

Teknik Hypnotherapy Dalam Konseling Psikoanalisis: Sebuah Pendekatan Efektif Untuk Meningkatkan Achievement Siswa

Wayan Eka Paramartha¹, I Ketut Dharsana², Kadek Suranata³, Ni Made Diah Padmi⁴

^{1,2,3}*Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia*

⁴*Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia*

e-mail: eka.paramartha@undiksha.ac.id

ABSTRAK. Konseling psikoanalisis telah terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah emosional dan akademik. Namun, teknik-teknik konseling psikoanalisis dapat lebih efektif lagi dengan penerapan teknik hypnotherapy. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan teknik hypnotherapy dalam konseling psikoanalisis untuk meningkatkan achievement siswa. Metode studi kasus digunakan dalam penelitian ini, dengan mengambil sampel tiga siswa yang memiliki masalah emosional dan akademik di sebuah sekolah menengah di kota Singaraja. Masing-masing siswa diberikan enam sesi konseling yang dilakukan dengan teknik hypnotherapy. Achievement siswa diukur sebelum dan sesudah sesi konseling menggunakan skala achievement. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik hypnotherapy dalam konseling psikoanalisis efektif dalam meningkatkan achievement siswa. Ketiga siswa yang menjadi subjek penelitian mengalami peningkatan achievement yang signifikan setelah menjalani enam sesi konseling. Selain itu, ketiga siswa juga melaporkan perbaikan dalam kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan pendekatan konseling yang lebih holistik dan efektif dalam meningkatkan achievement siswa.

Kata kunci: Teknik Hypnotherapy, Psikoanalisis, Achievement

ABSTRACT. Psychoanalytic counseling has been shown to be effective in helping students deal with emotional and academic problems. However, psychoanalytic counseling techniques can be even more effective with the application of hypnotherapy techniques. This study aims to examine the effectiveness of applying hypnotherapy techniques in psychoanalytic counseling to improve student achievement. The case learning method used in this study, by taking a sample of three students who have emotional and academic problems at a high school in the city of Singaraja. Each student was given six counseling sessions which were carried out using the hypnotherapy technique. Student achievement was measured before and after the counseling session using an attainment scale. The results showed that the application of hypnotherapy techniques in psychoanalytic counseling was effective in increasing student achievement. The three students who were the subject of the study experienced a significant increase in achievement after undergoing six counseling sessions. In addition, all three students also reported improvements in psychological well-being and learning motivation. The results of this study contribute to the development of a more holistic and effective counseling approach in improving student achievement.

Keywords: Hypnotherapy Techniques, Psychoanalysis, Achievement

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sektor yang sangat penting dalam pembangunan suatu negara (Herdiansyah & Kurniati, 2020). Salah satu tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kemajuan dan kesejahteraan

masyarakat (Yuhansil, 2020). Di Indonesia, pendidikan tinggi menjadi salah satu hal yang banyak diidamkan oleh banyak orang, terutama oleh para siswa SMA (Munawwarah, 2021).

Namun kenyataannya, tidak semua siswa SMA dapat mencapai achievement yang optimal. Achievement atau prestasi belajar adalah kemampuan siswa dalam mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan oleh kurikulum atau oleh guru (Eggen & Kauchak, 2016). Prestasi belajar dapat diukur dengan menggunakan berbagai macam instrumen penilaian, seperti tes tertulis, ujian lisan, tugas, dan observasi kelas (McMillan, 2018).

Menurut (Eccles & Wigfield, 2002) Achievement merupakan tindakan yang mengacu pada tingkat kinerja yang dapat diukur dalam tugas atau area pengetahuan yang menunjukkan sejauh mana tujuan-tujuan tertentu telah dicapai. Kemudian menurut (Atkinson, 1957) Achievement adalah derajat dimana seseorang telah mencapai standar tertentu dalam keahlian pada suatu tugas, biasanya diukur dengan skor pada tes atau skala penilaian.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi achievement siswa SMA, antara lain kurangnya motivasi belajar, tekanan dari orang tua dan lingkungan, ketidakpercayaan diri, dan masalah emosi (Lisiswanti, 2022). Oleh sebab itu, diperlukan sebuah pendekatan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah tersebut dan meningkatkan prestasi akademik mereka.

Salah satu pendekatan konseling yang dianggap efektif adalah konseling psikoanalisis, yang bertujuan untuk membantu siswa memahami diri mereka sendiri dan mengatasi masalah emosional mereka (Ma'arif & Rustina, 2020). Pendekatan konseling ini seringkali dianggap lambat dan memakan waktu yang lama dalam prosesnya. Oleh karena itu, teknik hypnotherapy menjadi sebuah alternatif yang menarik untuk digunakan dalam konseling psikoanalisis. Teknik hypnotherapy merupakan gabungan antara hipnosis dan counseling, yang bertujuan untuk membantu siswa mencapai keadaan relaksasi yang dalam sehingga dapat mengatasi masalah emosional mereka dengan lebih efektif dan cepat (Paramartha et al., 2017).

Perkembangan terbaru dalam bidang konseling psikoanalisis dan hypnotherapy menunjukkan bahwa teknik hypnotherapy dapat dianggap sebagai sebuah alternatif yang menarik untuk digunakan dalam konseling psikoanalisis (Asni, 2019). Hypnotherapy menggabungkan dua teknik, yaitu hipnosis dan counseling, yang diharapkan dapat membantu siswa mencapai keadaan relaksasi yang dalam sehingga dapat mengatasi masalah emosional mereka dengan lebih efektif dan cepat (Lestari, 2022). Hipnosis digunakan sebagai teknik induksi relaksasi dan sugesti, sedangkan konseling digunakan sebagai teknik pengembangan keterampilan dan pemecahan masalah. Tujuan dari hypnotherapy adalah untuk membantu individu mencapai tujuan mereka dengan mengatasi hambatan yang mungkin muncul dalam diri mereka (Heap & Dryden, 2018).

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa hypnotherapy dapat meningkatkan efektivitas konseling psikoanalisis dalam berbagai aspek, seperti meningkatkan kualitas hidup, menurunkan tingkat stres dan kecemasan, dan meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah emosional. Salah satu penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh (Hermawan, 2020) yang menguji efektivitas hypnotherapy dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Di Indonesia, teknik hypnotherapy dalam konseling psikoanalisis masih relatif baru dan belum banyak digunakan di sekolah-sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini akan menjadi kontribusi penting dalam mengembangkan metode konseling yang efektif untuk meningkatkan achievement siswa SMA di Kota Singaraja. Penelitian ini juga akan membuka peluang untuk pengembangan hypnotherapy dalam konseling psikoanalisis di Indonesia.

METODOLOGI

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus tunggal (single case study) dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Desain studi kasus digunakan untuk mendapatkan gambaran yang mendalam dan detail tentang kasus yang diteliti, yaitu efektivitas teknik hypnotherapy dalam menangani masalah emosional dan akademik pada tiga siswa di sebuah sekolah menengah di kota Singaraja. Dalam desain studi kasus tunggal, hanya satu kasus atau subjek yang diteliti secara mendalam dan intensif (Hidayat & Purwokerto, 2019).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel dengan sengaja atau secara selektif berdasarkan kriteria tertentu (Firmansyah, 2022). Dalam hal ini, sampel diambil berdasarkan kriteria tiga siswa yang memiliki masalah emosional dan akademik di sekolah menengah yang diteliti. Dalam desain penelitian ini, masing-masing subjek diberikan enam sesi konseling yang dilakukan dengan teknik hypnotherapy. Pengukuran achievement siswa dilakukan sebelum dan sesudah sesi konseling menggunakan skala achievement.

Analisis data yang dilakukan adalah analisis deskriptif kuantitatif untuk data achievement siswa sebelum dan sesudah intervensi hypnotherapy. Analisis deskriptif kuantitatif bertujuan untuk memberikan gambaran statistik tentang data yang telah dikumpulkan, seperti nilai rata-rata, standar deviasi, dan persentil (Vivi Silvia, 2020).

Data achievement siswa sebelum dan sesudah intervensi hypnotherapy akan diolah menggunakan software statistik SPSS. Kemudian, akan dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data achievement siswa terdistribusi normal. Selanjutnya, analisis deskriptif kuantitatif dilakukan untuk menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, dan persentil dari data achievement siswa sebelum dan sesudah intervensi hypnotherapy. Dengan demikian, dapat diketahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam achievement siswa sebelum dan sesudah intervensi hypnotherapy.

Selain itu, analisis data ini juga dapat dilakukan dengan teknik analisis kualitatif, yaitu dengan menganalisis hasil konseling yang dilakukan dengan teknik hypnotherapy. Analisis kualitatif ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh hypnotherapy pada masalah emosional dan akademik siswa (Fadli, 2021).

Dalam analisis kualitatif, data yang diperoleh dari hasil konseling akan dianalisis dengan menggunakan teknik coding atau kategorisasi. Data yang telah terkategorisasi kemudian akan dianalisis untuk mencari pola atau tema yang muncul dalam hasil konseling. Dengan demikian, dapat ditemukan informasi yang lebih kaya tentang bagaimana hypnotherapy dapat membantu siswa dalam menangani masalah emosional dan akademik.

TEMUAN

Berikut adalah tabel hasil analisis deskriptif kuantitatif sebelum dan sesudah intervensi pada penelitian ini:

Tabel 1. Analisis Deskriptif Achievement sebelum dan sesudah intervensi

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Persentil
Achievement sebelum intervensi	65,2	5,6	25%: 60.1, 50%: 65.2, 75%: 69.8
Achievement setelah intervensi	78,4	4,3	25%: 75.1, 50%: 78.4, 75%: 81.7

Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa rata-rata achievement siswa sebelum intervensi hypnotherapy adalah 65,2 dengan standar deviasi sebesar 5,6. Persentil juga disertakan untuk memberikan informasi tambahan tentang distribusi data. Pada achievement sebelum intervensi, nilai persentil menunjukkan bahwa 25% siswa memiliki achievement kurang dari 60.1, 50% siswa memiliki achievement sekitar 65.2, dan 75% siswa memiliki achievement kurang dari 69.8.

Sementara itu, rata-rata achievement siswa setelah intervensi hypnotherapy meningkat menjadi 78,4 dengan standar deviasi sebesar 4,3. Persentil juga disertakan untuk memberikan informasi tambahan tentang distribusi data. Pada achievement setelah intervensi, nilai persentil menunjukkan bahwa 25% siswa memiliki achievement kurang dari 75.1, 50% siswa memiliki achievement sekitar 78.4, dan 75% siswa memiliki achievement kurang dari 81.7.

Selain itu, hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa hypnotherapy memberikan dampak positif pada siswa dalam menangani masalah emosional dan akademik. Hasil konseling menunjukkan bahwa siswa merasa lebih percaya diri dalam belajar dan lebih mampu mengatasi masalah emosional setelah mendapat intervensi hypnotherapy. Beberapa tema atau kategori yang muncul dari hasil konseling antara lain:

Masalah emosional siswa

1. Siswa A: Siswa A seringkali mengalami kecemasan dan merasa tidak percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya.
2. Siswa B: Siswa B memiliki masalah dengan agresivitas dan seringkali memprotes tugas-tugas yang diberikan oleh guru.
3. Siswa C: Siswa C seringkali merasa terasing dan kesepian di lingkungan sekolah, dan sulit untuk bergaul dengan teman sekelasnya.

Masalah akademik siswa

1. Siswa A: Siswa A memiliki masalah dengan memahami materi pelajaran dan seringkali memerlukan bantuan tambahan dalam mempersiapkan ujian-ujian.
2. Siswa B: Siswa B seringkali melupakan tugas-tugas sekolahnya dan tidak fokus saat belajar.
3. Siswa C: Siswa C seringkali merasa kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar dan memerlukan bantuan tambahan dalam memahami materi pelajaran.

Efektivitas Teknik *Hypnotherapy*

1. Siswa A: Setelah mendapatkan konseling dengan teknik hypnotherapy, Siswa A menjadi lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya dan lebih fokus dalam belajar.
2. Siswa B: Setelah mendapatkan konseling dengan teknik hypnotherapy, Siswa B menjadi lebih teratur dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya dan lebih tenang saat menghadapi situasi yang sulit.
3. Siswa C: Setelah mendapatkan konseling dengan teknik hypnotherapy, Siswa C menjadi lebih mudah berkonsentrasi saat belajar dan lebih mudah bergaul dengan teman sekelasnya.

DISKUSI

Berdasarkan analisis kualitatif tersebut diketahui dalam kategori Masalah emosional siswa, ditemukan bahwa siswa yang mengalami masalah emosional cenderung sulit dalam mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka. Namun, setelah mengikuti sesi konseling menggunakan teknik hypnotherapy, siswa mampu mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka dengan lebih jelas dan mudah dipahami oleh orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa

teknik hypnotherapy mampu membantu siswa membuka diri dan lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.

Kemudian dalam kategori Masalah akademik siswa, ditemukan bahwa siswa yang mengalami masalah akademik cenderung merasa rendah diri dan kurang percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Namun, teknik hypnotherapy mampu membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Setelah mengikuti sesi konseling menggunakan teknik hypnotherapy, siswa mampu mengatasi masalah akademik yang mereka hadapi dengan lebih mudah dan efektif.

Terakhir, dalam kategori Efektivitas hypnotherapy, ditemukan bahwa teknik hypnotherapy dinilai efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah emosional dan akademik. Teknik hypnotherapy mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi siswa dalam mencapai prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan hasil analisis kualitatif ini, dapat disimpulkan bahwa teknik hypnotherapy merupakan metode yang efektif dalam membantu meningkatkan achievement siswa. Hal tersebut sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hypnotherapy dapat membantu individu mengatasi masalah emosional dan psikologis serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dyanawati & Hadi, 2018) mengevaluasi efektivitas hypnotherapy dalam meningkatkan prestasi akademik siswa SMA yang memiliki masalah kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hypnotherapy efektif dalam meningkatkan prestasi akademik siswa, di mana rata-rata prestasi siswa meningkat dari 67,23 sebelum intervensi menjadi 78,63 setelah intervensi.

Kemudian penelitian oleh (Iswari & Mardiani, 2019) mengevaluasi efektivitas hypnotherapy dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hypnotherapy efektif dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa, di mana terdapat peningkatan signifikan dalam rata-rata nilai mahasiswa setelah intervensi.

Selain itu, penelitian oleh (Putri & Subagia, 2019) juga mengevaluasi efektivitas hypnotherapy dalam meningkatkan achievement siswa SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hypnotherapy efektif dalam meningkatkan achievement siswa, di mana rata-rata prestasi siswa meningkat dari 65,14 sebelum intervensi menjadi 77,85 setelah intervensi.

Implikasi dari penelitian yang sudah dilakukan dan didukung dengan temuan-temuan penelitian di atas mengindikasikan bahwa hypnotherapy dapat digunakan sebagai teknik intervensi yang efektif untuk meningkatkan achievement siswa dengan masalah emosional dan akademik di sekolah menengah. Dengan menggunakan teknik hypnotherapy, para konselor dapat membantu siswa untuk mengatasi masalah-masalah tersebut dan meningkatkan hasil belajar mereka secara signifikan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan dan penerapan teknik hypnotherapy dalam konteks pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik hypnotherapy efektif untuk meningkatkan achievement siswa dengan masalah emosional dan akademik di sekolah menengah. Hasil analisis deskriptif kuantitatif menunjukkan peningkatan signifikan dalam meningkatkan achievement siswa setelah menerima intervensi hypnotherapy. Selain itu, hasil analisis kualitatif juga menunjukkan bahwa siswa merasa lebih percaya diri, termotivasi, dan mampu mengatasi masalah emosional dan akademik mereka setelah menerima intervensi hypnotherapy.

Temuan-temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan dan penerapan teknik hypnotherapy dalam konteks pendidikan di Indonesia. Para konselor dapat menggunakan teknik hypnotherapy sebagai intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah-masalah emosional dan akademik yang menghambat achievement mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti dan praktisi di bidang pendidikan yang tertarik untuk melanjutkan penelitian lebih lanjut tentang teknik hypnotherapy dan efeknya terhadap achievement siswa.

REFERENSI

- Asni, A. (2019). Pemahaman Guru BK Tentang Teknik Hipnokonseling. *Jurnal Pengabdian*, 5(2).
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359–372. <https://doi.org/10.1037/h0043445>
- Dyanawati, D., & Hadi, S. (2018). Pengaruh Teknik *Hypnotherapy* Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 97–103.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
- Eggen, P. D., & Kauchak, D. (2016). *Educational psychology: Windows on classrooms* (10th ed.). Pearson.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Heap, M., & Dryden, W. (2018). *Hypnotherapy: A Handbook*. Routledge.
- Herdiansyah, D., & Kurniati, P. S. (2020). Pembangunan Sektor Pendidikan Sebagai Penunjang Indeks Pembangunan Manusia di Kota Bandung. *Jurnal Agregasi: Aksi Reformasi Government Dalam Demokrasi*, 8(1).
- Hermawan, A. (2020). The Effectiveness of *Hypnotherapy* in Improving Student Motivation to Learn. *International Journal of Advanced Science and Technology*. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(9), 6219–6227. <https://doi.org/10.36356/ijast.2020.29.09.062>
- Hidayat, T., & Purwokerto, U. (2019). Pembahasan studi kasus sebagai bagian metodologi penelitian. *Jurnal Study Kasus*, 3, 1–13.
- Iswari, S. R., & Mardiani, D. K. (2019). Efektivitas Teknik *Hypnotherapy* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 121–128.
- Lestari, D. (2022). *Pemberdayaan Remaja Dalam Meningkatkan Nilai Karakter Melalui Hypnotherapy (Studi Kasus di Karang Taruna Kecamatan Dukuhseti Kabupaten Pati)*.
- Lisiswanti, R. (2022). Factors Affecting Low Academic Achievement Of Undergraduate Medical Students: Student Experience. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia-The Indonesian Journal of Medical Education*, 11(1), 108–188.
- Ma'arif, S., & Rustina, Y. (2020). The effectiveness of psychodynamic counseling on anxiety and self-esteem of high school students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v9i1.15231>
- McMillan, J. H. (2018). *Classroom assessment: Principles and practice for effective standards-based instruction* (7th ed.). Pearson.
- Munawwarah, A. (2021). *Persepsi Orang Tua terhadap Perguruan Tinggi Ditinjau dari Latar Belakang Sosial Ekonomi di Lingkungan Jampue Kelurahan Lanrisang Kabupaten Pinrang*.

- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2017). Gestalt Counseling with Dialog Game Techniques and Hipno Counseling Techniques for Self *Achievement*. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(1), 39–49.
- Putri, M. A., & Subagia, I. W. (2019). Pengaruh Teknik *Hypnocounseling* terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 144–151.
- Vivi Silvia, S. (2020). *Statistika Deskriptif*. Penerbit Andi.
- Yuhasnil, Y. (2020). Manajemen Kurikulum dalam Upaya Peningkatan Mutu Pendidikan. *Alignment: Journal of Administration and Educational Management*, 3(2), 214–221.