**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Hal-hal yang berkaitan dengan proses belajar mengajar diantaranya siswa, tujuan, dan guru. Proses belajar mengajar dapat diartikan sebagai suatu rangkaian antara siswa dan guru dalam rangka mencapai tujuannya.

Mencapai tujuan pendidikan yang baik dalam kenyataannya banyak sekali tantangan atau hambatan yang harus dihadapi. Tantangan atau hambatan tersebut ialah ditemukannya masalah-masalah yang berkaitan dengan interaksi sosial salah satunya adalah kecemasan komunikasi. Elliot, dkk (Anwar, 2009), menyatakan bahwa komunikasi memegang peranan dalam pemantapan pembelajaran dan perilaku yang diharapkan, hubungan interpersonal antara guru dengan siswa, dan penyampaian instruksi termasuk di dalamnya bertanya, memuji dan umpan balik individu. Penjelasan tersebut menyiratkan betapa pentingnya sebuah komunikasi dalam proses belajar mengajar dimana melalui komunikasi ilmu dan pengetahuan dapat ditransfer ke peserta didik. Jourdan (Yusuf, 1990) menyatakan bidang pendidikan tidak akan bisa berjalan tanpa dukungan komunikasi. Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang memahami, melihat, mendengar dan merasakan tentang dirinya (*sense of self*) serta bagaimana cara individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan, dari mengumpulkan dan mempresentasikan informasi, hingga menyelesaikan konflik. Pepatah mengatakan “malu bertanya sesat dijalan”, siswa yang kemudian tak mampu menyampaikan isi pikirannya akan bertumpu pada satu titik tanpa bisa berjalan, semakin lama pertanyaan dan pernyataan yang tak tersampaikan akan menumpuk dalam pikirannya sehingga bisa menimbulkan tekanan psikis yang berujung pada menurunnya prestasi belajar.

Perhatian terhadap faktor penghambat dan pendukung perkembangan potensi dan pemahaman keilmuan siswa sangat penting dilakukan untuk mencapai tujuan pendidikan yang efektif dan efisien. Komunikasi dan interaksi yang berlangsung di dalam kelas adalah kunci utama terselenggaranya proses belajar yang efektif dan efisien, hal tersebut sesuai dengan pernyataan Arismunandar (Anwar, 2009) yang mengemukakan bahwa komunikasi dan interaksi di dalam kelas sangat menentukan efektivitas dan mutu pendidikan.

Pemberian kesempatan kepada siswa untuk berbicara di depan kelas menyampaikan pendapat secara lisan sangat besar artinya, dimana siswa tidak hanya berinteraksi dengan guru, tetapi juga dituntut untuk berbicara mengemukakan pendapat dan ide-idenya secara lisan di depan banyak orang. Hal ini dapat menjadi latihan untuk siswa dalam mengemukakan kritik konstruktif dan dapat juga digunakan untuk meningkatkan kemampuan bahasa lisan sehingga siswa dapat menjadi pribadi yang komunikatif dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Oleh karena itu siswa seharusnya memiliki kemampuan berbicara di depan kelas.

Kecemasan merupakan kecenderungan yang dapat terjadi pada setiap individu, begitupun siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas. Hurlock (Prasetya, 2005) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu pikiran tentang keadaan yang tidak menyenangkan pada masa yang akan datang atau mengantisipasi rasa sakit. Selanjutnya, Beaty (Prasetya, 2005) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan guru maupun siswa-siswa lainnya sebagai hasil dari proses belajar sosial.

Kecemasan biasanya direfleksikan melalui verbalitas atau kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis yang ditandai pengulangan kata-kata yang serupa berulang kali, terlihat gugup, takut, gelisah dan berkeringat dingin. Nevid, dkk. (2005) menyatakan bahwa kecemasan berbicara didepan kelas biasanya ditandai dengan gejala fisik seperti tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetaran. Di samping itu, Matindas (Rahayu, 2004) menambahkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum juga ditandai dengan adanya gejala-gejala psikologis, seperti takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Hurlock (Prasetya, 2005) juga menyatakan bahwa individu yang merasa cemas baik secara psikis dan biologis, dalam dirinya akan terjadi gangguan antisipasi atau harapan pada masa yang akan datang, keadaan ini ditandai dengan adanya rasa khawatir, gelisah dan perasaan akan terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan dan individu menjadi tidak mampu menemukan penyelesaian terhadap masalahnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2012) terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 2 Brangsong Semarang, menunjukkan bahwa terdapat 10 orang siswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum, dimana 60% atau sekitar 6 siswa berada pada kategori sangat tinggi, dan 40% atau 4 siswa berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, hasil penelitian Apollo (Margaret, 2010) terhadap siswa kelas II SMF Bina Farma Kota Madiun, menunjukkan hasil bahwa kecemasan komunikasi lisan pada siswa cenderung berada pada kategori tinggi yakni 65%. Selain itu, hasil penelitian Muhajir (2013) terhadap siswa kelas XI IPA SMA 1 Tamalatea, Kabupaten Jeneponto menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas dalam kategori tinggi sebanyak 7 responden (70%), kemudian sisanya berada pada kategori sedang sebanyak 3 responden (30%). Kecemasan berbicara di depan kelas tidak hanya dialami oleh pelajar-pelajar Indonesia, hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Croskey dan Hurt (Margaret, 2010) pada beberapa perguruan tinggi di Amerika Serikat yang menunjukkan hasil bahwa 15-20% remaja dan mahasiswa Amerikat Serikat menderita *communication apprehension*. Penelitian-penelitian yang telah dilaksanakan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan berbicara bisa terjadi pada siapa saja dan merupakan suatu masalah yang perlu mendapatkan penanganan khusus.

Sementara itu, berdasarkan survei awal yang dilaksanakan pada tanggal 14-17 Juli 2014 di SMA Negeri 1 Bantaeng, menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mengalami kecemasan berbicara saat proses pembelajaran berlangsung. Hal ini diketahui berdasarkan wawancara dengan guru BK dan wali kelas. Hasil wawancara terhadap wali kelas X IIS menyatakan bahwa rata-rata siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas adalah siswa yang berasal dari desa-desa yang ada di kabupaten Bantaeng, sedangkan guru BK menyatakan bahwa masalah kecemasan berbicara biasa dialami oleh kelas X dikarenakan baru beradaptasi dan tingkat emosionalnya yang labil. Selain itu, hasil observasi langsung saat proses pembelajaran berlangsung dimana ditemukan siswa yang terindikasi mengalami kecemasan berbicara di depan kelas saat presentasi tugas yang ditunjukkan dengan gejala-gejala seperti gugup, gelisah, gemetaran, mengulang kata yang sama berulang kali, keringatan dan posisi tubuh yang tidak tenang. Reaksi atau gejala tersebut muncul karena siswa beranggapan bahwa pendapatnya akan salah dan akhirnya akan dimarahi guru atau ditertawakan dan diremehkan oleh temannya serta malu dipandang ketinggalan dari siswa lain dalam hal merespon materi yang diberikan oleh guru, selain itu siswa juga takut bila dikritik dan akhirnya tak mampu menjawab kritikan tersebut.

Salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara pada seseorang adalah perasaan tidak nyaman. Hal tersebut diutarakan oleh Safina (Rahayu, 2004) yang menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan-ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah, atau bisa juga muncul dari tidak adanya rasa nyaman. Oleh karena itu, untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut perlu suatu terapi untuk merilekskan tubuh salah satunya dengan penggunaan musik klasik. Hal ini diperkuat oleh pendapat Nainggolam (Karlina dan Purwoko, 2007) musik klasik dapat menenangkan atau memberi semangat dan yang jelas musik berperan dalam mempengaruhi perasaan dan emosi. Perasaan nyaman yang dirasakan siswa akan merilekskan tubuh dan pikirannya sehingga akan mengurangi perasaan cemas.

Namun, membuat siswa merasa nyaman dan tenang saja belum cukup. Hal yang paling inti dari kecemasan siswa berbicara di depan kelas adalah pola pikir negatif berupa interpretasi negatif tentang hal yang akan terjadi kedepan yang sebenarnya belum pasti terjadi. Adler dan Rodman (Rahayu, dkk. 2004) menyatakan bahwa salah satu faktor yang menimbulkan kecemasan berbicara adalah faktor pikiran yang tidak rasional. Manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irrasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional individu akan efektif, bahagia, dan kompeten. Sedangkan ketika berpikir dan bertingkah laku irrasional individu itu menjadi tidak efektif. Oleh karena itu, perlu suatu penanganan sebagai upaya untuk mengatasinya, karena apabila tidak segera diberikan penanganan akan menghambat perkembangan siswa dalam mencapai aktualisasi diri yang optimal. Dalam bimbingan konseling terdapat beberapa layanan dan pendekatan yang digunakan untuk mengentaskan masalah tersebut salah satunya dengan Teknik Hipnosis. Hipnosis terdiri dari beberapa jenis berdasarkan tujuan penggunaannya yakni *hypnosex*, *hypnoselling, self-hypnosis, stage-hypnosis, hypnoslimming, hypno-investigation, hypnopubic speaking, hypnoanalisis* dan *hypnotherapy.* Dalam konteks menyelesaikan masalah psikologis seperti kecemasan maka hipnosis yang digunakan masuk dalam kategori *hypnotherapy*.

Dodie (2008:3), “teknik hipnosis merupakan kemampuan mensugesti diri dalam suatu kondisi pikiran dimana alam bawah sadar kita lebih terbuka menerima dan merekam pengaruh baik dari dalam diri”. Sandy Mc Gregor (Nurindra, 2008) menyatakan bahwa 88% manusia dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan 12% dipengaruhi alam sadar. Pikiran bawah sadar berisikan data berupa segenap pengalaman, pemahaman, penalaran kita mulai sejak lahir sampai dengan saat ini, data yang terdapat dalam pikiran bawah sadar dapat berasal dari pengalaman langsung atau berasal dari pengalaman orang lain. Melaui Hipnosis siswa diberikan sugesti positif melalui pikiran bawah sadarnya untuk menghilangkan perasaan cemas dalam hal ini kecemasan berbicara di depan kelas. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Nurindra (2008), bahwa pikiran bawah sadar memiliki pengaruh besar dalam pembentukan perilaku. Selanjutnya, dijelaskan bahwa hipnosis adalah suatu teknik untuk menyampaikan pesan agar memasuki pikiran bawah sadar, oleh karena pikiran bawah sadar memiliki pengaruh yang sangat besar yaitu 88% maka diharapkan pesan ini dapat dieksekusi menjadi suatu tindakan atau pola pikir yang positif sehingga mampu mengubah perilaku siswa.

Hipnosis menawarkan kesempatan untuk melatih dengan aman peranan baru, dan melatih diri dengan kondisi yang fokus dan benar-benar relaks salah satunya dengan penggunaan musik klasik. Perlu dipahami bahwa penggunaan musik klasik pada proses ini yakni sebagai media pendukung agar sugesti-sugesti positif yang diberikan nantinya dapat diterima dengan baik oleh siswa karena berada dalam kondisi yang sangat relaks dan nyaman oleh karena alunan musik klasik. Dengan kata lain, musik klasik digunakan sebagai media menyalurkan sugesti-sugesti positif tersebut. Oleh karena itu, sebelum melakukan hipnosis dilakukan pemilihan jenis musik klasik yang cocok dengan kondisi siswa. Dalam hal ini, digunakan musik klasik gubahan Kenny G tahun 1998 yakni aransemen lagu *“my heart will go on”* yang merupakan *soundtrack* film Titanic tahun 90-an.

Dari uraian di atas tampak bahwa ada gambaran keefektifan hipnosis dan penggunaan musik klasik dalam mengatasi kecemasan berbicara siswa di depan kelas. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan tiga masalah pokok penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng?
3. Apakah penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dapat mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng?
4. **Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan permasalahan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa dalam kelas sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng.
3. Untuk mengetahui bahwa penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dapat mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng.
4. **Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
2. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
3. Bagi peneliti, menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian dimasa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.
4. Manfaat Praktis
5. Bagi Sekolah, menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan peranan konselor di sekolah, khususnya layanan bimbingan dan konseling bagi siswa.
6. bagi guru pembimbing (konselor sekolah), diharapkan menjadi masukan dalam memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik terhadap siswa sebagai upaya dalam mengurangi kecemasan berbicara pada siswa.
7. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan pustaka**
2. **Konsep Dasar Hipnosis**
3. **Pengertian Hipnosis**

Mahmud dan Sunarti (2012:46) menyebutkan pengertian hipnosis sebagai berikut “hipnosis adalah keadaan mirip tidur (tidur buatan) karena pengaruh sugesti oleh orang ahli hipnosis, dan dicirikan dengan sugestibilitas yang semakin meninggi”. Pribadi yang terhipnotis memperlihatkan kesediaan menerima sugesti-sugesti yang diberikan. Dalam konseling dan psikoterapi, hipnosis digunakan Charcot, Breur dan Freud. Membaca sejarah hipnotisme diketahui bahwa Sigmund Freud, pendiri psikoanalisis, sempat belajar hipnotis pada Jean Martin Charcot mengenai hipnoterapi. Dengan teknik ini, Freud merasa mampu menyelesaikan masalah psikologis konseli dengan mengajaknya berbalik ke masa lampau dan menemukan akar permasalahan untuk selanjutnya diangkat ke kesadaran.

Freud banyak mengembangkan teorinya dari pembelajaran tentang hipnosis, Freud dan banyak ahli psikologi lain menyatakan bahwa pikiran manusia terdiri dari pikiran sadar dan bawah sadar. Freud menginduksi hanya dengan kata-kata, tanpa menyentuh klien, dia menggunakan hipnosis sebagai alat psikologis untuk menyembuhkan gejala neurosis meski tidak dikenal sebagai praktisi hipnosis.

Dalam perkembangannya hipnosis banyak dikembangkan oleh para ahli, dalam dan luar negeri untuk lebih memperkenalkan hipnosis ke masyarakat baik sebagai hiburan atau terapi dalam menyelesaikan masalah psikologis individu. Salah satu ahli hipnosis Indonesia yang mengembangkan teori hipnosis barat dan timur yakni Fachri (2008:12) yang menyebutkan uraian dasar tentang hipnosis sebagai berikut:

Hipnosis adalah suatu kondisi pikiran saat fungsi analis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar *(sub-conscious-unconcious).* Dalam keadaan itu tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Individu yang berada pada kondisi *hypnotic* lebih terbuka terhadap sugesti dan dapat dinetranlkan dari berbagai rasa takut berlebihan (*phobia*), kecemasan, trauma, atau rasa sakit. Individu yang mengalami hipnosis masih dapat menyadari apa yang terjadi di sekitarnya dan juga berbagai stimulus yang diberikan oleh *therapist*.

Selanjutnya, Sugiana (2013:1) “hipnosis adalah suatu keadaan fokus, tenang, dan rileks sehingga dapat mencerna informasi atau sugesti yang masuk ke dalam pikiran”. Hawkins (Sugiana 2013:3) menambahkan “hipnosis merupakan kondisi yang sangat dipengaruhi oleh sugesti yang dilakukan oleh hipnotis”. Sedangkan Bernheim (Dodie 2008:18) berpendapat bahwa hipnosis merupakan “hasil dari sugesti yang diberikan seseorang dan setiap orang bisa di hipnosis”. Hipnosis merupakan kondisi pikiran yang fokus dan rileks, hal ini ditandai dengan konsentrasi penuh terhadap satu titik fokus dan menurunnya tingkat kesadaran.

Hipnosis dapat digunakan untuk melakukan pemrograman pikiran untuk perkembangan dan peningkatan kualitas hidup kita. Fachri (2008:21) menyatakan “hipnosis dapat digunakan untuk terapi, yaitu memprogram ulang pikiran dengan cara mengganti program negatif dengan program positif”. Hipnosis banyak sekali dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup agar lebih baik dan positif. Sekarang, tinggal kita memanfaatkan kondisi ini, agar kita dapat dengan segera dan mudah membuat hidup kita menjadi lebih baik dan bahagia.

Berdasarkan beberapa pendapat, penulis dapat menyimpulkan bahwa hipnosis merupakan teknik untuk menyampaikan pesan atau informasi yang berupa sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar manusia yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas hidup dan pemberdayaan diri.

1. **Tujuan Hipnosis**

Hipnosis terdiri dari beberapa jenis berdasarkan tujuan penggunaannya yakni *hypnosex*, *hypnoselling, self-hypnosis, stage-hypnosis, hypnoslimming, hypno-investigation, hypnopubic speaking, hypnoanalisis* dan *hypnotherapy.* Dalam konteks menyelesaikan masalah psikologis seperti kecemasan maka hipnosis yang digunakan masuk dalam kategori *hypnotherapy* (terapi hipnosis) atau hipnosis untuk terapi kecemasan. Sebagaimana yang disebutkan Majid (2010:39) bahwa “hipnosis dapat dimanfaatkan untuk mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan *(anxienty disorder)”*.

Tujuan hipnosis dalam konteks pendidikan sebagaimana yang dikemukakan Majid (2010:45) bahwa:

Di bidang pendidikan dan pengembangan diri, *hypnotherapy* berperan pada penyiapan/ penguatan prasyarat belajar, yakni kondisi emosi dan mental seorang pembelajar. Sebelum seorang men-*setting* pembelajarannya, ia harus terlebih dahulu menyiapkan prasyaratnya. Kondisi mental atau emosi yang kurang stabil, masalah persepsi terhadap belajar/ pendidikan, *mental blocking, “programming”* yang keliru, trauma masa lalu, pengalaman kurang mengenakkan, perasaan tercemoohkan, merasa direndahkan dan sebagainya.

Selanjutnya, ia menjelaskan bahwa pada konteks prasyarat tersebut, *hypnotherapy* berperan melepas emosi-emosi negatif tersebut dimana *hypnotherapy* mampu menumbuhkembangkan dan memperkuat motivasi diri, percaya diri, mengatasi hambatan psikis/ mental, mengatasi emosi negatif, menghilangkan fobia, trauma, luka batin akibat masa lalu, stress, memperkuat ingatan, konsentrasi, fokus, meningkatkan gairah belajar, menghilangkan rasa cemas dan grogi saat belajar, ujian.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa hipnosis yang digunakan dalam terapi masalah psikologis atau *hypnotherapy* memiliki banyak manfaat dalam bidang pendidikan khususnya pada peserta didik asalkan dilakukan dengan cara yang benar dan digunakan benar-benar untuk kebaikan.

Dalam konteks bimbingan dan konseling secara umum hipnosis dipandang sebagai teknik yang sangat mudah dipraktikkan dan luar biasa manfaatnya. Teknik ini menyajikan satu prosedur sederhana yang bisa dilakukan oleh orang-orang awan dengan mempelajari hipnosis untuk digunakan dalam membantu permasalahan yang sedang dihadapi. Teknik ini juga bisa dikatakan sebagai teknik yang efektif dan dapat dirasakan langsung perubahannya.

Sugiana (2013) hipnosis bertujuan untuk mengarahkan hidup kita menjadi lebih produktif dan efektif. Kondisi hipnosis juga dapat dilakukan untuk melakukan pemrograman pikiran untuk perkembangan dan peningkatan kualitas hidup kita.

Di dalam hipnosis, konselor berperan sebagai hipnotis atau yang memberikan sugesti sesuai dengan permasalahan yang di hadapinya, bertujuan untuk memperoleh pengertian yang lebih mendalam mengenai dirinya dan lebih memahami teknik ini. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti menyimpulkan tujuan dan manfaat hipnosis yakni untuk membantu siswa atau peserta didik dalam menyelesaikan masalah psikologis yang dapat mengganggu dan menghambatnya dalam proses pembelajaran dimana hipnosis berguna mengarahkan hidupnya agar lebih produktif dan efektif serta membantu siswa berada pada kodisi rileks, nyaman dan fokus.

1. **Kelebihan dan Kekurangan Teknik Hipnosis**

Sebagai suatu teknik dalam konseling, hipnosis mempunyai kelebihan dan kelemahan. Kelebihan dan kelemahan suatu teknik perlu dikenali agar dapat menggunakan teknik tersebut secara tepat. Ketepatan tersebut dapat dipandang dari sisi siapa sasaran layanannya dengan segala karakteristiknya, materi, tujuan maupun aspek lain yang perlu dipertimbangkan. Di samping itu juga agar dapat mengupayakan untuk meminimalkan kelemahan-kelemahan yang ada sehingga tujuan yang diharapkan tetap dapat dicapai. Sugiana (2013:31), adapun kelebihan dan kelemahan teknik hipnosis adalah sebagai berikut:

1. Kelebihan teknik hipnosis
2. Merupakan teknik yang menyenangkan sehingga tidak membosankan, sebab konseli berada dalam kondisi rileks dan nyaman.
3. Membantu menghilangkan permasalahan psikologis yang dirasakan dan mengganggu konseli.
4. Dapat dilakukan sendiri, kapanpun dan dimana pun.
5. Kelemahan teknik hipnosis
6. Dalam pelaksanaannya membutuhkan waktu yang sangat lama
7. Tidak semua konseli siap dan mampu berada dalam kondisi rileks dan nyaman.
8. Tidak semua konseli dapat menerima sugesti dengan baik.
9. Dalam melakukan hipnosis, seorang hipnotis harus memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan kepercayaan diri yang tinggi.
10. **Langkah-langkah Melakukan Hipnosis**

Teknik hipnosis merupakan teknik yang efektif dalam membantu permasalahan psikologis dan sebagai alat pemberdayaan diri yang simpel dengan hasil yang luar biasa. Dalam melakukan hipnosis yang pertama kali harus dilakukan, adalah niat untuk melakukannya secara serius dan berkelanjutan. Agar program pikiran yang dimasukkan dalam pikiran bawah sadar dapat permanen, maka hal tersebut perlu dilakukan secara berulang-ulang.

Banyak ahli hipnosis yang menjelaskan tentang prosedur pelaksanaan hipnosis yang pada dasarnya langkahnya sama, perbedaannya hanya terletak pada cara menginduksi dan jenis sugesti yang diberikan. Salah satu ahli hipnosis tanah air yang mengembangkan prosedur hipnosis barat dan timur yakni Fachri (2008:22) yang menjelaskan hipnosis modern mempunyai beberapa tahap struktur proses. Berikut ini proses hipnosis tersebut :

1. *Pre-induksi*

*Pre-induksi* merupakan tahap awal sebelum proses hipnosis dilakukan. *Pre-induksi* adalah tahap yang mengondisikan seseorang untuk mau, bersedia, dan siap untuk dihipnosis. Dalam hipnosis modern dijelaskan bahwa fungsi *pre-induksi* adalah membangun hubungan baik dengan klien, mengatasi rasa takut klien pada proses *hypnoteraphy* yang akan dijalankan, membangun harapan klien, serta mengumpulkan data dan informasi klien.

1. *Tes-Suggestibilitas*

*Tes suggestibilitas* merupakan proses untuk menguji sugestibilitas seseorang, apakah mudah disugesti atau tidak. Dengan memilih orang yang tepat, proses menghipnosis (induksi) menjadi lebih cepat dan sugestif. Dalam proses terapi, *tes suggestibilitas* digunakan sebagai sarana latihan oleh klien yang dilanjutkan untuk persiapan memasuki kondisi *hypnotic*.

1. *Induksi*

*Induksi* merupakan proses untuk menurunkan level kesadaran seseorang. Jika dikaitkan dengan gelombang otak manusia, teknik *induksi* bertujuan mereduksi/ menurunkan gelombang otak manusia dari *betha* (sadar sepenuhnya atau multifokus) menuju ke *alpha* (relaks dan lebih fokus) atau *theta* (lebih relaks dan kondisi meditatif). Ada beberapa langkah yang harus dilakukan dalam induksi diri seperti: pengkodisian awal relaksasi, relaksasi mata, relaksasi leher, relaksasi tangan, relaksasi kaki, relaksasi seluruh tubuh, relaksasi pikiran.

1. *Deepening*

*Deepening* merupakan proses untuk memperdalam level kesadaran seseorang setelah diinduksi. *Deepening* dibutuhkan untuk menurunkan kedalaman tingkat *hypnotic* sesuai yang dibutuhkan agar sugesti yang disampaikan dapat masuk ke pikiran bawah sadar klien atau terapi dapat berjalan sebagaimana seharusnya. Teknik yang sering digunakan dalam proses *deepening* adalah teknik menghitung turun, teknik imajinasi, teknik *fractionation*, teknik *re-induksi*, dan lain sebagainya.

1. *Trance Level Test*

*Trance level test* atau uji kedalaman *hypnotic* klien sangat penting dalam proses *hypnotheraphy*. Hal itu karena *therapist* harus bisa memastikan klien telah benar-benar memasuki kondisi *hypnotic* yang dibutuhkan untuk menjalani proses terapi. Klien bisa saja hanya pura-pura memejamkan mata, tetapi sebenarnya belum masuk dalam kondisi *hypnotic* yang dalam. Jika terjadi seperti itu, sugesti positif yang diberikan pada klien tidak akan masuk ke pikiran bawah sadarnya. Salah satu cara yang biasa dilakukan pada *trance level test* yakni mengangkat tangan klien, kemudian dijatuhkan, jika tangan sudah dapat jatuh terkulai atau tidak terasa tertahan berarti klien sudah rileks dan masuk dalam kondisi *hypnotic*.

1. *Suggesti*

*Suggesti* merupakan pesan yang diberikan kepada klien ketika sudah berada dalam kondisi *hypnotic.* Dalam kondisi *hypnotic*, pesan tersebut dapat langsung mengakses pikiran bawah sadarnya, yang dapat berpengaruh pada sikap dan perilakunya. Ada dua macam sugesti, yaitu yang bersifat *non-therapeutic* dan *therapeutic.* Sugesti *non-therapeutic*, biasa digunakan pada *hypnostage*, yaitu sugesti-sugesti yang memunculkan perilaku menarik untuk dilihat sebagai hiburan. Sementara itu, sugesti *therapeutic* digunakan dalam proses terapi dimana sugesti yang diberikan berupa pesan-pesan positif untuk dapat mengubah sikap dan perilakunya menjadi lebih baik. Sementara itu sugesti dibedakan menjadi dua, yaitu *direct sugestion* yakni penyampaian sugesti secara langsung. Artinya pesan yang disampaikan dalam sugesti diberikan secara jelas dan langsung pada hal yang dituju. Dan *indirect sugestion* yakni sugesti yang diberikan dalam bentuk cerita bahwa menghasilkan perilaku dan hasil yang diharapkan.

1. *Emerge*

*Emerge* adalah proses membangunkan klien dari kondisi *hypnotic* yang dialaminya. Tahapan emerge umumnya dilakukan dengan cara melakukan hitungan. Sebelum kita melakukan tahapan emerge ini pastikan benar kita telah melakukan afirmasi atau sugesti, mengenai program pikiran yang ingin kita install dalam pikiran bawah sadar klien.

Setelah kita melakukan pemrograman pikiran, ada beberapa hal yang terjadi pada diri individu. Afandi (2012:16) menjelaskan begitu sugesti masuk ke pikiran bawah sadar, maka ada 3 kemungkinan yang bisa terjadi:

1. Program pikiran segera atau langsung dijalankan. Jika ini terjadi pada kita, maka kita langsung merasakan perubahan pada diri kita, sesuai dengan program pikiran yang kita tanam dalam pikiran bawah sadar kita. Perubahan ini bisa berupa perubahan yang signifikan dalam waktu yang singkat.
2. Program pikiran segera dijalankan namun perubahannya sedikit demi sedikit, semakin lama semakin kuat.
3. Ada waktu jeda antara masuknya sugesti dan jalannya program pikiran sugesti. Lama waktu jeda ini bisa beberapa hari, minggu atau bahkan mungkin bulan.

Untuk itu, agar proses hipnosis dapat secara efektif dan berhasil melakukan pemrogram pikiran, kita perlu memperhatikan dan memahami prinsip kerja dari sugesti yang bertujuan untuk memperkuat, menegaskan dan meneguhkan visualisasi, sehingga memperkuat program pikiran yang kita install dalam pikiran bawah sadar konseli. Selain itu, proses hipnosis sebaiknya dilakukan minimal tiga kali dan maksimal lima kali.

1. **Konsep Dasar Musik**
2. **Pengertian Musik**

Menurut Campbell (Muttaqin, 2008:15) “musik merupakan bentuk seni yang menyangkut organisasi atau kombinasi dari suara atau bunyi dan keadaan diam yang dapat menggambarkan keindahan dan ekspresi dari emosi dalam alur waktu dan ruang tertentu”. Musik dapat menyebabkan terjadinya kepuasan estetis melalui indera pendengaran dan memiliki hubungan waktu untuk menghasilkan komposisi yang memiliki kesatuan dan kesinambungan. Musik didefinisikan sebagai suara dan diam yang terorganisir melalui waktu yang mengalir (dalam ruang). Jamalus (Muttaqin, 2008:16) berpendapat bahwa:

Musik adalah karya seni bunyi berbentuk lagu atau komposisi musik yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur- unsur musik yaitu irama, melodi, harmoni, bentuk dan struktur lagu dan ekspresi sebagai satu kesatuan.

Rina (Muttaqin, 2008:16) setuju dengan pendapat bahwa “musik merupakan salah satu cabang kesenian yang pengungkapannya dilakukan melalui suara atau bunyi-bunyian”. Prier (Muttaqin, 2008:16) sependapat dengan Aristoteles bahwa “musik merupakan curahan kekuatan tenaga penggambaran yang berasal dari gerakan rasa dalam suatu rentetan suara (melodi) yang berirama”.

Menurut ahli perkamusan (*lexicographer*) musik, sebagaimana dikutip oleh Ewen (Muttaqin, 2008:16) ialah:

*The science and art of the rhytmic combination of tones, vocal or instrumental, embracing melody and harmony for the expression of anything possible by this means, but chiefly emotional.*

Ilmu dan seni dari kombinasi ritmis nada-nada, vokal maupun instrumental, yang melibatkan melodi dan harmoni untuk mengekspresikan apa saja yang memungkinkan, namun khususnya bersifat emosional.

 Melalui musik seseorang dapat berusaha untuk menemukan harmoni internal (*inner harmony*). Jadi, musik adalah alat yang bermanfaat bagi seseorang untuk menemukan harmoni di dalam diri seseorang, ia akan lebih mudah mengatasi stres, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejolak emosi negatif yang dialaminya. Selain itu musik melalui suaranya dapat mengubah frekuensi yang tidak harmonis tersebut kembali ke vibrasi yang normal, sehat, dan dengan demikian memulihkan kembali keadaan yang normal.

1. **Musik Klasik**

Istilah musik klasik terdiri dari dua kata, yaitu musik dan klasik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, musik yaitu seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan. Sementara kata klasik, menurut KBBI yaitu karya sastra bernilai tinggi serta langgeng dan sering dijadikan tolak ukur atau karya susastra zaman kuno yang bernilai kekal. Jadi, musik klasik adalah nada atau suara yang disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan yang merupakan suatu karya sastra zaman kuno yang bernilai tinggi.

Menurut ahli, Buana (2002:71) “musik klasik adalah seni pengungkapan gagasan melalui bunyi, unsur dasarnya beberapa melodi, irama dan harmoni dengan unsur pendukung berupa gagasan, sifat dan warna bunyi”. Kemudian pendapat selanjutnya Lorend Bagus (Satiadarma, 2002:35) “musik klasik merupakan ilmu pengetauan yang membahas secara meramu vokal atau suara-suara alat musik klasik dalam berbagai lagu yang dapat menyentuh perasaan”.

Siegel (Satiadarma, 2002:36), menyebutkan “musik klasik menghasilkan gelombang alfa yang menenangkan yang dapat merangsang sistem limbic jaringan neuron otak”. Musik klasik mampu memperbaiki konsentrasi dan persepsi spasial. Gallahve (Satiadarma, 2002:36), mengatakan ”musik klasik dapat menstimulasi untuk meningkatkan kemampuan berpikir”. Melalui musik klasik kita mudah menangkap hubungan antara waktu, jarak dan urutan (rangkaian) yang merupakan keterampilan yang dibutuhkan untuk kecakapan dalam logika berpikir dan menyelesaikan masalah. Selain itu musik klasik memiliki kesan dan dampak psikofisik yakni menimbulkan kesan rileks, santai, cenderung membuat detak jantung bersifat konstan, memberikan dampak menenangkan, dan menurunkan stress. Lebih jauh Satiadarma (2002:32) menjelaskan “musik klasik merupakan salah satu induksi bunyi atau suara yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, maupun perilaku seseorang”.

Garace (Satiadarma 2002:89) menjelaskan bahwa “musik klasik dalam perkembangannya banyak mengalami modernisasi seiring perkembangan teknologi dan bermunculannya jenis alat musik terbaru”. Mengingat perkembangan musik klasik yang pesat sejak tahun 1975 dengan bermunculannya berbagai alat musik terbaru, hingga kini telah banyak jenis musik klasik yang termodernisasi diciptakan oleh musisi handal dunia. Salah satunya ialah musik klasik gubahan Kenny G tahun 1998, dimana satu diantara karyanya yakni aransemen lagu *“my heart will go on”* karya James Horner dan Will Jennings yang merupakan *soundtrack* film Titanic tahun 90-an. Musik klasik gubahan Kenny G inilah yang kemudian digunakan dalam mengiringi proses hipnosis dengan pertimbangan bahwa *soundtrack* film Titanic ini memiliki irama, melodi dan harmoni yang sangat indah. Selain itu, musik ini telah menjadi legenda hingga saat ini, dimana hampir semua orang mengetahui lagu tersebut.

Musik klasik memiliki perangkat musik yang beraneka ragam, sehingga didalamnya terangkum warna warni suara yang rentang variasinya sangat luas. Dengan kata lain variasi bunyi pada musik klasik jauh lebih kaya dari pada variasi bunyi musik yang lainnya. Karenanya musik klasik menyediakan variasi stimulasi yang sedemikian luasnya bagi pendengar. Musik klasik memberi rasa nyaman tidak saja ditelinga tetapi juga bagi jiwa yang mendengarnnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa musik klasik adalah karya sastra bernilai tinggi berupa bunyi atau suara yang mengandung gagasan terdiri dari kesatuan unsur melodi, irama dan harmoni yang dapat menyentuh jiwa atau perasaan pendengarnya sehingga memberi ketenangan, perasaan rileks, memperbaiki konsentrasi, dan menstabilkan denyut jantung.

1. **Manfaat Musik Klasik**

Dari perspektif filsafat, musik diartikan sebagai bahasa nurani yang menghubungkan pemahaman dan pengertian anta rmanusia pada sudut-sudut ruang dan waktu, di mana pun kita berada. Oleh karena itu Nietzsche (Muttaqin, 2008), seorang filsuf Jerman, meyakini bahwa musik klasik tidak diragukan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi kehidupan manusia. Sehubungan dengan itu ia mengatakan: *"Without music, life would be an error".* Dalam kenyataannya musik memang memiliki fungsi atau peran yang sangat penting sehingga tidak satupun manusia yang bisa lepas dari keberadaan musik salah satunya musik klasik. Muttaqin (2008:127) menjelaskan manfaat musik klasik sebagai berikut:

1. Musik Sebagai Hiburan

Musik dapat mempengaruhi hidup seseorang, hanya dengan musik, suasana ruang batin seseorang dapat dipengaruhi. Entah apakah itu suasana bahagia ataupun sedih, bergantung pada pendengar itu sendiri. Jelasnya, musik dapat memberi semangat pada jiwa yang lelah, resah dan lesu.

Sebagai hiburan, musik dapat memberikan rasa santai dan nyaman atau penyegaran pada pendengarnya. Terkadang pada saat pikiran kita lagi risau, serba buntu, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan denga nmendengarkan musik, segala pikiran bisa kembali segar. Hasilnya, kita bersemangat kembali mengerjakan sesuatu yang tertunda.

Di samping itu, peneliti dari *Science University of Tokyo* menunjukkan bahwa musik dapat membantu menurunkan tingkat stres dan gelisah. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik adalah cara terbaik untuk membantu mengatasi depresi.

1. Musik dan Terapi Kesehatan

Musik dapat berfungsi sebagai alat terapi kesehatan. Ketika seseorang mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada diotaknya dapat diperlambat atau dipercepat dan pada saat yang sama kinerja sistem tubuh pun mengalami perubahan. Bahkan, musik mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi stres seseorang, serta mampu meningkatkan daya ingat. Musik juga memiliki kekuatan memengaruhi denyut jantung dan tekanan darah.

1. Musik dan Kecerdasan

Musik memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan manusia. Musik mampu mencegah kehilangan daya ingat. Bagi banyak orang yang mengalami kehilangan daya ingat dimana berbicara dengan bahasa menjadi tidak berguna, musik dapat membantu pasien mengingat nada atau lagu dan berkomunikasi dengan sejarah mereka. Ini karena bagian otak yang memproses musik terletak disebelah memori. Para peneliti menunjukkan bahwa orang dengan kehilangan daya ingat merespon lebih baik terhadap jenis musik pilihannya.

1. Musik dan Kepribadian

Musik di yakini dapat meningkatkan motivasi seseorang. Bagi orang yang berolahraga musik dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan olahraga yang lebih baik. Untuk selanjutnya pada saat berolahraga musik membantu olahragawan untuk meningkatkan daya tahan, meningkatkan *mood* dan mengalihkan olahragawan dari setiap pengalaman yang tidak nyaman selama olahraga. Jenis musik terbaik untuk olahraga adalah musik dengan tempo cepat seperti hip-hop atau musik dansa.

Motivasi adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan perasaan dan suasana hati tertentu. Apabila ada motivasi, semangat pun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan. Begitu juga sebaliknya, jika motivasi terbelenggu, maka semangat pun menjadi luruh, lemas, tak ada tenaga untuk beraktivitas.

1. **Kecemasan Berbicara di Depan Kelas**
2. **Konsep Dasar Kecemasan**

Hurlock (Fausiah & Widuri, 2005), mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu pikiran tentang keadaan yang tidak menyenangkan pada masa yang akan datang atau mengantisipasi rasa sakit. Keadaan ini lebih banyak muncul karena stimulus dari individu sendiri dari pada stimulus dari luar (eksternal).

Menurut Sutanaya (2005:15), “kecemasan adalah suatu emosi normal yang diperlukan untuk survive”. Yang paling umum adalah ketika mengalami takut atau ragu-ragu. Kecemasan sebagai suatu hal yang umum yang dapat membantu kita untuk melaksanakan kemampuan yang terbaik. Kebanyakan hal-hal hidup, bila kita terlalu cemas ini bukan merupakan suatu hal yang bermanfaat. Kecemasan adalah suatu hal yang menjengkelkan, dapat berdampak pada kebahagiaan dan kesehatan seseorang, dan pada kemampuan untuk menyelesaikan aktivitas sehari-hari secara lengkap untuk mencapai tujuan hidupnya.

 Menurut Kaplan dkk (Fausiah & Widuri, 2005), kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi dalam perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau hal-hal yang belum pernah dilakukan.

Corey (1998:17) “kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang terjadi pada suatu individu yang memberikan motivasi padanya untuk melakukan sesuatu untuk mengatasi ancaman baik dengan cara-cara yang rasional maupun dengan cara-cara yang tidak rasional”.

Dari beberapa pengertian kecemasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa takut tentang adanya suatu ancaman di masa mendatang sehingga memicu untuk memunculkan perilaku tegang dan perilaku lainnya untuk menghindari ancaman yang akan dialaminya sesuai dengan yang dipikirkannya.

1. **Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Kelas**
2. **Definisi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas**

Darajat (Prasetya, 2005), menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa. Sedangkan menurut Chaplin (Prasetya, 2005), kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Sementara itu kecemasan menurut Lazarus (Prasetya, 2005:18), mempunyai dua arti, yaitu:

1. Kecemasan sebagai respon digambarkan sebagai suatu pengalaman yang dirasakan tidak menyenangakan serta diikuti dengan suasana gelisah, bingung, khawatir dan takut. Bentuk kecemasan ini dibedakan menjadi dua, yaitu:
2. *State anxiety*, merupakan gejala kecemasan yang sifatnya tidak menetap pada diri individu dihadapkan pada situasi tertentu, gejala ini akan tampak selama situasi tersebut masih ada.
3. *Trait anxiety*, kecemasan yang tidak tampak langsung dalam tingkat laku tetapi dapat dilihat frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan individu sepanjang waktu, merupakan kecemasan yang sifatnya menetap pada diri individu dan timbul dari
4. Pengalaman yang tidak menyenangkan pada awal kehidupan. Kecemasan tersebut berhubungan dengan kepribadian individu yang merupakan disposisi pada individu untuk menjadi cemas.
5. Kecemasan sebagai *itervening variablen* disini lebih mempunyai arti sebagai *motivating solution,* artinya situasi kecemasan tersebut dapat mendorong individu agar dapat mengatasi masalah.

Selanjutnya Nevid, dkk (2005:164), menganggap bahwa:

Kecemasan sebagai suatu keadaan takut atau perasaan tidak enak yang disebabkan oleh banyak hal seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitar

Kemudian, menurut Hudaniah dan Dayakisni (Prasetya, 2005) pada umumnya kecemasan berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syarat fisiologis dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan atau kegugupan. Beberapa individu juga mengalami perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain, biasanya disertai dengan perasaan malu yang ditandai dengan kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Keadaan individu yang seperti ini dianggap mengalami kecemasan sosial.

Selanjutnya Mc Croskey (Prasetya, 2005) menyebutkan ada empat jenis *Communication Apprehension* (CA), yaitu *CA as a trait, CA in gereralized context, CA with generalized people, CA as a state*. Kecemasan berbicara di depan kelas termasuk dalam jenis *CA in generalized context*. Beberapa individu mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu, maksudnya ada tipe general dari *setting/* kondisi komunikasi yang menimbulkan kecemasan yaitu komunikator.

Penekanannya adalah bahwa fenomena kecemasan berbicara di depan kelas berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara di depan kelas misalnya diskusi, presentasi di depan kelas, berpidato, mengajukan pertanyaan atau menjawab pertanyaan dari guru. Siswa akan mengalami kecemasan ketika mulai membayangkan sampai berlangsungnya pengalaman berbicara di depan kelas.

Sejalan dengan itu, Beaty (Prasetya, 2005) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan guru maupun siswa-siswa lainnya sebagai hasil dari proses belajar sosial. Ada perbedaan antara berbicara di depan kelas dengan pembicaraan biasa, pada konteks pembicaraan biasa individu merasa aman untuk menyampaikan pikiran-pikirannya. Bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembicaraan biasa adalah adanya proses memberi dan menerima dan proses komunikasi dua arah (dialog). Berbeda dengan berbicara di depan kelas, begitu siswa mulai berbicara di depan kelas, secara otomatis individu tersebut menjadi pemimpin dan memegang kendali penuh dari siswa lainnya. Proses komunikasi berubah menjadi satu arah (monolog). Rogers (Rahayu dkk, 2004) menjelaskan bahwa ketakutan dan kecemasan berbicara di depan kelas ditandai dengan perasaan gelisah dan perasaan tertekan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman yang bersifat tidak menetap pada diri siswa, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan guru dan teman sekelasnya. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis.

1. **Gejala-gejala Kecemasan Berbicara di Depan Kelas**

France (2008:29) mengemukakan gejala kecemasan terbagi dua yaitu gejala fisioligis dan psikologis, masing-masing gejala meliputi gejala yang tergolong ringan dan gejala yang berat. Gejala fisiologis dan psikologis yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Gejala fisiologis

Gejala kecemasan ini ditandai dengan adanya pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat diwajah, muka memerah karena malu, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran, dan sulit bernafas.

1. Gejala psikologis

Gejala kecemasan ini ditandai dengan adanya berpikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di depan kelas (di depan teman atau guru), takut akan kegagalan, takut akan mengalami sakit, kecurigaan bahwa ia telah dinilai orang-orang dan menjadi tidak disukai, meras sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang berlebihan.

Selanjutnya, Goudrey dan Spielberger (Rahayu, 2004:62) mengungkapkan gejala-gejala kecemasan berbicara di depan kelas ke dalam tiga item, yakni :

1. Gejala fisiologis

Anggota badan yang gemetar, keringat pada telapak tangan, dahi dan leher, wjah memerah, denyut jantung semakin cepat, tekanan darah bertambah.

1. Gejala psikologis

Kesukaran dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata seperti pidato di muka umum.

1. Gejala perilaku secara umum

Berjalan-jalan di seputar ruangan, tidak dapat duduk dalam waktu lama, tidak tenang dan tidak santai.

Berdasarkan uraian di atas megenai gejala-gejala kecemasan berbicara di depan kelas, dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan berbicara di depan kelas terdiri dari gejala fisiologis, psikologis dan gejala umum.

1. **Komponen Kecemasan Berbicara di Depan Kelas**

Tiga komponen dari reaksi kecemasan menurut Nevid dkk, (2005:164), yaitu:

1. Komponen kognitif, seperti khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu, ketakutan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, takut ditertawakan, sulit berkonsentrasi, kebingungan,ketakutan akan kehilangan kontrol dan sebagainya.
2. Komponen fisik, yang ditandai dengan kegelisahan, kegugupan, tangan gemetaran, banyak berkeringat, sulit berbicara, jantung berdebar-debar, tangan dingin, wajah memerah dan sebagainya.
3. Komponen behavioral, seperti perilaku menghindar, perilaku terguncang, perilaku mendekat dan dependen.

Sedangkan Rogers (Rahayu dkk, 2004:132) membagi komponen kecemasan berbicara menjadi tiga, yaitu :

1. Komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai berbicara. Beberapa contoh gejala fisik yang dimaksud adalah detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, sulit untuk bernafas dan hidung berlendir.
2. Komponen proses mental, misalnya: sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Selain itu, juga tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.
3. Komponen emosional. Yang termasuk dalam komponen emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang bisa muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul rasa tidak berdaya seperti anak yang tidak mampu mengatasi masalah, munculnya rasa panik dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan.

Dari dua teori di tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen kecemasan berbicara didepan kelas terbagai menjadi lima, yaitu :

1. Komponen fisik yang biasanya muncul sebelum berbicara di depan kelas yakni: jantung berdetak lebih cepat, suara, kaki dan tangan gemetar, kejang perut, gugup, sulit benafas dan berkeringat dingin. Komponen fisik ini bersifat subjektif, tergantung pada masing-masing individu.
2. Komponen mental yang biasanya muncul saat berbicara di depan kelas yakni: sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba- tiba, sulit mengingat fakta secara tepat, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan selanjutnya.
3. Komponen emosional yang biasanya muncul sebelum berbicara di depan kelas yakni: munculnya rasa takut, rasa malu, rasa tidak mampu dan rasa kehilangan kendali.
4. Komponen kognitif yakni: sulit berpikir jernih, takut ditertawakan, sulit berkonsentrasi dan kebingungan.
5. Komponen behavioral yakni: perilaku menghindar dan perilaku terguncang.
6. **Faktor-faktor Kecemasan Berbicara di Depan Kelas**

Rogers (Rahayu dkk, 2004), meyakini bahwa yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan kelas adalah pola pikirnya yang keliru. Siswa yang hendak berbicara di depan kelas berpikir bahwa dirinya sedang “diadili”, merasa bahwa penampilan dan gerak-gerik dan ucapannya sedang mencari perhatian banyak orang. Burgoon dan Ruffner (Rahayu dkk, 2004), menyebutkan adanya satu faktor kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu. Hal ini mengakibatkan individu cenderung mempunyai pola pikir negatif dan kemudian menghindari untuk berbicara di depan kelas. Individu meyakini bahwa kejadian yang buruk akan terjadi. Meskipun pada kenyataannya tidak semua pikirannya akan menjadi kenyataan.

Croskey, (Astriyanti, 2005:17) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara di depan kelas, yaitu:

1. Kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi. Bila siswa kurang memiliki keahlian dan pengalaman dalam komunikasi, maka siswa akan mengalami kesulitan komunikasi dan menimbulkan kecemasan.
2. Tingkat evaluasi. Komunikasi yang bersifat dinilai atau evaluatif cenderung membuat siswa akan lebih cemas.
3. Jumlah kelompok. Biasanya siswa akan merasa cemas saat berbicara dalam kelompok besar dari pada kelompok kecil.
4. Keberhasilan dan kegagalan sebelumnya. Kecemasan akan timbul karena siswa pernah mengalami hal-hal yang ada hubungannya dimasa lalu, akan berpengaruh pada cara siswa memberikan respon pada situasi yang sama. Keberhasilan siswa dimasa lalu khususnya dalam menjalin komunikasi akan dapat mengurangi rasa takut atau cemas. Sementara kegagalan-kegagalan diwaktu lalu akan membuat siswa merasa lebih pesimis dan dapat meningkatkan rasa cemas dalam menjalin komunikasi atau berbicara di depan kelas.

Prayitno (Asriyanti, 2005:9), mengemukakan bahwa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, yaitu:

1. Tidak tahu apa yang harus dilakukan, tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan, ia menghadapi sejumlah ketidakpastian.
2. Menghadapi penilaian. Khawatir ditertawakan, takut dikatakan tolol atau kurang wawasan dan sebagainya.
3. Berhadapan dengan situasi yang asing dan ia tidak siap.
4. **Teknik Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik**

Hipnosis merupakan teknik untuk menyampaikan pesan atau informasi yang berupa sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar manusia yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas hidup dan pemberdayaan diri. Selanjutnya dijelaskan bahwa hipnosis merupakan kondisi pikiran yang fokus dan rileks, hal ini di tandai dengan konsentrasi penuh terhadap satu titik fokus dan menurunnya tingkat kesadaran pikiran sadar.

Untuk mencapai keadaan dimana seseorang merasa fokus dan dan rileks maka dibutuhkan suatu keadaan yang tenang dan jauh dari kegaduhan. Selain itu, juga dibutuhkan media tambahan sebagai penunjang untuk memastikan bahwa konseli kita betul-betul berada pada kondisi yang nyaman, tenang dan rileks. Salah satu medianya yakni dengan menggunakan Musik Klasik*.* Musik klasik adalah karya sastra bernilai tinggi berupa bunyi atau suara yang mengandung gagasan terdiri dari kesatuan unsur melodi, irama dan harmoni yang dapat menyentuh jiwa atau perasaan pendengarnya sehingga memberi ketenangan, perasaan rileks, memperbaiki konsentrasi, dan menstabilkan denyut jantung.

Satiadarma (2002:32) menjelaskan “musik klasik merupakan salah satu induksi bunyi atau suara yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, maupun perilaku seseorang, musik klasik memiliki kesan dan dampak psikofisik yakni menimbulkan kesan rileks, santai, cenderung membuat detak jantung bersifat konstan, memberikan dampak menenangkan, dan menurunkan stress”. Dengan demikian, penggunaan musik klasik lebih memudahkan konseli sampai pada kondisi rileks dan nyaman sebagaimana hipnosis membutuhkan kondisi tersebut untuk kemudian memasuki kondisi *hypnotic.*

Selanjutnya, menurut Kahija (2007:46) “hipnosis bekerja pada alam bawah sadar (*alpha state*) manusia”. Untuk membangkitkan ketidaksadaran, konseli harus berada dalam kondisi relaksasi atau mengistirahatkan pikiran sadarnya. Selanjutnya, Siegel (Satiadarma, 2002:38) mengatakan bahwa “musik klasik menghasilkan gelombang alfa yang menenangkan yang dapat merangsang sistem limbic jaringan neuron otak”.

Berdasarkan pendapat diatas, terdapat suatu hubungan bahwa gelombang alfa mampu dihasilkan oleh alunan musik klasik dimana pada gelombang ini konseli telah memasuki pikiran bawah sadarnya dalam proses hipnosis. Pada kondisi ini dengan tetap diiringi alunan musik klasik sugesti-sugesti positif dimasukkan atau di program ke dalam pikiran bawah sadar konseli.

Berdasarkan penjelasan tersebut, kita dapat melihat adanya hubungan antara musik klasik dan hipnosis dimana musik klasik berfungsi sebagai media pendukung untuk membantu konseli menuju kondisi rileks, nyaman, dan tenang melalui kesatuan alunan melodi, irama dan harmoni sehingga konsentrasinya betul-betul fokus. Dengan demikian sugesti-sugesti positif yang diberikan dapat dengan mudah dicerna oleh pikiran bawah sadar konseli setelah melalui tujuh tahapan hipnosis yakni *pre-induksi, tes suggestibilitas, induksi, deepening, trance level test, suggesti, dan emerge.*

Dalam penelitian ini digunakan musik klasik modern gubahan Kenny G tahun 1998 yakni *“my heart will go on”* yang merupakan *soundtrack* film Titanic tahun 90-an.

Oleh karena itu, hipnosis dengan penggunaan musik klasik merupakan suatu teknik menyampaikan pesan atau informasi yang berupa sugesti positif ke pikiran bawah sadar konseli dengan diiringi alunan musik klasik *“my heart will go on”* yang memiliki kesatuan alunan melodi, irama dan harmoni yang menciptakan kondisi rileks, nyaman dan betul-betul fokus melalui tujuh tahapan hipnosis yakni *pre-induksi, tes suggestibilitas, induksi, deepening, trance level test, suggesti*, dan *emerge* sehingga isi sugesti dapat diterima dengan baik oleh konseli untuk meningkatkan kualitas hidup dan pemberdayaan diri.

1. **Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik dan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas**

Kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman yang bersifat tidak menetap pada diri siswa, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan guru dan teman sekelasnya. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis contohnya gugup, gemetaran, berkeringat dingin dan salah tingkah.

 Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas berada pada kondisi yang tidak rileks, nyaman dan fokus dikarenakan interpretasi negatif tentang kejadian yang belum tentu akan menimpa dirinya seperti ditertawai teman, dimarahi guru yang diakibatkan oleh perasaan takut salah misalnya saat presentasi. Rogers (Rahayu, dkk 2004) meyakini bahwa siswa yang hendak berbicara di depan kelas berpikir bahwa dirinya sedang “diadili”, merasa bahwa penampilan, gerak-gerik dan ucapannya sedang mencari perhatian orang banyak. Menurutnya, hal tersebut disebabkan pola pikir siswa yang keliru atau irrasional. Selain itu disebabkan pula oleh rasa tidak nyaman siswa yang muncul sebagai akibat dari pengalaman yang tidak menyenangkan saat tampil di depan kelas.

 Oleh karena itu, teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik akan membantu siswa dalam mengubah pola pikirnya yang irrasional ke rasional serta memberikan rasa nyaman dan rileks pada siswa. Sebagaimana tujuan hipnosis dengan penggunaan musik klasik yakni suatu teknik menyampaikan pesan atau informasi yang berupa sugesti positif ke alam bawah sadar konseli dengan diiringi alunan musik klasik (kesatuan alunan melodi, irama dan harmoni) yang menciptakan kondisi rileks, nyaman dan betul-betul fokus sehingga isi sugesti dapat diterima dengan baik oleh konseli. Sugesti-sugesti positif tersebut merupakan program baru yang akan di install kedalam pikiran bawah sadar konseli. Sesuai dengan pendapat Fachri (2008:21), “hipnosis merupakan terapi untuk memprogram ulang pikiran dengan cara mengganti program negatif menjadi program positif”.

 Dengan demikian akan dapat mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan berbicara siswa di depan kelas sehingga siswa dapat memberdayakan dirinya lebih baik guna meningkatkan kualitas hidup dan akademik.

1. **Kerangka Pikir**

 Berbicara di depan kelas merupakan hal yang biasa dilakukan oleh siswa dalam proses belajar. Dalam proses belajar mengajar, pendidik selalu memberi kesempatan kepada siswa untuk berbicara guna menyampaikan pendapat atau gagasan yang berkaitan dengan materi pelajaran yang diajarkan maupun berkaitan dengan suatu informasi, sehingga siswa dapat memperoleh ukuran tentang kemampuan diri dan mengasah pengetahuannya.

Namun, tidak semua siswa memiliki keberanian untuk berbicara di depan kelas walaupun dalam benak mereka ada pendapat atau gagasan. Sebagian siswa cenderung merasa cemas ketika diminta oleh guru untuk berbicara di depan kelas seperti menyampaikan pendapat tentang materi yang sedang diajarkan, mempresentasikan tugas atau hasil diskusi kelompok, berpidato, dan memberikan sambutan. Menurut Margaret (2010), konteks yang paling banyak ditemui berbicara di depan kelas adalah saat diskusi, presentasi di depan kelas, berpidato, mengajukan pertanyaan atau menjawab pertanyaan.

Adler dan Rodman (Rahayu,dkk 2004) menyatakan salah satu faktor kecemasan berbicara ialah pemikiran yang tidak rasional atau irasional. Pemikiran irasional tersebut berupa interpretasi negatif tentang kejadian yang belum tentu akan menimpa dirinya seperti pendapatnya akan salah, dimarahi guru, takut kalau tidak bisa menyampaikan pendapat dengan lancar, takut tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru dan teman-teman, serta takut akan ditertawakan. Kecemasan yang dialami siswa ketika berbicara di depan kelas juga disebabkan kurangnya atau adanya pengalaman komunikasi masa lalu yang tidak menyenangkan. Selain itu, Safina (Rahayu, dkk 2004) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara bisa muncul dari tidak adanya rasa nyaman dan ketidakmampuan mengatasi suatu masalah.Respon yang ditunjukkan oleh siswa pada saat guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbicara mengemukakan pendapat, ide dan gagasannya di depan kelas yaitu masih terlihat gugup, gemetaran, keringat dingin, mengulang kata yang sama berulang kali, sulit berkonsentrasi, perilaku menghindar, munculnya perasaan malu, kehilangan kendali dan sebagainya. Respon tersebut merupakan komponen dari reaksi kecemasan berbicara didepan kelas yakni komponen fisik, mental, emosional, kognitif dan behavioral.

Kecemasan berbicara siswa di depan kelas apabila dibiarkan terjadi tanpa penanganan akan berdampak buruk pada perkembangan diri siswa yang meliputi aspek fisiologis dan psikologisnya. Untuk itu, pendidik khususnya guru pembimbing berperan penting dalam mengatasi kecemasan siswa dalam berbicara di depan kelas. Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan siswa adalah dengan memberikan suatu layanan yang tepat, yaitu dengan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik. Hipnosis merupakan teknik untuk menyampaikan pesan atau informasi yang berupa sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar manusia yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas hidup dan pemberdayaan diri, dimana pikiran bawah sadar memiliki pengaruh besar terhadap perilaku manusia sebagaimana yang dinyatakan Sandy Mc Gregor (Nurindra, 2008:18) :

Pikiran bawah sadar memiliki pengaruh yang sangat besar yaitu 88% berisi data dari pengalaman langsung (yang dialami sendiri) dan pengalaman induktif (berasal dari pihak lain), maka diharapkan pesan atau sugesti yang diberikan dapat dieksekusi menjadi suatu tindakan atau pola pikir yang positif sehingga mampu mengubah perilaku individu.

 Selanjutnya, Fachri (2008:21) menyatakan “hipnosis bisa digunakan untuk memprogram ulang pikiran dengan cara mengganti program negatif menjadi program positif”.

 Dengan demikian, hipnosis mampu membantu siswa dalam mengurangi tingkat kecemasannya dalam berbicara di depan kelas dengan menghilangkan faktor-faktor penyebabnya yakni mengubah pola pikir yang irasionalnya menjadi rasional sehingga memiliki cara berpikir dan pandangan yang baik, menghilangkan pengalaman yang tidak menyenangkan perihal berbicara di depan kelas dengan menggantinya dengan hal-hal yang menyenangkan melalui hipnosis yang dijabarkan ke dalam tujuh tahapan yakni *pre-induksi, tes suggestibilitas, induksi, deepening, trance level test, suggesti* dan *emerge*. *Pre-induksi* dan *tes suggestibilitas* merupakan tahap awal yakni mengondisikan konseli untuk mau, bersedia, dan siap untuk dihipnosis sekaligus menguji sugestibilitas seseorang, apakah mudah disugesti atau tidak hal ini penting agar proses menghipnosis (*induksi*) menjadi mudah dan cepat. Sedangkan tahap pra-inti adalah *induksi, deepening* dan *trance level test* dimana pada 3 proses ini konseli mulai diturunkan level kesadarannya dari *betha* (sadar sepenuhnya) menuju *alpha* (relaks dan lebih fokus) dimana pikiran bawah sadar mulai terbuka, selanjutnya diperdalam lagi pada tahap *deepening* agar pikiran bawah sadar lebih terbuka yang kemudian diuji kedalamanya melalui *trance level test.* Setelah konseli telah berada pada kondisi *hypnotic* (sangat relaks dimana pikiran bawah sadarnya terbuka), selanjutnya masuk ke tahap paling inti yakni *sugesti* yakni pemberian sugesti yang berisi pesan-pesan positif tentang mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang akan di program ke dalam pikiran bawah sadar siswa. Sugesti yang diberikan bersifat *indirect suggestion* yakni sugesti yang diberikan dalam bentuk cerita bahwa menghasilkan perilaku dan hasil yang diharapkan. *Emerge* adalah tahap akhir yakni proses membangunkan konseli dari kondisi *hypnotic* yang dialaminya.

Sementara itu, musik klasik berperan sebagai media pendukung hipnosis yang digunakan pada tahap *induksi, deepening, suggesti* dan *emerge*. Musik klasik yang digunakan adalah musik klasik gubahan Kenny G tahun 1998 yang berjudul *“My heart will go on”.* Musik klasik berfungsi memberi rasa nyaman dan ketenangan yang lebih kepada siswa yang kemudian digunakan mengiring siswa menuju kondisi *hypnotic*. Selanjutnya, pada kondisi *hypnotic* musik klasik digunakan mengiring pemberian sugesti-sugesti positif yang akan diprogram ke dalam pikiran bawah sadar siswa*.*

Dengan diberikannya layanan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik diharapkan siswa dapat mengurangi dan mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. Selain itu, siswa diharapkan mampu mengubah keadaan dirinya meliputi sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan siswa yang irrasional menjadi rasional sehingga mampu meningkatkan perkembangan dirinya ke arah produktif, memiliki motivasi belajar yang tinggi dan mampu menjadi siswa yang kompetitif, komunikatif, berprestasi dan bahagia.

Sehubungan dengan hal diatas, maka dapat digambarkan kerangka pikir sebagai berikut :

**Kecemasan berbicara di depan kelas tinggi yang meliputi komponen :**

* Fisik : Jantung berdetak lebih cepat, suara, kaki dan tangan gemetar, kejang perut, gugup, sulit benafas, dan berkeringat dingin.
* Mental : Sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba, sulit mengingat fakta secara tepat, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan selanjutnya.
* Emosional : Munculnya rasa takut, rasa malu, rasa tidak mampu dan rasa kehilangan kendali
* Kognitif : Sulit berpikir jernih, takut ditertawakan, sulit berkonsentrasi dan kebingungan.
* Behavioral : Perilaku menghindar dan perilaku terguncang.

**Tahapan pemberian Hipnosis:**

1. *Pre-Induksi*
2. *Tes Suggestibilitas*
3. *Induksi*
4. *Deepening*
5. *Trance Level Test*
6. *Suggesti*
7. *Emerge*

**Musik Klasik sebagai Media Pendukung Hipnosis**

**Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas Berkurang**

**Gambar 2. 1 Kerangka Pikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan maka hipotesis penelitian ini adalah “penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dapat mengurangi tingk­at kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng”.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Experimental Design*. Penelitian ini akan mengkaji tentang pengaruh penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng.

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian yang dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu: penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik sebagai variabel bebas (X) atau yang memengaruhi (independen), dan kecemasan berbicara siswa di depan kelas sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen). Desain yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* artinya penelitian ini membandingkan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik*.* Dengan pola sebagai berikut:

(Sugiyono, 2011:111)

**Gambar. 3.1. Desain Penelitian**

O1  X O2

Keterangan :

 O1 : pengukuran pertama sebelum diberi perlakuan (*pretest)*

 X : treatmen atau perlakuan (hipnosis dan musik klasik)

 O2 : pengukuran kedua setelah diberi perlakuan *(posttest)*

Prosedur pelaksanaan penelitiaan yaitu mulai dari tahap perencanaan, *pretest,* pemberian perlakuan berupa hipnosis dengan penggunaan musik klasik , kemudian *posttest.* Adapun prosedur pelaksanaan sebagai berikut :

1. Identifikasi masalah, yaitu mencari atau mengidentifikasi siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas.
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian berisi tentang tingkat kecemasan berbicara di depan kelas.
3. Pemberian hipnosis dengan penggunaan musik klasik terhadap subjek eksperimen.
4. Pelaksanaan *posttest* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang muatannya sama dengan *pretest* yang berisi tentang item pertanyaan atau pernyataan tentang tingkat kecemasan berbicara di depan kelas.
5. Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih skor antara *pretest* dan *posttest*.
6. Subyek *eksperimen,* nilai *pretest* dan *posttest* inilah yang dibandingkan menggunakan Uji *Wilcoxon* (*Z*)*.*
7. **Definisi Operasional**

 Definisi operasional merupakan batasan-batasan digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Hipnosis dengan penggunaan musik klasik merupakan suatu teknik menyampaikan pesan atau informasi yang berupa sugesti positif ke pikiran bawah sadar konseli dengan diiringi alunan musik klasik *“my heart will go on”* yang memiliki kesatuan alunan melodi, irama dan harmoni yang menciptakan kondisi rileks, nyaman dan betul-betul fokus melalui tujuh tahapan hipnosis yakni *pre-induksi, tes suggestibilitas, induksi, deepening, trance level test, suggesti* dan *emerge* sehingga isi sugesti dapat diterima dengan baik oleh konseli untuk meningkatkan kualitas hidup dan pemberdayaan diri.
2. Kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan guru dan teman sekelasnya. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara di depan kelas diungkap dengan angket kecemasan berbicara di depan kelas yang disusun sendiri oleh peneliti. Adapun komponen-komponen kecemasan berbicara di depan kelas berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Rogers (Rahayu dkk, 2004) dan Nevid, dkk (2005) diuraikan menjadi lima, yakni :
3. Komponen fisik yang biasanya muncul sebelum berbicara di depan kelas yakni: jantung berdetak lebih cepat, suara, kaki dan tangan gemetar, kejang perut, gugup, sulit benafas, dan berkeringat dingin. Komponen fisik ini bersifat subjektif, tergantung pada masing-masing individu.
4. Komponen mental yang biasanya muncul saat berbicara di depan kelas yakni: sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba- tiba, sulit mengingat fakta secara tepat, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan selanjutnya.
5. Komponen emosional yang biasanya muncul sebelum berbicara di depan kelas yakni : munculnya rasa takut, rasa malu, rasa tidak mampu dan rasa kehilangan kendali.
6. Komponen kognitif yakni: sulit berpikir jernih, takut ditertawakan, sulit berkonsentrasi dan kebingungan.
7. Komponen behavioral yakni: perilaku menghindar dan perilaku terguncang.
8. **Populasi dan Sampel**
9. Populasi

Sugiyono (2011:117), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Hal ini berarti populasi penelitian meliputi semua objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ingin diteliti guna menjawab permasalahan penelitian.

Sesuai dengan hasil wawancara dan rekomendasi dari Guru Pembimbing didapatkan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IIS 1, X IIS 2, X IIS 3 dan X IIS 4 di SMA Negeri 1 Bantaeng. Adapun penyebaran populasi disajikan dalam bentuk tabel berikut:

**Table 3.1 Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Populasi Penelitian** |
| 1 | X IIS 1 | 31 |
| 2 | X IIS 2 | 29 |
| 3 | X IIS 3 | 32 |
| 4 | X IIS 4 | 28 |
| Jumlah | 120 |

 Sumber: Tata Usaha SMA Negeri 1 Bantaeng

1. Sampel

Menurut Sugiyono (2011:118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pertimbangan bahwa populasi penelitian sebanyak 120 siswa dipandang besar dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, maka dilakukan penarikan sampel dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sebagaimana yang dikemukakan oleh Prayitno (1997) bahwa dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar, sekitar 10 orang atau paling banyak 15 orang agar dinamika kelompok yang berlangsung di dalam kelompok dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok.

Sejalan dengan hal tersebut, dengan memperhatikan kaidah yang dikemukakan oleh Arikunto (2004:112) bahwa:

Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti.

Berdasarkan pernyataan tersebut, maka peneliti mengambil sampel pada penelitian ini sebesar 10% dari jumlah populasi 120 siswa, sehingga diperoleh 12 siswa yang akan dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan “teknik *simple random sampling* yaitu pegambilan anggota sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi itu” (Sugiyono, 2011:120). Pengambilan anggota sampel berdasarkan undian yang dilakukan secara acak dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel penelitian. Berikut penyebaran sampel penelitian:

**Tabel 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Sampel** |
| 1 | X IIS 1 | 3 |
| 2 | X IIS 2 | 4 |
| 3 | X IIS 3 | 3 |
| 4 | X IIS 4 | 2 |
|  | Jumlah | 12 |

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas dapat ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. **Angket (Kuesioner)**

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada respon untuk dijadwalkan. Angket diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang kecemasan berbicara siswa di depan kelas.

Kuesioner yang diberikan kepada responden penelitian, dimana angket peneliti sifatnya tertutup, yang terdiri dari item positif dan item negatif serta dilengkapi dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), kurang sesuai (KS), cukup sesuai (CS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Untuk item positif penilaian pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS) = 1, kurang sesuai (KS) = 2, cukup sesuai (CS) = 3, sesuai (S) = 4, dan sangat sesuai (SS) = 5. Sedangkan untuk item negatif pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS) = 5, kurang sesuai (KS) = 4, cukup sesuai (CS) = 3, sesuai (S) = 2, dan sangat sesuai (SS) = 1.

**Tabel 3.3 Pembobotan Item Angket**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pilihan jawaban** | **Favorabel** | **Unfavorabel** |
|  Sangat Sesuai (SS) | 5 | 1 |
|  Sesuai (S) | 4 | 2 |
|  Cukup Sesuai (CS) | 3 | 3 |
|  Kurang Sesuai (KS) | 2 | 4 |
|  Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | 5 |

Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu diuji dilapangan terbatas untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

1. Validitas

Suryabrata (2013), validitas didefinisikan sejauh mana intsrumen itu merekam/ mengukur apa yang dimaksudkan untuk direkam/ diukur. Sebelum digunakan dalam proses penelitian angket terlebih dahulu divalidasi oleh ahli (*professional judgement*) yakni Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud, M.Pd untuk menelaah ketepatan format, bahasa dan penulisan serta isi kuesioner. Hasil validasi ahli ini menyatakan angket dalam kategori “baik”.

Sementara itu, dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 16,0* ditemukan bahwa dari 60 item pernyataan terdapat sebanyak 11 item yang nilai validitasnya kurang dari batas penerimaan disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 yaitu item nomor 5 (0,271), 7 (0,245), 13 (0,295), 20 (0,271), 28 (-0,263), 41 (0,089), 42 (0,293), 48 (0,269), 54 (0,193), 59 (-0,087), dan 60 (-0,301).

Hasil uji validitas ini menyisakan 49 item dan 11 item tidak dimasukkan dalam angket kecemasan berbicara siswa di depan kelas. Uji lapangan terbatas ini dilaksanakan 2 Oktober 2014 pada siswa kelas IX.c di SMP Negeri 1 Galesong Selatan, sebanyak 20 orang. Berikut rumus validitas data yang terdapat dalam program *SPSS 16,0:*

rxy = $\frac{N∑XY-∑X∑Y}{\sqrt{N}∑x^{2}-\left(∑X\right)2. \sqrt{N}∑Y-(∑Y)2 }$

Keterangan:

rxy : koefisien korelasi

x : skor item

y : skor total

n : banyaknya subjek

(Widiyanto, 2012:34)

Hasil uji validitas dapat dilihat pada lampiran halaman (133).

1. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat reliabilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima bila memiliki koefisien *alpha* lebih besar dari 0,60 sesuai yang dikemukakan oleh Nugroho & Suyuthi (Sujianto, 2009). Sehingga instrumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien *alpha* > 0,60 yaitu sebesar 0,947. Berikut rumus uji reliabilitas yang terdapat dalam *SPSS 16,0:*

*α =*$\left(\genfrac{}{}{0pt}{}{K}{K-1}\right). \left(\genfrac{}{}{0pt}{}{Sr2-∑Si2}{Sx2}\right)$

Keterangan:

α : koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

K : Jumlah item pertanyaan yang diuji

∑Si2 : Jumlah varians skor item

Sx2 : Varians skor-skor tes (seluruh item K)

(Widiyanto, 2012:37)

 Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada lampiran halaman (133).

1. **Observasi**

Teknik observasi yang dibuat oleh peneliti digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik melalui pengamatan secara langsung terhadap subyek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi dan perhatian. Cara penggunaanya dengan cara memberi tanda cek pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan presentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan latihan dengan menggunakan rumus presentase sebagai berikut:

 Analisis individu =$\frac{nm}{N}x100\%$

 Analisis kelompok = $\frac{Nm}{P}x100\%$

 Dimana:

 nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

 N : Jumlah item yang diobservasi

Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

 P : Jumah siswa

 (Abimanyu, 1983: 26)

 Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

 **Table 3.4 Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kategori** |
| 80%-100% | Sangat tinggi |
| 60%-79% | Tinggi |
| 40%-59% | Sedang |
| 20%-39% | Rendah |
| 0%-19% | Sangat rendah |

(Abimanyu 1983: 26)

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket dan observasi, yang terlebih dahulu divalidasi oleh ahli dan selanjutnya diuji lapangan terbatas untuk mengetahui validasi dan reliabilitasnya.

1. **Teknik Analisis Data**
2. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan tingkat kecemasan berbicara siswa kelas X IIS di SMA Negeri 1 Bantaeng sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest)* diberi perlakuan berupa pemberian teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu :

P =  x 100%

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi yang dicari persentasenya

N : Jumlah subjek (sampel)

 (Tiro, 2004: 242)

Guna memperoleh gambaran umum tentang kecemasan berbicara siswa, sebelum (*pretest*) dan sesudah (*postest*) perlakuan pelaksanaan hipnosis dengan pengunaan musik klasik maka dilakukan perhitungan rata-rata skor peubah dengan rumus:

*Me*  = 

 Keterangan:

 Me : Mean (rata-rata)

 : Jumlah

 Xi : Nilai X ke i sampaike n

 N : Banyaknya subjek (Hadi, 2004: 40)

Gambaran umum tentang kecemasan berbicara siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan, dilakukan melalui pengukuran terhadap variabel kecemasan dengan menggunakan angket sebanyak 49 pernyataan sehingga diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 245 (49 x 5 = 245) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 49 (49 x 1= 49) diperoleh hasil 196, selanjutnya dibagi ke dalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 39.

 **Tabel 3.5 Kategorisasi Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 209 – 248 | Sangat tinggi |
| 169 – 208 | Tinggi |
| 129 – 168 | Sedang |
| 89 – 128 | Rendah |
| 49 – 88 | Sangat rendah |

2. Pengujian Hipotesis

 Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *non parametrik*. Pada dasarnya uji *non parametrik* memiliki persyaratan yang lebih longgar, dimana data tidak harus terdistribusi normal. Oleh karena itu uji ini sering disebut uji bebas distribusi. Jumlah sampel dalam penelitian ini hanya 12 siswa sehingga tidak dapat menggunakan analisis *parametrik*. Adapun dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan yakni *pretest* dan *posttest* berdasarkan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 16,0 for windows* yang dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng.

**BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* *design* yang dilakukan terhadap 12 orang siswa mengenai pengaruh penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng. Hasil penelitian tersebut akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kecemasan berbicara siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan, dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan yakni *pretest* dan *posttest* berdasarkan *SPSS (Statistical Product and Service Solution)16,0 for windows* yang dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang “penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dapat mengurangi tingk­at kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng”.

1. **Deskripsi Pelaksanaan Konseling Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik**

Penelitian ini dimulai pada tanggal 1 Desember 2014 dan berakhir 25 Desember 2014. *Pretest* dan *posttest* masing-masing dilaksanakan pada tanggal 1 dan 25 Desember 2014. Sedangkan pelaksanaan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan yakni pada tanggal 2, 4, 6, 18, dan 20 Desember 2014. Jadwal pertemuan merupakan kesepakatan antara siswa dan peneliti, mengingat bahwa jadwal pelajaran dan ekstrakulikuler siswa yang padat. Adapun rincian kegiatannya sebagai berikut:

***Pretest:***

Fasilitator: Inche Hairul (peneliti)

 *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 01 Desember 2014. Guru pembimbing memperkenalkan peneliti kepada siswa, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti, serta menjelaskan tujuan dikumpulkannya siswa tersebut. Di tempat itu, peneliti membangun *Rapport* kepada siswa selanjutnya peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri.

Peneliti kemudian memberikan penjelasan kepada siswa tentang pentingnya mengikuti konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik secara berkesinambungan agar masalah kecemasan berbicara siswa dapat benar-benar berkurang. Ditempat itu, peneliti meminta kesediaan dan kesanggupan siswa, dan dengan semangat siswa-siswa tersebut menyatakan sanggup dan bersedia mengikuti konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik mulai tes awal atau *pretest* hingga pada akhir pertemuan dan diadakan tes ulang atau *posttest*.

Sebelum peneliti membagikan angket kecemasan berbicara di depan kelas, peneliti menjelaskan tujuan pengisian angket guna mengetahui tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas sebelum diberikan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik. Selanjutnya, peneliti menginstruksikan kepada siswa untuk jujur dan teliti dalam mencentang item-item pernyataan dalam angket.

 Setelah merasa cukup penjelasan, peneliti membagikan angket kecemasan berbicara pada siswa dan mempersilahkan siswa untuk mengisinya selama 30 menit. Setelah diisi peneliti mengumpulkan angket tersebut dan mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan menyepakati pertemuan selanjutnya.

**Pertemuan I : Konseling Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik (*Tes Suggestibilitas*)**

Fasilitator: Inche Hairul (peneliti)

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 02 Desember 2014, sesuai dengan skenario pelaksaanaan pertama-tama peneliti membangun *rapport,* kemudian peneliti memandu siswa dalam perkenalan dengan semua anggota kelompok melalui *ice breaking.* Setelah suasana mulai akrab dan tenang, peneliti menjelaskan kembali maksud dan tujuan serta prosedur konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik serta pentingnya mengikuti konseling tersebut untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan kelas. Selanjutnya peneliti membuka sesi tanya jawab kepada siswa mengenai materi yang telah dijelaskan.

Setelah semua pertanyaan terjawab, peneliti melakukan tes *suggestibilitas* kepada siswa untuk membangun dan mengetahui tingkat sugestifitas siswa sebelum memasuki proses hipnosis pada pertemuan selanjutnya. Berikut rincian teks tes *suggestibilitas:*

“Baik, sekarang kita coba ya! hipnosis merupakan proses yang sederhana dan alamiah. Tugas anda adalah. membayangkan apa pun yang saya sugestikan menjadi nyata dalam pikiran Anda.

Sekarang kondisikan tubuh anda dalam posisi nyaman dimana anda merasa rileks, semakin rileks dan semakin nyaman. Perhatikan kelopak mata anda telah menutup rapat dan sekarang bayangkan mata anda saya beri lem yang banyak dan banyak. Semakin lama, lem semakin kering dan kering dan sekarang anda rasakan mata anda tertutup rapat, semakin rapat, sangat lengket... sangat lengket dan sangat lengket! Sekarang mata anda tidak bisa dibuka anda coba buka tapi mata anda tidak bisa dibuka, semakin anda berusaha membukanya semakin tidak bisa dibuka, semakin dicoba semakin tidak bisa, anda coba buka, tidak bisa dibuka dan tidak bisa dibuka. Ya, anda coba buka, tidak bisa dibuka dan tidak bisa dibuka. Dan satu, dua, tiga relaks dan perlahan mata anda semakin rileks. Lem saya ambil dan kembali rasakan rasa nyaman di mata anda, dan buka mata anda!

 Setelah selesai peneliti meminta siswa untuk bercerita tentang apa yang dialami selama tes *suggestibilitas.* Peneliti memberikan kesempatan diskusi kepada siswa untuk bertanya perihal tes tesebut.

 Sebelum mengakhiri pertemuan pada hari tersebut, terlebih dahulu peneliti mengucapkan terima kasih dan menyampaikan bahwa kegiatan akan di lanjutkan pada waktu yang telah di tentukan pada pertemuan selanjutnya.

**Pertemuan II: Konseling Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik Sesi 1**

Fasilitator: Inche Hairul (peneliti)

Pertemuan kedua di laksanakan pada hari Kamis tanggal 04 Desember 2014. Pada tahap ini peneliti melakukan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi pertama. Adapun deskripsi pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Peneliti mengawali kegiatan dengan membangun *Rapport* atau *Pre-induksi* dengan menanyakan kesiapan dan kesediaan siswa mengikuti kegiatan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik.
2. Peneliti kembali menjelaskan maksud dan tujuan hipnosis, serta mekanisme kegiatan.
3. Peneliti meminta kesediaan dan kesiapan konseli mengikuti kegiatan hipnosis.
4. Peneliti melakukan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik dengan cara menginstruksikan konseli sebagai berikut:
5. *Induksi*

 Sekarang, mulai kondisikan tubuh anda relaks, santai, dan nyaman. Baik, tarik napas anda, tahan dan keluarkan secara perlahan. Setiap anda menarik napas, niatkan menarik energi positif seperti kebahagiaan, kedamaian, dan ketenangan, dan setiap anda menghembuskan napas anda melalui mulut niatkan anda membuang semua energi negatif seperti kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan. Bagus sekali, sekali lagi (minimal 3x).

 Sekarang, dengarkan alunan musik yang saya putar, perlahan- lahan alunan musik tersebut membuat anda merasa nyaman, yang semakin lama semakin nyaman. Bagus sekali, anda rasakan nyaman yang perlahan-lahan mengalir ke seluruh tubuh anda, dari ujung kepala sampai ujung kaki.

 Anda rasakan rasa nyaman dari kepala anda, terasa nyaman, otot-otot wajah anda terasa rileks, otot leher anda semakin nyaman, kedua bahu anda sampai ke ujung tangan-tangan anda sangat nyaman, dada dan perut anda terasa semakin nyaman sampai dipaha dan ujung kaki anda terasa semakin nyaman dan sangat nyaman. Bagus sekali, sekarang seluruh tubuh anda terasa sangat relaks dan sangat nyaman. Bagus sekali...

1. *Deepening*

Bagus sekali. Sebentar lagi saya akan menghitung mundur dari angka 10 sampai angka 1. Semakin kecil angkanya semakin membuat anda mengantuk dan semakin lama membuat anda tertidur dan semakin nyenyak tidur anda. Baik, sepuluh anda tidur semakin dalam, sembilan tidur sangat dalam, delapan menjadi sangat dalam, menjadi semakin dalam (dan seterusnya) dan satu anda telah tidur sangat dalam dan sangat dalam. Bagus sekali...

1. *Trance Level Test*

 Peneliti memastikan siswa telah benar-benar memasuki kondisi *hypnotic* dengan cara peneliti mengangkat tangan klien, kemudian dijatuhkan. Jika tangan sudah jatuh terkulai atau tidak terasa tertahan, berarti klien sudah rileks dan masuk kondisi *hypnotic.*

1. *Suggesti* (*Indirect Suggestion*)

 Sekarang dengarkan sugesti saya!

 Sambil mendengarkan alunan musik klasik ini bayangkan anda berada disuatu tempat yang sangat indah, anda melihat diri anda berjalan mencari sumber alunan musik tadi, alunan musik yang membuat anda sangat bersemangat, semakin jelas anda mendengarnya semakin anda bersemangat. Disekeliling anda melihat mata air yang amat jernih, pepohonan yang subur, rerumputan yang hijau nan indah, pelangi dan sinar mentari yang amat kilau, semakin lama berjalan anda menemukan rumah yang sangat indah! Dari kejauhan anda mendengar suara alunan musik tadi.

 Dengarkan nadanya, iramanya, harmoninya...! Dengarkan, dengarkan, bagus sekali. Sekarang, anda berlari menuju rumah tersebut dan akhirnya anda sampai. Jika iya, anggukkan kepala anda!”

 Bagus sekali dan bagus sekali. Sekarang, buka pintu rumah itu perlahan-lahan! Klik, dan ternyata alunan musik tadi berasal dari teman-teman yang telah lama menunggu dan merindukan anda. Lihat wajah teman- teman anda, lihat keceriaan mereka bertemu dengan anda, lihat senyum teman-teman anda. Lihat mereka satu per satu menghampiri dan merangkul pundak anda karena terharu dan bahagia andapun ikut tersenyum...!

 Sekarang, musik tadi mengiringi anda menaiki podium, dimana anda akan berpidato di depan teman-teman anda. Lihatlah diri anda penuh dengan keberanian dan kepercayaan diri dan anda pun menaiki podium tadi sambil tersenyum bahagia. Perlihatkan senyum bahagia itu!

 Sekarang, lihat diri anda berbicara memberikan sambutan yang bahagia di depan guru dan teman-teman anda dimana anda menjadi diri anda yang sebenarnya dan sampaikanlah di depan teman dan guru apa yang perlu anda sampaikan. Perlahan anda semakin rileks berbicara dan semakin lama semakin fasih berbicara, rasakan, rasakan, rasakan dan tanamkan dalam pikiran anda!

 Sekarang, rasakan alunan musik tadi. Nada, irama dan harmoninya membawa keberanian, kepercayaan diri dan ketenangan seluruhnya masuk kedalam tubuh anda. Sekarang dan seterusnya diri anda adalah orang yang berani, percaya diri, dan selalu tenang ketika berbicara di depan banyak orang. Sekarang dan seterusnya itulah diri anda! Jika energi tersebut sudah masuk ke dalam diri anda, anggukkan kepala anda!

1. *Emerge*

Baik, sebentar lagi saya akan membangunkan anda. Dan ketika anda bangun, anda bangun dalam keadaan sangat segar, sangat sehat dan sangat bersemangat. Sekarang, saya akan menghitung dari 1 sampai 5, di hitungan ke 5 anda akan kembali ke kondisi sadar sepenuhnya, pikiran dan diri anda menjadi lebih fresh dan lebih positif dari sebelumnya, dan sugesti yang saya ucapkan menjadi realita dan kenyataan dalam kehidupan anda, selama itu aman dan sesuai kebaikan tertinggi anda.

1. Setelah siswa kembali ke kondisi normal, lima menit menjelang batas waktu kegiatan berakhir, peneliti melakukan terminasi dengan cara menanyakan kepada siswa perasaan yang dialami setelah mengikuti sesi konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik, menanyakan kesiapan dan komitmen siswa untuk melanjutkan sesi berikutnya, dan menentukan jadwal selanjutnya.

**Pertemuan III: Konseling Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik Sesi 2**

Fasilitator: Inche Hairul (peneliti)

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Sabtu, 06 Desember 2014. Pada tahap ini dilaksanakan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi kedua. Langkahnya sama dengan sesi sebelumnya dengan sugesti yang sama diberikan kepada siswa sebagai berikut:

1. Peneliti mengawali kegiatan dengan membangun *Rapport* atau *Pre-induksi* dengan menanyakan kesiapan dan kesediaan siswa mengikuti kegiatan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik.
2. Peneliti kembali menjelaskan maksud dan tujuan hipnosis, serta mekanisme kegiatan.
3. Peneliti meminta kesediaan dan kesiapan konseli mengikuti kegiatan hipnosis.
4. Peneliti melakukan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik dengan cara menginstruksikan konseli sebagai berikut:
5. *Induksi*

 Sekarang, mulai kondisikan tubuh anda relaks, santai, dan nyaman. Baik, tarik napas anda, tahan dan keluarkan secara perlahan. Setiap anda menarik napas, niatkan menarik energi positif seperti kebahagiaan, kedamaian, dan ketenangan, dan setiap anda menghembuskan napas anda melalui mulut niatkan anda membuang semua energi negatif seperti kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan. Bagus sekali, sekali lagi (minimal 3x).

 Sekarang, dengarkan alunan musik yang saya putar, perlahan- lahan alunan musik tersebut membuat anda merasa nyaman, yang semakin lama semakin nyaman. Bagus sekali, anda rasakan nyaman yang perlahan-lahan mengalir ke seluruh tubuh anda, dari ujung kepala sampai ujung kaki.

 Anda rasakan rasa nyaman dari kepala anda, terasa nyaman, otot-otot wajah anda terasa rileks, otot leher anda semakin nyaman, kedua bahu anda sampai ke ujung tangan-tangan anda sangat nyaman, dada dan perut anda terasa semakin nyaman sampai dipaha dan ujung kaki anda terasa semakin nyaman dan sangat nyaman. Bagus sekali, sekarang seluruh tubuh anda terasa sangat relaks dan sangat nyaman. Bagus sekali...

1. *Deepening*

Bagus sekali. Sebentar lagi saya akan menghitung mundur dari angka 10 sampai angka 1. Semakin kecil angkanya semakin membuat anda mengantuk dan semakin lama membuat anda tertidur dan semakin nyenyak tidur anda. Baik, sepuluh anda tidur semakin dalam, sembilan tidur sangat dalam, delapan menjadi sangat dalam, menjadi semakin dalam (dan seterusnya) dan satu anda telah tidur sangat dalam dan sangat dalam. Bagus sekali...

1. *Trance Level Test*

 Peneliti memastikan siswa telah benar-benar memasuki kondisi *hypnotic* dengan cara peneliti mengangkat tangan klien, kemudian dijatuhkan. Jika tangan sudah jatuh terkulai atau tidak terasa tertahan, berarti klien sudah rileks dan masuk kondisi *hypnotic.*

1. *Suggesti* (*Indirect Suggestion*)

Sekarang dengarkan sugesti saya! Sambil mendengarkan alunan musik klasik ini bayangkan anda berada disuatu tempat yang sangat indah, anda melihat diri anda berjalan mencari sumber alunan musik tadi, alunan musik yang membuat anda sangat bersemangat, semakin jelas anda mendengarnya semakin anda bersemangat. Disekeliling anda melihat mata air yang amat jernih, pepohonan yang subur, rerumputan yang hijau nan indah, pelangi dan sinar mentari yang amat kilau, semakin lama berjalan anda menemukan rumah yang sangat indah! Dari kejauhan anda mendengar suara alunan musik tadi.

Dengarkan nadanya, iramanya, harmoninya...! Dengarkan, dengarkan, bagus sekali. Sekarang, anda berlari menuju rumah tersebut dan akhirnya anda sampai. Jika iya, anggukkan kepala anda!”

Bagus sekali dan bagus sekali. Sekarang, buka pintu rumah itu perlahan-lahan! Klik..... dan ternyata alunan musik tadi berasal dari teman-teman yang telah lama menunggu dan merindukan anda. Lihat wajah teman- teman anda, lihat keceriaan mereka bertemu dengan anda, lihat senyum teman-teman anda. Lihat mereka satu per satu menghampiri dan merangkul pundak anda karena terharu dan bahagia andapun ikut tersenyum...!

Sekarang, musik tadi mengiringi anda menaiki podium, dimana anda akan berpidato di depan teman-teman anda. Lihatlah diri anda penuh dengan keberanian dan kepercayaan diri dan anda pun menaiki podium tadi sambil tersenyum bahagia. Perlihatkan senyum bahagia itu!

Sekarang, lihat diri anda berbicara memberikan sambutan yang bahagia di depan guru dan teman-teman anda dimana anda menjadi diri anda yang sebenarnya dan sampaikanlah di depan teman dan guru apa yang perlu anda sampaikan. Perlahan anda semakin rileks berbicara dan semakin lama semakin fasih berbicara, rasakan, rasakan, rasakan dan tanamkan dalam pikiran anda!

Sekarang, rasakan alunan musik tadi. Nada, irama dan harmoninya membawa keberanian, kepercayaan diri dan ketenangan seluruhnya masuk kedalam tubuh anda. Sekarang dan seterusnya diri anda adalah orang yang berani, percaya diri, dan selalu tenang ketika berbicara di depan banyak orang. Sekarang dan seterusnya itulah diri anda! Jika energi tersebut sudah masuk ke dalam diri anda, anggukkan kepala anda!

1. *Emerge*

Baik, sebentar lagi saya akan membangunkan anda. Dan ketika anda bangun, anda bangun dalam keadaan sangat segar, sangat sehat dan sangat bersemangat. Sekarang, saya akan menghitung dari 1 sampai 5, di hitungan ke 5 anda akan kembali ke kondisi sadar sepenuhnya, pikiran dan diri anda menjadi lebih fresh dan lebih positif dari sebelumnya, dan sugesti yang saya ucapkan menjadi realita dan kenyataan dalam kehidupan anda, selama itu aman dan sesuai kebaikan tertinggi anda.

1. Setelah siswa kembali ke kondisi normal, lima menit menjelang batas waktu kegiatan berakhir, peneliti melakukan terminasi dengan cara menanyakan kepada siswa perasaan yang dialami setelah mengikuti sesi konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik, menanyakan kesiapan dan komitmen siswa untuk melanjutkan sesi berikutnya, dan menentukan jadwal selanjutnya.

**Pertemuan IV: Konseling Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik Sesi 3**

Fasilitator: Inche Hairul (peneliti)

Pertemuan keempat dilaksanakan pada hari Kamis, 18 Desember 2014. Pada tahap ini dilaksanakan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi ketiga. Langkahnya sama dengan sesi sebelumnya tapi dengan sugesti yang berbeda. Berikut rincian pelaksanaannya:

1. Peneliti mengawali kegiatan dengan membangun *Rapport* atau *Pre-induksi* dengan menanyakan kesiapan dan kesediaan siswa mengikuti kegiatan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik.
2. Peneliti kembali menjelaskan maksud dan tujuan hipnosis, serta mekanisme kegiatan.
3. Peneliti meminta kesediaan dan kesiapan konseli mengikuti kegiatan hipnosis.
4. Peneliti melakukan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik dengan cara menginstruksikan konseli sebagai berikut:
5. *Induksi*

 Sekarang, mulai kondisikan tubuh anda relaks, santai, dan nyaman. Baik, tarik napas anda, tahan dan keluarkan secara perlahan. Setiap anda menarik napas, niatkan menarik energi positif seperti kebahagiaan, kedamaian, dan ketenangan, dan setiap anda menghembuskan napas anda melalui mulut niatkan anda membuang semua energi negatif seperti kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan. Bagus sekali, sekali lagi (minimal 3x).

 Sekarang, dengarkan alunan musik yang saya putar, perlahan- lahan alunan musik tersebut membuat anda merasa nyaman, yang semakin lama semakin nyaman. Bagus sekali, anda rasakan nyaman yang perlahan-lahan mengalir ke seluruh tubuh anda, dari ujung kepala sampai ujung kaki.

 Anda rasakan rasa nyaman dari kepala anda, terasa nyaman, otot-otot wajah anda terasa rileks, otot leher anda semakin nyaman, kedua bahu anda sampai ke ujung tangan-tangan anda sangat nyaman, dada dan perut anda terasa semakin nyaman sampai dipaha dan ujung kaki anda terasa semakin nyaman dan sangat nyaman. Bagus sekali, sekarang seluruh tubuh anda terasa sangat relaks dan sangat nyaman. Bagus sekali...

1. *Deepening*

Bagus sekali. Sebentar lagi saya akan menghitung mundur dari angka 10 sampai angka 1. Semakin kecil angkanya semakin membuat anda mengantuk dan semakin lama membuat anda tertidur dan semakin nyenyak tidur anda. Baik, sepuluh anda tidur semakin dalam, sembilan tidur sangat dalam, delapan menjadi sangat dalam, menjadi semakin dalam (dan seterusnya) dan satu anda telah tidur sangat dalam dan sangat dalam. Bagus sekali...

1. *Trance Level Test*

 Peneliti memastikan siswa telah benar-benar memasuki kondisi *hypnotic* dengan cara peneliti mengangkat tangan klien, kemudian dijatuhkan. Jika tangan sudah jatuh terkulai atau tidak terasa tertahan, berarti klien sudah rileks dan masuk kondisi *hypnotic.*

1. *Suggesti* (*Indirect Suggestion*)

Sekarang dengarkan sugesti saya!

Semakin dalam anda mendengarkan alunan musik klasik ini, semakin jelas dimana anda berada jauh dalam pikiran anda. Lihat diri anda berada disuatu tempat dimana anda menginginkan sekali tempat tersebut. Sekarang nikmati suasana dimana anda sekarang berada, dan dari kejauhan anda mendengar suara hentakan kaki, dari kejauhan anda melihat sosok orang yang berjalan dimana cahaya mengiringi jalannya. Semakin lama semakin jelas wajah orang tersebut dan ternyata dia adalah sosok orang yang selama ini menginspirasi anda. Lihat diri anda dihampiri olehnya dan merangkul pundak anda dan mengatakan “saya bangga bertemu anda”.

Sekarang ia mengajak anda ketempat dimana ia akan membawakan sebuah pidato. Dengan jelas anda melihat ia berbicara di depan banyak orang dan semakin membuat anda bangga dan terinspirasi olehnya. Semakin lama semakin fasih ia berbicara dan semakin terinspirasi pula anda olehnya.

Setelah itu, ia kembali menghampiri anda dan berkata “anda bisa seperti apa yang kulakukan tadi”. Sekarang dan seterusnya ia meminta anda untuk belajar mengasah diri, lebih percaya diri dan berani dalam berbicara dan menyampaikan pendapat di muka umum.

Dengarkan dengan jelas apa yang ia sampaikan ditelinga anda bahwa sekarang dan seterusnya anda akan belajar mengasah diri, lebih percaya diri dan berani, sekarang dan seterusnya itulah diri anda yang sebenarnya.

1. *Emerge*

Baik, sebentar lagi saya akan membangunkan anda. Dan ketika anda bangun, anda bangun dalam keadaan sangat segar, sangat sehat dan sangat bersemangat. Sekarang, saya akan menghitung dari 1 sampai 5, di hitungan ke 5 anda akan kembali ke kondisi sadar sepenuhnya, pikiran dan diri anda menjadi lebih fresh dan lebih positif dari sebelumnya, dan sugesti yang saya ucapkan menjadi realita dan kenyataan dalam kehidupan anda, selama itu aman dan sesuai kebaikan tertinggi anda.

1. Setelah siswa kembali ke kondisi normal, lima menit menjelang batas waktu kegiatan berakhir, peneliti melakukan terminasi dengan cara menanyakan kepada siswa perasaan yang dialami setelah mengikuti sesi konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik, menanyakan kesiapan dan komitmen siswa untuk melanjutkan sesi berikutnya, dan menentukan jadwal selanjutnya.

**Pertemuan V: Konseling Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik Sesi 4**

Fasilitator: Inche Hairul (peneliti)

Pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 Desember 2014. Pada tahap ini dilaksanakan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi keempat. Langkahnya sama dengan sesi sebelumnya tapi dengan sugesti yang berbeda. Berikut rincian pelaksanaannya:

1. Peneliti mengawali kegiatan dengan membangun *Rapport* atau *Pre-induksi* dengan menanyakan kesiapan dan kesediaan siswa mengikuti kegiatan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik.
2. Peneliti kembali menjelaskan maksud dan tujuan hipnosis, serta mekanisme kegiatan.
3. Peneliti meminta kesediaan dan kesiapan konseli mengikuti kegiatan hipnosis.
4. Peneliti melakukan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik dengan cara menginstruksikan konseli sebagai berikut:
5. *Induksi*

 Sekarang, mulai kondisikan tubuh anda relaks, santai, dan nyaman. Baik, tarik napas anda, tahan dan keluarkan secara perlahan. Setiap anda menarik napas, niatkan menarik energi positif seperti kebahagiaan, kedamaian, dan ketenangan, dan setiap anda menghembuskan napas anda melalui mulut niatkan anda membuang semua energi negatif seperti kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan. Bagus sekali, sekali lagi (minimal 3x).

 Sekarang, dengarkan alunan musik yang saya putar, perlahan- lahan alunan musik tersebut membuat anda merasa nyaman, yang semakin lama semakin nyaman. Bagus sekali, anda rasakan nyaman yang perlahan-lahan mengalir ke seluruh tubuh anda, dari ujung kepala sampai ujung kaki.

 Anda rasakan rasa nyaman dari kepala anda, terasa nyaman, otot-otot wajah anda terasa rileks, otot leher anda semakin nyaman, kedua bahu anda sampai ke ujung tangan-tangan anda sangat nyaman, dada dan perut anda terasa semakin nyaman sampai dipaha dan ujung kaki anda terasa semakin nyaman dan sangat nyaman. Bagus sekali, sekarang seluruh tubuh anda terasa sangat relaks dan sangat nyaman. Bagus sekali.

1. *Deepening*

Bagus sekali. Sebentar lagi saya akan menghitung mundur dari angka 10 sampai angka 1. Semakin kecil angkanya semakin membuat anda mengantuk dan semakin lama membuat anda tertidur dan semakin nyenyak tidur anda. Baik, sepuluh anda tidur semakin dalam, sembilan tidur sangat dalam, delapan menjadi sangat dalam, menjadi semakin dalam (dan seterusnya) dan satu anda telah tidur sangat dalam dan sangat dalam. Bagus sekali...

1. *Trance Level Test*

 Peneliti memastikan siswa telah benar-benar memasuki kondisi *hypnotic* dengan cara peneliti mengangkat tangan klien, kemudian dijatuhkan. Jika tangan sudah jatuh terkulai atau tidak terasa tertahan, berarti klien sudah rileks dan masuk kondisi *hypnotic.*

1. *Suggesti* (*Indirect Suggestion*)

Sekarang dengarkan sugesti saya!

 Dengarkan dengan jelas irama, melodi dan harmoni musik klasik yang saya putar. Semakin jelas anda mendengarnya semakin jelas pula dimana sekarang anda berada, namun tempat dimana anda sekarang menuju kesana ialah tempat yang penuh dengan keramaian namun membuat anda senang.

 Sekarang lihat saya hadir dalam tempat dimana anda berada saat ini, dan perlahan saya menghampiri anda. Lihat kita berjalan bersama dan saya mengajak anda kesebuah toko buku.

 Sekarang saya memberi anda sebuah buku dimana buku tersebut adalah buku dari seorang tokoh motivasi Indonesia yakni Bapak Mario Teguh, saya meminta anda untuk membaca buku tersebut yang penuh dengan motivasi namun terlebih dahulu saya meminta anda untuk membaca judul pada sampul dan prakata yang ada pada buku tersebut. Dan anda lihat judul buku tersebut adalah “Bagaimana cara menginspirasi diri agar menjadi orang yang lebih percaya diri berbicara di depan publik?”. Dan pada prakatanya ada sebuah kata motivasi “lepaskanlah dirimu dari ketakutan yang akan membawa ketidaknyamanan hidup dengan menerima dirimu apa adanya, membiasakan dirimu dengan kesederhanaan dan belajarlah berani”.

 Sekarang kata-kata tersebut menjadi sebuah keyakinan baru dalam diri anda bahwa anda mampu melakukannya!

 Sekarang saya membawa anda berjalan kesebuah tempat dimana Bapak Mario Teguh sedang membawakan acara Telivisi, dan disana anda dan saya menjadi bintang tamu. Dengan jelas anda sekarang melihat wajah Mario Teguh, dan perlahan beliau menghampiri anda dan saya untuk berjabat, raskan tangan anda berjabat dengannya!

 Selanjutnya, diruangan yang dipenuhi oleh orang dari banyak daerah. Bapak Mario Teguh memanggil anda dan saya menuju podium dimana ia berada. Disana anda diminta untuk memberikan sambutan didepan para pemirsa, bapak Mario berkata pada anda “Nak, ayo kamu bisa!!” diiringi tepuk tangan yang banyak anda pun memulai sambutan anda, semakin lama pemirsa melihat anda semakin antusias dan semakin fasih pula anda bicara, sampaikan apa yang perlu anda sampaikan. Masih diatas podium itu, anda merasakan bahwa anda ternyata mampu dan seperti bayangan anda sebelumya. Sampaikan terus sampaikan dan akhirnya anda pun berhenti dan tepuk tangan yang banyak kembali mengiringi anda.

 Sekarang bapak Mario Teguh kembali menjabat tangan anda dan berkata ditelinga anda jelas “Saya bangga karena anda mampu mengalahkan rasa takut dalam diri anda, sekarang dan seterusnya saya ingin anda seperti itu dan lebih percaya diri”. Dan perlahan kata-kata tersebut mengiringi anda dan saya kembali ketempat duduk sebelumnya hingga akhirnya acara tersebut selesai.

 Sekarang jauh dalam diri anda ada sebuah keyakinan baru dari kalimat motivator Bapak Mario Teguh bahwa sekarang dan seterusnya anda adalah orang yang mampu mengalahkan rasa takut, sekarang dan seterusnya anda lebih percaya diri.

1. *Emerge*

Baik, sebentar lagi saya akan membangunkan anda. Dan ketika anda bangun, anda bangun dalam keadaan sangat segar, sangat sehat dan sangat bersemangat. Sekarang, saya akan menghitung dari 1 sampai 5, di hitungan ke 5 anda akan kembali ke kondisi sadar sepenuhnya, pikiran dan diri anda menjadi lebih fresh dan lebih positif dari sebelumnya, dan sugesti yang saya ucapkan menjadi realita dan kenyataan dalam kehidupan anda, selama itu aman dan sesuai kebaikan tertinggi anda.

1. Setelah siswa kembali ke kondisi normal, lima menit menjelang batas waktu kegiatan berakhir, peneliti melakukan terminasi dengan cara menanyakan kepada siswa perasaan yang dialami setelah mengikuti sesi konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik. Selanjutnya peneliti memberi penjelasan bahwa ini adalah pertemuan terakhir untuk konseling hypnosis dengan penggunaan musik klasik, memberikan nasehat dan motivasi kepada siswa secara pribadi dan mengucapkan terimakasih. Kemudian peneliti menyepakati pertemuan selanjutnya untuk pemberian *posttest.*

***Posttest*:**

Fasilitator: Inche Hairul (peneliti)

*Posttest* dilaksanakan pada Kamis, 25 Desember 2014. Pertemuan ini bertujuan untuk membagi angket penelitian setelah diberikan perlakuan (*posttest*), seperti pada pemberian angket penelitian sebelumnya (*pretest*), sebelum membagi angket terlebih dahulu peneliti bertanya kepada siswa tentang kebermanfaatan pengalaman konseling yang mereka peroleh dan bagaimana perubahan pikiran, sikap dan perilaku mereka setelah melaksanakan kegiatan dan kesediaan mereka untuk menerapkan pengalaman mereka dalam kehidupan sehari-hari. Masing-masing siswa mengungkapkan perasaan dalam bentuk yang berbeda-beda dengan semangat yang sama, pada hakikatnya mereka merasakan adanya perubahan positif yakni berkurangnya rasa malu dan takut serta timbulnya keberanian untuk berbicara di depan kelas selama mengikuti proses konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik.

Agar lebih akurat, setelah mendengar apa yang diungkapkan siswa, peneliti kemudian membagikan angket kecemasan berbicara di depan kelas. Seperti saat *pretest* sebelumnya peneliti menjelaskan tujuan serta tata cara mengerjakan angket penelitian yang telah dibagikan kepada siswa. Selanjutnya peneliti meminta siswa untuk jujur dan teliti dalam mencentang item-item dalam angket sesuai dengan yang mereka rasakan dan alami.

Setelah diisi oleh siswa, peneliti mengumpulkan angket. Peneliti ditemani guru BK menutup pertemuan dengan mengucapkan terimakasih atas partisipasi dan kesediaan siswa mengikuti konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik. Selanjutnya, peneliti menitipkan harapan semoga kedepannya siswa lebih aktif dalam proses pembelajaran di kelas dan berani mengungkapkan ide dan gagasan mereka di depan kelas setelah melalui konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik. Peneliti mengevaluasi dan memberikan penilaian melalui hasil observasi yang di buat oleh peneliti yang di mulai dari awal pertemuan sampai akhir pertemuan.

Selama pemberian perlakuan, peneliti melakukan observasi terhadap responden. Observasi dilakukan terhadap 12 siswa untuk melihat bagaimana gambaran partisipasi dan perhatian siswa selama mengikuti konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik. Dalam hal ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing (konselor) mencentang lembar observasi terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam proses pelaksanaan kegiatan yang selanjutnya dianalisis hasilnya. Dari hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik yang dilaksanakan dalam 5 kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Data Hasil Persentase Observasi Saat Pelaksanaan**

 **Teknik Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** | **Pertemuan** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| 80%-100% | Sangat Tinggi | 5 | 7 | 8 | 11 | 12 |
| 60%-79% | Tinggi  | 1 | 1 | 3 | 1 | - |
| 40%-59% | Sedang  | 3 | 4 | 1 | - | - |
| 20%-39% | Rendah  | 3 | - | - | - | - |
| 0%-19% | Sangat rendah  | - | - | - | - | - |
| **Jumlah**  | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |

Sumber: Hasil Analisis Data Observasi

Data di atas, menunjukkan hasil analisis persentase observasi selama pelaksanaan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik di SMA Negeri 1 Bantaeng. Adapun aspek yang diobservasi selama 5 kali pertemuan yaitu partisipasi dan perhatian.

Berdasarkan tabel data hasil analisis persentase observasi pelaksanaan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa di setiap pertemuan dari hari pertama hingga akhir terjadi peningkatan partisipasi dan perhatian siswa dalam mengikuti kegiatan.

Pada hari pertama sudah terlihat perhatian dan partisipasi siswa yang sangat tinggi yakni 5 siswa pada kategori sangat tinggi perhatian dan partisipasinya dan 1 siswa dalam kategori tinggi sedangkan 3 siswa dalam kategori sedang, dan 3 lagi pada kategori rendah. Hari kedua terjadi peningkatan perhatian dan partisipasi dimana 7 siswa dalam kategori sangat tinggi, 1 siswa kategori tinggi, dan 4 lainnya sedang. Pada hari ketiga meningkat lagi yakni sudah 8 siswa yang tingkat perhatian dan partisipasinya sangat tinggi, 3 siswa dalam kategori tinggi dan 1 lebihnya sedang. Pertemuan berikutnya perhatian dan partisipasi siswa meningkat lagi dimana dari 8 siswa pada pertemuan ketiga meningkat menjadi 11 siswa pada pertemuan keempat yang berada pada kategori sangat tinggi dan 1 siswa kategori tinggi. Puncak perhatian dan partisipasi siswa meningkat dihari terakhir pelaksanaan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik yakni pertemuan kelima dimana pada pertemuan ini seluruh siswa yang berjumlah 12 orang tingkat perhatian dan partisipasinya berada pada kategori sangat tinggi.

Meningkatnya partisipasi dan perhatian siswa dalam mengikuti kegiatan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik juga ikut berpengaruh positif terhadap berkurangnya tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng, kelas X IIS.

1. **Gambaran Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng**

Analisis ststistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan berupa konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase, yang diklasifikasikan atas kategori: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.2 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas di SMAN 1 Bantaeng**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | ***Pretest*** | ***Posttest*** |
| **Frekuensi** | **Persentase** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| 209 - 248  | Sangat Tinggi | 4 | 33,33 % | - | - |
|  169 – 208 | Tinggi  | 6 | 50% | - | - |
| 129 – 168 | Sedang  | 2 | 16,66% | 2 | 16,66% |
|  89 – 128 | Rendah | - | - | 5 | 41,66% |
|  49 – 88 | Sangat Rendah | - | - | 5 | 41,66% |
| *Jumlah* | 12 | 100 % | 12 | 100 % |

Sumber : Hasil Angket Penelitian

 Berdasarkan tabel diatas tampak bahwa dari 12 orang responden penelitian yang memiliki tingkat kecemasan berbicara pada saat *pretest* telah diketahui bahwa ada 4 orang atau 33,33% yang berada pada kategori sangat tinggi, 6 orang atau 50% berada pada kategori tinggi, dan 2 orang atau 16,66% dalam kategori sedang.

Setelah diberikan perlakuan berupa konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik, diketahui bahwa tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas mengalami penurunan. Hal tersebut sesuai hasil *posttest*, bahwa dari 12 orang responden yang diteliti ternyata ada 5 orang atau 41,66% yang mengalami penurunan tingkat kecemasan berada pada kategori sangat rendah, 5 orang atau 41,66% berada pada kategori rendah, dan 2 orang atau 16,66% berada pada kategori sedang. Dua orang responden yang berada pada kategori sedang sesudah *(posttest)* ini merupakan siswa yang berbeda dari 2 orang responden yang ada pada kategori yang sama sebelum *(pretest)* perlakuan berupa konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif melalui *SPSS 16,0 for windows* maka di dapatkan data sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Hasil Analisis Statistik Deskriptif**

| **Data** | **N** | **Mean** | **Std. Deviation** | **Minimum** | **Maximum** | **Keterangan** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Pretest* | 12 | 188 | 24.82 | 146 | 221 | Tinggi |  |  |
| *Posttest* | 12 | 102,67 | 22.99 | 73 | 144 |  Rendah |  |  |

Sumber : *SPSS 16,0 For Windows*

 Dari tabel diatas, tampak rata-rata tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas dari 12 subjek penelitian sebelum *(pretest)* pemberian konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik yakni 188 dan setelah *(posttest)* pemberian konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik menurun menjadi 102,67. Standar deviasi sebelum *(pretest)* perlakuan 24,82 dan setelah *(posttest)* perlakuan 22,99, jumlah minimum sebelum (*pretest*) perlakuan 146 dan setelah (*posttest*) perlakuan 73, serta jumlah maximum sebelum (*pretest)* perlakuan 221 dan setelah (*posttest*) perlakuan sebanyak 144. Jadi tampak bahwa setelah diberikan perlakuan berupa konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik terdapat perbedaan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas, kelas X IIS di SMA Negeri 1 Bantaeng. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas berkurang setelah pemberian perlakuan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik.

1. **Pengaruh Teknik Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng**

 Untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng sebelum dan sesudah perlakuan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik berdasarkan hasil perhitungan *SPSS 16,0 for windows* melalui uji *non parametric,* *Wilcoxon Signed Rank Test* (Z) yang merupakan uji beda parameter rata-rata.

 Hipotesis penelitian ini adalah “penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dapat mengurangi tingk­at kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng”.

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan *SPSS 16 for windows* terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata setelah perlakuan yaitu:

**Tabel 4.4 Hasil Analisis Hipotesis Berdasarkan Skor *Pretest* dan**

***Posttest* Melalui Uji *Wilcoxon (Z)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nilai Rata-rata** | **SD** | **Z** | **Sig.2- tailed** | **Keterangan** |
| ***Pretest*** | ***Posttest*** | ***Pretest*** | ***Posttest*** |
| 188 | 102.67 | 24.82 | 22.99 | -3.061 | 0,002 | H0 ditolak |

Sumber : Hasil Analisis Melalui Uji *Wilcoxon* *Signed Rank Test (Z)*

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *SPSS 16,0 for windows* melalui uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (Z) terdapat perbedaan signifikansi nilai rata-rata setelah perlakuan lebih rendah dari sebelum diberikan perlakuan. Hal ini dipertegas bahwa sebelum diberikan perlakuan hasil rata-rata nilai *pretest*nya 188dan setelah diberikan perlakuan hasil rata-rata nilai *posttest*nyamenurun menjadi 102,67sehingga ada perubahan dan diperoleh perhitungan Z dimana nilai statistik uji Z yang kecil yaitu **-3.061**dengan nilai **sig.2-tailed** adalah **0,002 < 0,05**.

Dengan demikian hasil uji tersebut secara statistik, dapat dikatakan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian,dapat ditarik kesimpulan bahwa “pemberian teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dapat mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas, kelas X IIS di SMA Negeri 1 Bantaeng”. Hal ini dikarenakan diperolehnya hasil uji beda yaitu nilai Asympt Sig yang lebih kecil dari taraf kesalahan yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05.

1. **Pembahasan**

Kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan guru dan teman sekelasnya. Kebiasaan guru memberikan tugas kepada siswa berupa presentasi tugas dalam bentuk diskusi atau tanya jawab, bagi sebagian siswa adalah hal yang menegangkan. Hal tersebut menjadi ketakutan tersendiri bagi siswa dimana ia harus mengutarakan pendapatnya di depan umum (dalam kelas). Setiap orang pasti mempunyai ide dan gagasan masing-masing, begitupun tingkat keberanian seseorang. Siswa yang mengalami ketakutan mengutarakan pendapat bukan karena satu alasan yang majemuk yakni tak tahu apa-apa, namun diantara mereka ada yang mempunyai ide dan gagasan akan tetapi ragu dan cemas untuk mengutarakannya. Perasaan cemas tersebut muncul karena stimulasi dari diri siswa yang berupa pikiran negatif yakni takut salah, malu bila ide temannya lebih bagus darinya sehingga ia takut pula ditertawakan. Kecemasan menimbulkan reaksi fisik maupun psikologis.

Adler dan Rodman (Rahayu,dkk 2004) menyatakan salah satu faktor kecemasan berbicara ialah pemikiran yang tidak rasional atau irrasional. Pemikiran irrasional tersebut berupa interpretasi negatif tentang kejadian yang belum tentu akan menimpa dirinya seperti pendapatnya akan salah, dimarahi guru, takut kalau tidak bisa menyampaikan pendapat dengan lancar, takut tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru dan teman-teman, serta takut akan ditertawakan.

Interpretasi negatif dalam benak siswa akan menjadi beban tersendiri dimana ia tidak mampu mengembangkan potensi dirinya bila dibandingkan dengan teman sebayanya yang mampu mengutarakan pendapat. Lambat laun hal tersebut memengaruhi sisi psikologis siswa dimana ia akan merasakan ketidaknyamanan bila diperhadapkan pada situasi dimana ia harus berbicara di depan kelas. Safina (Rahayu, dkk 2004) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara bisa muncul dari tidak adanya rasa nyaman dan ketidakmampuan mengatasi suatu masalah.

Sejalan dengan hal tersebut, selama proses penelitian yang dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan terhadap siswa kelas X IIS di SMA Negeri 1 Bantaeng dengan masalah kecemasan berbicara siswa di depan kelas di dapatkan hasil bahwa siswa kelas X IIS yang menjadi sampel penelitian sebanyak 12 orang mengalami kecemasan berbicara yang berada pada kategori tinggi. Data tersebut diperoleh berdasarkan tes awal atau *pretest* dimana yang menjadi tolak ukur adalah rata-rata (*mean*). Dengan demikian, apabila dibiarkan tanpa penanganan maka akan mengganggu perkembangan potensi dan keilmuan siswa karena berdampak pada sisi psikologis. Oleh karena itu, diperlukan suatu penanganan yang cepat dan tepat untuk mengatasi masalah kecemasan berbicara siswa yakni dengan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik.

Teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik yaitu teknik menyampaikan pesan atau informasi yang berupa sugesti positif ke pikiran bawah sadar konseli dengan diiringi alunan musik klasik *“my heart will go on”* yang memiliki kesatuan alunan melodi, irama dan harmoni yang menciptakan kondisi rileks, nyaman dan betul-betul fokus melalui tujuh tahapan hipnosis yakni *pre-induksi, tes suggestibilitas, induksi, deepening, trance level test, suggesti* dan *emerge* sehingga isi sugesti dapat diterima dengan baik oleh konseli untuk meningkatkan kualitas hidup dan pemberdayaan diri. Pikiran bawah sadar memiliki pengaruh besar terhadap perilaku manusia sebagaimana yang dinyatakan Sandy Mc Gregor (Nurindra, 2008:18):

Pikiran bawah sadar memiliki pengaruh yang sangat besar yaitu 88% berisi data dari pengalaman langsung (yang dialami sendiri) dan pengalaman induktif (berasal dari pihak lain), maka diharapkan pesan atau sugesti yang diberikan dapat dieksekusi menjadi suatu tindakan atau pola pikir yang positif sehingga mampu mengubah perilaku individu.

Melalui konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik, peneliti memberikan sugesti-sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar siswa dimana data pikiran-pikiran irrasional itu berada, untuk mengurangi atau mengganti program pikiran negatif (irrasional) siswa menjadi pikiran positif (rasional).

Pada setiap pelaksanaan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sebanyak 5 pertemuan dilaksanakan *pre-induksi* dimana siswa diajak untuk mau dan bersedia agar sugesti yang diberikan mampu diterima dengan baik oleh pikiran bawah sadar siswa karena sebelumnya telah ada penerimaan berupa kemauan dan kesediaan dari siswa yang bersangkutan.

Antusiasme siswa dalam mengikuti konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sangat besar, faktanya dapat dilihat dari hasil observasi yang dilakukan dengan dibantu guru BK dimana hasil analisis observasi per individu menunjukkan peningkatan perhatian dan partisipasi dari pertemuan pertama hingga akhir yang mencapai 80%-100% berada pada kategori sangat tinggi. Selain itu, antusiasme siswa tidak hanya terlihat pada responden penelitian saja, pada pertemuan kedua terdapat 5 orang siswa yang secara sukarela meminta kepada peneliti untuk diikutkan dalam kegiatan hipnosis dengan penggunaan musik klasik, namun permintaan itu urung dikabulkan karena sampel penelitian telah tercukupi. Hal ini membuktikan bahwa teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik memiliki pengaruh yang baik dan mengundang simpatik.

Pelaksanaan teknik hipnosis dengan memadukan penggunaan musik klasik merupakan langkah kreatif namun ilmiah dan telah membuahkan hasil yang efektif. Musik klasik berperan dalam memberikan efek tenang kepada siswa dengan mendengarkan alunan irama, melodi dan harmoni. Sesuai dengan pernyataan Satiadarma (2002:34) bahwa:

Musik klasik memiliki kesan psikofisik yakni menimbulkan kesan rileks, santai, membuat detak jantung cenderung konstan, memberikan dampak menenangkan dan menurunkan stress karena musik klasik menghasilkan gelombang alfa

Gelombang alfa adalah gelombang otak yang dibutuhkan dalam hipnosis. Sehingga musik klasik tepat bila disandingkan dengan hipnosis. Oleh karena itu, dengan adanya pemberian teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik merupakan solusi yang baik untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara siswa.

Keefektifan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dalam mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng, dapat dilihat dari hasil angket penelitian tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas. Sebelum diberi perlakuan dari 12 siswa yang menjadi subjek penelitian, ada 4 responden berada pada kategori kecemasan sangat tinggi 33,33%, 6 responden pada kategori tinggi 50% dan 2 lainnya pada kategori sedang 16,66%. Sedangkan setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yakni 5 responden pada kategori sangat rendah 41,66%, 5 responden pada kategori rendah 41,66% dan 2 lainnya pada kategori sedang 16,66%, namun 2 responden pada kategori sedang ini merupakan siswa yang berbeda dari 2 responden yang berada pada kategori yang sama sebelum diberikan perlakuan.

Berdasarkan data hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh (terlampir) pada dasarnya terjadi penurunan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas pada seluruh siswa. Responden 1 dengan hasil *pretest* 209 pada kategori sangat tinggi dimana pada salah satu item angket ia merasa takut mengutarakan pendapat karena merasa pendapatnya salah dan akan ditertawakan, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas yakni telah berani mengutarakan pendapat saat diskusi dan saat ditanya oleh guru dengan hasil *posttest* 144 yang berada pada kategori sedang. Ressponden 2 dengan hasil *pretest* 156 pada kategori sedang dimana ia merasa jantungnya berdetak sangat kencang selama berbicara di depan kelas, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas yakni denyut jantungnya telah mulai stabil saat tampil di depan kelas dengan hasil *posttest* 73 berada pada kategori sangat rendah. Responden 3 dengan hasil *pretest* 175 pada kategori tinggi dimana ia tidak bisa berpikir jernih saat berbicara di depan kelas sehingga yang ia sampaikan tidak karuan, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas yakni telah mampu memfokuskan pikiran saat tampil di depan kelas dengan hasil *posttest* 109 pada kategori rendah. Responden 4 dengan hasil *pretest* 207 pada kategori tinggi dimana ia merasa panik ketika guru menunjuknya menjadi pembicara dalam diskusi kelompok, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas dimana ia tidak lagi panik ketika ditunjuk menjadi pembicara dalam diskusi kelompok dengan hasil *posttest* 81 pada kategori sangat rendah. Responden 5 dengan hasil *pretest* 173 pada kategori tinggi dimana ia sering mengucapkan kata yang sama berulang-ulang kali ketika berpidato, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas dimana ia telah mampu menyusun dan mengucapkan kata dengan baik tanpa mengulangnya dengan hasil *posttest* 77 pada kategori sangat rendah. Responden 6 dengan hasil *pretest* 146 pada kategori sedang dimana ia merasa sulit mengendalikan diri saat ditunjuk berbicara di depan kelas, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas dimana ia telah mampu mengendalikan diri saat ditunjuk tampil di depan kelas atau memberi tanggapan dengan hasil *posttest* 88 pada kategori sangat rendah. Responden 7 dengan hasil *pretest* 183 pada kategori tinggi dimana ia tiba-tiba lupa dengan hal yang ingin disampaikan saat berada di depan kelas, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas dimana ia telah mampu mengingat dengan baik apa yang akan disampaikan saat berbicara di depan kelas dengan hasil *posttest* 102 pada kategori rendah. Responden 8 dengan hasil *pretest* 221 pada kategori sangat tinggi dimana ia merasa malu diperhatikan teman-teman kelasnya saat berbicara di depan kelas, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas dimana ia tak malu lagi diperhatikan oleh teman sekelasnya saat tampil di depan kelas dengan hasil *posttest* 134 pada kategori sedang. Responden 9 dengan hasil *pretest* 216 pada kategori sangat tinggi dimana ia merasa takut ketika membayangkan giliran akan tampil di depan kelas, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas dimana ia tak lagi merasa takut dengan membayangkan hal-hal positif ketika akan tampil di depan kelas dengan hasil *posttest* 108 pada kategori rendah. Responden 10 dengan hasil *pretest* 169 pada kategori tinggi dimana lututnya terasa gemetar ketika akan presentase di depan kelas, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas dimana ia tak lagi merasakan tubuhnya bergetar saat akan presentase di depan kelas dengan hasil *posttest* 84 pada kategori sangat rendah. Responden 11 dengan hasil *pretest* 211 pada kategori sangat tinggi dimana ia merasa canggung berdiskusi dengan teman-teman kelasnya, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas dimana ia tak lagi canggung saat berdiskusi dengan teman sekelasnya dengan hasil *posttest* 124 pada kategori rendah. Terakhir, responden 12 dengan hasil *pretest* 190 pada kategori tinggi dimana ia kehilangan konsentrasi ketika akan berbicara di depan kelas, setelah perlakuan mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas dimana ia telah mampu berkonsentrasi dengan baik saat akan berbicara di depan kelas dengan hasil *posttest* 108 pada kategori rendah. Penurunan skor dari *pretest* ke *posttest* ini membuktikan bahwa konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik berpengaruh terhadap berkurangnya tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas.

Selain itu, berdasarkan analisis statistik deskriptif yang diolah melalui *SPSS 16,0 for windows,* dapat dianalisis hasil bahwa pada hakekatnya terjadi penurunan tingkat kecemasan berbicara siswa yang telah diberi perlakuan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik. Hal tersebut dilihat dari jumlah rata-rata (*mean*) sebelum perlakuan yakni 188 dan setelah perlakuan dengan rata-rata (*mean*) 102,67 yang secara umum jika diukur dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase maka rata-rata (*mean*) sebelum berada pada kategori tinggi, dan rata-rata (*mean*) setelah berada pada kategori rendah. Dengan demikian, teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik memiliki pengaruh yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas.

Hal tersebut pun diperkuat dengan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *SPSS* *16,0* *for windows* melalui uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (Z) dimana nilai statistik uji Z yang kecil yaitu **-3.061**dengan nilai **sig.2-tailed** adalah **0,002<0,05**, sehingga dapat dikatakan H0 ditolak yang menunjukkan bahwa penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dapat mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas, kelas X IIS di SMA Negeri 1 Bantaeng.

Dengan berkurangnya tingkat kecemasan berbicara siswa melalui pemberian konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik, maka siswa diharapkan mampu meningkatkan perkembangan dirinya kearah produktif, memiliki motivasi belajar yang tinggi dan mampu menjadi siswa yang kompetitif, komunikatif, berprestasi serta bahagia.

 Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian sebelumnya dengan menggunakan teknik yang sama juga menunjukkan bahwa teknik hipnosis dapat mengatasi masalah-masalah psikologis seseorang. Juharnidah (2013), dengan judul “pengaruh konseling hipnosis diri terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bulukumba”, dimana hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif konseling hipnosis diri terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa.

Penelitian lain yang menunjukkan efektifitas teknik hipnosis dalam mengatasi masalah kecemasan komunikasi ialah sebuah penelitian yang dilakukan oleh Latif (2013), dengan judul “pengaruh metode (*hypnoteaching*) dalam *contextual teaching and learning* (CTL) untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dan analisis kritis siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 5 Yogyakarta”, dimana hasil penelitiannya mengatakan bahwa metode *hypnoteaching* dalam *contextual teaching and learning* (CTL) berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan komunikasi dan analisis kritis siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 5 Yogyakarta.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dilakukan dengan 5 kali pertemuan sesuai skenario yaitu tes *suggesttibilitas,* konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi 1, konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi 2, konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi 3 dan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi 4.
2. Tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas, kelas X IIS di SMA Negeri 1 Bantaeng sebelum pemberian perlakuan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik berada dalam kategori tinggi, dan setelah pemberian perlakuan berada pada kategori rendah.
3. Penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik memiliki pengaruh positif dan signifikan untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng.
4. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, maka dikemukakan saran kepada:

1. Akademisi agar menjadikan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik sebagai salah satu bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, agar lebih menyempurnakan teknik-teknk pemberian layanan dengan menggunakan bentuk penelitian yang sungguh-sungguh untuk lebih memperkuat teori-teori konseling yang ada.
3. Bagi sekolah, agar menjadikan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik sebagai bahan masukan dalam rangka peningkatan peranan konselor di sekolah, khususnya pada layanan bimbingan konseling bagi siswa.
4. Guru BK agar menjadikan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik sebagai salah satu alternatif pemberian bantuan dalam menangani masalah kecemasan berbicara siswa di depan kelas di sekolah.
5. Siswa hendaknya lebih bersedia dan lebih aktif dalam memanfaatkan fungsi bimbingan konseling di sekolah terutama layanan-layanan yang ada, seperti konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang dihadapi seperti kecemasan berbicara.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abimanyu, S. 1983. *Teknik Pemahaman Individu (Teknik Non Tes)*. Makassar: FIP UNM.

Afandi, R. 2012. *Stage Hipnosis, Fun Hipnotic With Magic*. Bandung: PT. Sarana Tutorial Nurani Sejahtera.

Anwar, D.I.A. 2009. Hubungan Antara Self- Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*. Skripsi.*Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.

Arikunto, S. 2004. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.*Jakarta: Rineka Cipta.

Astriyanti. 2005. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi Remaja*. Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi UNM.

Buana, I. 2002. *Buku Terapora (Training Paduan Suara) UIN Jakarta*. Jakarta : Panitita Trapora UIN Jakarta

Corey, G. 1998. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.* Bandung: Penerbit Eresco.

Dodie, M. 2008. *Self- Hipnosis*. Semarang: Dahara Prize

Fachri, A.H. 2008. *The Real Art of Hypnosis (Kolaborasi Seni Hipnosis Timur- Barat)*. Jakarta: Gagas Media

Fausiah, F & Widuri, J. 2005. *Psikologi Abnormal (Klinis Dewasa).* Jakarta: UI Press.

Frances, O. 2008. *Frequently Asked Questions about “academic anxiety”.* New York : Rosen

Hadi, S. 2004. *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset

Hidayat, S. & Kargenti, A. 2012. Pengaruh Musik Klasik Terhadap Daya Tahan Konsentrasi dalam Belajar. *Jurnal Psikologi.* Riau: Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Juharnidah. 2013. Pengaruh Konseling Hipnosis Diri Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X IPS Di SMA Negeri 9 Bulukumba. *Skripsi.* Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

Kahija, Y. F. L. 2007. *Hipnoterapi, Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Karlina, I.P. & Purwoko, B. 2007. Penerapan Strategi Relaksasi dengan Penggunaan Musik Klasik untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menjelang Ulangan. *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA,* [Vol 12, No 1,](http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal_ppb/issue/view/475) 11-18

Latif, A, R. 2013. Pengaruh Metode (*Hypnoteaching*) dalam *Contextual Teaching and Learning* (CTL) Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi dan Analisis Kritis Siswa Kelas XI IPA di SMA Negeri 5 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Mahmud, A & Sunarty, K. 2008. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

Majid, I. 2010. *Pemahaman Dasar Hypnosis.* Jakarta: Gagas Media

Margaret. 2010. Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Berpikir Positif*. Skripsi.* Yogyakarta: Universitas Katolik Soegijapranata.

Muhajir. 2013. Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara Di Depan Kelas di SMAN 1 Tamalatea Kabupaten Jeneponto*. Skripsi.* Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan UNM.

Muttaqin, M. 2008. *Seni Musik Klasik, Pengantar Musikologi SMK*. Jakarta: Pusat Perbukan Departemen Pendidikan Nasional.

Nevid, Jeffery, Rathus, Spencer & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga

Nurindra, Y. 2008. *Hipnosis For Dummies.* Jakarta: Dahara Prize

Prasetya. 2005. Hubungan Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan*. Jurnal Psikologi UNNES,* Vol.1, No. 2, 17-20.

Prayitno. 1997. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Umum (SMU).* Jakarta: Ikrar Mandira Abad

Purwati, S. 2012. Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Fun Game Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas. *Jurnal Bimbingan Konseling* *UNNES,* Vol. 1, No. 2, 82-87.

Rahayu, I. T., Ardani, T. A. dan Sulistyaningsih. 2004. Hubungan Pola pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. Jurnal Psikologi UNDIP*, Vol. 1, No. 3, 131-134.

Satiadarma, M. 2002. *Terapi Musik, Mengarahkan Perilaku Positif, Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit, Meningkatkan Kreatifitas dan Intelegnsia.*. Jakarta: Milenia Populer

Sinring, A, dkk. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi Program S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan UNM*. Makassar: FIP UNM

Sugiana, D. 2013. *Terapi Self- Hipnosis Seni Memprogram Ulang Pikiran Bawah Sadar.* Jakarta: PT. Indeks

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatis dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Sujianto, A. E. 2009. *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16,0.* Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya

Sukardi. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Bandung: CV. Alfabeta

Sukmadinata, N. S. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Suryabrata, S. 2013. *Metodologi Penelitian.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Sutanaya, A. 2005. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Bina Rupa Aksara

Tiro, M. A. 2004.*Dasar-Dasar Statistik*. Makassar: Universitas Negeri Makassar (UNM) Press

Widiyanto, J. 2012. *SPSS For Windows.* Surabaya: Badan Penerbit FKIP UMS

Yusuf, Y. M. 1990. *Standar Pengelolaan Pendidikan oleh Satuan Pendidikan Menengah.* Jakarta: BSNP