

Pemberian Layanan *Hypnocounseling* Dalam Aktualisasi Diri Konselor

Aniek Wiratania¹, Cindy Asli Pravesti², Elia Firda Mufidah³

Keywords :

Pelatihan *Hypnocounseling*;
Konselor;
Aktualisasi Diri, Sosialisasi.

Correspondensi Author

Program Studi Bimbingan dan
Konseling, Universitas PGRI Adi Buana
Surabaya
Email: aniek@unipasby.ac.id

History Article

Received: 09-Juni-2020;
Reviewed: 26-Juni-2020;
Accepted: 15-Juli-2020;
Available Online: 30-Juli-2020;
Published: 03-Agustus-2020;

Abstrak. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan aktualisasi diri konselor di kabupaten Gresik melalui implementasi *hypnocounseling* yang menyenangkan. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini terdiri atas tiga tahap yaitu tahap perencanaan, tahap sosialisasi, dan tahap pelatihan. Hasil dari pelatihan *hypnocounseling* ini guru bimbingan dan konseling memiliki aktualisasi diri yang tinggi. Data tersebut diperoleh dari hasil observasi dan pedoman wawancara yang disebarkan setelah kegiatan terlaksana. Penggunaan hipnosis dalam konseling dikenal dengan *hypnocounseling* dimana merupakan upaya sosialisasi untuk mengembangkan karakter konseli yang ada sebagai wujud dari aktualisasi diri. Aktualisasi diri menjadi identitas kematangan individu.

Abstract. This service aims to improve counselor self-actualization in Gresik district through the implementation of fun *hypnocounseling*. The implementation of this community service program consists of three stages, namely the planning stage, the socialization stage, and the training stage. The results of this *hypnocounseling* training, guidance and counseling teachers have high self-actualization. The data is obtained from the results of observations and interview guidelines that are distributed after the activity is carried out. The use of hypnosis in counseling is known as *hypnocounseling*, which is a socialization effort to develop the character of the counselee as a form of self-actualization. Self-actualization becomes the identity of individual maturity.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License

PENDAHULUAN

Perkembangan permasalahan di dunia pendidikan setiap tahunnya bertambah kompleks. Kompleksitas tersebut terjadi karena perubahan lingkungan yang tidak bisa diprediksi. Permasalahan-permasalahan di lingkungan keluarga dan lingkungan sosial

membentuk kepribadian individu. Manusia mempunyai keunikan tersendiri yakni kompetensi diri yang berbeda. Maka, bagi pemberi layanan bantuan kepada individu harus memiliki kepribadian yang kuat. Seperti yang dikemukakan oleh Brammer (1979) yang menyatakan bahwa terdapat tiga komponen konselor dalam melakukan

pelayanan bimbingan dan konseling, yakni kepribadian konselor, keterampilan teknis, dan kemampuan menciptakan suasana yang mudah dalam pengembangan diri konseli. Keberhasilan konseling lebih bergantung pada kualitas kepribadian konselor daripada kecermatan terhadap teori ataupun keterampilan (Brammer, 1979), termasuk penerapan Teknik yang tepat terhadap permasalahan konseling (Saman & Bakhtiar, 2020)

Hal tersebut diwujudkan pada perilaku terpuji seorang konselor, seperti keaslian, bertanggung jawab, dan melakukan evaluasi diri secara mandiri. Adapun keaslian konselor dapat dicontohkan seperti berakhlak mulia, yakni mampu memberikan contoh yang baik pada siswa-siswi atau konseli. Pada perilaku bertanggung jawab, seperti bijaksana dalam mengambil keputusan. Sedangkan pada perilaku evaluasi diri, selain dapat mengevaluasi diri, konselor atau Guru BK dapat mengembangkan diri dan pengetahuan.

Bentuk pengembangan diri (kompetensi kepribadian) konselor dapat berupa aktualisasi diri. Aktualisasi diri adalah realisasi atau pemenuhan bakat dan potensi seseorang (Eddolls, 2019). Pengembangan kepribadian sebagai bagian dari kecakapan hidup. kecakapan hidup melalui konseling dianggap sebagai salah satu upaya dalam memfasilitasi individu dalam mencapai aktualisasi diri (Supriatna, 2017).

Aktualisasi diri menjadi identitas kematangan individu. Banyak ahli yang memandang konsep aktualisasi diri sebagai bagian tertinggi dari tercapainya kematangan individu. Aktualisasi diri (*self-actualization*) dalam hierarki kebutuhan Maslow (*Hierarchy of Needs*) merupakan pencapaian tertinggi dari manusia sebagai individu. Maslow (2010) menggambarkan aktualisasi diri sebagai proses untuk menjadi diri sendiri serta mengembangkan sifat dan potensi psikologis. Alur individu ketika bertindak yakni, individu akan bertindak ketahapan selanjutnya setelah tahapan sebelumnya terpenuhi kebutuhan pertumbuhannya.

Individu yang sudah teraktualisasikan dirinya ditandai dengan ciri sebagai berikut; mampu untuk fokus dalam masalah, mampu menggabungkan atau menyatukan kesegaran dari apresiasi dalam hidup yang akan terus berlanjut serta kemampuan untuk memiliki

pengalaman dari setiap jalan yang dilaluinya (Maslow, 2010). Ciri-ciri tersebut menjadi patokan dalam memahami tingkat aktualisasi yang sudah dicapai individu. Individu bisa mencapai aktualisasi tersebut secara bertahap dengan memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya. Kemampuan tersebut tentunya akan berbeda dari setiap orang, sehingga tingkat aktualisasi diri setiap orang akan berbeda juga.

Kemampuan untuk mencapai aktualisasi diri ditandai dengan beberapa proses yang harus diperhatikan oleh individu yakni kesiapan dalam melakukan perubahan, bertanggung jawab atas diri dan kehidupannya, memiliki motif diri yang kuat, serta menggunakan pengalaman yang positif untuk bisa melakukan perkembangan yang optimal (Omifolaji 2010).

Hypnotherapy menjadi *trend* pembahasan akhir-akhir ini. Hipnokonseling berlandaskan dari hipnosis. Hipnosis berkaitan dengan sebuah prosedur pengenalan subjek dalam pengalaman yang imajinatif. Hipnosis memiliki tahapan induksi dimana proses tersebut mengandung unsur sugesti inisial yang menggunakan imajinasi dari diri seseorang. Hipnosis mengandung prosedur untuk memberikan dukungan dan evaluasi dari respon sugesti.

Biasanya hipnosis dilakukan oleh orang lain diluar diri individu yang terhipnosis. Individu yang terhipnosis (subjek) memberikan respon dari sugesti yang diberikan oleh orang lain. Ada juga proses hipnosis yang dipandu oleh diri sendiri (*self-hypnosis*). Proses ini terjadi ketika diri sendiri mengarahkan dirinya untuk masuk dalam fase ambang sadar dan memberikan sugesti yang diinginkan. *Self Hypnosis* dipercaya dapat menyeimbangkan Internal Drive, Ego dan Super Ego seseorang (Navaneedhan, 2012). Implementasi *self hypnosis* salah satunya sudah digunakan dalam dunia medis (Kusmawati, 2010)

Sejarah hipnosis dimulai dari Ebers Papyrus yang melakukan pengobatan pada bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 SM. Hal tersebut terkenal dengan adanya 'kuil tidur'. Kemudian dilanjutkan oleh beberapa tokoh hingga Sigmund Freud memberikan pemaparannya tentang pikiran sadar, tak

sadar dan cara kerjanya termasuk proses *id*, *ego* dan *superego*.

Hypnocounseling memadukan hipnosis dan *counseling*. Proses *hypnocounseling* diawali dengan pemberian sugesti dan instruksi awal yang diberikan kepada subjek. selanjutnya *hypnocounseling* melalui proses induksi dan *deepening*. Penggunaan *hypnocounseling* tentunya tidak sembarangan oleh konselor. Konselor harus memiliki kualifikasi yang memadai dalam proses pemberiannya. Penguasaan *hypnocounseling* memberikan tambahan sisi aktualisasi diri konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang optimal.

Bimbingan dan konseling yakni sebagai usaha atau layanan dari konselor untuk konseli sehingga konseli mampu untuk mengoptimalkan perkembangan konseli dalam penyesuaian diri dengan lingkungan menggunakan teknik-teknik konseling. *Hypnocounseling* merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan hipnosis. Teknik ini mengarah kepada pemberian sugesti kepada konseli dalam kondisi ambang sadar mereka. *Hypnocounseling* mengandung unsur induksi dan proses *deepening*. Hal tersebut karena kepribadian terbentuk tidak dalam waktu yang instan. Oleh karena itu teknik *hypnocounseling* digunakan untuk membantu konseli ketika mengalami permasalahan yang berat. Permasalahan tersebut mengarah kepada permasalahan yang bersifat traumatik. Beberapa permasalahan yang bisa menggunakan *Hypnocounseling* dalam lingkup sekolah menangani masalah dalam menyelesaikan masalah konseli, terutama terkait untuk prestasi akademik yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran diri, penerimaan diri, dan harga diri (Soedarmadji et al, 2018). *Hypnocounseling* bisanya juga diberikan untuk perubahan kebiasaan-kebiasaan yang negatif dan perubahan dalam alam bawah sadarnya akan cenderung mengalami penolakan (Hunter, 2011).

Pemberian pelatihan layanan *hypnocounseling* diberikan berdasarkan permintaan langsung oleh guru-guru bimbingan dan konseling SMP Kabupaten Gresik dan pihak dinas terkait. Guru bimbingan dan konseling menyampaikan dasar kebutuhan pelatihan layanan

hypnocounseling yakni permasalahan siswa yang semakin kompleks sehingga dibutuhkan aktualisasi diri konselor yang tinggi untuk bisa menyelesaikan masalah tersebut. Oleh sebab itu diberikan layanan pelatihan *hypnocounseling* yang berfokus pada dasar layanan *hypnocounseling*.

Dasar lain diberikannya pelatihan layanan *hypnocounseling* yakni masih belum adanya pelatihan serupa yang diberikan pada guru-guru bimbingan dan konseling. Adapun hanya berupa workshop atau pelatihan *hypnocounseling* untuk mahasiswa seperti yang sudah dilakukan oleh Prodi Bimbingan dan Konseling (<https://bk.unipasby.ac.id/2019/08/04/p-elatihan-dasar-hipnokonseling-untuk-mahasiswa-prodi-bimbingan-dan-konseling-unipa-surabaya-2019/>).

METODE

Sasaran dari pengabdian masyarakat ini merupakan MGBK SMP Kabupaten Gresik. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini terdiri atas tiga tahap yaitu sebagai berikut; tahap Perencanaan, meliputi merumuskan tujuan dan tema kegiatan, menganalisis karakteristik konselor, merancang materi *hypnocounseling* untuk aktualisasi diri konselor. Tahap Sosialisasi, meliputi, implementasi *hypnocounseling* untuk aktualisasi diri konselor. Tahap pelatihan, meliputi, pelaksanaan implementasi *hypnocounseling* untuk aktualisasi diri konselor.

Adapun wujud proses tahap pelatihan yakni proses terjadinya *hypnocounseling* sebagai berikut; Pertama, klien/subjek (orang yang di hipnosis), harus bersedia, tidak menolak untuk di hipnosis. Kedua, proses *hypnocounseling* menggunakan kalimat atau kata-kata yang memudahkan subjek dalam memahaminya.. Ketiga, hipnotist (orang yang menghipnosis) sejatinya wajib untuk memiliki kepercayaan diri untuk melakukan proses hipnosis. Proses keyakinan atau sugesti yang diberikan oleh hipnotist terdiri dari banyak model, bergantung pada keyakinan hipnotist dalam penggunaannya. Proses tersebut diawali dari pmembawa subjek dalam fase sadar menuju alam ambang sadarnya. Kedua, setelah subjek masuk dalam alam ambang sadarnya, hipnotist melakukan pendalaman

yang bertujuan untuk membuat subjek lebih rileks dan masuk ke alam bawah sadarnya lebih dalam lagi sehingga subjek menjadi lebih fokus. Ketika yakni pemberian sugesti berdasarkan tujuan dari layanan *hypnocounseling*.

Pengukuran keberhasilan pelatihan *hypnocounseling* terlihat dari hasil observasi. Guru-guru sudah mampu mempraktekkan pelatihan layanan *hypnocounseling* dengan teman sejawat mereka. Selain itu, dilakukan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur diberikan berdasarkan pada topik pertanyaan yang sudah ditentukan oleh peneliti. Topik tersebut menyeluruh untuk semua responden. Dibagian-bagian tertentu dirancang juga pertanyaan lain yang memungkinkan responden untuk menjelaskan pengalaman dan pengetahuannya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan koordinasi antara tim dosen Bimbingan dan Konseling dengan ketua MGBK Gresik dan Dinas Pendidikan Kabupaten Gresik. Koordinasi yang dilakukan adalah untuk membuat rangkaian acara yang akan dilakukan dalam Workshop *hypnocounseling* untuk aktualisasi diri konselor di Kabupaten Gresik. Selanjutnya, tim dosen bimbingan dan konseling menganalisis kebutuhan yang dibutuhkan guru BK atau konselor Di Kabupaten Gresik. Adapun kebutuhan konselor ialah memiliki keterampilan dalam memberikan pelayanan praktek konseling secara mudah dan sederhana.



Gambar 1. Peserta (Guru BK atau Konselor) Belajar Menghipnosis



Gambar 2. Praktek *Hypnocounseling* dengan Teman Sejawat

Para peserta tampak antusias dalam mengikuti arahan dosen sebagai narasumber dalam melatih *hypnocounseling*. Pekerjaan terapis (dosen sebagai narasumber) adalah mengundang konseli secara aktif untuk belajar tentang dirinya sendiri dengan mengadopsi pengalaman dalam hidupnya, sebagai bentuk belajar perilaku baru dan kemudian mencatat yang sedang terjadi saat ini (Soedarmadji et al, 2018).

Para peserta (Guru BK atau Konselor) mempraktekkan *hypnocounseling* dengan rekan sejawat (sesama peserta). Peserta tampak sungguh-sungguh dan serius dalam melaksanakan *hypnocounseling*. Ini merupakan wujud dari kesungguhan konselor atau Guru BK (peserta) dalam mengembangkan diri pada pengetahuan baru dalam konseling. Ini menunjukkan bahwa *hypnocounseling* dapat digunakan sebagai pelengkap strategi konseling yang telah mapan (Soedarmadji et al, 2018). *Hypnocounseling* ditafsirkan sebagai strategi tambahan untuk konselor yang dapat memfasilitasi hubungan terapeutik atau sebagai katalis untuk menjalankan strategi konseling seperti *gestalt*, *cognitive behavioral therapy*, *rational emotive therapy*, dan *transactional analysis* (Gunnison, 1990). Lebih lanjut, *hypnocounseling* bukan teori kesehatan mental atau teori kepribadian, tetapi teknik yang dapat dibandingkan dengan teori konseling lainnya seperti Terapi emosional rasional, psikoanalisis, *gestalt*, analisis transaksional (Araoz, 1985).

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini terdiri atas tiga tahap yaitu sebagai berikut;

1. Tahap Perencanaan, meliputi merumuskan tujuan untuk meningkatkan aktualisasi diri konselor melalui peatihan layanan *hypnocounseling*, menganalisis

- karakteristik konselor, merancang materi *hypnocounseling* untuk aktualisasi diri konselor.
2. Tahap Sosialisasi, meliputi, implementasi *hypnocounseling* untuk aktualisasi diri konselor. Sosialisasi dilakukan melalui ketua MGBK SMP kabupaten Gresi untuk memberikan informai terkait pelaksanaan pelatihan. Selain itu, pihak dinas pendidikan kabupaten Gresik menugaskan secara langsung perwakilan setiap SMP negeri atau swasta yang ada di kabupaten Gresik untuk mengikuti acara tersebut.
 3. Tahap pelatihan, meliputi, pelaksanaan implementasi *hypnocounseling* untuk aktualisasi diri konselor. Pelatihan dilakukan di aula dinas pendidikan Gresik. Pelaitan dilakukan selama 4 kali pertemuan untuk melengkapi 32 JP.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PPM ini dapat menambah wawasan praktik keilmuan bimbingan dan konseling bagi Guru BK Di Kabupaten Gresik. Konselor sekolah atau guru BK dapat mempratikkan *hypnocounseling* untuk mengimplementasikan layanan BK di sekolah.

Hypnocounseling dapat dilakukan dalam layanan konseling ketika konsep konseling digunakan untuk membantu memahami kembali konseli, menafsirkan dan memahami masalah spesifik yang dimiliki konseli. Pernyataan ini menunjukkan bahwa penggunaan hipnosis dalam konseling merupakan upaya mengembangkan karakter konseli yang ada sebagai wujud dari aktualisasi diri. *Hypnocounseling* adalah metode terapi yang dapat digunakan untuk membantu konseling masalah patologis, seperti fobia, trauma, dan ketergantungan.

DAFTAR RUJUKAN

- Araoz, D.L. (1985). *The new hypnosis*. New York: Brunner/Mazel.
- Brammer, L.M. (1979). *The Helping Relationship*. New Jersey: Englewood Cliffs. Prentice Hall Inc.
- Eddolls, T. (2019). *Setting the right goals for ourselves*. Association for Solution Focused Hypnotherapy: afsfh.com.
- Gunnison, H. (1990). Hypnocounseling ericksonian hypnosis for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 68(4), 450
- Kusumawati, E. (2010). *Keefektifan self hypnosis terhadap perbaikan tingkat kontrol asma di RSUD Dr Moewardi Surakarta*. Thesis Dokter Spesialis, Program Pendidikan Dokter Spesialis I Psikiatri, Universitas Negeri Sebelas Maret, Surakarta
- Hunter, R. (2011). *Seni Hipnosis: Penguasaan Teknik-teknik Dasar*. Jakarta: PT. Indeks
- Maslow, A.H. (2010). *Motivation and Personality*. Rajawali: Jakarta.
- Navaneedhan, C. G. (2012). Balance of internal drive, ego and super ego through self-hypnosis. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 2, 221-224
- Omifolaji, V. (2010). Nigerian women in the diaspora in pursuit of self-actualization: A case study of three women in Britain, USA and Australia. *Practice Reflexion*, 5(1), 17-29.
- Supriatna, M. (2017). Efektivitas model konseling aktualisasi diri untuk mengembangkan kecakapan pribadi. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(1), 1-10.
- Soedarmadji, B., Mohd Jais, S., Jazimin bin Jusoh, A. (2018). A review of hypnocounseling techniques: A strategies from gestalt perspective to enhance counseling practice. *Journal of Social Sciences and Humanity Studies*, 4(1), 15-2
- Saman, A., & Bakhtiar, M. (2020). The effect of behavioral rehearsal technique through group counseling for overcoming social anxiety of students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 5(1), 15-22. doi:http://dx.doi.org/10.23916/002020052511.