

PERAN HIPNOTERAPI UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN PRODUKTIVITAS
SISWA MA PLUS SUNAN DRAJAT 7 PALANGFendi Nur Cahyono¹, Farid Fadhlurrohman², Nurul Hakim³

Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

Email : fendinurcahyo97@gmail.com¹, Faridfr102@gmail.com², nurulhakim@iainutuban.ac.id³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran hipnoterapi untuk meningkatkan motivasi dan produktivitas siswa Ma Plus Sunan Drajat Palang, subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik MA Plus Sunan Drajat 7 Palang. Salah satu pendekatan yang menarik untuk meningkatkan motivasi dan produktivitas siswa adalah melalui hipnoterapi. Hipnoterapi, sebuah teknik terapi yang menggunakan kondisi hipnosis untuk membantu individu mencapai tujuan tertentu, dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kualitas belajar siswa. Motivasi dan produktivitas belajar siswa merupakan dua faktor penting dalam mencapai keberhasilan akademik. Namun, banyak siswa yang menghadapi tantangan dalam menjaga semangat belajar dan fokus pada tugas-tugas mereka. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dan produktivitas siswa adalah hipnoterapi. Hipnoterapi bekerja dengan memanfaatkan kondisi relaksasi dalam hipnosis untuk memberikan sugesti positif pada pikiran bawah sadar siswa. Jurnal ini bertujuan untuk mengkaji peran hipnoterapi dalam meningkatkan motivasi dan produktivitas siswa MA Plus Sunan Drajat 7 Palang, serta dampak yang dirasakan oleh siswa setelah mengikuti sesi hipnoterapi.

Kata kunci: Hipnoterapi, Motivasi, Produktivitas, Siswa, MA Plus Sunan Drajat 7 Palang

Abstract: This study aims to determine the role of hypnotherapy in increasing the motivation and productivity of Ma Plus Sunan Drajat Palang students, the subject of this study is the students of MA Plus Sunan Drajat 7 Palang. One interesting approach to increasing student motivation and productivity is through hypnotherapy. Hypnotherapy, a therapeutic technique that uses hypnotic conditions to help individuals achieve specific goals, can be an effective tool in improving the quality of student learning. Student motivation and learning productivity are two important factors in achieving academic success. However, many students face challenges in maintaining a passion for learning and focusing on their tasks. One approach that can be used to increase student motivation and productivity is hypnotherapy. Hypnotherapy works by utilizing the relaxation conditions in hypnosis to provide positive suggestions to the students'

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by : Sindoro**

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

subconscious minds. This journal aims to examine the role of hypnotherapy in increasing the motivation and productivity of MA Plus Sunan Drajat 7 Palang students, as well as the impact felt by students after participating in hypnotherapy sessions.

Keywords: *Hypotherapy, Motivation, Productivity, Students, MA Plus Sunan Drajat 7 Palang*

PENDAHULUAN

Hipnoterapi berasal dari kata Yunani “*hypnos*” yang berarti tidur dan “*therapeuo*” berarti menyembuhkan. Hipnoterapi merupakan aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah-masalah mental dan fisik (psikosomatis). Hipnoterapi sesuai dengan namanya adalah terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar subjek. Terapi hipnosis ini digunakan untuk membuat seseorang lebih mudah menerima saran serta memunculkan perilaku yang lebih baik¹. Era digital merupakan era dimana manusia semakin bergantung pada alat digital dalam semua kegiatan kehidupannya. Era ini merupakan era percepatan di dalam teknologi komunikasi, transformasi, yang dapat membawa orang ke bagian-bagian dunia yang jauh yang bisa dijangkau dengan mudah. Perkembangan teknologi dan informasi di era digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk pola pendidikan generasi muda². Kemajuan teknologi begitu cepat hal apapun dapat di akses dengan mudah seperti berita digital yang dulunya berupa koran kertas.

Pendidikan Islam merupakan keilmuan yang sangat penting bagi perkembangan peradaban manusia. Dalam hal ini, Islam tidak hanya berperan sebagai sistem kepercayaan, namun juga menjadi system berkembangnya ilmu pengetahuan dalam kehidupan sosial. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Fuadi bahwa secara eksklusif, Islam telah menjadi sistem keimanan, doktrinal dan secara inklusif, Islam menjadi pedoman etik dalam sosial. Sehingga dengan menjadikan filsafat Islam sebagai pedoman dalam pengembangan pendidikan Islam, maka dapat menjadikan pendidikan di Indonesia berkembang dan mampu mencapai tujuan pendidikan nasional³

Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan motivasi kepada peserta didik dengan menggunakan layanan Hipnoterapi. Hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan hipnosis untuk mencapai perubahan positif dalam kehidupan seseorang. Hipnosis sendiri adalah kondisi mental yang ditandai dengan tingkat fokus dan relaksasi yang tinggi, yang memungkinkan pikiran bawah sadar untuk lebih mudah menerima sugesti. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan, stres, dan gangguan tidur, yang semuanya dapat memengaruhi kinerja belajar siswa. (Erickson : 2005) Banyak upaya dilakukan untuk mengatasi masalah menurunnya

¹ Rahmah Putri Puspitasari, Wardatul Mufidah, and Siti Nur Zunaidah, ‘Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa’, *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5.2 (2022), pp. 73–87, doi:10.32492/idea.v5i2.5202.

² (Arifuddin, 2024)

³ Erry Nurdianzah, ‘Pendidikan Islam Perspektif Filosof Islam Klasik Sebagai Model Pengembangan Pendidikan Di Indonesia’, 5 (2024), pp. 325–38, doi:10.21154/maalim.v5i2.9742.

minat belajar peserta didik, Salah satu metode yang dapat digunakan adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan sebuah pendekatan yang kerap digunakan untuk mengatasi kecemasan. Strategi yang digunakan berupa kombinasi rileksasi fisik dan merestrukturisasi kognitif untuk mengatasi kemalasan⁴. Meningkatkan motivasi peserta didik dengan menggunakan disentisasi sistematis atau relaksasi otot progresif sehingga peserta didik akan diperintahkan untuk rileks dari keluhan fisik serta mengabaikan rangsangan kemalasan dalam belajar.

Motivasi dan produktivitas adalah dua aspek yang saling terkait dan sangat berpengaruh terhadap kinerja akademik siswa. Di MA Plus Sunan Drajat 7 Palang, banyak siswa menghadapi masalah dalam mempertahankan motivasi untuk belajar, terutama dalam menghadapi ujian dan tugas yang terus meningkat. Sering kali siswa merasa cemas, stres, atau kurang percaya diri, yang berdampak pada penurunan produktivitas belajar mereka.

Hipnoterapi merupakan pendekatan terapeutik yang dapat membantu siswa dalam mengatasi hambatan psikologis seperti kecemasan, stres, dan prokrastinasi. Dalam kondisi hipnosis, individu berada dalam keadaan relaksasi yang dalam, sehingga memungkinkan mereka untuk menerima sugesti positif yang dapat meningkatkan fokus, rasa percaya diri, dan motivasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas hipnoterapi dalam meningkatkan motivasi dan produktivitas belajar siswa di MA Plus Sunan Drajat 7 Palang.

Motivasi belajar merupakan faktor yang mendorong siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri siswa) sangat penting dalam menjaga semangat belajar mereka. Motivasi yang rendah sering kali disebabkan oleh perasaan cemas, takut gagal, atau kurang percaya diri. Hipnoterapi dapat berperan untuk meningkatkan motivasi intrinsik dengan memberikan sugesti positif yang memperkuat tujuan dan rasa percaya diri siswa. (Yapko : 2012)

Produktivitas belajar merujuk pada hasil yang dicapai siswa dalam proses pembelajaran. Faktor-faktor seperti konsentrasi, pengelolaan waktu, dan kemampuan untuk mengatasi stres sangat memengaruhi produktivitas. Hipnoterapi dapat meningkatkan produktivitas dengan membantu siswa fokus pada tugas-tugas mereka, mengurangi gangguan, dan meningkatkan kemampuan untuk mengelola waktu secara efektif.

Untuk mewujudkan lembaga pendidikan yang berkualitas, perlu adanya pengelolaan secara menyeluruh dan profesional terhadap sumberdaya yang ada dalam lembaga pendidikan. Salah satu sumber daya yang perlu dikelola dengan baik dalam lembaga pendidikan adalah masalah keuangan. Dalam konteks ini keuangan merupakan sumber daya yang sangat diperlukan sekolah Islam sebagai alat untuk kelengkapan berbagai sarana dan prasarana pembelajaran di sekolah. Dengan menguatnya kondisi ekonomi sekolah dengan prinsip manajemen pendidikan sekolah mampu bersaing dalam prestasi. Melalui kekuatan ekonomi, sekolah bisa melakukan perencanaan kegiatan dengan sebaik-baiknya⁵

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Sumber data utama berasal dari siswa MA Plus Sunan Drajat 7 Palang yang mengikuti sesi hipnoterapi. Sesi hipnoterapi dilakukan selama empat minggu, dengan frekuensi dua kali per minggu. Data

⁴ Ni Nyoman Ari Indra Dewi, 'Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Ni Nyoman Ari Indra Dewi', *Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Mwnghadapi Persalinan Anak Pertama Ni Nyoman Ari Indra Dewi*, 2.2 (2018), pp. 15–21 <<https://doi.org/10.36002/jpm.v2i2.917>>.

⁵ Guntur Cahyono, 'Penguatan Ekonomi Dan Pembelajaran Unggul Lembaga Pendidikan Islam', 5 (2024), pp. 244–69, doi:10.21154/maalim.v5i2.9801.

dikumpulkan melalui wawancara dengan siswa sebelum dan setelah mengikuti sesi hipnoterapi, serta pengamatan terhadap perubahan dalam motivasi dan produktivitas belajar mereka. Selain itu, digunakan juga kuesioner yang mengukur tingkat kecemasan, motivasi, dan produktivitas sebelum dan sesudah sesi.

METODE PENELITIAN

Metode kualitatif yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi kasus, karena tujuan dari studi kasus ini untuk mengidentifikasi efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi untuk meningkatkan motivasi dan produktivitas. Menurut Johansson, studi kasus (case study) diartikan sebagai studi yang diharapkan dapat menangkap kompleksitas suatu kasus yang telah berkembang dalam ilmu sosial⁶

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam dunia pendidikan yang menjadi aktor utama yaitu pendidikan itu sendiri dan siswa. Pendidikan bertugas untuk membimbing serta membantu siswa dalam mengembangkan potensi dirinya. Seperti halnya penguatan tentang kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa. Siswa menurut ketentuan Undang-Undang RI tentang sistem pendidikan nasional ialah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Secara sosiologis, siswa yang satu dan yang lainnya memiliki kesamaan. Kesamaan itu dapat ditangkap dari kenyataan bahwasannya mereka sama-sama makhluk ciptaan Allah SWT yang disebut dengan manusia, oleh karena itu perlu adanya hak yang harus didapatkan oleh setiap individu di antaranya hak untuk mendapatkan layanan pendidikan yang bermutu baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Kepercayaan diri merupakan suatu hal penting yang harus dimiliki setiap individu tak terkecuali siswa. Kepercayaan diri dapat menunjang berbagai aktivitas siswa dalam berinteraksi dengan orang lain baik di sekolah maupun di luar sekolah. Apabila seorang siswa mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah, maka tak terpungkiri mereka juga akan menemukan kesulitan dalam bersosialisasi terhadap orang lain. Selain itu, jika kepercayaan diri itu rendah juga bisa berpengaruh terhadap tingkat prestasi siswa di sekolah karena kepercayaan diri dapat menunjang siswa dalam mengembangkan kemampuan yang mereka miliki, baik dalam kemampuan akademik maupun non akademik.

Kepercayaan diri menjadi hal yang sangat penting agar individu maupun siswa mampu bersaing pada era revolusi industri 4.0 yang menuntut individu memiliki kompetensi dan kemampuan diri. Maka dari itu kepercayaan diri sudah harus ditanamkan sejak kecil, sebab telah memasuki era digital dengan sistem informasi yang sangat terbuka. Sangat disayangkan jika seluruh elemen lembaga, institusi maupun pemerintah apabila tidak melakukan perubahan sekaligus persiapan menyambut kemajuan industri teknologi.

Revolusi industri 4.0 bukan hanya sekedar sektor teknologi, digital dan jaringan semata, melainkan sumber daya manusia dan pendidikan mesti harus mampu menyesuaikan diri sesuai kapasitasnya. Justru dengan masuknya revolusi industri 4.0 ini membuat situasi dapat berubah dengan cepatnya baik itu keterbukaan, transparansi, akuntabilitas, aksesibilitas, inklusivitas,

⁶ Ubaid Ridlo, *Metode Penelitian Studi Kasus: Teori Dan Praktik*, Uinjt.Ac.Id, 2023
<<https://notes.its.ac.id/tonydwisusanto/2020/08/30/metode-penelitian-studi-kasus-case-study/>>.

profesionalitas, produktivitas dan progresifitas. Hal itu tentu harus ditanamkan dan diterapkan kepada generasi milenial khususnya remaja ataupun para siswa, agar tidak ketinggalan jauh pola pikir, mental, sikap dan kemajuan.⁷

Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Muhadjir Effendy, merevisi kurikulum dengan menambahkan lima kompetensi yang wajib dimiliki oleh peserta didik atau siswa sebagai modal yang dibutuhkan untuk mampu bersaing dalam era revolusi industri 4.0. Kompetensi tersebut adalah kemampuan berfikir kritis, memiliki kreativitas dan kemampuan yang inovatif, kemampuan dan keterampilan berkomunikasi yang baik, kemampuan kerjasama dan salah satu diantaranya memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk menghadapi perkembangan zaman pada era revolusi dan siswa juga harus sigap dalam menyesuaikan diri dengan berbagai perkembangan yang ada.

Siswa yang kurang percaya diri akan menyebabkan kehidupan sehari-hari terganggu, seperti kurangnya keberanian diri untuk berbicara depan umum, takut bergaul dengan guru, takut terjadi kesalahan, takut menerima kenyataan hidup, sulit mengembangkan kesadaran diri, tidak berfikir positif pada diri sendiri dan tidak berani mengambil tindakan atas sesuatu pekerjaan dan sebagainya. Masalah-masalah tersebut dapat menyebabkan hasil belajar siswa menurun.

Kurangnya percaya diri yang dialami siswa merupakan salah satu permasalahan yang ditemukan dalam dunia pendidikan baik di tingkat SD, SMP/MTS, SMA/MA hingga perguruan tinggi. Percaya diri menjadi hal yang sangat esensial yang harus ada pada diri seseorang. Begitu pentingnya, rasa percaya diri sampai banyak motivator dan penulis buku terkenal menyatakan bahwa rasa percaya diri merupakan salah satu hal esensial yang diperlukan seseorang untuk meraih kebahagiaan yang dengan kebahagiaan itu seseorang dapat mencapai kesuksesan adalah kepercayaan diri.

Salah satu aspek penting yang sering terjadi dikalangan siswa remaja yaitu mereka sering menjadikan masalah krisis kepercayaan diri tidak lagi dianggap sebagai hal yang sepele dan karena itu sudah pasti untuk perlu dituntaskan. Krisis kepercayaan diri yang dialami siswa remaja terutama di masa sekarang yang sudah mengalami perkembangan kearah yang lebih kompleks, masalah-masalah atau faktor penyebab krisis kepercayaan diri yang dialami oleh siswa remaja semakin marak terjadi.

Setiap lembaga pendidikan juga memiliki visi-misi tertentu dalam pembentukan karakter terhadap siswanya agar menghasilkan lulusan yang cerdas, intelektual, kinestesis, estesis serta unggul sesuai dengan minat dan bakat yang dimilikinya. Salah satunya adalah lembaga pendidikan formal MA (Madrasah Aliyah) yaitu lembaga pendidikan MA Plus Sunan Drajat 7 Palang. Dengan adanya permasalahan ini lembaga MA Plus Sunan Drajat 7 Palang berinisiatif mendatangkan mentor untuk menularkan ilmu terkait dengan rasa kepercayaan diri siswa bisa dihadapi melalui hipnoterapi.

Menurut IBH (*Indonesian Board of Hypnotherapy*) bahwa dalam ruang lingkup psikoterapi, hipnosis digunakan bukan saja dalam psikoterapi penunjang tetapi lebih dari itu hipnosis merupakan alat yang ampuh dalam psikoterapi penghayatan dengan tujuan membangun kembali (rekonstruktif) sehingga perlu pengkajian yang lebih mendalam agar tercapai suatu

⁷ Yulia Marlia, 'Pengaruh Pembelajaran Materi Ketenagakerjaan Dan Pengangguran Pada Mata Pelajaran Ekonomi Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Madrasah Tarbiyatul Islamiyah Tanjung Berulak Kecamatan Kampar, UIN Suska Riau', 2013, pp. 7–26.

pendekatan yang holistic ekletik, yaitu pendekatan secara terinci dan secara menyeluruh dan menerapkan prinsip-prinsip ilmu kedokteran, ilmu kedokteran jiwa (psikiatri), ilmu perilaku (psikologi) dan ilmu sosial (sosiologi)

Tujuan dari Hipnoterapi yaitu menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hipnoterapi diharapkan bisa bertahan untuk selamanya. Dalam hipnoterapi, klien dan hypnotherapist bekerja sama untuk meraih tujuan. Siswa tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, melainkan akan dibimbing supaya bisa menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan pikiran bawah sadar masalah yang di alami bisa di atasi sendiri. Metode hipnoterapi modern dengan orientasi kepada siswa lebih banyak berperan untuk membuka kesadaran pasien agar mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh diri sendiri. Siswa menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari. Jadi hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis untuk terapi pengobatan.

Cara kerja hipnoterapi ialah dimana manusia dikarunia Allah dua pikiran yaitu pikiran sadar atau rasional dan pikiran bawah sadar atau irasional. Seseorang yang berfikir terus menerus tentang suatu hal dipikiran sadar lama lama akan tersimpan dalam alam bawah sadar. Pikiran bawah sadar adalah tempat emosi dan pikiran yang mencipta, jika seseorang menanamkan pikiran positif dalam dirinya maka akan menuai hasil yang positif, namun kalau negatif maka akan menuai hasil yang negatif. Serta sifat pikiran bawah sadar adalah tidak pernah memilih-milih dan tidak pernah menolak apa yang ditanamkan, sekali seseorang menerima maka hal itu akan diwujudkan.

Pikiran sadar manusia adalah gerbang dari pikiran bawah sadarnya. Sebelum sesuatu masuk dalam alam bawah sadar maka terlebih dahulu melalui seleksi alam sadarnya. Selama proses hipnoterapi, tubuh seseorang akan terasa rileks, sedangkan pikirannya sangat terfokus dan penuh perhatian. Seperti halnya teknik relaksasi lainnya, hipnoterapi menurunkan tekanan darah dan detak jantung serta mengubah semua jenis aktivitas gelombang otak. Dalam kondisi yang rileks, seseorang secara fisik akan merasa sangat tenang meski secara mental dalam kondisi waspada. Dalam kondisi yang sangat terkonsentrasi, orang sangat responsif terhadap segala sugesti. Jika anda berusaha untuk berhenti merokok misalnya sugesti seorang terapi akan menyakinkan perokok bahwa di masa depan akan merasa sangat tidak suka dengan rokok.

Hipnoterapi bekerja pada pikiran bawah sadar, yaitu pada gelombang alpha sampai dengan theta, pikiran ini adalah lawan dari conscious mind atau pikiran sadar. Pikiran sadar ialah pikiran yang kita gunakan sehari-hari yang harus dipenuhi dengan analisa, proses berpikir dan penilaian. Sebaiknya pikiran bawah sadar bekerja tanpa analisa ibaratnya sebuah gudang besar yang menyimpan emosi, memori, kepribadian, intuisi, persepsi, kepercayaan terhadap suatu hal dan kebiasaan. Sifat pikiran bawah sadar ialah dia tidak pernah memilih-milih dan menolak apa yang ditanamkan, sekali dia menerima maka hal itu akan diwujudkan. Saat seseorang berada dalam kondisi pikiran bawah sadar, dia berada dalam keadaan remang-remang, suasana sadar tapi tidak mampu lagi untuk mengolah pikiran secara detail dan menerima saja sugesti yang diberikan.

Menurut The Indonesian Board Of Hypnotrapi (IBH), bahwa hipnoterapi dapat dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Pre Induction (Prainduk) merupakan suatu proses untuk mempersiapkan suatu situasi dan kondisi yang kondusif antara ahli hipnoterapi dengan klien. Pada tahap ini seperti sebuah keadaan dimana dua orang sedang melakukan percakapan pada tahap awal pengenalan. Dalam tahap pre induction ini ahli hipnoterapi membangun hubungan dengan klien melalui percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan ahli hipnoterapi secara mental terhadap klien. Selain itu, pada tahapan ini klien diberikan seputar hipnoterapi dan manfaatnya untuk kemudian dipastikan apakah klien benar-benar mau dihipnoterapi atau tidak.
2. Induction (Induksi) merupakan sugesti untuk membawa klien dari normal state ke hypnosis state atau dengan kata lain induksi akan membuat conscious dari klien "sangat rileks" atau bahkan "tertidur". Terdapat ratusan jenis induksi yang diperuntukkan untuk klien dengan tipe sugestivitas yang berbeda-beda. Sebagai pemahaman awal secara garis besar, teknik induksi dibagi atas 2 kelompok, yaitu:
 - a. Induksi untuk klien dengan sugestivitas rendah
 - b. Induksi untuk klien dengan sugestivitas tinggi

Dalam memberikan induksi, harus mahir dalam menyusun variasi kalimat. Pada tahap ini target seorang hypnoterapist adalah membawa klien ke suasana yang rilek dan sugestif, tidak selalu harus "tertidur" atau "deep trance". Kondisi deep trance hanya diperlukan untuk teknik trerapeutic tertentu.

1. Deepening mempunyai konsep dasar sendiri yaitu membimbing klien untuk berimajinasi melakukan sesuatu kegiatan atau berada di suatu tempat yang mudah dirasakan oleh klien. Rasa mengalami secara dalam ini akan membimbing klien memasuki trance level lebih dalam. Deepening dapat berupa:
 - a. Alam atau tempat : gunung, pantai, taman bunga, rumah, dan kamar
 - b. Hitungan : hitungan dan sugesti langsung
2. Depth Level Test (Tes Kedalaman Hipnosis) suatu teknik untuk memeriksa kedalaman dari subyek. Dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain:
 - a. Dengan melakukan konfirmasi secara langsung kepada klien misalnya dengan teknik ideo motor response yaitu subjek memberikan jawaban yang jujur yang sesuai dengan jawaban pikiran bawah sadar melalui respon gerakan fisik
 - b. Dengan cara mengamati tanda-tanda di fisik subjek
 - c. Dengan membandingkan tanda-tanda kedalaman dengan skala kedalaman trance
3. Suggestion Therapy merupakan salah satu metode Hypnotherapy paling sederhana dan hanya dapat diterapkan ke kasus-kasus sederhana, antara lain: kasus-kasus yang sangat jelas penyebabnya, serta sebagai teknik untuk meningkatkan motivasi dan empowerment (pemberdayaan). Pada prinsipnya suggestion therapy adalah scrip sebuah cerita atau saran yang disampaikan kepada klien, yang berkaitan dengan permasalahan klien. Untuk menyusun script suggestion therapy dibutuhkan pengetahuan praktis yang berkaitan dengan pemberdayaan diri serta pengetahuan praktis mengenai psikologi manusia. Suggestion therapy biasanya dilakukan sekitar 15-20 menit pada saat pelaksanaan

suggestion terapi tetap dapat dilakukan proses deeping berulang kali untuk pendalaman relaksasi klien.⁸

Untuk hal-hal utama dalam Suggestion Therapy, sebaiknya menggunakan aturan umum dalam sugesti, yaitu:

- a. Positive (sebutkan apa yang diinginkan , bukan yang dihindari)
 - b. Repetition (pengulangan)
 - c. Present tense (hindari kata akan)
 - d. Pribadi
 - e. Tambahan sentuhan emosional dan imajinasi
 - f. Progressive (bertahap), jika diperlukan⁹
4. Hypnotherapeutic Technique adalah suatu teknik hipnoterapi yang sesuai dengan permasalahan dan kondisi klien. Seluruh teknik hypnotherapeutic ini dapat dimanfaatkan secara bersama-sama untuk menghasilkan efek penyembuhan hipnoterapi dan dapat dimodifikasi sesuai dengan kultur atau belief dari klien.
5. Termination merupakan suatu tahapan untuk mengakhiri proses hypnosis. Konsep dasar terminasi adalah memberikan sugesti atau perintah agar seorang klien tidak mengalami kejutan psikologis ketika terhubung dari “tidur hypnosis”. Standar dari proses terminasi adalah membangun sugesti positif yang akan membuat tubuh seorang klien lebih segar dan rileks, kemudian diikuti dengan proses hitungan beberapa detik untuk membawa klien ke kondisi normal kembali.

Seorang klien yang akan di hipnoterapi juga membutuhkan beberapa syarat atau kondisi, yaitu:

- a. Menerima secara sadar dan sukarela tanpa paksaan
- b. Mempunyai kemampuan menerima sugesti
- c. Dapat berkomunikasi dengan baik
- d. Mempunyai kemampuan untuk memusatkan pikiran
- e. Membutuhkan kerjasama antara hipnoterapi dan pasien
- f. Dibutuhkan suasana yang mendukung, biasanya tempat yang tenang dan jauh dari kegaduhan.

Perlakuan terapi hipnoterapi dilakukan selama 45 menit, dalam perlakuan ini terapis memberikan beberapa tahapan sugesti berupa Pre induction, Induction, Deepening, Depth Level Test, Suggestion Therapy, Hypnotherapeutic Technique dan Termination. Hasil dari tahapan sugesti tersebut dapat bekerja secara langsung untuk menurunkan nyeri dan permasalahan lainnya.¹⁰

Penelitian Ernest Hilgard menunjukkan bagaimana hipnoterapi dapat digunakan untuk mengubah persepsi individu secara dramatis. Hilgard memerintahkan individu yang terhipnotis untuk tidak merasa sakit atau kedinginan pada lengannya saat dicelupkan kedalam air es. Individu yang terhipnotis mampu mencelupkan lengan mereka di air es selama beberapa menit

⁸ Ratu Romdhonah and Sri Watini, 'Implementasi Hipnoterapi Self Talking Dengan Inovasi Reward ASYIK Meningkatkan Percaya Diri Anak Usia Dini', 7.1 (2024), pp. 153–64.

⁹ Ridlo, *Metode Penelitian Studi Kasus: Teori Dan Praktik*.

¹⁰ Anis Afriani, *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Ngaliyan Semarang, Skripsi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Wali Songo, Semarang, 2015.*

tanpa mengalami rasa sakit atau kedinginan. Sementara individu tidak terhipnotis, menarik lengan mereka dari air es beberapa detik karena merasa kedinginan.¹¹

Berikut ini adalah beberapa manfaat hipnoterapi yang telah dibuktikan dengan penelitian : relaksasi untuk pasien sakit kronis seperti *rheumatoid arthritis*, pengobatan dan pengurangan rasa sakit selama melahirkan, pengurangan mual dan muntah pada pasien kanker pada saat menjalani *chemotherapy*.

Adapun manfaat lain dari hipnoterapi yaitu:

a. *Forensic Hypnosis*

Dalam penyelidikan kepolisian, hipnosis dapat digunakan untuk menggali informasi dari saksi. Suatu kejadian traumatis seperti dalam kasus kejahatan yang menakutkan cenderung membuat pikiran bawah sadar menyembunyikan ingatan yang lengkap tentang kejadian tersebut agar tidak dapat diingat oleh pikiran sadar. Tujuan pikiran sadar menyembunyikan informasi itu sesungguhnya untuk kebaikan diri sendiri karena apabila kejadian itu dapat diingat dalam kondisi sadar, rasa takut akan sering muncul tanpa sebab. Dengan bantuan hipnosis, korban atau saksi dapat mengingat kembali peristiwa-peristiwa dengan jelas.¹²

b. *Erotic Hypnosis atau Hypnosex*

Hipnosis dapat berperan dalam berbagai macam bidang, tidak terkecuali dalam urusan seksual. Erotic hypnosis atau hypnosex merupakan aplikasi hipnosis yang berfungsi meningkatkan kualitas seks. Karena seks dapat menjadi hiburan biologis sekaligus psikologis yang sangat seru, berbeda dan luar biasa.

Kesadaran manusia dalam hipnosis. Manusia dikarunia Allah ta'ala dua pikiran yaitu pikiran sadar atau rasional dan pikiran bawah sadar atau irasional. Seseorang yang berpikir terus menerus tentang suatu hal di pikiran sadar lama-lama akan tersimpan dalam alam bawah sadar. Pikiran bawah sadar adalah tempat emosi dan pikiran yang mencipta, jika seseorang menanamkan pikiran positif dalam dirinya maka akan menuai hasil yang positif, namun kalau negatif maka akan menuai hasil yang negatif. Serta sifat pikiran bawah sadar adalah tidak pernah memilih milih, dan tidak pernah menolak apa yang ditanamkan, sekali seseorang menerima maka hal itu akan diwujudkan. Pikiran sadar manusia adalah gerbang dari pikiran bawah sadarnya. Sebelum sesuatu masuk dalam alam bawah sadar maka terlebih dahulu melalui seleksi alam sadarnya.¹³

Hipnosis memanfaatkan batin bawah sadar atau biasa disebut batin subluminal dari manusia. Sigmund Freud sering menggunakan istilah "id" yaitu hasrat bawah sadar yang melandasi tingkah laku manusia. Batin bawah sadar bersifat kekanak-kanakan. Seseorang yang berada dibawah pengaruh Hipnosis (biasanya disebut suyet) akan mengikuti perintah secara

¹¹ Romdhonah and Watini, 'Implementasi Hipnoterapi Self Talking Dengan Inovasi Reward ASYIK Meningkatkan Percaya Diri Anak Usia Dini'.

¹² Syaiful Anam and Bahrur Rosi, 'Hipnoterapi Sebagai Relaksasi Otak', *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1.2 (2022), doi:10.36420/dawa.v1i2.108.

¹³ Romdhonah and Watini, 'Implementasi Hipnoterapi Self Talking Dengan Inovasi Reward ASYIK Meningkatkan Percaya Diri Anak Usia Dini'.

otomatis menurut arti kata demi kata. Biasanya Hypnosis sangat efektif pada saat situasi yang sangat ekstrem dan mendadak.¹⁴

Saat sesuatu yang baru terjadi pada seseorang, mengingat hal tersebut dan mempelajari perilaku tertentu sebagai respons terhadap kondisi itu. Ingatan-ingatan yang disimpan di dalam otak mempertahankan reaksi-reaksi fisik dan emosional yang terjadi pada saat ingatan tertentu dibentuk untuk kali pertamanya. Setiap kali peristiwa serupa terjadi lagi, reaksi fisik dan emosional yang mengacu pada ingatan itu akan diulang lagi. Reaksi ini mungkin tidak tepat dan kurang sehat. Dalam beberapa bentuk hipnoterapi, seorang ahli terapi terlatih membimbing anda untuk mengingat-ingat peristiwa yang mengarah pada reaksi pertama tersebut. Memisahkan ingatan dari perilaku yang sudah dikenal, mengkonstruksi kembali kejadian-kejadian dengan asosiasi yang baru dan lebih sehat.

Selama proses hipnosis, tubuh seseorang akan terasa rileks, sedangkan pikirannya sangat terfokus dan penuh perhatian. Seperti halnya teknik relaksasi lainnya, hipnosis menurunkan tekanan darah dan detak jantung serta mengubah semua jenis aktivitas gelombang otak. Dalam kondisi yang rileks, seseorang secara fisik akan merasa sangat tenang meski secara mental dalam kondisi waspada. Dalam kondisi yang sangat terkonsentrasi, orang sangat responsif terhadap segala sugesti. Jika anda berusaha untuk berhenti merokok, misalnya, sugesti seorang terapi akan meyakinkan perokok bahwa di masa depan akan merasa sangat tidak suka dengan rokok.

Motivasi memegang peranan penting dalam pencapaian keberhasilan suatu hal. Motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang, entah disadari atau tidak, untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Secara psikologis, motivasi merupakan usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau suatu kelompok tertentu tergerak hatinya untuk melakukan sesuatu karena ingin mendapatkan kepuasan dengan apa yang dilakukannya (mencapai tujuan yang diinginkan).

Motivasi berarti "daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu". Motivasi dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan didalam subyek untuk melakukan aktivitas tertentu dan mencapai suatu tujuan.

Motivasi belajar berkaitan dengan psikologis anak. Anak yang memiliki motivasi tinggi dapat dilihat pada perilakunya, seperti :

- 1) Adanya kualitas keterlibatan siswa dalam belajar yang sangat tinggi.
- 2) Adanya perasaan dan keterlibatan afektif siswa dalam belajar
- 3) Adanya upaya siswa untuk menjaga atau memelihara agar selalu memiliki motivasi belajar yang tinggi.¹⁵

Motivasi adalah sesuatu yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas. motivasi secara harfiah yaitu sebagai dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar, untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Sedangkan secara psikologi, berarti usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tergerak melakukan sesuatu

¹⁴ Moh. Hadi Fathoni, *SKRIPSI Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Jember Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S . Sos) Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Oleh : FAKULTAS DAKWAH JANUARI 2020, 2020.*

¹⁵ Nur Handayani, 'Hipnoterapi Konseling', *Muhafadzah*, 1.1 (2021), pp. 1–11, doi:10.53888/muhafadzah.v1i1.336.

karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaknya, atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya.¹⁶

Motivasi dorongan seseorang untuk belajar, guna mencapai suatu cita-cita. Seseorang akan memiliki motivasi belajar yang tinggi bila menyadari dan memahami tujuan yang akan dicapainya di kemudian hari. Bila seseorang memahami cita-citanya secara baik, maka akan terdorong untuk semakin giat dalam belajar. Ada 2 jenis motivasi yaitu motivasi internal dan motivasi eksternal. Motivasi internal cenderung lebih dapat bertahan lama dari pada motivasi eksternal.¹⁷

Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi itu dapat dirangsang oleh faktor dari luar tetapi motivasi itu adalah tumbuh di dalam diri seseorang. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.¹⁸

Dari beberapa pendapat diatas, penulis dapat mengemukakan motivasi adalah daya upaya yang mendorong seseorang (baik dari dalam maupun dari luar) melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa banyak dari mereka mengalami peningkatan motivasi setelah mengikuti sesi hipnoterapi. Siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi ujian dan tugas. Sebagian besar siswa juga mengaku bahwa mereka lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan merasa lebih positif tentang masa depan akademik mereka. Menyadarkan kita atas kesalahan yang pernah diperbuat sebelumnya, hasil dari wawancara kepada siswa ada beberapa manfaat dari psikotrapi di antara ialah:

1. Adanya sikap penyesalan pada diri sendiri yang tertanam dalam jiwa sehingga kita tidak akan melakukan kesalahan yang sama di hati selanjutnya.
2. Melatih keseriusan dan kefokusannya.
3. Menambah dan bersemangat pada diri dalam hal belajar melakukan kebaikan.
4. Memperoleh pengetahuan baru dan dapat berfikir secara meluas
5. Menyadarkan kita bahwa hidup itu harus penuh perjuangan bukan bermalas-malasan
6. Mengingatkan kita pada pengorbanan orang tua sehingga ada fikiran yang menuntut kita untuk selalu membahagiakan mereka.
7. Membersihkan fikiran dan hati dari segala kotoran
8. Melatih kita betapa pentingnya kedisiplinan
9. Melatih kita betapa pentingnya rasa tanggung jawab.

¹⁶ Agung Setiawan Alkahfiono and Johan Andriesgo, 'JOM FTK UNIKS, Volume 4, Nomor 1, Juli 2023', 4 (2023), pp. 438–44.

¹⁷ A Des and Stu Kasus, 'Laporan Studi Kasus Mengatasi Rendahnya Minat Dan Motivasi Belajar Siswa', 2023, pp. 2022–24.

¹⁸ Fuad Fahrudin and Mariyah Ulfah, 'Volume 2 Nomor 6 Juni 2023 PERANAN GURU DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA', *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2 (2023), pp. 1304–9

<<https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>>.

Selain peningkatan motivasi, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produktivitas belajar siswa. Siswa melaporkan bahwa mereka lebih fokus dan dapat mengelola waktu dengan lebih baik setelah mengikuti sesi hipnoterapi. Mereka juga merasa lebih tenang dan mampu mengurangi kecemasan yang sebelumnya menghambat produktivitas mereka. Hal ini tercermin dalam hasil ujian dan tugas yang lebih baik dibandingkan dengan periode sebelumnya.

Siswa yang mengikuti hipnoterapi juga mengalami perubahan emosional yang positif. Mereka merasa lebih tenang, tidak mudah stres, dan lebih mampu mengatasi tantangan akademik dengan kepala dingin. Ini menunjukkan bahwa hipnoterapi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif dan produktivitas siswa, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional mereka. Keadaan setelah terapi membuat pikiran menjadi lebih baik karena setelah mendapat motivasi tentang psikoterapi dari kak lestari yang disampaikan nya akan menjadikan sebagai motivasi hidup.

KESIMPULAN

Hipnoterapi terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan produktivitas belajar siswa MA Plus Sunan Drajat 7 Palang. Melalui pendekatan yang berbasis pada relaksasi dan sugesti positif, siswa dapat mengatasi hambatan psikologis, seperti kecemasan dan prokrastinasi, yang sering menghalangi keberhasilan akademik mereka. Oleh karena itu, hipnoterapi dapat menjadi metode yang bermanfaat untuk diterapkan dalam program pembelajaran di sekolah-sekolah untuk mendukung pencapaian akademik siswa yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkafhiono, Agung Setiawan, and Johan Andriesgo, 'JOM FTK UNIKS, Volume 4, Nomor 1, Juli 2023', 4 (2023), pp. 438–44
- Anis Afriani, *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Ngaliyan Semarang, Skripsi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Wali Songo, Semarang, 2015*
- Arifuddin, Nelfa Yosi, and Marlina, 'Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Siswa Di Era Digital', *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2.1 (2024), pp. 70–78, doi:10.21154/maalim.v5i2.9916
- Cahyono, Guntur, 'Penguatan Ekonomi Dan Pembelajaran Unggul Lembaga Pendidikan Islam', 5 (2024), pp. 244–69, doi:10.21154/maalim.v5i2.9801
- Des, A, and Stu Kasus, 'Laporan Studi Kasus Mengatasi Rendahnya Minat Dan Motivasi Belajar Siswa', 2023, pp. 2022–24
- Dewi, Ni Nyoman Ari Indra, 'Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Ni Nyoman Ari Indra Dewi', *Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Mwnghadapi Persalinan Anak Pertama Ni Nyoman Ari Indra Dewi*, 2.2 (2018), pp. 15–21 <<https://doi.org/10.36002/jpm.v2i2.917>>
- Fahrudin, Fuad, and Mariyah Ulfah, 'Volume 2 Nomor 6 Juni 2023 PERANAN GURU DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA', *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2 (2023), pp. 1304–9 <<https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>>

- Fathoni, Moh. Hadi, *SKRIPSI Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Jember Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S . Sos) Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Oleh : FAKULTAS DAKWAH JANUARI 2020, 2020*
- Handayani, Nur, 'Hipnoterapi Konseling', *Muhafadzah*, 1.1 (2021), pp. 1–11, doi:10.53888/muhafadzah.v1i1.336
- Marlia, Yulia, 'Pengaruh Pembelajaran Materi Ketenagakerjaan Dan Pengangguran Pada Mata Pelajaran Ekonomi Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Madrasah Tarbiyatul Islamiyah Tanjung Berulak Kecamatan Kampar, UIN Suska Riau', 2013, pp. 7–26
- Nurdianzah, Erry, 'Pendidikan Islam Perspektif Filosof Islam Klasik Sebagai Model Pengembangan Pendidikan Di Indonesia', 5 (2024), pp. 325–38, doi:10.21154/maalim.v5i2.9742
- Putri Puspitasari, Rahmah, Wardatul Mufidah, and Siti Nur Zunaidah, 'Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa', *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5.2 (2022), pp. 73–87, doi:10.32492/idea.v5i2.5202
- Ridlo, Ubaid, *Metode Penelitian Studi Kasus: Teori Dan Praktik, Uinjkt.Ac.Id*, 2023 <<https://notes.its.ac.id/tonydwisusanto/2020/08/30/metode-penelitian-studi-kasus-case-study/>>
- Romdhonah, Ratu, and Sri Watini, 'Implementasi Hipnoterapi Self Talking Dengan Inovasi Reward ASYIK Meningkatkan Percaya Diri Anak Usia Dini', 7.1 (2024), pp. 153–64
- Syaiful Anam, and Bahrur Rosi, 'Hipnoterapi Sebagai Relaksasi Otak', *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1.2 (2022), doi:10.36420/dawa.v1i2.108