

Hipnoterapi Teknik *Part Therapy* Untuk Menangani Siswa Kecewa Akibat Putus Hubungan Cinta Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Atrup¹, Yulita Puspa Nur Anisa²
Universitas Nusantara PGRI Kediri
atrup@unpkediri.ac.id

Abstrak

Bagi sebagian orang putus hubungan cinta bisa jadi tidak memunculkan permasalahan, akan tetapi bagi seseorang tertentu memunculkan permasalahan serius dan bahkan berdampak pada suasana kejiwaan seperti kurangnya konsentrasi belajar yang berakibat pada turunnya hasil belajar siswa. Permasalahan penelitian ini adalah apakah penerapan hipnoterapi teknik *parts therapy* efektif untuk menyelesaikan masalah siswa yang kecewa akibat mengalami putus hubungan cinta? Penelitian ini menggunakan desain SSD (Single Subject Design) atau SSR (Single Subject Research). Subyek penelitian sebanyak 2 siswa yaitu DL dan FN yang berasal dari kelas X SMK Muhammadiyah 1 Kota Kediri. Penelitian ini dilakukan dalam 6 kali pertemuan yang terangkum dalam kegiatan-kegiatan pengumpulan data *baseline* masing-masing terhadap DN dan FN sebanyak 3 kali dan pengumpulan data-data *intervensi* sebanyak 3 kali. Proses pengentasan masalah (*intervensi*) berbasis hipnoterapi teknik *parts therapy*, untuk mengetahui keberhasilannya menggunakan angket dengan hasil sebagai berikut: DL memiliki skor 88%; 78%; dan 71% pada tahap *baseline* dan 55%; 42%; dan 33% pada tahap *intervensi* dengan persentase overlap 0%. Sedangkan FN memiliki skor 88%; 74%; dan 74% pada tahap *baseline* dan 69%; 52%; dan 44% pada tahap *intervensi* dengan persentase overlap 0%. Kesimpulan hasil penelitian, bahwa penerapan hipnoterapi teknik *parts therapy* efektif untuk menangani siswa yang kecewa akibat putus hubungan cinta. Berdasarkan simpulan di atas, disarankan kepada guru bk dan konselor sekolah dapat menggunakan hipnoterapi *parts therapy technique* untuk menangani siswa yang kecewa akibat putus hubungan cinta.

Kata kunci: hipnoterapi, *parts therapy technique*, perasaan kecewa.

PENDAHULUAN

Perasaan cinta memiliki peran penting dalam kehidupan manusia sebab cinta merupakan landasan dalam kehidupan perkawinan, pembentukan keluarga dan pemeliharaan anak, hubungan yang erat di masyarakat dan hubungan manusiawi yang akrab. Sebagaimana firman Allah dalam surah Ar-Rum ayat 21 yang artinya: “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian

itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir”.

Segala bentuk cinta pun diapresiasi dalam berbagai hubungan, seperti hubungan cinta. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dimaksud hubungan cinta adalah dua orang pemuda/pemudi remaja atau usia dewasa yang menjalani hubungan dengan dasar cinta kemudian diikat dengan kata hubungan dan mempunyai hubungan batin, biasanya untuk menjadi tunangan atau kekasih, berdasarkan cinta kasih; kekasih sejati. Hampir di semua tempat, daerah dan di setiap waktu hubungan cinta itu ada.

Ketika berada pada tahap perkembangan usia dewasa, individu memiliki tugas perkembangan yang jauh berbeda dengan masa remaja yang kebanyakan hanya dilalui dengan hubungan cinta atau dikenal dengan pacaran. Membangun hubungan intim dengan lawan jenis yang berguna untuk membentuk hubungan pada masa usia dewasa dan hubungan pernikahan nantinya.

Ketika seorang siswa sudah memiliki pasangan atau biasa disebut pacar, harapan untuk terus memadu cinta menjadi sangat besar. Namun apabila hal yang diharapkan tersebut batal atau putus maka yang terjadi bisa saja membuat seorang pelajar menjadi down, khususnya pelajar perempuan yang biasanya susah move on dan biasanya terbawa perasaan terus menerus. Sesuatu yang didambakan ternyata hancur begitu saja, terlebih jika pelajar perempuan ditinggalkan dengan alasan yang tidak jelas. Apabila hal itu sudah terjadi, emosi, pikiran, tenaga bisa terkuras dengan cepat, tidak seperti biasanya.

Namun tiap-tiap orang mempunyai pandangan dan anggapan yang berbeda tentang hubungan cinta tersebut, ada yang menganggap hubungan cinta itu dilakukan hanya untuk bersenang-senang dan semata-mata untuk memberikan kepuasan tetapi ada juga orang yang menganggap hubungan cinta adalah sesuatu yang indah didapat kasih sayang dan perhatian dari lawan jenis, pada umumnya hubungan cinta mempunyai dampak terhadap orang yang melakukannya, terkadang orang bahagia karena hubungan cinta, namun di sisi lain tidak sedikit pula orang yang kecewa atau bahkan frustrasi dengan putusnya hubungan cinta.

Relvich dan Shatte (dalam Riana, 2008) mengemukakan beberapa emosi yang biasa dialami individu dengan berakhirnya suatu hubungan percintaan, yaitu kesedihan dan depresi, perasaan bersalah, marah,

kecemasan, dan juga perasaan malu. Terjadi perubahan perasaan yang kuat, cepat dan sering, perasaan mudah tersinggung, kesepian, mengalami masalah yang berkaitan dengan pola tidur dan nafsu makan, merasa putus asa, dan bingung. Seorang pengamat yang bernama Alina (2014) mengatakan bahwa akibat berpisah dengan orang-orang yang dicintai dapat membangun suatu reaksi emosional seperti kesedihan, kekecewaan bahkan rasa geram yang membuat marah pada lingkungan dan diri sendiri.

Ada pula yang susah untuk melupakan orang yang dicintainya hingga pikiran dan perilakunya tidak terkontrol, misalnya dia selalu mengurung diri di dalam kamar atau tidak mau masuk sekolah karena pikiran dan hati terasa kacau balau, hingga hak dan kewajibannya pun tidak bisa dipenuhi dan dijalani, padahal sebenarnya dalam agama Islam sendiri, sudah mengingatkan kita untuk tidak berlebihan dalam mencintai sesuatu karena bisa jadi sesuatu yang kita cintai itu akan menjadi sesuatu yang dibenci. Namun bagaimana apabila hal ini sudah terjadi, dan sudah membuahkan frustrasi pada yang putus hubungan, dan bisa membuat mereka putus asa. Hasil pengamatan di SMK Muhammadiyah 1 Kota Kediri dan keterangan dari guru Bimbingan dan Konseling masalah putus hubungan cinta memang sering dialami oleh siswa, walaupun sudah sering mendapat peringatan bahwa Islam tidak mengizinkan untuk menjalin hubungan jika belum dikatakan tepat pada waktunya. Putus hubungan cinta yang dialami siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Kediri mengganggu proses belajarnya.

Gunawan (2012) menyatakan bahwa ada teknik dalam hipnoterapi yang cocok untuk mengatasi masalah tentang perasaan hati. Perasaan hati pada masalah dalam

penelitian ini adalah rasakecewa pada siswayang sedang mengalami putus hubungan cinta, yaitu teknik parts therapy. Inti dari teknik parts therapy adalah kita berkomunikasi dengan “Bagian” (Parts) dari diri kita yang selama ini menghambat kemajuan seseorang. Di dalam diri kita ada banyak “bagian”. Setiap bagian ini menyerupai “seseorang” dengan kepribadian, karakter, memori, rule, belief, value, dan tujuan masing-masing. Saat mereka bekerja secara harmonis, saat hubungan sesama “bagian” ini baik maka hidup kita akan sangat lancar. Di dalam penelitian tentang siswa yang kecewa akibat putus hubungan cinta ini salah satu “bagian” yang masuk dalam teknik Parts Therapy adalah perasaan kecewa yang dirasakannya kepada mantan kekasih dan kecewa dengan perpisahan dalam hubungannya.

Penelitian mengenai siswa putus hubungan cinta di antaranya dilakukan oleh Yulianingsih (2012), menggunakan strategi coping dalam menyelesaikan permasalahan yang menjadi penelitiannya. Yulianingsih (2012) menjelaskan tentang cara kerja strategi coping dalam menangani siswa pasca putus cinta.

Menurut Hamka (dalam Kurniawan, dkk. 2009) cinta adalah perasaan yang mesti ada pada setiap manusia. Ia laksana setetes embun yang turun dari langit, bersih, dan suci. Cuma tanahnya yang berlainan menerimanya. Jika ia jatuh ke tanah yang tandus, tumbuhlah oleh karena embun itu kedurjanaan, kedustaan, penipu, dan perkara tercela lainnya. Tetapi jika ia jatuh ke tanah yang subur, disana akan tumbuh kesucian hati, keikhlasan, setia, budi pekerti yang tinggi, dan lain-lain yang terpuji. Freud (dalam Anggara, 2012) menyatakan bahwa seorang pria bisa jatuh cinta dengan seorang wanita selama enam tahun dan tidak menyadarinya sampai beberapa tahun kemudian.

Menurut Sudrajat (2008) cinta merupakan suatu keadaan perasaan yang sifatnya kuat, menakjubkan, mendalam, dan penuh kelembutan terhadap suatu objek tertentu. Karena merupakan suatu yang bersifat personal, seringkali cinta dianggap sebagai sesuatu yang tidak mungkin untuk diteliti secara eksperimental, sehingga para ahli psikologi pun mengalami kesulitan tersendiri untuk mengungkapkan dan menjelaskan lebih jauh tentang perasaan cinta ini. Dengan demikian, menurut para ahli bahwa perkembangan perasaan cinta seseorang pertama kali dibentuk dan diperoleh terutama dari ibu atau pengasuhnya pada masa bayi, melalui segenap upaya yang dilakukan ibu dalam rangka pemenuhan berbagai kebutuhan dasar sang bayi.

Di lain pihak, Fromm (dalam Sukmadinata, 2005) mengemukakan bahwa rasa cinta berkembang dari kesadaran manusia akan keterpisahannya dari yang lain, dan kebutuhan untuk mengatasi kecemasan karena keterpisahan tersebut melalui pembentukan suatu persekutuan dengan yang lain. Manusia sebagai individu berdiri sendiri terlepas dari yang lainnya. Karena kesendirian dan keterlepasannya dari yang lain ini seringkali merasa kesepian, merasa cemas, ia membutuhkan seseorang atau orang lain. Berkat adanya situasi ini tumbuhlah rasa cintanya akan orang lain atau suatu hal di luar dirinya. “Every person as a separate individual, experiences aloness. And so we strive actively to overcome our aloness by some form of love” May (dalam Sukmadinata, 2005).

Resscot dalam Sukmadinata (2005) mengemukakan beberapa ciri rasa cinta: (1) Cinta melibatkan rasa empati. Seseorang yang mencintai berusaha memasuki perasaan dari orang yang dicintainya, (2) Orang yang mencintai sangat memperhatikan kebahagiaan, kesejahteraan

dan perkembangan dari orang yang dicintainya, (3) Orang yang mencintai menemukan rasa senang, dan hal ini menjadi sumber bagi peningkatan kebahagiaan, kesejahteraan, dan perkembangan dirinya dan (4) Orang yang mencintai melakukan berbagai upaya dan turut membantu orang yang dicintai untuk mendapatkan kebahagiaan, kesejahteraan, dan kemajuan.

Sifat-sifat cinta. Objek cinta tidak selalu manusia, bisa juga benda, keadaan, pekerjaan, negara, bangsa, tanah air, dan sejenisnya. Dengan demikian karakteristik yang menjadi perhatian orang yang mencintai sesuai dengan objek yang dicintai ada perbedaan. Fromm (dalam Sukmadinata, 2005) mengetengahkan lima macam cinta yang berbeda, yaitu: cinta sahabat, cinta orang tua, cinta erotik, cinta diri sendiri, dan cinta pada Tuhan. Di dalam penelitian ini, macam cinta yang difokuskan peneliti adalah pada cinta erotik, karena hal yang diteliti adalah berkaitan dengan ketertarikan seseorang dengan jenis kelamin yang berbeda, antara pria dengan wanita, begitu pula sebaliknya. Penelitian dengan macam cinta erotik ini menceritakan bahwa dorongan erotik yang berupa perasaan cinta yang dialami oleh siswa tidak tersampaikan atau tidak tercapai yang berakhir pada putusnya hubungan cinta.

Putus hubungan cinta. Yuwanto (2011) berpendapat bahwa putus cinta adalah kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangannya. Seseorang yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta umumnya akan menampilkan reaksi kehilangan terutama diawal awal putus cinta. Linda (2007), berpendapat bahwa putus cinta yaitu berakhirnya suatu hubungan yang dibina selama beberapa waktu tertentu dan dapat menimbulkan duka serta masa berkabung.

Ada beberapa gambaran reaksi putus cinta ditinjau dari sudut psikologi, mengacu pada teori yang diajukan oleh Shontz (dalam Yuwanto, 2011) diantaranya: (1) Shock menggambarkan kondosi kaget atau merasa tidak menduga, dan (2) Encounter reaction bentuk reaksi ini merupakan kelanjutan dari shock, dicirikan dengan pikiran kacau, perasaan kehilangan, tidak percaya, sedih, merasa tidak berdaya, dan merasa diri tidak berguna.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa putus hubungan cinta adalah selesainya suatu ikatan antara seorang laki-laki dan perempuan yang telah membina hubungan beberapa waktu sebelum terjadinya perpisahan dengan suatu alasan tertentu yang mengakibatkan munculnya perasaan kecewa. Akibat putus hubungan cinta di antaranya: (1) Perasaan yang selalu merasa sedih ditandai dengan berdiam diri sendiri dan melamun apalagi diawal perpisahan, (2) Kondisi lemas tidak berdaya, seperti seseorang yang tidak mempunyai semangat, (3) Masih sering merasa tidak percaya bahwa hubungan yang dibina dengan pasangannya sudah berakhir. Hal ini dapat terjadi ketika dirinya sedang sendiri tanpa kegiatan yang akhirnya membuat dirinya teringat kembali pada masa lalu, dan (4) Sering menangis apalagi ketika mengingat kembali kenangan bersama mantan kekasih. Biasanya hal ini terjadi jika dirinya mencurahkan kembali pada teman terdekatnya.

Hipnoterapi: teknik part therapy. Ada beberapa jenis teknik yang sering diterapkan dalam proses hipnoterapi diantaranya. *Suggestion therapy, regression therapy, part therapy, chair therapy, reframing, the circle of excellence, the role model* dan beberapa teknik hipnoterapi untuk penanganan trauma (Atrup, 2014; Atrup, dkk. 2015; Atrup, dkk. 2016a; 2016b; 2016c; 2016d). Dalam penelitian ini dipilih

teknik part therapy yang diduga efektif untuk menangani kecewa akibat putus hubungan cinta.

Nurindra (2013) menjelaskan bahwa teknik part therapy dilaksanakan melalui berkomunikasi dengan sisi pribadi dari klien, bukan dengan klien ini sendiri, dan komunikasi dilakukan secara verbal, bukan non verbal. Terapis wajib untuk tetap respek kepada masing-masing sisi pribadi ini dan tidak melecehkannya walaupun mungkin mereka mengemukakan alasan yang tidak masuk di akal, diakhiri dengan melakukan pengintegrasian kedua sisi pribadi ini, sehingga dapat bersatu untuk mendukung perubahan yang diinginkan oleh klien. Sejalan dengan pemikiran ini dinyatakan oleh Hunter (2015) teknik *part therapy* dilakukan berdasarkan konsep yang menyatakan bagian-bagian kepribadian kita merupakan aspek bawah sadar, yang memiliki tugas atau fungsi akal batin masing-masing. Dengan kata lain, kita cenderung mengenakan topi yang berbeda-beda saat menjalani kehidupan. Di lain waktu, bagian-bagian yang berbeda menjadi aktif dan kita sadari, atau “eksekutif,” seperti yang digambarkan sebagian profesional.

Menurut Hunter (2015) langkah-langkah proses part therapy adalah sebagai berikut: Persiapan, meliputi (1) Lakukan diskusi pra-induksi, termasuk penjelasan mengenai part therapy Parts kepada klien, (2) Pilih dan gunakan induksi hipnotis yang sesuai dengan klien, (3) Perdalam sampai setidaknya tingkat menengah, menggunakan peyakin jika perlu, (4) Bentuk (konfirmasi) tempat damai, (5) Bentuk (konfirmasi) sinyal respons indeomotor, dan (6) Uji kedalaman hipnotis.

Proses pelaksanaan part therapy meliputi (1) Identifikasi Bagian, (2) Dapatkan Kesesuaian (berikan pujian kepada bagian), (3) Panggil bagian, (4)

Ucapkan terimakasih karena telah muncul, (5) Temukan tujuannya, (6) Panggil bagian lain yang sesuai, (7) Lakukan negosiasi dan mediasi, (8) Minta bagian-bagian datang sesuai kesepakatan, (9) Konfirmasikan dan rangkum kesepakatan, (10) Beri sugesti langsung yang sesuai, dan (11) Padukan bagian-bagian itu (Proses Parts Therapy yang resmi telah usai).

Bagian akhir (penutup) proses part therapy meliputi (1) Beri sugesti dan/atau pembayangan terpadu tambahan, (2) Bangunkan klien, dan (3) Diskusikan terapi secara singkat dengan klien dan buat janji pertemuan berikutnya yang sesuai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian SSD (Single Subject Design). Menurut Sunanto, dkk. (2005) desain penelitian eksperimen secara garis besar dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu desain kelompok (group design) dan desain subyek tunggal (single subject design). Dengan demikian penelitian mengenai efektifitas penggunaan hipnoterapi teknik parts therapy untuk menangani siswa kecewa akibat putus hubungan cinta, menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Selanjutnya Sunanto, dkk. (2005) membagi dua kategori dalam desain penelitian eksperimen subjek tunggal, yaitu: (1) Desain reversal yang terdiri dari tiga macam yaitu desain A-B, desain A-B-A, dan desain A-B-A-B, dan (2) Desain multiple baseline yang terdiri dari multiple baseline

cross condition, multiple baseline cross variables, dan multiple baseline cross subjects. Penelitian ini menggunakan pola A-B. Baseline Menurut Sunanto, dkk (2005) "Baseline adalah kondisi dimana pengukuran perilaku sasaran dilakukan pada keadaan natural sebelum diadakan intervensi apapun". Peneliti mengamati perilaku subyek selama 3 sesi pada kondisi kegiatan sehari-hari di sekolah tanpa intervensi apapun, tetapi murni seperti kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari. Kemudian dilakukan Intervensi (B). Pada fase intervensi(B) ini peneliti melakukan proses Hipnoterapi teknik part therapy.

Pada penelitian ini fase Baseline dilakukan dengan adanya pengamatan tanpa perlakuan. Dengan mengobservasi gejala kecewa seperti apakah yang dialami oleh siswa. Apakah kecewa berat dengangejala berat pula yang tidak sewajarnya, seperti stress berlebihan ataukah kecewa dengan sewajarnya dan itu dilakukan dalam 3 sesi. Pengamatan dapat dilakukan pada kegiatan siswa sehari-hari disekolah SMK Muhammadiyah 1 Kota Kediri. Dalam penelitian ini, setelah dilakukannya proses pengamatan (Fase Baseline) selanjutnya dilakukannya Intervensi. Pada fesi intervensi B ini peneliti melakukan tindakan dengan melakukan proses hipnoterapi dengan teknik parts therapy. Dalam fase ini siswa yang datang akan mendapatkan konseling pribadi terlebih dahulu, setelah mendapat persetujuan dari subjek untuk dilakukannya hipnoterapi, barulah peneliti bisa melakukan hipnoterapi dengan teknik parts therapy untuk membantu penyelesaian masalah yang dialami oleh subjek. Hipnoterapi dimulai dengan adanya perintah untuk santai dan rileks kepada subjek, saat itulah teknik parts therapy dilakukan. Sesi selanjutnya dalam proses hipnoterapi ini adalah pemberiansuggesti yang membangun, diambil dari data positif yang diambil saat

dilakukannya konseling pribadi. Dari intervensi dapat diukur secara kontinyu selama 3 sesi untuk mengetahui bagaimana perubahan perilaku siswa setelah adanya tindakan hipnoterapi dengan teknik parts therapy.

Data-data yang terkumpul selanjutnya dianalisis untuk digunakan sebagai dasar dalam pengambilan simpulan dan saran. Menurut Sunanto, dkk. (2005) analisis data yang digunakan untuk penelitian subyek tunggal melalui tiga hal utama yaitu, pembuatan grafik, penggunaan statistik deskriptif, dan menggunakan analisis visual. Untuk keperluan analisis visual ada beberapa komponen yang penting. Komponen penting tersebut terdapat dalam analisis yang dilakukan melalui dua langkah yaitu, analisis dalam kondisi, dan analisis antar kondisi.

Komponen analisis visual dalam kondisi meliputi enam komponen, yaitu: (1) Panjang kondisi, adalah jangka waktu untuk melihat tingkat kestabilan baseline dan intervensi, (2) Estimasi kecenderungan arah, menjelaskan perubahan setiap data dari sesi ke sesi, (3) Kecenderungan stabilitas, tingkat kestabilan perubahan yang terjadi pada fase baseline atau intervensi, (4) Jejak data, menggambarkan data dari kondisi baseline atau intervensi meningkat atau menurun, (5) Level stabilitas dan rentang, rentang kestabilan fase baseline dan intervensi, dan (6) Level perubahan, menggambarkan peningkatan atau penurunan fase baseline atau intervensi.

Sedangkan analisis visual untuk antar kondisi ada lima komponen, yaitu: (1) Jumlah variabel yang diubah, menunjukkan jumlah target behavior yang ingin dirubah, (2) Perubahan kecenderungan dan efeknya, melihat perubahan kondisi setelah intervensi, (3) Perubahan stabilitas, kestabilan kondisi baseline ke kondisi intervensi, (4) Perubahan level,

menunjukkan perubahan target behavior setelah diberikan intervensi, dan (5) Data overlap, perubahan data yang tidak stabil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi beserta hasil angket kedua subyek mengalami perubahan penurunan tingkat rasa kecewa akibat putus hubungan cinta. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan analisis data yang dilakukan peneliti yaitu seperti berikut: Analisis Visual Dalam Kondisi pada Subyek DL (1) Dilihat dari grafik analisis visual dalam kondisi subyek DL pada fase baseline (A) dan fase intervensi (B), pada fase baseline (A) sesi 1 DL mendapat skor 88%, sesi 2 mendapat skor 78%, dan sesi 3 dengan perolehan skor 76%. Kemudian pada fase intervensi (B) sesi 1 DL memperoleh skor 55%, sesi ke 2 memperoleh 42%, dan sesi ke 3 mendapat skor 33%. Hal ini menunjukkan bahwa DL mengalami penurunan tingkat kecewa akibat putus hubungan cinta yang dialaminya, (2) Estimasi kecenderungan arah pada fase baseline (A) menurun, pada fase intervensi (B) kecenderungan arahnya menurun atau ada perubahan yang positif, (3) Kecenderungan stabilitas pada fase baseline (A) tidak stabil sebab persentasenya 67%, sedangkan pada fase intervensi (B) stabilitasnya tidak stabil (variabel) yaitu 33%. Sunanto, dkk. (2005) kecenderungan stabilitas ini memakai pedoman jika persentase stabilitas sebesar 85%-90% maka dikatakan stabil. Semakin sedikit persentase stabilitasnya semakin baik. Berdasarkan grafik secara keseluruhan menunjukkan penurunan tingkat kecewa akibat putus hubungan cinta, tetapi berdasarkan hitungan kecenderungan stabilitas dapat dikatakan tidak stabil, (4) Jejak data pada fase baseline (A) menurun atau dikatakan ada perubahan, pada fase intervensi (B) kecenderungan arah juga menurun, (5) Level stabilitasnya pada

fase baseline (A) lebih stabil disbanding fase intervensi (B). Pada fase baseline (A) datanya tidak stabil dengan level dan rentang 74,1– 87,3, sedangkan pada fase intervensi (B) dengan rentang 29,17–37,43 memiliki level stabilitas yang tidak stabil yang artinya menunjukkan perubahan ke arah yang positif, untuk menentukan level stabilitas dan rentang telah dihitung pada kecenderungan stabilitas, dan (6) Level perubahannya positif (+).

Analisis dalam kondisi pada Subyek FN (1) Dilihat dari grafik analisis visual dalam kondisi subyek FN pada fase baseline (A) dan fase intervensi (B), pada fase baseline (A) sesi 1 FN mendapatkan skor 88%, sesi 2 mendapat skor 74%, dan sesi ke 3 dengan perolehan skor FN sama dengan perolehan skor pada sesi 2 yaitu 74%. Kemudian pada fase intervensi (B) sesi 1 FN mendapat skor 69%, sesi ke 2 mendapat 52%, dan sesi ke 3 mendapat skor 44%. Hal ini menunjukkan bahwa FN mengalami penurunan tingkat kecewa akibat putus hubungan cinta, Estimasi kecenderungan arah pada fase baseline (A) adalah menurun, pada fase intervensi (B) kecenderungan arahnya juga menurun atau ada perubahan yang positif, (2) Kecenderungan stabilitas pada fase baseline (A) tidak stabil, karena persentasenya 67%, dan pada fase intervensi (B) stabilitasnya mencapai angka yang sama dengan stabilitas pada fase baseline (A) sama-sama tidak stabil (variabel) dan hasil persentasenya sama yaitu 67%. Sunanto dkk. (2005) kecenderungan stabilitas ini memakai pedoman jika persentase stabilitas sebesar 85%-90% maka dikatakan stabil. Semakin sedikit persentase stabilitasnya semakin baik. Berdasarkan grafik secara keseluruhan menunjukkan penurunan atau ada perubahan tingkat kecewa akibat putus hubungan cinta yang dialami FN. Namun, berdasarkan perhitungan kecenderungan stabilitas

dikatakan tidak stabil, (3) Jejak data pada fase baseline (A) menurun, dan pada fase intervensi (B) kecenderungan arah juga menurun atau dikatakan ada perubahan, (4) Level stabilitas pada fase intervensi (A) adalah tidak stabil. Pada fase baseline (A) datanya juga tidak stabil dengan level dan rentang 72,4–85,6 sedangkan pada fase intervensi (B) dengan rentang 49,8–60,2 memiliki level stabilitas yang tidak stabil yang artinya menunjukkan perubahan ke arah yang positif, untuk menentukan level stabilitas dan rentang ini telah dihitung pada kecenderungan stabilitas, dan (5) Level perubahannya positif (+).

Analisis Antar Kondisi. Subyek DL (1) Perubahan kecenderungan arah tingkat kecewa akibat putus hubungan cinta yang dialami oleh DL menuju pada perubahan yang positif karena dapat dilihat pada grafik yang arah trendnya menurun. Perubahan kecenderungan stabilitas pada fase baseline (A) tidak stabil, dan pada fase intervensi (B) juga tidak stabil. Ini dapat dilihat pada analisis dalam kondisi dimana persentase pada fase baseline (A) 67%, sedangkan pada fase intervensi (B) 33%. Kecenderungan stabilitas ini semakin tidak stabil semakin baik, karena semakin data stabil berarti tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, (2) Perubahan level pada DL adalah positif, (3) Sedangkan pada persentase overlap juga baik yaitu 0%. Persentase overlap ini dikatakan baik sebab semakin kecil persentase overlap semakin baik pengaruh intervensi.

Subyek FN (1) Perubahan kecenderungan arah tingkat kecewa akibat putus hubungan cinta yang dialami oleh FN menuju pada perubahan yang positif karena dapat dilihat pada grafik yang arah trendnya menurun. Perubahan FN tergolong stabil karena data pointnya selalu menurun, (2) Perubahan kecenderungan stabilitas pada fase baseline (A) tidak stabil, dan jugapada

fase intervensi (B) tidak stabil. Ini dapat dilihat pada analisis dalam kondisi dimana persentase pada fase baseline (A) 0%, sedangkan pada fase intervensi (B) 37%. Kecenderungan stabilitas ini semakin tidak stabil semakin baik, karena semakin data stabil berarti tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, (3) Perubahan level pada FN adalah positif, dan (4) Sedangkan pada persentase overlap juga baik yaitu 0%. Persentase overlap ini dikatakan baik sebab semakin kecil persentase overlap semakin baik pengaruh intervensi.

SIMPULAN

Berdasarkan seluruh proses penelitian dan pembahasan, disimpulkan bahwa penerapan hipnoterapi teknik *parts therapy* efektif untuk menangani siswa yang kecewa akibat putus hubungan cinta padapada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Kota Kediri tahun 2017. Dari simpulan tersebut disarankan bagi guru BK dan konselor di sekolah dalam menangani siswa yang kecewa akibat putus cinta dapat diselesaikan dengan menggunakan hipnoterapi teknik *part therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, H. 2012. *Makalah manusia dan cinta kasih*. (Online). Tersedia: (ibd99.blogspot.co.id/2012/12/makalah-manusia-dan-cinta-kasih.html). diunduh 14 Juli 2016.
- Asyhari, M. 2006. *Tafsir Cinta: Tebarkan Kebajikan dengan Spirit Al-Quran*. Jakarta: Hikmah.
- Atrup, 2014. "Pengembangan Model Konseling Integratif Berbasis Hipnoterapi Sebagai Upaya Peningkatan Peran Konselor di Sekolah", Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling, Pemberdayaan Bimbingan dan

- Konseling Sekolah, Surabaya: Prodi BK-Unesa, p. 16-32
- Atrup; Setyawati, S. P; dan Agan, S. 2015. "Model Konseling Integratif Berbasis Hipnoterapi dalam Memecahkan Masalah Traumatik", Laporan Hasil Penelitian Hibah Bersaing Tahun Pertama, Kediri: LPPM UN PGRI Kediri.
- Atrup dan Setyawati, S. P. 2016a. "Model Konseling Integratif Berbasis Hipnoterapi dalam Memecahkan Masalah Traumatik", Laporan Hasil Penelitian Hibah Bersaing Tahun Kedua, Kediri: LPPM UN PGRI Kediri.
- Atrup dan Setyawati, S. P. 2016b. "Model Konseling Integratif Berbasis Hipnoterapi dalam Memecahkan Masalah Traumatik Bencana", Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling 2016, Optimalisasi Peran Konselor Melalui Pemanfaatan Berbagai Pendekatan dan Terapi dalam Pelayanan Konseling, Padang: UNP Padang, p. 10-18
- Atrup dan Setyawati, S. P. 2016c. "Model Hipotetik Konseling Integratif Berbasis Hipnoterapi dalam Memecahkan Masalah Traumatik", Proceeding International Conference and Workshop on School Counseling, The Role of School Counselors in Dealing with Students with Special Needs in Inclusive Schools, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, p. 144-154.
- Atrup; Setyawati, S. P. dan Putra, A. D. 2016d. "Hypnocounseling: Implementasi Model Konseling Integratif Berbasis Hipnoterapi dalam Memecahkan Masalah Traumatik Konseling", Buku Panduan, Kediri: LPPM UN PGRI Kediri.
- Atrup, A., & Fatmawati, D. (2018). Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 3(2), 138-149. doi:10.29407/pn.v3i2.11791
- Commons, C. 2016. *Patah Hati*. (Online). Tersedia: (<http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=patah-hati&oldid=11450315>). diunduh 14 Juli 2016.
- Gunawan, A. W. 2012. *Hypnosis The Art of Subconscious Communication* (cetakan keenam). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hunter, C. R. 2015. *Seni Hipnoterapi*. Jakarta: PT Indeks.
- Kurniawan, H. 2009. *Revolusi Cinta*. Jakarta: Lingkar Pena Kreativa.
- Linda. 2007. *Pengertian Putus Cinta*. (Online). Tersedia: (repository.unisba.ac.id). diunduh 17 Juli 2016
- Mukhtar. 2013. *Metode Penelitian*. (Online). Tersedia: (eprints.undip.ac.id/44006/3/BABIII-3.pdf). diunduh 17 juli 2016.
- Nurindra. 2013. *Teknik Parts Therapy Dalam Hipnoterapi*. (Online). Tersedia: (<http://www.hipnotis.net>). diunduh 12 Juli 2016.
- Rosyadi, K. 2000. *Cinta & keterasingan*. Yogyakarta: LKiS.
- Suharsini, A. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sunanto, J. dkk. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Criced: University of Tsukuba.
- Yulianingsih, Y. 2012. *Strategi Coping Pada Remaja Pasca Putus Cinta*. Disertasi. Tidak diterbitkan. Surakarta: UMM Surakarta.