

## **Optimasi Peningkatan *Self-Control* melalui Teknik *Self-Hypnosis***

**\*Wayan Eka Paramartha<sup>1\*</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup>, Kadek Suranata<sup>3</sup>**

Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author: [eka.paramartha@undiksha.ac.id](mailto:eka.paramartha@undiksha.ac.id)

---

Received: 21-06-2023

Revised: 22-09-2023

Accepted: 12-11-2023

---

Cite this article: Paramartha, W., Dharsana, I., & Suranata, K. (2023). Optimasi Peningkatan Self-Control melalui Teknik Self-Hypnosis. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2), 231-244.  
doi:<http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v7i2.7795>

---

### **Abstract**

The improvement of self-control is a key factor in enhancing academic achievement and the quality of students' lives. Therefore, this research aims to explore strategies for enhancing self-control through the application of self-hypnosis techniques among students. The research employed a random sampling technique by randomly selecting classes as samples. The total number of participants involved in this study was 60 individuals. Statistical analysis was conducted using the ANCOVA method. The results of the study revealed that the application of self-hypnosis techniques significantly increased the level of self-control among students. It was found that the experimental group, which received the self-hypnosis technique, experienced a significant improvement in self-control compared to the control group. This finding remained significant even after controlling for initial variables that may have influenced the results, such as the participants' initial level of self-control before the intervention. The findings indicate that self-hypnosis techniques can be an effective strategy for enhancing self-control among students. By utilizing these techniques, students can develop the ability to regulate themselves, manage their emotions, and overcome distractions that may hinder their academic performance and daily lives. The implications of this study highlight

the importance of introducing self-hypnosis techniques as part of personal development programs for students.

**Keywords:** Self-control; self-hypnosis; students; ancova

### **Abstrak**

Peningkatan self-control adalah faktor kunci dalam meningkatkan prestasi akademik dan kualitas kehidupan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi dalam meningkatkan self-control melalui penerapan teknik self-hypnosis pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik sampling acak dengan memilih kelas secara acak sebagai sampel. Jumlah total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 60 individu. Analisis statistik dilakukan menggunakan metode Ancova. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik self-hypnosis secara signifikan meningkatkan tingkat self-control pada mahasiswa. Ditemukan bahwa kelompok eksperimen yang menerima teknik self-hypnosis mengalami peningkatan self-control yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini tetap signifikan meskipun mengontrol variabel awal yang mungkin mempengaruhi hasil, seperti tingkat self-control awal partisipan sebelum intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik self-hypnosis dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan self-control pada mahasiswa. Dengan menggunakan teknik ini, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan untuk mengatur diri, mengelola emosi, dan mengatasi gangguan yang dapat menghambat kinerja akademik dan kehidupan sehari-hari mereka. Implikasi dari penelitian ini menyoroti pentingnya memperkenalkan teknik self-hypnosis sebagai bagian dari program pengembangan diri bagi mahasiswa.

**Kata Kunci:** Self-control, Self-hypnosis, Mahasiswa, Ancova

### **Pendahuluan**

Peningkatan self-control atau pengendalian diri telah menjadi topik yang penting dalam psikologi dan pendidikan karena keterkaitannya dengan berbagai aspek kehidupan individu (Lubis, 2020; Rahman, 2023). Self-control adalah kemampuan utama yang memungkinkan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan dalam jangka panjang (Hikmah et al., 2020; Siallagan et al., 2021). Dalam konteks pendidikan, self-control memiliki peran yang krusial dalam meningkatkan prestasi akademik, keterampilan sosial, dan kesejahteraan mental mahasiswa (Husni, 2023; Khairi et al., 2023).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki tingkat self-control yang memadai untuk menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan kampus yang penuh distraksi (Jannah, 2022; Rachman, 2022). Mahasiswa sering kali dihadapkan pada lingkungan yang kompleks, dengan tekanan akademik yang tinggi, tugas-tugas yang menumpuk, dan godaan-godaan yang dapat mengganggu fokus dan produktivitas mereka (Amalia, 2022). Kurangnya self-control pada mahasiswa dapat berdampak negatif pada hasil belajar, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis (Afif, 2022; Ardiyah, 2018; Widhigdo et al., 2020). Maka diperlukan strategi yang efektif untuk meningkatkan self-control pada mahasiswa. Upaya untuk meningkatkan self-control telah dilakukan melalui berbagai pendekatan, termasuk program pembinaan karakter, pelatihan pengaturan diri, dan intervensi kognitif-behavioural (Rahayu et al., 2022). Meskipun demikian, masih terdapat kebutuhan yang belum terpenuhi dalam hal pengembangan strategi yang tepat untuk meningkatkan self-control khususnya pada mahasiswa (Zabua, 2022).

Sehingga perlu adanya penelitian yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi potensi teknik self-hypnosis sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan self-control pada mahasiswa. Meskipun teknik self-hypnosis telah diteliti dalam beberapa konteks, penelitian yang lebih spesifik pada populasi mahasiswa masih terbatas (Mulyadi & Kholida, 2021; Siregar, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dan menyediakan pemahaman yang lebih komprehensif tentang efektivitas teknik self-hypnosis dalam meningkatkan self-control pada mahasiswa.

Berikut sejumlah penelitian yang telah dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *self-control* dan mengembangkan strategi untuk meningkatkannya. Beberapa peneliti diantaranya telah mempertimbangkan potensi teknik self-hypnosis sebagai salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan *self-control*.

Penelitian yang dilakukan oleh Paramartha, et al. (2017) mengungkapkan potensi teknik self-hypnosis dalam mengubah pola pikir dan perilaku individu. Penelitian ini menyoroti bahwa self-hypnosis memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi godaan kecanduan bermain game online, yang sering menjadi gangguan serius dalam pemenuhan tugas-tugas akademik dan tanggung jawab lainnya. Dengan memanfaatkan teknik self-hypnosis, siswa dapat mengembangkan kontrol diri yang lebih baik untuk menghadapi godaan tersebut. Selain itu, penelitian ini menunjukkan efektivitas self-hypnosis dalam mengelola stres akademik, yang seringkali merupakan hasil dari tekanan akademik yang tinggi. Dengan teknik self-hypnosis, siswa dapat mempelajari cara meredakan stres, meningkatkan fokus, dan mengatasi tugas-tugas akademik dengan lebih tenang.

Selanjutnya, penelitian oleh Pellegrini et al. (2021) menemukan bahwa strategi self-hypnosis dan mindfulness digunakan dalam pengobatan untuk meningkatkan self-control, meningkatkan tingkat aktivitas fisik, meningkatkan self-esteem, dan memperkuat kontrol stimulus pada pasien obesitas. Dalam penelitian ini, teknik self-hypnosis digunakan sebagai alat untuk membantu pasien obesitas dalam mengendalikan pola makan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang menjalani intervensi self-hypnosis mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka untuk mengontrol godaan makanan yang tidak sehat, yang pada gilirannya membantu mereka dalam menurunkan berat badan dengan lebih efektif. Selain itu, pasien yang mengikuti program self-hypnosis juga melaporkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dan peningkatan citra diri yang positif. Penelitian ini menyoroti peran penting self-hypnosis dalam membantu individu mengatasi tantangan yang terkait dengan kontrol diri dan memberikan wawasan yang berharga dalam pengembangan strategi terapi bagi individu dengan masalah self-control, terutama dalam penanganan obesitas.

Selain itu, sebuah studi yang dilakukan oleh Bo et al. (2018) menunjukkan bahwa intervensi self-hypnosis diberikan untuk meningkatkan self-control sebelum makan dapat meningkatkan kualitas hidup secara signifikan. Hasil penelitian ini menggambarkan bagaimana self-hypnosis bukan hanya berpengaruh pada aspek psikologis, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan fisik. Pengguna self-hypnosis yang menerapkan teknik ini secara rutin mampu mencapai penurunan berat badan yang lebih signifikan, terutama bagi individu yang menghadapi masalah obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa self-hypnosis bukan hanya sebagai alat untuk mengatasi godaan atau stres, tetapi juga dapat menjadi bagian integral dari upaya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kemudian sebuah penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak et al. (2021) menyatakan bahwa metode self-hypnosis efektif digunakan untuk meningkatkan self-control dalam menghadapi stres akibat pandemi COVID-19 pada pasien yang telah memiliki riwayat penyakit kronis sebelumnya. Hasil penelitian ini menggarisbawahi kegunaan teknik self-hypnosis sebagai teknik untuk mengelola situasi stres yang tak terduga, seperti pandemi. Pandemi COVID-19 telah membawa dampak psikologis yang signifikan pada banyak individu, terutama mereka yang memiliki riwayat penyakit kronis. Dalam situasi pandemi, self-hypnosis telah terbukti menjadi metode yang efektif dalam membantu pasien menjaga keseimbangan emosi dan mengendalikan reaksi terhadap stres yang timbul akibat pandemi. Studi ini menambahkan bukti lebih lanjut tentang fleksibilitas dan relevansi teknik self-hypnosis dalam berbagai keadaan, termasuk situasi stres yang sangat mendesak seperti pandemi. Implikasinya adalah bahwa self-hypnosis dapat menjadi teknik yang dapat

membantu individu mengatasi tantangan psikologis yang dihadapi dalam situasi yang tidak terduga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik self-hypnosis dapat efektif dalam meningkatkan self-control pada mahasiswa. Dengan menjawab permasalahan penelitian tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang potensi teknik self-hypnosis sebagai strategi untuk meningkatkan self-control pada mahasiswa. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program pendidikan dan intervensi yang bertujuan meningkatkan self-control serta kesejahteraan mahasiswa.

## Metode

Penelitian ini dilaksanakan selama periode semester genap, yaitu selama 3 bulan dari Mei hingga Juli 2023. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Partisipan penelitian terdiri dari 60 individu, dengan 30 dari mereka berasal dari kelas IV H dan 30 dari kelas IV L. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan teknik random sampling, di mana kelas-kelas diacak atau diundi untuk menjadi sampel (Dantes, 2017). Kemudian penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelas IV H dipilih sebagai kelompok eksperimen yang akan menerima teknik self-hypnosis, sedangkan kelas IV L menjadi kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

Selanjutnya, materi yang akan diberikan pada kelompok eksperimen adalah penerapan teknik self-hypnosis. Dalam materi ini berisi panduan dan latihan yang dirancang untuk mengajarkan mahasiswa bagaimana menerapkan teknik self-hypnosis dalam kehidupan sehari-hari mereka. Materi ini mencakup penjelasan mengenai konsep self-hypnosis, cara membuat sugesti positif dan afirmasi yang benar, langkah-langkah pelaksanaannya, serta contoh-contoh situasi di mana teknik ini dapat diterapkan. Selanjutnya, periode pelaksanaan pertemuan dimulai pada bulan Mei dan berlangsung hingga bulan Juli, mencakup total 8 kali pertemuan dimana setiap pertemuan berdurasi 2 jam. Berikut adalah rincian jadwal pertemuan yang dijalani selama periode penelitian: Pertemuan I dan II: Kelompok eksperimen diberikan pengenalan konsep tentang self-hypnosis. Pertemuan III dan IV: Kelompok eksperimen diberikan panduan langkah-langkah praktis dalam pelaksanaan teknik self-hypnosis, yang menjadi inti dari penelitian ini. Pertemuan V dan VI: Kelompok eksperimen diberikan contoh konkret tentang penerapan teknik self-hypnosis dalam mengatasi godaan, stres maupun keadaan yang membuat cemas. Pertemuan VII dan VIII: Kelompok eksperimen mempelajari praktik penerapan teknik self-

hypnosis dalam mengelola stres akademik, yang seringkali menjadi tantangan dalam kehidupan di kampus.

Kemudian, pengukuran tingkat self-control mahasiswa dilakukan menggunakan skala self-control yang merujuk pada teori Gottfredson dan Hirschi (1990) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang telah divalidasi untuk mengukur kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Hasil analisis validitas butir menunjukkan bahwa semua pernyataan dalam skala self-control memenuhi kriteria validitas. Setiap pernyataan memiliki koefisien korelasi antara item dan total yang signifikan, dengan rentang nilai antara 0,54 hingga 0,81. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap pernyataan secara konsisten terkait dengan konstruk self-control yang diukur oleh skala. Hasil analisis reliabilitas instrumen menunjukkan bahwa skala self-control memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Koefisien alpha Cronbach yang dihasilkan adalah sebesar 0,929. Skor alpha yang mendekati 1 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik antara pernyataan-pernyataan dalam skala self-control. Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan metode analisis statistik inferensial, yaitu uji ANCOVA (*Analysis of Covariance*). Uji ini digunakan untuk membandingkan perbedaan dalam tingkat self-control antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mengontrol variabel awal yang mungkin memengaruhi hasil, seperti tingkat self-control awal sebelum diberikan perlakuan.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Analisis ANCOVA digunakan untuk membandingkan tingkat self-control antara kelompok eksperimen yang menerima teknik self-hypnosis dan kelompok kontrol. Dalam analisis ini, kontrol dilakukan terhadap pretest yang mungkin memengaruhi hasil. Sebelum melanjutkan ke analisis parametrik, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu untuk mengetahui normalitas dan homogenitas data.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk

	Shapiro-Wilk		
		df	<b>Sig.</b>
Self-control kelompok eksperimen	,974	30	<b>,644</b>
kelompok kontrol	,963	30	<b>,369</b>

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) tidak secara signifikan berbeda dari distribusi normal. Nilai p (Sig.) yang diperoleh dari uji Shapiro-Wilk

lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ( $\alpha = 0,05$ ), sehingga data pada kedua kelompok memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas dengan menggunakan Levene's Test

Dependent Variable: Self-control			
F	df1	df2	Sig.
,340	1	58	,562

Hasil uji Levene's Test menunjukkan nilai p (Sig.) = 0,562 yang lebih besar dari ( $\alpha = 0,05$ ) maka ini menunjukkan bahwa varian kesalahan pada skor Self-control tidak berbeda secara signifikan antara kelompok-kelompok yang dibandingkan. Dengan kata lain, varian kesalahan dalam skor self-control memiliki homogenitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen dan dapat dipastikan bahwa perbedaan yang ditemukan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam analisis selanjutnya tidak disebabkan oleh perbedaan varian kesalahan yang signifikan antara kelompok-kelompok tersebut.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan skor pada tahap pre-test, ditemukan bahwa rata-rata nilai self-control partisipan adalah 22,47. Selain itu, standar deviasi pre-test adalah 3,296. Sementara itu, pada tahap post-test terlihat bahwa rata-rata nilai self-control partisipan meningkat menjadi sekitar 25,82. Hal ini menggambarkan bahwa setelah melalui perlakuan atau intervensi, partisipan mengalami peningkatan dalam self-control mereka. Namun, standar deviasi post-test adalah sekitar 4,164, yang mengindikasikan bahwa meskipun terdapat peningkatan rata-rata, beberapa partisipan mungkin telah mengalami peningkatan yang lebih besar dalam self-control mereka daripada yang lain. Untuk lebih jelasnya peningkatan tersebut dapat dilihat pada grafik berikut:

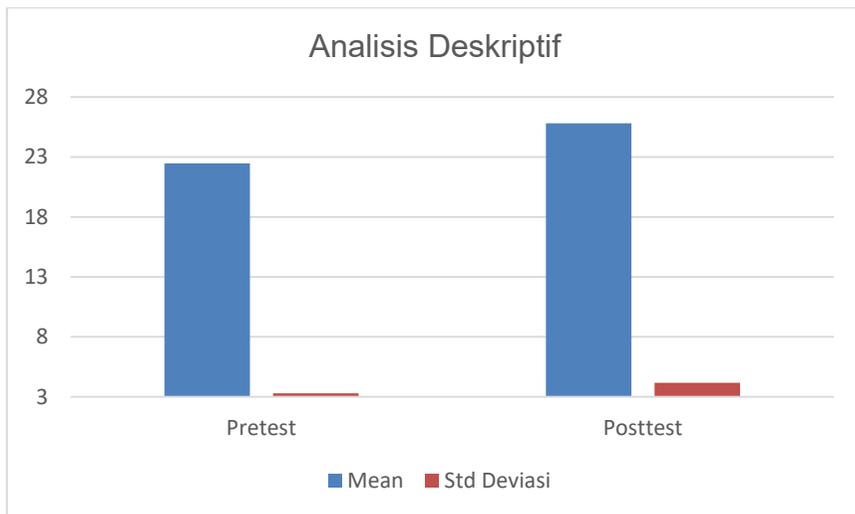


Figure 01. Grafik hasil analisis deskriptif *self control* sebelum dan sesudah intervensi

Kemudian dilakukan analisis statistik dengan menggunakan uji ANCOVA untuk membandingkan tingkat self-control antara kelompok eksperimen yang menerima teknik self-hypnosis dan kelompok kontrol. Berikut adalah hasil perhitungan angka dari analisis ANCOVA:

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Covarian dengan menggunakan SPSS

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<b>Corrected Model</b>	1010,255 <sup>a</sup>	2	505,128	2262,134	<b>,000</b>
<b>Intercept</b>	63,928	1	63,928	286,292	<b>,000</b>
<b>Pretest (covarian)</b>	402,239	1	402,239	1801,362	<b>,000</b>
<b>Kelompok</b>	350,790	1	350,790	1570,957	<b>,000</b>
Error	12,728	57	,223		
Total	41013,000	60			
Corrected Total	1022,983	59			

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa pre-test sebagai covariant memperoleh angka p (Sig.) 0,000, oleh karena nilai p lebih kecil dari ( $\alpha = 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa hasil pre-test self-control berpengaruh terhadap skor post-test self-control. Selanjutnya dilakukan pengujian untuk mengetahui pengaruh perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap self-control dengan menghilangkan pengaruh pretest dari model. Dari hasil pengolahan menunjukkan bahwa nilai p (Sig.) untuk Kelompok yaitu 0,000, karena nilai p (Sig.) lebih kecil dari ( $\alpha = 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap self-control mahasiswa. Untuk mengetahui pengaruh antara pre-test sebagai covariant dan perbedaan kelompok terhadap peningkatan self-control mahasiswa secara simultan dapat dilihat dari p (Sig.) pada bagian Corrected Model. Terlihat bahwa angka signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansinya lebih kecil dari ( $\alpha = 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara pre-test sebagai covarian dan perbedaan kelompok terhadap peningkatan self-control mahasiswa.

Interpretasi lebih lanjut menunjukkan bahwa intercept memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skor post-tes, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam skor post-tes. Selain itu, skor pre-tes juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skor post-tes, menunjukkan bahwa skor pre-tes sebelumnya mempengaruhi skor post-tes pada kedua kelompok subjek. Variabel pengelompokan juga berpengaruh signifikan terhadap perubahan skor post-tes, menunjukkan bahwa pemberian teknik self-hypnosis pada kelompok

eksperimen memiliki dampak yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan teknik self-hypnosis pada kelompok eksperimen memberikan efek yang signifikan dalam meningkatkan skor post-tes dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa teknik self-hypnosis dapat meningkatkan self-control pada mahasiswa.

## **Pembahasan**

Temuan penting dalam penelitian ini yaitu penerapan teknik self-hypnosis terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat self-control mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menerima intervensi self-hypnosis mengalami peningkatan yang signifikan dalam self-control dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa self-hypnosis dapat menjadi alat yang berguna bagi mahasiswa dalam mengendalikan diri, mengelola emosi, dan mengatasi godaan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam bidang pendidikan dan pengembangan pribadi. Mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan distraksi dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kemampuan untuk mengontrol diri dan tetap fokus pada tujuan merupakan hal yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan dalam studi dan kehidupan secara umum.

Berdasarkan temuan dan hasil analisis yang telah dijelaskan di atas, self-hypnosis terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol diri karena beberapa alasan yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pertama, teknik self-hypnosis menghasilkan relaksasi yang mendalam. Dengan memandu pikiran menuju tingkat relaksasi yang dalam, individu menciptakan kondisi mental yang tenang dan fokus. Ini sangat penting karena dalam keadaan relaksasi yang mendalam, seseorang cenderung lebih mampu mengendalikan reaksi emosional dan impulsifnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menggunakan teknik self-hypnosis ini dapat mengendalikan diri lebih baik dalam menghadapi stres akademik.

Kedua, self-hypnosis memiliki pengaruh positif pada pola pikir individu. Teknik ini memungkinkan individu untuk mengarahkan pikiran mereka ke arah yang positif dan konstruktif. Ini berarti bahwa self-hypnosis membantu individu dalam mengubah pola pikir yang merugikan atau kebiasaan yang tidak diinginkan menjadi yang lebih menguntungkan. Temuan dalam penelitian ini mencerminkan bahwa mahasiswa yang mampu menggunakan teknik self-hypnosis mampu mengatasi godaan dan stres akademik dengan lebih baik karena mereka mampu mengarahkan pikiran mereka ke solusi yang lebih baik.

Ketiga, self-hypnosis meningkatkan tingkat konsentrasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan teknik self-hypnosis mengalami peningkatan konsentrasi dalam belajar. Kemampuan untuk fokus dan merespons informasi dengan baik adalah kunci dalam pembelajaran yang efektif. Self-hypnosis membantu individu untuk mencapai tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, yang pada akhirnya memungkinkan mereka mengendalikan diri dengan lebih baik.

Keempat, self-hypnosis efektif dalam mengelola stres. Dalam penelitian ini, self-hypnosis membantu siswa dalam mengelola stres akademik. Stres yang tidak terkendali dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, dan self-hypnosis dapat membantu mengatasi masalah ini. Dengan meredakan stres, individu dapat lebih efektif dalam mengendalikan emosi dan tindakannya.

Selanjutnya penelitian ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Beberapa penelitian tersebut juga telah mengungkapkan bahwa self-hypnosis merupakan alat yang efektif dalam meningkatkan kontrol diri individu. Berikut merupakan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan dijadikan acuan dalam penelitian ini:

Studi oleh Pellegrini et al. (2021) menunjukkan bahwa teknik ini memiliki efektivitas yang kuat dalam meningkatkan kontrol diri pada pasien obesitas. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa self-hypnosis bukan hanya sekadar alat relaksasi, tetapi juga alat yang mampu memperkuat kontrol stimulus. Ini berarti bahwa pasien obesitas yang menerima terapi self-hypnosis dapat belajar untuk lebih baik mengendalikan hasrat makan mereka, sehingga membantu mereka dalam pengelolaan berat badan. Selain itu, temuan ini juga menyoroti dampak positif self-hypnosis dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik. Pasien yang telah berjuang dengan obesitas sering kali kesulitan untuk memotivasi diri mereka sendiri untuk berolahraga. Dengan bantuan self-hypnosis, mereka dapat menemukan dorongan dan motivasi tambahan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik mereka. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti nyata tentang potensi self-hypnosis sebagai alat yang efektif dalam mengatasi masalah obesitas dengan meningkatkan kontrol diri, mengelola stimulus, dan mendorong aktivitas fisik yang lebih tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Bo et al. (2018) memberikan pemahaman lebih lanjut tentang potensi self-hypnosis dalam meningkatkan kontrol diri individu, terutama dalam konteks masalah makanan dan obesitas. Temuan mereka mengungkap bahwa self-hypnosis dapat membantu dalam peningkatan kualitas hidup dan pengurangan berat badan pada mereka yang memiliki masalah kontrol diri terkait dengan pola makan mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa self-hypnosis bukan hanya berdampak pada aspek kontrol diri, tetapi juga

dapat memiliki konsekuensi positif dalam mengatasi permasalahan kesehatan fisik yang sering kali terkait dengan masalah kontrol diri, seperti obesitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Capafons (2018) memiliki relevansi penting dalam konteks penggunaan self-hypnosis untuk meningkatkan kontrol diri. Penelitian ini memfokuskan perhatian pada aplikasi klinis self-hypnosis dan menyoroti peran pentingnya dalam membantu individu mengendalikan perilaku mereka. Temuan ini membawa pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana self-hypnosis dapat digunakan sebagai alat intervensi dalam pengelolaan berbagai permasalahan perilaku.

Selain itu, Lynn et al. (2000) membawa wawasan berharga terkait efektivitas self-hypnosis dalam mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kontrol diri pada pasien yang mengalami kondisi medis yang menyakitkan, khususnya pada kasus nyeri kronis. Penelitian ini menggarisbawahi peran penting self-hypnosis dalam manajemen rasa sakit jangka panjang, yang sering kali memerlukan tingkat kontrol diri yang tinggi dari individu yang terkena dampaknya. Melalui praktik self-hypnosis, individu dapat mempelajari cara meredakan rasa sakit, mengendalikan respons emosional terhadapnya, dan secara efektif meningkatkan kualitas hidup mereka. Hasil temuan ini juga menunjukkan bahwa self-hypnosis dapat menjadi komponen berharga dalam rencana perawatan pasien dengan nyeri kronis, yang memberikan alternatif yang efektif untuk mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit.

Penelitian yang dilakukan oleh Williams et al. (2019) memberikan kontribusi signifikan dalam memperkuat pemahaman tentang efektivitas self-hypnosis sebagai alat yang berharga dalam mengatasi kecanduan dan perilaku merugikan lainnya. Temuan penelitian ini menggambarkan peran yang krusial dari self-hypnosis dalam membantu individu melepaskan diri dari kecanduan dan kebiasaan yang merugikan, yang sering kali sulit untuk dikendalikan. Hasil penelitian ini menggarisbawahi bahwa self-hypnosis bukan hanya metode yang efektif dalam mengatasi permasalahan perilaku yang melibatkan kecanduan, tetapi juga mampu memberikan dukungan dalam perubahan perilaku positif secara lebih umum.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Williams et al. (2019), temuan-temuan lain juga memberikan landasan yang kuat untuk penerapan self-hypnosis dalam konteks pengendalian diri dan manajemen perilaku. Torem et al. (2000) memfokuskan penelitiannya pada penggunaan self-hypnosis dalam pengobatan gangguan kecemasan dan depresi, dan hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan kontrol diri terhadap gejala-gejala kecemasan dan depresi. Wickramasekera (2001) melakukan penelitian yang berfokus pada penggunaan self-hypnosis untuk mengatasi gangguan tidur pada anak-anak, dengan hasil yang mengindikasikan peningkatan kontrol diri terhadap tidur. Terakhir, Hammond (2007) menggambarkan efektivitas self-hypnosis dalam

membantu individu berhenti merokok dan mengendalikan keinginan merokok. Temuan-temuan ini secara konsisten memberikan bukti tentang kemampuan self-hypnosis dalam meningkatkan kontrol diri individu di berbagai bidang, mulai dari kesehatan, pendidikan hingga peningkatan kualitas hidup.

## **Penutup**

Penelitian ini berhasil meningkatkan self-control mahasiswa melalui penerapan teknik self-hypnosis. Teknik self-hypnosis terbukti efektif dapat mengarahkan pikiran untuk mencapai tingkat relaksasi yang dalam, sehingga dapat membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku mereka. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa self-hypnosis dapat membantu individu mengatasi godaan, mengelola stres, dan meningkatkan konsentrasi. Maka dari itu, penggunaan teknik self-hypnosis sebagai metode intervensi dalam penelitian ini sangat didukung oleh landasan kuat dalam literatur ilmiah. Kelebihan utama dari teknik self-hypnosis dalam meningkatkan self-control adalah kemampuannya untuk membantu individu mengembangkan kemampuan pengendalian diri, pengelolaan emosi, dan penanganan godaan. Hal ini memiliki relevansi yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa yang sering kali dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi. Sehingga dengan self-control yang dapat ditingkatkan, maka mahasiswa dapat lebih efektif dalam mengatasi tugas-tugas akademik dan menjalani kehidupan sehari-hari yang lebih seimbang.

## **Referensi**

- Afif, A. H. A. (2022). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri Tanah Laut.
- Amalia, F. (2022). Efektifitas Experiential Learning Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Di SMP Negeri 13 Makassar.
- Ardiyah, F. (2018). Hubungan Antara Self-compassion dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja.
- Bo, S., Rahimi, F., Goitre, I., Properzi, B., Ponzio, V., Regaldo, G., Boschetti, S., Fadda, M., Ciccone, G., & Abbate Daga, G. (2018). Effects of self-conditioning techniques (Self-hypnosis) in promoting weight loss in patients with severe obesity: A randomized controlled trial. *Obesity*, 26(9), 1422–1429.
- Capafons, A. (1998). Rapid self-hypnosis: A suggestion method for self-control. *Psicothema*, 10(3), 571–581.
- Capafons, A., Cabañas, S., Espejo, B., & Cardeña, E. (2018). Clinical Hypnosis in the Management of Pain and Psychological Distress in End-Stage Cancer

Patients: A Two-Year Retrospective Study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 66(3), 316-329.

- Dantes, N. (2017). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Depok: Rajawali Pers.
- Hammond, D. C. (2007). Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 7(3), 245-257.
- Hikmah, M., Worokinasih, S., & Damayanti, C. R. (2020). Financial management behavior: Hubungan antara self-efficacy, self-control, dan compulsive buying. *Profit: Jurnal Administrasi Bisnis*, 151–163.
- Husni, D. (2023). *Menyoal Psikologi Manusia*. Pandiva Buku.
- Jannah, R. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok Kajian Mujahaddah An-nafs Terhadap Self Control Siswa di MA Nurul Haq Karang Bejelo Kecamatan Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Ajaran 2021/2022.
- Khairi, K., Samsukdin, S., & Hairoh, H. (2023). Strategi Pembelajaran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *IJRC: Indonesian Journal of Religion Center*, 1(1), 23–33.
- Lubis, S. (2020). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Self Control Siswa Kelas VIII SMPN 05 Bengkulu Utara.
- Lynn, S. J., Kirsch, I., Barabasz, A., Cardena, E., & Patterson, D. (2000). Hypnosis as an empirically supported clinical intervention: The state of the evidence and a look to the future. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 48(2), 235-255.
- Mulyadi, E., & Kholida, N. (2021). *Buku Ajar Hypnocaring*.
- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2017). Gestalt Counseling with Dialog Game Techniques and Hipno Counseling Techniques for Self Achievement. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(1), 39–49.
- Pellegrini, M., Carletto, S., Scumaci, E., Ponzio, V., Ostacoli, L., & Bo, S. (2021). The use of self-help strategies in obesity treatment. A narrative review focused on hypnosis and mindfulness. *Current Obesity Reports*, 10(3), 351–364.
- Rachman, P. A. (2022). Mental Baik Saat Pandemi. Jejak Pemikiran Pemuda Indonesia Tentang Kesehatan Mental Dan Covid-19, 54.
- Rahayu, N. P., Santosa, B., Kamal, M., & Rahmi, A. (2022). Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Self Control Korban Penyalahgunaan Narkotika di Lembaga Permasalahakatan Kelas II A Rantauprapat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 4520–4527.

- Rahman, K. (2023). Pembinaan Bagi Warga Binaan Berbasis Pondok Pesantren Untuk Meningkatkan Self Control Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Probolinggo.
- Sari, N. W., Cahyono, A. A., Setiawan, D. E., Putri, G. N., Rochmawaton, I. N., & Ningrum, R. A. (2019). Kombinasi Self-Help Group (SHG) Dan Self-Hypnosis Dalam Perawatan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW XVIII Kelurahan Meteseh Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 1(1), 30–38.
- Siallagan, A. M., Derang, I., & Nazara, P. G. (2021). Hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Darma Agung Husada*, 8(1), 54–61.
- Simanjuntak, G. V., Pardede, J. A., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). Mengelola stres di masa pandemi COVID-19 dengan hipnotis lima jari. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 54–57.
- Siregar, P. (2021). Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras.
- Torem, M. S., Falzgraf, S., & Torem, S. (2000). Clinical Hypnosis and Rational-Emotive Therapy in the Management of Test Anxiety among College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 14(1), 37-53.
- Wickramasekera, I. (2001). Role of hypnotizability in the response to hypnotic, cognitive, and relaxation treatments. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 49(3), 225-244.
- Widhigdo, J. C., Ahuluheluw, J. M., & Pandjaitan, L. N. (2020). Pelatihan ketangguhan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pengurus unit kegiatan mahasiswa (UKM) di Universitas Surabaya. *Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology (JPU)*, 7(2), 122–139.
- Williams, D. E., & Hill, C. E. (2019). Hypnosis, self-hypnosis, and mindfulness meditation: Integrative models for developmental intervention. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67(4), 392-407.
- Zabua, N. I. (2022). Strategi Pembelajaran Guru Alquran Hadis Dalam Meningkatkan Self Control Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Negeri Gunungsitoli.