PELATIHAN SELF HYPNOMOTIVASI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI ASERTIF DAN KEMAMPUAN BERBICARA DI DEPAN PUBLIK DI DI PANTI ASUHAN PUTERI AISYAH DI BANJARMASIN

Sabit Tohari, M.Si., Psikolog
Eka Sri Handayani, M.Psi, Psikolog
Jl. Banjar Indah Permai 1 Blok E No 25 RT 11 Banjarmasin Kalimantan Selatan
(massabit@yahoo.co.id)
Jl. Tirtha Dharma Palm View Residence Blok C No. 2
(ekasrihandayani678@gmail.com)

ABSTRAK

Krisis kepercayaan diri membuat banyak orang mencari semua solusi untuk meningkatkan kembali potensi dari dalam diri pribadi dengan harapan dapat menjalani hidup yang lebih baik. Jelas berbeda antara motivasi biasa dengan hipnomotivasi. Jika kita mendengarkan motivasi biasa mungkin akan membuat pola berpikir sedikit terbakar dan bersemangat untuk melakukan sebuah perubahan. Namun sayangnya, kita mendengarkan motivasi dalam keadaan sadar dan motivasi itu masuk dalam pikiran sadar.

Di samping itu hal dalam hal berkomunikasi tidak lepas dari bagaimana kemudian mendapatkan keterampilan *public speaking* atau berbicara di depan umum. Hal ini merupakan kemampuan mutlak yang wajib dimiliki setiap orang. Ratusan penelitian mengemukakan, bukan tingginya nilai akademik yang menentukan suksesnya seseorang, tapi adalah kemampuan berkomunikasi yang baik. Salah satunya adalah *public speaking skill*

Tujuan aktivitas Pada saat pelatihan, peserta mampu mengidenfikasi kepercayaan diri dalam Public Speaking tanpa berdiskusi dengan peserta yang lain Target pencapaian : Peserta memiliki pengetahuan tentang konsep, aspek serta faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri ketika tampil dan berbicara di depan umum Peserta memiliki penilaian terhadap dirinya sendiri tentang level kepercayaan diri berbicara di depan publik mereka

Kata Kunci: Kata Kunci : *Self Hypnomotivasi, Assertive,* Kemampuan Berbicara di depan Publik

ABSTRACT

The crisis of confidence makes many people look for all the solutions to increase the potential of the self in the hope of living a better life. Obviously different between ordinary motivation and hypomotivation. If we listen to ordinary motivation, it might make our thinking patterns burn a bit and be eager to make a change. But unfortunately, we listen to motivation in the conscious state and that motivation enters the conscious mind.

In addition, the matter of communication cannot be separated from how to later gain public speaking or public speaking skills. This is an absolute ability that must be owned by everyone. Hundreds of studies suggest, not the high academic value that determines one's success, but is a good communication skills. One of them is public speaking skill

The purpose of the activity During the training, participants are able to identify confidence in Public Speaking without discussing with other participants Achievement targets: Participants have knowledge of concepts, aspects and factors that can affect confidence when appearing and speaking in public Participants have an assessment of themselves about the level of confidence in public speaking

Keywords: Keywords: Self Hypnomotivation, Assertive, Ability to Speak in Public

PENDAHULUAN

Krisis kepercayaan diri membuat banyak orang mencari semua solusi untuk meningkatkan kembali potensi dari dalam diri pribadi dengan harapan dapat menjalani hidup yang lebih baik. Jelas berbeda antara motivasi biasa dengan hipnomotivasi. Jika kita mendengarkan motivasi biasa mungkin akan membuat pola berpikir sedikit terbakar dan bersemangat untuk melakukan sebuah perubahan. Namun sayangnya, kita mendengarkan motivasi dalam keadaan sadar dan motivasi itu masuk dalam pikiran sadar. Perlu diketahui bahwa, pikiran sadar adalah pikiran yang bersifat sementara, jadi besar kemungkinan motivasi yang kita terima takan mampu bertahan lama. Dengan metode hipnomotivasi, masalah ini akan diselesaikan karena hipnomotivasi dilakukan pada saat masuk dalam keadaan trance atau dalam keadaan rileksasi yang dalam sehingga informasi yang diterima akan masuk kedalam pikiran bawah sadar dan akan menjadi program baru yang siap digunakan Ketika perkembangan biologis, psikologis dan perkembangan sosial menuntut diri seseorang untuk menyesuaikan terhadap lingkungan, seorang manusia memiliki tuntutan untuk senantiasa berprestasi, sukses baik dalam ruang lingkup akademis ataupun non-akademis. Tidak bisa dipungkiri baik secara langsung ataupun tidak langsung hal tersebut membangun konsep diri, apakah menjadi positif ataupun negatif. Konsep diri inilah yang nantinya membentuk mental baik dalam kehidupan sekarang atau selanjutnya. Memprogram ulang pikiran manusia merupakan hal yang sangat penting, untuk menset mental seeorang bahwa dirinya mampu dan bisa berprestasi/sukses. Dengan hypnosis hal ini dapat dilakukan, yaitu dengan menginstal ulang pikiran seseorang yang menganggap bahwa dirinya bodoh, tidak mampu, pesimis, kurang berkonsentrasi, pelajaran matematika sangat sulit, bekerja/sekolah sangat membosankan, hidup tidak tahu tujuan, dll. Program apapun yang telah diset dalam pikiran, akan berimplikasi pada sikap & perilaku seseorang. Dan hal tersebut, tidak cukup dapat diubah dengan hanya diberikan ceramah, teguran bahkan kemarahan yang ditujukan pada diri seseoang.

Assertiveness merupakan kemampuan kita untuk berkomunikasi asertif. Asertif berasal dari bahasa Inggris: assertive yang berarti tegas. Assertion = pernyataan yang tegas (pasti, tidak ragu-ragu lagi, tidak samar-samar). Jadi, berkomunikasi asertif adalah

berkomunikasi dengan pihak lain dengan tegas, tidak ragu-ragu. Berkomunikasi asertif selanjutnya didefinisikan sebagai berkomunikasi dengan diikuti ekspresi, perasaan, pemikiran, dan kepercayaan seseorang dengan jujur, kepada pihak-pihak yang berkomunikasi dengan kita, baik dengan atasan, bawahan maupun dengan pasangan di rumah, juga dengan anak-anak di rumah. Skill komunikasi asertif harus dilatih terus-menerus, terutama bagaimana kita mengekspresikan sesuatu dengan jujur, jika kita tidak menyetujui sesuatu. Dalam sebuah penelitian di kalangan remaja, dinyatakan bahwa perilaku asertif remaja diperlukan untuk menghadapi kuatnya pengaruh negatif dari teman sebaya dan pengaruh lingkungannya, dan dalam hal pembentukan asertivitas pada remaja tersebut.

Public speaking merupakan kunci sukses yang sangat dibutuhkan pada era globalisasi saat ini yang segala sesuatunya penuh dengan persaingan. Ketika kemampuan komunikasinya rendah, kemungkinan relasi, kolega, dan kenalan sangat minim bahkan menjauh. Jika sudah seperti demikian, kita tidak akan memiliki banyak kesempatan dan peluang serta informasi akibat minimnya relasi karena komunikasi yang kita pakai kurang jitu dan kurang baik. Siswa merupakan generasi muda yang akan menjadi calon public speaker dan Dai kedepannya, tentunya seorang public speakerharus berani berbicara didepan umum.

METODE PENELITIAN

Bentuk kegiatan yang diselenggarakan yaitu serangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk materi, diskusi dan treatmen yang meliputi:

Materi Penyampaian materi mengenai:

a. Penyampaian Materi Self Hypnomotivasi oleh Bpk. Sabit Tohari M.Si, Psikolog
b. Penjelasan dan pemberian materi tentang komunikasi Asertif dan Kemampuan berbicara di depan umum, Oleh Eka Sri Handayani, M.Psi, Psikolog :

- *Training* / Pelatihan

  Setelah menyampaikan materi, dilanjutkan dengan training / Pelatihan Self Hypnomotivasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Asetif dan Kemampuan Berbicara di Depan Publik oleh : Sabit Tohari M.Si, Psikolog dan Eka Sri Handayani, M.Psi, Psikolog

Langkah-langkah dalam *Self-Hypnosis*

Secara Umum langkah-langkah dalam pelaksanaan Self-Hypnosis (Kusumawati, 2010) Yaitu :

- Relaksasi, membuat tubuh dan pikirann menjadi senyaman mungkin
- Membuat pikiran fokus dan sadar terhadap pernapasan yang dilakukan
- Memperdalam trance, membayangkan suatu pemandangan yang menyenangkan
- Pemberian sugesti positif ; mengucapkan kalimat-kalimat sugestif posditif yang sudah dipelajari sebelumnya sambil membayangkan harapan positif yang diinginkan sedang terjadi.
- Terminasi : proses keliar dari kondidi hypnosis.

KHALAYAK SASARAN

Kegiatan Pelatihan ini memiliki Khalayak Sasaran antara lain : Anak-anak Panti Asuhan Puteri Aisyah Banjarmasin, terdapat sekitar 25 orang putri dari anak-anak panti asuhan Puteri Aissyah dan juga para pendamping serta pengasuh dan tenaga pengajar yang terlibat dalam kepengurusan dari panti asuhan tersebut. sasaran lain juga untuk Praktisi Lapangan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pada Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dalam 3 tahap yaitu (1) tahap persiapan kegiatan, (2) tahap pelaksanaan kegiatan dan (3) tahap evaluasi kegiatan. Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah para remaja putri di Panti Asuhan Aisyah Muhammadiyah Banjarmasin.

Persiapan Kegiatan

Sebelum melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini maka diperlukan persiapan-persiapan.. Adapun persiapan yang dilakukan antara lain:

- Melakukan observasi di lokasi mitra yang akan diberikan Pelatihan *Self Hypnomotivasi*
- Menentukan tema yang akan disampaikan dan berdiskusi dengan pihak panti asuhan mengenai kegiatan yang akan dilakukan serta mengurus surat ijin yang diperlukan untuk kegiatan pelaksanaan. Pertemuan ini dilakukan pada bulan Desember 2019.
- Menentukan waktu pelaksanan Pelatihan *Self Hypnosis* dan lamanya

kegiatan yang akan dilakukan,

- Mempersiapkan materi guna menunjang kegiatan Pelatihan *Self-Hypnomotivasi*. Persiapan ini dilakukan secara matang agar pada saat pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar, sehingga meminimalisir kendala yang akan terjadi.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 14 februai 2020. Kegiatan di mulai pada pukul 16.00 sampai dengan pukul 18.00 WITA, bertempat di panti asuhan putri Aisyah Muhammadiyah Banjarmasin. Kegiatan terapi ini diadakan berdasarkan laporan pengelola panti asuhan yang mengatakan ada sebagian asuhan mereka / peserta didiknya mengalami minat dan motivasi belajar rendah sehingga mempengaruhi kepercayaan dirinya. Salah satunya juga kemampuan mereka dalam mengungkapkan permaslahan masih relatif rendah atau sulit. Oleh karena itu dalam pelatihan kali ini disampaikan beberapa materi terlebih dahulu baru menggunakan teknik Role Playing dan praktek :

- Penyampaian Materi Komunikasi Asertif dan *Public Speaking* oleh **Eka Sri Handayani M.Psi, Psikolog** (Materi Terlampir) setelah diberikan materi audience diberikan Role Playing, mereka membuat kelompok terdiri dari 7 kelompok beranggotan 4 orang. Masing-masing kelompok mengerjakan tugas secara individual, dan role playing di lakukan masing-masing kelompok di tunjuk perwakilan dan anggota kelompok lainnya memberikan penilaian. Selanjutnya praktek kedua diberikan tugas untuk menggambar apa saja, kemudian berlatih untuk bercerita secara asertif di depan anggota lainnya dan berusaha menutarakan maksud dan tujuan sampai dengan apa yang dirasakan, ini berguna untuk atau sebagai salah satu refleksi diri.
- Tujuan aktivitas **Pada saat pelatihan**, *peserta mampu mengidenfikasi kepercayaan diri dalam Public Speaking* tanpa berdiskusi dengan peserta yang lain :
- Target pencapaian : Peserta memiliki pengetahuan tentang konsep, aspek serta faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri ketika tampil dan berbicara

di depan umum Peserta memiliki penilaian terhadap dirinya sendiri tentang level kepercayaan diri berbicara di depan publik mereka

Materi – *Public Speaking*

a. Tujuan : Peserta memahami konsep percaya diri ketika berbicara di depan publik serta mampu mengidentifikasi level kepercayaan diri masing-masing prosedur :

- Trainer menyampaikan materi
- Trainer meminta beberapa peserta untuk menjelaskan kembali materi
- Instruksi : Tugas untuk menggambar apa saja, kemudian berlatih untuk bercerita secara asertif di depan anggota lainnya dan berusaha menutarakan maksud dan tujuan sampai dengan apa yang dirasakan.
- Penyampaian materi *Hypnosis & Self Hypnosis* Olehh **Sabit Tohari M.Si, Psikolog** (materi terlampir) : menggunakan atahapan-tahapan dalam Hypnosis : Secara Umum langkah-langkah dalam pelaksanaan Self-Hypnosis (Kusumawati, 2010) Yaitu :
- Relaksasi, membuat tubuh dan pikirann menjadi senyaman mungkin
- Membuat pikiran fokus dan sadar terhadap pernapasan yang dilakukan
- Memperdalam trance, membayangkan suatu pemandangan yang menyenangkan
- Pemberian sugesti positif ; mengucapkan kalimat-kalimat sugestif positif dalam hal ini membangun motivasi yang sudah dipelajari sebelumnya sambil membayangkan harapan positif yang diinginkan sedang terjadi.
- Terminasi : proses keluar dari kondidi hypnosis

Kegiatan selanjutnya yaitu evaluasi terhadap kegiatan pelatihan *self-Hypnomotivasi* ini agar mereka mampu merefleksikan diri dan mampu meningkatkan kepercayaan diri lagi baik dalam akademis juga dalam interaksi sosial. *Self-Hypnosis*, bila mampu dilakukan dengan benar, sangat banyak manfaatnya. Saat seserang dala, kondisi hipnosis, tubuhnya mengalami respon relaksasi yang sangat baik untuk kesehatan. Penelitian tentang respon relaksasi ini telah dilakukan secara intensif oleh Herbert Benson dari *Harvard Medical School.*

 ISBN: 978-623-7583-56-1

- Untuk tujuan terapi diri, *self-hypnosis*, dalam pengertian sebagai upaya swadaya untuk masuk kondisi hipnosis, tidak terapeutik, kondisi hipnosis tidak bersifat terapeutik, namun adalah prasyarat untuk bisa melakukan tekhnik-tekhnik penyembuhan secara efektif yang melibatkan pikiran bawah sadar. Untuk bisa melakukan penyembuhan diri swadaya membutuhkan tekhnis yang sesuai dengan kondisi yang hendak diatasi.

- Manfaat *Self Hynomotivation* akan didapatkan manfaat yang luar biasa karena motivasi yang diberikan langsung ke pikiran bawah sadar. Manfaat yang akan diterima oleh peserta adalah : 1. Meningkatkan semangat belajar, konsentrasi belajar, daya ingat. 2. Meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi segala permasalahan. 3. Mengubah pola pikir seseorang menjadi pola pikir yang positif penuh dengan semangat. 4. Membentuk karakter sikap dan perilaku yang baik serta meningkatkan prestasi dalam belajar. 5. Menghilangkan perilaku/emosi negatif seperti malas belajar, malas beraktivitas, takut/cemas menghadapi ujian, tidak bisa mengikuti pelajaran. 6. Merubah dan menghilangkan mentalitas negatif/buruk seperti kecanduan rokok, kecanduan games, kecanduan narkoba, suka tawuran, malas belajar. 7. Meningkatkan kemampuan dalam kepercayaan diri sehingga mampu meningkatkan kemampuan public speaking dan kemampuan berbicara secara asertif.

FOTO KEGIATAN

 ISBN: 978-623-7583-56-1

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan baik, antusiasme anak-anak di Panti Asuhan Aisyah sangat baik, dan mereka dengan seksama mendengarkan dan mengerjakan setiap tugas-tugas pekerjaan yang di berikan, peserta tidak hanya di ikuti oleh peserta anak-anak asuh dari panti asuhan tersebut namun dalam di ikuti juga oleh para pengasuh baik guru dan pengelola dari panti asuhan tersebut, sehingga mereka benar-benar merasakan manfaat yang setelah ikutan dalam pelatihan ini, dan mampu mengaplikasikannya di lain waktu pada diri sendiri, dengan rutin.

Manfaat *Self Hynomotivation* akan didapatkan manfaat yang luar biasa karena motivasi yang diberikan langsung ke pikiran bawah sadar. Manfaat yang akan diterima oleh peserta adalah : 1. Meningkatkan semangat belajar, konsentrasi belajar, daya ingat. 2. Meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi segala permasalahan. 3. Mengubah pola pikir seseorang menjadi pola pikir yang positif penuh dengan semangat. 4. Membentuk karakter sikap dan perilaku yang baik serta meningkatkan prestasi dalam belajar. 5. Menghilangkan perilaku/emosi negatif seperti malas belajar, malas beraktivitas, takut/cemas menghadapi ujian, tidak bisa mengikuti pelajaran. 6. Merubah dan menghilangkan mentalitas negatif/buruk seperti kecanduan rokok, kecanduan games, kecanduan narkoba, suka tawuran, malas belajar. 7. Meningkatkan kemampuan dalam kepercayaan diri sehingga

mampu meningkatkan kemampuan public speaking dan kemampuan berbicara secara asertif.

- **Feedback dalam hasil pelatihan Public Speaking**

  Menceritakan kembali pengalaman-pengalaman yang telah di lalui dan memberikan hasil catatan *self Talk* selama beberapa minggu

- **Memberikan Feedback dalam hasil pelatihan self Hypnomotivasi**

  Menegetahui prestasi dan pengalaman apa yang sudah bisa di lakukan dengan *Self Hypnomotivasi*

DAFTAR PUSTAKA

Al-Hebaish, S. M. (2012). The correlation between general self-confidence and academic achievement in the oral presentation course. *Theory and Practice in Language Studies, 2*, 60-65

Aris, D. S .(2017). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap penyesuaian sosial pada siswa kelas viii smp negeri 1 prambon kabupaten nganjuk tahun pelajaran 2016/2017,* Kediri: FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Rakhmat, J. (2016). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Ririn, Asmidir, & Marjohan. (2013). *Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. *KONSELOR: Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), hal. 273-278

Taniady, V. (2016). *Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Pemahaman Konsep Peserta Didik Dalam Pembelajaran Geografi (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Kelas X SMA Labschool UPI Bandung)*. Antologi Geografi, 4(1), 1-13.

Tuan, H. N., & Mai, N.T. (2015). *Factors Affecting Students' Speaking Performance At Le Thanh Hien High School. Asian Journal OfEducational Research,* 3 (2) 8-23.

Wahyuni, E. (2015). *Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), hal. 54-82.