

# FISIP UPNVJ Gelar Seminar Ilmiah Hypnosis

Selasa, 25 Agustus 2020 09:32 WIB



**HumasUPNVJ** - Seperti yang kita ketahui kondisi pandemi saat ini memaksakan kita untuk beradaptasi dengan kondisi yang mengharuskan kita untuk tidak melakukan komunikasi dengan tatap muka secara langsung. Seluruh bidang termasuk bidang pendidikan berusaha memaksimalkan kondisi yang terbatas ini dengan berbagai usaha, semua instansi pendidikan saat ini sudah memberlakukan perkuliahan jarak jauh, dimana hal ini juga memiliki masalah dan hambatan. Dimana para dosen dan mahasiswa harus berusaha lebih keras untuk dapat memberikan pembelajaran yang dapat dipahami mahasiswa dan mahasiswa dapat memahami pembelajaran dengan interaksi jarak jauh.

Hipnosis merupakan ilmu dimana manusia dapat mengontrol bawah alam sadar melalui alam sadar dan bisa melatih alam sadar kita untuk bisa fokus terutama untuk para mahasiswa dengan pembelajaran jarak jauh saat ini. Dengan sebab itu Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) UPN Veteran Jakarta (UPNVJ) menyelenggarakan Seminar Hipnosis dengan mengangkat tema "Bagaimana Mengkondisikan Pikiran Alam Bawah Sadar melalui Alam Sadar" yang dilaksanakan secara daring, pada Senin (24/08/20).



Sebagai pembuka Rektor UPNVJ Erna Hernawati menyampaikan "harus saya sampaikan kegiatan ini bisa memberikan manfaat kita dalam mengetahui dan mengelola alam bawah sadar kita agar bisa mengoptimalkan alam bawah sadar masing-masing. Perlu diingatkan juga tantangan kedepan bahkan saat proses perkuliahan saat ini kita harus memiliki strategi yang dapat dilakukan dengan memaksimalkan fungsi otak kita. Dengan cara ini, kita bisa memanfaatkan otak kita sebaik mungkin. Materi sangat penting dan tidak cukup sekali dilakukan, mungkin kedepan kita bisa memperdalam kembali" ujar rektor.

Seminar Hipnosis ini menghadirkan dua narasumber yaitu Dr. drg. Gilang Yubiliana M.Kes., CH-T Dosen FKG UNPAD yang juga *Founder Indonesia's Leading Expert in Dental Hypnosis (Hipnodontik)* dan Dr. Antar Venus, MA., COMM Wakil Rektor Bidang Akademik UPNVJ. .

Dalam pembahasannya Gilang menyampaikan pembahasan mengenai otak-atik pikiran bawah sadar menggunakan pikiran sadar melalui *self-hypnosis* dimasa belajar dirumah.



Gilang menjelaskan bagaimana cara menjadi sukses atau kunci dari sebuah kesuksesan. Dengan 10 faktor utama penentu kesuksesan yaitu Kejujuran (Being honest with all people), Disiplin keras (Being well-disciplined), Mudah bergaul (Getting along with people), Dukungan pendamping (Having a supportive spouse), Kerja keras (Working harder than most people), Kecintaan pada yang dikerjakan, Kepemimpinan (Having strong leadership qualities), Kepribadian kompetitif (Having a very competitive spirit/personality), Hidup teratur (Being very well-organized), Kemampuan menjual ide (Having an ability to sell my ideas/products).

Gilang juga menyampaikan empat dasar perbaikan karakter agar para mahasiswa memiliki keberanian melakukan perubahan untuk kebaikan.

“Manusia memiliki 2 macam pikiran menurut ilmu psikologi barat, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar mengontrol kita semua 1-5% sementara pikiran bawah sadar bisa mengontrol adek-adek dari 95-99%. Jadi kalau mau berubah menjadi sukses adek-adek perlu mengotak atik di area pikiran bawah sadar menggunakan pikiran sadar” ujar Gilang.

Selain itu, Antar Venus juga menjelaskan mengenai teori gelombang otak manusia sebagai proses hypnosis, Venus proses hypnosis yang baik berada di gelombang Theta dimana Kondisi setengah terjaga, santai, mencari ide kreatif, melamun, setengah mengatuk.



“Pada pendekatan hypnosis Theta semakin kita relax semakin belajar itu efektif jadi belajar semakin maksimal. Gelombang otak kita pada tingkat Theta itu saat sebelum tidur, dalam kondisi ini kita bisa memfokuskan diri kita dengan memberikan solusi dari masalah atau hal-hal yang belum terlaksana dan akan kita lakukan kedepan sehingga saat terbangun di pagi hari secara otomatis gagasan kita banyak bermunculan untuk menyelesaikan masalah yang sudah kita fokuskan saat semalam sebelum tidur” tutur Venus.

“Jadi buatlah gelombang otak anda santai dengan cara membuat suasana belajar kita lebih santai contohnya bisa dengan mendengarkan musik, dosen saat memberikan pengajaran bisa dengan membagikan cerita yang relevan dalam kehidupan atau hal yang terkini, hal ini akan memberikan rasa ingin tahu yang besar bagi para mahasiswa” kata Venus.

Memberikan kondisi tenang didalam diri kita bisa dilakukan dengan hypnosis, Hypnosis adalah tindakan komunikasi untuk menanamkan sugesti kedalam pikiran bawah sadar dengan memotong jalur pikiran sadar.

Venus juga menjelaskan enam cara belajar berbasis hypnosis dimana hal ini dapat diimplementasikan dalam proses mengajar yang antara lain buat suasana rileks, buat perencanaan belajar dan pecahkan masalah, fokus, ciptakan lingkungan belajar yang kaya dan menyenangkan, tumbuhkan motivasi dan ketertarikan terhadap objek belajar, positive *self talk*.

Dengan semua proses yang dilakukan diharap akan memberikan ketertarikan dan perubahan suasana dalam proses belajar mengajar. Target pengajaran yang diinginkan para dosen juga akan lebih tepat dan cepat untuk dicapai.

---

Export tanggal : Sabtu, 11 April 2026 Pukul 11:10:51 WIB.

Exported dari [ <https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/08/fisip-upnvj-gelar-seminar-ilmiah-hypnosis.html>  
(<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/08/fisip-upnvj-gelar-seminar-ilmiah-hypnosis.html>) ]

---