

HUBUNGAN PIKIRAN DAN BAHASA PADA BAHASA *HYPNOTHERAPY*

Usulan Penelitian Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia



Diajukan Oleh:

INDAH WAHYUNINGSIH

A310110016

Kepada:

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. A. Yani Tromol Pos I – Pabelan, Kartasura Telp. (0271) 717417 Fax : 7151448 Surakarta 57102

SURAT PERSETUJUAN ARTIKEL PUBLIKASI

Yang bertanda tangan ini pembimbing skripsi/ tugas akhir:

Nama : Abdul Ngalim, Prof. Dr. MM

NIK : NIK. 130811578

Telah membaca dan mencermati naskah artikel publikasi ilmiah, yang merupakan ringkasan skripsi/ tugas akhir dari mahasiswa:

Nama : Indah Wahyuningsih

NIM : A310110016

Program Studi : Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia

Judul Skripsi : "HUBUNGAN PIKIRAN DAN BAHASA PADA BAHASA
HYPNOTHERAPY"

Naskah artikel tersebut layak dan dapat disetujui untuk dipublikasikan.

Demikian persetujuan tersebut dibuat, semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Surakarta, 12 Mei 2015

Pembimbing

Abdul Ngalim, Prof. Dr. MM
NIK. 130811578

HUBUNGAN PIKIRAN DAN BAHASA PADA BAHASA *HYPNOTHERAPY*

Diajukan oleh:

INDAH WAHYUNINGSIH

A310110016

Artikel publikasi ini telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dipertanggungjawabkan di hadapan tim penguji skripsi

Surakarta, 7 Mei 2015



Prof. Dr. Abdul Ngalim, M.M, M.Hum

NIK. 130811578

HUBUNGAN PIKIRAN DAN BAHASA PADA BAHASA *HYPNOTHERAPY*

Indah Wahyuningsih, A310110016, Program Studi Pendidikan Sastra Indonesia,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Surakarta, 08572510065

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki dua tujuan penelitian. (1) Mendeskripsikan bahasa yang digunakan dalam proses *hypnotherapy* atau hipnoterapi. (2) Menganalisis hubungan antara bahasa yang digunakan dalam proses hipnoterapi dengan pikiran yang dihasilkan dalam melakukan hipnoterapi. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode refleksif-introspektif, kemudian dilanjutkan dengan metode formal dan informal sebagai metode penyajian data. Hasil penelitian ini ada dua jenis. (1) Bahasa yang digunakan dalam proses *hypnotherapy* harus disesuaikan dengan bahasa yang dimengerti oleh klien. Bahasa yang digunakan untuk melakukan hipnoterapi orang dewasa berbeda dengan bahasa yang digunakan untuk melakukan hipnoterapi pada anak kecil. Peneliti mencantumkan 20 data dengan jenis bahasa yang berbeda. (2) Bahasa yang digunakan dalam hipnoterapi memiliki hubungan yang erat dengan pikiran manusia. Kata-kata yang direpitisi lebih mudah diterima oleh pikiran bawah sadar, sehingga pola pikir klien dapat dirubah menjadi lebih baik. Otak manusia menerima rangsangan dari telinga yang mendengar, kemudian pikiran manusia bekerja dan memprogram. Setelah diprogram, pikiran memberikan perintah kepada tubuh manusia sehingga tubuh mulai merespon apa yang disugestikan oleh terapis.

Kata Kunci : *bahasa, pikiran, hipnoterapi, pola pikir.*

a. Pendahuluan

Psikolinguistik adalah ilmu hibrida, yakni ilmu yang merupakan gabungan antara dua ilmu : psikologi dan linguistik, benih ilmu ini sebenarnya sudah tampak pada permulaan abad ke 20 tatkala psikolog Jerman Wilhelm Wundt menyatakan bahwa bahasa dapat dijelaskan dengan dasar prinsip-prinsip psikologis (Kess dalam Dardjowidjojo, 2005:2). Pengertian psikolinguistik menurut Dardjowidjojo (2010:7) yaitu ilmu yang mempelajari proses-proses mental yang dilalui oleh manusia dalam mereka berbahasa.

Disiplin ilmu psikolinguistik telah menjadi bidang ilmu yang sangat luas dan kompleks. Psikolinguistik telah berkembang pesat sehingga melahirkan beberapa subdisiplin psikolinguistik yang memusatkan perhatian pada bidang tertentu untuk penelitian yang lebih lanjut. Subdisiplin tersebut meliputi psikolinguistik teoretis, psikolinguistik perkembangan, psikolinguistik sosial, psikolinguistik pendidikan, psikolinguistik-neurologi (neuropsikolinguistik), psikolinguistik eksperimen, dan psikolinguistik terapan. Psikolinguistik adalah suatu studi mengenai penggunaan bahasa dan perolehan bahasa oleh manusia (Levelt dalam Mar'at, 2011:1). Dari ilmu tersebut, peneliti menggunakan kajian psikolinguistik sebagai dasar dalam melakukan penelitian tentang hipnoterapi ini.

Hypnotherapy atau hipnoterapi merupakan salah satu teknik terapi pikiran dengan menggunakan metode hipnotis yang bertujuan untuk hal-hal positif dan kemajuan seseorang (Irfan, 2007:30). Hipnoterapi ini biasanya digunakan untuk terapi bagi para pasien/subyek yang sedang mengalami masalah di dalam dirinya, misalnya sedang menderita penyakit, kurang percaya diri, trauma, dan lain sebagainya. Secara detailnya, hipnoterapi menurut kesimpulan peneliti merupakan salah satu ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku.

Hypnotherapy atau hipnoterapi merupakan salah satu teknik terapi pikiran dengan menggunakan metode hipnotis yang bertujuan untuk hal-hal

positif dan kemajuan seseorang (Irfan, 2007:30). *Hipnoterapy* menurut Gunawan (2009:17) adalah terapi yang menggunakan hypnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar klien. Teknik terapi ini yang *diotak-atik* atau diubah adalah pikiran, maka seorang terapis harus mengetahui teori pikiran dan cara kerjanya.

Teknik tersebut hanya menggunakan bahasa sebagai alat untuk menyembuhkan klien. Pengertian bahasa itu sendiri adalah salah satu anugerah Tuhan yang memungkinkan manusia untuk mengelola pikirannya dan mengendalikan pengaruh luar terhadap pikirannya (Arifuddin, 2010:242). Bahasa dan pikiran memiliki hubungan yang sangat erat, karena dengan bahasa maka mampu mengubah maupun mempengaruhi pikiran.

Bahasa dikenal sebagai alat komunikasi atau alat dari pemikiran (*tool of thought*), karena dengan bahasalah pesan-pesan disampaikan dari pengirim pesan (*sender*) ke penerima pesan (*receiver*). Penyampaian suatu pesan dapat dilakukan dengan bahasa lisan maupun bahasa tulisan seperti simbol atau tulisan lainnya (Adi, 1994:102). Bahasa dapat dilihat dalam dua hal, yakni (i) sebagai aktivitas jiwa, dan (ii) sebagai aktivitas otak (Mackey dalam Pateda, 1990:31). Sebagai aktivitas jiwa berarti bahasa dianggap sebagai gerakan mental atau sebagai stimulus reaksi. Bahasa sebagai gerakan mental menjelaskan bagaimana bahasa sebagai sistem institusional menjadi ujaran di dalam aktivitas seseorang, baik ketika sedang berbicara maupun ketika menulis. Sebagai stimulus-reaksi bahasa dianggap sebagai sesuatu yang berulang dan kmeudian menyebabkan seseorang mereaksi (Mackey dalam Pateda, 1990:31).

Pikiran adalah proses pengolahan stimulus yang berlangsung dalam domain representasi utama (Arifuddin, 2010: 242). Langacker dalam Pateda (1990:30) mengatakan “berpikir adalah aktivitas mental manusia”. Aktivitas mental ini akan berlangsung apabila ada stimulus, artinya ada sesuatu yang menyebabkan manusia untuk berpikir. Proses berpikir meliputi rangkaian-rangkakaan sebab akibat, menganalisisnya dari yang umum ke hal-hal yang khusus atau menganalisis dari hal-hal yang khusus ke hal-hal yang umum.

Dalam hal ini Langacker mengatakan bahwa pikiran dikondisi oleh kategori linguistik dan pengalaman yang akan dikodekan dalam wujud konsep kata yang telah tersedia. Proses berpikir dapat dikatakan sebagai proses memanipulasi informasi yang diserap dari lingkungan dengan memperhatikan simbol-simbol (informasi yang telah terkode) yang disimpan dalam LTM atau *Long Term Memory* (Adi, 1994:99).

Bahasa dan pikiran memiliki hubungan dan berikut ini adalah penjelasan dari pendapat Steinberg dalam Pateda (1990:33-34) yang menyatakan hubungan bahasa dengan pikiran dapat dilihat dari (i) produksi ujaran yang merupakan dasar pikiran, (ii) bahasa adalah basis dasar pikiran, (iii) sistem bahasa menunjukkan spesifikasi pandangan, dan (iv) sistem bahasa menunjukkan spesifikasi budaya. Dalam hal produksi ujaran sebagai dasar pikiran, tersirat pendapat bahwa pikiran adalah sejenis tingkah laku. Jadi, kalau kita mengatakan “Kupukul engkau”, urutan kata ini merupakan hasil pemikiran dan pertimbangan. Pikiran yang tersimpul di dalam kalimat itu merupakan tingkah laku, bahkan dapat dikatakan terjadi perubahan tingkah laku. Selain penjelasan tersebut, bahasa dapat memperluas pikiran. Dalam hal ini, seseorang harus banyak bergaul dan banyak membaca yang menyebabkan pandangan dan pikirannya bertambah luas. Pikiran dapat bertambah luas karena aktivitas yang berhubungan dengan bahasa.

Penelitian ini membahas tentang bahasa yang digunakan dalam melakukan *hypnotherapy* dan analisis hubungan antara bahasa yang digunakan dengan pikiran yang dihasilkan dalam melakukan *hypnotherapy*. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan secara rinci wujud bahasa-bahasa yang digunakan dalam hipnoterapi kemudian mencari penyebab dari kasus hipnoterapi yang ditangani dan hubungan antara bahasa dengan pikiran yang dihasilkan setelah proses hipnoterapi selesai. Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu pembaca dapat mendapatkan pengetahuan dan wawasan yang baru tentang bahasa dan bagaimana hipnoterapi itu dapat memprogram pikiran manusia walaupun hanya dengan bahasa.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fajarika Ramadania (2013) dengan judul penelitian “Analisis Bahasa Hipnoterapi pada Siswa SMAN 1 Mataram (*The Analysis of Language of Hypnotherapy in SMAN 1 Mataram*). Penelitian yang dilakukan oleh Fajarika memiliki objek penelitian yang sama dengan penelitian ini yaitu analisis bahasa *hypnotherapy*. Hasil penelitian ini adalah (1) diksi yang digunakan dalam bahasa hipnoterapi tipe interpersonal adalah penggunaan bahasa daerah berupa bahasa Banjar yang menggunakan kalimat tanya (apa dan kapan) sebagai karakteristik diksinya. (2) Teknik persuasi bahasa hipnoterapi yang digunakan pada anak interpersonal, yaitu teknik rasionalisasi, identifikasi, red-herring, dan teknik ganjaran. Pada anak visual dapat ditemukan teknik sugesti yang ada, yaitu teknik identifikasi, sugesti, kompensasi, proyeksi, tataan, dan integrasi.

Penelitian lain yang sama dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Asep Haerul Gani (2007) dengan judul penelitian “Perubahan Pikiran Efek *Hypnotherapy* dari Ibadah” dengan objek penelitian yaitu pikiran yang setelah dianalisis terjadi perubahan *mindset* atau pemikiran merupakan efek *hypnotherapy* dari ibadah. Hasil penelitian ini adalah praktik psikoterapi yang memanfaatkan hypnosis dan dilakukan oleh penulis serta rekan penulis terbukti keadaan tenang saat Dzikir, Berdo’a dan Salat malam menjadi pintu masuk tercepat kepada keadaan *deep trance* dibandingkan dengan cara-cara induksi lainnya yang diperkenalkan oleh ahli *hypnotherapy*.

Pada dasarnya efek *hypnotherapy* memberikan perubahan yang signifikan terhadap pola pikiran atau *mindset* seperti halnya efek ibadah. Pemanfaatan konsep ikhlas, ihsan, memaafkan yang digunakan saat terapi menggunakan hypnosis terbukti pula memudahkan klien cepat bangkit dalam proses penyembuhan. Penelitian yang dilakukan Asep memiliki hasil yang hampir sama dengan penelitian ini, karena dalam hasil data yang dianalisis menyimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan setelah dilakukan hipnoterapi. Bahkan, dalam segi agama, hipnoterapi mampu membuat orang yang melakukan ibadah lebih rileks dan mudah berkonsentrasi dalam berdoa.

b. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di berbagai tempat ketika sedang melakukan *hypnotherapy*. Waktu yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian adalah dari bulan Februari sampai selesai. Jenis penelitian yang dilakukan peneliti adalah dengan penelitian kualitatif dengan strategi deksriptif yaitu dengan mendeskripsikan secara jelas hasil penelitian. Sutopo (2002:73) menyatakan data adalah bahan mentah yang dikumpulkan peneliti dari dunia yang dipelajarinya. Objek yang menjadi pusat penelitian adalah bahasa yang digunakan dalam proses hipnoterapi. Data pada penelitian ini berupa dua puluh skrip bahasa hipnoterapi, sedangkan sumber yang diambil berupa pengalaman peneliti dalam melakukan hipnoterapi.

Metode adalah cara yang harus dilaksanakan; teknik adalah cara melaksanakan metode (Sudaryanto, 1993:9). Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode refleksif-introspektif. Metode refleksif-introspektif merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui, menjelaskan, dan mengidentifikasi itu menjelaskan secara mendasar dimensi mengapanya suatu monolog panjang sebagai sebuah satuan lingual dapat terjadi, kesamaan penampilan bicara yang lancer mempesona, mengidentifikasi fungsi hakiki bahasa-semua, dibutuhkan cara lain, yaitu dengan memanfaatkan sepenuh-penuhnya, secara optimal, peran peneliti sebagai penutur bahasa tanpa melebur-lenyapkan peranan kepenelitian itu sendiri (Sudaryanto, 1993:120-121).

Penggunaan metode analisis refleksif-introspektif memungkinkan fenomena penggunaan bahasa yang dihayati dalam keseharian dapat ditampakkan ihwalnya yang mendasar sehingga penggunaan metode analisis refleksif-introspektif akan menjadi cerah dengan kemanfaatannya yang tinggi. Dalam metode ini, peneliti memerankan diri sebagai subjek yang berbicara sehingga kadar kepenuturan peneliti itu merupakan “penyedia fasilitas data sah” dan “pengontrol kesahihan data” yang bersangkutan, yang berupa bahasa yang sedang diaktualisasikan demi fungsi hakiki yang diembannya.

Sedangkan metode penyajian hasil analisis data ada dua macam yaitu yang bersifat formal dan bersifat informal. Metode penyajian yang digunakan peneliti adalah metode penyajian informal. Metode penyajian informal adalah perumusan dengan kata-kata biasa-walaupun dengan terminal ogi yang teknis sifatnya (Sudaryanto, 1993:145). Penggunaan metode informal akan memberikan penjelasan tentang kaidah yang terkesan lebih rinci-terurai sehingga rumusan yang tersaji relatif panjang.

c. Hasil dan Pembahasan

Hipnoterapi merupakan salah satu teknik terapi pikiran yang menggunakan metode hipnosis, tetapi metode tersebut bertujuan untuk hal yang positif dan kemajuan seseorang. Pada dasarnya, banyak manusia yang sering sakit atau mengalami masalah namun mereka tidak menyadari bahwa sebenarnya masalah tersebut berasal dari pikiran orang itu sendiri. Sehingga, hipnoterapi ini menerapi pikiran klien atau orang yang ingin sembuh dengan hipnoterapi. Hipnoterapi tidak menggunakan media obat-obatan atau benda-benda mistik, hipnoterapi hanya menggunakan media bahasa yang diucapkan oleh terapis atau orang yang melakukan hipnoterapi.

Kebanyakan orang hanya mengetahui bahwa bahasa hanya sebagai alat berkomunikasi sehari-hari atau berkomunikasi secara formal dalam suatu forum tertentu, padahal seorang pengamat bahasa seharusnya lebih bisa mengkaji bahasa yang memiliki kekuatan lebih. Proses terapi pikiran dengan hipnoterapi hanya menggunakan bahasa yang diucapkan sesuai dengan bahasa yang digunakan dan dimengerti klien. Jika klien mengerti bahasa Indonesia yang baku, maka seorang terapis menggunakan bahasa Indonesia baku dalam melakukan hipnoterapi. Tetapi, apabila klien hanya bisa menggunakan bahasa daerah, maka seorang terapis perlu mengerti bahkan bisa berbahasa daerah tersebut.

Bahasa-bahasa yang digunakan oleh terapis dalam dua puluh data yang disajikan berbeda-beda. Perbedaan bahasa ini sesuai dengan klien yang dihadapi, jika klien yang dihadapi seseorang yang berpendidikan dan

berkomunikasi dengan bahasa Indonesia yang formal dan baku, maka terapis menggunakan bahasa Indonesia yang formal dan baku juga. Jika klien yang dihadapi adalah anak kecil, maka bahasa yang digunakan oleh terapis sesuai dengan bahasa anak, nada ketika berkomunikasi pun selaras dengan nada anak bahkan seorang terapis harus memahami untuk seakan-akan menjadi anak kecil. Ketika klien yang dihadapi adalah orang yang hanya mengerti bahasa daerah, misalnya bahasa Jawa, maka terapis harus bisa mengerti dan memahami arti bahasa-bahasa Jawa, bahkan terapis harus menggunakan bahasa Jawa dalam melakukan terapi.

Terapis harus pintar mengucapkan kata-kata untuk memberikan sugesti kepada klien, selain itu nada harus sangat diperhatikan karena nada memengaruhi psikologis klien. Misalnya, ketika terapis memberikan perintah atau sugesti ketika akan membuat klien masuk ke kondisi hipnosis yaitu dengan kata-kata “semakin lemas, semakin Anda menarik napas dari hidung dan membuangnya lewat mulut, tubuh Anda semakin terasa lemas dan lelah”, nada terapis ketika mensugestikan itu harus melemah atau seakan-akan terapis ikut merasa lemas. Jika terapis memberikan sugesti “lemas” namun nadanya tinggi dan bersemangat, maka pikiran klien tidak mampu menerima. Ketika klien sudah masuk dalam kondisi hipnosis, ia hanya bisa merasakan antara kata-kata yang diucapkan oleh terapis dengan nada ucapan tersebut. Jika terapis memberikan sugesti “semakin segar, semakin sehat, semakin bersemangat, dan Anda semakin percaya diri daripada sebelumnya”, maka nada terapis harus bersemangat dan percaya diri. Jadi terapis harus pintar memainkan emosi dan psikologis klien.

Sugesti yang diberikan kepada klien harus diucapkan secara berulang-ulang atau dalam bahasa Indonesia disebut repetisi (pengulangan). Pengulangan kata yang penting merupakan teknik untuk membuat klien menuruti apa yang disugestikan oleh terapis, misalnya ketika terapis melakukan repetisi pada sugesti berikut “Saat ini, besok, dan seterusnya Rayhan semakin mudah mengunyah makanan apapun yang dimakan Rayhan, setiap Rayhan makan, maka Rayhan sudah biasa mengunyah

makanan. Sekarang dan seterusnya mengunyah adalah hal yang biasa bagi diri Rayhan dan mengunyah adalah kebiasaan rayhan dari dulu, sekarang, dan selamanya karena gigi Rayhan berfungsi sangat baik untuk mengunyah makanan”.

Kata yang direpetisi beberapa kali oleh terapis adalah kata “mengunyah” dan “mengunyah makanan” karena klien yang dihadapi terapis adalah seorang anak kecil bernama Rayhan yang selama 5 tahun tidak pernah makan dengan dikunyah, jadi makan langsung ditelan. Pengulangan kata tersebut berfungsi menanamkan hal positif apa yang harus dilakukan oleh klien setelah dia bangun atau setelah dia diterapi secara permanen, karena terapis menyebutkan waktu saat ini, besok dan hingga selamanya. Itulah cara mengubah *mindset* atau pemikiran seseorang secara permanen.

Tidak semua orang bisa untuk diterapi dengan teknik hipnosis, teknik hipnosis dapat berhasil jika klien sugestif atau mudah dihipnosis. Orang-orang yang sulit dihipnosis adalah tipe orang yang tidak sugestif. Cara untuk mengetahui apakah klien sugestif atau tidak adalah dengan tes sugestif di awal percakapan. Tes sugestif tersebut bisa berupa tes mata lengket seperti terkena lem, jari kanan dan kiri terenggam dengan sangat erat dan sulit dilepas, tangan menjadi kaku seperti besi, dan tes sugestif lainnya. Jika klien pernah mengalami hipnosis atau di tes sugestif dengan mata lengket dan dia bisa lengket sampai sulit untuk membuka mata, berarti orang tersebut mudah dihipnosis, tetapi jika klien dites dengan salah satu tes sugestif dan tidak berhasil, maka orang tersebut sulit untuk dihipnosis. Bagi klien yang tidak bisa dihipnosis, terapis dapat melakukan hipnoterapi secara sempurna dengan menggunakan teknik lain, yaitu teknik EFT (*Emotional Freedom Technik*) yaitu teknik terapi dengan menyentuh sedikit keras (*menotok*) tujuh titik meridian, yaitu di garis telapak tangan di bawah kelingking, kemudian di kening di tengah antara alis kanan dan kiri, di pelipis kanan/kiri, di bawah mata kanan/kiri, di bawah hidung, di dagu, kemudian yang terakhir di ruas atas ketiak.

Ketika menyentuh atau *menotok* titik meridian, terapis atau klien yang melakukan EFT sendiri harus disertai kata-kata sugesti yang diucapkan. Sugesti-sugesti yang diucapkan oleh terapis baik dalam teknik hipnosis maupun EFT tertanam secara mendalam di pikiran bawah sadar klien, ketika terapis mengucapkan sugesti saat klien berada dalam kondisi *trance* atau relaks, pikiran bawah sadar klien menangkap, menerima, memproses, menyimpan dalam memory, dan memberikan respon kepada tubuh untuk memperbaiki hal-hal negatif yang ingin disembuhkan sebelumnya.

Saat bahasa yang digunakan oleh terapis dimengerti dan dipahami oleh klien, maka sugesti dapat masuk ke pikiran dan diproses, sehingga pemikiran klien mampu diprogram menjadi lebih baik. Setelah pikiran klien menerima dengan baik, maka ketika klien bangun dari kondisi hipnosis terjadi perubahan perilaku yang lebih baik daripada sebelum diterapi. Misalnya, hipnoterapi pada kasus “Meningkatkan rasa percaya diri” yang dialami oleh siswi SMP Muhammadiyah 7 Surakarta. Ketika terapis memberikan sugesti secara berulang-ulang, klien memberikan respon yang bagus, artinya klien menerima sugesti yang diberikan oleh terapis. Ketika klien sudah sadar, pikirannya langsung memberikan respon bahwa keadaan dia saat ini lebih percaya diri daripada sebelumnya karena ia telah menyadari.

Kasus lain adalah berhenti merokok yang sudah menjadi candu selama 15 tahun dan dapat sembuh dalam waktu 30 menit hanya menggunakan hipnoterapi. Respon yang dihasilkan ketika bahasa-bahasa sugesti yang diucapkan oleh terapis dimengerti dan dipahami oleh klien sangat cepat, hal tersebut terjadi karena pikiran klien terbuka dan siap untuk deprogram. Terapis membuka wawasan-wawasan yang luas, memancing emosi klien untuk merespon kasus yang dialami klien, kemudian mengubah *mindset* klien. Hasilnya, seketika itu masalah-masalah, phobia, trauma, kebiasaan buruk, dan lain sebagainya dapat sembuh dan menjadi pribadi yang lebih baik.

Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh terapis sesungguhnya untuk menggali informasi dari diri klien mengapa penyakit atau kebiasaan itu bisa terjadi. Misalnya, *bagaimana alur ceritanya, apa sebab terjadinya trauma itu, kapan trauma itu terjadi?* Dari bahasa tersebut atau dari kalimat-kalimat tersebut, terapis mampu menyimpulkan apa yang terjadi di dalam diri klien dan bagaimana cara mengatasinya. Setelah terapis merasa cukup untuk berkomunikasi dengan klien secara sadar, maka terapis mulai melakukan hipnosis. Bahasa yang digunakan terapis dalam melakukan hipnosis sangat simpel, seperti “tidur, tidur semakin dalam, tubuh anda semakin lemas, mata Anda mulai lelah, imajinasikan, bayangkan, gerakkan jari Anda, dan lain sebagainya”.

Bahasa-bahasa tersebut termasuk ke dalam kalimat perintah. Dari ucapan terapis, masuk ke telinga klien kemudian pikiran menangkap dan merespon. Jika kata-kata tersebut hanya dilakukan sekali, maka pikiran sulit untuk merespon lebih dalam. Artinya, dalam membuat klien masuk ke kondisi hipnosis sangat penting kata yang direpetisi atau diulang-ulang. Misalnya, ketika Anda menghafalkan suatu buku, pasti anda akan menghafalkan kata kunci dan mengucapkan secara berulang-ulang. Semakin Anda mengulangi kata itulah, maka pikiran Anda menangkap dan menyimpannya.

Hipnosis menurut pandangan peneliti adalah suatu ilmu yang membuat orang atau klien gelombang otaknya turun, dari gelombang otak dari *Beta* ke *Theta*. *Beta* adalah kondisi pikiran kita sedang sadar, sedang berfikir, melakukan aktivitas, menganalisis, atau kegiatan lainnya yang sering dilakukan manusia ketika aktif. Kondisi *Theta* adalah kondisi pikiran kita sedang *trance*, mengantuk atau yang sering dilakukan orang adalah tidur ayam, tidur namun tetap bisa mendengar tetapi malas sekali. kondisi ini biasanya ketika mengantuk dan akan tidur. Ketika terapis menggunakan bahasa-bahasa yang sifatnya memerintah, seperti “tidur” atau “tubuh Anda lemas”, maka pikiran kita sudah turun gelombang otaknya yaitu menjadi

Alpha. *Alpha* adalah pikiran dalam kondisi *trance* ringan, kondisi pra tidur namun dapat membuka mata jika dia ingin, atau kondisi bangun tidur di malam hari.

Hipnosis mampu mengubah *mindset* orang, misalnya pemikiran orang yang trauma terhadap bis karena selalu melaju kencang, dapat diubah pemikirannya yaitu traumanya hilang diganti menjadi suka dengan bis karena mudah dijumpai. Hipnosis bisa memunculkan ingatan orang yang lupa terhadap masa kecilnya, ingatan orang yang lupa kapan awalnya dia merasa trauma, karena hipnosis adalah kondisi pikiran masuk ke pikiran bawah sadar. Contoh kecilnya seperti ini, orang tua atau bahkan guru menyuruh kita untuk belajar setelah sholat malam bagi yang beragama Islam, atau belajar saat subuh sekitar pukul 04.00 dan orang-orang yang sering belajar pada jam seperti itu nilai maupun kecerdasannya lebih tinggi dan memiliki ingatan yang tinggi.

Hal ini disebabkan karena dalam kondisi tersebut, orang bangun tidur dan pikiran berada di gelombang otak *Alpha* menuju *Theta*. Sedikit mengantuk namun apa yang ia hafalkan atau yang ia pelajari tertanam di pikiran bawah sadar sehingga mudah mengingatnya. Pikiran bawah sadar lebih besar kapasitasnya daripada pikiran sadar, tetapi sedikit orang yang mengerti. Kenyataan ini dapat kita jumpai di kehidupan sehari-hari, misalnya orang yang tidak bisa melompat tinggi, tetapi ketika ada keadaan yang membuat dia tidak memiliki pilihan lain maka mau tidak mau dia harus melompat, dan akhirnya berhasil. Orang Jawa mengatakan dengan symbol “*The power of kepepet*”, inilah sebenarnya pikiran bawah sadar kita aktif dan berfungsi.

Hubungan antara bahasa yang digunakan dengan pikiran yang dihasilkan oleh klien yaitu ketika terapis menggunakan cara membuka wawasan dengan menjelaskan kenyataan yang ia alami, pikiran klien akan mengiyakan apa yang dikatakan oleh terapis karena apa yang dijelaskan

sesuai logika dan kenyataan. Ada tipe anak yang suka berimajinasi dan ada tipe anak yang berlogika, sebenarnya sama dengan orang dewasa. Ada orang yang bertipe imajinatif yaitu orang-orang yang lebih mengutamakan rasa daripada logika, ada juga orang yang bertipe logika yaitu memutuskan sesuatu atau berfikir dengan mengutamakan logika daripada perasaan.

Tipe orang yang berimajinasi lebih mudah dihipnosis dan disembuhkan dengan sugesti apapun, karena yang dimainkan adalah perasannya. Ketika menurut perasaannya apa yang dikatakan terapis sesuai dan nyaman, maka sangat mudah masuk ke pikiran bawah sadar. Tetapi, untuk tipe orang yang berlogika sedikit sulit untuk dihipnosis dan diberikan sugesti. Ketika orang yang berlogika mampu dihipnosis, maka sugesti yang diberikan harus berlogika dan beralasan karena pikiran dia akan menganalisis.

Jika yang dihadapi terapis adalah orang yang berasal dari luar negeri, maka terapis harus menggunakan bahasa mereka atau bahasa internasional. Apabila orang yang diterapi adalah orang berkebangsaan Inggris, dan terapis berkomunikasi dengan bahasa Jawa, maka proses komunikasi bahkan hipnoterapi gagal. Bahasa yang diulang-ulang pada poin tertentu atau pada hal-hal yang ingin disugestikan menjadi bagian yang sangat penting untuk mencapai keberhasilan hipnoterapi. Jika dianalisis, ketika terapis memerintahkan klien perlahan-lahan menaiki tangga dari tangga satu ke tangga yang dilainnya, terapis memberikan sugesti di setiap dia naik ke tangga tersebut. Nada yang dikeluarkan oleh terapis harus sesuai dengan apa yang diucapkan dalam mensugesti. Jika terapis mensugestikan bahwa diri Siska menjadi lebih bersemangat, maka ketika terapis mengatakan “semangat” harus dengan sedikit emosi dan tekanan yang penuh semangat. Ketika melakukan hipnoterapi, jangan menggunakan kata-kata negatif ketika memberikan sugesti, misalnya “akan, tidak, jangan”.

d. Penutup

1) Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada BAB IV, maka simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bahasa hipnoterapi yang dicantumkan oleh peneliti berupa 20 data. Dari 20 data tersebut, peneliti menjelaskan wujud bahasa dan penyebab dari setiap kasus dari setiap kasus *hypnotherapy*.
2. Pengulangan atau repetisi sangat berpengaruh terhadap psikologis klien. Pada beberapa data yang dianalisis, ketika terapis mengucapkan perintah dan sugesti yang tidak diulang maka klien kurang merespon. Tetapi saat terapis mengucapkan perintah dan sugesti secara berulang-ulang maka klien merespon dan hipnoterapi berhasil.
3. Bahasa yang digunakan oleh seorang terapis harus dimengerti dan diterima oleh klien. Jika klien hanya bisa menggunakan bahasa Jawa dan tidak mengerti bahasa Indonesia, maka terapis harus mampu menggunakan bahasa Jawa dalam melakukan hipnoterapi. Kunci dari keberhasilan hipnoterapi adalah komunikasi antara terapis dan klien yang sama-sama mengerti apa yang dikatakan.
4. Bahasa yang digunakan oleh terapis dalam melakukan hipnoterapi berpengaruh besar terhadap pikiran klien. Hal tersebut dapat dibuktikan ketika terapis memberikan sugesti dan perintah untuk melepaskan segala emosi yang menjadi penyebab dari masalahnya, dan hasilnya ketika klien sudah lega serta terbangun maka dia sudah bebas dari permasalahan yang dihadapi.

2) Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan bahasa dengan pikiran dalam proses hipnoterapi, dalam upaya peningkatan kualitas penelitian tentang bahasa dalam aplikasinya pada hipnoterapi maka diajukan sejumlah saran sebagai berikut.

1. Kepada peneliti bahasa
 - a. Peneliti bahasa dapat mencari kekuatan atau keajaiban bahasa yang belum banyak diteliti oleh banyak orang.
 - b. Peneliti dapat melanjutkan penelitian ini lebih lanjut dan lebih spesifik untuk menghasilkan penelitian yang berkualitas dan unik untuk diteliti.
2. Kepada pembaca
 - a. Pembaca bisa mencari inspirasi untuk melakukan skripsi, tesis atau penelitian bagi laboratorium bahasa dari penelitian ini.
 - b. Pembaca dapat mencari kelebihan dan kelemahan dari penelitian ini, sehingga menjadi tolok ukur untuk membuat penelitian yang lebih menarik dan bermanfaat.

Daftar Pustaka

- Adi, Isbandi Rukminto. 1994. *Psikologi, Pekerjaan Sosial dan Ilmu Kesejahteraan Sosial*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Arifuddin. 2010. *Neuropsikolinguistik*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Dardjowidjojo, Soenjono. 2010. *Psikolinguistik : Pengantar Pemahaman Bahasa Manusia*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.
- . 2005. *Psikolinguistik : Pengantar Pemahaman Bahasa Manusia*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.
- Gani, Asep Haerul. 2007. “Perubahan Pikiran Efek Hypnotherapy dari Ibadah”. *Skripsi*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Gunawan, Adi W. 2009. *Hypnotherapy the Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mar’at, Samsunuwiyati. 2011. *Psikolinguistik : Suatu Pengantar*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Irfan, F. 2007. *Hipnoteraphy*. Yogyakarta : Pustaka Larasati.
- Mar’at, Samsunuwiyati. 2011. *Psikolinguistik : Suatu Pengantar*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Pateda, Mansoer. 1990. *Aspek-aspek Psikolinguistik*. Yogyakarta : Nusa Indah.
- Ramadania, Fajarika. 2013. “Analisis Bahasa Hipnoterapi pada Siswa SMAN 1 Mataram (*The Analysis of Language of Hypnotherapy in SMAN 1 Mataram*)”. *Skripsi*. Bandung : FKIP Universitas Islam Bandung.
- Sudaryanto. 1993. *Metode dan Aneka Teknik Analisis Bahasa*. Yogyakarta : Duta Wacana University Press.
- Sutopo, H.B. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif : Dasar Teori dan Terapannya dalam Penelitian*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.