

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Anchoring*

2.1.1 *Pengertian Anchoring*

Anchoring atau biasanya disebut dengan jangkar adalah stimulus dari panca indera untuk membuat atau memanggil ulang pengalaman yang telah dialami sebelumnya untuk memicu kembali perasaan positif seperti antusiasme, motivasi, kebanggaan, energi, keberhasilan, yang setelah itu potensinya dapat dipanggil kembali dan digunakan lagi untuk menghadapi tantangan kehidupan (Lum Y, 2009). Teknik *anchoring* bisa juga diartikan sebagai *classical conditioning* jika di dalam dunia psikologi, teori ini pertama kali dicetuskan oleh Ivan Pavlov dan nama *classical conditioning* dipakai untuk menghargai karya Pavlov yang dianggap paling dahulu di bidang *conditioning* (upaya pembiasaan) dan untuk membedakannya dari teori *conditioning* lainnya (Gleitman, 1986).

Classical Conditioning (pengkondisian atau persyaratakan klasik) adalah sebuah proses yang ditemukan Pavlov dari percobaannya terhadap anjing, yaitu dengan memasang perangsang asli dan netral dengan stimulus bersyarat secara berulang-ulang sampai memunculkan reaksi yang ingin di dapatkan (Syah, 2007). Pembiasaan klasikal (*classical conditioning*) ini juga termasuk pada *Teori Behaviorisme*. Behaviorisme sendiri adalah pandangan yang mengemukakan bahwa

perilaku harus dijelaskan melalui pengalaman yang harus diamati langsung. Menurut kaum behavioris, perilaku adalah segala sesuatu yang kita lakukan dan dapat dilihat secara langsung (Santrock, 2008). Teori Pavlov ini juga dapat disebut *respondent conditioning* (pembiasaan yang dituntut) (Syah, 2007). Teori belajar *calassical conditioning* dikembangkan oleh Ivan Pavlov (1849-1936) asal Rusia. Teori belajar *classical conditioning* dalam mengatur perilaku dapat dilakukan dengan melakukan pengkondisian yang dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang seperti percobaan Pavlov menggunakan anjing sebagai objek penelitiannya. Pavlov meneliti bagaimana anjing bisa terkondisi berliur meskipun tidak diberi daging (Nahar, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *anchoring* adalah salah satu teknik hipnoterapi yang penerapannya hampir sama seperti *classical conditioning*. Perbedaannya terletak pada pemberian perlakuannya, jika *anchor* dengan menanamkan sebuah reflek respon (sugesti) ke dalam pikiran bawah sadar melalui prosesi hipnoterapi dan diberikan tanda tertentu untuk memunculkan kembali sugesti yang telah ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar klien tersebut saat di kondisi sadar. Sugesti tersebut akan bekerja jika klien meniatkan untuk mengakses reflek respon (sugesti) yang telah di tanamkan pada saat prosesi hipnoterapi.

2.1.2 Proses *Anchoring*

Anchoring atau biasa juga disebut dengan pengkondisian klasik (*classical conditioning*) adalah tipe pembelajaran dimana suatu organisme belajar untuk mengaitkan atau mengasosiasikan stimuli. Pengkondisian klasik, stimulus netral (seperti melihat seseorang) dijalankan dengan stimulus yang bermakna (seperti makanan) dan menimbulkan kapasitas untuk mengeluarkan kapasitas yang sama (Santrock, 2008).

Pavlov menentukan bahwa makanan sebagai *unconditioned stimulus* (US) dan air liur sebagai *unconditioned respons* (UR) atau respons tak bersyarat. *Unconditioned stimulus* (US) atau perangsang tak bersyarat atau perangsang alami, yaitu perangsang yang secara alami dapat menimbulkan respons tertentu, misalnya makanan bagi anjing dapat menimbulkan air liur. Perangsang bersyarat atau *conditioned stimulus* (CS), yaitu perangsang yang secara alami tidak dapat menimbulkan respons tertentu, misalnya suara lonceng yang dapat menimbulkan keluarnya air liur. Respons bersyarat atau *unconditioned respons* (UR), yaitu respons yang ditimbulkan oleh bersyarat (bel) (Djiwandono, 2006).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *unconditioned stimulus* (US) sebagai umpan untuk menciptakan respon alamiah *unconditioned respons* (UR) ketika diberikan stimulus dari US dan diperkuat rangsangannya oleh *conditioned stimulus* (CS) secara

berulang-ulang untuk membuat tanda respon UR tanpa harus memunculkan stimulus dari US.

2.1.3 Aspek *Anchoring*

a. Kepunahan/Penghapusan/Pemadaman (*Extinction*)

Penghapusan berlaku apabila stimulus terlazim tidak diikuti dengan stimulus tak terlazim, lama-kelamaan individu/organisme itu tidak membuat tindakan balasan. Setelah respons itu terbentuk, maka respons tersebut akan tetap ada selama masih diberikan rangsangan bersyaratnya dan dipasangkan dengan rangsangan tak bersyarat. Jika rangsangan bersyarat diberikan untuk beberapa waktu, maka respons bersyarat yang lalu tidak mempunyai penguat dan besar kemungkinan respons bersyarat itu akan menurun jumlah pemunculannya dan akan semakin sering tak terlihat seperti penelitian sebelumnya, peristiwa itulah yang disebut dengan pemadaman (*extinction*). Beberapa respons bersyarat akan hilang secara perlahan-lahan atau hilang permanen untuk selamanya. Mungkin di kehidupan nyata, mungkin kita pernah menjumpai realitas respons emosi bersyarat. Sebuah stimulus yang dikondisikan, sekali diciptakan, tidak harus bekerja selamanya. Pavlov menemukan dan memaparkan bahwa meskipun dia bisa membuat cahaya sebagai stimulus yang dikondisikan bagi keluarnya air liur, namun jika dia

menyalakan lampu itu beberapa kali tanpa memberi si anjing makanan, maka cahaya akan kehilangan efeknya sebagai stimulus yang dikondisikan. Tetesan air liur makin berkurang terus menerus sampai akhirnya tidak keluar sama sekali dan sampai di titik ini kepunahan terjadi. Pavlov sendiri menggunakan istilah kondisional dan non-kondisional; kedua istilah ini diartikan sebagai dikondisikan dan tidak-dikondisikan oleh para psikolog, dan digunakan sampai saat ini (Purwanto, 2007).

b. Generalisasi Stimulus (*Stimulus Generalization*)

Rangsangan yang sama akan menghasilkan tindakan balasan yang sama. Pavlov menggunakan bunyi loceng yang nadanya berbeda-beda, tetapi anjing masih mengeluarkan air liur. Ini menunjukkan bahawa organisme telah terlazim, dengan dikemukakan sesuatu rangsangan tak terlazim akan menghasilkan gerak balas terlazim (air liur) walaupun rangsangan itu berlainan atau hampir sama. Walaupun sebuah refleks sudah dikondisikan hanya untuk satu stimulus, ternyata bukan hanya stimulus itu yang bisa memunculkannya. Respons tampaknya bisa membangkitkan juga sejumlah stimulus serupa tanpa pengondisian lebih jauh. Sebagai contoh, seekor anjing yang telah dikondisikan untuk mengeluarkan air liur terhadap bunyi bel bernada tertentu akan mengeluarkan air liur juga jika

mendengarkan bunyi bel bernada lain. Kemampuan merangkai stimulus untuk menghasilkan respons seperti ini beragam menurut derajat kemiripan dengan stimulus awal yang dikondisikan (CS orisinal). Pavlov percaya bahwa kita dapat mengamati generalisasi stimulus ini karena proses fisiologis yang dinamainya pemancaran (*irradiation*). Stimulus awal merangsang bagian tertentu di otak yang kemudian memancar atau menyebar ke wilayah otak yang lain (Purwanto, 2007). Kalau ada suatu makhluk yang mengadakan generalisasi (menyamarkan), maka ia juga akan dapat melakukan diskriminasi atau perbedaan (Baharuddin, 2008).

c. Pemilahan (*Discrimination*)

Diskriminasi atau pemilihan yang dikondisikan dimunculkan melalui penguatan dan pemadaman yang selektif (Baharuddin, 2008).

d. Tingkat Pengondisian yang Lebih Tinggi (*Higher-Order Conditioning*)

Pavlov menunjukkan bahwa jika kita dapat mengondisikan seekor anjing secara kuat kepada CS tertentu, maka dia kemudian bisa menggunakan CS itu untuk menciptakan hubungan dengan stimulus lain yang masih bersifat netral. Sebuah eksperimen murid-murid Pavlov melatih seekor anjing untuk mengeluarkan air liur terhadap bunyi bel yang disertai

makanan, kemudian memasang bunyi bel itu dengan sebuah papan hitam. Setelah beberapa kali percobaan, dengan melihat papan hitam itu saja, si anjing dapat mengeluarkan air liurnya. Hal ini juga disebut pengondisian tingkat-kedua. Pavlov mengemukakan bahwa dalam beberapa kasus dia dapat menciptakan pengondisian sampai tingkat-tiga, namun untuk tingkat-tingkat selanjutnya, pengondisian tidak bisa dilakukannya (Purwanto, 2007).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek *anchoring* yang mengacu pada hukum pengkondisian pavlov ada empat, yaitu kepunahan/penghapusan/pemadaman (*extinction*), generalisasi stimulus (*stimulus generalization*), pemilahan (*discrimination*), tingkat pengkondisian yang lebih tinggi (*higher-order conditioning*).

2.2 Hipnoterapi

2.2.1 Pengertian Hipnoterapi

Hipnosis didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analisis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi pikiran bawah sadar (*sub-conscious / unconcious*), di mana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Hipnosis secara bahasa berasal dari kata hipnosis, yang merupakan nama dewa tidur orang Yunani, sejak ribuan tahun sebelum Masehi. Hipnosis

biasa digunakan dalam hal ritual agama, seperti doa, mantra, kidung, atau semacam kata yang diucapkan secara berulang-ulang dan bahkan juga dipakai dalam pengobatan atau penyembuhan pada masa itu (Obee, 2016).

Fahri (2008) memaparkan bahwa hipnosis dapat diaplikasikan ke berbagai bidang dan keperluan yang berhubungan dengan psikis. Beberapa diantaranya sebagai berikut :

- a. Hipnomotivasi massal, yaitu menghipnosis orang secara massal (kelompok) dengan menjalankan sugesti yang sama.
- b. *Stage hypnosis* (hiburan atau *entertainment*), yaitu hipnosis yang diaplikasikan ke dalam hiburan seperti di tayangan televisi atau panggung.
- c. Hypno seks (mengoptimalkan hubungan suami-istri), yaitu hipnosis yang diaplikasi untuk keperluan keharmonisan seksual yang mengacu pada masalah psikis yang dapat menyebabkan terganggunya hubungan seksual.
- d. *Hypno for quit smoking*, yaitu hipnosis yang diaplikasikan untuk membantu seseorang mengurangi frekuensi merokok atau menghentikan kebiasaan merokok.
- e. *Hypnotherapy*, yaitu aplikasi hipnosis yang diaplikasikan untuk membantu mengatasi masalah-masalah psikis yang dialami seseorang.

Aris Danang Prasetya mengungkapkan bahwa hipnosis merupakan ilmu yang berbasis pikiran, karena pikiran inilah yang menjadi faktor utama hipnosis bekerja. Suwandi (2013) menjelaskan bahwa tingkat kesadaran manusia dibagi menjadi 4 bagian, yaitu pikiran sadar (*conscious mind*), filter mental atau area kritis (*critical factor*), pikiran bawah sadar (*subconscious mind*), dan pikiran tidak sadar (*unconscious mind*). Gunawan (2007) menambahkan bahwa Pikiran sadar memiliki peran dan pengaruh sebesar 12%, sedangkan pikiran bawah sadar bisa mencapai 88% ke dalam diri.

Pemaparan bagian-bagian tingkat kesadaran dalam pikiran manusia, sebagai berikut (Suwandi, 2013) :

a. Pikiran Sadar (*Conscious Mind*)

Pikiran sadar adalah pikiran fokus seseorang pada saat ini. Misalnya, seseorang yang sedang membaca buku, maka pikiran sadarnya fokus kepada kata-kata yang sedang dibaca. Pikiran sadar bersifat linear, kritis, dan analitis, serta merupakan mekanisme penyelesaian masalah. Mekanisme ini bekerja dengan cara mengumpulkan data, lalu dengan membandingkan data yang ada untuk mencari solusi. Pikiran sadar digunakan ketika seseorang sedang berpikir, mempertimbangkan sebuah keputusan atau sedang mengerjakan sebuah soal.

Gunawan (2007) menjelaskan bahwa pikiran sadar pada dasarnya mempunyai empat fungsi, yaitu:

1) Mengidentifikasi Informasi yang Masuk

Informasi ini diterima melalui panca indera penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, sentuhan atau perasaan

2) Membandingkan

Informasi yang masuk dibandingkan dengan *database* (referensi, pengalaman, dan segala informasi) yang berada di pikiran bawah sadar

3) Menganalisis

4) Memutuskan

Kesimpulan dari peneliti tentang penjelasan tentang pikiran sadar di atas memberikan pemahaman bahwa pikiran sadar adalah sebuah pikiran yang menggunakan akal sehat dan logika. Melalui pikiran sadar ini, seseorang berfikir secara sadar dan logis.

b. Filter Mental (*Critical Factor*)

Filter mental adalah komponen yang terletak di antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. *Critical factor* berfungsi sebagai sebuah mekanisme pembanding, data yang diterima oleh pikiran sadar akan dibandingkan dengan *database* yang berada di pikiran bawah sadar, jika data tersebut sesuai dengan yang ada di *database* pikiran bawah sadar, maka informasi ini akan memperkuat apa yang sudah ada. Misalnya seperti

keyakinan, kebiasaan, dan emosi seseorang. Sebaliknya, jika sebuah informasi yang masuk ke pikiran relatif baru dan tidak cocok dengan yang sudah ada dalam *database*, maka informasi tersebut hanya tersimpan sebagai informasi baru yang sifatnya netral dan tidak mempengaruhi apapun terhadap keyakinan, kebiasaan, dan emosi seseorang.

c. Pikiran Bawah Sadar (*Subconscious Mind*)

Pikiran bawah sadar hampir sama seperti *database* atau sebuah ruang penyimpanan memori yang sangat besar. *Database* tersebut masih dalam keadaan kosong ketika manusia baru dilahirkan, namun dengan seiring berjalannya waktu, maka semua pengalaman-pengalaman dalam hidup manusia akan tersimpan ke dalam *database* sebagai memori, lalu membentuk sebuah keyakinan, sifat, kebiasaan dan serta perilaku manusia.

Pikiran bawah sadar juga bisa disebut sebagai tempat penyimpanan memori ingatan jangka panjang, karena semua informasi dari pengalaman manusia sejak dari awal lahir sampai saat ini masih tersimpan secara lengkap di pikiran bawah sadar. Karakteristik dari pikiran bawah sadar salah satunya adalah menghindari perubahan. Karakter inilah yang membuat manusia cenderung konsisten untuk merespon sebuah kejadian dan dengan demikian dapat membentuk sebuah

kebiasaan serta refleks dalam hidup sehari-hari dari baik yang positif maupun yang negatif. Kekurangan dari sifat konsisten ini adalah membuat seseorang sulit dalam merubah kebiasaan dari sifat negatif seperti malas, kebiasaan suka menunda, dan lain sebagainya.

d. Pikiran Tidak Sadar (*Unconscious Mind*)

insting dan refleks adalah bekal manusia sejak dilahirkan, yaitu program otomatis yang mengatur seluruh refleks dan fungsi vital dari tubuh seperti mengontrol detak jantung, pernafasan, tekanan darah, pencernaan, produksi enzim, hormon, dan lain sebagainya. Fungsi-fungsi utama dari *unconscious mind* tersebut biasanya tidak dapat dikontrol secara sadar.

Unconscious mind memiliki karakteristik lain seperti memunculkan sebuah sensasi pada tubuh sesuai dengan emosi yang sedang dialami oleh seseorang, seperti sensasi dingin, kaku, lemas, gemetar ketika sedang merasa takut, perasaan nyaman, hangat dan terasa ringan ketika orang tersebut merasa aman. Proteksi yang ada pada level *unconscious mind* ini berfungsi sebagai perlindungan terhadap infeksi oleh sistem kekebalan tubuh.

Fungsi dari proteksi *unconscious mind* lainnya adalah mengontrol gerakan refleks, misal ketika tangan seseorang

terbakar api atau tersayat, maka secara refleks orang tersebut akan menarik tangannya tanpa memikirkannya lagi.

Aris Danang Prasetya menerangkan bahwa hipnoterapi adalah satu terapan atau aplikasi dari hipnosis, yaitu hipnosis yang digunakan untuk keperluan terapi dalam menangani masalah psikis (pikiran). Individu yang berada pada kondisi trance atau "*hypnotic state*" akan bisa lebih terbuka terhadap sugesti dan dapat dinetralkan dari berbagai rasa takut berlebihan (phobia), trauma ataupun rasa sakit, dan beberapa masalah psikis lainnya. Individu yang mengalami hipnosis masih tetap dapat menyadari apa yang terjadi di sekitarnya dan juga dengan berbagai stimulus yang diberikan oleh hipnoterapis.

Terapi hipnosis (hipnoterapi) ini merupakan fenomena ilmiah, namun hingga saat ini masih belum ada definisi yang jelas, bagaimana sebenarnya mekanisme kerja hipnoterapi ini. Beberapa ilmuwan berpendapat bahwa hipnoterapi menstimulir otak untuk melepaskan *neurotransmitter*, zat kimia yang terdapat di otak, *encephalin* dan *endorphin* yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya (Fachri, 2008).

Hipnoterapi memiliki mekanisme kerja yang sangat terkait dengan aktifitas otak manusia. Aktifitas yang sangat beragam pada setiap kondisi yang dapat diindikasikan melalui gelombang otak yang dapat diukur menggunakan alat bantu EEG (*Electro Encephalo Graphs*)

(Fahri, 2008). Berikut uraian tentang berbagai kondisi gelombang otak dengan disertai aktifitas yang terkait (Fahri, 2008) :

a. Beta (14 – 25 Hz) (normal)

Gelombang otak Beta terjadi lebih dominan kepada seseorang yang sedang melakukan aktifitas seperti atensi (perhatian), kewaspadaan, kesigapan, pemahaman, kondisi yang diasosiasikan dengan kecemasan, dan rasa tidak nyaman.

b. Alpha (8 – 13 Hz) (meditatif)

Gelombang otak Alpha terjadi lebih dominan kepada seseorang yang sedang melakukan aktifitas seperti relaksasi, pembelajaran super, fokus relaks, kondisi trance ringan, peningkatan produksi serotonin, kondisi pra-tidur, meditasi, awal mengakses pikiran bawah sadar (*unconscious*).

c. Theta (4 – 7 Hz) (meditatif)

Gelombang otak Theta terjadi lebih dominan kepada seseorang yang melakukan aktifitas seperti tidur bermimpi (tidur REM/*Rapid Eye Movement*), peningkatan produksi *catecholamines* (sangat vital untuk pembelajaran dan ingatan), peningkatan kreatifitas, pengalaman emosional, berpotensi terjadi perubahan sikap, peningkatan pengingatan materi yang dipelajari, *hypnogogic imagery*, meditasi mendalam, lebih dalam mengakses pikiran bawah sadar (*unconscious*).

d. Delta (0,5 – 3 Hz) (tidur lelap)

Gelombang otak Delta terjadi lebih dominan kepada seseorang yang melakukan aktifitas seperti tidur tanpa mimpi, pelepasan hormon pertumbuhan, kondisi non fisik, hilang kesadaran tanpa sensasi fisik, akses ke pikiran bawah sadar (*unconscious*) dan memberikan sensasi yang sangat mendalam ketika diinduksi dengan *holosinc*.

Sejarah dalam dunia hipnosis yang menjadi penggagas pertama dalam perkembangan hipnotis modern adalah bernama Gassner di abad ke-18, yang tinggal di Klosters, sebelah timur Swiss. Kemudian perkembangannya dilanjutkan oleh tokoh-tokoh yang lain, seperti Franz Anton Mesmer (1734-1815) (Solihuddin, 2010), Marquis de Puysegur (1751-1825), Jhon Elliotson 1791-1868), James Esdaile (1808-1859), James Braid (1808-1860). Kemudian seorang neurologi dan psikiater Prancis Jean Martin Charcot (1825-1893), Hippolyte Bernheim (1837-1919), sedangkan yang berasal dari Austria sebagai pakar neurologi dan Psikiater yang dikenal dengan aliran psikoanalisme bernama Sigmund Freud (1856-1939), Dave Elman (1900-1967), Milton Hyland Ericson (1901-1980), serta Ormon McGill (1913-2005) (Mahardika, 2015).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hipnosis memiliki banyak aplikasi serta mengkaitkan proses gelombang otak dalam menerapkannya dan salah satu terapannya adalah hipnoterapi.

Hipnoterapi adalah sebutan terapan hipnosis yang digunakan untuk menangani masalah yang berada di pikiran (psikis).

2.2.2 Proses Hipnoterapi

Hipnosis terjadi karena penembusan faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya suatu sugesti/saran atau pemikiran sehingga menyebabkan perubahan perilaku, pemikiran, dan tatanan mental emosional. Serta dapat pula didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran yang analitis logis pikiran direduksi sehingga dapat membuat individu masuk ke dalam kondisi pikiran bawah sadar sehingga tersimpan berbagai potensi internal yang dapat dimanfaatkan dalam meningkatkan kualitas hidup yang efektif, cepat, dan efisien untuk menghantarkan informasi ke dalam pikiran bawah sadar (Almatin, 2010).

Proses hipnoterapi Aris Danang Prasetya dan penanaman *anchor* ini mengacu kepada langkah hipnosis dasar yang dijelaskan oleh Fahri (2008) dalam bukunya yang berjudul *The Real Art of Hypnosis*. Hipnosis modern telah membentuk struktur proses hipnosis menjadi beberapa tahap untuk agar seseorang dapat masuk ke dalam kondisi *Hypnotic* dan pemaparan *anchoring* yang ditanamkan oleh Aris Danang Prasetya. Struktur proses hipnosis tersebut sebagai berikut (Fahri, 2008) :

- a. Pre Induksi / Pre Talk (*Pre Induction*)

Proses awal sebelum memulai hipnoterapi adalah pre induksi, yaitu proses pendekatan terhadap klien dengan membangun sebuah hubungan baik (*rapport building*) agar klien merasa nyaman dan juga membangun sebuah harapan bahwa hipnoterapi dapat membantu permasalahannya serta untuk mengumpulkan data dan informasi klien (Fahri, 2008).

b. Tes Sugestibilitas

Tes Sugestibilitas adalah proses untuk menguji sugestibilitas suyet/klien untuk mengetahui apakah orang tersebut mudah atau tidak dalam menerima serta menjalankan sugesti. dalam hipnoterapi diterapkan kepada klien sebagai alat latihan untuk merasakan sugesti dan nantinya akan memasuki kondisi *hypnotic* (Fahri, 2008).

c. Induksi

Induksi adalah proses setelah tes sugestibilitas, yaitu berguna untuk menurunkan level kesadaran dan atau gelombang otak manusia. Menurunkan dari gelombang otak beta (kondisi normal) menuju ke alpha (rileks dan lebih fokus) atau lebih dalam ke kondisi theta (lebih rileks dan meditatif) (Fahri, 2008).

d. *Deepening*

Deepening merupakan sebuah proses untuk mengantarkan level kesadaran klien menjadi lebih dalam setelah proses induksi untuk dapat menurunkan kedalaman tingkat *hypnotic* dan

menyesuaikan kebutuhan hipnoterapis agar sugesti yang diberikan kepada klien dapat masuk ke dalam pikiran bawah sadarnya (Fahri, 2008).

e. *Trance Level Test / Depth Level Test*

Proses *Trance Level Test* ini bagian yang sangat penting dalam proses hipnoterapi, karena terapist harus memastikan bahwa klien benar-benar masuk ke dalam kondisi *hypnotic* yang dibutuhkan. Klien yang tidak atau belum masuk ke dalam kondisi *hypnotic* yang dalam, maka tidak dapat menerima sugesti positif yang diberikan oleh hipnoterapis ke dalam pikiran bawah sadarnya atau hipnoterapi tidak dapat berjalan (Fahri, 2008).

f. Sugesti / Afirmasi

Setelah proses *deepening* dijalankan, maka selanjutnya hipnoterapist memberikan sugesti atau afirmasi kepada klien sesuai dengan *trance* yang dibutuhkan oleh klien. Sugesti adalah sebuah pesan yang diberikan ketika klien memasuki kondisi *hypnotic*. Pesan tersebut dapat langsung menuju ke pikiran bawah sadar klien yang dimana dapat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Ada dua macam sugesti, yaitu sugesti *non therapeutic* dan *therapeutic*. Sugesti *non therapeutic*, biasanya diterapkan pada permainan hipnosis, yaitu sugesti-sugesti yang memunculkan perilaku yang menarik dan menghibur. Sedangkan sugesti *therapeutic* adalah sugesti yang diperuntukan hanya untuk proses terapi, maka dari itu

sugesti-sugesti yang diberikan berupa pesan-pesan positif untuk dapat mengubah perilaku dan sikap klien menjadi lebih baik. Proses hipnoterapi menggunakan *post hypnotic* atau sugesti yang diberikan kepada klien saat dalam kondisi *hypnotic* atau trance dan sugesti bekerja setelah klien bangun dari “tidur hipnosis” nya.

Sugesti dibagi menjadi dua tipe, yaitu *direct sugestion* dan *indirect sugestion* (metafora). *Direct sugestion* adalah teknik penyampaian sugesti secara jelas dan langsung pada hal yang dituju. Sedangkan *indirect sugestion* atau biasanya disebut dengan sugesti metafora adalah sugesti yang dibentuk dalam sebuah cerita untuk menuju kepada perilaku dan hasil yang diharapkan (Fahri, 2008).

Aris Danang Prasetya menanamkan sugesti *anchoring* ke dalam pikiran bawah sadar klien saat kondisi trance atau sesi pemberian sugesti. Sugesti yang ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar klien berupa sugesti terapi dan diberikan sebuah kode atau simbol khusus untuk mengakses dan menjalankan sugesti terapi yang telah ditanamkan ketika sudah bangun dari “tidur hipnosisnya” nya. *Anchoring* yang telah ditanamkan Aris Danang Prasetya bersifat *direct sugestion*.

g. Terminasi / *Awakening*

Terminasi merupakan proses membangunkan klien dari kondisi *hypnotic* atau trance tidur ke kondisi normal. Beberapa hal

yang harus diperhatikan klien saat membangunkan klien, yaitu dengan membangunkan secara perlahan-lahan dan tidak mendadak. Karena jika tidak, maka klien akan merasa pusing, hal tersebut sama halnya ketika seseorang sedang tidur terlelap lalu dibangunkan secara mendadak atau tiba-tiba dan pastinya sebagian orang akan merasa pusing. Terminasi secara mendadak dapat dilakukan ketika kondisi darurat seperti terjadinya sebuah bencana saat proses hipnoterapi, dipindahkan terlebih dahulu ke tempat yang aman lalu diinduksi kembali dan mengulangi proses membangunkan atau terminasi secara perlahan-lahan. Hipnoterapis juga menambahkan sugesti bahwa klien bangun dalam kondisi segar, sehat dan sadar sepenuhnya.

Klien yang mengalami pusing atau kepala berat, maka dapat diinduksi masuk ke kondisi *hypnotic*, lalu disugesti ulang bahwa kepalanya terasa nyaman, sehat dan terasa ringan dan setelah itu lalu dibangunkan perlahan-lahan dengan sugesti sehat, segar dan sadar sepenuhnya (Fahri, 2008).

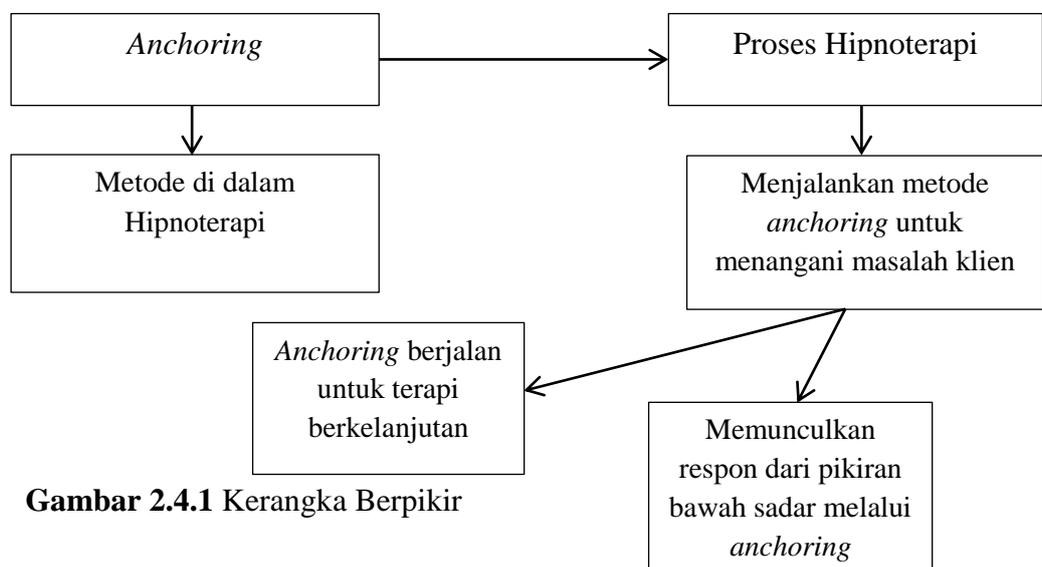
Berdasarkan uraian faktor diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor terjadinya hipnosis dan hipnoterapi karena beberapa tahapan seperti Pre Induksi, Induksi, Deepening, Sugesti, dan Terminasi. Penembusan faktor kritis di pikiran sadar dapat terjadi karena tahapan-tahapan hipnosis yang dijalankan dan dengan itu maka dapat memasukan sugesti ke dalam pikiran bawah sadar.

2.3 Dinamika Psikologi

Istilah *anchoring* atau jangkar sugesti biasa digunakan dalam dunia hipnosis atau NLP dan juga biasa disebut sebagai *classical conditioning* jika di dalam dunia psikologi. *Anchoring* merupakan sebuah penanaman kode/symbol tertentu di pikiran bawah sadar yang berguna untuk memunculkan respon yang telah ditentukan sejak awal yang sesuai dengan kode/symbol di pikiran bawah sadar.

Hipnosis adalah seni komunikasi pikiran bawah sadar yang dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar seseorang melalui kata-kata atau sugesti yang telah diterima oleh pikiran. *Anchoring* adalah kode/symbol yang telah ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar seseorang melalui proses *hypnotic state* (kondisi hipnosis) atau yang biasa disebut *trance* (*medium/deep trance*). Respon otomatis ini telah ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar dan dapat dijalankan ketika *anchoring* atau kode/symbol tadi di aktifkan atau dijalankan oleh klien/suyet.

2.4 Kerangka Berpikir



Gambar 2.4.1 Kerangka Berpikir

Anchoring adalah salah satu metode atau teknik hipnoterapi yang sering digunakan saat proses hipnoterapi, lalu *anchoring* ditanamkan untuk membentuk sebuah respon di pikiran bawah sadar, setelah itu baru dijalankan untuk memicu respon bawah sadar yang telah ditanamkan sebelumnya pada saat prosesi hipnoterapi. *Anchoring* akan memunculkan respon yang telah di tanamkan sebelumnya yang berguna untuk membentuk pola awal dan lalu *anchoring* diteruskan sampai dapat membentuk sebuah pola baru di pikiran bawah sadar.

2.5 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana teknik *anchoring* di dalam proses hipnoterapi Aris Danang Prasetya di Kota Solo ?