

Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons.
Prof. Madya Abu Yazid Abu Bakar, Ph.D.

NLP & HIPNOSIS

Panduan Praktis Mengubah Pikiran, Emosi, dan Perilaku



NLP & HIPNOSIS

Panduan Praktis Mengubah Pikiran, Emosi, dan Perilaku

Penulis

Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.

Prof. Madya Abu Yazid Abu Bakar, Ph.D.

Editor:

Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.

NLP & HIPNOSIS

Panduan Praktis Mengubah Pikiran, Emosi, dan Perilaku

Penulis:

Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.
Prof. Madya Abu Yazid Abu Bakar, Ph.D.

Editor:

Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.

Ilustrator:

I Wayan Indra Praekanata

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)	
JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB	NLP & hipnosis : panduan praktis mengubah pikiran, emosi, dan perilaku / penulis, Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons., Prof. Madya Abu Yazid Abu Bakar, Ph.D. ; editor, Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.
EDISI	Cetakan pertama, 2026
PUBLIKASI	Makassar : Asha Publishing, 2026
DESKRIPSI FISIK	xiv, 152 halaman : ilustrasi ; 23 cm
IDENTIFIKASI	ISBN 978-634-97343-6-3
SUBJEK	Pikiran dan pemikiran Kesadaran diri
KLASIFIKASI	158.13 [23]
PERPUSNAS ID	https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1456194

Hak cipta ©2026 oleh Penulis dan Editor
Cetakan pertama, September 2026

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak buku ini sebagian atau seluruhnya, dalam bentuk dan dengan cara apa pun juga, baik secara mekanis maupun elektronik. Termasuk fotokopi, rekaman, dan lain-lain tanpa izin tertulis dari penerbit

Layout: Alim Ikmal Jamal, S.Pd., M.Pd.
Desain Sampul: Tim ASHA Publishing



Diterbitkan oleh:
ASHA Publishing

Anggota IKAPI
(065/SSL/2024)
Green River View, Bouvardia, Jalan Avenue No 8, Makassar
Email: book@ashapublishing.co.id

KATA PENGANTAR

"Some people appear more gifted than others. NLP, one of the fastest growing developments in applied psychology, describes in simple terms what they do differently, and enables you to learn these patterns of excellence."

— O'Connor & Seymour, *Introducing NLP*

Saudara pembaca yang budiman,

Pernakah Anda bertanya-tanya mengapa sebagian orang tampak selalu berhasil mencapai apa yang mereka inginkan, sementara yang lain terus-menerus terjebak dalam pola yang sama? Mengapa ada orang yang dengan mudah membangun hubungan, meraih karier impian, dan menjalani hidup dengan penuh percaya diri, sementara yang lain merasa seperti berjalan di tempat?

Buku ini hadir untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Neuro-Linguistic Programming (NLP) dan Hipnosis adalah dua pendekatan yang telah terbukti secara ilmiah dan praktis membantu jutaan orang di seluruh dunia mengubah hidup mereka. NLP mempelajari bagaimana pikiran, bahasa, dan pola perilaku saling terkait—dan bagaimana kita dapat “memprogram ulang” ketiganya untuk mencapai hasil yang kita inginkan. Sementara hipnosis membuka pintu menuju pikiran bawah sadar, tempat kebiasaan, keyakinan, dan emosi terdalam kita tersimpan.

Buku ini dilengkapi dengan beberapa latihan yang mudah diikuti, refleksi yang mendalam, dan teknik-teknik yang dapat langsung Anda praktikkan. Tidak ada pengetahuan sebelumnya yang diperlukan, hanya keterbukaan untuk belajar dan kemauan untuk berubah.

Buku ini dirancang untuk:

- Pemula yang ingin mempelajari NLP dan Hipnosis dari dasar
- Praktisi yang membutuhkan referensi cepat dan sumber latihan
- Konselor dan terapis yang ingin mengintegrasikan pendekatan ini ke dalam praktik mereka
- Siapa saja yang ingin mengambil kendali atas pikiran, emosi, dan kehidupan mereka sendiri

Buku ini disusun berdasarkan karya-karya monumental dari para pendiri dan master NLP & Hipnosis, yang masing-masing memberikan kontribusi tak ternilai bagi pengembangan bidang ini.

Hal terpenting, buku ini adalah tentang pemberdayaan—memberi Anda alat-alat untuk menjadi arsitek kehidupan Anda sendiri. Seperti yang sering dikatakan dalam NLP: “Jika Anda selalu melakukan apa yang selalu Anda lakukan, Anda akan selalu mendapatkan apa yang selalu Anda dapatkan.” Saatnya untuk melakukan sesuatu yang berbeda.

Kolaborasi antara Laboratorium Neuroharmony FIP Undiksha, Indonesia dengan

Laboratorium Guidance and Counseling Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia

Selamat membaca dan mempraktikkan!

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
BAGIAN 1 LANDASAN FILOSOFIS.....	1
BAB 1 APA ITU NLP DAN MENGAPA ANDA PERLU MENGETAHUINYA	3
A. Definisi dan Tujuan NLP	3
B. Asal-Usul NLP dan Tujuan Pendiriannya	4
C. Tiga Pilar Utama NLP	6
D. Mengapa NLP Penting untuk Anda?	7
E. NLP dan Hipnosis: Dua Sisi Mata Uang yang Sama.....	7
F. Latihan: Eksplorasi Awal	8
BAB 2 PRINSIP-PRINSIP DASAR NLP (PRESUPOSISI).....	11
A. "Peta Bukan Wilayah" — Fondasi Epistemologis NLP	11
B. Dua Belas Presuposisi Utama NLP.....	12
C. Mengapa Presuposisi Ini Penting?.....	13
D. Latihan: Menerapkan Presuposisi dalam Kehidupan Sehari-hari	14
BAB 3 TINGKATAN LOGIS (<i>LOGICAL LEVELS</i>) — MEMAHAMI HIERARKI PERUBAHAN	17
A. Pengantar: Memahami Tingkatan Logis.....	17
B. Asal-Usul Konsep Tingkatan Logis.....	18
C. Sejarah Perkembangan Model Bateson.....	18
D. Tingkatan Pembelajaran Bateson.....	19

E. Model <i>NeuroLogical Levels</i>	20
F. Penjelasan Setiap Tingkatan	21
G. Hubungan Antartingkatan.....	23
H. Tingkatan Logis dan Sistem Saraf.....	24
I. Aplikasi Model dalam Konseling dan Pendidikan ...	25
J. Latihan: Menerapkan Tingkatan Logis.....	25
BAB 4 PENGANTAR HIPNOSIS DAN PIKIRAN	
BAWAH SADAR.....	27
A. Apa Itu Hipnosis? — Definisi Klasik dan Kontemporer.....	27
B. Mitos dan Fakta tentang Hipnosis.....	28
C. Struktur Pikiran: Sadar vs Bawah Sadar	28
D. Mengapa Hipnosis Efektif? — Perspektif Erickson.....	29
E. Latihan: Mengenali Pikiran Bawah Sadar	30
BAB 5 GELOMBANG OTAK DAN KEADAAN KESADARAN	33
A. Spektrum Gelombang Otak.....	33
B. Perubahan Gelombang Otak dalam Hipnosis.....	33
C. Mengapa Theta Adalah “Jendela Hipnosis”?.....	35
D. Latihan: Mengenali Keadaan Kesadaran Anda	35
BAGIAN 2 MEMBANGUN HUBUNGAN DAN KOMUNIKASI	37
BAB 6 MEMBANGUN <i>RAPPORT</i>— KUNCI HUBUNGAN YANG EFEKTIF	39
A. Apa Itu <i>Rapport</i> ?	39
B. Mengapa <i>Rapport</i> Penting?.....	39
C. Teknik Membangun <i>Rapport: Pacing and Leading</i>	40

D. Tingkatan <i>Rapport</i>	41
E. Latihan: Membangun <i>Rapport</i>	41
BAB 7 SISTEM REPRESENTASIONAL — MEMAHAMI CARA ORANG BERPIKIR	43
A. Tiga Modalitas Utama.....	43
B. Cara Mengidentifikasi Modalitas Dominan	44
C. Menyesuaikan Komunikasi dengan Modalitas Orang Lain	45
D. Submodalitas — Detail yang Membuat Perbedaan	45
E. Latihan: Mengenali dan Menyesuaikan	46
BAB 8 TEKNIK <i>PACING</i> DAN <i>LEADING</i> DALAM KOMUNIKASI	49
A. Memahami <i>Pacing</i> dan <i>Leading</i> Secara Mendalam	49
B. Teknik <i>Pacing</i> yang Lebih Dalam	49
C. Teknik <i>Leading</i> yang Lebih Dalam	50
D. Latihan: <i>Pacing</i> dan <i>Leading</i>	51
BAGIAN 3 MENGUASAI KEADAAN EMOSIONAL	53
BAB 9 MEMILIH DAN MENGUBAH KEADAAN EMOSIONAL	55
A. Memahami Keadaan Emosional	55
B. Sirkuit Keadaan Emosional	56
C. Teknik Mengubah Keadaan Emosional	56
D. Latihan: Mengubah Keadaan.....	57
BAB 10 TEKNIK <i>ANCHORING</i> — MENGAITKAN EMOSI DENGAN PEMICU	59
A. Apa Itu <i>Anchoring</i> ?	59
B. Bagaimana <i>Anchoring</i> Bekerja?	59
C. Langkah-Langkah <i>Anchoring</i>	60

D. <i>Collapsing Anchors</i> — Mengatasi Respons Negatif	61
E. Contoh <i>Anchor</i> untuk Berbagai Situasi	62
F. Latihan: Membuat <i>Anchor</i> Pribadi	62
BAB 11 INDUKSI HIPNOSIS DASAR — MEMASUKI KEADAAN RELAKSASI MENDALAM	63
A. Persiapan Induksi Hipnosis	63
B. Teknik Induksi Dave Elman (Lengkap)	63
C. Induksi untuk Pemula (<i>Self-Hypnosis</i>).....	65
D. Tanda-Tanda Seseorang Masuk dalam Hipnosis	66
E. Latihan: Praktik Induksi.....	66
BAGIAN 4 KEKUATAN BAHASA DAN POLA PIKIRAN.....	67
BAB 12 BAHASA YANG MEMBENTUK REALITAS....	69
A. Kekuatan Bahasa.....	69
B. Pola Bahasa yang Memberdayakan vs. yang Melemahkan	69
C. Mengubah Bahasa Internal	70
D. Latihan: Mengubah Bahasa.....	70
BAB 13 META MODEL — MENGGALI DAN MENGKLARIFIKASI MAKNA.....	71
A. Apa Itu <i>Meta Model</i> ?	71
B. Pola <i>Meta Model</i> dan Pertanyaan Pemulihan.....	72
C. Menggunakan <i>Meta Model</i> dalam Konseling.....	72
D. Latihan: Menggunakan <i>Meta Model</i>	73
BAB 14 MILTON MODEL — BAHASA HIPNOSIS DAN KOMUNIKASI PERSUASIF	75
A. Apa Itu <i>Milton Model</i> ?	75

B. Pola <i>Milton Model</i>	76
C. Contoh Penggunaan <i>Milton Model</i>	76
D. Latihan: Membuat Sugesti <i>Milton Model</i>	77
BAB 15 SLEIGHT OF MOUTH — KEAJAIBAN	
KATA-KATA UNTUK PERUBAHAN KEYAKINAN ..	79
A. Apa Itu <i>Sleight of Mouth</i> ?	79
B. Empat Belas Pola <i>Sleight of Mouth</i>	80
C. Aplikasi <i>Sleight of Mouth</i> dalam Konseling	82
D. Latihan: Praktik <i>Sleight of Mouth</i>	82
BAB 16 METAFORA — CERITA YANG	
MENGUBAH PIKIRAN.....	83
A. Kekuatan Metafora.....	83
B. Jenis Metafora	83
C. Membuat Metafora untuk Perubahan	84
D. Latihan: Membuat Metafora	84
BAGIAN 5 TEKNIK PERUBAHAN PRAKTIS	85
BAB 17 REFRAMING — MENGUBAH MAKNA	
PENGALAMAN	87
A. Apa Itu <i>Reframing</i> ?	87
B. Langkah-Langkah <i>Reframing</i>	87
C. <i>Six-Step Reframing</i> — Teknik Klasik Bandler & Grinder	88
D. Contoh <i>Reframing</i> dalam Praktik	88
E. Latihan: Praktik <i>Reframing</i>	89
BAB 18 SWISH PATTERN — MENGGANTI	
RESPONS OTOMATIS	91
A. Apa Itu <i>Swish Pattern</i> ?	91
B. Langkah-Langkah <i>Swish Pattern</i>	91

C. Contoh <i>Swish Pattern</i>	93
D. Latihan: <i>Swish Pattern</i> untuk Diri Sendiri	93
BAB 19 VISUAL-KINESTHETIC DISSOCIATION (REWIND) — MEMPROSES TRAUMA	95
A. Apa Itu Teknik <i>Rewind</i> ?	95
B. Langkah-Langkah Teknik <i>Rewind</i>	95
C. Indikator Keberhasilan <i>Rewind</i>	96
D. Peringatan dan Kontraindikasi.....	96
E. Latihan: Refleksi tentang <i>Rewind</i>	97
BAB 20 SELF-HYPNOSIS — MEMPROGRAM ULANG PIKIRAN ANDA SENDIRI.....	99
A. Apa Itu <i>Self-Hypnosis</i> ?	99
B. Prosedur <i>Self-Hypnosis</i>	99
C. Aturan Sugesti yang Efektif.....	101
D. Latihan: <i>Self-Hypnosis</i> Harian	101
BAGIAN 6 TEMA LANJUTAN	103
BAB 21 HIERARKI KRITERIA — MEMAHAMI NILAI DAN PRIORITAS.....	105
A. Apa Itu Kriteria?	105
B. Hierarki Kriteria	106
C. Teknik Menggali Hierarki Kriteria	106
D. <i>Criteria Equivalence</i> — Bukti Pencapaian Kriteria	107
E. Aplikasi Hierarki Kriteria dalam Konseling	108
F. Latihan: Praktik <i>Hierarchy of Criteria</i>	108

BAB 22 POSISI KEEMPAT (<i>FOURTH POSITION</i>)	
— PERSPEKTIF SISTEM	109
A. Apa Itu Posisi Keempat?	109
B. Hubungan dengan Tiga Posisi Perseptual Lainnya.....	109
C. Mengapa Posisi Keempat Penting?	110
D. Posisi Keempat dan Budaya	110
E. <i>We-Field</i> — Menciptakan Kesadaran Kelompok ..	111
F. Latihan: Mengakses Posisi Keempat.....	112
BAB 23 <i>BELIEF CHANGE</i> — MENGUBAH KEYAKINAN YANG MEMBATASI	113
A. Memahami Keyakinan	113
B. Siklus Keyakinan: <i>Belief</i> → <i>Behavior</i> → <i>Result</i> ...	113
C. Mengidentifikasi Keyakinan yang Membatasi.....	114
D. Teknik Perubahan Keyakinan	115
E. <i>Reimprinting</i> — Mengubah Jejak Masa Lalu	115
F. Latihan: Perubahan Keyakinan	116
BAB 24 <i>LOGICAL LEVEL ALIGNMENT</i> — MENYELARASKAN DIRI UNTUK PERUBAHAN EFEKTIF	117
A. Mengapa <i>Alignment</i> Penting?	117
B. Proses <i>Logical Level Alignment</i>	117
C. Aplikasi dalam Konseling	118
D. Latihan: <i>Alignment</i> Pribadi	119
BAB 25 <i>POSITIVE INTENTION</i> — MEMBAWA TERANG KE DALAM KEGELAPAN	121
A. Prinsip <i>Positive Intention</i>	121
B. <i>Positive Intention</i> pada Gejala dan Perilaku	121
C. Memisahkan Perilaku dari Diri	122

D. Implikasi untuk Perubahan	123
E. Mengapa Prinsip Ini Kontroversial?	123
F. Latihan: Menerapkan <i>Positive Intention</i>	124
BAB 26 PRESUPOSISI LINGUISTIK — BAHASA YANG MEMBENTUK KEYAKINAN	125
A. Apa Itu Presuposisi Linguistik?	125
B. Jenis Presuposisi	125
C. Contoh Presuposisi Linguistik	126
D. Membandingkan Presuposisi dengan Asumsi dan Inferensi	126
E. Pertanyaan Pemulihan Presuposisi	127
F. Implikasi untuk Konseling	127
G. Latihan: Mengidentifikasi Presuposisi	127
BAB 27 MENINGTEGRASIKAN SEMUA TEKNIK ...	129
A. Kerangka Kerja Perubahan	129
B. Rencana Aksi Pribadi	129
C. Latihan: Rencana Aksi	130
BAGIAN 7 APLIKASI DALAM KEHIDUPAN	131
BAB 28 NLP DAN HIPNOSIS DALAM BISNIS DAN <i>KARIER</i>	133
A. Aplikasi dalam Bisnis	133
B. Aplikasi dalam <i>Karier</i>	133
BAB 29 NLP DAN HIPNOSIS DALAM HUBUNGAN	135
A. Aplikasi dalam Hubungan Pribadi	135
B. Aplikasi dalam Hubungan Profesional	135

BAB 30 NLP DAN HIPNOSIS UNTUK KESEHATAN DAN KEBUGARAN	137
A. Aplikasi dalam Kesehatan	137
B. Aplikasi dalam Kebugaran.....	137
C. Psiconeuroimunologi — Menghubungkan Pikiran dan Imunitas	137
BAB 31 NLP DAN HIPNOSIS UNTUK ANAK DAN PENDIDIKAN.....	139
A. Aplikasi dalam Pendidikan.....	139
B. Aplikasi untuk Anak.....	139
LAMPIRAN.....	140
A. LATIHAN-LATIHAN PRAKTIS	140
B. <i>SCRIPT</i> HIPNOSIS UNTUK BERBAGAI TUJUAN...	142
C. GLOSARIUM ISTILAH	145
D. DAFTAR PUSTAKA DAN SUMBER BELAJAR	147
E. PETA JALAN PELATIHAN NLP-HIPNOSIS	149
PENUTUP	151

NLP & HIPNOSIS

Panduan Praktis Mengubah Pikiran, Emosi, dan Perilaku



Green River View, Bouvardia, Jalan Avenue No 8
Kel. Barombong, Kec. Tamalate, Kota Makassar, 90225
Web: ashapublishing.co.id
Email: book@ashapublishing.co.id

ISBN 978-634-97343-6-3



9

786349

734363