

## **RHETORICAL MOVES DALAM INDUKSI HIPNOTERAPI: ANALISIS GENRE**

**Nurul Ashyfa Khotima<sup>1</sup>, Dadang Sudana<sup>2</sup>, Wawan Gunawan<sup>3</sup>,  
Jatmika Nurhadi<sup>4</sup>, Sintia Hapsyah Rahman<sup>5</sup>**

<sup>1,4,5</sup> Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia,  
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

<sup>2,3</sup> Program Studi Bahasa dan Sastra Inggris, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

<sup>1</sup> ululysn@upi.edu, <sup>2</sup> dsudana@upi.edu, <sup>3</sup> wagoen@upi.edu, <sup>4</sup> jatmikanurhadi@upi.edu,

<sup>5</sup> sintiahapsyah@upi.edu

Received: September 13, 2022; Accepted: January 29, 2023

### **Abstract**

Hypnotherapy can be used as an effective therapy to overcome certain symptoms and conditions by entering the subconscious mind and giving positive suggestions to clients. When a therapist provides hypnosis, there is a distinctive linguistic structure. This structure can be analyzed using genre analysis. This study will focus on genre analysis in hypnotherapy induction by looking at the rhetorical moves structure of each hypnotherapy technique performed. In this research, the descriptive qualitative method is used, which aims to describe the rhetorical moves contained in the hypnotherapy induction script. The data used in this study were obtained from the Indonesian Board of Hypnotherapy training module in as many as five induction scripts. The technique used to analyze the data was immediate constituent analysis of each utterance in the hypnotherapy induction script. This research produces 20 rhetorical moves that have been classified from 203 utterances contained in the hypnotherapy induction script. Based on the speech acts, rhetorical moves in hypnotherapy are characterized by performative verbs commanding, declaring, informing, and praising, such as the use of the verbs pay attention, relax, imagine, and feel. The results show similarities and differences in the structure of rhetorical moves that can change and are not fixed.

**Keywords:** genre analysis, hypnotherapy, rhetorical moves, suggestion

### **Abstrak**

Hipnoterapi dapat dijadikan sebagai salah satu terapi yang efektif untuk mengatasi berbagai gejala dan kondisi tertentu dengan memasuki pikiran bawah sadar dan memberikan sugesti positif kepada klien. Ketika seorang terapis memberikan hipnosis, terdapat struktur kebahasaan yang khas. Struktur ini dapat dianalisis dengan menggunakan *genre analysis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui genre dalam induksi hipnoterapi dengan melihat struktur *rhetorical moves* dari setiap teknik hipnoterapi yang dilakukan. Dalam penelitian ini digunakan metode kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menguraikan *rhetorical moves* yang terdapat dalam skrip induksi hipnoterapi. Data yang digunakan dalam penelitian ini didapatkan dari modul pelatihan *Indonesian Board of Hypnotherapy* sebanyak lima skrip induksi. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah analisis unsur langsung pada setiap tuturan dalam skrip induksi hipnoterapi. Penelitian ini menghasilkan 20 *rhetorical moves* yang telah diklasifikasikan dari 203 tuturan yang terdapat dalam skrip induksi hipnoterapi. Berdasarkan tindak tuturnya, *rhetorical moves* dalam hipnoterapi ditandai dengan verba performatif memerintah, menyatakan, menginformasikan, dan memuji, seperti penggunaan pada verba *perhatikan, lemaskan, bayangkan, dan rasakan*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat persamaan dan perbedaan dalam pola struktur *rhetorical moves* yang dapat berubah-ubah dan bersifat tidak tetap.

**Kata Kunci:** analisis genre, hipnoterapi, *rhetorical moves*, sugesti

**How to Cite:** Khotima, N. A., Sudana, D., Gunawan, W., Nurhadi, J., & Rahman, S.H. (2023). *Rhetorical Moves* dalam induksi hipnoterapi: analisis genre. *Semantik*, 12(1), 21-36.

---

## PENDAHULUAN

Hipnoterapi sebagai salah satu metode terapi telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai kondisi tertentu dengan meningkatkan fokus dan konsentrasi agar membuat klien menjadi rileks dan tenang. Hipnoterapi sebagai alternatif terapi yang efektif dibuktikan dengan keberhasilan dalam mengatasi masalah gangguan mental dan dapat menunjukkan serta mengubah pemikiran problematik umum pada pasien yang menderita gangguan mental (Yapko, 2001). Hipnoterapi berusaha memasuki pikiran bawah sadar untuk mengobati berbagai masalah gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya dengan memberikan sugesti positif kepada klien (Alizamar et al., 2018). Hipnoterapi juga dapat digunakan sebagai pilihan pengobatan tambahan untuk pasien dengan gejala stroke fungsional (Sanyal et al., 2022), mengobati nyeri selama persalinan (Sahour et al., 2019), iritasi usus pediatrik atau nyeri perut fungsional (Rutten et al., 2017), dan penyakit lainnya.

Hipnoterapi merupakan metode bantu dengan menggunakan hipnosis untuk membantu mengobati berbagai gejala atau kondisi tertentu hingga mencapai tujuan terapeutik (Anbar, 2002). Hipnosis menghubungkan antara pikiran dan tubuh yang mendorong klien untuk menemukan emosi negatif di alam bawah sadar (Efremov, 2020). Klien yang memiliki gangguan psikologis cenderung membuat interpretasi negatif, sehingga hipnoterapi secara efektif dapat membantu klien dalam mengendalikan gejala kecemasan mereka melalui relaksasi yang dicapai dengan mengantisipasi kejadian yang memicu kecemasan (Smaga et al., 2010). Hipnoterapi menjadi alternatif pengobatan yang cepat, hemat biaya, tidak aditif, dan aman untuk mengobati klien yang memiliki kecemasan dan stres (Hammond, 2010).

Hipnoterapi dilakukan dalam lima tahap, yaitu relaksasi, induksi, pendalaman, sugesti, dan *termination* (Sanyal et al., 2022). Relaksasi dilakukan dengan membuat klien merasa rileks dan beristirahat yang dibantu dengan lingkungan yang tenang tanpa gangguan. Induksi merupakan tahap yang dilakukan oleh terapis untuk membawa klien berpindah dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar. Perpindahan ini dilakukan dengan menembus *Critical Area* hingga berada dalam kondisi *trance*. Terapis akan melakukan tingkat ke dalam *trance* atau *Depth Level Test* untuk mengetahui sejauh mana klien mencapai kedalaman *trance*. Pendalaman atau *deepening* dilakukan ketika terapis membawa klien menuju kondisi *trance* yang lebih dalam dengan menggunakan citraan dan merangsang beberapa persepsi pendengaran, visual, sensorik, bau, dan rasa melalui sugesti. Ketika klien telah mencapai kedalaman yang sesuai, kemudian terapis akan melakukan sugesti untuk mencapai tujuan terapeutik. Sugesti diberikan ketika klien masih berada dalam kondisi *trance* dengan tujuan agar sugesti tersebut terekam oleh pikiran bawah sadar, bahkan hingga klien telah mengakhiri proses hipnotis. Pada akhir tahapan hipnosis atau *termination*, klien dibawa keluar dari kondisi hipnosis secara perlahan-lahan hingga berada dalam kondisi yang sadar sepenuhnya.

Dalam memberikan hipnosis, salah satu tahapan yang berpengaruh untuk membuat klien merasakan relaksasi adalah tahap induksi. Keberhasilan terapis dalam membuat klien berada dalam tahap tersebut bergantung pada penggunaan bahasa yang efektif untuk membangkitkan respons klien. Bahasa tidak hanya digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai penghubung antara dunia, batin, dan pikiran klien (Barden & Williams, 2007). Bahasa memiliki kekuatan dalam memberikan pengaruh terhadap pikiran dan emosi seseorang. Oleh

karena itu, terapis harus mampu memberikan kata-kata yang tepat ketika melakukan hipnosis kepada klien.

Bahasa dan pikiran memiliki keterkaitan yang dapat dilihat dari produksi ujaran yang merupakan dasar pikiran, bahasa sebagai basis dasar pikiran, sistem bahasa yang menunjukkan spesifikasi pandangan, serta sistem bahasa yang menunjukkan spesifikasi budaya (Pateda, 1990). Dalam memberikan hipnosis, terapis memiliki beberapa teknik yang digunakan untuk membuat klien menuju kondisi relaksasi dengan menggunakan bahasa yang dapat memengaruhi pikiran klien. Teknik hipnoterapi tersebut masing-masing memiliki struktur kebahasaan yang khas dalam memberikan sugesti atau perintah secara efektif kepada pikiran bawah sadar seseorang. Struktur kebahasaan dalam hipnoterapi ini dapat dianalisis dengan analisis genre.

Analisis genre merupakan pendekatan yang digunakan untuk analisis tekstual sebagai penilaian kritis sebuah wacana yang memperhitungkan elemen sosial dan budaya yang mendasarinya. Sebuah genre, baik yang diartikulasikan atau dicetak, biasanya diidentifikasi berdasarkan fungsi atau peran komunikatifnya dalam komunitas wacana. Hubungan genre dalam wacana dan konteksnya telah menjadi fokus utama dalam pendekatan berbasis analisis genre (Nagao, 2019). Genre tidak terlepas dari sebuah peristiwa komunikasi atau aktivitas sosial ketika penggunaan bahasa memiliki fungsi untuk menggambarkan tujuan informasi dan sosial melalui langkah-langkah tertentu (Fairclough, 2003). Analisis genre juga diartikan sebagai analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan tujuan, ciri kebahasaan, dan pola teks, serta kerangka dasar (Eggins, 1994).

Analisis genre mencakup pola yang digunakan secara berulang dan dapat diperkirakan dari suatu wacana yang terjadi dalam masyarakat tertentu (Vogler & Schwaiger, 2021). Analisis genre digunakan untuk mengetahui bagaimana wacana ditulis dan menentukan karakteristik apa saja yang diperlukan agar sebuah wacana dianggap sebagai bagian dari genre tersebut. Genre semakin dipandang sebagai tujuan komunikatif yang unik dalam linguistik dan pedagogik kontemporer dan melihat ke dalam kerangka gerak retorik dan komunikatif (Swales, 2004). Metode yang sering digunakan untuk analisis genre adalah dengan pendekatan '*move-step*' yang diusulkan oleh Swales (Tardy dan Swales, 2014). *Moves* dalam analisis genre digunakan untuk menggambarkan fungsi bagian-bagian tertentu dari sebuah wacana dalam kaitannya dengan fungsi secara keseluruhan (Briones, 2012).

*Rhetorical moves* merupakan unit yang berhubungan dengan tujuan penulis dan cara pesan atau makna penulis disampaikan. Tujuan komunikatif ini diwujudkan dalam bentuk kalimat, paragraf, atau beberapa kalimat dan paragraf. Analisis ini digunakan untuk mengetahui kecenderungan praktik gaya penulisan tertentu dan variasi yang muncul di antara teks-teks yang dianalisis (Pratiwi & Kurniawan, 2021). *Moves* merepresentasikan *frame text* yang memiliki arti dan fungsinya masing-masing. Meskipun memiliki fungsi komunikatifnya sendiri, setiap *Moves* berkontribusi pada tujuan keseluruhan genre dan dapat diwujudkan oleh sejumlah konstituen yang lebih kecil. Wacana atau teks memiliki *Moves* atau *step* yang berbeda dan dapat berkembang (Swales, 1990).

Penelitian yang membahas analisis genre telah banyak dilakukan, yaitu di antaranya pada penelitian "A Mixed Methods Genre Analysis of the Discussion Section of MMR Articles in Applied Linguistics" (Hashemi & Gohari Moghaddam, 2019), "Educational Podcast: A Genre Analysis" (Drew, 2017), "Comparative Genre Analysis of Research Article Abstracts in More and Less Prestigious Journals" (El-Dakhs, 2018), "A Genre Analysis of Academic Job-Refusal Letters" (Thominet, 2020), "Rhetorical Move and Genre Knowledge Development of English

and Indonesian Abstracts” (Pratiwi & Kurniawan, 2021), dan “Comparative Genre Analysis of Research Abstracts” (Magday et al., 2022). Dari kelima penelitian terdahulu yang telah dijabarkan di atas, ditemukan persamaan dan perbedaan terhadap penelitian yang dilakukan. Kelima penelitian tersebut sama-sama menggunakan analisis genre dengan *rhetorical moves* sebagai teori yang digunakan. Namun, perbedaan penelitian ini dari kelima penelitian terdahulu terlihat pada teknik analisis yang digunakan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis unsur langsung dengan mengklasifikasikan *rhetorical moves* berdasarkan tindak tutur dan verba performatifnya. Selain itu, penelitian yang membahas analisis genre pada hipnoterapi induksi belum dilakukan.

Melihat urgensi di atas, penulis menilai diperlukan adanya penelitian mengenai analisis genre dalam hipnoterapi induksi dengan melihat *Rhetorical Moves* dari setiap teknik hipnoterapi yang dilakukan. Drew (2017) menjelaskan bahwa analisis dilakukan dengan penjelasan mengenai tujuan komunikatif genre berupa penggunaan umum secara keseluruhan. Selanjutnya adalah mencirikan genre berupa *move structure* yang merupakan fungsi tekstual konvensional yang berulang di seluruh wacana genre. *Move structure* dapat diidentifikasi melalui analisis *rhetorical moves* yang diambil berdasarkan realisasi dari *move* dalam sebuah wacana. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena dengan menganalisis genre dalam induksi hipnoterapi dengan melihat struktur *rhetorical moves*, karakteristik dari sebuah wacana dapat terlihat sehingga sebuah wacana akan dianggap sebagai bagian dari genre tersebut berdasarkan karakteristik yang telah dianalisis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui genre dalam induksi hipnoterapi dengan melihat struktur *rhetorical moves* dari setiap teknik hipnoterapi yang dilakukan. Penelitian ini berfokus pada struktur berdasarkan tindak tutur dan verba performatif dari lima skrip induksi pada hipnoterapi. Selain itu, penelitian ini juga dapat mempermudah terapis untuk mempelajari bahasa hipnoterapi dan menyusun sugesti dalam hipnoterapi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bertujuan untuk menguraikan sebuah fenomena secara mendalam untuk menunjukkan bentuk fundamental dari sebuah data yang diteliti (Kriyantono, 2006). Penelitian kualitatif berusaha menggambarkan kondisi objek secara alamiah dengan berpusat pada peneliti sebagai instrumen dan pengambilan data yang dilakukan secara *purposive* dan terus bertambah (Sugiyono, 2011). Dalam metode tersebut, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif dengan memberikan analisis yang lebih rinci mengenai sebuah fenomena yang akan menghasilkan sebuah kesimpulan.

Ketika melakukan pengumpulan data penelitian ini, peneliti melakukan teknik dokumentasi untuk mendapatkan data atau informasi melalui buku, arsip, dokumen, laporan, atau keterangan yang dapat mendukung penelitian. Korpus data dalam penelitian ini diambil dari modul pelatihan *Indonesian Board of Hypnotherapy* yang diterbitkan pada tahun 2002 dan telah digunakan oleh lebih dari 37.736 pelatihan hipnoterapi. Dari total tujuh skrip induksi dalam modul pelatihan, dipilih lima skrip induksi yang dijadikan sebagai data penelitian, yaitu *Progressive Relaxation*, *Dave Elman*, *Eye Fixation*, *Ericksonian Environmental*, dan *Flower Method* karena lima skrip induksi ini telah umum digunakan untuk hipnoterapi, sedangkan dua skrip lainnya diperlukan alat dan perangkat khusus dalam memberikan induksi untuk hipnoterapi. Data kemudian diolah dengan analisis unsur langsung dengan menggunakan teori *genre analysis*. Teknik analisis unsur langsung digunakan untuk menganalisis unsur atau konstituen yang membangun bahasa yang digunakan dalam skrip induksi hipnoterapi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini berisi uraian mengenai yang terdapat dalam skrip induksi hipnoterapi *Progressive Relaxation*, *Dave Elman*, *Eye Fixation*, *Ericksonian Environmental*, dan *Flower Method*.

### Hasil

#### Klasifikasi *Rhetorical Moves* dalam Skrip Induksi Hipnoterapi

Penelitian ini menganalisis mengenai variasi struktur retorika dalam hipnoterapi ketika melakukan induksi dengan beberapa teknik, yaitu *Progressive Relaxation*, *Dave Elman*, *Eye Fixation*, *Ericksonian Environmental*, dan *Flower Method*. Pengklasifikasian *rhetorical moves* dilihat berdasarkan jenis tindak tutur dan verba performatif yang dilakukan. Terdapat 203 tuturan dari lima skrip hipnoterapi yang kemudian diklasifikasikan berdasarkan *rhetorical moves* seperti yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1.** *Rhetorical Moves* dalam Skrip Induksi Hipnoterapi

<b>Rhetorical Moves</b>	<b>Progressive Relaxation</b>	<b>Dave Elman</b>	<b>Eye Fixation</b>	<b>Ericksonian Environmental</b>	<b>Flower Method</b>
Deret hitung mundur disertai perintah	0	0	0	0	9
Deret hitung mundur disertai sugesti	0	2	0	0	5
Memberikan afirmasi	0	5	0	0	0
Memberikan pujian	0	11	0	0	0
Memeriksa tingkat relaksasi	0	12	0	0	0
Memfokuskan terhadap satu titik	9	2	3	4	0
Memfokuskan terhadap satu titik disertai perintah	2	0	1	0	0
Memfokuskan terhadap satu titik disertai sugesti	0	0	0	2	0
Menyarankan untuk melakukan	0	2	0	0	0
Perintah disertai sugesti untuk melakukan	0	3	2	0	0
Perintah disertai sugesti untuk merasakan	0	0	1	2	0
Perintah disertai sugesti untuk relaksasi	0	1	0	2	0
Perintah untuk melakukan	2	13	9	0	2

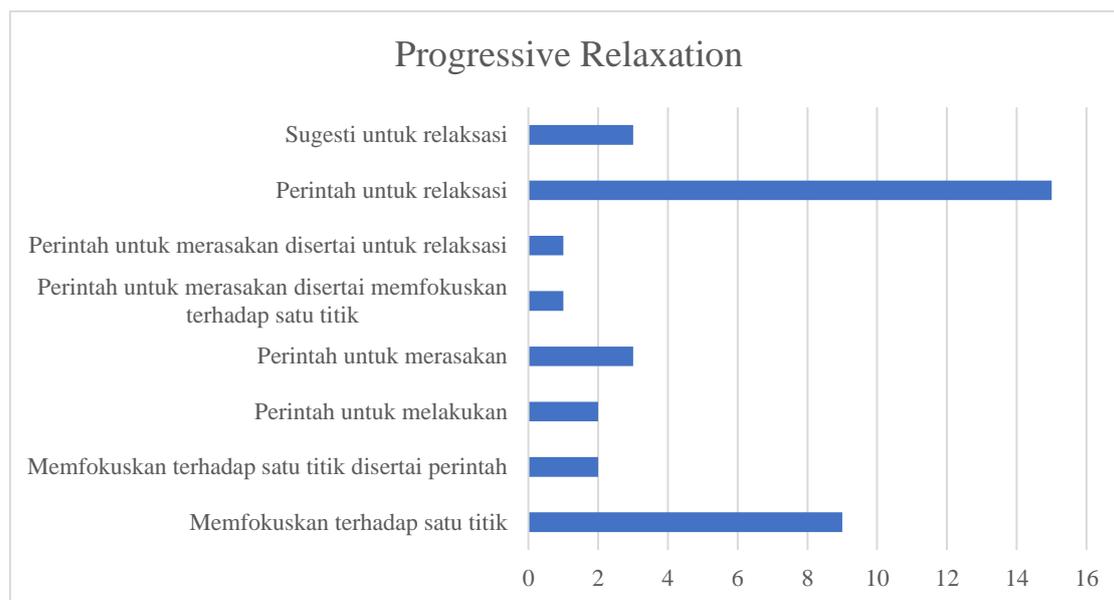
Perintah untuk melakukan dan untuk merasakan	0	0	0	1	1
Perintah untuk merasakan	3	6	1	3	3
Perintah untuk merasakan disertai memfokuskan terhadap satu titik	1	0	0	0	0
Perintah untuk merasakan disertai untuk relaksasi	1	0	0	0	0
Perintah untuk relaksasi	15	12	1	0	0
Perintah untuk relaksasi disertai memberikan pujian	0	1	0	0	0
Sugesti untuk relaksasi	3	13	15	6	10

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan 20 *Rhetorical Moves* dari lima skrip induksi hipnoterapi. Struktur retorika yang paling banyak ditemukan adalah sugesti untuk relaksasi sebanyak 47 tuturan. Sementara itu, struktur retorika yang paling sedikit terdapat pada tiga *rhetorical moves*, yaitu perintah untuk merasakan disertai memfokuskan terhadap satu titik, perintah untuk merasakan disertai untuk relaksasi, dan perintah untuk relaksasi disertai memberikan pujian.

Pada bagian selanjutnya *rhetorical moves* diuraikan berdasarkan skrip induksi hipnoterapi dengan lima teknik, yaitu: (1) *Progressive Relaxation*; (2) *Dave Elman*; (3) *Eye Fixation*; (4) *Ericksonian Environmental*; dan (5) *Flower Method*.

### ***Progressive Relaxation***

*Progressive Relaxation* terpusat pada induksi secara langsung dan secara tidak langsung. Induksi secara langsung berfokus pada bagian tubuh yang dapat rileks dengan mudah dengan melepaskan ketegangan, sedangkan induksi secara tidak langsung berfokus pada bagian tubuh yang memberikan banyak tekanan ketika berkegiatan sehari-hari mulai dari bagian atas hingga bagian bawah, seperti leher, tangan, atau kaki. Dalam skrip induksi hipnoterapi dengan teknik *Progressive Relaxation*, *move* yang paling banyak ditemukan adalah perintah untuk relaksasi dan memfokuskan terhadap satu titik. Hipnosis dilakukan dengan menginstruksikan klien memfokuskan dirinya terhadap beberapa bagian tubuh untuk kemudian diminta agar klien melemaskan tubuhnya, seperti melemaskan dahi, otot-otot, dagu, leher, dan bagian-bagian tubuh lainnya secara bergantian. Hal ini bertujuan agar klien dapat merasa rileks dengan melemaskan seluruh tubuhnya sehingga bisa masuk ke dalam kondisi *trance* lebih mudah.



**Gambar 1.** *Rhetorical Moves* pada Skrip Induksi Hipnoterapi dengan Teknik *Progressive Relaxation*

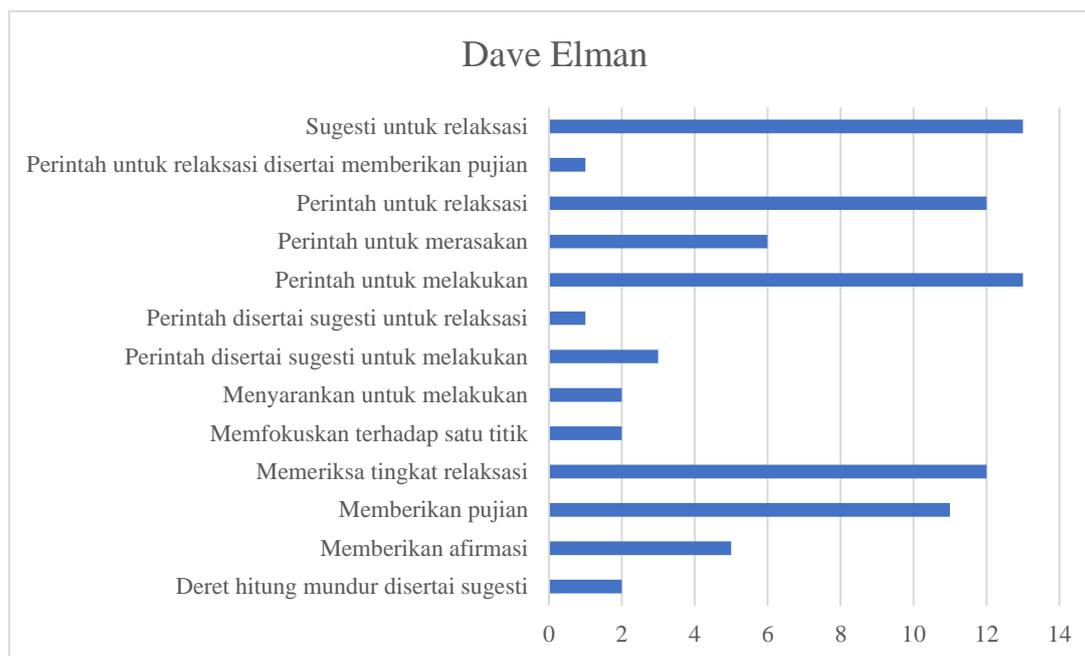
Induksi hipnoterapi dengan teknik *Progressive Relaxation* dipusatkan pada perasaan relaksasi terhadap klien untuk melemaskan seluruh tubuhnya sehingga klien dapat lebih cepat mencapai kondisi hipnosis. Pernyataan ini dapat dilihat melalui tuturan yang disampaikan dalam skrip *Progressive Relaxation* berikut ini.

*“Perhatikan otot-otot dan syaraf di sekitar mata Anda, lemaskan dan lepaskan semua ketegangan yang ada di sana, lemaskan setiap otot sehingga mata Anda benar-benar rileks. Sambil terus bernapas, perhatikan bagian dahi ke atas dan rasakan setiap bagian kecilnya mungkin terasa tegang dan kaku. Lemaskan, lemaskan dahi Anda, lepaskan ketegangan di sana sehingga dahi Anda terasa sangat sangat rileks.”*

Ketika memberikan instruksi, terapis harus menggunakan kata-kata yang jelas, detail, dan tidak ambigu. Contoh di atas secara eksplisit menerangkan bahwa induksi dilakukan dengan menginstruksikan klien dengan menggunakan verba *perhatikan* agar klien dapat fokus terhadap apa yang dikatakan oleh terapis dan *lemaskan* secara berulang untuk mencapai kedalaman hipnosis dengan merasa rileks. Pada skrip *Progressive Relaxation*, verba performatif yang dominan muncul adalah memerintah dan menyatakan. Klien akan tersugesti hingga berada dalam kondisi *trance* melalui perintah yang dituturkan oleh terapis untuk melakukan sesuatu.

### ***Dave Elman***

Ditemukan beberapa *move* dalam skrip induksi hipnoterapi dengan teknik *Dave Elman* yang digunakan untuk menginduksi klien. *Move* yang paling banyak ditemukan adalah memberikan pujian, memeriksa tingkat relaksasi klien, memberikan perintah, dan memberikan sugesti.



**Gambar 2.** *Rhetorical Moves* pada Skrip Induksi Hipnoterapi dengan Teknik *Dave Elman*

Dalam melakukan hipnosis, *Dave Elman* melakukan beberapa teknik seperti katalepsi kelopak mata, menguji tingkat relaksasi klien, dan membuat klien melupakan angka. Proses hipnosis ini tidak terlepas dari tuturan dalam struktur retorika seperti memberikan perintah dan sugesti. Contoh dari tuturan dari skrip *Dave Elman* adalah sebagai berikut.

*“Sekali lagi, saya akan meminta Anda untuk membuka dan menutup mata Anda. Biarkan diri Anda menjadi lebih rileks berlipat ganda dari sebelumnya. Ya, sekarang silakan buka dan tutup mata Anda. Rasa santai menjalar ke seluruh tubuh, semakin nyenyak dan semakin nyenyak. Lepaskan seluruh ketegangan di tubuh Anda, biarkan tubuh Anda menjadi sangat santai sehingga dengan menjaga rasa santai ini, otot Anda menjadi malas untuk bergerak.”*

*“Saya akan memeriksa seberapa santainya Anda, dengan mengangkat lengan kiri (kanan) Anda, dan saya ingin Anda tetap santai seperti sekarang, dan biarkan saya melakukan sendiri. Dan mohon Anda tidak membantu saya saat saya mengangkat lengan Anda. Biarkan saya yang mengangkat lengan Anda, lemaskan saja lengan Anda.. Lemaskan saja lengan Anda, biarkan saya menopang lengan Anda dan tidak perlu Anda bantu. Santai saja, biar saya yang melakukan sendiri. Bagus.”*

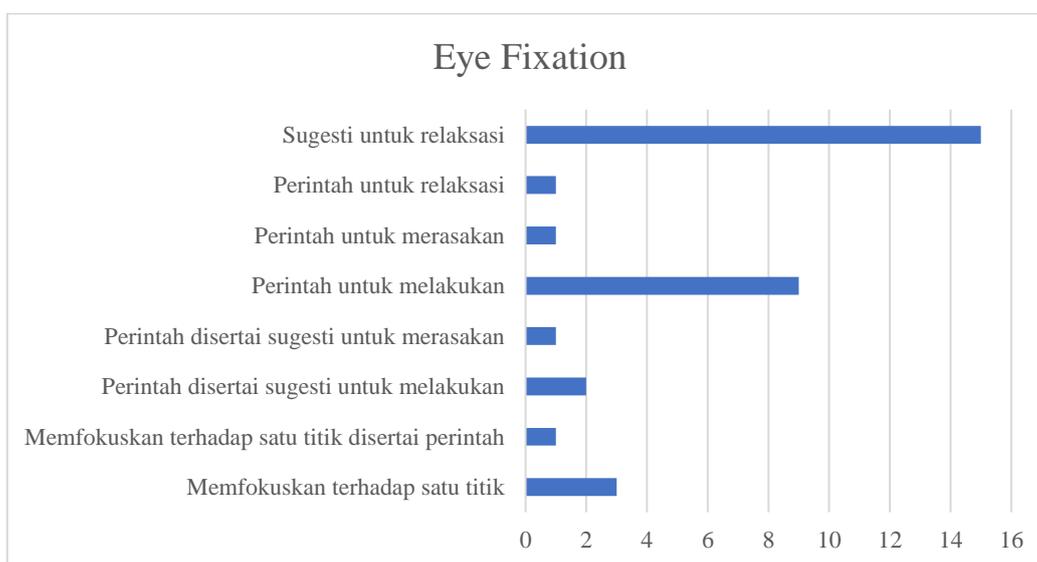
Tuturan di atas merupakan contoh dari pemberian perintah dan sugesti yang disampaikan oleh terapis. Dalam hipnosis, terapis secara langsung meminta klien untuk membuka dan menutup mata, serta menginstruksikan untuk melepaskan seluruh ketegangan dalam tubuh. Sugesti diberikan kepada klien untuk merasakan rasa nyenyak dan santai secara mendalam dengan tujuan agar klien merasa lebih rileks. Setelah itu, terapis melakukan uji tingkat relaksasi untuk mengetahui seberapa rileks klien setelah mendapatkan sugesti dari terapis. Ketika memberikan induksi dalam hipnosis, terapis menggunakan verba “akan”. Hal ini penting dilakukan dalam

induksi *Dave Elman* yang bertujuan untuk memandu klien mengenai apa yang akan terapis lakukan selanjutnya.

Dalam induksi ini, terapis juga memberikan pujian setelah klien melakukan perintah yang diberikan dan memberikan afirmasi sebagai bentuk penguatan dan penegasan. Kalimat pujian dan afirmasi bertujuan untuk merangsang pikiran positif terhadap klien sehingga proses hipnosis dapat lebih cepat mencapai kondisi *trance*.

### **Eye Fixation**

Skrip induksi hipnoterapi dengan teknik *Eye Fixation* memiliki 8 *rhetorical moves* dengan sugesti untuk relaksasi sebagai *move* yang paling banyak digunakan. Teknik induksi *eye fixation* difokuskan untuk membuat mata menjadi lebih lelah sehingga mata klien dapat menutup lebih cepat.



**Gambar 3.** *Rhetorical Moves* pada Skrip Induksi Hipnoterapi dengan Teknik *Eye Fixation*

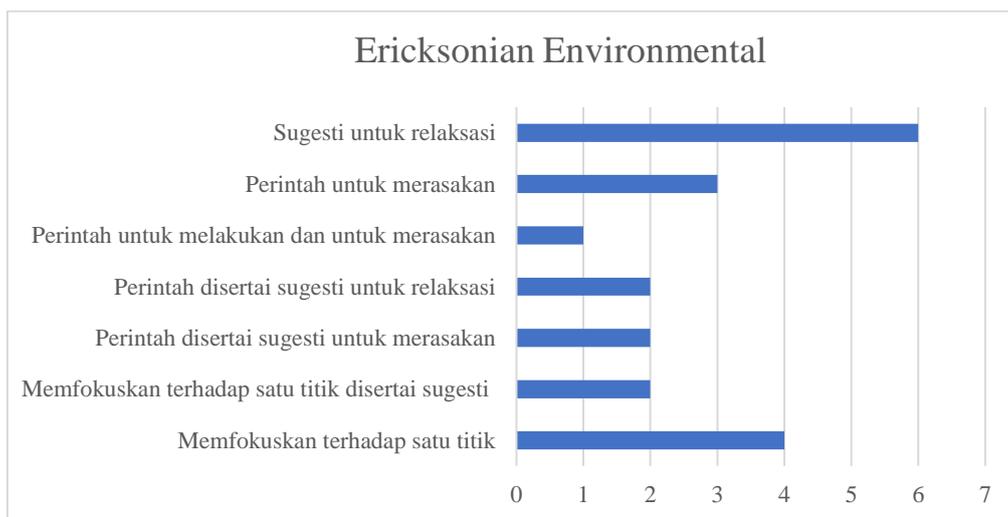
Untuk membuat mata menjadi lelah, diperlukan pelibatan sugesti dan imajinasi untuk membantu proses menutup mata klien. Terapis perlu menggunakan pikiran untuk membayangkan kelopak mata klien semakin berat. Setelah klien telah menutup kelopak mata, saran dan proses kognitif lainnya dapat digunakan untuk membantu terapis mencapai tujuan dari terapi. Berikut merupakan contoh tuturan dalam memberikan sugesti dalam induksi dengan teknik *eye fixation*.

*“Dan Anda menjadi lebih menyenangkan kalau mata Anda menutup. Dan jika Anda siap, tutup saja mata Anda. Kunci dengan sangat kuat dan sangat rapat, mata menjadi semakin lelah... Sangat berat... Sangat mengantuk berat sekali dan mengantuk sekali. Tutup mata... Tutup... Tutup... Tutup... Silakan mencoba buka mata, mereka ingin tetap menutup. Silakan coba buka lagi, mereka semakin ingin lebih menutup. Tutup mata... Tutup... Tutup... Malas... Tutup... Tutup... Dan tidur nyenyak.”*

Dalam tuturan di atas, sugesti dilakukan dengan menginstruksikan agar kelopak mata klien akan semakin berat dan ingin menutup. Sugesti dipusatkan pada sensasi berat yang dirasakan pada kelopak mata dengan mengatakan verba *tutup, semakin lelah, sangat berat* secara

berulang. Verba yang digunakan terapis dalam memberikan sugesti banyak menggunakan verba performatif menyatakan dan menginformasikan yang mengisyaratkan bahwa terapis membiarkan klien melakukan tindakan yang dituturkannya tanpa ada unsur memerintah. Kemudian, terapis memberikan sugesti dengan memusatkan pada perasaan menyenangkan ketika klien membiarkan matanya menutup dan rileks dengan posisi yang nyaman. Ketika klien telah berada pada posisi rileks dan semakin sulit membuka mata, pada saat itulah klien telah berada pada kondisi *trance*.

### *Ericksonian Environmental*



**Gambar 4.** *Rhetorical Moves* pada Skrip Induksi Hipnoterapi dengan Teknik *Ericksonian Environmental*

Sama halnya dengan teknik induksi *eye fixation*, sugesti untuk relaksasi menjadi *rhetorical moves* yang paling banyak digunakan dalam skrip induksi hipnoterapi dengan teknik *Ericksonian Environmental*. Teknik induksi ini berfokus pada pemberian sugesti secara tidak langsung dengan menggunakan metafora, kontradiksi, simbol, dan penawaran untuk mempengaruhi perilaku klien daripada perintah langsung. Contoh sugesti tidak langsung dalam teknik induksi *Ericksonian Environmental* adalah sebagai berikut.

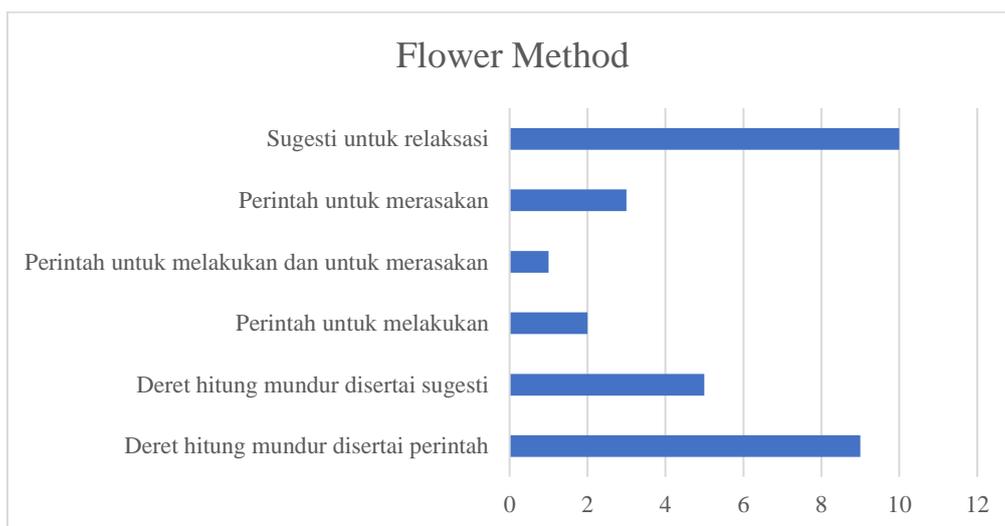
*“Tutuplah mata Anda dan rasakan suasana sangat santai di kursi ini, mungkin saat ini Anda mendengar suara-suara di luar yang bisings dan nikmati suara alunan musik ini. Saat Anda mendengar alunan musik, Anda menjadi lebih santai dan rileks. Mungkin Anda juga mendengar suara-suara lain di ruangan ini. 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 sugesti yang diberikan dengan teknik induksi *Ericksonian Environmental*, terapis berfokus pada pengalaman yang berhubungan dengan lingkungan seperti yang dapat dilihat pada contoh tuturan di atas. Terapis memanfaatkan suasana bisings dan alunan musik untuk membuat klien menjadi lebih santai dan rileks. Terapis juga menggunakan kata *mungkin* dalam

memberikan hipnosisnya yang berfungsi sebagai pemberian saran kepada klien untuk memasuki kondisi *trance*.

### **Flower Method**

Skrip induksi hipnoterapi yang terakhir adalah teknik *Flower Method*. Dalam teknik induksi ini, *rhetorical moves* yang paling banyak tuturannya terdapat pada *move* sugesti untuk relaksasi dan deret hitung mundur disertai perintah. Teknik ini melibatkan katalepsi kelopak mata dan menghitung mundur secara perlahan yang bertujuan untuk membuat klien menjadi lebih rileks.



**Gambar 5.** *Rhetorical Moves* pada Skrip Induksi Hipnoterapi dengan Teknik *Flower Method*

Teknik induksi *Flower Method* menggabungkan metode induksi fraksinasi, relaksasi, dan hitung mundur untuk membuat klien mencapai kondisi *trance*. Terapis akan memberikan sugesti dengan menginstruksikan kepada klien untuk menutup dan membuka matanya secara berkala. Hal ini bertujuan untuk membuat mata klien menjadi semakin lelah dan semakin berat. Selanjutnya, terapis meminta klien untuk menghitung mundur dengan tetap menginstruksikan klien untuk menutup dan membuka mata di setiap hitungannya. Berikut merupakan contoh tuturan dalam teknik induksi *Flower Method*.

“Semakin Anda mencoba untuk membuka mata Anda, **rasakan** bahwa mata Anda akan menjadi semakin berat. Dan Anda akan menemukan bahwa yang paling nyaman dan paling enak bagi Anda adalah jika Anda membiarkan mata Anda tetap tertutup, dan membuka mata adalah hal yang ingin Anda lawan. 100... **Silakan buka mata**. Semakin berat. 99... Silakan tutup mata. Rasakan kedua mata Anda semakin berat, semakin berat. 98... Buka mata. Rasakan semakin lelah. 97... Tutup mata... Rasakan seluruh otot tubuh semakin melemas. Melemas dan relaks dan santai sekali. 96... Rasakan semakin berat.”

Dalam teknik induksi *Flower Method*, terapis lebih banyak memberikan hipnosis dengan sugesti dan perintah untuk memasuki pikiran bawah sadar klien agar mencapai kondisi *trance*. Dalam skrip *Flower Method*, verba performatif yang banyak muncul adalah memerintah dan menyatakan. Terapis banyak menggunakan verba *rasakan* dan *silakan*. Seperti contoh tuturan di atas, terapis memberikan perintah kepada klien untuk membuka dan menutup matanya, diselingi dengan sugesti bahwa semakin klien menutup mata, maka mata akan menjadi semakin

berat. Ketika klien merasakan matanya semakin berat untuk membuka, maka semakin cepat klien berada pada kondisi *trance*. Teknik induksi *Flower Method* sama sekali tidak menggunakan imajinasi ataupun visualisasi dari klien. Oleh karena itu, sugesti yang diberikan oleh terapis sangat berpengaruh terhadap kondisi klien.

## Pembahasan

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah mengetahui genre dalam induksi hipnoterapi dengan melihat struktur *rhetorical moves* dari setiap teknik hipnoterapi yang dilakukan. Bagian ini akan menguraikan genre dari kelima skrip induksi yang telah dianalisis berdasarkan struktur *rhetorical moves*.

Dari kelima skrip induksi hipnoterapi, dapat dilihat bahwa kelima skrip tersebut memanfaatkan sugesti dan perintah untuk menuntun klien berada pada kondisi tubuh relaksasi. Sugesti berperan penting dalam hipnoterapi untuk membuat klien berada pada kondisi *trance*. Namun, perlu dipastikan juga bahwa klien tetap berada pada kondisi sadar meskipun sedang berada pada kondisi *trance* yang dalam. Oleh karena itu, terapis perlu mengetahui bagaimana cara menyampaikan sugesti dengan baik dengan mengikuti kriteria tertentu yang sejalan dengan sifat pikiran bawah sadar.

Selain itu, kelima skrip induksi hipnoterapi juga menginstruksikan perintah kepada klien untuk melakukan dan merasakan. Terapis menggunakan perintah seperti *silakan tarik napas panjang, tutuplah mata Anda*, dan *silakan mencoba buka mata* untuk membuat klien melakukan apa yang diinstruksikan oleh terapis. Perintah ini ditujukan pada gerakan tubuh klien atau meminta klien untuk mengucapkan sesuatu. Perintah untuk merasakan digunakan terapis dengan tujuan agar klien dapat terfokus pada perasaan yang disebutkan oleh terapis, seperti perasaan tegang, perasaan santai, perasaan malas, atau perasaan lemas dan malas. Perintah ini ditandai dengan verba *rasakan* atau *rasakanlah*.

Skrip induksi hipnoterapi juga mengandung *move* untuk memfokuskan terhadap satu titik. Struktur ini bertujuan agar klien dapat lebih memperhatikan bagian-bagian yang disebutkan oleh terapis. Tuturan yang digunakan adalah *perhatikan, perhatikanlah, arahkan perhatian*, dan *fokuskan perhatian*. Terapis memanfaatkan kefokuskan klien secara mendalam untuk membuat klien menjadi lelah sehingga klien dapat dengan mudah masuk ke dalam kondisi *trance*.

Kelima skrip induksi hipnoterapi memiliki tekniknya masing-masing dalam untuk membuat klien berada pada kondisi *trance*. Hal tersebut berpengaruh terhadap struktur retorika dalam tuturan ketika memberikan hipnosis kepada klien. Induksi hipnoterapi *Dave Elman* menggunakan teknik katalepsi kelopak mata, menguji tingkat relaksasi klien, dan membuat klien melupakan angka. Dalam melakukan tekniknya, terapis menggunakan tuturan untuk menguji tingkat relaksasi klien dengan mengatakan langkah-langkah yang akan dilakukan oleh terapis, seperti *saya akan memeriksa seberapa santainya Anda, saya akan melepaskan lengan Anda sehingga terjatuh ke pangkuan Anda*, atau *saya akan memeriksa lengan Anda sekali lagi*. Terapis juga memberikan pujian dan kalimat afirmasi ketika sedang melakukan hipnosis seperti *bagus* atau *bagus sekali*. Ketiga *rhetorical moves* ini tidak ditemukan dalam skrip induksi hipnoterapi lainnya.

Perbedaan lainnya ditemukan dalam skrip teknik induksi hipnoterapi *Flower Method* dan *Dave Elman* yang menggunakan deret hitung mundur sebagai salah satu teknik untuk membuat klien berada pada kondisi *trance*. Deret hitung mundur ini disertai dengan memberikan perintah atau

sugesti agar klien merasa semakin mengantuk atau semakin berat hingga tidak sanggup untuk membuka mata. Dalam skrip induksi hipnoterapi *Progressive Relaxation*, *Eye Fixation*, dan *Ericksonian Environmental* tidak ditemukan deret hitung mundur sebagai teknik untuk membuat klien berada pada kondisi rileks.

Berdasarkan penelusuran yang dilakukan, belum ditemukan penelitian yang membahas mengenai *rhetorical moves* pada skrip induksi hipnoterapi. Dalam penelitian ini, ditemukan 20 *rhetorical moves* dengan pola yang berbeda-beda. Jika dibandingkan, penelitian ini menghasilkan lebih banyak *rhetorical moves* dari penelitian terdahulu. Selain itu, pola pada struktur *rhetorical moves* dalam analisis genre skrip induksi hipnoterapi memiliki pola yang bersifat tidak tetap dan cenderung berubah-ubah. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Thominet (2020) mengenai analisis genre pada surat penolakan kerja yang menyatakan bahwa analisis genre memiliki pola tetap dan memiliki *moves* tertentu dalam sejumlah genre meskipun ditulis oleh penulis yang berbeda. Namun, ditemukan juga pendapat serupa yang dilakukan oleh Magday et al. (2022) yang menemukan perbedaan pada pola *rhetorical moves* abstrak lokal dan internasional. Ia mengklaim bahwa pola retorika dan penulisan dalam penulisan akademik dipengaruhi dari konvensi diskursif yang beragam. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian yang dilakukan ini dapat menambah wawasan keilmuan dan kerangka teoretis-konseptual lebih jelas mengenai kajian linguistik, terutama penelitian yang membahas mengenai analisis genre dengan melihat struktur dari *rhetorical moves*. Selain itu, berdasarkan temuan struktur *rhetorical moves* yang telah dilakukan, struktur *moves* ini dapat dijadikan sebagai kerangka bagi para terapis dalam penyusunan sugesti pada induksi hipnoterapi untuk membawa klien berpindah dari kondisi sadar ke kondisi *trance*.

## SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan 20 *rhetorical moves* yang telah diklasifikasikan dari 203 tuturan yang terdapat dalam skrip induksi hipnoterapi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik simpulan bahwa hipnoterapi memiliki struktur *rhetorical moves* yang khas, yaitu *moves* dari setiap skrip induksi hipnoterapi memiliki tahapan yang sama seperti deret hitung mundur, sugesti, atau memfokuskan terhadap satu titik. Dari setiap skrip hipnoterapi yang dianalisis, ditemukan persamaan dan perbedaan dalam struktur *rhetorical moves*. Perbedaan ini terjadi sebagai bentuk penyesuaian terapis dengan klien untuk mencapai kondisi *trance* yang lebih maksimal. Urutan dari setiap struktur retorika yang membentuk sebuah skrip hipnosis dapat berubah-ubah dan bersifat tidak tetap. Dari kelima skrip tersebut, *moves* yang paling sering muncul adalah sugesti, perintah, dan memfokuskan terhadap satu titik. Selanjutnya, skrip induksi hipnoterapi ini dapat ditindaklanjuti lebih jauh dalam penelitian berikutnya untuk menunjang efektivitas dari *rhetorical moves* yang telah ditemukan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan pendanaan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alizamar, A., Ifdil, I., Fadli, R. P., Erwinda, L., Zola, N., Churnia, E., Bariyyah, K., Refnadi, R., & Rangka, I. B. (2018). The effectiveness of hypnotherapy in reducing stress levels. *Addictive Disorders and Their Treatment*, 17(4), 191–195. <https://doi.org/10.1097/ADT.0000000000000140>

- Anbar, R. D. (2002). Hypnosis in pediatrics: Applications at a pediatric pulmonary center. *BMC Pediatrics*, 2, 1–7. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-2-11>
- Barden, N. & Williams, T. K. (2007). *Words and symbols: Language and communication in therapy*. London: Open University Press.
- Briones, R (2012) Move analysis of philosophy research article introductions published in the University of Santo Tomas. *Philippine ESL Journal* 9, 56–75.
- Drew, C. (2017). Educational podcasts: A genre analysis. *E-Learning and Digital Media*, 14(4), 201–211. <https://doi.org/10.1177/2042753017736177>
- Efremov, A. (2020). Some aspects of the use of hypnotherapy and dehypnosis for the remission of psychosomatic diseases. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*, 10(4), 158–161.
- Eggs, S. (1994). *An introduction to systemic functional linguistics*. London: Pinter Publishers.
- El-Dakhs, D. A. S. (2018). Comparative Genre Analysis of Research Article Abstracts in More and Less Prestigious Journals: Linguistics Journals in Focus. *Research in Language*, 16(1), 47–63. <https://doi.org/10.2478/rela-2018-0002>
- Fairclough, N. (2003). *Analysing Discourse: Textual Analysis for Social Research*. London.
- Hashemi, M. R., & Gohari Moghaddam, I. (2019). A Mixed Methods Genre Analysis of the Discussion Section of MMR Articles in Applied Linguistics. *Journal of Mixed Methods Research*, 13(2), 242–260. <https://doi.org/10.1177/1558689816674626>
- Hammond, D. C. (2010). Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 10, 263–273. doi:10.1586/ern.09.140
- Kriyantono, R. (2006). *Teknik praktis riset komunikasi*. Jakarta: Prenada Media Group
- Magday, W. D., Razalan, M. A., Uhuad, K. V., Concepcion, R. E. J., Pacursa, L. B., & Bartolome, F. O. (2022). Comparative Genre Analysis of Research Abstracts: Philippine Versus International Colloquia. *Theory and Practice in Language Studies*, 12(6), 1059–1067. <https://doi.org/10.17507/tpsl.1206.05>
- Nagao, A. (2019). The SFL genre-based approach to writing in EFL contexts. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/s40862-019-0069-3>
- Pateda, M. (1990). *Aspek-aspek Psikolinguistik*. Yogyakarta: Nusa Indah.
- Pratiwi, S. N., & Kurniawan, E. (2021). Rhetorical move and genre knowledge development of english and indonesian abstracts: A comparative analysis. *Studies in English Language and Education*, 8(3), 885–900. <https://doi.org/10.24815/siele.v8i3.21038>
- Rutten, J. M. T. M., Vlieger, A. M., Frankenhuis, C., George, E. K., Groeneweg, M., Norbruis, O. F., Ten, W. T., Van Wering, H. M., Dijkgraaf, M. G. W., Merkus, M. P., & Benninga, M. A. (2017). Home-based hypnotherapy self-exercises vs individual hypnotherapy with a therapist for treatment of pediatric irritable bowel syndrome, functional abdominal pain, or functional abdominal pain syndrome a randomized clinical trial. *JAMA Pediatrics*, 171(5), 470–477. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2017.0091>
- Sahour, A., Fakhri, M. K., & Pourasghar, M. (2019). Investigating the Effect of Hypnotherapy on Reducing Anxiety and Pain during Labor. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 10(3), 25–33.
- Sanyal, R., Raseta, M., Natarajan, I., & Roffe, C. (2022). The use of hypnotherapy as treatment for functional stroke: A case series from a single center in the UK. *International Journal of Stroke*, 17(1), 59–66. <https://doi.org/10.1177/1747493021995590>
- Smaga, D., Cheseaux, N., Forster, A., Colombo, S., Rentsch, D., & De Tonnac, N. (2010). L'hypnose et les troubles anxieux [Hypnosis and anxious troubles]. *Revue Medicale Suisse*, 6(236), 330–333.

- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Swales, J. M. (1990). *Genre analysis*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Swales, J. M. (2004). *Research genres: Explorations and applications*. Cambridge University Press.
- Tardy, C. & Swales, J. (2014). Genre analysis. In: Schneider KP and Barron A (eds) *Pragmatics of Discourse*. Berlin: De Gruyter Mouton, pp. 165–187.
- Thominet, L. (2020). We've Selected a Candidate Who More Closely Fits Our Current Needs: A Genre Analysis of Academic Job-Refusal Letters. *Journal of Business and Technical Communication*, 34(1), 3–37. <https://doi.org/10.1177/1050651919874099>
- Vogler D., Schwaiger L. (2021). Situational effects of journalistic resources on gender imbalances in the coverage of Swiss news media: A longitudinal analysis from 2011 to 2019. *Journalism*, 3(1), 1-21. <https://doi.org/10.1177/14648849211036309>
- Yapko, M. (2001). Hypnotic intervention for ambiguity as a depressive risk factor. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 44, 109–117. doi:10.1080/00029157.2001.10403466

