

TEKNIK *ANCHORING* DALAM PROSES HIPNOTERAPI

ARIS DANANG PRASETYA DI KOTA SOLO

**Oleh :
ANDI JAKA SAMUDRA
NIM. 2016031007**

ABSTRAK

Teknik *Anchoring* adalah sebuah teknik hipnoterapi yang kerap digunakan oleh hipnoterapis. *Anchoring* atau biasa disebut jangkar sugesti ini memiliki cara kerja seperti teori *classical conditioning* milik tokoh psikologi Ivan Pavlov. Penerapan teknik ini adalah dengan menanamkan sebuah sugesti perintah kepada klien untuk dapat mengakses atau menjalankan kembali sugesti terapi yang telah ditanamkan bersamaan dengan sugesti perintah di pikiran bawah sadar seseorang.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana teknik *anchoring* bekerja di dalam hipnoterapi yang diterapkan kepada seorang klien. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif untuk dapat bisa lebih memahami secara lebih mendalam mengenai cara *anchoring* bekerja. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan penelitian ini terdiri dari 3 orang, yaitu 1 orang hipnoterapis dan 2 orang klien.

Kesimpulan yang diperoleh mengenai hasil penelitian teknik *anchor* ini adalah dapat membantu menyelesaikan masalah psikis seorang klien dengan berbagai masalah yang berbeda-beda di setiap kliennya. Masalah yang klien hadapi adalah seperti pada umumnya yaitu, mengenai kecemasan, kurang percaya diri dan gangguan mood dari pengalaman masing-masing. Klien merasakan bahwa dirinya telah memiliki semangat baru dalam menjalani hidup setelah diberi perlakuan hipnoterapi dengan menggunakan teknik *anchoring*.

Kata kunci : *hipnoterapi, teknik anchoring*

ANCHORING TECHNIQUE IN ARIS DANANG PRASETYA HIPNOTERAPY PROCESSES AT SOLO

**By:
ANDI JAKA SAMUDRA
NIM. 2016031007**

ABSTRACT

Anchoring technique is a hypnotherapy technique and is often used by hypnotherapists. This anchoring works such as classical conditioning theory from psychologist Ivan Pavlov. The application of this technique is to put a suggestion to the client to access the suggestion of therapy that has been implanted together with the suggestion command in subconscious mind.

This study aims to describe how anchoring techniques work in hypnotherapy applied to a client. The research method used qualitative research in order to understand more deeply about the anchoring works. Data collection involved observation, interviews, and documentation. The informants of this study consisted of 3 people. They are 1 hypnotherapist and 2 clients.

The conclusion obtained that it can solve a client psychological problems with a variety of problems in each client. The client problems are anxiety, lack of confidence and mood disorders from their experiences. The client feels that they already have a new spirit in their life after being given hypnotherapy treatment using anchoring techniques.

Keywords: Anchoring Technique, Hypnotherapy



**PUSAT PELAYANAN DAN
PENGEMBANGAN BAHASA**