

**PENGARUH PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN
METODE HIPNOSIS TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWA KELAS X DALAM MENGHADAPI UJIAN SEMESTER**

Skripsi

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mencapai Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



Disusun oleh :

Bayu Widya Indrayanto

F 100 050 262

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

**PENGARUH PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN
METODE HIPNOSIS TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWA KELAS X DALAM MENGHADAPI UJIAN SEMESTER**

Skripsi

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana S-1 Psikologi**

Diajukan oleh :

Bayu Widya Indrayanto

F 100 050 262

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2010**

**PENGARUH PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN
METODE HIPNOSIS TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWA KELAS X DALAM MENGHADAPI UJIAN SEMESTER**

Diajukan oleh :

Bayu Widya Indrayanto

F 100 050 262

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji oleh :

Pembimbing Utama

Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si

Tanggal 31 Desember 2009

**PENGARUH PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN
METODE HIPNOSIS TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWA KELAS X DALAM MENGHADAPI UJIAN SEMESTER**

Yang diajukan oleh :

Bayu Widya Indrayanto

F 100 050 262

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 6 Januari 2010
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si

Penguji Pendamping I

Dra. Zahrotul Uyun, S.Psi, M.Si

Penguji Pendamping II

Yudhi Satria Restu, SE, S.Psi, Msi

Surakarta, 6 Januari 2010
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan,

(Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si)

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap”.
(QS. Alam Nasroh : 6-8)

“Kita tidak akan pernah mengenali kekuatan kita, sampai kita menemui kesulitan.
ingatlah, tuhan menjamin bahwa kita lebih kuat dari masalah kita...
BERTAHANLAH”.
(Mario Teguh)

“Janganlah bermimpi dalam khayalanmu, tapi bermimpilah dalam kenyataan, agar bisa melakukan dan membuat nyata mimpimu, ”.
(Penulis)

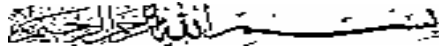
PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

♥ Ibu dan Bapak tercinta ♥

♥ Adik-adikku tersayang ♥

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan karya sederhana ini banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, MSi Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Bapak Drs. Taufik Kasturi, S.Psi, MSi pembimbing akademik yang senantiasa memberikan pengarahan dan bimbingan selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi.
3. Bapak Drs. Setiyo Purwanto, S.Psi, MSi pembimbing utama yang dengan kesabarannya telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan serta petunjuk yang bermanfaat sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini.
4. Ibu Zahrotul Uyun, S.Psi, MSi dan bapak Yudhi Satria Restu, SE, S.Psi, Msi yang telah meluangkan waktu untuk selalu berdiskusi dan memberikan motivasi kepada penulis.
5. Seluruh staf pengajar dan tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

6. Bapak Drs. H. Shobirin M, M.Pd Kepala sekolah SMA Negeri I Karanganyar atas pemberian ijin dan membantu kelancaran dalam pelaksanaan penelitian.
7. Bapak Hendri Harjanto, SE, CH, CI, NLP, yang telah membantu peneliti dalam memberikan informasi yang peneliti butuhkan dan menjadi trainer dalam pelatihan.
8. Seseorang yang mengukir indah di hatiku, terima kasih atas semua motivasi yang telah engkau berikan.
9. Teman-teman kelas F dan seluruh angkatan 2005 yang telah memberi keceriaan dan suka duka kepada penulis dalam beberapa tahun ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih semoga Allah SWT. melimpahkan pahala dan karunia-Nya atas segala budi baik yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. *Amin.*

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 6 Januari 2010

Penulis

DAFTAR ISI

Daftar Isi	Halaman
HALAMAN SAMBUNG DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAKSI	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kepercayaan Diri	10
1. Pengertian Kepercayaan Diri	10
2. Ciri-ciri Orang yang Memiliki Kepercayaan Diri.....	12
3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	14
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	16

B. Pelatihan Kepercayaan Diri Menggunakan Metode Hipnosis	19
1. Pengertian Pelatihan	19
2. Analisis Kebutuhan Pelatihan	21
3. Pengertian Hipnosis	24
4. Prinsip Kerja dan Prosedur Hipnosis	26
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi dalam Proses Hipnosis.....	35
6. Pelatihan Kepercayaan Diri Menggunakan Metode Hipnosis	37
C. Pengaruh Pelatihan Kepercayaan Diri Menggunakan Metode Hipnosis Terhadap Kepercayaan Diri Menghadapi Ujian Semester	39
D. Hipotesis	43
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	44
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
1. Pelatihan kepercayaan diri Menggunakan metode Hipnosis	44
2. Kepercayaan diri	45
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	45
1. Populasi.....	45
2. Sampel.....	45
3. Teknik Sampling.....	46
D. Metode Pengumpulan Data	46
1. Skala kepercayaan diri	47
E. Validitas dan Reliabilitas	48
1. Validitas	48

2. Reliabilitas	49
F. Rancangan Eksperimen	49
G. Rencana Pelaksanaan Eksperimen.....	50
H. Metode Analisis Data	54
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	55
A. Persiapan Penelitian	55
1. Orientasi Kancan Penelitian	55
2. Persiapan Pengumpulan Data	56
3. Pelaksanaan Uji Coba	58
4. Pelaksanaan Skoring	58
5. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	59
6. Penyusunan Angket Setelah Uji Coba	60
B. Pelaksanaan Penelitian	61
1. Penentuan Subyek Penelitian	61
2. Pelaksanaan Pelatihan	62
3. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	65
C. Analisis Data dan Interpretasi.....	67
1. Uji Normalitas.....	67
2. Uji Homogenitas	67
2. Uji Hipotesis / T-Test.....	68
D. Pembahasan	71
E. Kelemahan Penelitian.....	73
BAB V PENUTUP.....	75

A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri.....	48
2. <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri sebelum uji coba.....	57
3. Nomer Aitem Yang Valid dan Yang Gugur Skala Kepercayaan Diri	60
4. <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri sesudah uji coba	61
5. Jadwal Kegiatan Pelatihan Kelompok Eksperimen.....	66
6. Jadwal Kegiatan kelompok Kontrol.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Skala Kepercayaan Diri (Sebelum Uji Coba)	82
B. Hasil Analisis Butir Angket Kepercayaan Diri.....	89
C. Hasil Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas	100
D. Skala Penelitian Kepercayaan Diri (Setelah Uji Coba)	103
E. Tabulasi Data Penelitian Angket Kepercayaan Diri	109
F. Uji Prasyarat (Normalitas)	112
G. Analisis Data Penelitian (Uji T-test)	115
H. Modul Pelatihan Kepercayaan Diri	127
I. Surat Kesiapan Menjadi Subjek Penelitian	142
J. Surat Keterangan Kesehatan	145
K. Daftar Subjek Penelitian	148
L. Surat Keterangan Bukti Fisik dan olahdata	150
M. Surat Keterangan Penelitian.....	153
N. Dokumentasi	156

ABSTRAKSI

PENGARUH PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN METODE HIPNOSIS TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X DALAM MENGHADAPI UJIAN SEMESTER

Kepercayaan diri yang rendah dipengaruhi oleh konsep diri yang negatif, harga diri yang rendah, dan pengalaman masa lalu, sedangkan hipnosis berfungsi untuk memberikan konsep diri yang positif, meningkatkan harga diri, dan meningkatkan citra diri. Siswa kelas X di SMA N 1 Karanganyar merupakan siswa yang pertama kali dikenakan kurikulum berbasis internasional. Sehingga para siswa kurang percaya diri menghadapi ujian semester. Penelitian ini bertujuan mengetahui sejauhmana pengaruh pelatihan kepercayaan diri menggunakan metode hipnosis terhadap kepercayaan diri siswa kelas X dalam menghadapi ujian semester.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pelatihan kepercayaan diri menggunakan metode hipnosis terhadap kepercayaan diri siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Untuk mengungkap hal tersebut, peneliti menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan aspek kepercayaan diri dari Antony (1992) yaitu keyakinan akan kemampuan diri, mandiri, optimis, rasa aman, ambisi normal, dan tidak mementingkan diri sendiri. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA N I Karanganyar (N = 67), teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini merupakan penelitian *experiment* dengan menggunakan rancangan eksperimen *pre-test post-test Untreated Control Group Design* dan analisis data menggunakan metode statistik parametrik T-Test atau *Uji-T*.

Hasil analisis Uji-T pre test kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen menunjukkan nilai rata-rata pre test kelompok kontrol 83,64 dan mean dan kelompok eksperimen 84,53 dengan $p=0,728$ yang diartikan tidak ada perbedaan nilai rata-rata pada skor pre-test kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Hasil analisis pre test dengan post test kelompok kontrol diperoleh hasil mean pre test 83,64 dan mean post test 83,00 dengan $p 0,000$ yang diartikan ada perbedaan nilai rata-rata pre test dengan post test pada kelompok kontrol yang sangat signifikan dimana nilai post test lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata pre test. Dari hasil analisis antara pre test dengan post tes pada kelompok eksperimen diperoleh hasil nilai rata-rata pre test 84,53 dan post test 105,88 dengan $p=0,000$ yang diartikan ada perbedaan yang signifikan mean antara skor pre test dan post test kelompok eksperimen. Dari hasil analisis antara post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai $p=0,000$ yang dapat diartikan ada perbedaan skor antara post test kelompok eksperimen dengan post test kelompok kontrol yang sangat signifikan. Dari hal diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan kepercayaan diri menggunakan metode hipnosis dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi ujian semester.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu aspek kepribadian yang menunjukkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah tingkat kepercayaan diri seseorang. Kepercayaan diri berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki oleh seseorang. Banyak masalah yang timbul karena seseorang tidak memiliki kepercayaan diri, misalnya saja siswa yang menyontek saat ujian merupakan salah satu contoh bahwa siswa tersebut tidak percaya pada kemampuan dirinya sendiri, ia lebih menggantungkan kepercayaannya pada pihak lain. Hal ini menggambarkan ketidaksiapan terutama para diri siswa dalam menghadapi ujian. Selain itu rendahnya rasa percaya diri yang dimiliki siswa, mendorong siswa untuk melakukan kecurangan dalam mengerjakan soal-soal ujian. Hal ini dilakukan karena adanya perasaan-perasaan tertekan dan cemas yang dialami oleh siswa karena takut gagal dan tidak lulus dalam ujian nasional yang memiliki standar penilaian yang sangat ketat.

Anthony (1992) mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

Menurut Centi (1995) kepercayaan diri dipengaruhi oleh konsep diri. Semakin tinggi konsep dirinya maka kepercayaan dirinya tinggi, sedangkan bila konsep diri seseorang rendah maka kepercayaan dirinya rendah juga.. Sari (2008) meneliti mengenai hubungan kepercayaan diri dengan perilaku mencontek pada siswa SMK, dari hasil analisis menggunakan *product moment* menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar $r = -0,315$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan perilaku mencontek, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Sedangkan sumbangan efektif yang diberikan variabel kepercayaan diri terhadap variabel perilaku mencontek 9,9 % .

Seorang siswa yang memiliki kepercayaan diri akan berusaha keras dalam melakukan kegiatan belajar. Seseorang memiliki kepercayaan tinggi memiliki rasa optimis dalam mencapai sesuatu sesuai dengan diharapkan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki kurang memiliki kepercayaan diri menilai bahwa dirinya kurang memiliki kemampuan. Penilaian negatif mengenai kemampuannya tersebut dapat menghambat usaha yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Pandangan dan penilaian negatif tersebut menyebabkan siswa tidak melakukan sesuatu kegiatan dengan segala kemampuan yang dimiliki. Padahal mungkin sebenarnya kemampuan tersebut dimilikinya.

Menurut Handoko (2002) berapa sering terjadi bahwa kapasitas dari bakat menonjol hilang akibat kurangnya kepercayaan diri. Seseorang dengan kapasitas sama namun ketetapan hati yang tidak terkalahkan dan memiliki kepercayaan diri dapat menjadi berlipat lebih berhasil dari pada orang dengan kemampuan

menonjol namun memiliki kehendak lemah dan kurang percaya diri. Jika seseorang menemukan kelemahan dan kekurangannya namun tidak memberi perhatian atau menganggapnya dapat diabaikan itu berarti individu itu menganggap sebuah bagian penting dari dirinya.

Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara. Tetapi dapat menimbulkan banyak masalah. Rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya. Ketika tingkat percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, atau kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul dapat menjadi lebih meningkat (Santrock, 2003).

Rasa percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri sehingga rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri. (Santrock, 2003). Menurut Hakim (2002) kepercayaan diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya. Ellias (2002) menyatakan kepercayaan diri mendorong seseorang untuk mencoba bidang-bidang identitas baru, mengambil resiko positif, memajukan diri sendiri, dan mengembangkan kecakapan.

Hattie (dalam Thalib, 2002) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat membuat seseorang mempunyai pandangan diri positif serta kontrol diri yang

baik. Dampak dari seseorang yang mempunyai kepercayaan diri, seperti yang dikatakan Lauster (1978) dan Waterman (1988) adalah bahwa seseorang yang mempunyai kepercayaan diri akan cenderung bersifat optimis..

Penelitian yang dilakukan oleh Riadani (2004) dengan judul hubungan antara kepercayaan diri dengan kecenderungan neurotis pada remaja, yang memperoleh hasil nilai koefisien (r) = -0,410 dengan $p < 0,01$, yang berarti kepercayaan diri mempunyai hubungan negatif yang sangat signifikan dengan kecenderungan neurotis. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri remaja maka semakin rendah kecenderungan neurotis yang dialami remaja. Kecenderungan neurotis tersebut ditunjukkan dengan munculnya kecemasan pada remaja.

Penelitian yang dilakukan Sukarti (2007) dengan judul *hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas III SMU*. Hasil olah data menggunakan korelasi *product moment* dari *Pearson* menunjukkan korelasi sebesar $r = -0.608$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.01$), yang artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi ujian nasional. Sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri semakin tinggi kecemasan menghadapi ujian nasional.

Dari hasil interview yang kami lakukan terhadap siswa SMA N I Karanganyar kelas, diperoleh data bahwasanya mereka merasa kurang yakin terhadap kemampuan dirinya menghadapi ujian semester karena ujian semester kali ini karena menggunakan kurikulum sekolah bertaraf internasional (SBI) untuk pertama kalinya. Selain itu mereka cemas jika penjaga ujian terlalu tegas sehingga

mereka tidak bisa mencontek apabila kesulitan mengerjakan soal. Mereka juga merasa kurang percaya diri karena naiknya nilai minimal ujian mulai dari 6,5 menjadi 7.

Melambungkan rasa percaya diri merupakan salah satu fasilitator untuk mengevaluasi diri bagi jiwa seseorang. Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri (Lie, 2003).

Cara untuk meningkatkan kepercayaan diri ini salah satunya adalah dengan melakukan pelatihan, yaitu suatu usaha untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk melaksanakan suatu pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu. Adapun tujuan dari pelatihan menurut Trulove (1995) adalah untuk meningkatkan kinerja secara langsung.

Pelatihan merupakan metode pembelajaran yang didasarkan pada konsep belajar dari pengalaman (*experiential learning*). Menurut Wills (dalam Retno, 2007) pelatihan adalah pemindahan pengetahuan dan keterampilan yang terukur dan yang telah ditentukan sebelumnya, oleh karena itu pelatihan harus memiliki tujuan dan metode yang jelas untuk menguji apakah pengetahuan dan keterampilan yang diberikan sudah dapat dikuasai.

Hipnosis adalah suatu metode yang bertujuan untuk mengarahkan klien / subjek ke dalam kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja

dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respon pada pertanyaan yang diajukan dan dapat sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotist dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnotic / trans (Gunawan, W. Adi, 2007).

Gil Boyne mendefinisikan hipnosis sebagai keadaan pikiran normal yang dicirikan dengan relaksasi yang dalam, keinginan mengikuti sugesti yang sejalan dengan kepercayaannya, pengaturan diri dan normalisasi sistem saraf pusat, sensitivitas yang meningkat dan selektif terhadap stimuli eksternal dan mekanisme pertahanan psikis yang lemah. Kahija (2007), mendefinisikan hipnosis adalah sebagai keadaan terfokusnya perhatian pada objek fisik atau gambaran mental tertentu yang ditandai dengan meningkatnya sugestibilitas sebagai efek sikap kooperatif dengan orang lain.

Menurut teori behaviorisme pengondisian klasik dari Ivan Petrovich Pavlov (1849 – 1936) dan pengondisian operan dari Burrhus Frederick Skinner (1904 – 1990) membantu dalam proses induksi (proses mengantar klien sampai pada tidur hipnotik) dan sugesti posthipnotik (sugesti yang diberikan selama trans). Berdasarkan penelitian Ivan P Pavlov menjelaskan sugesti, otosugesti, dan daya sugesti (*suggestibility*) dalam hipnosis. Setiap kata yang disugestikan adalah stimulus. Dengan memberikan stimulus itu berulang kali, maka refleks terkondisikan akan muncul. Sedangkan Skinner menyatakan bahwa memberi penguatan yang baik akan menimbulkan respon positif yang nantinya akan bermanfaat dalam mengubah perilaku, misalnya contoh verbal yang biasa

digunakan dalam hipnosis adalah ucapan “bagus” ketika klien mengikuti sugesti (dalam Kahija, 2007).

Dalam proses hipnosis terdapat proses dimana subek diberikan sugesti tertentu sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Sugesti adalah Suatu rangkaian kata-kata, atau kalimat, yang disampaikan dengan cara tertentu, dan dalam situasi tertentu, sehingga dapat memberikan pengaruh bagi mereka yang mendengarnya, sesuai dengan maksud & tujuan sugesti tersebut (Nurindra, 2008). Sugesti berfungsi untuk memperbaiki pikiran subyek tentang konsep diri, citra diri dan harga diri sehingga subyek mempunyai kepercayaan diri yang baik (Gunawan & Ariesandi, 2007)

Hipnosis bekerja di pikiran bawah sadar klien / subjek karena pada pikiran bawah sadarlah kekuatan terbesar manusia tersimpan. Pikiran bawah sadar manusia mempunyai fungsi 88% lebih banyak dari pada pikiran sadar yang berfungsi hanya 12%. Pikiran sadar manusia mempunyai fungsi mengidentifikasi informasi yang masuk, membandingkan, menganalisa, dan memutuskan. Pikiran bawah sadar manusia mempunyai fungsi atau menyimpan tentang kebiasaan (baik, buruk, dan refleks), emosi, memori jangka panjang, kepribadian, intuisi, kreatifitas, persepsi, *belief* dan *value* (Gunawan & Setyono, 2007)

Kahija (2007) menyatakan bahwa hipnosis mempunyai beberapa manfaat yaitu menangani histeria, analgesia, stres, fobia, gangguan kecemasan, perilaku merokok, kepercayaan diri, gangguan makan, gangguan tidur dan menyembuhkan pengguna psikoaktif. Seperti halnya penelitian yang telah dilakukan oleh Elliot (2009), yang menyatakan bahwa hipnosis dapat mengurangi kecemasan dan

meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan kepercayaan diri. Sharon M. Valente, RN, CS, PhD, FAAN (2003), bahwa hipnosis dapat memperbaiki *self-esteem*, kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah “Apakah ada Pengaruh Pelatihan Kepercayaan Diri Menggunakan Metode Hipnosis Terhadap Kepercayaan Diri Siswa kelas X dalam Menghadapi Ujian Semester?”. Dengan rumusan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan mengadakan penelitian dengan judul “ **Pengaruh Pelatihan Kepercayaan Diri Menggunakan Metode Hipnosis Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X dalam Menghadapi Ujian Semester**”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh pelatihan kepercayaan diri menggunakan metode hipnosis terhadap kepercayaan diri siswa kelas X dalam menghadapi ujian semester.

C. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, bagi ilmu psikologi pada umumnya dan ilmu psikologi pendidikan pada khususnya, dengan memberi masukan mengenai pengaruh

pelatihan kepercayaan diri menggunakan metode hipnosis terhadap kepercayaan diri menghadapi ujian skripsi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pendidik dan siswa, penelitian ini bisa di manfaatkan sebagai acuan untuk meningkatkan kepercayaan diri menghadapi ujian semester.
- b. Bagi masyarakat umum diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran tentang usaha-usaha peningkatan kualitas sumber daya manusia salah satunya terhadap kepercayaan diri dengan menggunakan metode hipnosis.
- c. Bagi peneliti selanjutnya atau pihak-pihak lainnya yang berkompeten dan berminat pada masalah yang relatif sama dengan kajian ini, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan kontribusi sehingga bisa melakukan penelitian serupa dengan variabel lain yang mempengaruhi.