

EFEKTIFITAS HIPNOTERAPY UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KEPADA MAHASISWA DI ITS PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Jurnal Publikasi

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi Diploma III Keperawatan**



Disusun Oleh:

DYAH AYU FIBRIYANTI

2016.011.891

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

Efektifitas Hipnoterapi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa

Dyah Ayu fibriyanti ^{1*}, Anis Prabowo², Wijayanti³

¹Mahasiswa DIII Keperawatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

^{2,3}Dosen DIII Keperawatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

*Email : dyahayufibriyanti@gmail.com

Kata Kunci:

Hipnoterapi, Kepercayaan Diri

Abstrak

Latar Belakang: Kebutuhan untuk mengungkapkan diri atau aktualisasi diri merupakan kebutuhan manusia yang paling tinggi dalam teori Maslow. Menurut Molloy (2010) kepercayaan diri adalah unsur sangat penting dalam meraih kesuksesan. Kepercayaan diri pada seseorang dapat di tingkatkan dengan menggunakan teknik hipnoterapi. Menurut Gunawan (2012) hipnoterapi merupakan aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik. Aplikasi dalam pengobatan penyakit antara lain depresi, kecemasan, fobia, stress, penyimpangan, perilaku, dan lain-lain. Hipnoterapi dapat membantu memulihkan suatu kondisi mental, namun tidak bisa digunakan untuk memprogram pikiran dan mengubah kepribadian subjek. Tujuan: Mengetahui efektifitas hipnoterapi untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. Metode penelitian: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode Quasi Eksperimen dengan desain Pretest Posttest. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah purposive sampling, didapatkan 18 responden. Analisa yang digunakan adalah yaitu paired t-test. Hasil: Paired T-test menunjukkan nilai signifikan p sebesar 0,000, dimana nilai $p < 0,000$, maka terdapat perbedaan skor yang bermakna kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner tentang penilaian kepercayaan diri pada mahasiswa bahwa rata-rata sesudah dilakukan hipnoterapi yaitu 85,05 lebih tinggi dibandingkan rata-rata sebelum dilakukan hipnoterapi yaitu 71,72. Kesimpulan: Hipnoterapi dapat berpengaruh atau efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada Mahasiswa.

Effectiveness Of Hypnotherapy To Increase Self Confidence In Students

Keyword:

Hypnotherapy,
Confidence

Abstract

Background: The need to express oneself or self-actualization is the highest human need in Maslow's theory. According to Molloy (2010) self-confidence is a very important element in achieving success. Confidence in someone can be increased by using hypnotherapy techniques. According to Gunawan (2012) hypnotherapy is an application of hypnosis in curing mental and physical problems. Applications in the treatment of diseases include depression, anxiety, phobias, stress, irregularities, behavior, and others. Hypnotherapy can help restore a mental condition, but it cannot be used to program the mind and change the subject's personality. Objective: To determine the effectiveness of hypnotherapy to increase self-confidence in students. Research Method: This research is a kind of quantitative research with Quasi Experiment method with Pretest Posttest design. The sampling technique used was purposive sampling, obtained 18 respondents. The analysis used was paired t-test. Results: Paired T-test shows a significant value of p of 0,000, where the value of $p < 0,000$, there are differences in scores which mean confidence before and after treatment. Based on the results of the research from the questionnaire about the assessment of self-confidence in students that the average after hypnotherapy was 85,05 higher than the average before hypnotherapy was 71,72. Conclusion: Hypnotherapy can be influential or effective to increase self-confidence in students.

1. PENDAHULUAN

Permasalahan generasi muda saat ini sangat kompleks, yang salah satunya adalah kurangnya kepercayaan diri. Menurut Mastuti & Aswi (2008) individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan karena individu yang tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang lain melakukan sesuatu kepada dirinya. Percaya diri sangat bermanfaat dalam setiap keadaan, percaya diri juga menyatakan seseorang bertanggung jawab atas pekerjaannya. Karena semakin individu kehilangan percaya diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan pada dirinya. Sikap percaya diri dapat dibentuk dengan belajar terus, tidak takut untuk berbuat salah dan menerapkan pengetahuan yang sudah dipelajari. Drajat (dalam Rini, 2014) mengungkapkan bahwa interaksi sosial sangat dipengaruhi oleh percaya diri individu, jadi remaja dengan tingkat percaya diri tinggi merasa yakin ketika berinteraksi dengan orang lain dan dapat menunjukkan eksistensi dirinya di

dalam kelas. Upaya menumbuhkan rasa percaya diri harus dilakukan sedini mungkin, baik oleh guru ataupun orang tua sebagai sosok yang paling dekat dengan siswa.

Siswa dengan percaya diri yang tinggi akan memiliki kelebihan. Menurut Wibowo (2010) bahwa siswa dengan percaya diri yang lebih tinggi lebih mandiri, tidak bergantung pada orang lain, mampu mengemban tanggung jawab yang diberikan, menghargai diri sendiri, tidak mudah frustrasi, siap menerima tantangan dan target baru, memiliki emosi yang stabil, mudah berkomunikasi dan senang membantu orang lain. Banyak yang menyatakan bahwa rasa percaya diri itu penting dan harus dimiliki oleh setiap orang, pada kenyataannya masih terdapat siswa dengan tingkat percaya diri rendah. Kurang percaya diri terkadang muncul secara tiba-tiba pada seseorang ketika hendak melakukan sesuatu atau ketika diminta seseorang untuk melakukan sesuatu yang menyebabkan orang tersebut tidak menunjukkan kemampuan yang sesungguhnya secara optimal. Penelitian mengenai

percaya diri telah banyak dilakukan oleh para ahli, salah satunya Cheng dan Furham (dalam Pristiani, 2012) hasil penelitian menunjukkan bahwa percaya diri merupakan aspek penting yang menunjang keberhasilan dan kebahagiaan manusia, penelitian tersebut juga membuktikan bahwa rasa percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang memiliki peranan penting dalam kehidupan individu.

Kepercayaan diri pada seseorang dapat di tingkatkan dengan menggunakan teknik hipnoterapi. Menurut Gunawan (2012) hipnoterapi merupakan aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik. Aplikasi dalam pengobatan penyakit antara lain depresi, kecemasan, fobia, stress, penyimpangan, perilaku, dan lain-lain. Hipnoterapi dapat membantu memulihkan suatu kondisi mental, namun tidak bisa digunakan untuk memprogram pikiran dan mengubah kepribadian subjek. Menurut Hunter (2015) menyatakan bahwa setiap orang di masa muda pasti memiliki suatu keadaan yang sangat positif

(semangat, perilaku, kepribadian, dan sebagainya), dan mungkin hal ini sudah tidak membekas lagi di masa tua. Melalui teknik regresi dapat dilakukan peningkatan kembali dan pengintegrasian dengan kepribadian saat ini.

Penelitian dari Miftachurrohmah (2017) mengenai efektivitas penggunaan hipnoterapi untuk mengatasi percaya diri rendah siswa menunjukkan peningkatan, yang berarti terdapat perubahan positif yaitu peningkatan rasa percaya diri.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan desain *Pretest Posttest*. Rancangan ini juga tidak ada kelompok perbandingan (Kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Sampling dalam penelitian ini sejumlah 18 responden. Penelitian dilakukan di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta. Instrumen yang digunakan kuesioner tentang kepercayaan diri. Analisis

data penelitian ini menggunakan Uji Parametric Paired T-test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Penelitian ini dilakukan kepada 18 responden dan didapatkan hasil sebagai berikut :

1) Karakteristik Responden

a) Jenis Kelamin

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
Laki – laki	5	27,8
Perempuan	13	72,2
Total	18	100

Pada tabel 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (72,2)

b) Umur

Tabel 2. Umur responden

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
19	8	44.4
20	10	55.6
Total	18	100

Pada tabel 2. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia (72,2).

2) Statistik Deskriptif

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri

	Mean	Median	Std Deviation	Min	Max
Pre Test	71,72	69,5	6,46	60	100
Post Test	85,05	89,5	8,55	60	100

Tabel 3. dapat dilihat bahwa rata-rata sesudah dilakukan hipnoterapi yaitu 85,05 lebih tinggi dibandingkan rata-rata sebelum dilakukan hipnoterapi yaitu 71,72.

3) Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

	Shapiro-Wilk Statistik	df	Sig
Pre Test	.917	18	.116
Post Test	.937	18	.260

Berdasarkan tabel 4. diketahui p sebesar 0,116 dan 0,260 dimana nilai $p > 0,050$. , maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal

sehingga uji analisis data menggunakan uji parametric Paired T-test.

Tabel 4.5 Hasil Uji Parametric Paired T-test

4) Hasil Uji Parametric Paired T-test.

Tabel 5. Hasil Uji Parametric Paired T-test

	Mean	Paired Sample Test Std Deviation	T	Df	Sig (2-tailed)
Skor Pre Test – Skor Post Test	- 6,88	4,22	- 1,698	1	.000

Berdasarkan tabel 5. diketahui p sebesar 0,000, dimana nilai $p < 0,000$, maka terdapat perbedaan skor yang bermakna kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

b. Pembahasan

Tabel 1. menunjukkan hasil penelitian yaitu jenis kelamin berpengaruh terhadap proses hipnoterapi. Menurut Videbeck (2008) jenis kelamin dapat

mempengaruhi hipnoterapi. Menurut Rahmawati (2009) secara biologis perempuan lebih lemah daripada laki-laki, sedangkan perbedaan secara psikologis, perempuan lebih mudah tersinggung, mudah dipengaruhi, sangat peka, menonjolkan perasaan dan mudah meluapkan perasaan. Sementara laki-laki lebih rasional dan sangat objektif.

Tabel 2. menunjukkan hasil penelitian usia tidak mempengaruhi pada proses hipnoterapi. Menurut Gunawan (2012) menjelaskan bahwa bahwa dalam proses hipnoterapi usia tidak berpengaruh. Hal ini sejalan dengan Kahija (2009) yang menyatakan bahwa hipnoterapi dapat diterapkan pada seseorang yang bersedia dilakukan hipnoterapi, mempunyai kemampuan untuk fokus atau berkontrasi. Menurut Setiawan (2009) bahwa tingkat konsentrasi individu tidak diukur dengan usia, semakin dewasanya individu tersebut tidak menjamin mempunyai konsentrasi yang

tinggi. Hal ini juga dijelaskan oleh Rahmawati (2009) bahwa tingkat konsentrasi pada individu tidak berdasarkan usia melainkan kemampuan dari individu tersebut.

Tabel 3. menunjukkan hasil hipnoterapi efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan Miftahurrohman (2017) bahwa hipnoterapi efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri. Menurut Wahyu (2009) menyatakan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan minat belajar pada mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Kepercayaan diri pada mahasiswa ITS PKU Muhammadiyah Surakarta sebelum dilakukan hipnoterapi sebagian besar dalam kategori baik dan sebagian kecil dalam kategori sangat baik. Kepercayaan diri pada mahasiswa ITS PKU Muhammadiyah Surakarta setelah dilakukan hipnoterapi sebagian besar dalam kategori sangat baik dan sebagian kecil dalam kategori baik.

5. REFENSI

- Arikunto,S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto,S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Busro. 2018. *Teori – Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Erlangga.
- Iswidharmanjaya & Enterprise. 2014. *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta : Erlangga.
- Kahija. 2009. *Hipnoterapi Prinsip - Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka.
- Miftachurrohman.2017. *Efektivitas Penggunaan Hipnoterapi Teknik Personality Part Retrieval Untuk Mengatasi Percaya Diri Rendah Siswa Kelas VIII SMP N 3 Kediri*. *Skripsi*. Diakses pada tanggal 11 November 2018dari <http://simki.unpkediri.ac.id>.
- Molloy. 2010. *Coach Yourself To Success Mimpi Tercapai Target Terpenuhi*. Jakarta: Erlangga.
- Notoatmodjo,S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

- Notoatmodjo,S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Oka. 2016. *How Hypnosis Work Rahasia Kekuatan Pikiran*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Perry. 2008. *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Jakarta : Erlangga.
- Retnani.2009. *Manfaat Hipnoterapi Terhadap Minat Belajar Bagi Siswa Kelas VI Sekolah Dasar*. Diakses pada tanggal 2 Januari 2019 dari <http://ojs.umsida.ac.id>.
- Sujarweni. 2014. *Metode Penelitian : Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Wahyuningsih. 2015. *Hubungan Pikiran Dan Bahasa Pada Bahasa Hypnotherapi*. Diakses pada tanggal 4 Januari 2019 dari <http://eprints.ums.ac.id>.