

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tindak tutur (*speech act*) adalah salah satu kajian penting dalam pragmatik, yang berfokus pada penggunaan bahasa dalam konteks sosial dan fungsi komunikatifnya. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Austin (1962), yang menekankan bahwa ujaran tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga melakukan tindakan tertentu, seperti menyarankan dan memerintah. Austin juga membagi tiga jenis tindak tutur; yaitu lokusi (*locutionary act* atau tindakan yang menghasilkan ujaran), ilokusi (*illocutionary act* atau tindakan melakukan sesuatu melalui ujaran), dan perlokusi (*perlocutionary act* atau tindakan yang berdampak pada pendengar).

Goffrey Leech, dalam Retnaningsih (2014), menambahkan prinsip kesantunan dalam tindak tutur, yang memperhalus bentuk dan maskud ujaran penutur. Menurut Leech, efektivitas suatu tindak tutur sangat dipengaruhi oleh strategi kesantunan dan prinsip kerja sama antara penutur dan pendengar (mitra tutur). Hal ini terutama ketika penutur mengharapkan terjadi penerimaan atau kerja sama dari mitra tutur, seperti dalam kejadian hipnoterapi, di mana penutur, yang dalam ini adalah hipnoterapis, mengharapkan tuturannya diterima oleh pengalam (mitra tutur) dan ada hasil kerja sama dari pertuturan yang dilakukan.

Hipnoterapi sendiri belakangan dinilai merupakan salah satu terapi alternatif yang efektif, karena mampu membantu mengatasi gangguan mental serta mengidentifikasi dan mengubah pola pikir bermasalah yang umum dialami oleh pasien dengan gangguan tersebut (Yapko, 2001). Hipnoterapi bertujuan untuk

menjangkau pikiran bawah sadar guna menangani berbagai gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya, dengan cara menyampaikan sugesti-sugesti positif kepada pengalam (Alizamar et al., 2018).

Dalam praktik hipnoterapi, bahasa sugesti digunakan sebagai salah satu aspek penting yang memiliki peran utama dalam memengaruhi pikiran bawah sadar pengalam. Sugesti dalam hipnoterapi merupakan proses komunikasi yang bertujuan untuk menanamkan ide, perasaan, atau perilaku tertentu pada pengalam melalui bahasa yang dipilih secara cermat dan terstruktur. Proses ini tidak hanya melibatkan kata-kata, tetapi juga mengandung unsur intonasi, ritme, dan pola bahasa yang mampu memicu respons psikologis tertentu. Praktik hipnoterapi mengandalkan induksi *trance* dan pemberian sugesti yang tepat agar pengalam dapat mengalami perubahan positif (Sanyal et. al., 2022). Hipnoterapis menggunakan berbagai teknik bahasa yang disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik pengalam agar sugesti dapat diterima dengan baik.

Bahasa sugesti yang efektif harus mampu menjangkau pikiran bawah sadar pengalam dengan cara yang halus namun persuasif. Hal ini ditemukan dalam tahap induksi, di mana pengalam akan merasakan relaksasi. Keberhasilan hipnoterapis dalam membawa pengalam ke tahap tersebut sangat ditentukan oleh kemampuannya menggunakan bahasa secara efektif guna memunculkan respons dari pengalam. Bahasa berperan bukan hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai jembatan yang menghubungkan dunia luar dengan batin dan pikiran pengalam (Barden & Williams, 2007). Bahasa memiliki kekuatan dalam memberikan pengaruh terhadap pikiran dan emosi seseorang.

Bahasa adalah kekuatan. Disebutkan Revita (2017), kekuatan bahasa tidak hanya untuk memicu semangat positif, melainkan juga dapat memancing

munculnya kondisi negatif. Bahasa provokatif, misalnya, dapat merangsang atau menghasut pendengar. Menurut Revita, bahasa memiliki peran yang tidak sederhana. Bahasa memiliki daya yang sangat kuat sehingga mampu menghasilkan berbagai dampak yang luar biasa. Kekuatan bahasa ini terlihat dalam praktik hipnoterapi, yaitu melalui bahasa sugesti yang digunakan oleh hipnoterapis dalam menangani pengalamannya, saat hipnoterapis menciptakan hipnosis (kondisi menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang lain, yang kemudian orang tersebut akan memberikan respons pada pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh si hipnoterapis secara terbuka, sesuai dengan sugesti yang diberikan). Dikatakan Gunawan (2012), hipnosis juga disebut sebagai seni eksplorasi alam bawah sadar, kesadaran yang meningkat, suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti.

Popularitas hipnoterapi sendiri bisa dijumpai, seperti di media sosial. Banyak akun hipnoterapis yang bisa ditemukan di berbagai platform media sosial. Sebutlah mereka antara lain Nathalia Sunaidi dengan akun TikTok @nathaliasunaidiofficial, Darmika dengan akun TikTok @dokter_darmika, Hipnoterapi Rumah Sehat di Tangerang dengan akun TikTok @rumahsehatyanie, hipnoterapi di Palangkaraya dengan akun TikTok @hypnocare.palangkaraya, praktik resmi hipnoterapi Refri Syahlil SKM, CHT di Padang dengan akun TikTok @hinpterapipadang, dan lainnya.

Refri Syahlil menggunakan bahasa sugesti dalam praktiknya. Bahasa yang digunakan tidak hanya bersifat instruktif, tetapi juga mengandung unsur empati dan dukungan emosional. Seperti dalam beberapa skrip berikut yang dikumpulkan peneliti dalam pra-penelitian:

“Ketika abang berpikir tentang, ketika pertanyaan itu muncul, pertanyaan yang harus dimunculkan adalah apakah saya sanggup menerima realitanya

*atau tidak. Orang gangguan cemas susah pulih karena ketidakmampuan mereka menerima. Pasti ada kasus, ada problem. Kenapa ada reaksi? Karena ada emosi yang tidak selesai.” (Refri Syahlil, sesi hipnoterapi)
“Siapa yang bisa memulihkan saya? Niat saya. Psikolog itu hanya navigator. Psikiater memberi resep untuk menavigasi. Hipnoterapis juga navigator.”*

(Refri Syahlil, rekaman sesi hipnoterapi 16 Oktober 2023, kasus disorientasi seksual)

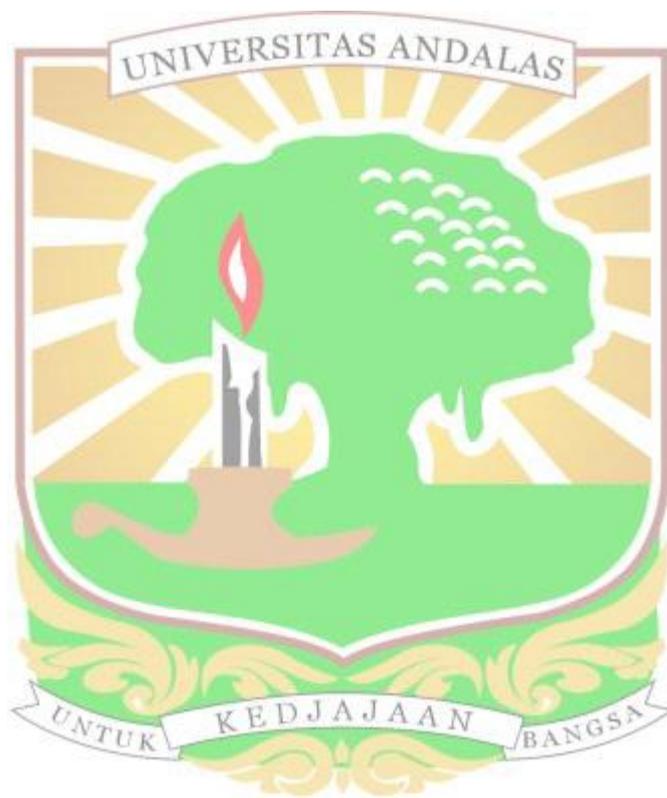
“Sekarang biarkan otot-otot di kelopak mata itu rileks, santai... Sekarang anda bayangkan tempat yang menurut anda nyaman. Apakah itu pantai, masjid, sungai, taman bunga. Pilih salah satu tempat yang menurut anda nyaman.”
(Refri Syahlil, rekaman sesi hipnoterapi 16 Oktober 2023, kasus disorientasi seksual)

Hipnoterapis sangat perlu menciptakan suasana nyaman dan aman bagi pengalam selama proses terapi, yang bisa jadi berbeda antara satu pengalam dengan pengalam lainnya. Refri Syahlil menggunakan variasi bahasa yang disesuaikan dengan tipe pengalam. Pendekatan ini menunjukkan bahwa bahasa sugesti dalam hipnoterapi harus fleksibel dan adaptif terhadap kebutuhan pengalam.

Studi tentang bahasa sugesti yang digunakan oleh Refri Syahlil dapat memberikan gambaran konkret tentang bagaimana bahasa hipnoterapi diaplikasikan dalam dunia nyata. Dengan penulis melakukan analisis tindak tutur bahasa sugesti, yang payung besarnya adalah pragmatik, maka nantinya penulis dapat mengungkap bagaimana pilihan berbahasa dan strategi komunikasi yang digunakan oleh hipnoterapis dalam melakukan tindakan hipnoterapi.

Dalam pragmatik sendiri, dipelajari bagaimana makna dibentuk melalui interaksi sosial dan bagaimana keadaan memengaruhi interpretasi ujaran (Tardy & Swales, 2014). Konteksnya pada hipnoterapi, ini meliputi kondisi psikologis pengalam, tujuan terapi, dan situasi komunikasi antara hipnoterapis dan pengalam. Oleh karena itu, analisis pragmatik dapat mengungkap bagaimana hipnoterapis menggunakan bahasa sugesti secara strategis untuk mencapai tujuan terapeutik.

Pemahaman tentang pragmatik telah menarik perhatian banyak ahli,



termasuk Richards dalam kutipan yang disampaikan oleh Revita (2013), yang menyatakan bahwa pragmatik merupakan kajian tentang penggunaan bahasa dalam komunikasi, terutama yang berkaitan dengan hubungan antara kalimat, konteks, serta situasi saat bahasa tersebut digunakan.

“Pragmatics is the study of the use of language in communication, particularly the relationship between sentences, contexts and situations in which they are used”, (Revita, 2013).

Dalam kajian pragmatik, proses penyampaian maksud melalui bahasa dikenal dengan istilah tindak tutur (*speech act*), yang melibatkan dua pihak utama, yaitu penutur (*speaker*) dan mitra tutur (*listener* atau *audience*). Ketika penutur menyampaikan tuturan kepada mitra tuturnya, penutur berarti sedang melakukan tindak tutur lokusi. Sementara itu, maksud atau tujuan yang ingin disampaikan melalui tuturan tersebut dikenal sebagai tindak ilokusi, yang umumnya ditandai dengan penggunaan kata kerja tertentu, sebagaimana dijelaskan oleh Austin (1962). Dalam praktiknya, penutur sering kali tidak sepenuhnya menyadari proses komunikasi yang sedang berlangsung. Oleh karena itu, keberhasilan komunikasi sangat bergantung pada kesamaan konteks antara penutur dan mitra tutur. Umumnya, penutur menyampaikan pertanyaan atau informasi yang memiliki keterkaitan langsung dengan kondisi atau kepentingan mitra tutur.

Dalam hal hipnoterapi, bahasa sugesti yang digunakan untuk hipnoterapi biasanya menggunakan verba performatif yang memerintah, menyatakan, menginformasikan, dan memuji untuk mengarahkan pikiran pengalam. Contohnya adalah penggunaan kata-kata seperti "perhatikan," "relaks," "bayangkan," dan "rasakan", yang berfungsi sebagai instruksi langsung kepada pengalam (Khotima, et. al., 2023). Struktur bahasa ini dirancang agar mudah dipahami dan diikuti oleh pengalam dalam kondisi *trance*, yaitu kondisi di mana keadaan kesadaran pengalam berubah, pengalam

mengalami penurunan kesadaran terhadap lingkungan sekitar, namun tetap mampu merespons rangsangan secara selektif atau mengikuti arahan tertentu.

Selain itu, penggunaan metafora, simbol, dan bahasa tidak langsung juga sering ditemukan dalam teknik hipnoterapi Ericksonian yang bertujuan memengaruhi pengalaman tanpa perintah langsung. Sugesti tidak langsung dalam teknik ini memiliki contoh sebagai berikut: (Khotima, et. al., 2023)

“Tutuplah mata Anda dan rasakan suasana sangat santai di kursi ini, mungkin saat ini Anda mendengar suara-suara di luar yang bisings dan nikmati suara alunan musik ini. Saat Anda mendengar alunan musik, Anda menjadi lebih santai dan rileks. Mungkin Anda juga mendengar suara-suara lain di ruangan ini. Suara-suara itu membuat Anda lebih santai, membuat Anda semakin dalam dan semakin lepas. Atau Anda sedang memperhatikan suara langkah kaki yang memang ada di lingkungan kantor ini. Rasakan bahwa hal tersebut membuat Anda semakin santai. Anda juga merasakan embusan udara di ruangan ini membelai wajah dan tangan Anda. Rasakan... Nikmati sekali.”

Dalam pemberian sugesti melalui teknik induksi Ericksonian, hipnoterapis menekankan pada pengalaman yang berkaitan dengan lingkungan sekitar, sebagaimana terlihat pada contoh tuturan sebelumnya. Hipnoterapis akan menggunakan elemen-elemen seperti kebisingan dan alunan musik sebagai sarana untuk membantu pengalaman merasa lebih tenang dan rileks.

Sugesti yang diberikan selama hipnoterapi bertujuan untuk mengubah persepsi, emosi, memori, atau perilaku pengalaman secara positif (Efremov, 2020). Bahasa sugesti ini harus disusun sedemikian rupa sehingga dapat menembus pikiran bawah sadar dan menghasilkan perubahan yang diinginkan. Dalam praktiknya, hipnoterapis menggunakan kalimat afirmatif, repetisi, dan bahasa yang bersifat positif untuk memperkuat efek sugesti. Teknik persuasi seperti identifikasi, kompensasi, dan proyeksi juga sering digunakan untuk menyesuaikan sugesti dengan tipe kepribadian pengalaman. Oleh karena itu, bahasa sugesti dalam hipnoterapi bukan hanya soal kata-kata, tetapi juga strategi komunikasi yang

kompleks.

Tindak tutur bahasa sugesti dalam proses hipnoterapi bisa berfungsi seperti mengarahkan, menenangkan, atau memotivasi pengalam. Penggunaan verba performatif yang tepat dapat meningkatkan efektivitas sugesti dan mempercepat masuknya pengalam ke kondisi *trance*. Selain itu, penggunaan bahasa yang mengandung metafora dan simbolik juga dapat membantu pengalam memahami pesan sugesti secara lebih mendalam (Magday et al., 2022). Dengan demikian, analisis pragmatik dapat mengungkap pola-pola komunikasi yang mendasari keberhasilan hipnoterapi.

Bahasa sugesti dalam hipnoterapi juga memerhatikan aspek budaya dan bahasa daerah yang digunakan oleh pengalam. Penggunaan bahasa daerah atau dialek tertentu dapat meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan pengalam terhadap hipnoterapis. Dalam praktik hipnoterapi di Indonesia, ditemukan bahwa penggunaan bahasa Banjar, Jawa, dan bahasa daerah lain sering digunakan untuk menyesuaikan dengan latar belakang pengalam (Ramadania, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa konteks budaya sangat memengaruhi efektivitas bahasa sugesti dalam hipnoterapi. Oleh karena itu, hipnoterapis perlu memiliki kemampuan bahasa yang baik dan sensitif terhadap konteks budaya pengalam.

Dalam praktik hipnoterapi, terdapat berbagai teknik induksi yang menggunakan bahasa sugesti berbeda, seperti: (Khotimah, et. al., 2023) *Progressive Relaxation*, *Dave Elman*, *Eye Fixation*, *Ericksonian Environmental*, dan *Flower Method*. Setiap teknik memiliki pola bahasa dan strategi sugesti yang khas sesuai dengan tujuan induksi. Misalnya, teknik *Progressive Relaxation* menekankan pada perintah relaksasi dan fokus pada bagian tubuh tertentu, sedangkan teknik *Ericksonian* menggunakan sugesti tidak langsung melalui metafora dan simbol, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

Analisis tindak tutur bahasa sugesti terhadap bahasa sugesti dalam praktik Refri Syahlil dapat mengungkap bagaimana strategi komunikasi yang digunakan hipnoterapis, yang menggunakan tindak tutur, mampu mengatasi hambatan komunikasi dan meningkatkan efektivitas terapi. Misalnya, penggunaan kalimat tanya, afirmasi, dan pujian yang disesuaikan dengan kondisi pengalam dapat memperkuat sugesti dan mempercepat proses *trance*. Penelitian ini juga dapat mengidentifikasi pola-pola bahasa yang sering muncul dan bagaimana pola tersebut berkontribusi pada keberhasilan terapi. Dengan demikian, studi ini memberikan wawasan praktis bagi hipnoterapis dalam mengoptimalkan bahasa sugesti.

Akhirnya, penelitian tentang tindak tutur bahasa sugesti pada praktik hipnoterapi Refri Syahlil ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan teori dan praktik hipnoterapi. Studi ini tidak hanya mengungkap aspek linguistik dari bahasa sugesti, tetapi juga memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana bahasa berfungsi dalam konteks terapi untuk menghasilkan perubahan yang diharapkan. Dengan demikian, penelitian ini menjadi landasan penting bagi pengembangan hipnoterapi yang lebih efektif dan berbasis bukti di masa depan. Penelitian ini juga membuka peluang untuk studi lanjutan yang mengkaji aspek lainnya dari tindak tutur bahasa sugesti dalam praktik hipnoterapi.

Sejauh ini, penelitian mengenai penggunaan bahasa sugesti dalam praktik hipnoterapi masih terbatas dan belum banyak dilakukan, khususnya dalam konteks praktik Refri Syahlil. Beberapa penelitian yang ada lebih banyak membahas aspek linguistik hipnotis secara umum, seperti analisis tindak tutur bahasa hipnotis dari perspektif pragmatik yang menyoroti prinsip kerja sama Grice dalam interaksi antara hipnotis dan subjek (Afrianti, 2021). Sementara, penelitian yang secara khusus mengkaji bahasa sugesti dalam praktik hipnoterapi Refri Syahlil belum

ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis tindak tutur bahasa sugesti dalam praktik hipnoterapi Refri Syahlil, sehingga posisi penelitian ini masih baru dan memberikan kontribusi orisinal dalam kajian ilmu bahasa dan hipnoterapi.

1.2 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

Penelitian ini merupakan kajian dalam bidang pragmatik, khususnya terkait bahasa sugesti dalam praktik hipnoterapi. Bahasa sugesti merupakan bahasa yang digunakan dalam berkomunikasi antara penutur dan mitra tutur, untuk memengaruhi pikiran dan perilaku mitra tutur melalui penggunaan kata-kata dan ungkapan tertentu. Fokus penelitian ini adalah pada tindak tutur bahasa sugesti yang digunakan oleh Refri Syahlil dalam praktik hipnoterapinya, dengan menganalisis sekuensi tindak tutur menuju sugesti yang dilakukan hipnoterapis, menentukan lokusi dan ilokusi dalam tindak tutur sugesti hipnoterapis, dan mengetahui alasan hipnoterapis dalam menggunakan tindak tutur sugesti yang disampaikan kepada pengalam.

Penelitian ini dibatasi pada praktik hipnoterapi Refri Syahlil sebagai studi kasus untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai strategi bahasa sugesti dalam proses terapi. Penelitian ini terlepas dari membahas efektivitas dari praktik hipnoterapi itu sendiri. Objek yang dilibatkan dalam penelitian adalah pengalam dengan keluhan gangguan cemas, yang mewakili dua jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan, masing-masing satu orang. Kedua orang objek tersebut adalah pengalam Refri Syahlil yang mengikuti tindakan hipnoterapi Refri Syahlil di tahun 2025, dan dipilih secara acak.

Untuk alasan keamanan privasi, berdasarkan permintaan hipnoterapis, kedua orang pengalam disamarkan namanya dalam penelitian ini.

Pengalam perempuan dipanggil dengan nama Siti Aisyah (32 tahun) dan pengalam laki-laki dipanggil dengan nama Alex Boy (30 tahun). Keduanya mengalami gangguan cemas.

Jenis sugesti yang dicari dalam penelitian ini didasarkan pada teori Searle (1969), yaitu lima jenis bahasa sugesti: saran, larangan, nasihat, pernyataan, dan selamat, yang dijumpai dalam tindak tutur ilokusi saja. Dalam penelaahan, tindak tutur perlokusi tidak dimasukkan dalam cakupan penelitian.

Penelitian ini membahas tiga aspek utama, yaitu (1) sekuensi tindak tutur sugesti yang digunakan dalam hipnoterapi pada praktik hipnoterapi Refri Syahlil;
(2) lokusi dan ilokusi yang ditemukan dalam tindak tutur sugesti tersebut; dan
(3) alasan dari hipnoterapis dalam menggunakan sugesti tersebut.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta ruang lingkup dan batasan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, banyak hal yang dapat dikaji terkait bahasa sugesti. Namun demikian, kajian ini hanya memfokuskan kepada tiga permasalahan berikut ini.

- 1) Apa saja lokusi dan ilokusi pada tindak tutur bahasa sugesti dalam konteks yang dilakukan pada pengalam gangguan cemas dalam praktik hipnoterapi Refri Syahlil;
- 2) Bagaimana tindak tutur bahasa sugesti yang digunakan dalam setiap sekuensi hipnosis pada pengalam gangguan cemas dalam praktik hipnoterapi Refri Syahlil; dan
- 3) Apa alasan Refri Syahlil menggunakan bahasa sugesti terkait dalam

tindakan hipnoterapi yang dilakukannya.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memaparkan lokusi dan ilokusi pada tindak tutur bahasa sugesti dalam konteks yang dilakukan pada pengalam gangguan cemas dalam praktik hipnoterapi Refri Syahlil;
- 2) Mendeskripsikan tindak tutur bahasa sugesti yang digunakan dalam setiap sekuensi hipnosis pada pengalam gangguan cemas dalam praktik hipnoterapi Refri Syahlil; dan
- 3) Mengetahui alasan hipnoterapis dalam menggunakan tindak tutur bahasa sugesti pada penanganan yang dia lakukan terhadap pengalam.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, baik manfaat secara teoretis, maupun praktis.

- 1) Manfaat secara teoretis
 - a) Menambah khazanah ilmu kebahasaan (linguistik), khususnya dalam bidang pragmatic, terkait penggunaan bahasa sugesti hipnoterapi pada praktik Refri Syahlil.
 - b) Memberikan kontribusi ilmu dalam tinjauan pragmatik terkait dalam penggunaan bahasa sugesti hipnoterapi yang diaplikasikan secara klinis.
- 2) Manfaat secara praktis
 - a) Meningkatkan pemahaman penulis mengenai bidang pragmatik, khususnya penggunaan bahasa sugesti hipnoterapi.

- b) Dapat menambah referensi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian terkait bidang pragmatik, khususnya yang terkait dengan bahasa sugesti hipnoterapi.

