



## **PENGARUH *HIPNOTHERAPY* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA KORBAN *BULLYING VERBAL* DI SMK PSM 1 KEDUNGGALAR, NGAWI**

**Farida Hayati<sup>1</sup>, Laviana Nita Ludyanti<sup>2</sup> Lian Widi Astutik<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri  
Email Korespondensi: [faridahayati78@gmail.com](mailto:faridahayati78@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kepercayaan diri pada remaja sangat penting yang harus dimiliki dan dapat menunjang berbagai aktivitas dalam berinteraksi dengan orang lain. *Bullying verbal* akan memberikan dampak luar biasa terhadap kepercayaan diri pada seseorang yang menjadi korban. Metode yang dapat mengatasi masalah kepercayaan diri salah satunya adalah *hypnotherapy* dengan cara pemberian sugesti positif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *hypnotherapy* terhadap kepercayaan diri pada remaja korban *bullying verbal* di SMK PSM 1 Kedunggalan, Ngawi. Desain penelitian *Pre Experimental* dengan pendekatan *one grup pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* didapatkan 41 responden dari 46 populasi. Variabel kepercayaan diri diukur dengan lembar kuesioner dan hasilnya di analisa dengan uji *paired T test* dengan  $\alpha$  0,05. Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi (mean 47,10) seluruhnya (100%) responden mengalami kepercayaan diri rendah. Setelah diberikan intervensi (mean 101,78) hampir seluruhnya (82,9%) responden mengalami percaya diri dan sebagian kecil (17,1%) responden mengalami kepercayaan diri tinggi. Di dapatkan  $p$ -value = 0,000 ( $<\alpha$ ), artinya *hypnotherapy* dapat mengatasi masalah kepercayaan diri pada remaja korban *bullying verbal*. *Hypnotherapy* membimbing untuk memasuki kondisi *trance* yang dapat meningkatkan hormone melatonin, catecholamine dan arginine vasopressin (AVP) yang membuat pikiran tenang dan rileks sehingga mudah menerima sugesti positif. *Hypnotherapy* dapat menjadi upaya non farmakologi untuk mengatasi masalah kepercayaan diri pada remaja.

**Kata kunci:** Kepercayaan Diri, *Hypnotherapy*, Remaja, *Bullying Verbal*

### **ABSTRACT**

*Self-confidence is crucial for teenagers as it supports various activities in interacting with others. Verbal bullying has a tremendous impact on the self-confidence of individuals who become victims. One method that can address self-confidence issues is hypnotherapy through the use of positive suggestions. The aim of this research is to determine the effect of hypnotherapy on self-confidence in teenage victims of verbal bullying at SMK PSM 1 Kedunggalan, Ngawi. The research design used is Pre-Experimental with a one-group pretest-posttest design approach. The sampling technique used is purposive sampling, and a total of 41 respondents were obtained from a population of 46. Self-confidence variables*

were measured using a questionnaire sheet, and the results were analyzed using paired T-test with a 0.05. The results of the research showed that before the intervention (mean 47.10), all respondents (100%) experienced low self-confidence. After the intervention (mean 101.78), almost all respondents (82.9%) experienced confidence, and a small portion (17.1%) experienced high self-confidence. The obtained  $p$ -value is 0.000 ( $<\alpha$ ), indicating that hypnotherapy can address self-confidence issues in teenage victims of verbal bullying. Hypnotherapy guides individuals to enter a trance state that can increase hormones such as melatonin, catecholamines and arginine vasopressin (AVP), which promote calm and relaxation, making it easier to accept positive suggestions. This can be a non-pharmacological approach to address self-confidence issues in teenagers.

**Keywords:** Self-confidence, Hypnotherapy, Teenagers, Verbal Bullying

## PENDAHULUAN

*Bullying verbal* adalah tindakan yang sengaja dilakukan dan berulang-ulang oleh pelaku terhadap korbannya melalui penggunaan kata-kata atau secara verbal dengan mengejek, mengolok-olok, memanggil dengan nama buruk mencaci maki, membentak, dan mengancam hingga membuat korban merasa tidak nyaman, tidak percaya diri, terganggu atau tersakiti (Sulistiyana et al., 2020). *Bullying verbal* bahkan memiliki dampak yang lebih besar dan buruk dibandingkan dengan *bullying* fisik, karena sifatnya yang tersembunyi dan melukai aspek mental dan psikologis seseorang, yang akan lebih sulit disembuhkan dibanding luka fisik. Karena *bullying verbal* merupakan *bullying* yang disampaikan secara verbal dapat berbentuk perkataan yang mencela, menyoraki, penghinaan, julukan nama, menebar gosip/fitnah, kritikan yang menjatuhkan, ajakan dan ungkapan yang mengarah ke pelecehan seksual. Menurut *United Nations Education Scientific and Cultural Organization (UNESCO)*, *School bullying* terjadi di seluruh dunia dan diperkirakan setiap tahun terdapat 245 juta anak mengalami *bullying* (Agisyaputri et al., 2023). Saat ini *bullying* menjadi sorotan lembaga internasional salah satunya yaitu *Plan International (ICRW)* di 5 negara Asia yakni Vietnam (79%), Kamboja (73%), Nepal (79%), Pakistan (43%) dan Indonesia (84%). Jurnal Empati berdasarkan survei yang dilakukan *Latitude News* terhadap 40 negara mengungkapkan kasus *bullying* menjadikan Indonesia menempati posisi kedua setelah Jepang dengan kasus perundungan yang sering terjadi, urutan selanjutnya Kanada, Korea Selatan, AS dan Finlandia. Selain itu, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengungkapkan ditemukan sekitar 253 kasus perundungan yang ditemukan sejak tahun 2011 hingga 2016, yang menjadi korban kasus intimidasi ada 122 remaja dan menjadi pelaku 131 remaja (P. Lestari et al., 2020). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), kasus *bullying* masih menjadi teror bagi anak-anak di lingkungan sekolah. Dari data tersebut diketahui, tercatat terjadi 226 kasus *bullying* pada tahun 2022. Lalu di tahun 2021 ada 53 kasus, dan tahun 2020 sebanyak 119 kasus. Sementara itu untuk jenis *bullying* yang sering dialami korban ialah *bullying* fisik (55,5%), *bullying* verbal (29,3%), dan *bullying* psikologis (15,2%). Kasus *bullying* sampai tahun 2018 ini berjumlah 117 yang terjadi di Jawa Timur (Trimardhani et al., 2021). Berdasarkan studi pendahuluan di SMK PSM 1 Kedunggalur Kabupaten Ngawi yang dilakukan pada tanggal 13 oktober 2023 melalui proses wawancara kepada 10 siswa. Yang berusia 16 – 18 tahun di dapatkan 70% siswa sering mengalami *bullying verbal* dan 30% siswa tidak mengalami *bullying* verbal. Dari 70% siswa yang mengalami *bullying verbal* mengatakan menjadi kurang percaya diri, cemas, sakit hati, pengen menyendiri, marah dan tidak fokus untuk melakukan kegiatan. Pada 4 siswa yang mengalami *bullying verbal* menyatakan akan membrontak/melawan, dan 3 siswa akan diam tidak membrontak. Siswa juga melaporkan kejadian *bullying verbal* tersebut pada pihak

sekolah. Remaja yang menjadi korban *bullying verbal* maka diperlukan penanganan guna menangani dampak negatif. Salah satu metode yang diterapkan yaitu metode *hipnotherapy*. *Hipnotherapy* merupakan cabang dari ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Sugesti positif yang diberikan pada remaja korban *bullying verbal* membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri, percaya bahwa dia bisa mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri ataupun terhadap lingkungan atau situasi dan kondisi yang dihadapinya. *Hipnotherapy* adalah teknik terapi pikiran menggunakan *hypnosis* dengan memberikan sugesti positif atau perintah ke dalam alam bawah sadar, yaitu di gelombang bawah sadar (*theta*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *hipnotherapy* terhadap kepercayaan diri pada remaja korban *bullying verbal* di SMK PSM 1 Kedunggalar, Ngawi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*, yaitu membandingkan nilai *pre test* yaitu sebelum dilakukan intervensi dan nilai *post test* yaitu setelah dilakukan intervensi (Hernawan & Rosyid, 2017). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Menggunakan uji paired t-test untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Jika telah mendapatkan hasil, kita bandingkan P value dengan  $\alpha = 0,05$ , jika P value  $< 0,05$  maka H1 diterima, jika P value  $\geq 0,05$  maka H1 ditolak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden	Frekuensi	Prosentase (%)
<b>1. Usia</b>		
Umur 17-18 Tahun	41	100.0
Umur 15-16 Tahun	0	0
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>
<b>2. Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	0	0
Perempuan	41	100.0
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>
<b>3. Jurusan</b>		
Akuntansi	18	43.9
Pemasaran	12	29.3
Multimedia	11	26.8
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>
<b>4. Pekerjaan Orang Tua</b>		
Petani	27	65.9
Wiraswasta	10	24.4
ASN	0	0
Swasta	4	9.8
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>
<b>5. Status Orang Tua</b>		
Menikah	32	78.0
<i>Broken Home</i>	7	17.1
<i>Single Parent</i>	2	4.9
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>
<b>6. Penghasilan Orang Tua</b>		
<Rp.500.000	24	58.8

Rp.500.000-Rp.1.000.000	10	24.4
>Rp.1.000.000	7	17.1
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>

Hasil penelitian karakteristik usia responden didapat seluruhnya (100%) responden berusia 17-18 tahun. Pada jenis kelamin responden seluruhnya (100%) perempuan. Jurusan yang diambil responden hampir seluruhnya (43.9%) akuntansi. Pekerjaan orang tua responden sebagian besar (65.9%) petani. Status orang tua responden sebagian besar (78%) menikah. Penghasilan orang tua responden didapatkan sebagian besar (58.8%) <Rp.500.000. Bagian ini berisi hasil analisis dan interpretasi atau diskusi hasil analisis.

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi kepercayaan diri pada remaja korban *bullying verbal* di SMK PSM 1 Kedunggalan sebelum diberikan intervensi pada februari 2024.

Kriteria Skor Kepercayaan Diri	Pre-Test	
	Frekuensi	%
107-160	0	0
54-106	0	0
< 53	41	100.0
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>
<b>Mean : 47.10</b>		

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa korban *bullying verbal* di SMK PSM 1 Kedunggalan, Ngawi sebelum diberikan intervensi *hipnotherapy* menunjukkan seluruhnya (100%) responden mengalami kepercayaan diri rendah dengan nilai kriteria skor < 45 dengan rata-rata kepercayaan diri.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi kepercayaan diri pada remaja korban *bullying verbal* di SMK PSM 1 Kedunggalan, Ngawi sesudah diberikan intervensi pada februari 2024.

Kriteria Skor Kepercayaan Diri	Post-Test	
	Frekuensi	%
107-160	7	17.1
54-106	34	82.9
< 53	0	0
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>
<b>Mean : 101.78</b>		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa korban *bullying verbal* di SMK PSM 1 Kedunggalan, Ngawi sesudah diberikan intervensi *hipnotherapy* menunjukkan hampir seluruhnya (82.9%) responden mengalami percaya diri dengan nilai kriteria skor 54-106 dan sebagian kecil (17.1%) responden mengalami kepercayaan diri tinggi dengan nilai kriteria skor 107-160, dengan rata-rata kepercayaan diri 101,78.

**Tabel 3.** Pengaruh *hipnotherapy* terhadap kepercayaan diri pada remaja korban *bullying verbal* di SMK PSM 1 Kedunggalan, Ngawi.

Kriteria Skor	Pre-Test	Post-Test
---------------	----------	-----------

Kepercayaan Diri	F	%	F	%
107-160	0	0.0	7	17.1
54-106	0	0.0	34	82.9
< 53	41	100.0	0	0.0
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>
<b>Mean</b>	<b>47.10</b>		<b>101.78</b>	
<b>Paired T-Test = P values 0,000 &lt; 0,05</b>				

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi menunjukkan seluruhnya (100%) responden mengalami kepercayaan diri rendah. Sedangkan setelah diberikan intervensi menunjukkan hampir seluruhnya (82.9%) responden mengalami percaya diri dan sebagian kecil (17.1%) responden mengalami kepercayaan diri tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian intervensi *hipnotherapy* responden mengalami peningkatan kepercayaan dirinya menjadi percaya diri dan percaya diri tinggi. Dengan data mean pada *Pre-Test* yaitu 47.10 dan pada *Post-Test* yaitu sebesar 101.78.

## PEMBAHASAN

### **Identifikasi kepercayaan diri sebelum *hipnotherapy* pada remaja korban *bullying verbal* di SMK PSM 1 Kedunggalar, Ngawi.**

Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi pada responden menunjukkan bahwa seluruhnya (100%) mengalami kepercayaan diri rendah dengan nilai kriteria skor < 53. Dengan nilai rata-rata 47,10. Menurut penelitian Azmi et al (2021) kepercayaan diri siswa yang mengalami *verbal bullying* cenderung rendah, sulit memahami sesuatu, dan khawatir tentang masa depan. Kepercayaan diri seseorang memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, perubahan fisik, dan pengalaman hidup. Faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup (Vandini, 2015). Kepercayaan diri sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang, karena percaya diri dapat meyakinkan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Di dalam penelitian ini terdapat lima aspek parameter yang dapat membentuk rasa percaya diri yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Berdasarkan hasil penelitian melalui lembar kuesioner pada parameter keyakinan kemampuan diri didapatkan sebagian kecil responden (29,2%) tidak dapat melakukan kegiatan secara mandiri. Menurut penelitian Fitri (2018) kepercayaan diri pada remaja tampak sikap yang menerima diri sebagaimana adanya. Penerimaan diri yaitu sikap yang mencerminkan rasa senang berhubungan dengan kenyataan diri sendiri, sikap tersebut perwujudan dari kepuasan terhadap kualitas kemampuan diri yang nyata. Hal ini terjadi karena kepercayaan diri sangat penting dimiliki oleh seseorang, karena seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat dilihat dari tingginya keberanian, hubungan sosial dan tanggung jawab.

Berdasarkan hasil penelitian melalui lembar kuesioner pada parameter optimis didapatkan sebagian responden (34%) tidak mampu mengatasi masalah walau ketika dalam keadaan mendesak. Menurut penelitian Awaliyani & Ummah (2021) siswa yang percaya diri selalu memiliki sifat optimis, semangat dan tidak mudah menyerah atas sesuatu yang ingin

dicapai. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya optimis seseorang dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri, dengan optimis yang tinggi seseorang akan memiliki semangat yang tinggi untuk menyelesaikan pekerjaannya tepat waktu. Begitu juga sebaliknya, jika optimis pada seseorang rendah maka tidak bersemangat dan tidak giat untuk menyelesaikan pekerjaannya dengan tepat waktu. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah juga cenderung merasa tidak aman, tidak bebas, ragu-ragu dan menyalahkan lingkungan sebagai penyebab jika menghadapi suatu masalah.

Berdasarkan hasil penelitian melalui lembar kuesioner pada parameter objektif didapatkan sebagian responden (38,4%) tidak mampu menerima kekurangan diri. Rasa percaya diri menentukan seseorang akan menilai dan menghargai dirinya, salah satu ciri-ciri seseorang yang kurang percaya diri adalah merasa selalu memiliki kekurangan fisik maupun non fisik akan dirinya (Andiwijaya & Liauw, 2019). Tidak semua orang bisa melakukan dengan mudah rasa percaya diri, hal itu disebabkan oleh rasa percaya diri sendiri dan menganggap dirinya penuh dengan kekurangan. Manusia cenderung melihat orang lain lebih baik daripada dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian melalui lembar kuesioner pada parameter bertanggung jawab didapatkan sebagian responden (42%) tidak berani bertanggung jawab atas kesalahan yang diperbuat. Menurut penelitian Saputra (2019) rasa percaya diri yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh kemampuan mengelola masalah. Seseorang yang mampu menghadapi masalahnya dan berhasil menyelesaikannya dinilai mempunyai rasa percaya diri yang baik. Seseorang yang percaya diri juga memiliki sikap bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakan yang dilakukan sehingga dapat menjalankan kehidupan dengan yakin.

Berdasarkan hasil penelitian melalui lembar kuesioner pada parameter rasional dan realistis didapatkan sebagian responden (48,1%) tidak siap ketika dimintai untuk menjadi ketua kelas. Rasional dan realistis menganalisa terhadap suatu masalah atau suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuatu dengan kenyataan (Kusnadi et al., 2021). Hal ini terjadi karena seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung sulit meredakan ketegangan dalam situasi tertentu dan mudah cemas dalam menghadapi masalah, sehingga tidak dapat berpikir rasional dan realistis.

Berdasarkan pemaparan kelima parameter di atas, yang paling besar nilainya yaitu parameter rasional dan realistis sebesar (48,1%) responden menyatakan tidak siap ketika dimintai untuk menjadi ketua kelas. Sedangkan parameter bertanggung jawab sebesar (42%) responden menyatakan tidak berani bertanggung jawab atas kesalahan yang diperbuat. Parameter objektif sebesar (38,4%) responden menyatakan tidak mampu menerima kekurangan diri. Pada parameter optimis sebesar (34%) responden menyatakan tidak mampu mengatasi masalah walaupun dalam keadaan mendesak. Sedangkan pada parameter keyakinan kemampuan diri sebesar (29,2%) responden menyatakan tidak dapat melakukan kegiatan secara mandiri.

Kepercayaan diri rendah pada responden dipengaruhi oleh beberapa faktor jenis kelamin, usia, pekerjaan orang tua dan status orang tua. Dari hasil penelitian ini didapatkan seluruh responden jenis kelamin perempuan. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh usia dikarenakan bahwa rasa percaya diri menurun pada masa remaja atau masa transisi. Saat remaja mulai masuk sekolah menengah akan mengalami perubahan emosional dan fisik yang dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya. Di dalam penelitian persebaran usia responden merata yaitu usia 17-18 tahun sebanyak (100%). Selain usia, pekerjaan orang tua sangat penting terhadap kepercayaan diri. Tinggi rendahnya status sosial ekonomi orang tua sangat berhubungan erat dengan perkembangan psikologi siswa salah satunya adalah kepercayaan diri, dengan kata lain status sosial ekonomi orang tua berhubungan erat dengan kepercayaan diri siswa. Siswa yang status sosial ekonomi orang tuanya cenderung tinggi biasanya lebih percaya diri dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya, sebaliknya siswa yang status

sosial ekonomi orang tuanya cenderung rendah akan merasa kurang percaya diri ketika bersosialisasi dengan teman sebaya.

### **Identifikasi kepercayaan diri setelah *hipnotherapy* pada remaja korban *bullying verbal* di SMK PSM 1 Kedungalar, Ngawi.**

Hasil penelitian sesudah diberikan intervensi pada responden menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (82,9%) mengalami percaya diri dengan nilai kriteria skor 54-106. Sebagian responden (17,1%) mengalami kepercayaan diri tinggi dengan nilai skor 107-160. Dengan nilai rata-rata 101.78. Menurut penelitian Wijaya (2022) alasan yang mendasari terapi komplementer menjadi pilihan adalah karena terapi komplementer dianggap sebagai terapi *holistic* yang artinya tidak hanya memperbaiki kondisi saat sakit, terapi komplementer juga ikut terlibat dalam pemeliharaan biopsiko. Hipnoterapi memiliki banyak manfaat. *Hipnotherapy* tidak hanya untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan masalah kejiwaan atau psikologis saja, tetapi *hipnotherapy* juga yang berkaitan dengan dunia medis (Budin et al., 2022). *Hipnotherapy* sebagai terapi komplementer *mind body intervention* menggunakan pendayagunaan kapasitas pikiran untuk mengoptimalkan fungsi tubuh dengan memberikan sugesti atau kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu sehingga dapat membuat responden menjadi percaya diri.

Berdasarkan hasil penelitian melalui lembar kuesioner pada parameter keyakinan kemampuan diri didapatkan sebagian besar responden (81,7%) sudah dapat melakukan kegiatan secara mandiri. Menurut Maulida (2022) Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang dan bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil adalah salah satu sifat seseorang yang percaya diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Aziz (2017) kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya. Menurut peneliti percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia, seseorang yang percaya diri selalu yakin atas kemampuan yang dimiliki. Seseorang yang memiliki sikap percaya diri akan lebih mudah meningkatkan kualitas dirinya, baik kualitas dalam belajar maupun bekerja. Seseorang yang percaya diri selalu terhindar dari perasaan minder atau rendah diri sehingga dapat melakukan kegiatan secara mandiri.

Berdasarkan hasil penelitian melalui lembar kuesioner pada parameter optimis didapatkan sebagian responden (78%) sudah mampu mengatasi masalah walau ketika dalam keadaan mendesak. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah optimis. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba lagi bila kembali gagal (Lusiawati, 2016). Seseorang yang percaya diri akan memiliki perasaan yakin dan optimis pada dirinya. Seseorang yang percaya diri selalu yakin saat melaksanakan tugas dan selalu menjauhi keraguan sehingga salah satu dampak positif yang dimiliki bagi seseorang yang percaya diri adalah mampu mengatasi masalah dalam keadaan mendesak.

Berdasarkan hasil penelitian melalui lembar kuesioner pada parameter objektif didapatkan sebagian responden (79,2%) sudah mampu menerima kekurangan pada diri sendiri. Menurut penelitian Piran (2017) seseorang yang menyukai dan menerima keadaan dirinya akan mengembangkan rasa percaya diri yang dapat memunculkan penilaian positif terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang mampu menerima kekurangan diri sendiri akan menjadi pribadi yang lebih berpikir positif dalam menjalani kehidupan. Seseorang yang mampu menerima kekurangan diri akan lebih percaya diri bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Berdasarkan hasil penelitian melalui lembar kuesioner pada parameter bertanggung jawab didapatkan hampir seluruh responden (93,2%) sudah berani bertanggung jawab atas kesalahan yang diperbuat. Menurut penelitian Lestari (2022) ketika seseorang memiliki rasa percaya diri dalam setiap tindakan-tindakannya tidak merasa cemas, bebas dalam melakukan hal-hal sesuai dengan keinginannya serta mampu untuk bertanggung jawab atas perbuatannya, dalam berinteraksi dengan orang lain sopan, mempunyai dorongan dalam berprestasi mampu mengenal kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Percaya diri membuat seseorang selalu berpikir positif dan tenang ketika menghadapi tantangan, karena merasa mampu dan percaya bahwa dapat melewati tantangan. Demikian dengan memiliki percaya diri, seseorang dapat berani bertanggung jawab atas kesalahan atau perbuatannya. Seseorang yang memiliki sikap bertanggung jawab, akan dipercaya, dihormati dan dihargai serta disenangi oleh orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian melalui lembar kuesioner pada parameter rasional dan realistis didapatkan sebagian responden (79,2%) sudah siap ketika dimintai untuk menjadi ketua kelas. Menurut penelitian Walangadi (2023) seorang pemimpin memiliki sikap percaya diri, tegas, jadi orang yang ahli, menjadi pengambil keputusan, memperhatikan pengikut. Menurut peneliti percaya diri adalah kunci bagi seseorang untuk tampil lebih baik, dengan percaya diri maka lebih banyak potensi dan kelebihan yang akan terlihat. Pikiran positif akan sangat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi masalah dan yakin terhadap potensi yang dimiliki sehingga seseorang berani dan siap jika ditunjuk menjadi pemimpin atau ketua.

Berdasarkan pemaparan kelima parameter diatas sesudah diberikan intervensi *hipnotherapy*, didapatkan peningkatan nilai. Pada parameter rasional dan realistis sebesar (79,2%) responden menyatakan siap ketika dimintai untuk menjadi ketua kelas. Sedangkan parameter bertanggung jawab sebesar (93,2%) responden menyatakan berani bertanggung jawab atas kesalahan yang diperbuat. Parameter objektif sebesar (79,2%) responden menyatakan mampu menerima kekurangan diri. Pada parameter optimis sebesar (78%) responden menyatakan mampu mengatasi masalah walaupun dalam keadaan mendesak. Sedangkan pada parameter keyakinan kemampuan diri sebesar (81,7%) responden menyatakan dapat melakukan kegiatan secara mandiri. Pada parameter bertanggung jawab mengalami kenaikan yang signifikan menjadi sebesar (93%) hal ini terjadi karena hipnosis dapat mengubah kesadaran diri seseorang yang kemungkinan sebelumnya rasa tanggung jawabnya belum muncul menjadi lebih berani bertanggung jawab. Hipnosis sendiri dapat menstimulasi terhadap alam bawah sadar responden yang dapat mengubah kebiasaan responden menjadi lebih positif.

Rasa percaya diri bukan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar di dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya Purnaminingsih, (2018). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya dan tidak mudah terpengaruh oleh emosi dirinya sendiri. Menurut peneliti ciri-ciri seseorang yang percaya diri yaitu tidak takut gagal, menganggap diri sendiri berharga, berani mencoba sesuatu yang baru, dan berdamai dengan kelemahan yang dimiliki.

### **Analisis pengaruh *hipnotherapy* terhadap kepercayaan diri pada remaja korban bullying verbal di SMK PSM 1 Kedunggalar, Ngawi.**

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *paired T test* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *hipnotherapy* di dapatkan *Sig. (2-tailed)* adalah 0,000 dengan  $\alpha = 0,05$ . Sehingga  $p\text{-value} \leq \alpha$ , menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh *hipnotherapy* terhadap kepercayaan diri pada remaja korban *bullying verbal* di SMK PSM 1

Kedunggalar, Ngawi. Hasil dari data lembar kuesioner didapatkan hasil bahwa kepercayaan diri sebelum diberikan intervensi *hipnotherapy* menunjukkan seluruh responden (100%) dalam rentang  $\leq 53$  (kepercayaan diri rendah). *Hipnotherapy* mampu mempengaruhi pola pikir dan perilaku responden sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri. Pemberian intervensi dilakukan satu kali setiap pertemuan dengan durasi  $\pm 1,5$  jam dalam sekali pertemuan. Intervensi diberikan oleh terapis dan peneliti secara langsung sehingga menghindari kesalahan dalam pemberian intervensi.

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh banyak hal. Namun, masalah pada kepercayaan diri bisa dikendalikan, tentu saja harus melakukan usaha ekstra untuk menghindari timbulnya masalah kepercayaan diri. Masalah pada kepercayaan diri perlu dihilangkan karena dapat mengganggu keyakinan atau kemampuan dirinya untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Dalam penelitian ini berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* mengenai kepercayaan diri menunjukkan bahwa metode ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dari kepercayaan diri rendah menjadi percaya diri dan kepercayaan diri tinggi, dikarenakan metode *hipnotherapy* di nilai lebih efektif dalam penerapannya kepada responden. *Hipnotherapy* bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan, meningkatkan kemampuan diri, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan pertumbuhan pribadi Ismail, (2022). Dalam penelitian ini responden akan memasuki tahapan *hipnotherapy* lalu akan diberikan imajinasi-imajinasi untuk menurunkan frekuensi gelombang otak mulai dari *beta* sampai dengan *delta*.

Responden di bimbing memasuki tahapan *hipnotherapy* selama  $\pm 1$  jam. Dimulai dari pre induksi yaitu dilakukan pendekatan kepada responden dengan percakapan ringan, perkenalan dan membangun kepercayaan responden terhadap terapis. Memasuki tahap kedua yaitu responden akan di uji sugestibilitas untuk mengidentifikasi responden mudah atau tidak menerima sugesti. Tahap ketiga responden dibimbing untuk menurunkan level kesadaran atau gelombang otak dari gelombang otak *beta* menuju gelombang otak *alpha* atau lebih dalam lagi menuju gelombang otak *theta*. Tahap keempat yaitu *deepening*, melanjutkan dari tahap ketiga (*induction*) responden di bimbing lebih dalam memasuki alam bawah sadar. Tahap berikutnya *suggestion*, responden akan diberikan sugesti positif oleh terapis untuk mengatasi masalah kepercayaan dirinya. Tahap terakhir *termination*, responden dibimbing untuk meninggalkan alam bawah sadar dan mulai menyadari lingkungan di sekitarnya. Saat responden memasuki kondisi *trance* gelombang otak berada di *theta* akan mengalami peningkatan hormon melatonin, catecholamine dan arginine vasopressin (AVP), sehingga pikiran tenang dan rileks. Penelitian sebelumnya Ramadhania (2021) juga mendukung penelitian ini yang menyatakan bahwa salah satu manfaat proses kerja hipnosis yakni dapat meningkatkan rasa percaya diri pada individu yang ditunjukkan dengan hasil analisis observasi perilaku menunjukkan bahwa ada pengaruh dalam pemberian perlakuan hipnosis pada meningkatkannya kepercayaan diri serta analisis statistik *Independent Sample T-test* yang menunjukkan bahwa hipnosis berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, pemberian intervensi dibagi menjadi 1 kelompok besar. Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok besar didapatkan hasilnya menjadi sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan kelompok dapat memberi nilai yang positif. Melalui penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa dengan mengatasi masalah pada kepercayaan diri seseorang maka akan menunjukkan perilaku menjadi lebih positif, sehingga dapat mempengaruhi percaya diri yang sedang dialami oleh remaja korban *bullying verbal*. Peneliti berharap responden mau menerapkan *hipnotherapy* dengan mendatangi terapis yang sudah berpengalaman. *Hipnotherapy* sendiri menjelaskan tentang cara mengatasi masalah dalam kepercayaan diri remaja yang menjadi korban *bullying verbal*. Melalui pengetahuan tersebut remaja yang menjadi korban *bullying*

*verbal* dapat termotivasi untuk menggunakan terapi komplementer dalam mengatasi masalah kepercayaan dirinya.

Setelah *hipnotherapy* peneliti berinteraksi dengan 10 responden melalui wawancara. Didapatkan hasil wawancara dari 10 responden mengatakan jauh lebih rileks, tenang dan lebih percaya diri. Terdapat 1 responden yang ditindak lanjuti oleh peneliti karena saat diberikan sugesti responden menangis histeris daripada responden yang lainnya. Setelah ditelusuri lebih dalam oleh terapis, responden memiliki masalah keluarga yang tidak harmonis (*broken home*). Pada anak penderita *broken home* akan sering murung, diam dan menutup diri karena pikirannya terfokus pada permasalahan atau ketidaknyamanan di rumah dan mengabaikan hal lainnya, sehingga pada responden tersebut memberikan respon yang berbeda daripada responden yang lain. Setelah terapis membina hubungan saling percaya dan menggali informasi mengenai responden tersebut, terapis memberikan kunjungan *hipnotherapy* di luar penelitian dan menyampaikan kepada pihak sekolah mengenai permasalahan yang dialami responden tersebut.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK PSM 1 Kedunggalar tentang pengaruh *hipnotherapy* terhadap kepercayaan diri pada remaja korban *bullying verbal*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Seluruh responden mengalami kepercayaan diri rendah sebelum diberikan *hipnotherapy*, seluruh responden mengalami percaya diri dan kepercayaan diri tinggi setelah diberikan *hipnotherapy* dan *hipnotherapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada remaja korban *bullying verbal*.

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian serupa dengan mempersiapkan lingkungan, tempat dan peralatan yang lebih baik dan kondusif. Selain itu peneliti selanjutnya bisa menambahkan variabel baru berupa dampak *broken home* pada remaja. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan *design Quasi Eksperimen* agar bisa melihat perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling (SRS)*.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3, 19–30. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201>
- [2]. Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2019). Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri. *Jurnal STUPA*, 1(2), 1695–1704. <https://journal.publication-center.com/index.php/ijte/article/view/263>
- [3]. Awaliyani, S. A., & Ummah, A. K. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Kegiatan Muhadhoroh. *Journal of Teacher Education*, 2(1), 246–252. <https://journal.publication-center.com/index.php/ijte/article/view/263>
- [4]. Aziz, A. (2017). HUBUNGAN ANTARA KOMPETENSI GURU DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KEMANDIRIAN SISWA SMP N 2 PANGKALAN SUSU. *Jurnal Psychomutiara*, 1(1), 15–29.
- [5]. Azmi, I. U., Nafi'ah, Thamrin, M., & Akhwani. (2021). Studi Komparasi Kepercayaan Diri (Confidance) Siswa yang Mengalami Verbal Bullying dan Yang Tidak Mengalami Verbal Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3551–3559. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1389>

- [6]. Budin, S., Anto, P., & Qeis, I. (2022). Analisis Penanaman Sugesti Pada Pengobatan Hipnoterapi Sebagai Metode Penyembuhan Gangguan Psikologis. *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya*, 5(1), 149–160. <https://doi.org/10.30998/vh.v5i1.3856>
- [7]. Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- [8]. Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>
- [9]. Ismail. (2022). *PELATIHAN HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI RUMAH TERAPI DAN BELAJAR AULIA RAHMAN BANDAR LAMPUNG*. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/22019>
- [10]. Kusnadi, S. K., Irmayanti, N., Ayumeida Kusnadi, S., Anggoro, H., & Berlian Agustina, K. S. (2021). Pelatihan Public Speaking Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Komunitas Kappas Surabaya Surabaya. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 1093–1098. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1303>
- [11]. Lestari, P., Ratnawati, D., & Tobing, D. L. (2020). *TEMAN SEBAYA DENGAN PERILAKU BULLYING RELATIONSHIP OF FAMILY FUNCTIONS AND ROLE OF PEER WITH BULLYING BEHAVIOR IN TEENAGERS AT SMAN 5 DEPOK*. 7(2), 234–244
- [12]. Lestari, T. (2022). Analisis Kemandirian Anak Di Desa Gulangpongge. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah ...*, 1(5), 1327–1332. <http://ulilalbabinstitute.com/index.php/JIM/article/download/297/236>
- [13]. Lusiawati, I. (2016). MEMBANGUN OPTIMISME PADA SESEORANG DITINJAU DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGI KOMUNIKASI Ira. *Tedc*, 10(3), 147–151.
- [14]. Maulida, S. R. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orang Tua Dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. <http://repository.unissula.ac.id/27003/>
- [15]. Piran, A. Y. A. (2017). HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PENYANDANG CACAT FISIK DI PANTI ASUHAN BHAKTI LUHUR KECAMATAN SUKUN MALANG. *Nursing News*, 2, 578–597. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v2i1.203>
- [16]. Purnaminingsih, E. H. (2018). KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 67–71.
- [17]. Ramadhania, R. (2021). Pengaruh Hipnosis dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anggota Sriwijaya Hypno-Pranic Association Palembang. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(2), 243–248. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i2.9288>
- [18]. Saputra, Y. B. (2019). Pengaruh tanggung jawab terhadap rasa percaya diri siswa kelas IV SD se gugus I kecamatan Panjatan kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(5), 431–438.
- [19]. Sulistiyana, Rachman, A., Makaria, E. C., & Alfiansyahrani, M. N. (2020). KONTRIBUSI KOMUNIKASI VERBAL DAN KONTROL SOSIAL TERHADAP PERILAKU BULLYING VERBAL SISWA SMA NEGERI 2 BANJARMASIN. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 1–7. <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>
- [20]. Trimardhani, V., Rachmawati, D., & Yulma. (2021). Strategi Komunikasi Persuasi untuk Pencegahan Aksi Bullying. *Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 4(01), 60–71. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25008/wartaiski.v4i1.102>
- [21]. Vandini, I. (2015). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3), 210–219. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30998/formatif.v5i3.646>

- [22]. Walangadi, H. (2023). Pembentukan Karakter Kepemimpinan Siswa Melalui Latihan Dasar Kepemimpinan (Pengabdian Pada Masyarakat Di Jurusan PGSD FIP UNG). *Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 03(June), 379–392.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37905/dikmas.3.2.413-420.2023>