

Hipnososial di Media Sosial **Oleh Rendra Widyatama, SIP., M.SI., Ph.D**

Apa itu hipnososial?

Istilah ini merupakan penggabungan dari dua kata, yaitu hipnosis dan sosial. Hipnosis itu sendiri adalah kondisi mental di mana terjadi proses penanaman sugesti dari pihak tertentu, dalam hal ini dalam dunia hipnosis dari para profesional.

Dalam istilah hipnososial, saya mengartikan pihak tertentu dalam penafsiran yang lebih luas, bukan hanya para profesional melainkan semua pihak yang memberikan atau berisi pesan di mana pesan tersebut kita baca, dengar, lihat, dan kita tonton.

Jadi, semua pihak atau sumber yang dapat membawa pesan hipnosis itu bisa orang maupun media massa, termasuk media sosial.

Sementara kata sosial merujuk pada masyarakat luas, yaitu publik. Kita semua orang adalah masyarakat. Tak peduli umur, jenis kelamin, status sosial, pokoknya semua orang.

Jadi kata hipnososial berarti kondisi mental di mana terjadi proses penanaman sugesti dari pihak eksternal terhadap masyarakat.

Sejarah Hipnosis

Istilah hypnosis berasal dari Yunani, yaitu nama dewa tidur; **Hypnos**. Kata ini diperkenalkan pertama kali di tahun 1843 oleh **Dr. James Braid** (dokter dari Scotlandia, seorang ahli bedah) untuk menggambarkan praktek pengobatannya, yang menggunakan kekuatan sugesti untuk menyembuhkan pasien. James Braid yang dikenal sebagai "Bapak Hipnotisme Modern". James Braid ini mengadopsi istilah hypnosis sebagai singkatan bagi *Neuro-hipnotism* atau tidur saraf. Sebenarnya, praktek hipnosis untuk kesembuhan sudah berlangsung sejak ribuan tahun sebelumnya, dengan bukti sejarah berupa bukti arkeologis Babilonia kuno (4000 th SM) yang menceritakan praktik penggunaan sugesti kata-kata untuk menyembuhkan penyakit.

Bagaimana proses hipnososial terjadi?

Proses hipnosis terjadi baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Saat informasi masuk ke pikiran bawah sadar manusia, maka saat itulah proses hipnosis berlangsung. Misalnya, kalau anda melihat film dengan adegan

menyentuh membuat kita menangis, kita kemudian menjadi pribadi yang mudah tersentuh.

Contoh lain, melihat iklan mobil, kita jadi tahu kelebihan mobil, kemudian tumbuh rasa suka sehingga tergerak ingin membeli mobil tersebut. Itu artinya, iklan mobil telah berhasil masuk ke pikiran bawah sadar.

Semua orang pernah mengalami kondisi *hypnosis*. Karena hipnosis terjadi saat aktivitas otak berada di antara gelombang *alpha* dan *theta*.

Gelombang alfa adalah **gelombang** otak yang muncul ketika orang sedang melamun, meditasi, rileks dan konsentrasi. **Gelombang** ini berada dalam rentang 8–12 Hz. Gelombang teta ada dalam rentang frekuensi 3-8 Hz. Gelombang ini **mendominasi ketika kita tidur**. Gelombang teta adalah gelombang yang berfungsi untuk mengoptimalkan belajar, ingatan, dan intuisi.

Alam Bawah Sadar

Bagaimana informasi mempengaruhi kita melalui pikiran bawah sadar? Reaksi bawah sadar membuat proses psikologis dalam diri kita sehingga mempengaruhi persepsi dan cara berfikir kita, mendorong sikap dan perilaku tertentu, juga membentuk rasa cinta, benci, curiga, cemburu, munculnya hasrat dan nilai kemanusiaan, dan berbagai dorongan psikologis lainnya, dalam periode jangka pendek maupun jangka panjang sampai menjadi kebiasaan yang dalam bahasa sederhana, membentuk sifat tertentu.

Menurut penelitian, sikap dan perilaku manusia itu 88% digerakkan oleh alam bawah sadar, sisanya yaitu 12% dipengaruhi oleh kesadaran diri. Saat mengendarai mobil misalnya, tangan dan kaki kita akan otomatis melakukan fungsinya tanpa memikirkannya lagi.

Di antara pikiran bawah sadar dan pikiran sadar, terdapat area yang disebut *critical area*. Area ini berfungsi menolak perubahan perilaku. Dalam *hypnosis*, *critical area* ini *dihack* atau dilampaui dan menjadi tidak aktif, sehingga nilai-nilai yang sudah ada di alam bawah sadar bisa di *hypnosis*. Kalau dianalisis, manusia merasakan kondisi *hypnosis* dalam berbagai hal. Misalnya saat membaca buku, novel, puisi yang tanpa kita sadari kita larut dalam bacaan itu. Saat menonton televisi, film kesukaan tanpa kita sadari kita terhanyut. Membaca media sosial, kita langsung ingin bereaksi.

Bila membentuk kebiasaan baik, misalnya karakter positif, semangat, apresiatif, baik hati, percaya diri, bijaksana, dewasa, dan lain-lain, maka tentu tidak masalah. Namun sebaliknya, bila menimbulkan masalah negatif misalnya,

pemarah, rendah diri, pesimistis, selalusinis, dan hal negatif lainnya, tentu menjadi masalah. Sifat negatif merugikan kita baik dalam jangka pendek, menengah dan panjang.

Darimana pesan hipnosis datang?

Dalam kehidupan sehari-hari, pesan yang menghipnosis kita dapat datang dari berbagai sumber. Misalnya dari ucapan seseorang di lingkungan sekitar kita, dari media massa (televisi, radio dan berbagai media massa lainnya), dari pesan-pesan media sosial (Facebook, instagram, whatsapp, dll). Aneka pesan tersebut akan berpotensi menghipnosis kita hingga masuk ke dalam bawah sadar kita sehingga mempengaruhi diri kita.

Media apa yang paling besar menghipnosis masyarakat?

Belum ada penelitian khusus tentang media apa yang paling banyak menghipnosis manusia. Namun secara logika, media terbanyak yang menghipnosis seseorang adalah media yang sering digunakan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Semakin sering dan semakin banyak orang menerpa media itu, maka media itu pulalah yang paling berpotensi menghipnosis orang itu.

Dewasa ini, media yang paling sering diakses masyarakat Indonesia adalah media sosial. Data th 2022 menunjukkan 55,3% masyarakat memilih internet sebagai media yang paling sering digunakan. Televisi hanya 36,1%, radio hanya 1,7%. Surat kabar dan majalah lebih rendah lagi, yaitu masing-masing 1,1% dan 0,1%.

Pada penggunaan media sosial, **WhatsApp digunakan paling banyak orang Indonesia (95,9%), Facebook (80,4%), YouTube (72,2%), Instagram (46,4%), Tiktok (29,8%), Telegram (15,9%), Twitter (8,9%) dan Line (4,5%).**

Apa konsekuensi internet dalam hipnososial?

Internet of Think memiliki karakteristik yang unik. Sistem algoritma internet akan memproses kebiasaan akses kita dengan menampilkan topik-topik yang sesuai dengan pencarian kita. Kalau kita sering membuka, membaca, memberi like, melakukan share, atau menonton topik A misalnya, maka internet akhirnya akan lebih sering menampilkan topik A dalam gawai kita.

Karena topik-topik A tersebut banyak menghampiri kita, maka topik itu akan mempengaruhi alam bawah sadar kita. Itulah sebabnya penelitian membuktikan

bahwa kalau seseorang banyak menerima informasi kekerasan yang terjadi di masyarakat, maka orang tersebut akan memiliki pikiran bahwa dunia ini penuh dengan kejahatan. Dia mungkin akan menjadi takut kalau berada di luar rumah.

Kalau kita sering menerima informasi tentang praktik kotor dalam politik (misalnya tentang politisi yang melakukan korupsi, politisi yang berbohong, politisi yang menempuh segala cara untuk menang, dll), maka kita mempersepsi bahwa politik itu kotor, meski banyak pula politisi yang baik. Mungkin kita tetap akan bersikap sinis terhadap politisi yang baik tersebut, kalau dalam benak kita sudah melekat kuat bahwa politik itu kotor. Bisa jadi, kita tidak akan mau menjadi politisi. Kita lupa bahwa kotor tidaknya politik, itu bukan karena politiknya, melainkan karena orangnya.

Kalau kita sering menerima informasi yang merendahkan kemampuan diri (yaitu pesan yang bernuansa inferior complex), maka kita akan menjadi orang yang rendah diri, tidak berani untuk maju, dan berinovasi.

Keberanian diri yang sering diberikan pada kita saat kecil, akhirnya bisa hilang tergantikan dengan hipnososial saat remaja dan dewasa.

Hipnososial apa yang baik dan tidak baik untuk masyarakat?

Tentu saja, hipnososial yang baik untuk masyarakat adalah hipnososial yang dapat membentuk karakter positif, semangat, apresiatif, baik hati, percaya diri, bijaksana, dewasa, dan lain-lain.

Sebaliknya, hipnososial yang tidak baik adalah hipnososial yang menimbulkan masalah negatif misalnya, menjadi rendah diri, pesimistis, selalu sinis, pemarah, malas, dan hal negatif lainnya. Sifat negatif merugikan kita baik dalam jangka pendek, menengah dan panjang.

Apa saja jenis-jenis hipnosis itu?

Secara umum ada beberapa jenis hipnosis adalah sebagai berikut:

1. Natural Hipnosis

Adalah hipnosis yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak kita sadari. Misalnya, saat menonton film, membaca buku, mendengar lagu, dan lain-lain.

2. Induction Hypnosis

Yaitu hipnosis yang dilakukan secara sengaja untuk berbagai tujuan. Umumnya untuk proses hiburan dan terapi. Pada saat hipnosis ini, terjadi penurunan gelombang otak dari beta ke alfa dan theta.

3. Self Hypnosis

Yaitu hipnosis yang dilakukan terhadap diri sendiri, untuk keperluan motivasi diri, menghilangkan kebiasaan buruk, maupun mengubah perilaku tertentu.

4. Covert Hypnosis (Hipnosis Terselubung)

Yaitu hipnosis yang dilakukan dalam proses komunikasi sehari-hari, namun secara tidak nampak. Tujuannya adalah menyampaikan pesan-pesan khusus langsung kepada pikiran bawah sadar tanpa disadari oleh si pikiran sadar.