**Lampiran 1**

**SKENARIO PELAKSANAAN PENERAPAN TEKNIK HIPNOSIS DENGAN PENGGUNAAN MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN BERBICARA SISWADI DEPAN KELAS**

**DI SMA NEGERI 1 BANTAENG**

Teknik 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 enam tahapan hipnosis yakni *pre-induksi, tes suggestibilitas, induksi, deepening, sugesti* dan *emerge* sehingga isi sugesti dapat diterima dengan baik oleh konseli. Layanan konseling ini dilaksanakan selama 5 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama terlebih dahulu dilaksanakan *tes suggestibilitas* untuk melatih tingkat penerimaan sugesti oleh konseli. Selanjutnya, pada pertemuan ke 2-5 dilaksanakan proses konseling hipnosis yang terdiri dari 6 langkah pada masing-masing pertemuan.

1. **Tujuan**

Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik sebagai upaya mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam berbicara di depan kelas di SMAN 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng.

1. **Persiapan**

Dalam tahap ini, konselor menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik. Adapun kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Peneliti menyiapkan media penunjang seperti skenario yang akan digunakan dalam pelaksanaan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik.
2. Selain ruangan yang dipersiapkan, peneliti juga bisa mempersiapkan peralatan lain seperti: meja, kursi, papan tulis, spidol dan lain-lain.
3. Peneliti mengumpulkan semua siswa yang akan mengikuti konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik. Setelah itu, konselor mengemukakan masalah dan tujuan dari konseling ini.
4. Peneliti terlebih dahulu memberikan gambaran dan pemahaman tentang konseling yang akan dilaksanakan tersebut.
5. **Pelaksanaan**

Pelaksanaan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik terbagi dalam 5 tahap pertemuan dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

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

1. Peneliti membangun *Rapport* (5 menit)
2. Peneliti memandu peserta dalam perkenalan dengan semua anggota kelompok melalui *ice breaking*“ permainan lempar bola dengan gulungan kertas”. (10 menit)
3. Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakannya hipnosis dengan penggunaan musik klasik serta memberikan informasi tentang pentingnya berbicara dan mengemukakan pendapat dalam kelas (10 menit)
4. Peneliti melakukan tes sugestibilitas pada konseli dengan uraian teks sebagai berikut (15 menit) :

“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!

1. Peneliti bertanya dan meminta konseli untuk bercerita tentang apa yang dialami selama proses tes sugestibilitas. (5 menit)
2. Peneliti melakukan diskusi/ tanya jawab tentang penjelasan yang telah diberikan dengan konseli. (10 menit)
3. Penutup (5 menit)

**2. Pertemuan II : Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik Sesi 1**

1. Membangun *Rapport* atau *Pre-induksi* (5 menit)
2. Penjelasan maksud dan tujuan hipnosis, serta mekanisme kegiatan (5 menit)
3. Meminta kesediaan dan kesiapan konseli mengikuti kegiatan hipnosis (5 menit)
4. Melakukan kegiatan dengan cara menginstruksikan konseli sebagai berikut:
5. *Induksi* (10 menit)

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...sangaaatt 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 sangaat nyaman.... Bagus sekali...

1. *Deepening* (5 menit)

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 sangaat dalam, delapan menjadi sangaat dalam.....menjadi semakin dalam ( dan seterusnya) dan... satu...anda telah tidur sangat dalam dan sangat dalam.... Bagus sekali...

1. *Trance Level Test* (5 menit)

Memastikan konseli 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*) (15 menit)

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* (5 menit)

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.

**3. Pertemuan III: Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik Sesi 2**

* 1. Membangun *Rapport* atau *Pre-induksi* (5 menit)
  2. Penjelasan maksud dan tujuan hipnosis, serta mekanisme kegiatan (5 menit)
  3. Meminta kesediaan dan kesiapan konseli mengikuti kegiatan hipnosis (5 menit)
  4. Melakukan kegiatan dengan cara menginstruksikan konseli sebagai berikut:

1. *Induksi* (10 menit)

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...sangaaatt 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 sangaat nyaman.... Bagus sekali...

1. *Deepening* (5 menit)

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

1. *Trance Level Test* (5 menit)

Memastikan konseli 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*) (15 menit)

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* (5 menit)

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.

**4. Pertemuan IV: Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik Sesi 3**

1. Membangun *Rapport* atau *Pre-induksi* (5 menit)
2. Penjelasan maksud dan tujuan hipnosis, serta mekanisme kegiatan (10 menit)
3. Meminta kesediaan dan kesiapan konseli mengikuti kegiatan hipnosis (3 menit)
4. Melakukan kegiatan dengan cara menginstruksikan konseli sebagai berikut:
5. *Induksi* (10 menit)

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...sangaaatt 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 sangaat nyaman.... Bagus sekali...

1. *Deepening* (5 menit)

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

1. *Trance Level Test* (5 menit)

Memastikan konseli 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*) (15 menit)

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* (5 menit)

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.

**5. Pertemuan V: Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik Sesi 4**

* 1. Membangun *Rapport* atau *Pre-induksi* (5 menit)
  2. Penjelasan maksud dan tujuan hipnosis, serta mekanisme kegiatan (5 menit)
  3. Meminta kesediaan dan kesiapan konseli mengikuti kegiatan hipnosis (5 menit)
  4. Melakukan kegiatan dengan cara menginstruksikan konseli sebagai berikut:

1. *Induksi* (10 menit)

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...sangaaatt 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 sangaat nyaman.... Bagus sekali...

1. *Deepening* (5 menit)

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

1. *Trance Level Test* (5 menit)

Memastikan konseli 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*) (15 menit)

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* (5 menit)

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. **Terminasi**

Peneliti menutup kegiatan hipnosis dengan penggunaan musik klasik dengan kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

1. Peneliti meminta satu per satu konseli ke depan kelas untuk menyampaikan kesan-kesannya selama mengikuti proses konseling.
2. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada siswa untuk mendapatkan rangkuman pendapat mereka tentang kebermanfaatan pengalaman konseling yang mereka peroleh dan bagaimana perubahan pikiran, sikap, perilaku mereka setelah melaksanakan kegiatan, dan kesediaan mereka untuk menerapkan pengalaman mereka dalam kehidupan sehari-hari.
3. Peneliti mengucapkan terima kasih atas partisipasi siswa dalam seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan.