan agresi maka nasib rakyat bangsa Indonesia ini menjadi terdampak negatif pula.

Koeswara (1998) menyebutkan perbuatan yang dapat menimbulkan kerusakan atau kesakitan pada sasaran atau korban termasuk dalam bentuk perbuatan agresi baik dalam bentuk fisik maupun verbal. Mutadin (2002) menyatakan masa remaja dikenal dengan masa yang penuh dengan pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi.

Mutadin (2002) juga menyatakan bahwa pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti: lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja tidak bisa dilepaskan dari lingkungan sosial tempat berinteraksi dan hal ini membuat remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Untuk itu perlu dilakukan seleksi yang ketat dalam memilih lingkungan, tempat berinteraksi dan memilih teman, karena hal itu akan sangat berpengaruh pada kehidupannya.

Menurut Morgan, King, Weisz & Schopler (1986) salah satu bentuk agresi adalah agresi yang berbentuk verbal, artinya tidak langsung mengarah ke fisik seseorang namun lebih kepada menghina orang lain atau menyebarkan gosip atau rumor yang jahat tentang orang lain. Suryani (2017) mengemukakan bahwa perilaku sosial individu dipelajari dengan melakukannya dan secara langsung mengalami konsekuensi-konsekuensi dari perilaku sosial itu. Proses belajar sosial terhadap suatu perilaku sosial akan semakin dikuatkan apabila kita secara sadar memahami konsekuensi-konsekuensi dari suatu perilaku. Selain itu individu baru juga mempelajari perilaku baru melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain.

Belajar pengamatan terhadap perilaku orang lain bermula dari perhatian kepada perilaku model yang akan ditiru. Perilaku model yang akan ditiru itu kemudian disimpan secara simbolik dalam ingatan peniru.

Tantangan pendidik dalam hal ini menurut Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2015-2019 (Kebudayaan, 2015) adalah bagaimana seorang guru mengoptimalkan pendidikan agama, kewarganegaraan dan karakter sebagai jalan menuju pembentukan generasi bangsa yang arif, santun dan bijaksana. Setyadi (2016) mengatakan bahwa *hypnotherapy* dapat menjadi salah satu langkah antisipatif dalam menurunkan berbagai macam gejala emosi seperti kecemasan, depresi dan stres.

Munculnya perilaku agresi verbal siswa dengan berbicara kasar tidak terlepas dari pengendalian emosi siswa yang masih belum stabil, Mutadin (2002) mengatakan salah satu faktor pemicu pergolakan remaja adalah faktor lingkungan tempat tinggal dan teman-teman sebaya. Pelatihan *hypnotherapy* ini dimaksudkan menjadi salah satu langkah antisipatif siswa dalam membentengi diri dari perilaku agresi verbal khususnya dalam berbicara kasar. Gani (2007) berpendapat salah satu manfaat dari *hypnotherapy* adalah untuk membantu mengkomunikasikan sebuah informasi pada diri sendiri, artinya seseorang secara sadar mampu membedakan hal-hal yang berbentuk positif maupun negatif dari sebuah informasi yang diterima. Berdasarkan hasil wawancara kepada Guru Agama di MTs Muhammadiyah Srumbung didapatkan hasil bahwa setiap hari ada keluhan terhadap siswa-siswi yang berkata-kata kurang sopan dan memanggil teman dengan panggilan yang tidak menyenangkan.

Melihat fenomena siswa yang banyak berbicara kurang sopan dan berkata kasar, maka diperlukan satu langkah antisipasi untuk mengurangi kebiasaan-kebiasaan tersebut. Hall & Lindzey (1981) menyatakan dorongan agresi adalah suatu aspek yang selalu ada pada kehidupan manusia bersama aspek yang lain, dorongan ini merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Gani (2007) menyampaikan bahwa dorongan agresi yang muncul dapat dikelola dengan melakukan *hypnotherapy*. *Hypnotherapy* adalah terapi yang memanfaatkan komunikasi dengan alam bawah sadar seseorang. Berdasarkan uraian latar belakang dan permasalahan di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah pelatihan *hypnotherapy* dapat menurunkan intensitas berbicara kasar siswa?”

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental (true experiment).

### Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pengukuran (Pretest)	Perlakuan	Pengukuran (Posttest)
KE	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
KK	O <sub>1</sub>	-X	O <sub>2</sub>

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa di MTs (Madrasah Tsanawiyah) Muhammadiyah Srumbung yang berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan sampel yang diinginkan. Penelitian yang dilakukan ini berbentuk *true eksperimen* dengan menggunakan desain *two independent group design*. Desain penelitian ini menggunakan dua kelompok perlakuan yaitu satu kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan *hypnotherapy* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan *hypnotherapy*. Penilaian efek dari intervensi yang diberikan dilakukan dengan jalan membandingkan skor *post test* dari kedua kelompok tersebut. Pengukuran intensitas berbicara kasar dalam penelitian ini menggunakan skala intensitas berbicara kasar yang disusun berdasarkan pendapat Feisbein dan Ajzen (1975) yang menyatakan bahwa intensitas terbentuk dari empat elemen yaitu perilaku, objek target, situasi dan batasan waktu.

### Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data penelitian yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* skala suasana hati pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini yang merupakan rerata skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pre test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bernilai t sebesar -3.610 dengan  $p = 0,055$  ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menjelaskan bahwa pada awalnya skor intensitas berbicara kasar kedua kelompok sama. Hasil *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bernilai t sebesar -5.438 dengan  $p = 0,030$  ( $p < 0,050$ ). Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *hypnotherapy* efektif untuk menurunkan intensitas berbicara kasar siswa MTs Muhammadiyah Srumbung. Siswa yang mengikuti pelatihan *hypnotherapy* memiliki skor intensitas berbicara kasar yang lebih rendah dibanding dengan siswa yang tidak mengikuti pelatihan *hypnotherapy*. Mengacu pada Gani (2007) tahapan yang dilakukan dalam proses *hypnotherapy* dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Pre-Induction

Pada tahap awal ini terapis dan klien membuka percakapan untuk mencairkan suasana dan membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hipnotis/hipnoterapi dan menjelaskan mengenai hipnoterapi dan menjawab semua pertanyaan klien. pada tahap ini terapis dituntut untuk dapat mengenali

aspek-aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnotis, dan seterusnya. Pada tahap ini terapis menanyakan kepada klien secara klasikal hal-hal apa saja yang membuat mereka nyaman, dimulai dari tempat dan keadaan yang membuat klien nyaman.

## 2. *Induction*

Pada tahap ini Induksi seorang hipnoterapis membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) ke pikiran bawah sadar (*sub conscious*), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*. Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. maka frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta ke Alfa kemudian menuju Theta. Terapis pada tahap ini memulai proses induksi dengan cara mengatur pernafasan dan memejamkan mata untuk masuk ke dalam keadaan rileks, hal yang bisa diamati ketika klien sudah masuk dalam tahap ini adalah posisi tangan yang mudah untuk digerakkan oleh terapis.

## 3. *Suggestions / Sugesti*

Selanjutnya hipnoterapis akan memberikan sugesti-sugesti positif yang bersifat menanamkan kepada klien. Sugesti-sugesti yang ditanamkan kepada klien antara lain adalah menghilangkan kosa kata kasar/negatif yang dimiliki klien ketika mereka berada pada situasi tertentu, sehingga diharapkan akan tertanam di dalam pikiran bawah sadar klien perubahan positif terhadap kata-kata yang bentuknya positif. Sugesti awal yang ditanamkan kepada klien adalah menghilangkan seluruh kosa kata kasar yang dimiliki oleh klien, kemudian terapis meminta klien untuk membayangkan keadaan yang membuat klien merasa terdesak dan tidak nyaman kemudian meminta klien untuk merubah kata-kata kasar yang biasa diucapkan menjadi kata-kata baik seperti kata *astaghfirullah/innalillah* ketika terjatuh atau tersandung.

## 4. *Termination*

Akhirnya dengan teknik terakhir ini, hipnoterapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari "tidur" hipnotisnya dan membawanya ke keadaan yang sepenuhnya sadar. Terapis pada tahap ini membantu klien kembali ke alam sadar dengan cara meminta klien untuk mengatur nafas dan merasakan kesadaran penuh dimulai dari ujung kaki hingga ujung kepala.

Hasil observasi yang didapatkan saat pelatihan dilakukan antara lain ditemukannya beberapa subjek penelitian yang mengeluarkan air mata ketika proses *hypnotherapy* selesai dilakukan, hal ini merupakan bentuk positif bahwa subjek penelitian memiliki *insight* yang baik untuk memperbaiki perilaku sebelumnya. Lebih lanjut *follow up* yang dilakukan setelah satu minggu pelatihan berakhir dengan melakukan wawancara kepada sebagian guru di dapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa yang menjadi subjek penelitian di

kelompok eksperimen mengalami penurunan berbicara kasar terutama dengan guru yang mengajar di kelas.

Davidoff (dalam Mu'tadin, 2002) menjelaskan bahwa agresi yang berbentuk verbal seperti berkata kasar merupakan suatu motif yang ada pada setiap manusia, dan hal tersebut banyak dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor di dalam perkembangannya. Ada beberapa faktor yang menyebabkan perilaku agresi antara lain faktor biologi dan faktor belajar sosial. Dalam faktor biologi khususnya hormon seks dan darah yang sebagian ditentukan oleh faktor keturunan dapat mempengaruhi perilaku agresi verbal. Selanjutnya adalah faktor belajar sosial, dengan mencontoh kata-kata kasar dari teman sebayanya meskipun sedikit pasti akan menimbulkan rangsangan dan memungkinkan untuk meniru kata-kata tersebut tersebut (Mu'tadin, 2002).

Dari beberapa faktor di atas faktor belajar sosiallah yang mempunyai peluang yang lebih besar untuk meningkatkan intensitas berbicara kasar pada kalangan remaja, hal ini disebabkan karena secara personal, dalam diri anak terjadi perubahan-perubahan yang lebih interes terhadap interaksi persahabatan dan pergaulan sosialnya, sehingga seorang anak akan merasa sungkan bila tidak mengikuti apa yang dilakukan oleh sebayanya. (Suryani, 2017). Pada siswa tingkat pertama perilaku sopan santun perlu untuk lebih diperhatikan, pada usia ini seorang anak memiliki kebutuhan sosial yang amat tinggi yang akan berdampak pada rasa ingin tahu yang besar dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan Gunawan (2016). Berbicara kasar yang biasa dilakukan oleh siswa adalah bentuk ekspresi emosi apabila berada pada keadaan yang tidak sesuai atau tidak diinginkan, sehingga kontrol terhadap situasi ini sepenuhnya dimiliki oleh individu tersebut. Berbicara kasar sendiri berarti keadaan dimana seseorang mengucapkan kata-kata yang tidak pantas atau yang mengandung unsur penghinaan dan pelecehan kepada lawan bicara Gunawan (2016)

## **Kesimpulan**

Hasil pelatihan hypnotherapy efektif untuk menurunkan intensitas berbicara kasar siswa Mts. Muhammadiyah Srumbung. Siswa yang mengikuti pelatihan hypnotherapy memiliki skor intensitas berbicara kasar yang lebih rendah dibandingkan siswa yang tidak mengikuti pelatihan hypnotherapy. Saran untuk penelitian selanjutnya antara lain: 1.) intervensi yang diberikan bisa lebih berhubungan dengan ranah emosi seperti intervensi EFT (Emotional Freedom Techniques) yang berfungsi untuk mengendalikan emosi. 2.) Sebaiknya sebelum melakukan penelitian, dilakukan *random sampling* dengan cara melakukan *screening* awal kepada seluruh populasi, *screening* awal bertujuan untuk menyaring

dan menasar subjek penelitian hal ini penting untuk dilakukan agar tidak terjadi kesalahan dalam menentukan tempat dan subjek penelitian sehingga intervensi yang akan diberikan tepat sasaran.

### **Daftar Pustaka**

- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. USA: Addison Wesley.
- Gani, A. H. (2007). *Efek Hypnotherapy dari Ibadah*. Kongres Asosiasi Psikologi Islam. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Gunawan, A. C., Suwasono, A. A., & Cahyadi, J. (2016). Perancangan Kampanye Iklan Layanan Masyarakat Berhenti Bicara Kasar Untuk Kalangan Anak Usia 7-12 Tahun. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(8), 11.
- Hall, C.S. & Lindzey, G. (1981). *Theories of personality*, New York: JohnWiley and Sons.
- Kebudayaan, K. P. dan. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Koeswara, E. (1998). *Agresi Manusia*. Bandung: PT Erasco.
- Morgan, C.T., King, R.A., Weisz, J.R., & Schopler, J. (1986). *Introduction to psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Mutadin, Z. (2002). *Faktor Penyebab Perilaku Agresi*. (<http://www.epsikologi.com>). Diakses tanggal (25 Desember 2018).
- Setyadi, A. W., Murti, B., & Demartoto, A. (2016). The Effect of Hypnotherapy on Depression, Anxiety, and Stress, in People Living with HIV/AIDS, in “Friendship Plus” Peer Supporting Group, in Kediri, East Java. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 1(2), 99-108.
- Suryani, L. (2017). Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara Dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok. *e-Jurnal Mitra Pendidikan*, 1(1), 112-124.