

## Efektivitas Teknik Hipnoterapi untuk Menurunkan Perilaku Phubbing di SMA Negeri 6 Balikpapan

Agung Pambudi

Universitas Negeri Makassar

E-mail: [syifazasa1979190@yahoo.co.id](mailto:syifazasa1979190@yahoo.co.id)

### Article History:

Received: 30 Juli 2024

Revised: 15 Agustus 2024

Accepted: 17 Agustus 2024

**Keywords:** Hipnoterapi,  
Phubbing, Siswa

**Abstract:** Penelitian ini terbersit dari maraknya perilaku siswa kurang menghargai yang lebih tua, kawan dan lingkungan karena sibuk dengan smartphone yang disebut phubbing. Penelitian ini menggunakan metode true eksperimen dengan desain one grup pretest-posttest yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas atau tidaknya teknik hipnoterapi terhadap perilaku Phubbing pada siswa. Sampel pada penelitian ini sebanyak 67 orang dari kelas X dan XI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel mengalami penurunan kategori phubbing saat pretest dan posttest dengan kategori sangat rendah dari 1% menjadi 6%, kategori tinggi dari 12% menjadi 21%. Hasil output untuk empat aspek phubbing menggunakan uji wilcoxon signed rank untuk aspek nomophobia, konflik interpersonal, isolasi diri dan problem acknowledged mempunyai nilai signifikansi  $0.01 > 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, Rank-Biserial Correlation  $0.9 > 0.5$  yang berarti pengaruh terapi perilaku kognitif dengan teknik hipnoterapi terhadap perilaku phubbing sangat tinggi. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik hipnoterapi efektif untuk menurunkan perilaku phubbing terhadap remaja khususnya siswa.

### PENDAHULUAN

Fenomena tentang phubbing lahir karena besarnya kecanduan seseorang pada smartphone dan internet (Karadağ, 2016). Perkembangan tentang smartphone yang semakin pesat perlu kita antisipasi jika membuat seseorang menjadi kecanduan. Seseorang yang sudah kecanduan Smartphone akan sulit untuk menjalani kehidupan dilingkungan sekitar, misalnya mengobrol atau berinteraksi dengan orang lain. Hal ini terjadi karena perhatian seorang pecandu hanya akan tertuju kepada dunia maya. Bahkan jika dia dipisahkan dari smartphone, maka muncul perasaan cemas, murung dan bahkan emosi yang tidak terkendali.

Perilaku phubbing (Phone and snubbing) adalah suatu perilaku mengabaikan atau tidak menghormati orang di sekitar, lebih fokus ke smartphone dan internet saat interaksi dilingkungan sekitar. Perilaku ini tidak sesuai dengan kearifan lokal Indonesia yaitu: ramah tamah dan saling menghormati orang di sekitar kita. Perilaku Phubbing saat ini banyak merambah pada kalangan remaja.

Remaja yang kecanduan smartphone akan menjadi cemas karena tidak mendapatkan informasi, menjawab pesan atau sekedar update status. Mereka akan lebih apatis terhadap lingkungan sekitar karena fokus dengan apa yang ada dalam smartpone, sehingga komunikasi

seharusnya berasal dari hati menjadi berasal dari jari jemari, yang dekat menjadi jauh dan yang jauh menjadi dekat. Hal ini dapat di lihat dimana saja saat makan bersama, pertemuan, dalam kelas, atau saat kumpul bersama teman atau keluarga (Samaha & Hawi, 2016). Untuk menurunkan perilaku remaja yang mengalami phubbing diantaranya memberikan Terapi dengan teknik Hipnoterapi.

Hipnoterapi merupakan teknik terapi yang dilakukan kepada klien oleh hipnoterapis dalam keadaan hypnosis, sedangkan hypnosis dalam bahasa Yunani yaitu hypnos yang berarti tidur. Keadaan hypnosis disini tidak sepenuhnya identik dengan tidur, meskipun kedua hal itu tampak sama. Perbedaan keduanya yaitu saat orang tertidur maka tidak memiliki kemampuan untuk menerima sugesti, sedangkan jika keadaan hypnosis seseorang mampu menerima sugesti dari pihak lain (Hakim, 2010). Guyton dan Hall (2006) mengemukakan bahwa dalam otak seseorang terdapat system susunan saraf motorik yang disebut ganglia basalis yang berfungsi untuk membantu korteks otak untuk melaksanakan pola gerakan dari dalam alam bawah sadar, dalam otak juga terdapat bagian yang disebut amigdala yang berfungsi mengatur perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, bagian inilah yang membuat seseorang tetap dalam keadaan sadar ketika dalam keadaan hypnosis. Kondisi hypnosis adalah keadaan saat pikiran bawah sadar memegang peranan aktif terhadap diri seseorang sehingga mampu menerima sugesti dari pihak lain (Wong, 2010). Hypnosis dapat bermanfaat untuk memotivasi diri, mengatasi berbagai gangguan emosional, meningkatkan kualitas diri, membantu proses penyembuhan, dan dalam dunia medis sangat berguna bagi penanganan klien (Hakim, 2010).

## **LANDASAN TEORI**

Menurut Chotpitayasonondh dan Douglas (2018), seseorang melakukan perilaku phubbing karena beberapa aspek yaitu:

1. Nomophobia, yaitu kecemasan dan ketakutan terpisahkan dari smartphone/kecanduan smartphone saat baterai lowbet, hilang jaringan, kuota habis, mudah emosi yang susah dihindarkan.
2. Konflik interpersonal, yaitu konflik yang dirasakan dalam diri sendiri dengan orang lain dan lingkungan sekitar sehingga merasa terabaikan.
3. Isolasi diri, maksudnya adalah penggunaan smartphone untuk menghindari kegiatan sosial dan mengisolasi diri sendiri.
4. Problem acknowledgment, yaitu seseorang yang memahami bahwa dirinya sedang mengalami permasalahan *phubbing*.

Beberapa peneliti telah menemukan teknik untuk mengatasi rasa tidak aman, tidak tenang dan kecemasan karena perilaku *phubbing* seperti bermain peran (*role-play*), analisis kelebihan dan kekurangan (*advantage and disadvantage analysis*), rekaman pemikiran peristiwa positif (*positive event thought record*), penetapan tujuan dan teknik perskala-an (*goal setting and technic scale*), teknik imajinasi positif, teknik hipnoterapi, teknik *guided discovery*, dan lain sebagainya. Intervensi yang dapat diberikan untuk menurunkan perilaku *phubbing* yang mudah diantaranya melalui Teknik Hipnoterapi karena mampu mengubah pikiran perilaku orang ke arah positif (gunawan, 2007).

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik Jaman dulu yang mengaplikasikan dari trance-hypnosis. Penerapan hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki kondisi trance (relaksasi pikiran) agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang

diberikan hipnoterapis. Dalam kondisi rileks, pikiran bawah sadar klien akan diberikan sugesti positif untuk melakukan penyembuhan gangguan psikologis atau dapat juga digunakan mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan agar menjadi lebih baik (As'adi, 2011). Periode trance ini merupakan periode dimana hipnoterapis mengubah pemahaman klien agar menjadi reseptif terhadap sugesti positif yang diberikan oleh hipnoterapis untuk tujuan terapi.

## METODE PENELITIAN

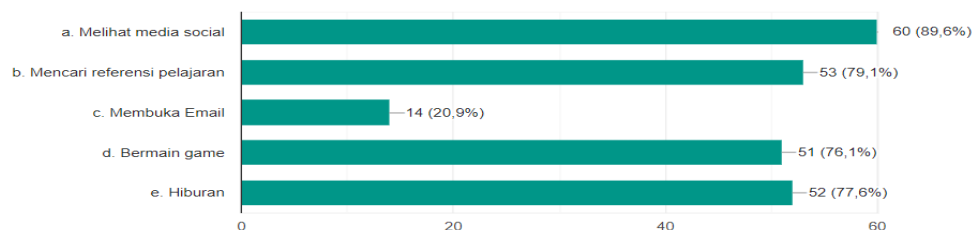
Metode penelitian yang digunakan adalah *True Experimental* yaitu penelitian yang dilakukan menggunakan treatment dengan subjek dipilih secara acak dan mengontrol semua variabel yang mempengaruhi jalannya eksperimen (Sugiyono, 2015). Adapun desain pada penelitian ini dengan *One Group Pretest and Posttest Design*. Pada awal penelitian yang dilakukan adalah dengan pengukuran *Pretest* tentang phubbing pada sampel eksperimen 67 orang, kemudian sampel eksperimen diberikan treatment berupa hipnoterapi kurang lebih 30-45 menit sebanyak 5 sesi, juga dilakukan wawancara terstruktur, observasi, pengisian buku harian mengurangi perilaku phubbing, dan disesi ke 5 diberikan *posttest*. Adapun kriteria sampel adalah :

1. Siswa Kelas X dan XI
2. Memiliki *smarthphone* sendiri
3. Menggunakan *smartphone* diatas 3 bulan (Mihajlov & Vejmelka, 2017)
4. Mengisi angket perilaku Phubbing modifikasi peneliti
5. Bersedia menjadi sampel penelitian setelah membaca petunjuk yang diberikan.

Pelaksanaan hipnoterapi dilakukan sesuai prosedur sebagai berikut:

1. Sesi 1: Mengidentifikasi konflik pribadi, perasaan, pikiran dan perilaku negatif perilaku phubbing karena kecanduan *smartphone* dengan wawancara terstruktur, kemudian dilakukan hipnoterapi.
2. Sesi 2: Mereview perasaan, pikiran, perilaku berkaitan phubbing karena kecanduan *smartphone* serta sadar bahwa hal tersebut adalah negative dengan wawancara terstruktur, lalu hipnoterapi
3. Sesi 3: Mengubah perilaku negatif yang muncul menjadi perilaku positif sesuai cara klien dengan wawancara terstruktur, lalu hipnoterapi
4. Sesi 4: Pada sesi 4 ini teknik hypnoterapi berupa pandangan-pandangan positif kepada klien agar dapat mencapai keadaan penerimaan diri yang baru dan memunculkan kreativitas dalam diri mereka dengan wawancara terstruktur, lalu hipnoterapi
5. Sesi 5: Evaluasi untuk melihat sejauhmana hipnoterapi dirasakan oleh subjek

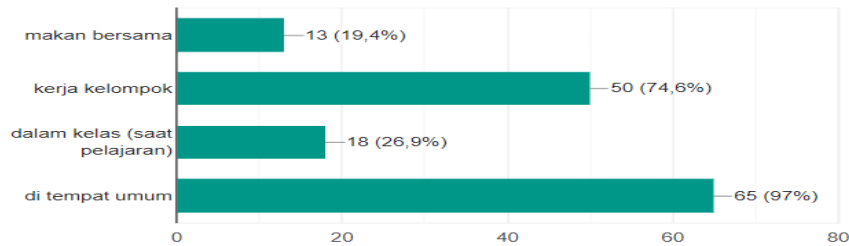
## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Diagram tujuan menggunakan *smartphone*

Sampel dalam penggunaan *smartphone* melihat media sosial sebanyak 89,6%, mencari referensi pelajaran 79,1%, membuka email 20,9%, bermain game 76,1% dan hiburan lainnya

77,6%. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial mempunyai pengaruh yang tinggi terhadap seseorang untuk sering membuka smartphone yang dimiliki.



**Gambar 2. Diagram tempat penggunaan smartphone**

Tempat umum merupakan favorite untuk menggunakan smatrphone dengan pemilih sebesar 97%, dilanjutkan pada saat kerja kelompok 74,6%, saat pelajaran sekolah 26,9% dan saat makan bersama 19,4%. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat di tempat umum seseorang lebih nyaman memainkan smartphone daripada mengenal lingkungan sekitar atau melihat sesuatu yang bisa menjadi pengetahuan secara nyata dalam lingkungan sekitar.

Sebelum hipnoterapi penggunaan smartphone yaitu durasi 1-3 jam/hari sebesar 25,4% (17 orang), durasi 4-6 jam/hari sebesar 25,4% (17 orang), durasi 7-9 jam/hari sebesar 38,8% (26 orang), durasi 10-20 jam/hari sebesar 10,4% (7 orang). Setelah hipnoterapi penggunaan smartphone memiliki durasi 1-3 jam/hari sebesar 37,3% (25 orang), Durasi 4-6 jam/hari sebesar 34,3% (23 orang), durasi 7-9 jam/hari sebesar 23,9% (16 orang) dan durasi 10-20 jam/hari sebesar 4,5% (3 orang). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan pemakaian smartphone pada durasi 7-9 jam dari 38,8% menjadi 23,9% (26 orang menjadi 16 orang) dan durasi 10-20 jam dari 10,4% menjadi 4,5% (7 orang menjadi 3 orang).

Dalam mengecek smartphone sebelum hipnoterapi setiap 0-5 menit sebesar 32,8% (22 orang), setiap 5-10 menit sebanyak 34,3% (23 orang), setiap 10-15 menit sebesar 17,9% (12 orang), setiap 15-20 menit sebesar 14,9% (10 orang). Dan setelah dilakukan hipnoterapi sampel mengecek/melihat smartphone setiap 1-5 menit sebesar 31,3% (21 orang), 5-10 menit sebesar 22,4% (15 orang), 10-15 menit sebesar 32,8% (22 orang) dan 15-20 menit sebesar 13,4% (9 orang). Benang merah dari gambar 4.8 dan 4.9 bahwa ada penurunan dalam mengecek smartphone yang awalnya 1-5 menit sebanyak 32,8% (22 orang) menjadi 31,3%(21 orang), durasi 5-10 menit dari 32,8%(23 orang) menjadi 22,4% (15 orang) dan durasi 15-20 menit yang awalnya 14,9% (10 orang) menjadi 13,4% (9 Orang).

Hasil pretest skala phubbing mendapatkan kategori sangat rendah 1 orang (1%), rendah 22 orang (33%), Sedang 25 orang (37%), Tinggi 12 orang (18%) dan Sangat Tinggi 7 Orang (10%). Sedangkan hasil dari posttest mendapatkan sampel kategori sangat rendah 4 orang (6%), rendah 19 (28%), Sedang 24 orang (36%), Tinggi 14 orang (21%) dan Sangat Tinggi 6 Orang (9%). Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan kategori phubbing saat pretest dan posttest dari kategori sangat rendah dari 1% menjadi 6%, tinggi dari 18% menjadi 21%.

**Tabel 1. Hasil Paired Sample T-test Nomophobia**

Paired Samples T-Test								
Measure 1	Measure 2	W	Z	df	p	Hodges-Lehmann Estimate	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
Pretest Nomo	Posttest Nomo	6.000	-7.024		< .001	-7.500	-0.995	0.141

Berdasarkan hasil output, diketahui nilai sig atau p-value sebesar  $0.001 < 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap perilaku phubbing dalam aspek nomophobia dengan skor tinggi utk effec size/Rank Biserial correlation atau efek dan interpretasi yang sangat besar yaitu  $0,995 > 0.50$ .

**Tabel 2. Hasil Paired Sample T-test Konflik Interpersonal**

Paired Samples T-Test							
Measure 1	Measure 2	W	Z	df	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
Pretest Inter	Posttest Inter	9.500	-6.891		< .001	-0.991	0.143

Berdasarkan hasil output tabel diketahui nilai sig atau p-value sebesar  $0.001 < 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap perilaku phubbing dalam interpersonal konflik dengan efek dan interpretasi yang sangat besar sesuai effec size/Rank Biserial correlation  $0,991 > 0.50$ .

**Tabel 3. Hasil Paired T-test Isolasi Diri**

Paired Samples T-Test							
Measure 1	Measure 2	W	Z	df	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
Pretest self	Posttest Self	0.000	-6.846		< .001	-1.000	0.145

Berdasarkan hasil output tabel diketahui nilai sig atau p-value sebesar  $0.001 < 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap perilaku phubbing self isolation dengan efek dan interpretasi yang besar utk effec size/Rank Biserial correlation  $1 > 0.50$ .

**Tabel 4. Hasil Paired T-test Problem Acknowledgmen**

Paired Samples T-Test							
Measure 1	Measure 2	W	Z	df	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
Pretest Problem	Posttest Problem	0.000	-7.009		< .001	-1.000	0.142

Berdasarkan hasil output tabel, diketahui nilai sig atau p-value sebesar  $0.001 < 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap perilaku phubbing problem acknowledgmen dengan skor sangat besar untuk effec size/Rank Biserial correlation atau perbedaan nilai median dari kedua tes  $1 > 0.1$

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka hasil penelitian ini menjadi jawaban bahwa terapi bahwa teknik hipnoterapi dapat menjadi salahsatu solusi untuk menurunkan perilaku siswa yang mengalami phubbing karena aspek *interpersonal conflict, self isolation, problem acknowledge dan nomophobia*.

**DAFTAR REFERENSI**

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology, 48*(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Gunawan, A. W. (2012). *Hypnotherapi the Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. (2006). *Medical physiology*. Pennsylvania: Elsever Sauder
- Hakim, A. (2010). *Hipnoterapi*. Jakarta: Visi Media
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., & Babadag, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 60-74. doi:10.1556/2006.4.2015.005.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior, 57*, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Wong, W. (2010). *Membongkar rahasia hipnosis*. Jakarta: Visimedia