

# Transitivitas dalam Hipnoterapi untuk Manajemen Stres: Kajian Linguistik Sistemik Fungsional

Nurul Ashyfa Khotima<sup>1</sup>

Wawan Gunawan<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup> ululysn@upi.edu

<sup>2</sup> wagoen@upi.edu

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menampilkan gambaran distribusi pola transitivitas dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stres dan menjelaskan bagaimana struktur linguistik tersebut mendukung tujuan terapeutik. Dalam penelitian ini digunakan metode kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menguraikan transitivitas yang terdapat dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stres. Data yang digunakan dalam penelitian ini didapatkan dari berbagai sumber dan diperoleh tiga skrip hipnoterapi untuk manajemen stres. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah Teknik analisis unsur langsung pada setiap tuturan dalam skrip induksi hipnoterapi dengan analisis transitivitas linguistik fungsional sistemik yang dikemukakan Halliday (2004). Hasil penelitian menunjukkan bahwa skrip hipnoterapi untuk manajemen stres didominasi oleh proses mental (77%) dan sirkumstansi *location*, khususnya *time* (33%) dan *place* (29%). Dominasi proses mental mengindikasikan fokus utama terapis untuk mengarahkan pengalaman internal subjek (perasaan, pikiran, persepsi) untuk memfasilitasi perubahan pola pikir dan respons emosional dalam mengatasi stres. Sementara itu, dominasi sirkumstansi *time* dan *place* menekankan kapan dan di mana subjek harus mengaplikasikan sugesti. Hal ini dapat membantu subjek untuk membentuk visualisasi yang jelas dan konteks yang sesuai untuk efektivitas terapi.

**Kata Kunci:** *hipnoterapi, linguistik fungsional sistemik, manajemen stres, transitivitas*

## Abstract

*This study aims to present an overview of the distribution of transitivity patterns in hypnotherapy scripts for stress management and explain how these linguistic structures support therapeutic purposes. A descriptive qualitative method was employed to describe the transitivity found in hypnotherapy scripts for stress management. The data for this study were obtained from various sources, yielding three hypnotherapy scripts for stress management. The data analysis technique used was direct element analysis on each utterance in the hypnotherapy induction scripts, applying systemic functional linguistic transitivity analysis as proposed by Halliday (2004). The research findings indicate that hypnotherapy scripts for stress management are dominated by mental processes (77%) and circumstances of location, specifically time (33%) and place (29%). The dominance of mental processes signifies the therapist's primary focus on directing the subject's internal experiences (feelings, thoughts, perceptions) to facilitate changes in mindset and emotional responses in managing stress. Meanwhile, the dominance of time and place circumstances emphasizes when and where the subject should apply the suggestions. This can help subjects form clear visualizations and an appropriate context for therapeutic effectiveness.*

**Keywords:** *hypnotherapy, systemic functional linguistics, stress management, transitivity*

## Pendahuluan

Hipnosis menjadi salah satu psikoterapi yang melibatkan rangsangan verbal dengan mengubah tingkat kesadaran dan ingatan subjek serta meningkatkan kerentanan subjek terhadap sugesti dan respon. Proses hipnosis bekerja melalui intervensi kognitif yang memengaruhi korteks serebral, sistem limbik, serta bagian emosional otak yang berkomunikasi dengan berbagai sistem saraf tubuh (Prabowo, 2021). Keberhasilan hipnosis sangat bergantung pada kondisi relaksasi fisik dan mental, sehingga alam bawah sadar dapat lebih mudah berkomunikasi dengan alam sadar (Popa, Chiarioni, David, & Dumitrascu, 2019). Dalam kondisi rileks dan tenang, sugesti yang diberikan akan lebih efektif dalam menciptakan perubahan mental yang positif (Erickson, Rossi, & Rossi, 1976).

Hipnoterapi adalah penerapan hipnosis dalam praktik pengobatan yang telah terbukti efektif untuk berbagai masalah neurologis dan psikologis, termasuk mengurangi kecemasan, stres, rasa sakit saat persalinan, serta membantu proses pemulihan medis (Sahour, Fakhri, & Poursaghar, 2019; Alizamar, et al., 2018; Sanyal, Raseta, Natarajan, & Roffe, 2021; Alladin, 2018). Hipnosis menjadi metode yang banyak digunakan dalam prosedur medis karena mudah untuk dilakukan dan memiliki sedikit atau bahkan tanpa efek samping, serta tidak mahal jika disampaikan dalam format rekaman (seperti rekaman audio) yang tidak memerlukan kehadiran terapis (Thompson, et al., 2019). Teknik ini dikenal dengan nama metode hipnoterapi.

Dalam praktik hipnoterapi, teknik dan gaya penyampaian yang digunakan oleh para terapis dapat sangat bervariasi, tergantung pada pendekatan klinis dan konteks budaya yang berbeda. Variasi ini dapat memengaruhi pola penggunaan proses linguistik dalam skrip hipnoterapi. Pemilihan kata dan struktur kalimat yang digunakan menentukan bagaimana pengalaman psikologis subjek terbentuk dan mengalami perubahan selama terapi berlangsung. Sebagaimana Pateda (1990) mengungkapkan bahwa bahasa dan pikiran memiliki hubungan yang erat, yang terlihat dari produksi ujaran sebagai manifestasi dari proses berpikir. Bahasa berfungsi sebagai fondasi utama dalam pembentukan pikiran. Selain itu, pola penggunaan bahasa juga mencerminkan karakteristik budaya yang melekat pada pengguna bahasa tersebut. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis mendalam mengenai pola penggunaan proses linguistik dari berbagai skrip.

Dalam penelitian ini, skrip hipnoterapi yang dianalisis difokuskan kepada manajemen stres. Hipnoterapi menawarkan pendekatan yang efektif dalam mengurangi tingkat stres melalui sugesti yang menenangkan dan mengubah pola pikir pasien. Saat melakukan hipnoterapi, terapis memanfaatkan bahasa untuk memberikan sugesti kepada subjek untuk menciptakan transformasi dalam pemikiran atau perilaku yang diharapkan. Penggunaan teks menjadi aspek penting dalam proses ini, karena terapis menggunakan bahasa untuk memengaruhi subjek agar mencapai tingkat relaksasi yang lebih mendalam atau mengatasi permasalahan tertentu. Melalui kata-kata yang dipilih, terapis dapat membimbing subjek ke dalam keadaan *trance* dan rileks.

Teori *Systemic Functional Linguistics* (selanjutnya ditulis SFL) yang dikembangkan oleh Halliday (2004) digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis struktur linguistik dalam skrip hipnoterapi secara sistematis. Menekankan peran bahasa lisan dan tulisan dalam berbagai konteks sosial. Pendekatan ini efektif dalam mengungkap cara kerja sebuah teks pada level makro, melampaui struktur kalimat individual, serta menjelaskan bagaimana berbagai jenis teks disusun dan bagaimana variasi bahasa muncul sesuai dengan tujuan komunikatif penggunaannya (Halliday & Matthiessen, 2014).

Dalam kerangka SFL, terdapat konsep metafungsi utama yang menjadi landasan analisis bahasa. Konsep metafungsi ini dikembangkan melalui berbagai penelitian selama puluhan tahun yang berfokus pada deskripsi bahasa serta perkembangan bahasa. Dengan memandang bahasa dari sudut pandang sosial dan fungsional, Halliday berpendapat bahwa bahasa menjalankan tiga fungsi utama (Halliday & Hasan, 1976; Halliday & Matthiessen, 2004; Martin, 1992). Pertama, metafungsi interpersonal yang berkaitan dengan hubungan sosial antarindividu dalam wacana. Kedua, metafungsi ideational yang berkaitan dengan penyampaian informasi dan representasi pengalaman dalam komunikasi. Ketiga, metafungsi tekstual yang mengkaji cara suatu wacana tersusun serta bagaimana makna dibangun dalam bentuk lisan maupun tulisan.

Metafungsi ideasional merupakan metafungsi yang terbentuk melalui realisasi unsur-unsur leksikogramatik yang digunakan untuk memahami lingkungan sekitar serta mengorganisasikan pengalaman penutur atau penulis terkait dunia nyata maupun dunia fiksi. Dalam ranah metafungsi ideasional, unsur-unsur leksikogramatik tersebut berfungsi untuk merepresentasikan entitas seperti individu, kejadian, peristiwa, tindakan, dan kondisi. Dari perspektif logis, metafungsi ideasional direalisasikan oleh unsur-unsur linguistik yang saling berhubungan secara parsial dalam keseluruhan struktur yang bersifat saling ketergantungan (interdependensi). Sedangkan secara pengalaman, realisasi makna ini terjadi melalui hubungan konstituen antara bagian dan keseluruhan dalam struktur leksikogramatik (Martin, 1992). Dalam konteks hubungan Medan (*field*), realisasi makna ideasional pada tingkat klausa, termasuk kelompok kata, dapat diuraikan dengan menganalisis hubungan interdependensi dan logikosemantik melalui berbagai aspek, salah satunya adalah sistem transitivitas (jenis proses, partisipan, dan sirkumstansi).

Sistem transitivitas yang dikemukakan dalam SFL mengklasifikasikan jenis '*doings*' dan '*beings*' yang merupakan pengalaman manusia (Halliday, 2004). Sistem ini terdiri dari enam proses yang merepresentasikan pengalaman manusia dalam hal: tindakan fisik dan fisiologis (material dan behavioral), tindakan berpikir dan berbicara (mental dan verbal), dan tindakan yang menandakan keberadaan sesuatu/seseorang dan ciri-ciri pengenalnya (eksistensial dan relasional). Selain itu, setiap jenis proses melibatkan partisipan khusus, seperti *actors, goals, sensors, sayers, behavers, or existent*. Melalui elemen-elemen tersebut, bahasa berfungsi sebagai alat untuk membentuk pemahaman individu serta menyampaikan pandangan mereka terhadap dunia di sekitar mereka. Terdapat pula elemen ketiga dalam sebuah klausa yang dapat muncul, yaitu sirkumstansi yang melingkupi proses.

Sirkumstansi memiliki peran penting dalam memperkaya makna sebuah klausa. Sirkumstansi memberikan informasi tambahan mengenai proses dengan menjawab pertanyaan seperti kapan, di mana, bagaimana, mengapa, bersama siapa, atau dalam kapasitas apa suatu tindakan berlangsung. Sirkumstansi biasanya direalisasikan melalui kelompok adverbial atau frasa preposisional, dan dapat muncul bersama dengan semua jenis proses transitivitas. Fungsi sirkumstansi adalah untuk mengontekstualisasikan tindakan, peristiwa, atau keadaan yang dijelaskan dalam klausa sehingga pesan menjadi lebih spesifik dan lengkap. Beberapa tipe sirkumstansi yang umum dijumpai, antara lain *extent* (menunjukkan jarak atau durasi), *location* (tempat atau waktu), *manner* (cara pelaksanaan), *cause* (penyebab), *accompaniment* (pihak atau objek yang terlibat), *matter* (perihal atau topik), dan *role* (kapasitas atau identitas pelaku). Dengan memasukkan sirkumstansi dalam skrip hipnoterapi, terapis dapat menghasilkan tuturan yang lebih terperinci, koheren, dan kaya konteks. Kejelasan, kekhususan, dan kelengkapan informasi dibutuhkan dalam teks hipnoterapi untuk memastikan sugesti tersampaikan

secara efektif dan mendukung pencapaian kondisi relaksasi serta perubahan psikologis pada subjek.

Penelitian mengenai hipnosis dalam kajian linguistik telah banyak dilakukan sebelumnya (Darmayanti, Ekawati, Mahmud, & Wagiati, 2018; Karpenko, 2019; Utama, Luardini, Bungai, & Feliks, 2023). Utama (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa komunikasi yang efektif antara terapis dan pasien sangat penting, dengan menggunakan kalimat-kalimat yang sederhana, aktif, dan mudah dipahami yang disesuaikan dengan frekuensi gelombang otak pasien. Karakteristik kalimat yang digunakan untuk memberikan kekuatan hipnotis dapat menyentuh alam bawah sadar, diterima secara langsung, dan bermakna positif, sehingga memberikan kekuatan kepada pasien dengan gangguan depresi. Darmayanti et al. (2018) dalam penelitiannya mendukung pernyataan tersebut, menjelaskan bahwa terapis menggunakan bahasa untuk menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan meyakinkan, yang membantu mengurangi kecemasan dan menumbuhkan rasa percaya diri pada pasien. Setiap bahasa memiliki pola struktur dan pilihan leksikal dalam menyampaikan sugesti hipnosis kepada pasiennya. Karpenko (2019) melihat perbedaan antara bahasa Inggris dan bahasa Mandarin dalam tuturan hipnosis. Tuturan hipnosis bahasa Inggris sering menggunakan konjungsi seperti "dan" di awal kalimat untuk menciptakan kesan pemikiran berkelanjutan. Namun, bahasa Mandarin lebih intens menggunakan pola pemodelan kausal lainnya, seperti 'kausatif tersirat'. Dalam bahasa Mandarin, pola kausatif eksplisit juga penting, menggunakan konstruksi khusus untuk menciptakan hubungan pseudo-logis, seperti menghubungkan suara eksternal untuk memperdalam trans. Dengan demikian, penelitian-penelitian ini menegaskan bahwa efektivitas sugesti hipnosis bergantung pada penyesuaian struktur kalimat dan pilihan leksikal yang diberikan dari terapis kepada pasien untuk mencapai kondisi *trance*.

Selain itu, penelitian mengenai transitivitas pada teks telah banyak dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Kramadanu, Gusnawaty, Maknun, & Hasyim (2022) pada pidato Nadiem Makarim dalam rangka Hari Guru Sedunia 2021 kemunculan Proses Material sebagai proses terbanyak yang muncul dalam pidato tersebut menunjukkan bahwa Nadiem Makarim lebih mementingkan etos kerja yang tinggi dan cenderung lebih mengutamakan tindakan nyata dibandingkan wacana atau janji belaka dalam memajukan pendidikan di Indonesia. Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Nurkholidah & Muhria (2025) yang menganalisis penggunaan sistem transitivitas dalam tulisan pembelajar EFL pada genre esai argumentatif. Hasilnya menunjukkan dominasi proses material dibandingkan dengan proses mental dan verbal, yang sebenarnya lebih diharapkan mendominasi dalam esai argumentatif. Melalui analisis transitivitas, temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajar belum optimal dalam mengekspresikan argumen secara efektif melalui tulisan.

Meskipun peran bahasa dalam hipnosis atau hipnoterapi telah banyak diteliti, studi yang secara khusus menganalisis bagaimana pilihan-pilihan leksikal dan tata bahasa membentuk dan menyampaikan pengalaman terapeutik masih sangat terbatas. Transitivitas, sebagai salah satu komponen dalam metafungsi ideational pada kerangka *Systemic Functional Linguistics* (SFL), memberikan landasan analitis untuk memahami bagaimana pilihan struktur kalimat mencerminkan representasi pengalaman dan realitas. Melalui analisis pola-pola serta peran partisipan dan sirkumstansi yang menyertainya, penelitian transitivitas dapat mengungkap bagaimana hipnoterapis secara sistematis memilih dan merangkai bahasa untuk membentuk makna terapeutik. Penelitian ini bertujuan untuk menampilkan gambaran distribusi pola transitivitas dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stres dan menjelaskan bagaimana struktur

linguistik tersebut mendukung tujuan terapeutik. Dengan demikian, penerapan analisis transitivitas dapat memperkaya pemahaman teoretis tentang mekanisme sugesti hipnosis, serta memberikan pedoman bagi penyusunan skrip hipnoterapi yang lebih efektif.

## Metode

Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk menggambarkan suatu fenomena dan mengungkapkan unsur pokok dari data yang dianalisis (Kryantono, 2006). Pendekatan kualitatif didasarkan pada asumsi fundamental serta penerapan kerangka interpretatif atau teoritis yang digunakan untuk memahami makna yang dibangun oleh individu atau kelompok dalam menghadapi isu-isu sosial maupun kemanusiaan (Creswell & Poth, 2018). Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk memberikan analisis yang lebih terperinci tentang suatu fenomena dengan tujuan untuk menghasilkan simpulan.

Teknik untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi untuk mendapatkan data atau informasi melalui buku, arsip, dokumen, audio, atau keterangan yang dapat mendukung penelitian. Korpus data dalam penelitian ini diambil dari beberapa sumber berbeda. Skrip hipnoterapi pertama untuk manajemen stres diambil dari audio relaksasi Dr. Iwan W. Gunawan untuk mengatasi stres, skrip hipnoterapi kedua diambil dari buku "Rahasia di Balik Hipnosis Ericksonian dan Metode Pengembangan Pikiran Lainnya" yang ditulis oleh Putra (2013), sedangkan skrip hipnoterapi ketiga diambil dari buku "Terapi Self Hypnosis: Seni Memprogram Ulang Pikiran Bawah Sadar" yang ditulis oleh Sugara (2013). Data kemudian diolah dengan analisis unsur langsung menggunakan teori transitivitas dalam linguistik fungsional sistemik.

Penelitian ini menggunakan sistem transitivitas yang dikemukakan oleh Halliday (2004) dalam *Systemic Functional Linguistics* (SFL) sebagai teknik analisisnya. Sistem transitivitas ini mengklasifikasikan jenis '*doings*' dan '*beings*' yang digunakan untuk mewakili konten ideasional, yaitu konten semantik bahasa. Sistem ini terdiri dari enam bentuk kata kerja (*process*) yang merepresentasikan pengalaman manusia dalam hal tindakan fisik dan fisiologis (material dan behavioral), tindakan berpikir dan berbicara (mental dan verbal) dan tindakan yang menandakan keberadaan sesuatu/seseorang dan ciri-ciri pengenalnya (eksistensial dan relasional).

## Hasil

Proses yang ditemukan dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stress adalah proses mental, proses material, dan proses verbal.

Table 1. Frekuensi Kemunculan Proses

<b>Tipe Proses</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Mental	111	77
Material	32	22
Verbal	2	1
<b>Total</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data di atas, proses yang paling banyak muncul adalah proses mental dengan frekuensi kemunculan sebanyak 111 kali atau sebesar 77%, selanjutnya

terdapat proses material dengan frekuensi kemunculan sebanyak 32 kali atau sebesar 22%. Kemudian diikuti oleh proses verbal dengan frekuensi kemunculan sebanyak 2 kali atau sebesar 1%. Proses behavioral, relasional, dan eksistensial tidak ditemukan dalam skrip hipnoterapi manajemen stres. Proses mental adalah proses yang berkaitan dengan aktivitas kognitif, afektif, dan perseptual seperti berpikir, merasakan, menginginkan, atau menyadari. Hal ini menunjukkan bahwa teks hipnoterapi sangat menekankan pada kondisi internal dan proses psikologis subjek, misalnya perasaan tenang, pemusatan perhatian, dan afirmasi mental. Dominasi proses mental ini sesuai dengan tujuan hipnoterapi yang ingin memfokuskan subjek pada perubahan psikologis dan kognitif untuk mengatasi stres.

### Proses Mental

Tingginya frekuensi proses mental menunjukkan bahwa skrip hipnoterapi untuk manajemen stres mewakili lebih banyak berpikir dibandingkan dengan domain pengalaman lainnya. Terapis berfokus pada serangkaian tindakan yang menerangkan perasa (*affection*), penginderaan (*perception*), dan berpikir (*cognition*). Dengan kata lain, subjek tidak melakukan banyak gerakan ketika sedang berada dalam pengaruh hipnosis. Terapis akan memerintahkan subjek untuk merasakan sesuatu, membayangkan atau mengimajinasikan diri sendiri, dan memberikan afirmasi kepada subjek. Hal ini terjadi karena hipnoterapi membutuhkan tingkat kefokuskan yang tinggi sehingga proses yang banyak terjadi dalam skrip hipnoterapi adalah proses mental. Selain itu, penggunaan proses mental dalam skrip hipnoterapi juga bertujuan agar subjek dapat masuk ke dalam kondisi *trance* dengan cepat dan mudah sehingga stres yang dirasakan oleh subjek dapat hilang dan teratasi dengan baik.

Table 2. Data Proses Mental

<b>Saya</b>	<b>merasakan</b>	<b>tenang</b>
Partisipan: <i>senser</i>	Proses: mental	Partisipan: <i>phenomenon</i>

Dalam klausa di atas, struktur transitivitasnya merefleksikan bagaimana sugesti hipnosis bekerja pada level kognitif-afektif. Partisipan *saya* menempatkan klien sebagai subjek yang aktif mengalami proses yang terjadi. Skrip mengajak subjek untuk mengambil peran “pengamat diri” yang memusatkan perhatian pada pengalaman batin. Proses mental dalam klausa di atas ditandai pada verba merasakan. Verba tersebut menerangkan perasa (*affection*) yang diperintahkan oleh terapis kepada subjek. Proses mental menghasilkan dampak yang disebut dengan *phenomenon*. Pemilihan verba ‘merasakan’ ini mengarahkan subjek untuk memusatkan perhatian pada pengalaman batin.

Dengan mengarahkan subjek pada proses mental kognitif dan afektif, terapis bertujuan untuk memfasilitasi perubahan pola pikir dan respons emosional subjek. Penekanan pada perasaan tenang, pemusatan perhatian, dan afirmasi mental bertujuan untuk membawa subjek ke dalam kondisi *trance* yang lebih dalam, sehingga stres yang dirasakan dapat hilang. Bahasa yang dipilih diarahkan untuk mengaktifkan kapasitas kognitif dan afektif subjek dalam menciptakan pengalaman terapeutik yang efektif. Hal ini penting dalam membangun kesadaran diri dan kontrol emosional selama hipnoterapi.

### Proses Material

Proses kedua yang juga banyak muncul dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stres adalah proses material. Proses ini berkaitan dengan adanya tindakan fisik, seperti

menunjukkan perbuatan dan peristiwa atau kejadian. Dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stres, proses yang terjadi masih berhubungan dengan perintah terapis untuk menghilangkan perasaan cemas dan stres yang dirasakan oleh subjek, serta perintah untuk memfokuskan diri pada hal-hal yang positif.

Table 3. Data Proses Material

<b>Saya</b>	<b>menyediakan</b>	<b>waktu</b>	<b>untuk tempat-tempat yang nyaman</b>
Partisipan: <i>actor</i>	Proses: material	Partisipan: <i>goal</i>	Sirkumstansi: <i>cause</i>

Klausa di atas menegaskan tindakan proaktif subjek dalam menciptakan lingkungan yang kondusif. Misalnya, penggunaan verba material seperti *menyediakan* menekankan aksi proaktif subjek dalam membentuk kondisi yang mendukung relaksasi dan rasa aman. Ini menunjukkan bahwa selain bersifat pasif atau sugestif, teks hipnoterapi untuk manajemen stres juga mengandung ajakan kepada subjek untuk melakukan sebuah tindakan atau perbuatan, meskipun dalam hal ini tindakan tersebut bersifat internal atau simbolik, seperti menciptakan waktu atau ruang yang nyaman.

Dalam beberapa skrip hipnoterapi yang disampaikan oleh terapis, penggunaan kata ganti saya digunakan ketika terapis memosisikan diri sebagai subjek dalam tindakan proses material. Terapis mendorong klien untuk mengucapkan langsung ke dalam pikiran mereka. Ini mengubah sugesti dari instruksi eksternal menjadi pernyataan internal yang lebih mudah dihayati. Terapis sekaligus memperagakan dialog batin yang konstruktif. Klien belajar meniru pola bicara tersebut, berbicara kepada diri sendiri dengan afirmasi positif. Pendekatan ini menciptakan pola yang bertujuan agar subjek belajar meniru dan mengadopsi pola pikir dan perilaku yang diinginkan oleh terapis dalam proses hipnoterapi.

### Proses Verbal

Proses verbal berkaitan dengan tindakan yang direalisasikan dengan komunikasi antarpelibat, seperti bertanya, berkata, menceritakan, dan lainnya. Dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stres, proses ini jarang untuk muncul karena biasanya proses hipnoterapi terjadi secara satu arah. Ketika terapis sedang memberikan sugestinya kepada subjek, jarang terjadi komunikasi secara dua arah antara subjek dengan terapis. Biasanya, terapis akan memerintahkan subjek untuk mengangguk dan menggeleng, atau melakukan sesuatu untuk memastikan subjek sudah masuk ke dalam kondisi *trance*.

Table 4. Data Proses Verbal

<b>Ketika</b>	<b>Anda</b>	<b>memanggilnya</b>	<b>dengan berkata 'perisai' atau 'rileks'</b>
	Partisipan: <i>sayer</i>	Proses: verbal	Sirkumstansi: <i>manner</i>

Klausa di atas termasuk ke dalam proses verbal, karena menyatakan tindakan berbicara atau memanggil. Klausa ini memberi instruksi bahwa partisipan memiliki kendali untuk mengaktifkan suatu respons internal (misalnya, munculnya "perisai") hanya dengan menyebut kata tertentu. Penggunaan verba verbal memanggil dan sirkumstansi *manner* dengan berkata... bertujuan untuk menanamkan anchoring verbal yang langsung terhubung ke kondisi relaksasi atau perlindungan.

### Sirkumstansi

Tabel di bawah ini menyajikan frekuensi kemunculan sirkumstansi.

Table 5. Frekuensi Kemunculan Sirkumstansi

Tipe Sirkumstansi		Frekuensi	Persentase (%)
<b>Location</b>	<i>Time</i>	29	33
	<i>Place</i>	25	29
<b>Manner</b>	<i>Means</i>	6	7
	<i>Quality</i>	6	7
<b>Cause</b>	<i>Purpose</i>	9	10
	<i>Reason</i>	4	5
<b>Extent</b>	<i>Duration</i>	8	9
<b>Total</b>		<b>87</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data pada tabel di atas, frekuensi kemunculan tujuh jenis sirkumstansi dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stres mengungkapkan pola dengan total 87 kemunculan sirkumstansi.

Jenis sirkumstansi yang paling dominan muncul dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stres adalah sirkumstansi *location* yang terdiri dari *time* dan *place*. frekuensi kemunculan sirkumstansi *time* sebanyak 29 kali dan mewakili persentase 33% dari total jumlah sirkumstansi. Dominasi sirkumstansi *time* dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stres bertujuan untuk membantu subjek membentuk struktur kronologis yang teratur dalam pengalaman hipnoterapi dengan menekankan kapan suatu tindakan, perasaan, atau kondisi harus dialami.

Tipe sirkumstansi kedua yang paling sering muncul adalah tipe sirkumstansi *place* yang muncul sebanyak 25 kali dengan jumlah persentase sebesar 29%. Sirkumstansi ini digunakan untuk membangun visualisasi lingkungan yang aman, nyaman, dan kondusif, yang sangat penting untuk mencapai keadaan relaksasi. Selanjutnya, terdapat dua tipe sirkumstansi yang memiliki frekuensi kemunculan yang sama, yaitu *means* dan *quality* dengan frekuensi jumlah kemunculan sebesar 6 kali dengan besar persentase 7%. Kemunculan sirkumstansi *means* menjelaskan alat atau metode yang digunakan ketika subjek melakukan suatu proses. Sementara itu, sirkumstansi *quality* menggambarkan bagaimana kualitas atau karakteristik dari proses yang dilakukan.

Tipe sirkumstansi *purpose* muncul sebanyak 9 kali dengan persentase sebesar 10%. Sirkumstansi *purpose* memberikan penjelasan tentang tujuan atau alasan yang diinginkan dari sebuah tindakan atau proses. Tipe sirkumstansi *reason* merupakan jenis sirkumstansi yang jarang muncul dalam skrip hipnoterapi manajemen stres. Tipe sirkumstansi *reason* hanya muncul 4 kali dengan persentase sebesar 5%. Meskipun jumlahnya relatif rendah dibandingkan sirkumstansi lainnya, kehadirannya tetap penting untuk memperjelas latar belakang atau motivasi di balik suatu tindakan. Terakhir, sirkumstansi *extent* muncul sebanyak 8 kali dengan persentase 9%. Jenis sirkumstansi ini memberikan informasi mengenai lamanya atau durasi suatu proses berlangsung.

Dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stres, sirkumstansi yang mendominasi kemunculannya adalah *time* dan *place*. Kedua sirkumstansi tersebut dapat dimaknai untuk menegaskan subjek terkait kapan dan di mana subjek harus melakukan informasi yang diberikan oleh terapis. Contohnya terlihat pada klausa "Anda memiliki sikap dan sifat yang sehat terhadap pekerjaan, baik pekerjaan di kantor maupun di rumah. Anda

pun menjadi diri yang mampu mengontrol diri sendiri, yang tenang dalam segala situasi kondisi apa pun.” Sirkumstansi *place* ditandai dengan di kantor maupun di rumah, sedangkan sirkumstansi *time* ditandai dengan dalam segala situasi kondisi apa pun. Hal ini dapat berarti bahwa terapis memberikan sugesti kepada subjek untuk memiliki sifat dan sikap yang sehat kapan pun dan di mana pun subjek berada. Kedua sirkumstansi tersebut menekankan subjek untuk terus berpikiran positif dan sehat tanpa memberi ruang untuk perasaan stres dan cemas.

Sirkumstansi *manner* hadir dalam dua bentuk utama. Contoh sirkumstansi *quality* terlihat pada klausa “Mulai sekarang saya memilih untuk merasa rileks dan bebas dari kecemasan.” Frasa 'dari kecemasan' menggarisbawahi kualitas atau kondisi perasaan yang ingin dicapai oleh subjek, yaitu kondisi bebas dari perasaan cemas. Dalam konteks hipnoterapi, frasa ini memiliki kekuatan sugestif yang tinggi. Alih-alih menyuruh subjek untuk tidak cemas, terapis menggunakan konstruksi positif 'bebas dari kecemasan'. Hal ini mengarahkan pikiran subjek pada kondisi yang diinginkan (bebas), bukan pada masalah yang dihindari (kecemasan).

Selain sirkumstansi *quality*, terdapat sirkumstansi *means* yang contohnya tergambar dalam klausa “Ketika Anda butuh perisai, ia akan muncul secara otomatis atau ketika Anda memanggilnya dengan berkata perisai atau rileks.” Dalam hal ini, 'dengan berkata perisai atau rileks' berfungsi sebagai sarana atau alat yang diberikan terapis kepada subjek untuk memunculkan mekanisme pertahanan diri. Terapis menekankan bagaimana proses pengelolaan stres dapat diwujudkan melalui cara-cara tertentu.

Selanjutnya, sirkumstansi *cause* juga terbagi menjadi dua sub-tipe. *Purpose* muncul pada contoh klausa “Saya menyediakan waktu untuk menikmati tempat-tempat yang nyaman.” Preposisi 'untuk' secara gramatikal berfungsi sebagai penanda tujuan dari tindakan yang mendahuluinya ("menyediakan waktu"). Preposisi ini merupakan klausa tambahan yang memberikan informasi mengenai mengapa tindakan tersebut dilakukan. Terapis tidak hanya meminta subjek untuk melakukan suatu tindakan (menyediakan waktu), tetapi juga memberikan rasionalisasi positif dan motivasi untuk tindakan tersebut. Terapis memicu visualisasi dan asosiasi positif dalam pikiran subjek untuk membantu subjek memahami manfaat langsung dari mengikuti sugesti.

Sementara itu, contoh data sirkumstansi *reason* terdapat pada klausa “saya juga membiarkan perasaan cemas saya pergi karena sangat sulit untuk merasa cemas atau tegang jika tubuh saya rileks.” Kata penghubung 'karena' dalam klausa ini berfungsi untuk menandai alasan di balik keputusan yang disampaikan oleh terapis kepada subjek untuk melepaskan kecemasan, yaitu adanya kondisi relaksasi fisik yang bertolak belakang dengan kondisi cemas.

Terakhir, sirkumstansi *extent* juga ditemukan dalam bentuk *duration*. Salah satu contoh data *extent* terwujud dalam klausa “Saya sekarang menghilangkan kecemasan dan ketegangan sepanjang hari.” Frasa 'sepanjang hari' berfungsi untuk menegaskan durasi atau rentang waktu subjek diharapkan merasakan atau melakukan penghilangan kecemasan dan ketegangan. Penempatannya seringkali di akhir klausa untuk menegaskan durasi dari tindakan yang dijelaskan. Terapis menekankan bahwa kondisi bebas kecemasan dan ketegangan itu dapat berlangsung secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari subjek sehingga dapat membantu memperpanjang hasil terapi dan mengubahnya menjadi pola pikir dan perasaan yang stabil

## Pembahasan

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa tujuan penelitian ini adalah menampilkan gambaran distribusi pola transitivitas dalam skrip hipnoterapi untuk manajemen stres dan menjelaskan bagaimana struktur linguistik tersebut mendukung tujuan terapeutik.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat terlihat bahwa dari ketiga skrip hipnoterapi untuk manajemen stres, fitur bahasa yang mendominasi dalam aspek proses adalah proses mental, sedangkan pada aspek sirkumstansi yang paling banyak muncul adalah waktu dan tempat. Dalam skrip hipnoterapi, hal ini terjadi karena hipnoterapi berfokus pada serangkaian tindakan yang menggunakan indra perasa dan kognitif. Hal ini diperkuat dengan argumen yang disampaikan oleh Fusco et al. (2020) dalam penelitiannya yang mengatakan bahwa komunikasi hipnosis akan berpengaruh cukup besar pada komunikasi non-verbal. Penggunaan fitur bahasa dengan kata kerja mental atau non-verbal ini memegang peranan penting dalam mencapai efektivitas hipnosis sehingga subjek dapat mencapai kondisi relaksasi yang maksimal. Selain itu, penggunaan kata keterangan waktu dan tempat menegaskan bahwa lingkungan, situasi, dan waktu berperan penting dalam menciptakan respons yang diinginkan.

Hardiyanti, Setiawan, Nurniwati, & Oktaviani (2023) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa munculnya proses mental menunjukkan bahwa penutur berusaha memengaruhi mitra tutur dengan melibatkan aktivitas berpikir dan unsur-unsur yang berkaitan dengan emosi dalam mengkomunikasikan gagasannya. Penggunaan proses mental dalam proses hipnoterapi berdampak besar untuk membawa subjek masuk ke dalam pikiran bawah sadar hingga berada dalam kondisi yang tenang dan rileks agar mencapai tujuan dari hipnoterapi, dalam hal ini yaitu untuk menghilangkan stres yang dirasakan subjek. Munculnya sirkumstansi *time & place* yang dominan juga dapat memberikan pengaruh yang kuat bagi subjek dalam menghubungkan pengalaman hipnoterapi dengan keadaan lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat meningkatkan efektivitas terapi dalam memperkuat sugesti positif yang disampaikan oleh terapis. Dari ketiga skrip yang dianalisis, semua skrip bertujuan untuk memberikan dampak perasaan yang tenang dan rileks kepada subjek. Selain itu, terapis juga mengarahkan subjek agar ia dapat mengontrol dan mengendalikan perasaannya dirinya sendiri untuk menghindari perasaan cemas dan stres.

Berdasarkan penelusuran yang dilakukan, belum ditemukan penelitian yang membahas mengenai analisis transitivitas pada fitur bahasa yang terdapat dalam skrip hipnoterapi, terutama untuk manajemen stres. Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang membahas mengenai analisis transitivitas, penelitian ini lebih banyak menghasilkan proses mental yang bertujuan memengaruhi subjek untuk merasakan dampak psikologis dengan memberikan sugesti-sugesti positif. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Anafo & Ngula (2020) mengungkapkan bagaimana proses mental juga banyak digunakan dalam email penipuan untuk memengaruhi pengambilan keputusan dan perilaku penerima email. Penggunaan proses mental dalam email penipuan membantu menciptakan dampak psikologis pada penerimanya, membuat mereka lebih rentan untuk tertipu. Dalam hal ini, proses mental memiliki pengaruh yang signifikan dalam memengaruhi seseorang melalui kata kerja yang mengandung afeksi atau kognitif. Penggunaan kata kerja yang membangkitkan perasaan atau merangsang pemikiran tertentu dapat membentuk respons emosional dan kognitif yang mendalam pada subjek tertentu.

Penelitian ini telah menghasilkan penemuan baru yang dapat memberikan wawasan mengenai strategi yang dapat digunakan terapis dalam pelaksanaan hipnoterapi yang efektif terhadap subjek. Secara khusus, proses mental dalam skrip hipnoterapi dapat memberikan dampak positif terhadap manajemen stres. Untuk mencapai kondisi psikologis tersebut, ditemukan bahwa penggunaan kata kerja mental yang memengaruhi afeksi dan kognitif subjek memiliki peran penting untuk memunculkan perasaan tenang dan rileks. Dengan demikian, pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana bentuk-bentuk kata kerja mental yang dapat memengaruhi subjek tidak hanya untuk memperkaya teori dalam bidang hipnoterapi, tetapi juga memberikan pandangan baru terkait dengan implementasi untuk mencapai hasil yang optimal dalam manajemen stres pada subjek.

## Simpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa kemunculan proses pada skrip hipnoterapi untuk manajemen stres didominasi oleh proses mental (77%). Dominasi ini mengindikasikan fokus utama terapis untuk mengarahkan pengalaman internal subjek, seperti perasaan (merasakan), pikiran (memikirkan), dan persepsi (melihat, mendengar). Penggunaan proses mental ini bertujuan untuk membantu subjek membangun koneksi yang kuat dengan kondisi batin mereka, serta memfasilitasi perubahan pola pikir dan respons emosional yang diperlukan untuk mengatasi stres. Selain itu, analisis sirkumstansi mengungkapkan dominasi sirkumstansi *location*, khususnya *time* dengan frekuensi 33% dan *place* dengan frekuensi 29%. Dominasi sirkumstansi ini menekankan kapan dan di mana subjek harus mengaplikasikan informasi atau sugesti yang diberikan. Penekanan pada waktu dan tempat membantu subjek untuk membentuk visualisasi yang jelas dan menciptakan konteks yang sesuai dengan sugesti yang diberikan. Penelitian ini hanya menganalisis tiga skrip hipnoterapi untuk manajemen stress dalam bahasa Indonesia. Keberagaman gaya terapis, pendekatan klinis, konteks budaya, serta penggunaan skrip dalam bahasa lain berpotensi menghasilkan temuan penelitian yang bervariasi.

## Daftar Pustaka

- Alizamar, A., Ifdil, I., Fadli, R. P., Erwinda, L., Zola, N., Churnia, E., & Rangka, I. B. (2018). The Effectiveness of Hypnotherapy in Reducing Stress Levels. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 17(4), 191-195.
- Alladin, A. (2018). Cognitive hypnotherapy for psychological management of depression in palliative care. *Annals of Palliative Medicine*, 7(1), 112-124.
- Anafo, C., & Ngula, R. S. (2020). On the grammar of scam: transitivity, manipulation and deception in scam emails. *WORD*, 66(1), 16-39.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Darong, H. C., Menggo, S., & Jelimun, M. O. (2022). A Comparative Analysis (Discourse Semantic Analysis on the Political Speech based on Systemic Functional Linguistics Theory). *Nyimak: Journal of Communication*, 6(2), 207-227.
- Darmayanti, N., Ekawati, D., Mahmud, E. Z., & Wagiati, W. (2018). Language Aspects in Hypnosis Dental Therapy: Pragmatic and Stylistic Studies. *International Journal of Language and Linguistics*, 5(2).
- Eggs, S. (1994). *An Introduction to Systemic Functional Linguistics*. London: Pinter.

- Erickson, M. H., Rossi, E. L., & Rossi, S. I. (1976). *Hypnotic Realities: The Induction of Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion*. Oxford, UK: Irvington.
- Fusco, N., Bernard, F., Roelants, F., Watremez, C., Musellec, H., Laviolle, B., & Beloeil, H. (2020). Hypnosis and communication reduce pain and anxiety in peripheral intravenous cannulation: Effect of Language and Confusion on Pain During Peripheral Intravenous Catheterization (KTHYPE), a multicentre randomised trial. *British Journal of Anaesthesia*, 124(3), 292-298.
- Halliday, M. A. (2004). *An Introduction to Functional Grammar, Third Edition*. London: Edward Arnold, Ltd.
- Halliday, M. A. K., & Hasan, R. (1976). *Cohesion in English*. Longman.
- Halliday, Michael A. K. & Christian M. I. M. Matthiessen. (2014). *Halliday's introduction to functional grammar, 4th edn*. London: Routledge.
- Hardiyanti, S., Setiawan, I., Nurniwati, & Oktaviani, F. S. (2023). Transitivity of President Jokowi's Speech Text at the G20 Event: Systemic Functional Linguistics Study. *Indonesian Journal of EFL and Linguistics*, 8(1), 151-168.
- Haryanto, Yuliana, A., & Juppy, D. (2019). Makna Ideasional Teks Pemandu Wisata. *Prosodi: Jurnal Ilmu Bahasa dan Sastra* 13(1), 50-56.
- Karpenko, M. (2019). The Linguistic Aspects of Hypnotic Discourse (Case Study of English and Chinese Hypnotic Texts). *Scientific Research Issues of South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky: Linguistic Sciences*.
- Kramadanu, W., Gusnawaty, Maknun, T., & Hasyim, M. (2022). Transitivity dan Konteks Situasi dalam Teks Pidato Nadiem Makarim pada Hari Guru Sedunia 2021: Kajian Linguistik Sistemik Fungsional. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa dan Sastra*, 8(1), 406-416.
- Kryantono, R. (2006). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Martin, J. R. (1992). *English Text: System and Structure*. Amsterdam: John Benjamin Publishing Co.
- Nurkholidah, E. S., & Muhria, L. (2025). Analyzing Lexico-Grammar in EFL Learners' Argumentative Essays Using the Transitivity System. *Edukasi: The Journal of Educational Research*, 5(1), 38-54.
- Nurrahmah, N., Wirduna, W., Yusri, Y., & Subhayni, S. (2020). Transitivity pada Teks Cerpen Harian Kompas (Kajian Linguistik Fungsional Sistemik). *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 4(1), 150-158.
- Popa, S. L., Chiarioni, G., David, L., & Dumitrascu, D. L. (2019). The Efficacy of Hypnotherapy in the Treatment of Functional Dyspepsia. *American Journal of Therapeutics*, 704-713.
- Prabowo, T. (2021). Self-hypnosis Model Reduces Anxiety and Pain in Post-general Anesthesia Patients. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 137-140.
- Putra, Y. P. (2013). *RAHASIA DI BALIK HIPNOSIS ERICKSONIAN*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sahour, A., Fakhri, M. K., & Poursaghar, 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. (2021). The use of hypnotherapy as treatment for functional stroke: A case series from a single center in the UK. *International Journal of Stroke*, 1-8.
- Sugara, G. S. (2013). *Terapi Self Hypnosis: Seni Memprogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: Indeks.

- Sutama, P., Luardini, M. A., Bungai, J., & Feliks, T. (2023). Language in the Hypnotherapy of Depression Healing: A Neurolinguistic Study. *Journal of Language Teaching and Research, 14*(4).
- Tefikow, S., Barth, J., Maichrowitz, S., Beelmann, A., Strauss, B., & Rosendahl, J. (2013). Efficacy of hypnosis in adults undergoing surgery or medical procedures: A meta-analysis of ranfomized controlled trials. *Clinical Psychology Review, 33*(5), 623-636.
- Thompson, T., Terhune, D. B., Oram, C., Sharangparni, J., Rouf, R., Solmi, M., & Stubbs, B. (2019). The effectiveness of hypnosis for pain relief: A systemic review and meta-analysis of 85 controlled experimental trials. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 99*, 298-310.
- Wiratno, T. (2018). *Pengantar Ringkas Linguistik Sistemik Fungsional*. Pustaka Pelajar.