



Guru dan Dosen sebagai Hipnoterapis



SM/dok

Oleh Rendra Widyatama

BEBERAPA waktu terakhir ini media televisi diramaikan dengan pertunjukan hipnotis. Dalam tontonan itu, seseorang ditanamkan pesan tertentu oleh penghipnotis, sehingga mau melakukan peran imajinatif sesuai dengan yang dikehendaki penghipnotis.

Keadaan hipnotis membuat seseorang mau dan mampu melakukan apa saja di luar kehendaknya, bahkan melebihi kemampuan dan keberaniannya. Seseorang yang terhipnotis akan meyakini informasi yang diterima tanpa berpikir panjang. Hipnotis untuk tujuan hiburan dikenal sebagai *stage hipnosis*.

Hipnotis tidak hanya berguna untuk hiburan, melainkan untuk sesuatu yang lebih positif, misalnya terapi. Hipnotis untuk terapi disebut hipnoterapi. Hipnotis ini digunakan untuk maksud-maksud positif, mereka-yasa agar orang yang dihipnotis meninggalkan persepsi, sikap, dan perilaku buruk dan berganti dengan persepsi, sikap, dan perilaku yang lebih positif.

Jika subjek merespons sugesti hipnotis, pertanda hipnosis tersebut berhasil. Umumnya hipnotis akan berhasil bila sugesti tersebut masuk ke dalam alam bawah sadar seseorang. Sebenarnya semua orang dapat terhipnotis. Manakala pesan diinduksi, maka ia akan menjadi bentuk hipnotis. Penyampaian induksi *person* tersebut dapat terjadi dalam berbagai keadaan, baik subjek dalam keadaan sadar maupun tidak sadar, serta dapat terjadi sewaktu-waktu.

Menjaga Lisan

Di sisi lain, semua orang juga dapat melakukan hipnotis, meski tidak pernah mempelajari secara khusus. Manakala pesan diinduksi seseorang, maka kita telah berhasil menghipnotis. Tidak peduli apakah penyampaian pesan tersebut disadari atau tidak. Misalnya, guru, dosen, tutor, instruktur, orang tua, atau siapa pun yang menyampaikan pesan pada muridnya dengan pesan "kamu ini kok bodoh, to. Soal seperti itu saja tidak tahu." Maka, sebenarnya merupakan pesan hipnosis yang bisa jadi akan diinduksi oleh murid, sehingga mereka akan benar-benar jadi bodoh.

Meski disampaikan dengan maksud kelakar, dalam bentuk langsung maupun tidak langsung, sindiran, metafora, tidak ada jaminan pesan tersebut tidak diinduksi. Apa pun konteksnya, pesan dapat berpotensi menghipnotis seseorang. Siswa yang pandai dapat berubah menjadi bodoh, yang rajin jadi malas, dan yang alim jadi nakal manakala pesan disampaikan negatif. Itulah sebabnya, orang tua, guru, dosen, instruktur, pemimpin, dan lain-lain, perlu berhati-hati menjaga lisan. Jangan pernah sekalipun menyampaikan pesan negatif, sebab ia berpotensi menghipnosis dan menyugesti orang lain menjadi negatif. (37)

— Rendra Widyatama SIP MSI, dosen Prodi Sastra Indonesia Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta