



**IMPLEMENTASI HIPNOKONSELING PADA LAYANAN  
KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENGENTASKAN  
PERMASALAHAN SISWA  
DI SMK PP NEGERI PADANG MENGATAS**

**TESIS**

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Magister (S2)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*

**Oleh:**

**EDRIYANSYAH  
BKPI. 17.02.05.1.004**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
PROGRAM PASCASARJANA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
BATUSANGKAR  
2020**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING TESIS

Pembimbing Tesis atas nama **EDRIYANSYAH**, NIM.17.02.05.1.004 dengan judul **“IMPLEMENTASI HIPNOKONSELING PADA LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENGENTASKAN PERMASALAHAN SISWA DI SMK PP NEGERI PADANG MENGATAS”**, memandang bahwa Tesis yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang *Munaqasyah*.

Batusangkar, 23 Januari 2020

Pembimbing I,



**Dr. Suswati Hendriani, M.Pd, M.Pd**  
NIP. 19660914 199203 2 003

Pembimbing II,



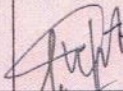



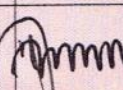
**Dr. Silvianetri, M.Pd. Kons**  
NIP. 19711226 200212 2 003



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Tesis atas nama **EDRIYANSYAH**, NIM: **17.02.05.1004**, judul: **“IMPLEMENTASI HIPNOKONSELING PADA LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENGENTASKAN PERMASALAHAN SISWA DI SMK PP NEGERI PADANG MENGATAS”** telah diuji dalam ujian Munaqasyah Program Pascasarjana IAIN Batusangkar yang dilaksanakan tanggal 7 Februari 2020.

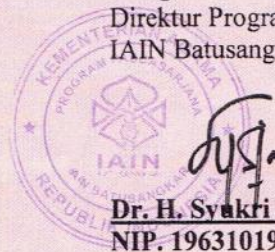
Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1	Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi, MA NIP.19790916 200312 2 003	Ketua Sidang		09/02/20
2	Dr. Suswati Hendriani, M.Pd, M.Pd	Pembimbing I/Penguji III		12/02/20
3	Dr. Silvianetri, M.Pd.Kons	Pembimbing II/Penguji IV		12/02/20
4	Dr. Masril, M.Pd.Kons	Penguji Utama I		15/02/20
5	Dr. Irman, M.Pd. Kons	Penguji Utama II		15/02/20

Batusangkar, 19 Februari 2020

Mengetahui

Direktur Program Pascasarjana  
IAIN Batusangkar



  
**Dr. H. Syakri Iska, M.Ag**  
NIP. 19631019 199203 1 004



## PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Edriyansyah  
NIM : 17.02.05.1.004  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan bahwa tesis yang berjudul **“Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa Di SMK-PPN Padang Mengatas”** adalah hasil karya sendiri , bukan plagiat, apabila dikemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan berlaku.

Batusangkar, 20 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



**EDRIYANSYAH**  
NIM. 17.02.05.1.004

## **ABSTRACT**

**EDRIYANSYAH, NIM: 17.02.05.1.004** Thesis Title "The Implementation of Hypnocounseling in Individual Counseling Services in Overcoming Student Problems in SMK-PPN Padang Mengatas" Postgraduate Program of the State Islamic Institute (IAIN) Batusangkar.

The main problem in this Thesis are (1) What are the forms of problems experienced by students in SMK-PP Negeri Padang Mengatas which is alleviated through hypnocounseling, (2) What are the steps in implementing hypnoconstruction in individual counseling services in alleviating student problems, (3) What is the response of students to the application of hypnocounseling. Hypnocounseling is one of the techniques used by BK teachers in SMK-PPN Padang Mengatas to help students solve their problems. The purpose of this study is to look at the implementation of hypnocounseling in individual counseling services to student problems in SMK-PP Negeri Padang Mengatas.

The type of research used is descriptive qualitative. The main research informants consisted of 1 BK teacher and 4 students. Data collection tools are researchers as key instruments and supporting instruments are interview guidelines, observation guidelines, and digital cameras. Data collection techniques are participatory observation, in-depth interviews and documentation studies. The data analysis technique used is interactive model analysis sourced from Niles and Huberman, which is divided into steps in data analysis activities with several parts namely data collection, data reduction, data presentation , and conclusions or verification (conclusion). Data validity testing techniques using data triangulation and methods.

The results showed that the form of problems experienced by students in SMK-PP Negeri Padang Mengatas which is alleviated through Hypnocounseling consisting of personal, field, social, learning and career fields. The steps of hypnosis counseling that are done are still many using the steps in the counseling process namely delivery, exploration, interpretation, coaching and assessment. The provision of counseling techniques is carried out at the time of coaching in the counseling process. In the implementation of hypno-counseling there is a positive response shown by students SMK-PP Negeri Padang Mengatas which is the source of the data.

## ABSTRAK

**EDRIYANSYAH, NIM: 17.02.05.1.004** Judul Tesis “**Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa Di SMK-PPN Padang Mengatas**” Program Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam Tesis ini adalah (1) Apa saja bentuk permasalahan yang dialami siswa Di SMK-PP N Padang Mengatas yang dientaskan melalui hipnokonseling, (2) Bagaimana langkah-langkah implementasi hipnokonseling pada layanan konseling individual dalam mengentaskan permasalahan siswa, (3) Bagaimana respon siswa terhadap penerapan hipnokonseling. Hipnokonseling merupakan salah satu teknik yang digunakan oleh guru BK Di SMK-PPN Padang Mengatas untuk membantu siswa dalam mengentaskan masalahnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat implementasi hipnokonseling pada layanan konseling individual terhadap permasalahan siswa Di SMK-PPN Padang Mengatas.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif yang bersifat deskriptif. Informan penelitian utama terdiri dari 1 orang guru BK dan 4 orang siswa. Alat pengumpulan data adalah peneliti sebagai key instrumen dan instrumen pendukung adalah pedoman wawancara, pedoman observasi, dan kamera digital. Teknik pengumpulan data adalah observasi partisipatif, wawancara mendalam dan studi dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah *analysis interactive* model yang bersumber dari Niles dan Huberman, yang mana dibagi langkah-langkah dalam kegiatan analisis data dengan beberapa bagian yakni pengumpulan data (*data collection*), reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), serta penarikan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion*). Teknik pengujian keabsahan data menggunakan triangulasi data dan metode.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk permasalahan yang dialami oleh siswa Di SMK-PPN Padang Mengatas yang dientaskan melalui hipnokonseling terdiri dari bidang pribadi, bidang, sosial, bidang belajar dan bidang karir. Langkah-langkah hipnokonseling yang dilakukan masih banyak menggunakan langkah-langkah dalam proses konseling yaitu pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan dan penilaian. Pemberian teknik konseling dilaksanakan pada saat pembinaan pada proses konseling. Pada pelaksanaan hipnokonseling terdapat adanya respon positif yang ditunjukkan oleh siswa SMK-PPN Padang Mengatas yang menjadi sumber data.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa Di SMK-PPN Padang Mengatas”. Salawat dan salam penulis mohonkan kepada Allah SWT agar selalu dicurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa penulisan tesis ini tidak mungkin terlaksana dengan baik tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tesis ini, yaitu kepada:

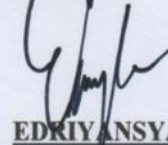
1. Direktur Program Pascasarjana Bapak Dr. H. Syukri Iska, M.Ag yang telah memotivasi dan memfasilitasi penulis dalam penyelesaian perkuliahan pada program Pascasarjana di IAIN Batusangkar ini.
2. Ibu Dr. Suswati Hendriani, M.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Silvianetri, M.Pd. Kons selaku pembimbing II yang telah memotivasi, meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian tesis ini.
3. Bapak Dr. Irman, M.Pd, Kons selaku Penasehat Akademik yang telah mengarahkan penulis dalam penulisan proposal tesis, sehingga penulis sampai berlanjut pada pembimbing I dan II.
4. Bapak dan Ibu dosen yang telah mencurahkan ilmunya kepada penulis selama penulis menuntut ilmu di program Pascasarjana IAIN Batusangkar.
5. Kedua orang tua, Ayah Bachri Djas (alm) dan Ibu Nurhayati yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian tesis ini
6. Kepada ibu mertua, istri serta kedua anakku tercinta (Muhammad Qoyumul Amri dan Nurul Hafidzatur Rohimah) yang selalu menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan penulisan tesis ini.

7. Kepala SMK-PPN Padang Mengatas yang telah memberikan izin kepada penulis untuk dapat melakukan penelitian di sekolah ini.
8. Kepada guru BK, siswa, guru, wali kelas dan seluruh keluarga besar SMK-PPN Padang Mengatas yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
9. Teman-teman seperjuangan pada program Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang selalu memotivasi penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Semoga apa yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi amal ibadah serta mendapatkan pahala dari Allah SWT. Semoga tesis ini bermanfaat bagi semua pihak. Amin.

Batusangkar, 05 Januari 2020

Penulis



**EDRIYANSYAH**  
**NIM. 17.02.05.1.004**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TESIS .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	7
C. Pertanyaan Penelitian .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II : KAJIAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Landasan Teori .....	11
1. Masalah Siswa .....	11
2. Hipnokonseling .....	20
B. Implementasi Hipnokonseling pada layanan konseling Individual terhadap permasalahan siswa...	53
C. Keterkaitan Hipnokonseling dalam mengentaskan permasalahan siswa .....	61
D. Penelitian yang Relevan .....	61
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>69</b>
A. Jenis Penelitian .....	69
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	70
C. Definisi Operasional .....	71
D. Instrumen Penelitian .....	72

	E. Sumber Data .....	72
	F. Teknik Pengumpulan Data .....	73
	G. Teknik Penjaminan Keabsahan Data .....	75
	H. Teknik Analisis Data .....	77
<b>BAB IV</b>	<b>: HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>82</b>
	A. Temuan Penelitian .....	82
	B. Pembahasan .....	109
<b>BAB V</b>	<b>: PENUTUP .....</b>	<b>126</b>
	A. Kesimpulan .....	126
	B. Implikasi .....	127
	C. Saran .....	127
	<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>129</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>134</b>

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa-masa yang sangat sulit untuk dilalui oleh seseorang karena pada masa ini disebut juga dengan masa badai dan tekanan. Dimana remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya dengan baik. Sedangkan remaja juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus mereka pahami dan laksanakan karena hal ini berguna untuk meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. (Ali & Asrori, 2004).

Tugas-tugas perkembangan remaja yang amat penting adalah mampu menerima keadaan dirinya, memahami peran jenis kelamin, mengembangkan kemandirian, mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial, menginternalisasikan nilai-nilai moral dan merencanakan masa depan. (Ali & Asrori, 2004).

Pada usia remaja juga disebut dengan usia bermasalah karena pada setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja menjadi masalah yang sulit diatasi. Ada dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena remaja merasa dirinya telah mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri serta menolak bantuan dari orang tua dan guru. (Hurlock, 1980).

Dengan kata lain, remaja memiliki karakteristik dan rasa ingin tahu yang tinggi sehingga ingin mencoba, menghayal dan merasa gelisah, serta berani melakukan pertentangan jika dirinya merasa disepelkan atau tidak



dianggap. Untuk itu mereka memerlukan keteladanan, konsistensi serta komunikasi yang tulus dan empatik dari orang dewasa . Sedangkan pada masa sekarang ini banyak ditemui remaja yang melakukan perbuatan anti sosial maupun asusila karena dipengaruhi oleh karakteristik remaja tersebut sekaligus tugas-tugas perkembangan remaja kurang berkembang dengan baik. (Ali & Asrori, 2004).

Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak akhirnya remaja menemukan bahwa penyelesaian tidak selalu sesuai dengan harapan mereka. Seperti dijelaskan Anna Frued “banyak kegagalan yang sering kali disertai akibat yang tragis bukan karena ketidak mampuan individu tetapi karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru pada saat semua tenaganya yang telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal”. (Hurlock, 1980).

Oleh karena itu, yang sangat penting bagi remaja adalah memberikan bimbingan agar rasa ingin taunya yang tinggi dan karakteristik perkembangan lainnya dapat terarah pada kegiatan-kegiatan yang positif, kreatif dan produktif dibutuhkan perhatian dan bimbingan dari orang dewasa disekitar remaja terutama orang tua dan guru khususnya guru BK. Guru BK dapat membantu konseli/siswa dengan layanan yang ada pada bimbingan konseling, salah satu layanan tersebut adalah layanan konseling individual.

Pada layanan konseling individual, guru BK dapat melakukan bimbingan, arahan kepada konseli yang mengalami masalah baik itu dipanggil ataupun konseli yang datang sendiri untuk meminta bantuan. Pada lampiran Permendikbud No.111 tahun 2014, menerangkan bahwa bidang bimbingan BK ada 4 yaitunya bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Pada keempat bidang inilah masalah siswa dapat dipahami. (POP BK, 2016).

Untuk dapat memahami masalah siswa dengan menggunakan layanan konseling individual, guru pembimbing diharapkan punya keterampilan yang

cukup, memahami pendekatan-pendekatan yang ada pada proses konseling bahkan dapat diperkaya dengan mengembangkan pendekatan lainnya seperti pendekatan hipnosis. (Ifdil, dkk, 2015).

Bryant dan mabbutt (2006,12) menjelaskan hipnosis merupakan dimana keadaan pikiran manusia akan terkondisikan dalam keadaan rileksasi yang lebih dalam, supaya lebih fokus, sehingga terjadinya proses yang mudah untuk diberi sugesti. Anthony (2014,33) juga menjelaskan bahwa hipnosis adalah sebuah kondisi dimana seseorang tidak benar-benar dalam keadaan tidur, seseorang masih dalam kondisi sadar terhadap apa yang sedang terjadi di sekitar mereka, mereka juga masih bisa mendengar suara hipnotis dengan penuh perhatian (anthony, 2014)

Hipnosis membuat pikiran seseorang lebih rileks disebabkan terjadinya penurunan gelombang otak dari betha (14-28 *cpc/circle per second*) ke alpha (7-14 *cps*) atau theta (3-7 *cps*). Pada kondisi rileks ini, maka transformasi diri (*self transformaion*), penyembuhan diri (*self healing*) dan motivasi diri (*self motivated*) akan sangat mudah dilakukan.

Antony menjelaskan beberapa keuntungan alam hal penggunaan hipnosis ini sebagai berikut: 1). Mampu menghilangkan stres, kecemasan dan mengontrol emosi, 2). Pada saat menggunakan hipnosis diri, maka seseorang akan dapat memprogram alam bawah sadar serta memberikan sugesti positif secara kreatif, 3). Memahami hambatan dalam diri dan menghilangkannya, 4). Mengendalikan atau mengontrol rasa sakit, 5). Dapat menghipnosis orang lain dalam waktu yang singkat, 6). Bisa diajarkan kepada orang lain, dan daat memecahkan masalahnya sendiri, 7). Mampu mengenali masalah dan dapat menyelesaikannya, 8). Mampu menggunakan imajinasinya dalam menyelesaikan masalahnya, 9). Mampu mengembangkan hubungan baik dengan orang lain atau kelompok dalam waktu yang singkat, 10). Dalam menggunakan teknik “*time line*” seseorang mampu menciptakan tujuan-tujuan dimasa yang akan datang, 11). Mendapatkan kepercayaan diri dengan

membuat “*anchor*”, 12). Terasa nyaman dengan orang “dibenci” pada masa lalu, 13). Sanggup menghilangkan rasa takut dan menjadi lebih percaya diri, 14). Mampu mengembangkan serta meningkatkan kekuatan fisik (Anthony dalam Soedarmaji 2014, 83).

Penggunaan hipnosis dalam konseling disebut dengan hipnokonseling. Konseling berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa Latin yaitu *consilium*, artinya “bersama” atau “bicara bersama”, mengandung pengertian bahwa pembicaraan konselor dengan seorang atau beberapa klien. Konseling dipandang sebagai proses yang melibatkan seseorang profesional berusaha membantu orang lain dalam mencapai pemahaman dirinya, membuat keputusan, dan pemecahan masalah. (Soedarmaji, 2018).

Istilah hipnokonseling hari ini masih dalam keadaan mencari jati diri atau berproses. Masih banyak para pakar atau ahli konseling yang belum memiliki kesepakatan dalam menggunakan istilah hipnokonseling tersebut. Tapi sudah ada beberapa ahli telah mencoba untuk memberikan definisi hipnokonseling. Hipnokonseling merupakan pola atau metode untuk memudahkan hubungan terapeutik atau sebagai katalis yang memberikan bantuan kepada konselor dalam upaya menjalankan strategi utama konseling seperti Gestalt, CBT, RET dan TA (Gunnison, 1990).

Sarwono (2015) berpendapat bahwa hipnokonseling adalah suatu proses terapeutik yang bagus digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah patologi konseli seperti *phobia*, *trauma* serta ketergantungan akan obat-obatan, kemudian hipnokonseling juga sangat efektif digunakan dalam proses konseling kelompok dan konselin individual (Sarwono, 2015).

Dalam penelitian ini, penulis mencoba untuk memberikan titik temu antara konseling dan hipnosis. Sebagaimana kita pahami bahwa hipnosis adalah teknik untuk mem-Bypass atau memperkecil peran dari “*Critical Area*”, sehingga informasi dapat lebih mudah memasuki *Sub-Conscious* (IBH, 2010), justru secara prosedur konseling memerlukan kondisi ini dimana



disebut juga *hypnosis state* yaitu salah satu kondisi kesadaran (*State of Conscious-ness*), dimana dalam kondisi ini manusia lebih mudah menerima saran (informasi). Lebih lanjut dalam proses konseling sendiri *hypnosis state* contohnya adalah istilah kontak psikologis, dimana terjadi hubungan psikologis antara konselor dengan klien, kontak psikologis ini hanya bisa tercipta jika kondisi konseling dalam kondisi hipnosis (*hypnosis state*) dimana tidak ada *Critical Area* klien, klien menerima, mau dan setuju dengan kondisi yang tercipta. (Ifdil, dkk, 2015).

Dalam keadaan hipnosis, seseorang sangat menyadari segala sesuatu yang diperintahkan serta mampu menolak sesuatu yang bertentangan dengan keinginan atau norma-norma hyan berlaku. Bahkan hipnosis tidak selalu identik dengan tidur, dalam kondisi membuka mata sekalipun individu bisa dalam kondisi hipnosis (*hypnosis state*). (IBH, 2010).

Penggabungan antara teknik hipnosis dengan konseling dikenal dengan istilah hipnokonseling. Teknik hipnokonseling sama dengan teknik dalam bimbingan dan konseling lainnya seperti berpusat pada klien (*client centeret*). Hipnokonseling dalam bimbingan dan konseling menghargai konseli sebagai pusat (*centeret*) yang mampu dirubah jika ada kemauan dan usaha dirinya sendiri. Proses hipnokonseling hanya dapat dibangun dengan suasana yang tenang, nyaman, kekeluargaan serta upaya untuk memperbaiki diri.

Implementasi hipnokonseling dalam bimbingan dan konseling merupakan sebuah keunggulan baru dalam proses bimbingan dan konseling. Proses hipnokonseling dapat dilakukan selama proses *assesment* sekaligus metode preventif, kuraif serta pengembangan. Melalau hipnokonseling, selain dapat melaksanakan bimbingan dan konseling, konselor mampu memberikan terapi serta arahan kepada konseli dengan efektif, karena proses hipnokonseling ini dilakukan dengan menyampaikan sugesti-sugesti positif secara langsung pada pikiran bawah sadar sebagai pusat kendali konseli (ifdil, dkk, 2015).

Guru pembimbing SMK-PPN Padang mengatas telah melaksanakan proses konseling terhadap siswa yang bermasalah dengan beberapa pendekatan, model dan teknik konseling yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa tersebut. Diantara pendekatan yang telah diterapkan pada proses konseling adalah *reality therapy*, CBT, REBT, feminis terapi dan termasuk menggunakan model konseling berupa hipnokonseling.

Dalam menangani masalah konseli membutuhkan strategi konseling yang efektif dan efisien, maksudnya efektif dalam menyelesaikan masalah dan efisien dalam penggunaan waktu. Penggunaan strategi hipnokonseling akan membantu mengatasi masalah prestasi akademik konseli yang di sebabkan masalah-masalah pribadi seperti urusan yang belum selesai (soedarmaji, 2018).

Fenomena masalah-masalah yang dihadapi siswa di sekolah seperti: 1). Kurang percaya diri, 2). Hubungan keluarga yang tidak harmonis (*Broken Home*), 3). Pacaran, 4). *Bully*, 5). Kesulitan belajar, 6). Malas belajar, 7). Pemilihan karir (Hakim. 2004, Hurlock. 1990, DeGenova & Rice. 2005, Olweus. 2006, Hamalik. 1983, Marsudi. 2003). Menurut Prayitno (1985) ciri-ciri masalah adalah: 1). Masalah adalah sesuatu yang tidak disukai adanya, 2). Menimbulkan kesulitan bagi diri sendiri dan orang lain, 3). Ingin atau perlu dihilangkan. Setiap masalah yang dialami seseorang biasanya mengandung satu atau lebih ciri diatas. Untuk mendalami hal tersebut kita dapat melihat diri sendiri sebagai contoh. Adakah suatu hal, kejadian suasana atau gejala yang tidak disukai adanya, yang dapat menimbulkan kesulitan atau kerugian bagi diri sendiri ataupun bagi orang lain dan atau ingin dihilangkan. Jika ada maka hal itu bisa dikatakan sebagai ciri-ciri adanya masalah pada diri sendiri. Masalah seperti diatas dapat terjadi pada siapa saja, setiap Masalah itu perlu diupayakan pengentasannya.

Berdasarkan hasil observasi awal, pada proses konseling individual, guru pembimbing di SMK-PPN Padang Mengatas menggunakan model

konseling berupa hipnosis pada pelaksanaannya yang dikenal dengan hipnokonseling. Pada kasus siswa yang mengalami hubungan yang kurang harmonis dengan ibunya (bidang pribadi). Pada kondisi nyaman dan rileks, konseli merasa lebih leluasa menyampaikan apa yang dirasannya, konseli dapat merasakan kembali apa yang dirasakannya pada saat kejadian dirinya berselisih paham dengan sang ibu. Pada proses ini, konseli dapat menentukan sendiri sikap apa yang akan diambilnya, keputusan apa yang seharusnya dilakukannya. Konselor hanya menguatkan keputusan konseli dengan pendekatan hipnosis, seperti mulai konseli memutuskan untuk memahami kondisi ibunya dan mengikuti semua keinginan ibunya. Kalimat guru BK adalah “saat ini ananda akan memaklumi kondisi ibu ananda dan mengikuti semua keinginan ibunya, karena dalam kondisi rileks walaupun pada keadaan sadar, gelombang otak pada posisi alpha dapat mempengaruhi tingkah laku konseli berdasarkan keputusan yang diambilnya tersebut.

Untuk lebih jelasnya, penulis mencoba membahas dalam sebuah karya ilmiah yang berjudul : “Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa Di SMK-PPN Padang Mengatas”.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi fokus penelitian adalah: “Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa Di SMK-PPN Padang Mengatas”.

## **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan fokus masalah yang dikemukakan di atas, berikut ini pertanyaan penelitiannya :



1. Apa saja bentuk permasalahan yang dialami siswa Di SMK-PP N Padang Mengatas yang dientaskan melalui hipnokonseling?
2. Bagaimana langkah-langkah implementasi hipnokonseling pada layanan konseling individual dalam mengentaskan permasalahan siswa?
3. Bagaimana respon siswa terhadap penerapan hipnokonseling?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bentuk permasalahan yang dialami siswa Di SMK-PP N Padang Mengatas yang dientaskan melalui hipnokonseling.
2. Untuk mengetahui langkah-langkah implementasi hipnokonseling pada layanan konseling individual dalam mengentaskan permasalahan siswa.
3. Untuk mengetahui respon siswa terhadap penerapan hipnokonseling.

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Secara Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi dunia pendidikan terutama bidang bimbingan konseling yaitu sebagai acuan teori dan dapat mengetahui manfaat, Pengertian dan langkah-langkah dari hipnokonseling.
  - b. Bagi guru BK untuk menambah wawasan teori baru tentang implementasi hipnokonseling
  - c. Bagi Program Studi BKPI Menjadi suatu ilmu pengetahuan yang baru di dalam perkembangan ilmu pengetahuan dalam dunia bimbingan konseling.

## 2. Manfaat Secara Praktis

### a. Bagi penulis

- 1) Penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan tentang penelitian dan menambah wawasan serta salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi Strata 2 (S.2) pada Program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Program Pascasarjana IAIN Batusangkar.
- 2) Penelitian ini dapat digunakan untuk pemberian layanan bimbingan konseling dengan menggunakan hipnokonseling dalam mengentaskan permasalahan konsli serta Mendapatkan keterampilan baru tentang pengertian, mamfaat dan langkah-langkah hipnokonseling.

### b. Bagi Sekolah

Menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk mengentaskan berbagai permasalahan siswa melalui hipnokonseling di sekolah yaitu perkembangan siswa secara optimal.

### c. Bagi Siswa

Dapat memberikan masukan kepada siswa sehingga para siswa dapat mengetahui tentang langkah-langkah hipnokonseling yang dilakukan oleh guru BK.

### d. Bagi Program Studi BKPI

Sebagai bahan pertimbangan untuk direkomendasikan kepada calon guru dan guru BK dalam mengentaskan berbagai permasalahan siswa dengan hipnokonseling

### e. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dapat menjadi bahan pertimbangan didalam melaksanakan metode hipnokonseling pada proses konseling terutama pada konseling individual.

### 3. Mamfaat Luaran

Hasil dari penelitian ini agar dapat dijadikan sebuah jurnal peneltian dalam rangka memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dalam dunia pendidikan terutama bidang bimbingan dan konseling serta dapat mengetahui manfaat serta ke gunaan dari hipnokonseling.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Masalah Siswa**

###### **a. Pengertian Masalah**

Menurut Sugiyono (2009:52) masalah diartikan sebagai penyimpangan antara yang seharusnya dengan apa yang benar-benar terjadi, antara teori dengan praktek, antara aturan dengan pelaksanaan, antara rencana dengan pelaksana. Menurut Winkel, (1985) masalah merupakan sesuatu yang menghambat, merintang, atau mempersulit seseorang mencapai maksud dan tujuan tertentu. Kondisi bermasalah dengan demikian mengganggu dan dapat merugikan individu maupun lingkungannya. Prayitno dalam Pedoman AUM Mahasiswa (2004) mengungkapkan masalah seseorang dapat dicirikan sebagai “(1) sesuatu yang tidak disukai adanya, (2) sesuatu yang ingin dihilangkan, dan/atau (3) sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian”. Berdasarkan pengertian dan ciri-ciri masalah tersebut dapat dirumuskan bahwa masalah pada diri individu adalah suatu kondisi sulit yang memerlukan pengentasan dan apabila dibiarkan akan merugikan.

Greeno (1978) mencatat bahwa kaum psikolog aliran gestalt misalnya mendefinisikan sebagai situasi dimana terdapat kesenjangan atau ketidak sejalan antara representasi-representasi kognitif. Di lain pihak kaum behavioris menyatakan bahwa masalah terjadi apabila respon yang diperlukan untuk mencapai beberapa tujuan tertentu kurang kuat dibanding respon-respon lain atau jika sejumlah respon sebenarnya diperlukan namun cenderung tidak dapat ditampilkan keseluruhannya. Sedangkan menganut teori pemrosesan informasi melihat masalah sebagai suatu keadaan ketika pengetahuan yang

tersimpan dalam memori belum siap pakai untuk digunakan dalam memecahkan masalah.

Sementara stiemberg (1999) menyatakan bahwa kita terlibat dalam *problem solving* jika kita harus mengatasi hambatan-hambatan dalam menjawab pertanyaan atau mencapai tujuan. Jika kita dengan cepat dapat menemukan jawaban atas satu pertanyaan dari ingatan kita maka kita tidak mempunyai masalah. Namun jika tidak dapat memunculkan jawaban segera, maka kita mempunyai masalah yang harus diselesaikan.

Masalah merupakan kesenjangan sosial yang terjadi pada individu, yang mana antara harapan atau keinginan individu tidak sesuai dengan fenomena yang terjadi. Dari realita terjadinya suatu masalah dapat menghambat harmonisasi dalam kehidupan. Fakta di lapangan terlihat bahwa masalah sangat mempengaruhi cara berfikir, bersikap dan bertindak seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan terkadang masalah dapat mempengaruhi karakter seseorang dalam kehidupan.

#### b. Masalah yang dialami Siswa

Banyak sekali masalah-masalah yang seringkali kita temukan dalam lingkungan siswa SMK pada saat ini. Hal tersebut sangat mempengaruhi proses pembelajaran siswa. Sebagai seorang pendidik wajib faham dan mengerti berbagai masalah tersebut demi berhasilnya rangkaian proses belajar mengajar.

##### 1). Bidang Pribadi

###### a). Kurang Percaya Diri

Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya. (Hakim, 2004:6).

Menurut Lauster (2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri

sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan oranglain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan oranglain, optimis dan gembira.

Menurut Rahmat (2000:109) kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri. Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87),percaya diriadalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Perkembangan rasa percaya diri menurut Rini (2002) dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yaitu :

(1) Pemikiran Individu

Setiap individu mengalami berbagai masalah kejadian, seperti bertemu orang baru dan lain sebagainya. Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa amat berpengaruh cara berfikirnya. Individu yang rasa percaya dirinya lemah cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif, tetapi individu yang selalu dibekali dengan pandangan yang positif baik terhadap orang lain maupun

dirinya akan mempunyai harga diri dan kepercayaan diri yang tinggi.

(2) Pola Asuh saat Kecil

Pola asuh dan interaksi di usia dini merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri. Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kedekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai di mata orang tuanya meskipun melakukan kesalahan.

Hurlocks (1999) menjelaskan bahwa perkembangan kepercayaan diri pada masa remaja dipengaruhi oleh :

- a) Pola asuh yaitu pola asuh yang demokratis dimana anak diberikan kebebasan dan tanggung jawab untuk mengemukakan pendapatnya dan melakukan apa yang sudah menjadi tanggung jawabnya.
- b) Kematangan usia ; remaja yang matang lebih awal, yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.
- c) Jenis kelamin terkait dengan peran yang akan dibawakan. Laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri karena sejak awal masa kanak-kanak sudah disadarkan bahwa peran pria memberi martabat yang lebih terhormat daripada peran wanita, sebaliknya perempuan dianggap lemah dan banyak peraturan yang harus dipatuhi.
- d) Penampilan fisik sangat mempengaruhi pada rasa percaya diri, daya tarik fisik yang dimiliki sangat mempengaruhi



dalam pembuatan penilaian tentang ciri kepribadian seorang remaja.

- e) Hubungan keluarga; remaja yang mempunyai hubungan yang erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang ini dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Apabila dalam keluarga diciptakan hubungan yang erat satu sama lain, harmonis, saling menghargai satu sama lain dan memberikan contoh yang baik akan memberikan pandangan yang positif pada remaja dalam membentuk identitas diri.
- f) Teman sebaya; Teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara ; pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya, dan kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

Anthony ( 1992 ) mengemukakan ciri-ciri orang yang kurang percaya diri agar anda yang memiliki ciri berikut bisa mengubah setidaknya satu atau dua point agar lebih bisa percaya diri, yaitu : 1) Cenderung merasa tidak aman, 2) Tidak bebas, 3) Ragu-ragu, 4) Mebuang waktu dalam mengambil keputusan, 5) Perasaan rendah diri, 6) Kurang cerdas, 7) Cenderung menyalahkan lingkungan sebagai penyebab bila menghadapi suatu masalah.

b). Hubungan Keluarga yang tidak Harmonis (*Brokenhome*)

Hurlock (1990), *Broken Home* merupakan kulminasi dari penyesuaian perkawinan yang buruk dan terjadi bila suami dan istri sudah tidak mampu lagi mencari cara penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak. Perlu disadari bahwa banyak yang tidak

membuahkan kebahagiaan tetapi tidak diakhiri dengan perpisahan. Hal ini dikarenakan perkawinan tersebut dilandasi dengan pertimbangan agama, moral, kondisi ekonomi dan alasan-alasan yang lain. Perpisahan atau pembatalan perkawinan dapat dilakukan secara hukum maupun dengan diam-diam dan kadang ada juga kasus dimana salah satu pasangan (suami, istri) meninggalkan keluarga.

*Broken Home* dapat juga muncul karena ketidakmampuan pasangan suami istri dalam memecahkan masalah yang dihadapi (kurang komunikasi dua arah), saling cemburu, ketidakpuasan pelayanan suami/istri, kurang adanya saling pengertian dan kepercayaan, kurang mampu menjalin hubungan baik dengan keluarga pasangan, merasa kurang dengan penghasilan yang diperoleh, saling menuntut, dan ingin menang sendiri. (Ginarsa, 1995).

*Broken Home* sangat berpengaruh besar pada mental seorang pelajar hal inilah yang mengakibatkan seorang pelajar tidak mempunyai minat untuk berprestasi. Broken home juga bisa merusak jiwa anak sehingga dalam sekolah mereka bersikap seenaknya saja, tidak disiplin di dalam kelas mereka selalu berbuat keonaran dan kerusuhan hal ini dilakukan karena mereka hanya ingin cari simpati pada teman-teman mereka bahkan pada guru-guru mereka. (Prasetyo, 2010).

Komunikasi orang tua dengan anak memegang peranan penting dalam membina hubungan keduanya, hal ini dapat dilihat dengan nyata, misalnya: membimbing, membantu mengarahkan, menyayangi, menasehati, mengecam, mengomando, mendikte, dan lain

sebagainya. Orang tua yang kurang bisa berkomunikasi dengan anaknya akan menimbulkan kerenggangan atau konflik hubungan. (Septiani, 2009).

## 2). Bidang Sosial

Dunia remaja memang sangat unik, bermacam peristiwa yang terjadi dan sering diciptakan dengan ide-ide cemerlang dan positif. Namun demikian tidak sedikit juga hal-hal negatif yang terjadi. Salah satu hal yang menarik dan terjadi dalam dunia remaja adalah trend pacaran yang digemari sebagian remaja walau tidak sedikit juga orang dewasa gemar melakukannya. Bahkan ada rumor yang menarik, bahwasannya bila ada remaja yang belum punya pacar berarti belum mempunyai identitas diri yang lengkap. Memang tidak dapat dipungkiri bila pacaran merupakan fenomena tersendiri dikalangan remaja. Dan walaupun dicari satu definisi tersendiri pacaran maka akan sulit. Sebagian ada yang mendefinisikan pacaran adalah ajang dari untuk mendapatkan kepuasan libido seksual, atau pacaran hanya sebagai label “saya punya pacar dan mendongkrak percaya diri”. Ataupun pacaran adalah suatu hal yang penting karena dengan pacaran kita punya seseorang yang bisa membantu kita dalam mengatasi persoalan hidup untuk definisi pacaran tentu akan ada banyak yang lainnya.

Menurut DeGenova & Rice (2005) pacaran adalah menjalankan suatu hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain. Menurut Saxton (dalam Bowman, 1978), pacaran adalah suatu peristiwa yang telah direncanakan dan meliputi berbagai aktivitas bersama antara dua orang (biasanya dilakukan oleh kaum muda yang belum menikah dan berlainan jenis).

Dampak negatif pacaran tidak sehat (Arifin dalam Hakim, 2014) adalah :prestasi belajar bisa menurun, pergaulan sosial menyempit. Jika sang pacar membatasi pergaulan dengan yang lain, keterkaitan pacaran dengan seks kuat, penuh masalah sehingga berakibat stress.

Bahaya Pacaran dalam Agama Islam, Islam melarang pacaran bukan tanpa sebab. Pacaran itu, selain daripada mendekati zina yang merupakan dosa besar, juga bisa menimbulkan berbagai macam bahaya yang kesemuanya tidak hanya akan merugikan diri sendiri tetapi juga orang lain. Hadist dari Abdullah bin Buraidah, dari ayahnya, mengatakan:

“Rasulullah SAW berkata kepada Ali: Hai Ali, janganlah ikuti pandangan pertama dengan pandangan kedua. Karena pandangan pertama untukmu (dimaafkan) dan pandangan kedua tidak untukmu (tidak dimaafkan).” (H. R. Abu Dawud)”.

### 3). Bidang Belajar

Aktivitas belajar bagi setiap individu tidak selamanya dapat berlangsung secara wajar, keadaan tersebut dipengaruhi oleh cepat lambatnya daya tangkap seseorang terhadap suatu pelajaran dan cepat daya tangkap dipengaruhi oleh konsentrasi. Ada banyak hambatan-hambatan untuk mencapai tujuan belajar yang sering kita jumpai dalam aktivitas sehari-hari yang disebut kesulitan belajar.

Kemalasan belajar adalah suatu kondisi psikologis dimana anak tidak dapat belajar secara wajar, disebabkan adanya ancaman, hambatan ataupun gangguan baik yang datang dari diri sendiri ataupun faktor luar, sehingga menyebabkan kemalasan dalam proses belajar. (Djamarah, 2002).

Menurut (Edy Zaqeus: 2008) Rasa malas diartikan sebagai keengganan seseorang untuk melakukan sesuatu yang seharusnya atau sebaiknya dia lakukan. Masuk dalam keluarga besar rasa malas adalah menolak tugas, tidak disiplin, tidak tekun, rasa sungkan, suka menunda sesuatu, mengalihkan diri dari kewajiban,dll.

#### 4). Bidang Karir

Dalam proses Pemilihan karir ada sebahagian siswa atau konseli memilih karirnya berdasarkan emosional tanpa memahami potensi yang ada pada dirinya. Sehingga, ketika terjun ke dunia kerja banyak mengalami permasalahan terhadap kerja yang ia kerjakan seperti tidak maksimalnya hasil kerja, karena pekerjaan yang ditekuni tidak sesuai potensi atau kemampuan yang ia miliki.

Menurut Marsudi (2003:113), bimbingan karir adalah suatu perangkat, lebih tepatnya suatu program yang sistematis, proses, teknik, atau layanan yang dimaksudkan untuk membantu individu memahami dan berbuat atas dasar pengenalan diri dan pengenalan kesempatan-kesempatan dalam pekerjaan, pendidikan, dan waktu luang, serta mengembangkan ketrampilan-ketrampilan mengambil keputusan sehingga yang bersangkutan dapat menciptakan dan mengelola perkembangan karirnya.

Tujuan karir adalah : 1). Memiliki pemahaman diri (kemampuan, minat dan kepribadian) yang terkait dengan pekerjaan, 2). Memiliki pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karir yang menunjang kematangan kompetensi kerja, 3). Memiliki sikap positif terhadap dunia kerja. Dalam arti mau bekerja dalam bidang pekerjaan apapun, tanpa merasa rendah diri, asal bermakna bagi dirinya, dan sesuai dengan norma

agama, 4).Memahami relevansi kompetensi belajar (Kemampuan menguasai pelajaran) dengan persyaratan keahlian atau keterampilan bidang pekerjaan yang menjadi cita-cita karirnya masa depan.

## **2. Hipnokonseling**

### **a. Konseling**

#### **1) Pengertian Konseling**

Konseling adalah hubungan antar pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang, dimana konselor memalui hubungan yang dimaksud mempunyai kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang. (Tolbert, dalam Prayitno 2004 : 101).

Jones (Insano, 2004:11) menyebutkan bahwa konseling merupakan suatu hubungan profesional antara seorang konselor yang terlatih dengan klien atau konseli. Hubungan ini biasanya bersifat individual, meskipun kadang-kadang melibatkan lebih dari dua orang dan dirancang untuk membantu klien atau konseli memahami dan memperjelas pandangan terhadap ruang lingkup hidupnya, sehingga dapat membuat pilihan yang bermakna bagi dirinya.

Menurut pendapat Chaplin (2008:114) yang dimaksud konseling adalah beraneka ragam prosedur guna menolong banyak orang agar mampu menyesuaikan diri seperti diskusi, memberi nasehat, pengadministrasian serta penafsiran tes bahkan memberikan

bantuan vokasional atau kejuruan. Robinson (Yusuf, 2009:43) menafsirkan konseling sebagai bentuk hubungan antara dua orang, yang mana konseli diberikan bantuan agar lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya dan lingkungannya.

Menurut Shertzer dan Stone (Yusuf, 2009:43) juga mengemukakan bahwa konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, sang konselor menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konseli dalam mengentaskan masalah konseli. Dan juga menurut Yusuf (2009:45) bahwa konseling adalah proses *helping* atau bantuan konselor (*helper*) kepada konseli, baik melalui tatap muka maupun media (cetak, elektronik, internet atau telepon), supaya konseli dapat mengembangkan potensi dirinya atau memecahkan masalahnya, sehingga berkembang menjadi seorang yang bermakna, baik bagi dirinya sendiri, maupun orang lain untuk mencapai suatu kebahagiaan.

## 2) Tujuan Bimbingan dan Konseling (Zaldi, 2013)

a) Tujuan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan aspek pribadi sosial konseli adalah:

- (1) Berkomitmen kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kondisi kehidupan pribadi, pergaulan dengan teman sebaya di sekolah, keluarga, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.
- (2) Bersikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati serta memelihara hak dan kewajiban masing-masing.
- (3) Mempunyai pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan



yang tidak menyenangkan (musibah), serta mampu merespon secara positif sesuai dengan ajaran agama yang di anut.

- (4) Mempunyai pemahaman serta penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang berkaitan dengan keunggulan ataupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.
  - (5) Bersikap positif dan respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
  - (6) Mempunyai kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat.
  - (7) Bersikap respek kepada orang lain, menghormati serta menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
  - (8) Mempunyai rasa tanggungjawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya.
  - (9) Mempunyai kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*), diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan dan silaturrahim sesamanya.
  - (10) Mempunyai kemampuan dalam menyelesaikan konflik baik bersifat internal maupun eksternal dengan orang lain.
  - (11) Mempunyai kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.
- b) Tujuan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan aspek akademik atau belajar adalah:
- (1) Mempunyai kesadaran tentang potensi diri dalam aspek belajar serta memahami berbagai hambatan yang muncul dalam proses belajar yang dialaminya.
  - (2) Bersikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua mata pelajaran dan aktif terhadap kegiatan belajar yang sudah diprogramkan.

- (3) Mempunyai motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
  - (4) Mempunyai keterampilan atau teknik belajar yang efektif, seperti keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran serta mempersiapkan diri menghadapi ujian.
  - (5) Mempunyai kemampuan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam pelajaran tertentu serta berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas.
  - (6) Mempunyai kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian.
- c) Tujuan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan aspek karir adalah:
- (1) Mempunyai pemahaman tentang diri yang terkait dengan pekerjaan.
  - (2) Mempunyai pengetahuan tentang dunia kerja dan informasi karir yang menunjang kematangan kompetensi karir.
  - (3) Bersikap positif terhadap dunia kerja. Artinya mau bekerja dibidang apa pun, tidak merasa minder dan bermakna bagi dirinya dan sesuai dengan norma agama.
  - (4) Memahami relevansi kompetensi belajar dengan syarat keahlian atau keterampilan bidang pekerjaan yang dicita-citakan untuk masa depannya.
  - (5) Mempunyai kemampuan untuk membentuk identitas karir dengan mengenali ciri-ciri pekerjaan yang akan dilakoni. Dan memiliki kemampuan tuntutan seperti psikologis lingkungan kerja serta kesejahteraan.

- (6) Mempunyai kemampuan merencanakan masa depan yakni merancang kehidupan secara rasional untuk memperoleh peran-peran sesuai dengan minat dan kondisi sosial ekonomi.
  - (7) Dapat membentuk pola-pola karir yakni kecenderungan arah karir atau cita-cita.
  - (8) Mengenali keterampilan, kemampuan dan minat.
- 3) Fungsi Bimbingan dan Konseling (Sudrajat, 2008)
- (1) fungsi pemahaman yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya. Dan dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal, menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis serta konstruktif.
  - (2) Fungsi preventif yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya konseli tidak mengalaminya.
  - (3) Fungsi pengembangan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan konseli. Konselor dan personel sekolah atau madrasah lainnya secara sinergi sebagai teamwork berkolaborasi atau bekerjasama merencanakan dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya membantu konseli mencapai tugas-tugas perkembangannya. Teknik bimbingan yang dapat digunakan disini adalah pelayanan informasi, tutorial, diskusi kelompok atau curah pendapat (*brain storming*), *home room*, dan karyawisata.

- (4) Fungsi penyembuhan yaitu Fungsi pengembangan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Teknik yang dapat digunakan adalah konseling, dan remedial teaching.
- (5) Fungsi penyaluran yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya. Dalam melaksanakan fungsi ini, konselor perlu bekerja sama dengan pendidik lainnya di dalam maupun di luar lembaga pendidikan.
- (6) Fungsi adaptasi yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan, kepala sekolah, staf, konselor dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan dan kebutuhan konseli.
- (7) Fungsi penyesuaian yaitu bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
- (8) Fungsi perbaikan yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli agar dapat memperbaiki kekeliruannya dalam berpikir, berperasaan dan bertindak.
- (9) Fungsi fasilitas yaitu memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal, serasi, selaras dan seimbang diseluruh aspek dalam diri konseli.
- (10) Fungsi pemeliharaan yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri serta mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.

4) Asas Bimbingan dan Konseling (Sutirna, 2013)

- (1) Asas kerahasiaan (*confidential*), yaitu asas ini menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan konseli yang menjadi sasaran layanan yakni data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain.
- (2) Asas kesukarelaan yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan konseli mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperuntukkan baginya. Guru pembimbing atau konselor berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti ini.
- (3) Asas keterbukaan yaitu asas yang menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Guru pembimbing (konselor) berkewajiban mengembangkan keterbukaan konseli. Agar konseli mau terbuka, guru pembimbing (konselor) terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Asas keterbukaan ini bertalian erat dengan asas kerahasiaan dan dan kecarelaan.
- (4) Asas kegiatan yaitu asas yang menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan atau kegiatan bimbingan. Guru Pembimbing (konselor) perlu mendorong dan memotivasi konseli untuk dapat aktif dalam setiap layanan atau kegiatan yang diberikan kepadanya.
- (5) Asas kemandirian yaitu asas yang menunjukkan pada tujuan umum bimbingan dan konseling yaitu konseli sebagai sasaran layanan/kegiatan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi individu-individu yang mandiri, dengan ciri-ciri mengenal diri

sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan, serta mewujudkan diri sendiri. Guru Pembimbing (konselor) hendaknya mampu mengarahkan segenap layanan bimbingan dan konseling bagi berkembangnya kemandirian konseli.

- (6) Asas kekinian yaitu asas yang menghendaki agar objek sasaran layanan bimbingan dan konseling yakni permasalahan yang dihadapi konseli dalam kondisi sekarang. Kondisi masa lalu dan masa depan dilihat sebagai dampak dan memiliki keterkaitan dengan apa yang ada dan diperbuat konseli pada saat sekarang.
- (7) Asas kedinamisan yaitu asas yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan (peserta didik atau konseli) hendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu.
- (8) Asas keterpaduan yaitu asas yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling baik yang dilakukan oleh guru pembimbing maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis dan terpadukan. Dalam hal ini, kerja sama dan koordinasi dengan berbagai pihak yang terkait dengan bimbingan dan konseling menjadi amat penting dan harus dilaksanakan sebaik-baiknya.
- (9) Asas kenormatifan yaitu asas yang menghendaki agar segenap layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan pada norma-norma, baik norma agama, hukum, peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan – kebiasaan yang berlaku. Bahkan lebih jauh lagi, melalui segenap layanan atau kegiatan bimbingan dan konseling ini harus dapat meningkatkan kemampuan konseli dalam memahami, menghayati dan mengamalkan norma-norma tersebut.

- (10) Asas keahlian yaitu asas yang menghendaki agar layanan dan bimbingan dan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional. Dalam hal ini, para pelaksana layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling lainnya hendaknya tenaga yang benar-benar ahli dalam bimbingan dan konseling. Profesionalitas guru pembimbing (konselor) harus terwujud baik dalam penyelenggaraan jenis-jenis layanan, kegiatan bimbingan dan konseling dalam penegakan kode etik bimbingan dan konseling.
- (11) Asas alih tangan kasus yaitu asas yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan konseli kiranya dapat mengalih tangankan kepada pihak yang lebih ahli.
- (12) Asas Tut Wuru Handayani yaitu asas yang menghendaki agar layanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana mengayomi, mengembangkan keteladanan, dan memberikan rangsangan dan dorongan, serta kesempatan yang seluas-luasnya kepada konseli untuk maju.

Dari beberapa definisi yang di kemukakan oleh para pakar konseling maka peneliti dapat menyimpulkan. Bahwa konseling adalah suatu proses pemberdayaan individu secara optimal dalam mengentaskan permasalahan konseli, melalui teknik dan pendekatan konseling serta kemampuan khusus yang dimiliki oleh konselor.

## b. Hipnosis

### 1) Pengertian Hipnosis

Hipnosis berasal dari kata "*hypnos*", yaitu nama dewa tidur orang Yunani kuno. Kata "*hypnosis*" pertama kalinya diperkenalkan oleh James Braid, seorang dokter dari Inggris (1995-



1860). Menurut *American Psychological Association* bahwa hipnosis adalah *a cooperative interaction in which the participants responds to the suggestions of the Hypnotist*. Hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak, dari gelombang *Beta* menjadi *Alpha* sampai pada gelombang *Theta*. Hipnosis adalah kondisi pikiran sedang fokus.

Hipnosis didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (*sub-conscious or unconscious*), dimana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup dalam perencanaan masa depan. Individu yang berada pada kondisi “*hypnotic trance*” lebih terbuka terhadap sugesti dan dapat dinetralkan dari berbagai rasa takut berlebihan (*phobia*), trauma maupun rasa sakit. Individu yang mengalami hipnosis masih dapat menyadari apa yang terjadi di sekitarnya berikut dengan berbagai stimulus yang diberikan oleh terapis.

Hipnosis adalah kondisi kesadaran yang meningkat. Hipnosis adalah suatu seni penyampaian pesan agar dapat diterima oleh konseli, dan berlanjut menjadi tindakan sesuai dengan yang dimaksudkan oleh pesan tersebut.

## 2) Sejarah Hipnosis

Dalam *pictograph* serta tulisan kuno lainnya dapat disimpulkan bahwa *hypnosis* telah digunakan sejak zaman prasejarah. Papyrus Ebers di mesir, dokumen yang berusia 3000 tahun, mencatat bagaimana cara atau metode para pendeta mesir melakukan pengobatan. Dalam dokumen tersebut berbagai teknik yang digunakan, gambaran diatas merupakan mekanisme kerja hipnosis.

Franz Anton Mesmer (1734-1815) salah seorang kebangsaan wina dan pindah ke Paris menjelaskan lebih lanjut mengenai fenomena dalam penyembuhan menggunakan magnet. Dalam penjelasannya, Mesmer banyak mengutip ide dari para ahli pendahulunya, seperti Paracelsus dengan idenya mengenai magnet. Richard Mead, yang menyatakan bahwa seluruh kehidupan dijalankan hukum alam. Father Hell, pendeta Jesuit, yang mencoba menemukan cara menyembuhkan orang dengan menggunakan lempengan logam. Lempengan logam ini kemudian dilewatkan melalui tubuh orang yang sedang sakit, dia mempunyai keyakinan bahwa proses penyembuhan dari tubuh surgawi mampu menyembuhkan orang (Fachri, 2009).

Pendapat Mesmer memberikan penekanan berupa klaim sesungguhnya tubuh surgawi dapat memberikan kesembuhan. Sedangkan menurut Richard Mead adalah bahwa disetiap tubuh manusia ada cairan universal. Ketika cairan ini mengalir dengan lancar, maka segala hal yang ada pada tubuh akan berlangsung secara sempurna. Tubuh manusia tidak akan bekerja sempurna, karena disebabkan aliran cairan universal di tubuh tidak lancar atau terhalang. Mesmer mempraktekan dengan menjalankan lempengan logam di atas atau melalui tubuh pasiennya untuk melancarkan aliran cairan universal (teori magnet hewani "*animal magnetism*").

Mesmer juga berpendapat bahwa sesungguhnya ia memiliki energi khusus. Ia berargumentasi bahwa tubuhnya mengalir magnet melalui tongkat ajaibnya dan ia mempunyai keyakinan dapat menyembuhkan penyakit apapun dengan menggunakan magnet. Pada saat itu ia sangat sukses dengan metode penyembuhan yang ia lakukan. Kemudian ia meminta *French Academy of Medicine* untuk mempelajari dan mendalami metode magnet ini. Ben Franklin ditunjuk sebagai ketua komisi untuk melakukan penyelidikan ini. Komisi tersebut tidak

menemukan bahwa magnet tidak ada efek apa-apa untuk penyembuhan penyakit, dan mulai saat itu mesmer didiskreditkan pada tahun 1784.

Pada tahun 1781-1825, Marquis de Puysegur merupakan salah seseorang pengikut pemahaman dari mesmer, mengimplementasikan metode dari mesmer ini pada seorang penggembala umur 24 tahun, dan ia menemukan fenomena yang belum diketahui oleh mesmer. Dari prakteknya bahwa subjek yang dipengaruhi magnet, bukan fenomena yang awam namun juga tertidur lelap. Dalam kondisi ini, subjek tidak sanggup membuka matanya, ia kan bicara kurang jelas namun tetap dalam seolah-olah keadaan sadar. Oleh Puysegur ini disebut kondisi “*artificial somnambulism*”. Dan tahun 1753-1835, Joseph Philippe Francois Deleuze menemukan sesungguhnya sugesti di diberikan kepada subjek selama dalam keadaan kondisi *trance* akan terbawa sampai saat subjek sadarkan diri.

Dalam hal kasus pencabutan gigi pertama kalinya menggunakan hipnosis adalah pada tahun 1823. Lalu diikuti oleh proses melahirkan menggunakan hipnosis yaitu pada tahun 1826. Dan pada tahun 1880, dua sekolah hipnosis mulai didirikan.

Salah seorang *neurologist*, *Charcot* dalam terminologi awal untuk psikologi di perancis memberikan hipnosis kepada dua belas wanita yang mengalami histeria, ia memberikan demonstrasi saat hipnosis kepada para pasiennya agar dapat berjalan dan melakukan hal lainnya, namun saat mereka kembali kehilangan kompetensinya maka mereka akan kembali pada kondisi normalnya. Dalam hal ini *Charcot* tidak sepenuhnya memahami hipnosis. Ia berpendapat bahwa hipnosis berbahaya dan hanya dapat diberikan kepada pasien sakit secara mental.

Sedangkan ahli *neurologis* lain juga dari perancis, *Bernheim* terkenal dan *Liebeault* seorang dokter membuat klinik di

Nancy, perancis. Mereka mengobati lebih kurang 12.000 pasiennya menggunakan hipnosis, serta memperkenalkan konsep *suggestibility and sexuality*. Dalam perang dunia satu dan dua, hipnosi diberikan kepada prajurit yang mengalami trauma dan depresi. Dan tahun 1955, *British Medical Association* berpendapat bahwa hipnosis layak digunakan untuk penyembuhan histeria dan digunakan sebagai anstesi. Pada tahun 1958, *American Medical Association* membuat pernyataan yang sama dan mengkritik keras tentang hipnosis yang digunakan sebagai hiburan atau pertunjukan (*stage performance*).

*American Psychology Association* tahun 1960, membentuk dewan penilaian kelayakan atau tidaknya hipnosis ini. Dan beberapa fakultas kedokteran dan kedokteran gigi telah memberikan mata kuliah hipnosis. Universitas yang memiliki jurusan khusus hipnosis yaitu Universitas Pepperdine di California.

### 3) Konsep Dasar Hipnosis

*Uncancius* atau pikiran bawah sadar manusia menyimpan banyak misteri yang sangat luar biasa lagi sangat mengagumkan. *Uncancius* atau pikiran bawah sadar tidak hanya terkait dengan perilaku dan mental saja, namun lebih jauh lagi dapat mengubah metabolisme, mempercepat penyembuhan, atau bisa memperburuk suatu kondisi penyakit (Rusli SI, Wajaya SA, 2009).

#### a) *Subconciuous Programing*

Hipnosis dikenal dengan istilah *subconciuous programing* yaitu dimana sugesti yang diterima lewat panca indra (visual, auditorik, kinestetik, gustatorik serta olfaktorik) sangat mempengaruhi *belief system* maupun *self image* karena ditentukan oleh 12% produk *conciuous* dan 88% *subconciuous*. Berdasarkan konsep inilah hipnosis bekerja dalam memberikan nilai-nilai baru kepada seseorang yang akhirnya sangat mempunyai dampak terhadap perubahan pola pikir dan

tindakan seseorang yang telah melalui proses hipnosis ini (Rusli,2009).

b) Proses Hipnosis

Merupakan proses dalam rangka merubah kondisi *normal state* kepada kondisi *hipnotic state*. *Hipnotic state* merupakan suatu kondisi dimana seseorang lebih cenderung sugestif dan dapat menerima saran serta masukan yang mampu merubah nilai-nilai baru. Dengan merileksasikan atau mengistirahatkan pikiran sadar ( *conscious mind* ) lewat hipnosis, maka seseorang dapat diberikan penyimpanan memori, saran serta sugesti yang bisa diprogram ulang pada pikiran bawah sadarnya untuk tujuan bermamfaat atau positif. *Hipnotic state* sangat bervariasi disetiap situasi dan kondisi dimulai dari tingkatan sugesti ringan hingga kepada sugesti yang sangat ekstrim. Dalam proses hipnosis dilakukan dengan cara merubah konsentrasi dari yang fokus eksternal ke fokus internal yang bisa dilakukan sendiri (*self hypnosis*) ataupun melalui bantuan orang lain yang mempunyai keahlian hipnosis. Seseorang yang memiliki kondisi kejiwaan yang relatif tenang ataupun terbiasa berkonsentrasi ke internal (meditasi, doa) akan lebih cenderung mudah memasuki *hipnotic state* (IBH, 2002).

Sedangkan *termination* dalam hipnosis adalah satu tahapan untuk mengakhiri proses hipnosis melalui konsep dasar yang diberi sugesti supaya subjek tidak mengalami kejutan psikologis sewaktu terbangun dari kondisi hipnosisnya, biasanya dengan cara mengembangun sugesti positif akan membuat tubuh subjek akan lebih segar dan rileks lalu diikuti dengan beberapa regresi selama beberapa detik untuk membawa subjek kekeadaan normal kembali (IBH, 2002). Pada saat proses hipnosis yang terjadi adalah pengaktifan

sistem saraf parasimpatik sehingga subjek menjadi sangat rileks, tenang serta nyaman. Ini sangat bermamfaat dalam melakukan terapi, sebab subjek akan selalu rileks, walaupun fobia atau trauma yang sedang ditangani (IBH, 2002).

Ada dua sistem saraf, yaitu sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat. Sistem saraf otonom mengatur sistem internal, merupakan gerakan diluar kendali pikiran sadar. Adapun yang dikendalikan oleh sistem saraf otonom antara lain detak jantung, sistem pencernaan serta aktivitas kelenjar. Sedangkan sistem saraf pusat mengatur respon motorik hingga perilaku nyata melalui otak dan saraf pada tulang belakang (IBH, 2002).

Sistem saraf otonom terbagi menjadi dua bagian, yang mana cara kerjanya bertolak belakang

(1) Sistem pada saraf simpatik adalah yang bertanggung jawab terhadap mobilisasi energi dalam tubuh dalam bentuk kebutuhan yang bersifat darurat. Contoh, jantung berdetak lebih cepat dan kuat, tekanan darah lebih meningkat atau pernapasan menjadi lebih cepat. Sewaktu mengalami ketakutan secara fisik yang akan terjadi adalah lutut dan tangan akan gemetar, telapak tangan dan wajah akan berkeringat, jantung akan berdebar lebih kencang dan keras akan mengakibatkan tarikan napas lebih cepat serta perut akan terasa tidak enak bisa jadi sampai mual. Semua ini disebabkan karena sistem saraf simpatik sedang aktif (*in-action*) sebagai respon dari perasaan takut dan tegang.

(2) Sedangkan sistem saraf parasimpatik mengakibatkan detak jantung akan melambat, takanan darah menurun serta respon insting dari kondisi istirahat dan rileksasi. Responnya akan mengakibatkan seseorang akan menjadi lebih tenang dan nyaman. Semua ini tujuannya untuk

menghemat energi tubuh. Kedua sistem saraf ini tidak bisa aktif bersama.

c) Jenis- jenis gelombang otak

Berikut deskripsi berbagai gelombang otak serta aktivitasnya sebagai berikut:

- (1) *Beta* (14-25 Hz) dalam kondisi normal, seperti atensi, kewaspadaan, kesiapan, pemahaman, kondisi yang lebih tinggi ditampilkan dengan kecemasan, ketidak nyaman, kondisi lawan atau lari.
- (2) *Alpha* (8-13 Hz) kondisi meditasi, seperti relaksasi, pembelajaran super, fokus, kondisi *trance* ringan, peningkatan produksi serotonin, atau kondisi pratidur dan meditasi merupakan awal mengakses pikiran bawah sadar (*unconscious*).
- (3) *Theta* (4-7 Hz) kondisi meditatif seperti tidur bermimpi, peningkatan produksi *catecholamines* (sangat vital untuk pembelajaran dan ingatan), peningkatan kreatifitas, pengalaman emosional, berpotensi akan terjadinya perubahan sikap, peningkatan pengingatan materi yang dipelajari, *hypnotic imagery*, meditasi mendalam dan lebih dalam mengakses pikiran bawah sadar (*unconscious*).
- (4) *Delta* (0,5-3 Hz) kondisi tidur dalam seperti tidur tanpa mimpi, pelepasan hormon pertumbuhan, kondisi non fisik, hilang akan kesadaran pada sensasi fisik, akses kepikiran bawah sadar (*unconscious*) serta memberikan sensasi sangat mendalam sewaktu diberikan induksi dengan *holosinc*.

d) Manfaat Hipnosis

D. Frank dan B. Mooney (2003) dalam bukunya *hypnosis and Counseling in the Treatment of Chronic Illness*

menjelaskan dalam kondisi hipnosis, fungsi *amigdala* akan menjadi tidak aktif dan menyebabkan sistem saraf otomatis (*automatic nervous system*) akan lebih rileks. Hal ini memberikan kesempatan pada tubuh dan sistem kekebalannya untuk mengatur kembali bagian-bagian tubuh agar lebih sehat. Sedangkan fungsi amigdala juga memberikan pengaruh besar pada sistem endoktrin, juga kelenjar adrenalin dan kelenjar lendir (*pituitari*) yang mengatur kegiatan hormon tubuh serta sistem saraf otomatis melakukan fungsi kontrol terhadap detak jantung dan tekanan darah. Oleh sebab itu hipnosis sangat bermanfaat pula dimanfaatkan dalam kegiatan perilaku medis terhadap penyakit kronis (*chronic pain*).

Para ahli menyakini bahwa keterhubungan fungsi tubuh dan pikiran (*mind body connection*) sangat bagus menghipnosis orang lain dan memberikan kesempatan untuk memfungsikan pikiran bawah sadarnya dalam mencari permasalahannya sendiri dalam menghadapi gangguan tubuh atau penyakit yang dideritanya. Seperti ungkapan Muriel Prince Warren dalam bukunya yang berjudul: *talking to the Amigdala: Expanding the science of hypnosis* (2009), serta berpedoman dari pertanyaan Dr. Davis Spiegel peneliti *Stanford University*, dalam kongres tahun ke 54 *the society of clinical and experimental hypnosis* tahun 2003. Spiegel berpendapat bahwa meskipun masih belum diketahui dengan jelas bagaiman keterkaitan antara hipnosis dengan mekanisme kerja otak, seperti kasus yang membuktikan hipnosis dapat membantu seseorang secara efektif untuk mengakses sumber daya yang ada dalam pikiran bawah sadar untuk memecahkan masalah. Dan banyak sekali penerapan hipnosis ini berhasil ketika obatan-obatan modern gagal mengatasinya.

e) Teori Hipnosis



(1) Teori yang mendasari fenomena hipnosis

Penulis berusaha untuk memberikan penjelasan mengenai fenomena hipnosis serta banyak sekali teori yang telah dikemukakan. Teori-teori yang dikemukakan antara lain : teori *immobilisasi*, teori hipnosis untuk status histeria, teori hipnosis dalam proses menuju tidur yang telah dikondisikan, teori aktifitas dan *inhibisi ideomotor*, teori disosiasi, teori memainkan peran (*role playing*), teori regresi.

Secara umum teori-teori mengenai hipnosis dibagi dalam dua kategori besar sebagai berikut:

- (a) Teori berdasarkan *Neurppsiko-fisiologis* yang menjelaskan bahwa hipnosis adalah suatu keadaan dimana kondisi otak berubah maka faal otak pun akan berubah. Teori berdasarkan psikologis mempunyai pandangan adalah sebagai hubungan antar manusia yang khas (teori sugesti, disosiasi, psikoanaliti, *psychic relative exclusion*, dan lain-lainnya) (Kaplan dan Sadock, 2004).
- (b) Teori *psikofisiologis* adalah beberapa peneliti menerapkan formasi *retrikulare*, *hipokampus*, dan struktur *subkortikal* dengan pelantara komunikasi. Sehingga teori-teori lain termasuk *inhibisi sel ganglion* otak, eksitasi dan *inhibisi* dari neuron-neuron, fokus eksitasi sentral yang mengelilingi area non eksitasi, anemia serebral, pergeseran energi saraf dari sistem saraf pusat menuju sistem vasomotor, perlambatan vasomotor mengakibatkan anemia lobus frontal "*synaptic ablation*" dimana impuls-impuls saraf langsung masuk kedalam jumlah kanal-kanal yang lebih kecil akan tetap diperhatikan.

Dari data *psychofisiologik* menggalkan semua subtansi teori-teori in. Terutama pendapat tentang anemia merupakan dari otak atau sebuah pergeserai sarafn implus-implus saraf terhadap hipnosis. Seandainya hipnosis merupakan sebuah pergeseran dari kelompok fungs dan yang memproduksinya?, kalau ini merupakan anemia maka individu-individu yang menderita anemia agar siap untuk dihipnosis. Ketika aliran mdarah serebral turun selama hipnosis, maka *somnambulisme* sebaiknya dihasilkan. Banyak bentuk fomulasi yang bersifat spekulasi menyatakan bahwa hipnosis merupakan faktor-faktor psikologis. Kekuatan area psikokinetik serta sekitar area elektromagnetik.

Pavlov mempercayai bahwa hipnosis merupakan keadaan setengah tidur “dalam klasifikasinya stimulus-stimulus akan berefek langsung (*sense organs contitute*) pada sistem saraf primer manusia ataupun pada hewan. Simbol-simbol ataupun kata-kata yang memiliki sistem sinyal sekunder serta karakteristik tersendiri pada manusia. Hal ini mengupayakan efek kondisinya melalui sistem sinyal primernya.. sehingga kata-kata bertindak sebagai stimulus yang memungkinkan dapat menghasilkan reaksi fisiologis. Sebuah kata (tanda atau isarat) menjadi stimulus untuk reflek-reflek kondisi yang menjadi *invluanter* untuk kehidupan.

Pavlov juga mengobservasi bahwa bermacam-macam variasi gradasi dari hipnosis membedakan secara kuat fisiologis dari status kondisi terbangun serta fluktuasi alami dari hipnosis tergantung variasi yang tidak signifikan dari stimulus lingkungan. Pavlov mngisaratkan *propeticaly*, bahwa mekanisme *lower brain stem* dimasuki

dalam kondisi hipnosis. Ada beberapa penelitian modern melanjutkan dan menjelaskan dari teori Pavlov, dan kebanyakan para ahli tidak percaya bahwa ada kesamaan antara tidur dan hipnosis, hal ini lebih baik memulai langkah sebuah prosedur induksi dengan orang yang sedang tidur. Ada beberapa penelitian yang mampu untuk mengubah tidur dangkal menjadi kondisi hipnosis. Hal ini tidak membuktikan bahwa keduanya tidak identik. Hipnosis merupakan bukanlah kondisi antara tidur dan bangun dalam proses hipnosis, dari data eksperimen menunjukkan perubahan yang sangat cepat pada reflek atau respon motorik selama tidur. Dalam kondisi tidur, reflek atau respon fisiologi diberikan sebuah stimulus berulang-ulang (Kroger, 2007).

## (2) Teori Imobilisasi

Hipnosis adalah suatu waktu mungkin diperlukan oleh manusia sebagai mekanisme pertahanan perlindungan untuk menghadapi kekuatan dan bahaya. Teori ini berdasarkan pada observasi yang dilakukan oleh Pavlov bahwa satu-satunya kesempatan seekor hewan bertahan hidup merupakan tetap *immobile* (tidak bergerak) agar bisa terlepas dari pengamatan atau observasi (Kroger, 2007). Induksi pada manusia diakibatkan dari interaksi faktor-fakto ini dengan pengalaman arti dari simbol dan kata-kata. Menghipnosis manusia dan hewan tidak mirip, induksi berulang pada hewan dengan penurunan kerentanan hipnosisnya, sedangkan untuk manusia bagaimana bisa meningkatkannya (Kroger, 2007).

Secara umum stimulus sekuat apapun seperti ketakutan, menyebabkan hewan dan manusia tertentu “membeku”. Konsep ini berkembang pada teori hipnosis

“pingsan-mati”. Akan tetapi teori ini tidak menjelaskan bagaimana hipnosis terjadi pada manusia. Seiring dengan itu, hipnosis dijelaskan “ suatu keadaan kesiapan tindakan emosi yang makin bertambah menghubungkan kebawah, dengan demikian secara konsisten muncul pada organisme manusia dari berbagai bentuk (Kroger, 2007).

### (3) Hipnosis sebagai Status Histeria

Pada waktu hipnosis dapat dianggap sebagai gejala histeria, hanya individu yang histeria yang diyakini dapat dihipnosis. Charcot menyimpulkan dari beberapa kasus dalam keadaan patologis. Hipotesis seperti ini *untenable* (tidak dapat di pertahankan), seberapa bbesar kerentanannya terhadap hipnosis merupakan tidak patognomonik pada *neurosis*: individu normal, nyatanya sangat mudah untuk dihipnosis. Adapun orang yang histeria sangat mudah diberikan sugesti dari pada individu normal dan tidak perlu untuk mengikuti bahwa peningkatan sugestibilitas adalah tanda histeria (Kroger, 2007).

### (4) Teori Tidur yang Dikondisikan

Satu definisi fisiologis dari kondisi hipnosis merupakan tingkatan gelombang otak yang diperlukan untuk mengatasi suatu masalah seperti hanya untuk berhenti merokok, penanganan masalah kondisi berat badan, menghilangkan fobia, mgeningkatkan kompetensi jasmani merupakan keadaan *alfa*. Keadaan *alfa* pada umumnya diasosiasikan dengan menutup mata, relaksasi, atau melamun (Kroger, 2007).

Definifi lain juga menyebutkan bahwa keadaan *theta* diperlukan untuk perubahan *therapeutic* (berhubungan dengan pengobatan). Dalam kondisi *theta* dapat dikaitkan

dengan keadaan hipnosis untuk pembedahan, *hypnoanestesia* (menggunakan hipnosis untuk memati rasakan rasa sakit), ataupun *hypnoanalgesia* (penggunaan hipnosis untuk mengurangi kepekaan terhadap rasa sakit), yang mana pembedahan lebih siap dilakukan dalam keadaan *theta* dan *delta*. Obat bius atau zat penenang, dan hipnosis dapat menetralkan keselarasan saraf, hal ini dianggap mendasari terjadinya gelombang *theta*, baik pada manusia ataupun pada hewan (Kroger, 2007)

(5) Teori Inhibisi dan Aktivitas Ideomotor

Dari beberapa peneliti bahwa efek sugestibilitas merupakan hasil dari *inhibisi* atau tindakan *ideomotor*, serta sugestibilitas hanya sebuah pengalaman dari imajinasi yang diaktualisasikan hingga aktivitas *ideomotor* meskipun teori ini menjelaskan atau memperkirakan sebuah tingkat reaksi fisik akan sama tingginya untuk beberapa reaksi fisik dan sama tinggi untuk beberapa reaksi fisiologis mencatat selama hipnosis (Kroger, 2007).

(6) Teori Disosiasi dan Neodisosiasi

Hilgard menemukan teori disosiasi yang menarik dan menerima sebagai dalil teori neodisosiasi. Meskipun teori ini tidak diselesaikan, Hilgard menunjukkan bahwa kontrol ego normal merupakan memperhatikan kebutuhan kami, memperbolehkan perilaku yang dapat diterima masyarakat dan pilihan yang masuk akal. Namun hal ini dia catat bahwa proses lain dibawa disisi luar kontrol normal dimana pada saatnya dapat berfungsi simultan dengan mereka (Kroger, 2007).

(7) Teori Memainkan Peran

Teori ini beranggapan bahwa individu yang dihipnosis memainkan peran dan membiarkan penghipnotis menciptakan realitas untuk mereka. Pada umumnya, selama proses hipnosis orang akan menjadi lebih reseptif (mudah menerima) sugesti, menyebabkan mereka berubah dalam cara merasakan, berpikir, serta berperilaku. Para psikolog seperti Robert Baker mengklaim bahwa apa yang kita sebut dengan hipnosis sebenarnya adalah bentuk dari sebuah perilaku sosial yang di pelajari. Psikolog lain juga berpendapat seperti Sarbin dan Spanos bahwa subjek bermain peran dengan pengharapan sosial yang kuat, subjek percaya bahwa mereka dalam keadaan terhipnosis, kemudian mereka berperilaku dengan cara yang mereka bayangkan bagaimana seorang yang dihipnosis akan berperilaku. (Kroger, 2007).

#### (8) Teori Regresi

Konsep psikoanalisis merupakan sebuah tiruan antara psikoanalisis dan teori fisiologi Pavlov dicoba oleh Kubic dan Morgalin. Para peneliti ini merasa bahwa subjek menuju sebuah regresi *infantile* dengan hipnosis penuh berisi sebuah peran permainan dahulu oleh orangtua. Gill dan Brenman berpendapat bahwa hipnosis merupakan sebuah regresi pelayanan dari ego, transferensi yaitu sebuah transfer atau pemindahan oleh pasien kepada pelaksana dari perasaan emosi terhadap orang lain adalah sebuah elemen penting dari hipnosis. Kubic hanya berpendapat ini hanya sebuah fenomena sekunder yang boleh ada atau tidak ada. Menurutnya tidak ada setingan psikofisiologis khusus yang merupakan penyimpanan proses hipnosis. Kubic percaya motivasi lebih bermakna

dari pada konsep regresi dalam memahami respon hipnosis. Hodge juga menekankan konsep kontraktual dari hipnosis. Dan ini sebagai sebuah ilustrasi dari konsep ketidak patuhan yang lebih besar (Kroger, 2007).

Berdasarkan definisi dan teori di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa hipnosis merupakan suatu proses seni komunikasi dengan pikiran bawah sadar dengan cara menurunkan gelombang otak dari *Beta* menuju *Alpha* hingga *Tetha* dalam rangka pemberian sugesti-sugesti positif.

### c. Hipnokonseling

#### 1) Pengertian Hipnokonseling

Penggunaan hipnosis dalam konseling disebut dengan hipnokonseling (Soedarmaji, 2018). Konseling berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa Latin yaitu *consilium*, artinya "bersama" atau "bicara bersama", mengandung pengertian bahwa pembicaraan konselor dengan seorang atau beberapa konselinya. Konseling dipandang sebagai proses yang melibatkan seseorang profesional berusaha membantu orang lain dalam mencapai pemahaman dirinya, membuat keputusan, dan pemecahan masalah.

Konseling bukan sekedar memberikan informasi, dalam proses tersebut terdapat hubungan yang sangat penting yaitu hubungan terapeutik dan tidak menciptakan ketergantungan antara konseli dengan konselor. Hubungan konseling harus diciptakan agar terjadi kemandirian pada konseli, mulai dari proses eksplorasi diri, mencari pemecahan masalah, menentukan keputusan, hingga melakukan keputusan. Konseling *hypnosis* merupakan konseling yang menggunakan *hypnosis state* pada konseli, yaitu suatu kondisi dimana manusia cenderung lebih sugestif (*alpha and theta*

*state*), sehingga dapat menerima saran-saran yang dapat berubah menjadi nilai-nilai baru. Konseling *hypnosis* dapat kita terapkan pada beberapa bidang diantaranya konseling pendidikan yaitu konseling yang dilakukan dalam institusi-institusi pendidikan yang menangani permasalahan dalam proses belajar dan mengajar.

Pada awal perkembangan konseling diawali dengan *psychoanalysis* di tahun 1960-an, hingga saat ini sudah memasuki abad 21 dimana perkembangannya lebih kepada pendekatan spiritual dan alternatif. Kondisi ini menghendaki konselor menguasai lebih banyak lagi pendekatan dan ketrampilan konseling untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli. Dalam perkembangan para konselor melakukan praktik dan memanfaatkan berbagai pendekatan psikoterapi seperti RET, CBT, REBT, FBT dan lain sebagainya termasuk Hipnoterapi. Konseling dan psikoterapi merupakan hal yang saling terkait dan dapat saling mendukung satu dengan yang lainnya (Ninggal, 2015).

Dalam perkembangan konseling di Indonesia masih banyak konselor yang “anti” dengan hipnosis bahkan menyatakan bahwa hipnosis bertentangan dengan konseling, pandangan ini bahkan menyatakan bahwa konselor tidak boleh untuk belajar dan menguasai hipnosis dan bahkan juga hipnoterapi. Pandangan ini terlalu sepihak dan datangnya dari kalangan yang sebelumnya melihat hipnosis seperti apa yang ada tayangan TV dan berpandangan bahwa hipnosis adalah kondisi hilangnya kesadaran. Justru sebenarnya orang yang dihipnosis sebenarnya tidak dalam keadaan tidur dalam pemahaman yang sesungguhnya (hilang kesadaran). Walaupun menggunakan perintah berupa kata 'tidur', kata itu tidak membuat konseli tidur sesungguhnya. konseli tetap dalam keadaan sadar, serta mampu mengobservasi perilakunya selama dalam keadaan hipnotis. Ia menyadari segala sesuatu yang



diperintahkan serta dapat menolak sesuatu yang bertentangan dengan keinginan atau norma-norma umum. Bahkan hipnosis tidak selalu identik dengan tidur, dalam kondisi membuka mata sekalipun individu bisa dalam kondisi hipnosis (*hypnosis state*). (IBH, 2010).

Dalam penulisan ini penulis berusaha mencoba untuk memberikan titik temu antara konseling dan hipnosis. Sebagaimana kita pahami bahwa hipnosis adalah teknik untuk mem-Bypass atau memperkecil peran dari “*Critical Area*”, sehingga informasi dapat lebih mudah memasuki *Sub-Conscious* (IBH, 2010), justru secara prosedur konseling memerlukan kondisi ini dimana disebut juga *hypnosis state* yaitu salah satu kondisi kesadaran (*State of Consciousness*), dimana dalam kondisi ini manusia lebih mudah menerima saran (informasi). Lebih lanjut dalam proses konseling sendiri *hypnosis state* contohnya adalah istilah kontak psikologis, dimana terjadi hubungan psikologis antara konselor dengan konseli, kontak psikologis ini hanya bisa tercipta jika kondisi konseling dalam kondisi hipnosis (*hypnosis state*) dimana tidak ada kritikal area konsli, konseli menerima, mau dan setuju dengan kondisi yang tercipta.

Pemanfaatan hipnosis dalam konseling lebih dikenal dengan istilah hipnokonseling (Gunnison,1990). Lebih lanjut hipnokonseling mengacu pada penggunaan pola bahasa hipnosis dan kondisi hipnosis dalam hubungan konseling (Gunnison, 1985; Rogers, 1985) sebagai tambahan dan dukungan dari pendekatan utama dan metode konselor dalam konseling (*Gestalt, cognitive behavioral, TA, reality, rational emotive (RET), or the brief-systemic therapies etc*). Sehingga hipnokonseling dapat berfungsi sebagai salah satu teknik eklektik dalam konseling.

Lebih lanjut beberapa teknik yang digunakan konselor dalam proses konseling merupakan salah satu teknik hipnoterapi, seperti

kursi kosong dalam hipnoterapi dikenal dengan *Chair Therapy*; rileksasi yang dalam hipnoterapi dikenal dengan *Extended Progressive Relaxation* ;dan teknik desensitisasi (IBH. 2010), Ini berarti bahwa sebenarnya dalam konseling konselor telah menggunakan beberapa teknik hipnosis. Sehingga pemahaman tidak sadar atau diluar kesadaran yang dipahami selama ini tidaklah benar karena sesungguhnya proses sesi hipnosis salah satunya persis seperti apa yang dialami saat melakukan rileksasi dalam konseling artinya masih dalam batas kesadaran.

Untuk meningkatkan pelayanan maka konselor memerlukan keterampilan hipnosis yang bisa dijadikan salah satu keterampilan yang perlu dikuasai sehingga proses konseling dapat dilakukan lebih baik lagi dan lebih kaya lagi untuk mengentaskan permasalahan konseli yang semakin kompleks. Tidak hanya hipnosis justru keterampilan psikoterapi lainnya dapat memperkaya pengetahuan dan keterampilan konselor.

## 2) Manfaat Hipnokonseling

Beberapa keuntungan penggunaan hipnosis dalam konseling atau yang dikenal dengan hipnokonseling antara lain adalah dapat :

- a) mengurangi perasaan murung dan putus asa,
- b) mengurangi perasaan bosan dengan kehidupan,
- c) meningkatkan motivasi,
- d) mengurangi kecemasan atau takut melakukan kesalahan,
- e) meningkatkan ketegasan,
- f) mengurangi sensitifitas terhadap kritikan,
- g) mengurangi ketidakmampuan berpikir tentang masa depan,
- h) mengurangi pemikiran negatif pada diri sendiri,
- i) mengurangi rasa letih,
- j) mengurangi rasa seperti kegagalan, dan
- k) mengurangi pemikiran bahwa kehidupan masa lalu adalah lebih baik. (Soedarmaji:2018).

### 3) Sejarah Hipnokonseling Di Indonesia

Menurut Budi Sarwono (2011), dasar yang paling utama munculnya hipnokonseling adalah agar konselor sekolah dapat menangani masalah konseli dengan maksimal. Terutama pada kasus patologis tidak lagi dapat difasilitasi dengan pendekatan konseling klasik. Dan Budi Sarwono berpendapat bahwa dengan hipnokonseling para konselor akan mempunyai kemampuan untuk membedah masalah-masalah tersebut dengan efisien dan efektif.

Secara informal, Budi Sarwono mempublikasikan hipnokonseling pada tahun 2007. Sedangkan secara formal diperkenalkannya hipnokonseling melalui seminar pada acara Dies Natalis Universitas Santa Dharma (USD) dan praktek hipnokonseling diberbagai tempat di Indonesia.

Hipnokonseling adalah sebuah konsep yang digagas oleh Budi Sarwono dengan maksud memperbaiki cara kerja konselor agar dapat menjawab tantangan kontemporer atas masalah-masalah konseli dalam segi kuantitas meningkat dan semakin melebarnya variabel masalah sehingga sangat komplis dan rumit.

*Indonesian Hypnocounseling Association (IHcA)* yang berkantor di Jalan Sorosutan No. 67 Umbulharjo Yogyakarta adalah lembaga atau asosiasi yang berperan sebagai wadah praktisi, peminat dunia pendidikan dalam bidang bimbingan dan konseling. IHcA pada mulanya terbentuk sebagai bagian dari kebutuhan terhadap wadah bagi alumni program pelatihan hipnokonseling yang diselenggarakan oleh Budi Sarwono.

IHcA mempunyai misi utama adalah untuk memasyarakatkan pemanfaatan hipnokonseling di Indonesia. IHcA bertujuan untuk membentuk profesionalisme melalui jaringan. IHcA bermaksud untuk melakukan penguatan kemampuan konselor dalam melakukan tugas dan fungsinya sebagai guru pembimbing. IHcA memprioritaskan pelatihan bagi

konselor sekolah agar dapat melakukan aktifitas hipnosis dalam aktifitas bimbingan dan konseling di sekolah. Adapun aktifitas IHcA dibagi menjadi empat, yaitu:

a) *Learning* forum

Adalah ruang anggota IHcA untuk melakukan interaksi, diskusi, membagi informasi. Tujuannya adalah untuk pengembangan hipnokonseling di Indonesia melalui isu-isu kontempore.

b) Komisi Kode Etik

Adalah badan yang memiliki tugas untuk melakukan kontrol terhadap anggota-anggota IHcA yang berkenaan dengan etika-etika *profesionalisme* tugas dan fungsinya sebagai praktisi hipnokonselor.

c) Lembaga Sertifikasi

Adalah lembaga yang menangani pembentukan sertifikasi hipnokonselor sebagai output dari jenjang pendidikan yang telah dilalui dan lembaga ini membantu pertanggungjawaban administrasi hipnokonselor.

d) Research dan development

Adalah bidang IHcA yang fokus pada kegiatan penelitian yang menjadi basis ilmiah dalam mengembangkan hipnokonseling.

4) Proses hipnokonseling dan aplikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling.

Proses hipnokonseling diawali oleh sugesti dan instruksi awal kepada subjek. Dalam hipnokonseling dibagi menjadi proses *induction* dan proses *deepening*. *Induction* adalah sebuah proses yang didalamnya efek-efek ditransfer dari satu hal kepada yang lain. Secara umum proses *iduction hypnosis* dalam konseling ada

bermacam-macam, tergantung pada teori atau paradigma dari hipnosisnya.

Variasi teknik *induction* yang paling terkenal adalah *eye fixation braid* atau yang dikenal dengan *braidisme*. diantara contohnya untuk penerapan *induction eye-fixation braid* dapat amati melalaui hipnokonseling.

a) Konseli

Adalah orang yang membutuhkan perhatian pertolongan untuk mengetaskan masalah yang dihadapinya agar mendapatkan bantuan dari pihak lain untuk menyelesaikannya. Hipnokonseling dapat diterapkan dengan persyaratan sebagai berikut:

- b) Bersedia dengan sukarela
- c) Memiliki kemampuan untuk fokus dan berimajinasi
- d) Memahami komunikasi verbal

Praktek hipnokonseling kepada konseli sama dengan melakukan proses terapi lainnya. konseli wajib tahu persis kenapa diperlukan bantuan melalui *hypnosis*, serta keunggulan apa yang didapatkan dibandingkan pendekatan terapi lainnya. Proses hipnokonseling harus dilakukan dengan jelas, terbuka, dan tanpa paksaan dari mana pun.

Konsep "*Psychological Strength*" atau "Daya Psikologis", *Need fulfillment* berpedoman kepada kekuatan psikis untuk memenuhi seluruh kebutuhan hidup agar dapat mencapai kualitas kehidupan yang lebih baik, bermakna serta bahagia. *Interpersonal competencien* (kompetensi intrapribadi) adalah kekuatan yang ada dalam dirinya sendiri.

*Interpersonal competention* (kompetensi antar pribadi), merupakan kekuatan psikis yang berkenaan dengan hubungan bersama orang lain dalam keseluruhan kehidupan dan interaksi

dengan lingkungannya. Konselor bisa membantu konseling mengenal penyebab kekurangan dan memahami bagaimana melindungi konseli dari kecemasan. Konselor dapat memberikan kesukarelaan kepada konseli untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya sehingga masalah konseli dapat terentaskan dengan baik.

Dalam keadaan dan proses konseling konselor harus dapat menumbuhkan rasa optimistis pada diri konseli, agar memiliki harapan untuk bisa melanjutkan hidupnya menjadi lebih baik. Kompetensi Intra-Pribadi merupakan kecakapan yang dipelajari agar dapat membantu orang berhubungan secara baik dengan dirinya. Tujuan kompetensi intra pribadi adalah untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas kebutuhan pribadi. Hubungan intrapribadi berkenaan dengan tiga komponen yang saling berhubungan, yaitu 1) pengetahuan diri, 2) Pengarahan diri, 3) Harga diri bermakna sebagai satu pandangan orang umum bahwa dirinya bermanfaat, berkemampuan, dan berkebijakan.

#### b) Implementasi Hipnokonseling dalam BK

hipnokonseling dalam Bimbingan dan Konseling dapat digunakan untuk membantu mengentaskan permasalahan konseli serta merubah pikiran bawah sadar melalui sugesti-sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar. Pikiran bawah sadar dapat bekerja secara otomatis untuk mengendalikan organ tubuh, mengelola emosi, mengendalikan kebiasaan serta mengarahkan motivasi. Dalam proses hipnokonseling dalam Bimbingan dan Konseling diawali dengan tahapan dimana seorang konselor harus mampu menggali akar permasalahan yang dihadapi konseli. Dan ini adalah tahapan kunci bagi proses hipnokonseling dan Bimbingan dan Konseling untuk mengentaskan permasalahan konseli, dan dapat memberikan

solusi yang diharapkan tanpa harus meminta bantuan psikolog atau psikiater (Sarwono, 2011).

Pendekatan hipnokonseling sama dengan pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling seperti *client centered*. Hipnokonseling dalam Bimbingan dan Konseling sangat menghargai konseli sebagai pusat yang bisa diubah kalau ada kemauan dan usahanya. Proses hipnokonseling dalam Bimbingan dan Konseling hanya dapat dibangun dengan suasana yang nyaman, kekeluargaan dan upaya untuk memperbaiki diri sendiri (Sarwono, 2011).

Penerapan hipnokonseling dalam Bimbingan dan Konseling menjadi sebuah keunggulan baru dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling (Ifdil dkk, 2015). Prosesnya dapat dilakukan setelah melalui proses assesment sekaligus sebagai metode preventif, kuratif dan pengembangan. Hipnokonseling dapat dilaksanakan dalam bimbingan dan konseling, konselor dapat memberikan terapi dan arahan-arahan kepada konseli dengan efektif, karena proses hipnokonseling dilakukan dengan menyampaikan sugesti-sugesti positif secara langsung pada pikiran bawah sadar sebagai pusat kendali konseli.

Penerapan hipnokonseling dalam Bimbingan dan Konseling dapat dilihat dari prinsip-prinsip berikut ini:

- (1) Hipnokonseling dalam Bimbingan dan Konseling memberikan perlakuan yang profesional kepada konseli sebagai pusat yang bisa diubah dengan kemauan dan usahanya melalui arahan-arahan dan nasehat sugesti konselor
- (2) Hipnokonseling dalam Bimbingan dan Konseling memberikan perlakuan yang profesional kepada konseli konseli sebagai pribadi yang memiliki kewenangan penuh

dalam menentukan pilihan dan bertanggungjawab atas pilihannya.

- (3) Hipnokonseling dan Bimbingan dan Konseling memberikan perlakuan yang profesional kepada konseli konseli sebagai individu yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan dan interaksi sosial.
- (4) Proses hipnokonseling dalam Bimbingan dan Konseling meliputi tes sugestabilitas serta induksi
- (5) Keberhasilan hipnokonseling dalam Bimbingan dan Konseling ditentukan oleh kemampuan dan keahlian konselor melakukan komunikasi persuasif untuk dapat memberikan sugesti positif kepada konseli.

#### 5) Sarana dan Prasarana

Budi Sarwono (2011) mengemukakan dalam pelaksanaan hipnokonseling terdapat beberapa syarat tertentu. Untuk lebih memaksimalnya maksud dan tujuan hipnokonseling. Dalam penunjang utama terselenggaranya proses hipnokonseling yang perlu diperhatikan adalah alat atau instrumen hipnokonseling, yaitu musik, ruangan, kursi.

Dari uraian tentang hipnosis diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa hipnokonseling adalah suatu proses pemberdayaan individu secara optimal melalui penurunan gelombang otak dari *betha* menuju *Alpha* hingga *Theta* dalam rangka pemberian sugesti-sugesti positif dengan teknik dan pendekatan konseling serta kemampuan khusus yang dimiliki oleh hipnokonselor untuk mengentaskan permasalahan konseli.



## **B. Implementasi Hipnokonseling Pada Layanan Konseling Individual Terhadap Permasalahan Siswa**

Sampai dengan tahun 1920, Freud berpendapat bahwa kehidupan jiwa memiliki tiga tingkat kesadaran, yaitu:

### a. Sadar (*Conscious*)

Tingkat kesadaran yang berisi semua yang kita cermati pada saat tertentu. Menurut Freud, hanya sebagian kecil saja dari kehidupan mental (fikiran, persepsi, perasaan dan ingatan) yang masuk ke kesadaran (*consciousness*). Isi daerah sadar itu merupakan hasil proses penyaringan yang diatur oleh stimulus. Isi kesadaran itu hanya bertahan dalam waktu yang singkat di daerah *conscious*, dan segera tertekan ke daerah *preconscious* atau *unconscious*, begitu orang memindah perhatiannya ke stimulus yang lain. (Alwisol, 2004).

### b. Prasadar (*Preconscious*)

Disebut juga ingatan siap (*availablememory*), yakni tingkat kesadaran yang menjadi jembatan antara sadar dan tak sadar. Pengalaman yang ditinggal oleh perhatian, semula disadari tetapi kemudian tidak lagi dicermati, akan ditekan pindah ke daerah prasadar. Di sisi lain, isi materi daerah tak sadar dapat muncul ke daerah prasadar. Kalau sensor sadar menangkap bahaya yang bisa timbul akibat kemunculan materi tak sadar, materi itu akan ditekan kembali ke ketidaksadaran. Materi tak sadar yang sudah berada di daerah prasadar itu bisa muncul kesadaran dalam bentuk simbolik, seperti mimpi, lamunan, salah ucap dan mekanisme pertahanan diri. (Alwisol, 2004).

### c. Tak sadar (*Uncounscious*)

*Unconscious* adalah bagian paling dalam dari struktur kesadaran dan menurut Freud merupakan bagian terpenting dari jiwa manusia. Secara khusus Freud membuktikan bahwa ketidaksadaran bukanlah abstraksi

hipotetik tetapi itu adalah kenyataan empirik. Ketidaksadaran itu berisi insting, impuls dan drives yang dibawa dari lahir dan pengalaman-pengalaman traumatik (biasanya pada masa anak-anak) yang ditekan oleh kesadaran dipindah ke daerah taksadar. Isi atau materi ketidaksadaran itu memiliki kecenderungan kuat untuk bertahan terus dalam ketidaksadaran, pengaruhnya dalam mengatur tingkah laku sangat kuat, namun tidak disadari (Alwisol, 2004).

Berdasarkan dari teori Freud yang menyatakan bahwa struktur kepribadian manusia terdiri dari tiga tingkatan kesadaran, dimana pada tingkatan tak sadar (*unconscious*) pengaruhnya lebih besar pada hidup manusia. Seperti yang dinyatakan oleh Freud bahwa Isi atau materi ketidaksadaran itu memiliki kecenderungan kuat untuk bertahan terus dalam ketidaksadaran, pengaruhnya dalam mengatur tingkah laku sangat kuat, namun tidak disadari. Untuk itu peneliti mencoba menggunakan teknik hipnosis dimana teknik ini digunakan dalam proses konseling guna membantu siswa dalam mengatasi masalahnya. Karena pada kondisi rileks gelombang otak pada posisi *Theta*, frekuensi 4 - 8 Hz, dominan saat kita dalam kondisi *hypnosis*, meditasi dalam, hampir tidur. Frekuensi ini menandakan aktivitas pikiran bawah sadar. Pada kondisi ini seseorang masih bisa merespon kondisi diluar dari dirinya.

Pada kondisi hipnosis konseling masih bisa berinteraksi dengan orang lain terutama hipnotisnya. Hipnotis dapat melakukan konseling dengan konseli pada kondisi ini. Besarnya pengaruh pikiran sadar terhadap seluruh aspek kehidupan seseorang, misalnya sikap, kepribadian, perilaku, kebiasaan, cara pikir, dan kondisi mental seseorang hanya 12%. Sedangkan besarnya pengaruh pikiran bawah sadar adalah 88%. Untuk mudahnya kita bulatkan menjadi 10% dan 90%. Dari sini dapat kita ketahui bahwa pikiran bawah sadar mengendalikan diri kita 9 kali lebih kuat dibandingkan pikiran sadar. Pada hipnosis, konseli lebih mudah untuk menyampaikan semua ingatan dan rasa yang telah lama ditekan masuk ke

dalam alam bawah sadarnya (*unconscious*), karena kebiasaan emosi, kepribadian, persepsi, memori jangka panjang, intuisi, keyakinan dan nilai terlepas pada *unconscious*. Sehingga masalah yang sedang dihadapi lebih dapat disampaikan dengan baik.

Pada penerapan hipnokonseling ini, dapat diterapkan teori yang dikemukakan oleh Erickson (1901-1980). Erickson dipandang sebagai hipnoterapis dan psikoterapis yang paling kreatif sepanjang sejarah *hypnosis*. Erickson sangat berbeda pendapat dengan pendahulunya mengenai *hypnosis*. Dia menyatakan bahwa dalam suatu proses *hypnosis*, yang paling berperan adalah pikiran konsli sendiri. Erickson juga menyatakan bahwa *hypnosis* adalah kondisi yang wajar dan tidak bisa digunakan untuk membuat orang lain melakukan sesuatu yang bertentangan dengan keyakinan dan normal yang dianut seseorang.

Erickson mengubah pola sugesti *hypnosis* dari yang bersifat *direct* (langsung memerintahkan subjek untuk melakukan sesuatu) menjadi *indirect* (tidak langsung dengan cara menggunakan cerita atau perumpamaan). Dia juga mengembangkan teknik-teknik sugesti serta pendekatan *ideodinamik* (pola interaktif) dalam proses terapi. (Majid, Ebook).

Sehingga dalam proses hipnokonseling seseorang masih dapat melakukan konseling atau interaksi dengan hipnokonselornya, karena proses hipnokonseling tidak bisa digunakan untuk membuat orang lain melakukan sesuatu yang bertentangan dengan keyakinan dan normal yang dianut seseorang.

Dalam pelaksanaan hipnokonseling ini, peneliti merumuskan beberapa langkah dalam penerapan hipnokonseling, yaitu:

- 1) Membangun Hubungan Psikologis

Merupakan suatu proses untuk mempersiapkan suatu situasi dan kondisi yang bersifat kondusif antara seorang hipnokonselor dengan konseli. Pada tahap ini hipnokonselor harus dapat mengenali aspek-

aspek psikologis konseli dapat berupa percakapan ringan, menanyakan kabar dan kondisinya pada saat itu (IBH, 2014). Pada proses konseling disebut penerimaan konseli.

## 2) Penstrukturan

Merupakan usaha hipnokonselor dalam proses Hipnokonseling untuk membina struktur pemberian bantuan melalui konseling. Tujuan penstrukturan adalah untuk menjelaskan peranan hipnokonselor, peranan konseli dan proses konseling yang akan dijalani oleh konseli. dan isi atau materi dari penstrukturan meliputi: Apa itu Hipnokonseling?, Bagaimana Hipnokonseling itu dilakukan?, Kemana arah Hipnokonseling itu dilakukan?, Asas-asas pokok yang ada proses Hipnokonseling?, Peran hipnokonselor dan konseli dalam proses Hipnokonseling?

Penstrukturan dalam hipnokonseling sama dalam konseling yaitu terbagi atas dua macam: pertama Penstrukturan penuh, yaitu semua isi atau materi penstrukturan disampaikan kepada konseli yang belum memahami dan mengetahui apa itu hipnokonseling. Hal ini dilakukan untuk konseli yang tidak menyadari dirinya bermasalah dan konseli punya persepsi negatif terhadap hipnokonseling. Kedua Penstrukturan sebagian, yaitu menyampaikan sebahagian isi atau materi penstrukturan kepada konseli. Isi atau materi penstrukturan dapat dipilih oleh hipnokonselor sesuai kebutuhan konseli. Penstrukturan sebagian ditunjukkan untuk konseli yang datang secara sukarela yang secara umum sudah memiliki pengetahuan minimal tentang hipnokonseling atau sudah pernah melakukan Hipnokonseling. Penstrukturan sebagian dilakukan hipnokonselor untuk menata kembali pikiran atau /perasaan konseli tentang Hipnokonseling. Kedalaman dan volume dan kapan penstrukturan dilaksanakan, disesuaikan dengan kondisi pemahaman, wawasan, persepsi, dan sikap konseli terhadap pelayanan Hipnokonseling pada umumnya.

### 3) Doa

Pada langkah ini, hipnokonselor memberikan refleksi tentang adanya sang khaliq atau tuhan yang wajib kita yakini dengan sepenuhi hati bahwa akan memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi konseli. Maka hipnokonselor membimbing untuk berdoa kepada sang Khaliq agar proses hipnokonseling berjalan optimal dan maksimal dalam mengentaskan permasalahan konseling serta meyakinkan konseli bahwa tuhan akan memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi melalui doa yang diucapkan dan diikhlasannya.

### 4) Hipnokonseling

Dalam melakukan proses ini, maka hipnokonselor melakukan tahapan ini dalam hipnokonseling sebagai sebagai berikut:

#### a) *Suggestibility test*

Dapat digunakan untuk mengetahui apakah konseli memiliki tipe *physicalsuggestibility* (sugestibilitas fisik) atau *emotional suggestibility* (sugestibilitas perasaan). Untuk mengetahui tipe sugestibilitas konseli sangat penting untuk menentukan tipe induksi yang digunakan dalam hipnoterap dan pemamfaatannya dalam hipnokonseling. (IBH, 2014)

#### b) *Induction / Induksi*

Induksi dalam bahasa hipnosis adalah cara yang digunakan oleh hipnokonselor untuk membimbing konseli sampai mengalami *trance hypnosis*. *Trance hypnosis* merupakan kondisi kesadaran dimana bagian kritis pikiran sadar tidak aktif, sehingga konseli sangat reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnokonselornya. Ada banyak cara yang bisa digunakan untuk induksi. Syarat utama agar proses induksi berjalan lancar adalah konseli harus bersedia dihipnosis. Bila konseli menolak dihipnosis maka siapapun tidak akan mampu menghipnosi konseli. Hipnosis tidak bisa diterapkan secara paksa. (IBH, 2014)

c) *Deepening*

*Deepening* adalah kelanjutan dari induksi. Tujuan dari *deepening* adalah untuk membuat konseli semakin *suggestible* (meningkatkan kemampuan untuk menerima sugesti). Ada beberapa tingkatan *trance hypnosis*. Secara sederhana dapat dibagi tingkatan *trance hypnosis* menjadi *light trance*, *medium trance*, *deep trance* atau *somnambulism*. *Somnambulism* merupakan kondisi mental dimana pikiran subjek menjadi sangat sugestif. *Level trance hypnosis* yang paling tepat untuk *stage hypnosis* adalah *somnambulism*. Sebab apabila setelah induksi seorang konseli belum mencapai kondisi *somnambulism*, hipnokonselor perlu melakukan *deepening* dengan teknik tertentu yang bisa membuat konseli mengalami *somnambulism*. Untuk mengetahui tingkat *trance hypnosis* yang dialami konseli, hipnokonselor bisa melakukan *trance level test*, atau bagi hipnokonselor yang berpengalaman cukup melihat dari tanda-tanda yang ditunjukkan konseli. (IBH, 2014)

d) *Hypnotic Therapy / Suggestion* (Terapi Hipnotis / Memberi Sugesti)

Pada tahap ini hipnokonselor dapat melakukan proses konseling pada konseli. Hipnokonselor dapat bertanya kepada konseli tentang apa yang sedang dialami, pikirkan dan dirasakannya pada saat itu. Konseli juga dapat menyampaikan permasalahan yang sedang dirasakannya pada saat itu kepada hipnokonselornya. Konseli masih mampu membuat keputusan atas masalah yang akan diselesaikan tersebut. Sedangkan hipnokonselor membantu menguatkan sugesti atas dasar keputusan dari konseli itu sendiri. Pada kondisi ini hipnokonselor dapat menerapkan berbagai pendekatan yang sesuai dengan permasalahan konseli. Seperti kursi kosong jika konseli memiliki permasalahan dengan orang lain, REBT, psikoanalisa dan sebagainya. (Majid, Ebook)

e) *Termination/ Mengakhiri Hypnokonseling*

Setelah mengakhiri proses hipnokonseling, dengan mendapatkan komitmen tertentu dengan konseli, maka hipnokonselor mengakhiri proses hipnokonseling dengan cara mengembalikan kesadaran konseli sepenuhnya kembali. (Majid, Ebook). Setelah melaksanakan hipnokonseling, konseli tidak melupakan proses hipnokonseling dan komitmen yang telah dibuat sebelumnya. Konseli akan lebih tergerak untuk melaksanakan komitmen yang telah dibuatnya dari pada hanya membuat komitmen pada saat keadaan sadar, sehingga permasalahan konseli dapat terselesaikan dengan baik. Konseli dapat melupakan komitmen yang telah dibuatnya sendiri. Hal ini berdasarkan dari pendapat Freud bahwa isi-isi kesadaran pada kondisi sadar (*conscious*) hanya bertahan dalam waktu yang singkat. (Alwisol,2004)

f) *Evaluasi*

Menurut Wirawan(2011: 7)evaluasi sebagai riset untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyajikan informasi bermanfaat mengenai objek evaluasi, menilai dengan membandingkan dengan indikator evaluasi dan hasilnya dipergunakan untuk mengambil keputusan mengenai objek evaluasi. Siswa (klien) yang menjalani layanan BK. Secara lebih khusus, perolehan klien dari layanan yang dijalannya itu dapat di definisi melalui berkembangnya pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana kegiatan yang akan dilakukan klien pada periode pasca layanan, atau menurut istilah Brammer & Shostrom (1982) : *understanding, comfort, and action*. (prayitno, 2000 dalam buku panduan umum penilaian hasil layanan bimbingan dan konseling).

Tiga komponen perolehan hasil layanan tersebut (yaitu pemahaman, perasaan dan kegiatan) terutama dapat diidentifikasi

sebagai hasil layanan dengan klien yang bersifat perorangan, yaitu layanan konseling perorangan layanan konseling kelompok, dan layanan penempatan penyaluran, serta layanan-layanan lain (layanan orientasi, informasi, penguasaan konten, dan bimbingan kelompok) yang dijalani individu sebagai konseli. Di samping itu, penilaian yang berfokus kepada pengentasan masalah ataupun perolehan konseli secara lebih komprehensif dapat dilakukan terutama setelah konseli menjalani satu jenis atau berbagai jenis layanan dalam waktu yang lebih lama atau dalam satu periode waktu tertentu.

Evaluasi atau Penilaian UCA ini merupakan focus dari penilaian segera, yaitu penilaian pada akhir setiap jenis layanan dan kegiatan pendukung konseling untuk mengetahui perolehan nilai konseli yang dilayani.

g) Mengucapkan terimakasih

Pada tahap ini, hipnokonselor sebelum mengakhiri hipnokonseling memberikan penguat psikologis apa yang telah dilakukan kesepakatan atau keputusan konseli dalam mengentaskan masalahnya serta memberikan penghargaan secara verbal dan non verbal dan mengucapkan terimakasih atas kepercayaan konseli yang telah mau melakukan hipnokonseling untuk mengentaskan masalahnya.

h) Tindak lanjut

Bentuk respon cepat terhadap refleksi yang dilakukan oleh hipnokonselor atas permasalahan-permasalahan yang teridentifikasi selama proses pemberian layanan. Kegiatan yang dilakukan untuk menindaklanjuti hasil pelaksanaan pelayanan hipnokonseling. Menurut Munro (1983: 125) tindak lanjut dapat dilakukan dalam bentuk satu atau serangkaian pertemuan singkat. Maka pasca



hipnokonseling perlu di buat kesepakatan untuk melakukan hipnokonseling lanjutan.

### **C. Keterkaitan Hipnokonseling dalam mengentaskan permasalahan siswa**

Hipnokonseling merupakan konseling yang menggunakan *hypnosis state* yaitu suatu kondisi dimana manusia lebih cenderung menerima sugesti (*alpha and theta state*), sehingga dapat menerima saran-saran yang dapat berubah menjadi nilai-nilai yang baru. Hipnokonseling dapat digunakan untuk mengentaskan permasalahan siswa di sekolah.

Kaitan hipnokonseling dalam pengentasan masalah adalah suatu proses pemamfaatan teknik hipnosis dalam pelaksanaan konseling. Yang mana hipnokonselornya harus mampu untuk mempengaruhi gelombang otak dari konseli sehingga posisi gelombang otak konseli berada pada kondisi *alpha* bahkan sampai pada kondisi *theta*. Pada kondisi *alpha* atau pun *theta* konseli akan sangat mudah diberikan sugesti-sugesti positif untuk mengentaskan masalah yang dihadapinya. Dalam hal ini, hipnokonselor harus mampu memfaatkan teknik hipnokonseling ini serta dapat mengelaborasi dengan pendekatan-pendekatan seperti RET, CBT, REBT, FBT, *Raelity Therapy* dan lainnya.

### **D. Penelitian yang Relevan**

Soedarmadji, (2018) membuat sebuah artikel yang berjudul “Hipnokonseling Gestalt: Alternatif Upaya Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa”. karya ini dibuat bertujuan untuk menggambarkan penggunaan hipnokonseling Gestalt (HiGest) dalam rangka meningkatkan prestasi belajar konseli. Penggunaan hipnosis dalam proses konseling saat ini atau hipnokonseling sudah menjadi tren bagi para konselor sekolah. Hal ini disebabkan karena proses hipnokonseling bisa menjadi semakin efisien dan efektif.

Falah, dkk juga melakukan studi yang menggabungkan antara hipnosis dengan konseling dengan judul “*Hypnocounseling* sebagai Metode Terapi Bimbingan dan konseling Islam (Studi pada Lembaga *Indonesian Hypnocounseling Association* Budi Sarwono Yogyakarta)”. Di mana menyatakan bahwa Perkembangan psikologis dalam kesehatan mental menjadikan penerapan hipnokonseling berbasiskan bimbingan dan konseling sangatlah diperlukan. pendapat ini berasal dari perkiraan rasional antara jumlah populasi penduduk di Indonesia dengan data mengenai kesehatan mental penduduk Indonesia secara umum. Terdapat sekitar 85,2% atau 199.959.285 jiwa dari total 234.693.997 jiwa penduduk Indonesia. pendapat sederhana ini mengundang para praktisi yang bergerak pada upaya membantu individu untuk semakin merespon perkembangan zaman dengan cara mengembangkan metode-metode penanganan layanan konseling yang lebih efektif dan sebagai konsekuensi dari karakteristik manusia Indonesia. penerapan hipnokonseling dalam Bimbingan dan Konseling menjadi keunggulan baru. Proses hipnokonseling dapat dilakukan selama proses assesment sekaligus sebagai metode preventif, kuratif dan pengembangan. Dengan hipnokonseling, selain dapat melaksanakan bimbingan dan konseling, konselor dapat memberikan terapi dan arahan-arahan kepada konseli dengan efektif karena proses ini dilakukan dengan menyampaikan sugesti-sugesti positif secara langsung pada pikiran bawah sadar sebagai pusat kendali konseli.

Ifdil, dkk membuat artikel yang berjudul “Aplikasi hipnosis dalam konseling”.

*The manuscript describes about hypnosis procedure in general and how hypnosis procedure working in the counseling process (hypnocounseling). In fact there are counselors who disagreed with hypnosis, even claimed that hypnosis contrary to the counseling, this argument even claimed that counselors should not be to learn and master the hypnosis and even the hypnotherapy. The manuscript trying to provide the meeting point, description of the use of hypnosis in counseling procedures and recommends to the counselor to have the hypnosis procedure well and properly, even utilizing hypnotherapy as one of the*

*approaches that can be used in the process help to overcome psychological problems experienced by client.*

Penulisan ini menjelaskan tentang prosedur hipnosis secara umum dan bagaimana prosedur hipnosis dapat bekerja dalam proses konseling (hipnokonseling). Ada konselor yang tidak setuju dengan hipnosis, bahkan menyatakan bahwa hipnosis bertentangan dengan konseling. Pendapat ini bahkan menyatakan bahwa konselor tidak boleh belajar hipnotis bahkan hipnoterapi. Pada tulisan ini, penulis mencoba memberikan titik yang tidak jelas, deskripsi penggunaan hipnosis dalam prosedur konseling dan merekomendasikan kepada konselor untuk memiliki prosedur hipnosis dengan baik dan benar, bahkan dapat memanfaatkan hipnoterapi sebagai salah satu pendekatan yang dapat diatasi dalam proses membantu untuk mengatasi masalah psikologis yang dialami klien.

I Nyoman Mahatma Miatra, dkk, membuat sebuah artikel yang berjudul “ Penerapan Konseling Psikoanalisa dengan Teknik Hipnokonseling untuk Meningkatkan *Self Affiliation* Siswa di Kelas X MIA 1 SMAN 2 Singaraja TP. 2014-2015”.

“Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan Bimbingan Konseling yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan *self affiliation* siswa kelas X MIA SMAN 2 Singaraja, setelah diterapkan teori konseling psikoanalisa dengan teknik hipnokonseling. Penelitian ini terdiri dari 4 siklus dimana masing-masing siklus melalui tahap identifikasi, diagnosa, treatment, evaluasi dan refleksi. Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, buku harian dan kuesioner *self affiliation* pada skala likert dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan *self affiliation* siswa kelas X MIA 1 setelah dilakukan treatment, siklus 1 (bimbingan klasikal), siswa yang termasuk kategori sangat tinggi, 2 orang (14%), kategori tinggi, 7 orang (37%), kategori sedang, 2 orang (33%), kategori rendah 2 orang (14%). Sedangkan siklus II (bimbingan kelompok) siswa yang termasuk kategori sangat tinggi 11 orang (37%), kategori tinggi 9 orang (33%), kategori sedang 8 orang (29) dan tidak ada siswa kategori rendah. Lalu siklus III (konseling kelompok) siswa yang termasuk kategori sangat tinggi 14 orang (51%), kategori tinggi 9 orang (33%), kategori rendah 4 orang (14%), tidak ada siswa yang masuk kategori rendah dan siklus IV

(konseling individu) siswa yang termasuk kategori sangat tinggi 17 orang (62%) kategori tinggi 10 orang (37%) dan tidak ada siswa yang masuk kategori sedang dan rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sudah terjadi peningkatan yang signifikan jadi penerapan teori konseling psikoanalisa dengan teknik hipnokonseling dapat meningkatkan self affiliation siswa kelas X

Penelitian yang dilakukan oleh I Gusti Agung Bagus Anggara, dkk dengan judul “Penerapan Teori Konseling Psikoanalisa dengan Teknik Hipnokonseling untuk menstabilisasi self Heteroseksual pada siswa kelas VII 2 SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja TP. 2014-2015.

“Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teori konseling psikoanalisa dengan teknik hipnokonseling dapat menstabilisasi self heteroseksual pada siswa kelas VII.2 SMP Laboratorium Undiksha Singaraja. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII.2 SMP Laboratorium Undiksha Singaraja. Penelitian ini terdiri dari 4 siklus di mana masing-masing siklus melalui tahap identifikasi, diagnosa, prognosa konseling/treatment/planing, evaluasi/follow-up dan hipnokonseling. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode 1).observasi, 2). Menjalankan siklus I,II,III,IV, 3). Penyebaran buku harian, 4). Tes kuesioner. Data yang didapatkan dari metode kuesioner selanjutnya dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh kategori kecenderungan self heteroseksual siswa pada siklus I yaitu dari 27 siswa, 19 orang dikategorikan rendah, jika dibandingkan dengan kategori kecenderungan heteroseksual siswa pada siklus yang terakhir yaitu siklus IV sudah ada peningkatan dari 19 orang siswa yang dikategorikan rendah menjadi 2 orang. Implikasi dari penelitian ini bahwa dalam upaya menstabilisasi kecenderungan heteroseksual pada diri siswa, guru Bk dan guru mata pelajaran perlu memperhatikan hasil penelitian ini sehingga pemanfaatan teori konseling psikoanalisa dengan teknik hipnokonseling dapat dijadikan salah satu solusi untuk menstabilisasi self heteroseksual pada siswa”.

“Pengaruh Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi sistematik untuk menurunkan Kejenuhan (Burnout) Belajar pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Singaraja TP. 2014-2015” yang disusun oleh I Gede Agus Prawira Mahardika, dkk, menjelaskan bahwa:

“penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 4 Singaraja. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu

penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya yaitu siswa kelas VIII SMPN4 Singaraja yang memiliki kejenuhan (burnout) belajar. Jumlah sample dalam penelitian ini sebanyak 4 kelas yang terdiri dari 130 orang siswa. Berdasarkan penyebaran kuesioner kejenuhan belajar di temukan 7 orang siswa yang teridentifikasi memiliki kejenuhan (burnout) belajar. Metode utama dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner kejenuhan belajar, data awal (pretest) dan data akhir (posttest) dan metode pendukung yang digunakan adalah observasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan teori konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kejenuhan (burnout) belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Singaraja tahun ajaran 2014/2015. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan kejenuhan (burnout) belajar siswa. Hal ini dilihat dari hasil analisis thitung = 2,407 dan ttabel dengan df (db) = 6 dan taraf signifikan 5% adalah 2,365 sehingga diperoleh perbandingan thitung > ttabel (2,407 > 2,365). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan Teknik desensitisasi sistematis efektif untuk menurunkan kejenuhan (burnout) belajar siswa.

I Gusti Putu Sugiartawan, dkk melakukan penelitian yang berjudul “Efektifitas Konseling Analisis Transaksional dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kemandirian dalam Mengambil Keputusan Siswa”.

“Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling Analisis Transaksional dengan teknik Kursi Kosong untuk meningkatkan kemandirian dalam mengambil keputusan siswa kelas XI IB 1 SMAN 1 Sawan. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan rancangan penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuesioner dan diuji dengan menggunakan statistic t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Analisis Transaksional dengan teknik Kursi Kosong efektif untuk meningkatkan kemandirian dalam mengambil keputusan siswa, hal ini dapat dilihat dari analisis t-test yang menunjukkan nilai thitung > ttabel (26.243 > 3.182), N = 4 dengan taraf signifikansi 5%”.

“Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan Self Nurance Siswa Kelas VIII.13 SMPN 2 Singaraja” yang diteliti oleh Ni Putu Ernawati, dkk.

“Penelitian ini merupakan penelitian tindakan konseling yang bertujuan untuk meningkatkan self nurance siswa yang rendah dengan

penerapan konseling Behavioral dengan teknik relaksasi. Subyek dalam penelitian ini sebanyak 6 orang siswa kelas VIII.13 SMP Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2014/2015 yang memiliki self nurturance yang rendah. Hasil tersebut diperoleh dari data primer atau data utama yaitu kuesioner dari pra siklus sampai siklus II. Metode observasi atau pengamatan juga digunakan sebagai metode komplementer yang mendukung data primer tersebut. Data primer dalam bentuk kuesioner yang diperoleh dari responden dikumpulkan dan diolah dengan teknik deskriptif analisis.

Hasil penelitian dari pra siklus diperoleh rata-rata pencapaian self nurturance terhadap 6 orang siswa sebesar 56,78 % dengan kategori rendah. Pada siklus I terjadi peningkatan dengan rata-rata sebesar 10,55% dengan hasil 2 orang siswa yang dikategorikan sedang dan 4 orang siswa yang dikategorikan rendah sehingga perlu melanjutkan treatment pada siklus II. Pada siklus II terjadi peningkatan dengan rata-rata peningkatan sebesar 14,37% dengan kategori tinggi. Artinya siswa sudah bisa memahami segala hal yang terkait dengan self nurturance. Data tersebut diperkuat dari hasil pengamatan perubahan perilaku siswa yang diisi oleh peneliti pada setiap siklusnya. Hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat mengaplikasikan self nurturance dalam kehidupan sehari-hari, agar siswa dapat memahami diri secara akurat.

Febrianti Hidayah Ramdayani,dkk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Rasional Emotive Behavior dengan Teknik Emotional Healing untuk Mengembangkan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VII SMP Lab. Undiksha Singaraja TP.2014/2015.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian One Group Pre-Test Post-Test Design. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Konseling Rasional Emotive Behavior Dengan Teknik Emotional Healing, dalam mengembangkan penyesuaian sosial siswa kelas VII SMP Lab. Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2014/2015. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Lab. Undiksha Singaraja. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 7 orang siswa kelas VII.3 dan 5 orang siswa kelas VII.4 yang teridentifikasi memiliki penyesuaian sosial rendah. Metode utama

dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner penyesuaian sosial baik pada data pretest maupun pada data akhir posttest untuk komplementer data, digunakan metode pendukung adalah observasi. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa Rasional Emotive Behavior dengan Teknik Emotional Healing efektif mengembangkan penyesuaian sosial siswa. Hal ini dilihat dari hasil analisis  $t_{hitung} = 3,181$  dan  $t_{tabel}$  dengan  $df (db) = 11$  dan taraf signifikansi 5% adalah 2,701 sehingga diperoleh perbandingan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,181 > 2,701$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling rasional emotive behavior dengan Teknik Emotional Healing efektif untuk mengembangkan penyesuaian sosial siswa.

Jurnal yang berjudul “Pengembangan Model Konseling Integratif Berbasis Hipnoterapi sebagai Upaya Peningkatan Peran Konselor di Sekolah” yang ditulis oleh Atrup. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan konseling integratif yaitu untuk membantu penyelesaian masalah konseli secara praktis, efektif, dan efisien. Masalah yang dialami seorang konseli pada hakekatnya tidak berdiri sendiri, terisolasi, dan terlepas dari hal-hal lain yang melingkupi. Sebab-sebab munculnya masalah sangat kompleks dan saling berkaitan satu dan yang lain. Oleh karena itu cara penyelesaiannya diperlukan suatu model konseling yang fleksibel dan mampu menyesuaikan dengan berbagai karakteristik masalah yang dihadapi konseli dalam suatu sesi proses konseling. Model konseling integratif merupakan sesi pelaksanaan konseling yang mengintegrasikan dua atau lebih teknik terapi, atau integrasi di antara teknik-teknik konseling dan/ atau sesi konseling yang mengintegrasikan di antara keduanya yaitu di antara teknik terapi dan teknik konseling tertentu. Dengan mengacu pada konsep tersebut, maka sangat dimungkinkan penggunaan beberapa jenis terapi termasuk di antaranya mengintegrasikan dengan hipnoterapi (hypnotherapy) dalam suatu sesi konseling. Pemanfaatan hipnosis dalam sesi konseling secara umum dikenal dengan istilah. Implementasi Model konseling integratif dilakukan melalui dua tahap, yaitu tahap pertama pelaksanaan sesi konseling secara umum. Kedua, sesi konseling dengan memanfaatkan ilmu hipnosis dalam sesi konseling setelah mendapatkan persetujuan konseli.

Jurnal yang berjudul “Penerapan Teori Konseling Psikoanalisa dengan Teknik Hipnokonseling untuk Meningkatkan Self Achievement pada Siswa Kelas X-1 SMA Lab. Undiksha Singaraja oleh Wayan Eka Paramartha, dkk.

“Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan self achievement siswa kelas X-1 SMA Lab. Undiksha Singaraja setelah diterapkan teori konseling psikoanalisa dengan teknik hipnokonseling. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan Bimbingan Konseling (Action Research In Counseling). Subjek penelitian ini sebanyak 25 orang siswa kelas X-1 SMA Lab. Undiksha Singaraja. Penelitian ini terdiri dari 4 siklus dimana masing-masing siklus melalui tahap identifikasi, diagnosa, prognosa, treatment, evaluasi, dan refleksi. Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, buku harian dan kuesioner Self Achievement pola skala linkert dan dianalisis secara deskriptif”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor self achievement pada siswa kelas X-1 setelah dilakukan treatment pada siklus I bimbingan klasikal yaitu terjadi peningkatan sebesar (69,06%), siklus II bimbingan kelompok sebesar (73,33%), siklus III konseling kelompok sebesar (77,26%) , dan siklus IV konseling individu sebesar (81,06%). Dari hasil tindakan siklus I, II, dan III menunjukkan peningkatan self achievement siswa dari kategori rendah menjadi sedang dan tinggi, dan setelah pemberian tindakan siklus IV self achievement siswa meningkat dari kategori sedang menjadi tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling psikoanalisa dengan teknik hipnokonseling dapat meningkatkan self achievement siswa kelas X 1 SMA Lab. Undiksha Singaraja

Dari artikel dan jurnal diatas dapat dipahami bahwa hipnokonseling merupakan sebuah Teknik atau model konseling yang dapat digunakan dalam proses konseling. Untuk itu, peneliti mencoba untuk melakukan penelitian tentang hipnokonseling ini dengan judul Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa Di SMK-PPN Padang Mengatas.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan menggambarkan kejadian yang terjadi di lapangan sesuai dengan data dan informasi yang diperoleh atau peneliti yang berusaha untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menggambarkan pemecahan masalah yang ada. (Arikunto, 1998).

Dalam penelitian kualitatif terdapat upaya mendeskriptif, mencatat, analisis, dan menginterpretasikan kondisi- kondisi yang sekarang terjadi. Dengan kata lain penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variabel-variabel yang ada. (Narbuko & Ahmadi, 2002).

Penelitian kualitatif memiliki karakteristik antara lain : ilmiah, manusia sebagai instrumen, menggunakan metode kualitatif, analisis data secara induktif, deskriptif, lebih mementingkan proses dari pada hasil, adanya fokus, adanya kriteria untuk keabsahan data, disain penelitian bersifat sementara, dan hasil penelitian dirundingkan dan disepakati bersama. Penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian lapangan yang bersifat deskriptif kualitatif yaitu suatu penelitian yang mengungkapkan dan menggambarkan kejadian-kejadian fenomena-fenomena dan fakta-fakta yang terjadi di lapangan sebagaimana adanya, sesuai dengan kenyataan yang ada dimana penelitian ini dilakukan. (Basrowi & Suwandi, 2008).

Pendekatan kualitatif pada penelitian ini tidak hanya dideskripsikan saja, tetapi juga mengungkapkan keunikan serta kekhasan karakteristik dalam kasus yang diteliti, sehingga peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif studi kasus.

Stake (2006) memaparkan studi kasus sebagai metode penelitian yang memiliki tujuan penting dalam meneliti dan mengungkap keunikan serta kekhasan karakteristik yang terdapat dalam kasus yang diteliti, dimana kasus tersebut menjadi penyebab mengapa penelitian dilakukan. Stake menambahkan bahwa karena itulah dalam penelitian studi kasus perlu dilakukan penggalian informasi dan analisis mendalam mengenai segala hal yang berkaitan dengan kasus, baik sifat, kegiatan, sejarah, kondisi lingkungan dan fisik, fungsi, dan lain sebagainya.

Mengacu pada pengertian yang dibuat oleh Winkel dan Hastuti (2006), studi kasus dilihat dari sisi bimbingan pendidikan dan konseling siswa yang mempelajari keadaan serta perkembangan siswa secara mendalam juga lengkap. Studi kasus ini dilakukan oleh guru atau pendidik yang bersangkutan untuk memahami siswa sebagai individu dengan lebih mendalam guna membantu perkembangan siswa tersebut kedepannya.

Masih dalam ranah bimbingan dan perkembangan diri, Rahardjo & Gudnanto (2011) menyatakan bahwa studi kasus merupakan metode yang diterapkan untuk memahami individu lebih mendalam dengan dipraktekkan secara integratif dan komprehensif. Hal ini dilakukan supaya peneliti bisa mengumpulkan dan mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai individu yang diteliti, berikut masalah yang dihadapi supaya dapat terselesaikan dan membuat diri individu tersebut berkembang lebih baik.

Dalam penelitian ini penulis menggambarkan Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa di SMK-PPN Padang Mengatas.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian tentang Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual dalam mengentaskan Permasalahan Siswa di SMK-PPN Padang Mengatas dilakukan mulai dari bulan Juli 2019 sampai bulan

Desember 2020, penelitian dilaksanakan bertempat di SMK-PPN Padang Mengatas. Peneliti memilih lokasi ini dikarenakan masalah situasi di interaksi sosial siswa dan upaya yang dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling/konselor sekolah untuk mengatasinya.

### C. Defini Operasional

- Hipnokonseling : Suatu proses pemberdayaan individu secara optimal melalui penurunan gelombang otak dari *beta* menuju *Alpha* hingga *Theta* dalam rangka pemberian sugesti-sugesti positif dengan teknik dan pendekatan konseling serta kemampuan khusus yang dimiliki oleh hipnokonselor untuk mengentaskan permasalahan konseli.
- Konseling : suatu proses pemberdayaan individu secara optimal dalam mengentaskan permasalahan konseli, melalui teknik dan pendekatan konseling serta kemampuan khusus yang dimiliki oleh konselor. Dalam hal ini konseling yang peneliti maksud adalah layanan konseling individual yang memfokuskan penggunaan model konseling berupa hipnokonseling dalam mengentaskan permasalahan konseli.
- Permasalahan Siswa : Masalah merupakan kesenjangan sosial yang terjadi pada individu, yang mana antara harapan atau keinginan individu tidak sesuai dengan fenomena yang terjadi. Yang peneliti maksud adalah segala bentuk masalah pada siswa sesuai dengan bidangnya yaitu bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar dan bidang karir. karena masalah yang menimpa seseorang bila dibiarkan

berkembang dan tidak segera dipecahkan dapat mengganggu kehidupan, baik dirinya sendiri maupun orang lain.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa penelitian ini membahas tentang Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual dalam Mengentaskan Permasalahan siswa Di SMK-PPN Padang Mengatas.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci atau utama. Sebagai instrumen kunci peneliti mengumpulkan data berdasarkan kriteria-kriteria yang dipahami dan dapat memudahkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Instrumen pendukung yang peneliti gunakan adalah pedoman wawancara (interview), Pedoman pengamatan atau observasi, studi dokumentasi. Instrumen pendukung ini akan peneliti gunakan untuk mendalami proses hipnokonseling dalam bentuk wawancara dan melakukan pengamatan atau observasi sesuai pedoman pengamatan atau observasi selama proses kegiatan hipnokonseling yang telah di sediakan serta melakukan dokumentasi kegiatan hipnokonseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling.

#### **E. Sumber Data**

Yang akan menjadi sumber data pada penelitian adalah Guru Bimbingan dan Konseling, siswa yang bermasalah, wali kelas, orangtua dan teman-temannya. Sumber data merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh dalam sebuah penelitian. Data dalam penelitian kualitatif dikelompokkan menjadi dua, yaitu data utama, dan data tambahan. Lofland dalam Lexy J. Moleong (2006:157) menyatakan bahwa “sumber data utama dalam

penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain”. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa data dibagi menjadi dua, yaitu data utama dan data tambahan yaitu:

1. Sumber Data Utama

Dalam penelitian ini peneliti langsung melakukan wawancara dan pengamatan atau observasi serta dokumentasi terhadap guru bimbingan dan konseling dan siswa yang bermasalah tersebut. terhadap implemtasi hipnokonseling dilakukan guru bimbingan dan konseling dan siswa yang bermasalah.

2. Sumber Data Pendukung

adalah wali kelas, orangtua dan teman-teman dari siswa yang bermasalah. Data pendukung merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiono, 2012).

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini meliputi tiga hal sebagai berikut:

1. Teknik Wawancara

Menurut Hadeli (2006:8) Wawancara adalah, “suatu cara mengumpulkan data dengan jalan mengajukan pertanyaan secara lisan kepada sumber data dan sumber data juga memberikan jawaban secara lisan”. Wawancara biasanya dilakukan kepada sejumlah responden yang jumlahnya relatif terbatas dan memungkinkan bagi peneliti untuk mengadakan kontak langsung secara berulang-ulang sesuai dengan keperluan.

Sebelum melaksanakan wawancara peneliti menyusun pedoman wawancara, wawancara dilaksanakan secara berhadapan dengan mengajukan beberapa pertanyaan perilaku konselor dalam merespon masalah interaksi sosial yang dihadapi siswa.

Peneliti melakukan wawancara secara langsung terhadap subjek yang akan diteliti yaitu guru bimbingan dan konseling dan siswa yang menghadapi permasalahan untuk memperoleh data tentang Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual Terhadap Permasalahan Siswa di SMK-PPN Padang Mengatas. Melalui pedoman wawancara dan pedoman pengamatan dan observasi serta dokumentasi kegiatann hipnokonseling.

## 2. Pengamatan/Observasi

Teknik pengumpulan data melalui pengamatan atau observasi dilakukan oleh peneliti sendiri, peneliti mengamati secara langsung atau observasi berperan serta proses konseling melalui teknik hipnokonseling, isi konseling pada pendekatan hipnokonseling, ruangan konseling individual, kursi rileksasi dan musik rileksasi yang digunakan dalam hopnokonseling di SMK PP Negeri Padang Mengatas.

## 3. Teknik Dokumentasi

Dengan mengumpulkan dokumen yang sudah ada dilapangan terkait dengan implementasi hipnokonseling pada layanan konseling individual dalam mengentaskan permasalahan siswa Di SMK PP Negeri Padang Mengatas.

Teknik pengumpulan data dokumentasi juga berperan besar dalam penelitian kualitatif. A.S Hornby (dalam Djam'an Satori dan Aan Komariah) menjelaskan bahwa "dokumentasi adalah suatu tertulis atau dicetak untuk digunakan sebagai suatu catatan atau bukti".

Dokumentasi merupakan cara mengumpulkan data yang menghasilkan catatan penting yang berhubungan dengan objek yang diteliti, dokumen yang diperoleh berupa Pelaporan kegiatan hipnokonseling, catatan-catatan dari guru-guru bimbingan dan konseling.

## **G. Teknik Penjamin Keabsahan Data**

Teknik penjamin keabsahan data salah satunya yaitu validitas, validitas membuktikan hasil yang diamati sesuai dengan kenyataan dan sesuai dengan kejadian yang terjadi, Menurut Sugiyono (2010:121) valid berarti “Instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa validitas untuk membuktikan hasil yang akan diamati dan mengukur sesuatu dalam penelitian.

Validitas data juga digunakan triangulasi. Sugiyono (2010:241) menjelaskan triangulasi adalah “sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada”. Jadi, dapat dipahami bahwa triangulasi adalah dimana peneliti mengumpulkan data serta langsung menguji kredibilitas data, mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. Data valid merupakan data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan peneliti dengan data sesungguhnya yang terjadi pada objek penelitian.

Sugiyono (2010:373-374) membagi triangulasi dalam tiga macam, yaitu:

### **1. Triangulasi Sumber**

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber, sebagai contoh, untuk menguji kredibilitas data tentang perilaku murid,

maka pengumpulan data dan pengujian data yang telah diperoleh dapat ke guru, teman murid yang bersangkutan dan orang tuanya. Dan data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan dari tiga sumber data tersebut.

## 2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi atau kuisioner. Bila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

## 3. Triangulasi Waktu

Waktu juga mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari saat narasumber masih segar, belum banyak masalah akan memberikan data yang lebih valid sehingga kredibel. Untuk itu dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan kepastian datanya.

Peneliti menggunakan triangulasi teknik sebagai validitas data. Triangulasi teknik ini bertujuan untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara, mengecek kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Peneliti menguji keabsahan data yang didapat dari guru bimbingan dan konseling dan siswa bermasalah sebagai subjek penelitian di SMK PP Negeri Padang Mengatas, melalui wawancara



yang digunakan untuk Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual dalam mengentaskan Permasalahan Siswa di SMK-PPN Padang Mengatas. Apabila terdapat data-data yang berbeda-beda, maka peneliti akan melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan untuk memastikan data yang benar.

#### **H. Teknik Analisis Data**

Menurut pendapat Harsono, analisis data mempunyai posisi strategis dalam suatu penelitian. Namun perlu dipahami bahwa dengan melakukan analisis tidak dengan sendirinya dapat langsung menginterpretasikan hasil analisis tersebut. menginterpretasikan berarti kita menggunakan hasil analisis guna memperoleh arti atau makna. Adapun interpretasi terbagi menjadi dua arti yakni interpretasi sempit dan interpretasi luas. Yang dimaksud dengan arti interpretasi sempit adalah interpretasi data yang dilakukan khusus sebatas pada masalah penelitian yang sedang diteliti saja, berdasarkan data yang sudah dikumpulkan serta diolah untuk keperluan penelitian dimaksud. Sedangkan interpretasi luas adalah guna mencari makna dan hasil penelitian dengan jalan tidak hanya menjelaskan atau menganalisis data hasil penelitian tersebut, tetapi juga melakukan intervensi dari data yang diperoleh dengan teori yang relevan dengan penelitian tersebut.

Sedangkan menurut pendapat Milles and Huberman, analisis data tertata atau tersusun dalam situs ditegaskan bahwa kolom pada sebuah matriks tata atau susunan waktu disusun dengan jangka waktu yang ditentukan, proses susunan tahapan, sehingga dapat dilihat kapan gejala tertentu terjadi. Prinsip dasarnya yaitu kronologinya. Adapun tahapan dalam analisis data tertata atau tersusun adalah:

1. Membangun sajian, pada tahap ini cara yang mudah bergerak maju adalah memecah-mecah inovasi ke dalam komponen-komponen atau aspek-aspek khusus, dengan menggunakan ini sebagai baris matriks. Kolom matriks adalah jangka-jangka waktu, dari penggunaan awal

sampai penggunaan nanti. Jika terjadi perubahan dalam komponen selama jangka waktu itu, kita dapat memasukkan deskripsi singkat dari perubahan itu (Miles dan Huberman, 2014: 173-174).

2. Dalam proses memasukkan data. Pada tahap ini, penganalisis sedang mencari perubahan-perubahan dalam inovasi itu, komponen demi komponen. Perubahan-perubahan itu dapat ditempatkan dalam catatan-catatan lapangan wawancara dengan para pengguna inovasi yang sudah terkode, yang ditanya secara khusus apakah mereka telah membuat suatu yang sudah terkode dalam format buku inovasi. Kelanjutan penyelidikan menurut adanya bagian-bagian yang telah ditambah, didrop, diperbaiki, digabungkan atau diseleksi untuk menggunakan. Dalam beberapa hal dapat mengacu pada bukti-bukti dokumenter (Miles dan huberman, 2014:174).
3. Untuk menganalisis data. Pada tahapan ini, penganalisis dapat memahami lebih dalam mengenai apa yang terjadi dengan mengacu kembali pada aspek-aspek lain dari catatan lapangan, khususnya apa lagi yang dikatakan orang mengenai perubahan itu atau alasan-alasannya (Miles dan huberman, 2014:177).

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama memasuki lapangan dan setelah selesai dari lapangan. Analisis data dilakukan pada saat pengumpulan data dalam periode tertentu. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data dalam situs yang dikembangkan oleh Miles Huberman. Data yang sudah terkumpul dibuat dalam matriks. Dalam matriks akan disajikan penggalan-penggalan data deskriptif sekitar peristiwa atau pengalaman tertentu yang menyekat data sebelum dan sesudahnya. Setelah data dimasukkan kedalam matriks selanjutnya dibuat daftar cek (Mikes Huberman, 2014:139-140)

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama memasuki lapangan, dan setelah selesai dari lapangan. Nasution dalam Sugiyono (2008:236), menyatakan bahwa analisis

data telah dimulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun kelapangan , dan belangsung terus sampai penulisan hasil penelitian.

Miles dan Huberman dalam sugiyono (2008:237), mengemukakan aktivitas dalam analisis data kualitatif harus dilakukan secara terusmenerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan pada saat pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Apabila jawaban yang disampaikan oleh orang atau informan telah dianalisis dirasa kurang memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu sehingga diperoleh data atau informasi yang lebih kredibel.

Untuk menyajikan data agar mudah dipahami, maka langkah-langkah analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *analysis interactive model* yang bersumber dari Niles dan Huberman, yang mana dibagi langkah-langkah dalam kegiatan analisis data dengan beberapa bagian yakni pengumpulan data (*data collection*), reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), serta penarikan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion*).

#### 1. Pengumpulan Data

Pada analisis model pertama dilakukan pengumpulan data hasil wawancara, hasil observasi, dan berbagai dokumen berdasarkan kategorisasi yang sesuai dengan masalah penelitian yang belum dikembangkan penajaman data melalui pencarian data selanjutnya.

#### 2. Reduksi Data

Adalah suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuat data yang tidak perlu serta mengorganisasikan data dengan cara sedemikian rupa sehingga simpulan final dapat ditarik dan diverifikasi (Miles dan Huberman, 2007:16)

Menurut mantja (dalam Harsono,2008:169), reduksi data berlangsung secara terus menerus sepanjang penelitian belum berakhir.

Hasil dari reduksi data merupakan ringkasan dari catatan lapangan, baik dari catatan awal, perluasan, maupun penambahan.

### 3. Penyajian Data

Adalah suatu rangkaian organisasi informasi yang memungkinkan kesimpulan penelitian dapat dilakukan. Penyajian data dimaksudkan untuk menemukan pola-pola yang bermakna serta memberikan kemungkinan adanya penarikan simpulan serta memberikan tindakan (Miles dan Huberman, 2004:84).

Menurut pendapat Sutopo (dalam Harsono, 2008: 169) menyatakan bahwa sajian data berupa narasi kalimat, gambar atau skema, jaringan kerja dan sebagai narasinya.

### 4. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Merupakan bagian dari suatu kegiatan konfigurasi yang utuh (Miles dan Huberman, 2014:18). Kesimpulan-kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung. Kesimpulan ditarik semenjak peneliti menyusun pencatatan, pola-pola, pernyataan-pernyataan, konfigurasi, arahan sebab akibat serta berbagai proposisi (Harsono, 2008:169). Adapun panduan yang dijadikan dalam proses analisis data, dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Dari hasil wawancara, observasi, pencatatan dokumen, dibuat catatan lapangan secara lengkap. Catatan lapangan ini terdiri atas deskripsi dan refleksi.
- b. Berdasarkan catatan lapangan, selanjutnya dibuat reduksi data. Reduksi data ini berupa pokok-pokok temuan yang penting.
- c. Dari reduksi data kemudian diikuti penyusunan sajian data yang berupa cerita sistesmatis dengan suntingan peneliti supaya maknanya lebih jelas dipahami. Sajian data ini, dilengkapi dengan fakto pendukung, antara lain metode, skema, bagan, tabel dan sebagainya.
- d. Berdasarkan sajian data tersebut, kemudian dirumuskan kesimpulan sementara.

- e. Kesimpulan sementara tersebut senantiasa akan terus berkembang sejalan dengan penemuan data baru, sehingga akan didapat suatu kesimpulan yang mantap dan benar-benar sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Demikian seterusnya aktivitas penelitian ini berlangsung, yakni terjadi, interaksi yang terus menerus antara ketiga komponen analisisnya bersamaan dengan pengumpulan data baru yang dirasakan bisa menghasilkan data yang lebih lengkap sehingga dapat dirumuskan kesimpulan akhir.
- f. Dalam merumuskan kesimpulan akhir, agar dapat terhindar dari unsur subjektif, dilakukan upaya: 1) Melengkapi data-data kualitatif, 2) mengembangkan “intersubjektivitas” melalui diskusi dengan orang lain.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Temuan Penelitian**

1. Masalah yang dialami siswa Di SMK-PP N Padang Mengatas yang dientaskan melalui hipnokonseling

Dalam mengentaskan masalah siswa terdapat 4 bidang layanan bimbingan untuk membantu mengentaskan masalah siswa yang ada di dalam dirinya melalui hipnokonseling, yaitu bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar dan bidang karir. Sebagaimana yang di ungkapkan oleh guru BK SMK-PP Padang mengatas bahwa:

Masalah yang dialami oleh siswa dapat berupa masalah pribadinya seperti merasa kurang percaya diri, masalah sosial seperti bermasalah dengan pacarnya, masalah belajar seperti ada siswa yang malas belajar sehingga sering alfa dan cabut dalam belajar, serta masalah karir, seperti ada siswa kelas XII yang masih belum mampu menentukan arah minat dalam menentukan jurusan yang akan diambil pada Perguruan Tinggi nantinya.”

Hipnokonseling merupakan salah satu teknik yang digunakan oleh guru BK dalam membantu siswa mengentaskan permasalahannya, baik itu pada bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar maupun pada bidang karir siswa.

- a. Masalah dalam bidang pribadi

Hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama TN (nama inisial) di dalam mengentaskan masalahnya dengan hipnokonseling, TN mengemukakan:

Saya merasa kurang percaya diri, dan saya merasa ketika saya tampil di depan orang banyak saya sangat merasa canggung, apalagi ketika saya di tertawakan teman saat saya tampil di depan atau berpendapat saat belajar dan oleh karna itu saya menjadi tidak banyak bicara dan lebih banyak diam. Maka dari itu saya melakukan konsultasi dengan guru BK saya. Saya melakukan proses konseling 2 kali dengan guru BK saya.

Karena saya merasa masalah saya itu belum juga hilang dari saya, jadi saya meminta kepada guru BK saya untuk melakukan konseling dengan teknik hipnokonseling agar permasalahan saya ini bisa dengan cepat terentaskan.(TN: 10/12/2019).

Hal tersebut juga dinyatakan oleh teman sebangkunya TN, yaitu:

Sebelumnya TN seorang yang sangat pemalu, TN juga tidak banyak berbicara, tetapi TN merupakan teman yang sangat baik dan peduli dengan teman lainnya. TN jarang mau untuk menunjuk tangan pada saat di tanya oleh guru tentang pelajaran di dalam kelas. TN juga lebih suka membuat tugas dari pada harus mempresentasikan hasil tugasnya di depan kelas. (SDC: 10/12/2019)

Sebagaimana hasil dari wawancara yang peneliti lakukan dengan Ibu YA guru BK di tempat peneliti mengadakan penelitian yaitu :

masalah pribadi yang di entaskan dengan hipnokonseling ini ialah permasalahan siswa yang merasa dirinya kurang percaya diri. Dimana siswa ini merasa dirinya kurang mampu untuk tampil di depan orang banyak, serta siswa ini kurang mampu untuk aktif di saat proses pembelajaran karena siswa selalu merasa takut di cemooh atau takut salah ketika di dalam proses pembelajaran atau disaat diskusi berlangsung. Siswa tersebut merupakan siswa berprestasi dan selalu mendapatkan juara 1 di kelasnya. Di dalam hal ini siswa telah melakukan proses konseling lebih kurang 2 kali. Karena siswa merasa dirinya belum melihatkan perubahan yang signifikan maka siswa berkeinginan untuk melakukan proses hipnokonseling ini".(Yeni Ariyanti: 30/11/2019)

Dari instrumen pendukung yang peneliti gunakan berupa data laporan konseling TN dengan guru BK, bahwa TN sudah konseling sudah 2 kali dengan ibu YA. Dari hasil pengumpulan data dokumentasi peneliti, terdapat pula RPL (*terlampir*) yang telah di buat oleh guru BK untuk melakukan proses hipnokonseling. Di dalam satuan layanan ini guru BK mengkombinasikan RPL konseling dengan teknik hipnosis. serta informasi yang peneliti dapatkan dari

guru BK sebelum TN melakukan hipnokonseling, adanya beban psikologis dialami oleh TN. Dan ini dibuktikan TN ketika ditanyakan bagaimana permasalahan yang ia hadapi TN masih ada rasa takut, khawatir ketika tampil di depan umum.

Dari observasi atau pengamatan yang peneliti lakukan pada proses hipnokonseling TN dengan Ibu YA, bahwa dalam hipnokonseling tersebut TN menikmati proses hipnokonseling dengan ibu YA. Terlihat dari proses hipnokonselingnya TN dengan kondisi santai atau pada gelombang otak Alfa menuju Theta TN mengikuti proses hipnokonselingnya serta bercerita masalah yang dihadapinya. Dari proses hipnokonseling peneliti mengamati bagaimana ekspresi wajah TN dalam hipnokonseling. Peneliti melihat dari ekspresi wajah TN menunjukkan mulai mengikhhlaskan masalah yang dia hadapinya.

Setelah satu hari hipnokonseling peneliti mengamati dari cara TN berbicara sudah menunjukkan rasa percaya dirinya. Dibuktikan dari TN berkomunikasi dengan temannya. Dan ini dikuat oleh SDC TN sekarang menjadi berani dan tidak terlalu pemalu lagi setelah mendapatkan hipnokonseling dari guru BK.

Masalah-masalah yang dientaskan dengan teknik hipnokonseling dalam bidang pribadi ini ialah suatu teknik yang di lakukan oleh guru bimbingan konseling di SMK PP-N Padang Mengatas untuk mengentaskan permasalahan-permasalahan siswa yang ada di dalam diri pribadinya. Dalam hal ini seperti fenomena di SMK PP-N Padang Mengatas, guru BK nya mengkombinasikan antara konseling dan hipnosis yang lebih dikenal dengan hipnokonseling untuk mengentaskan permasalahan siswa didalam bidang pribadi ini.

Hipnokonseling ini di lakukan atas dasar keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri di karenakan siswa masih merasa perubahan di dalam dirinya itu belum terlihat atau terasa setelah di lakukannya proses konseling.



Dari temuan yang peneliti dapatkan di lapangan ini terungkap bahwa masalah yang di atasi dengan hipnokonseling di dalam bidang pribadi ialah masalah yang berkaitan dengan kurangnya siswa di dalam kepercayaan dirinya. Yang artinya siswa TN ini kurang mampu di dalam kekuatan diri dan pengembangan diri pribadinya. Masalah siswa yang di entaskan dengan teknik hipnokonseling ini berkaitan dengan aspek-aspek pribadi di dalam layanan bimbingan konseling yaitu pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif, baik kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya di masa depan.

Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa masalah-masalah yang di atasi dengan hipnokonseling di dalam bidang pribadi ialah kurang percaya diri sehingga menghambat pengembangan dirinya. Serta di dalam mengentaskan masalah dengan hipnokonseling ini ialah berdasarkan atas keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri.

b. Masalah dalam bidang belajar

Hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama RAD (nama inisial) di dalam mengentaskan masalahnya dengan hipnokonseling :

Saya merasa malas untuk belajar, sebelum masuk SMK PP Negeri Padang Mengatas atau di SMP saya juga sering tidak masuk sekolah dan akhirnya pindah sekolah. Kebiasaan ini masih terbawa ketika saya sudah di SMK PP Negeri Padang Mengatas. Saya sering tidak masuk sekolah. Saya setiap hari tetap pergi sekolah namun jarang sekali bertahan di lokal untuk mengikuti pelajaran. Saya lebih suka duduk sama teman-temannya dikedai dengan aktifitas main domino dan merokok sehingga saya malas untuk masuk sekolah dan belajar. Sehingga prestasi akademik saya menjadi rendah dan banyak yang tidak tuntas”.(RAD: 2/12/2019)

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Ibu YA guru BK di tempat peneliti mengadakan penelitian yaitu :

Masalah di dalam bidang belajar yang di entaskan dengan hipnokonseling ini ialah masalah siswa malas belajar. RAD mempunyai masalah malas belajar, RAD sebelum masuk SMK PP Negeri Padang Mengatas atau di SMP sering tidak masuk sekolah dan akhirnya pindah sekolah. Kebiasaan ini masih terbawa ketika sudah di SMK PP Negeri Padang Mengatas. Hal ini di perlihatkan kemalasananya dalam belajar dengan sering tidak masuk sekolah. Sedangkan dari keterangan RAD setiap hari RAD tetap sekolah namun jarang sekali bertahan di lokal untuk mengikuti pelajaran. Dia lebih suka duduk sama teman-temannya dikedai dengan aktifitas main domino dan merokok sehingga RAD malas untuk masuk sekolah dan belajar. Sehingga prestasi akademiknya tidak memuaskan (Yeni Ariyanti: 30/11/2019).

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh Bapak ATM yang merupakan wali kelas RAD. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak ATM yaitu

Sering tidak masuk dan tugas-tugas yang diberikan banyak tidak kerjakan. Bapak ATM menyatakan bahwa setelah di konseling dengan guru BK, RAD sudah rajin sekarang masuk kelas, tidak ada lagi guru yang melapor kalau RAD cabut pada jam guru tersebut. Tugas-tugas RAD dengan saya dan guru lainnya juga sudah lengkap, walaupun dia masih mencontoh tugas temannya.(Aris Trimunandar:13/12/2019).

Dari instrumen pendukung yang peneliti ambil dari rekap absen perbulan sebelum hipnokonseling memang menampilkan absensinya jarang masuk. Ketika peneliti tanyakan kepada Ibu YA masalah RAD beliau juga menceritakan tentang absensi RAD yang banyak Alfa. Dan pernah dilakukan konseling sebelum hipnokonseling namun belum menunjukkan hasil maksimal terlihat absensi yang masih banyak alfanya.

Dari pemngatan atau observasi jyang peneliti lakukan ketika RAD diberikan layanan konseling melalui hipnokonseling. Ibu YA dalam proses hipnokonseling melakukan tahapan atau langkah

konseling elektik, pada saat pembinaan dalam proses konseling ibu YA menggunakan teknik hipnokonseling. Dari proses hipnokonseling yang diberikan ibu YA, terlihat RAD merasa nyaman dan tenang menceritakan masalah yang dihadapinya. Dari proses tersebut ibu YA melakukan teknik-teknik khusus dalam mengentaskan permasalahan yang di hadapi RAD. Dan RAD sangat menikmati proses hipnokonseling yang dilakukan oleh ibu YA. Diakhir hipnokonseling ibu YA memberikan penguatan psikologis berupa imajinasi positif yang ditanamkan dalam pikiran alam bawah sadar RAD bahwa seorang laki-laki kelak akan jadi pemimpin bagi diri dan keluarga.

Peneliti mengamati perkembangan RAD setelah dilakukan hipnokonseling, dan dari absen tiga hari setelah hipnokonseling tidak lagi yang alfa. Dan peneliti bertanya pada teman satu lokalnya dan mereka mengatakan bahwa RAD sudah hadir dalam proses belajar dikelas.

Dari hasil wawancara dan observasi di atas maka dapat terlihat bahwa ibu YA menerapkan konseling dengan teknik hipnokonseling dalam mengentaskan permasalahan siswa di dalam bidang belajar ini. Yang mana permasalahannya ialah siswa merasa malas untuk belajar di dalam kelas serta sering cabut dari sekolah. Teknik hipnokonseling yang di lakukan atas dasar keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri di karenakan siswa ingin adanya perubahan di dalam dirinya untuk rajin belajar.

Dari temuan yang peneliti dapatkan di lapangan ini terungkap bahwa masalah yang di atasi dengan teknik hipnokonseling di dalam bidang belajar ialah masalah yang berkaitan dengan malas belajar. Yang artinya siswa RAD merasa malas untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah, RAD lebih suka duduk dikedai sambil merokok dengan teman lainnya dari pada harus belajar di kelas. Masalah siswa yang dientaskan dengan teknik hipnokonseling ini berkaitan dengan aspek-aspek pengembangan belajar di dalam

layanan bimbingan konseling yaitu pemahaman tentang pentingnya belajar dan menuntut ilmu serta manfaat yang akan didapatkan nantinya.

Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa masalah-masalah yang dientaskan dengan teknik hipnokonseling di dalam bidang belajar ialah mengatasi rasa malas belajar menjadi lebih rajin untuk belajar dan mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Serta di dalam mengentaskan masalah dengan teknik hipnokonseling ini ialah berdasarkan atas keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri. Dan di dalam hal ini Ibu YA mengkombinasikan antara konseling dengan teknik hipnosis (hipnokonseling) di dalam mengentaskan masalah siswa.

c. Masalah dalam Bidang Sosial

Hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama F (nama inisial) di dalam mengentaskan masalahnya dengan hipnokonseling :

Saya merasa masih belum bisa melupakan MA pacar saya, karena saya masih sayang dengan dia. Saya hanya merasa kurang diperhatikan oleh pacar saya karena dia sibuk dengan games onlinenya. Atas nasehat dari mama saya menyatakan bahwa keputusan saya sudah tepat memutuskan hubungan dengan MA, karena sebaiknya saya fokus dulu untuk belajar. Hal ini lah yang membuat saya menjadi tambah galau dan bingung. Sebelumnya saya telah melakukan konsultasi kepada guru BK saya agar bisa saya menyelesaikan permasalahan saya ini. Setelah melakukan konseling saya melaksanakan apa yang telah saya sepakati dengan guru BK saya setelah konsultasi tersebut, akan tetapi saya masih juga merasa belum mampu untuk melupakan MA. Oleh karena itu saya meminta kepada guru BK saya untuk melakukan hipnokonseling terhadap saya. Agar permasalahan saya ini benar-benar lebih bisa untuk teratasi dengan baik (F: 4/12/2019).

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Ibu YA guru BK di tempat peneliti mengadakan penelitian yaitu :

Masalah sosial siswa yang di entaskan dengan hipnokonseling ialah “F” mempunyai masalah muda mudi atau Pacaran. F berhubungan

atau pacaran dengan “MA” sejak kelas X. Sudah 3 minggu belakangan ini MA tidak ada komunikasi dengan F karena “MA” sibuk dengan hobi barunya yakni Game Online. Sampai akhirnya F memutuskan hubungannya dengan MA . Namun semenjak putus F masih belum bisa untuk Move On melupakannya sehingga berpengaruh pada motivasi belajar F . Dan masalah ini F menceritakan pada mamanya. Karena F memang sering terbuka akan masalah yang dihadapinya kepada mamanya (Yeni Ariyanti: 30/11/2019).

Senada yang disampaikan oleh teman dekat F, RS yaitu:

Saya melihat F semenjak putus dengan MA, F jauh berubah terkadang F sering kesal melihat MA, kemudian ada rasa sayang dan ketika MA berkomunikasi dengan teman wanita satu kelasnya maka F mulai tidak tenang terkadang emosional, dan saya perhatikan dari cara belajar F sangat menurun, dengan tugas-tugas dari guru ada yang tidak dibuatnya. F setiap hari datang kesekolah namun F lebih sering keluar kelas minta permissi dengan guru yang mengajar ((RS: 04/12/2019).

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa Ibu YA menerapkan konseling dengan teknik hipnokonseling di dalam mengentaskan permasalahan siswa di dalam bidang sosial ini. Yang mana permasalahannya ialah siswa merasa galau setelah putus dari pacarnya. Berkaitan dengan apa yang di sampaikan oleh YA, sebelum pelaksanaan teknik hipnokonseling ini terlebih dahulu telah di laksanakan proses konseling terhadap siswa. Dan teknik hipnokonseling ini di lakukan atas dasar keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri di karenakan siswa masih merasa perubahan di dalam dirinya itu belum terlihat atau terasa setelah di lakukannya proses konseling.

Dan hasil pengumpulan data dokumentasi peneliti, terdapat pula RPL (*terlampir*) yang telah di buat oleh guru BK untuk melakukan proses hipnokonseling. Di dalam satuan layanan ini guru BK mengkombinasikan satuan layanan konseling dengan teknik hipnosis (teknik hipnokonseling).

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh siswa F. Siswa F ini merasa masih belum mampu untuk melupakan MA dan masalahnya ini di entaskan dengan menggunakan teknik hipnokonseling. Dimana sebelum pelaksanaan teknik hipnokonseling ini siswa F telah terlebih dahulu melakukan konseling dengan YA, di karenakan siswa F merasa masalah didalam dirinya belum terentaskan. Dari hasil observasi yang peneliti amati pelaksanaan teknik hipnokonseling ini benar telah di lakukan oleh Ibu YA terhadap siswa F untuk mengentaskan masalah siswa F. Yang mana sebelumnya juga telah di laksanakan proses konseling.

Dari temuan yang peneliti dapatkan di lapangan ini terungkap bahwa masalah yang di atasi dengan teknik hipnokonseling di dalam bidang sosial ialah F belum mampu untuk melupakan MA mantan pacarnya. Masalah siswa yang dientaskan dengan hipnokonseling ini berkaitan dengan aspek-aspek pengembangan sosial.

Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa masalah-masalah yang dientaskan dengan teknik hipnokonseling di dalam bidang pengembangan sosial ini ialah masalah hubungan dengan pacar. Serta di dalam mengentaskan masalah dengan hipnokonseling ini ialah berdasarkan atas keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri. Dan di dalam hal ini guru BK mengkombinasikan antara konseling dengan teknik hipnosis (hipnokonseling) di dalam mengentaskan masalah siswa.

d. Masalah dalam Bidang Karir.

Hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama SAR (nama inisial) di dalam mengentaskan masalahnya dengan hipnokonseling :

saya merasa belum bisa menentukan arah minat saya untuk kuliah nantinya. Saya belum bisa menentukan jurusan apa yang akan saya pilih untuk kuliah nantinya. Apakah masih dalam bidang peternakan juga ataukah di luar bidang

peternakan karena saya juga tertarik dengan dunia tulis menulis dan dengan dunia psikologi. (SAR: 4/12/2019)

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Ibu YA guru BK di tempat peneliti mengadakan penelitian yaitu :

masalah siswa yang berkaitan dengan bidang karir ialah SAR merupakan siswi yang cukup pandai dan berprestasi di kelasnya, namun SAR sering merasa galau mau lanjutkan kuliah kemana,. Sebab SAR sebelum di hipnokonseling belum tau minatnya kemana. Maka sering ketika ia ditanya oleh teman-temannya tidak ada yang pasti jawabannya kemana mau lanjut kuliahnya (Yeni Ariyanti: 30/11/2019)

Sedangkan dari hasil wawancara peneliti dengan orangtua SAR, yaitu:

Memang SAR belum menentukan kemana mau lanjutkan pendidikan dan dari wawancara dengan Ibu Y orang tua SAR berharap sekali SAR dapat menentukan pilihan melanjutkan kuliahnya. Dan orangtua SAR mendukung keputusan SAR untuk melanjutkan pendidikan lebih tinggi (Yenita: 08/12/2019).

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa Ibu YA menerapkan konseling dengan teknik hipnokonseling di dalam mengentaskan permasalahan siswa di dalam bidang karir ini. Yang mana permasalahannya ialah siswa SAR belum bisa menentukan arah minat dan jurusan yang akan di ambil untuk melanjutkan ke Perguruan Tinggi nantinya. Berkaitan dengan apa yang di sampaikan oleh guru BK, sebelum pelaksanaan hipnokonseling ini terlebih dahulu telah di laksanakan proses konseling terhadap siswa. Dan teknik hipnokonseling ini di lakukan atas dasar keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri di karenakan siswa masih merasa perubahan di dalam dirinya itu belum terlihat atau terasa setelah di lakukannya proses konseling.

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh siswa SAR. Siswa ini merasa masih belum mampu menentukan minat diantarkan

dan jurusan yang di pilihnya untuk melanjutkan kuliah di Perguruan Tinggi nantinya hanya dengan menggunakan konseling. Dimana sebelum pelaksanaan teknik hipnokonseling ini siswa SAR telah terlebih dahulu melakukan konseling dengan Guru BK, di karenakan siswa SAR merasa masalah didalam dirinya belum terentaskan. Dari hasil observasi yang peneliti amati pelaksanaan teknik hipnokonseling ini benar telah di lakukan oleh Ibu YA terhadap siswa SAR untuk mengentaskan masalah SAR. yang mana sebelumnya juga telah di laksanakan proses konseling. Dan dari hasil pengumpulan data dokumentasi peneliti, terdapat pula RPL (*terlampir*) yang telah di buat oleh guru BK untuk melakukan proses teknik hipnokonseling. Di dalam satuan layanan ini guru BK mengkombinasikan satuan layanan konseling dengan teknik hipnosis (hipnokonseling).

Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa masalah-masalah yang dientaskan dengan teknik hipnokonseling di dalam bidang karir ini ialah belum mampu menentukan minat dan jurusan yang akan di ambil di Perguruan Tinggi nantinya. Serta di dalam mengentaskan masalah dengan hipnokonseling ini ialah berdasarkan atas keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri. Dan di dalam hal ini YA mengkombinasikan antara konseling dengan teknik hipnosis (hipnokonseling) di dalam mengentaskan masalah siswa.

## **2. Langkah-langkah implementasi hipnokonseling pada layanan konseling individual dalam mengentaskan permasalahan siswa**

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Ibu YA di tempat peneliti melakukan penelitian sebagai berikut:

Dalam pelaksanaan hipnokonseling ini, dilakukan langkah-langkah seperti melaksanakan pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan, penilaian serta evaluasi dan tindak lanjut seperti pada proses konseling. Pada tahapan pembinaan baru lah peserta didik/konseli diberikan teknik hipnokonseling tersebut, yaitunya menggabungkan antara teknik hipnosis pada pelaksanaannya. (Yeni Ariyanti: 30/11/2019)



Langkah-langkah implementasi hipnokonseling yang diterapkan oleh guru BK pada layanan konseling individual dalam mengentaskan permasalahan siswa dilaksanakan berdasarkan dari penggabungan antara proses konseling dengan proses hipnosis. Dapat terlihat bahwa Ibu YA menerapkan konseling dengan teknik hipnokonseling di dalam mengentaskan permasalahan siswa. Yang mana langkah-langkah implementasi hipnokonseling tersebut mulai dari pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan, penilaian serta evaluasi dan tindak lanjut seperti pada proses konseling. Pada tahapan pembinaan baru lah peserta didik/konseli diberikan teknik hipnokonseling tersebut, yaitunya menggabungkan antara teknik hipnosis pada pelaksanaannya.

Jadi dari hasil paparan diatas, maka langkah langkah pelaksanaan hipnokonseling yang dilakukan oleh guru BK adalah dengan menggunakan langkah-langkah dalam konseling serta menambahkan langkah-langkah hipnosis pada proses pembinaannya.

Dalam pelaksanaan konseling dengan teknik hipnokonseling ini dapat dilakukan dalam beberapa kali hipnokonseling, hal ini sesuai dengan pernyataan yang diberikan oleh Ibu YA pada wawancara di tempat penelitian yang penulis teliti, yaitu:

Pelaksanaan hipnokonseling biasanya dilakukan beberapa kali terhadap satu peserta didik/konseli dengan masalah yang sama. Biasanya dilaksanakan berkisar antara 2 sampai 3 kali pertemuan tergantung dari masalah dan dari hasil dari hipnokonseling yang dapat dirasakan oleh peserta didik/konseli tersebut. (Yeni Ariyanti: 30/11/2019)

Sama halnya dengan hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama RAD (nama inisial) di dalam mengentaskan masalahnya dengan hipnokonseling :

Saya sudah 2 kali melakukan konseling dengan teknik hipnokonseling dengan guru BK dalam menghilangkan rasa malas saya dalam belajar, setelah ini mungkin saya akan minta untuk hipnokonseling satu kali lagi.(RAD: 2/12/2019)

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa Ibu YA menerapkan konseling dengan teknik hipnokonseling di dalam mengentaskan permasalahan siswa terdiri dari beberapa kali pelaksanaan hipnokonseling tergantung dari permasalahan yang dialami oleh peserta didik/konseli tersebut. biasanya pelaksanaan konseling dengan teknik hipnokonseling ini dilakukan 2-3 kali pelaksanaan tergantung dari hasil yang dirasakan oleh peserta didik/konseli tersebut.

Jadi dari hasil paparan diatas, maka proses hipnokonseling dilakukan berkisar antara 2-3 tergantung dari masalah yang dialami oleh peserta didik/konseli dan dari hasil yang dirasakan oleh peserta didik dan konseli tersebut.

Dari paparan diatas bahwa guru BK melaksanakan proses hipnokonseling lebih dari satu kali. Sedangkan waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan hipnokonseling yang satu dengan yang lainnya dapat dilakukan sesuai dengan kondisi dari peserta didik atau kondisi keadaan tertentu. Hal ini terlihat dari hasil wawancara yang penulis lakukan dengan Ibu YA di tempat penelitian, yaitu:

Biasanya jarak waktu yang digunakan dalam pelaksanaan hipnokonseling ini tidak dapat ditentukan sedemikian rupa, dan tidak bisa pula harus ditentukan setiap hari, tetapi biasanya jarak waktunya tidak boleh terlalu lama dari jarak proses hipnokonseling sebelumnya. Jarak waktu ini juga disesuaikan dengan kondisi dari peserta didik/konseli (Yeni Ariyanti: 30/11/2019).

Sama halnya dengan hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama RAD (nama inisial) di dalam mengentaskan masalahnya dengan hipnokonseling:

Saya sudah 2 kali melakukan konseling dengan teknik hipnokonseling dengan guru BK. Waktu pelaksanaan antara hipnokonseling pertama dan kedua jaraknya 2 hari, hal tersebut karena saya ada tugas yang harus dikerjakan dari guru mata pelajaran (RAD: 2/12/2019).

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa Ibu YA menerapkan konseling dengan teknik hipnokonseling di dalam

mengentaskan permasalahan siswa terdiri dari beberapa kali pelaksanaan hipnokonseling tergantung dari permasalahan yang dialami oleh peserta didik/konseli tersebut. biasanya pelaksanaan konseling dengan teknik hipnokonseling ini dilakukan 2-3 kali pelaksanaan tergantung dari hasil yang dirasakan oleh peserta didik/konseli tersebut. Sedangkan jarak waktu pelaksanaan antara hipnokonseling yang satu dengan hipnokonseling yang berikutnya tidak dapat ditentukan sedemikian rupa, dan tidak bisa pula harus ditentukan setiap hari, tetapi biasanya jarak waktunya tidak boleh terlalu lama dari jarak proses hipnokonseling sebelumnya. Jarak waktu ini juga disesuaikan dengan kondisi dari peserta didik/konseli itu sendiri.

Jadi dari hasil paparan diatas, maka proses hipnokonseling dilakukan berkisar antara 2-3 tergantung dari masalah yang dialami oleh peserta didik/konseli dan dari hasil yang dirasakan oleh peserta didik dan konseli tersebut. Sedangkan jarak waktu pelaksanaan antara hipnokonseling yang satu dengan hipnokonseling yang berikutnya tidak dapat ditentukan sedemikian rupa, dan tidak bisa pula harus ditentukan setiap hari, tetapi biasanya jarak waktunya tidak boleh terlalu lama dari jarak proses hipnokonseling sebelumnya. Jarak waktu ini juga disesuaikan dengan kondisi dari peserta didik/konseli itu sendiri.

Dalam proses penilaian pada pengentasan masalah siswa setelah dilaksanakannya konseling dengan teknik hinokonseling dapat dilakukan dengan menggunakan format UCA, hal ini sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan Ibu YA, yaitu:

Dalam proses penilaian pada pengentasan masalah siswa setelah dilaksanakannya konseling dengan teknik hinokonseling dapat dilakukan dengan menggunakan format UCA. (Yeni Ariyanti: 30/11/2019)

Sama halnya dengan hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama SAR (nama inisial) di dalam mengentaskan masalahnya dengan hipnokonseling menyatakan bahwa:

Setelah saya hipnokonseling, saya mengisi format penilaian yang disebut UCA, yaitu format penilaian dimana saya diminta untuk mengisi tentang apa pemahaman baru yang saya dapatkan dari pelaksanaan hipnokonseling tersebut, apa yang saya rasakan setelah mendapatkan hipnokonseling dan apa yang akan saya lakukan setelah mendapatkan hipnokonseling tersebut.(SAR: 4/12/2019)

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa Ibu YA menerapkan konseling dengan teknik hipnokonseling dalam proses penilaian pada pengentasan masalah siswa setelah dilaksanakannya konseling dengan teknik hipnokonseling dapat dilakukan dengan menggunakan format UCA.

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh siswa SAR. Siswa ini mengisi format penilaian yang si sebut UCA, yaitu format penilaian dimana saya diminta untuk mengisi tentang apa pemahaman baru yang saya dapatkan dari pelaksanaan hipnokonseling tersebut, apa yang dirasakannya rasakan setelah mendapatkan hipnokonseling dan apa yang akan dilakukannya lakukan setelah mendapatkan hipnokonseling tersebut.

Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa dalam proses penilaian pada pengentasan masalah siswa setelah dilaksanakannya konseling dengan teknik hipnokonseling dapat dilakukan dengan menggunakan format UCA, yaitu pemahaman baru apa yang didapatkan, apa yang dirasakan dan apa yang akan dilakukan setelah mendapatkan layanan tersebut..

Dari observasi yang peneliti amati ketika guru BK (ibu yeni) melakukan Hipnokonseling lebih dominan langkah-langkah konseling yang di lakukan seperti: Pengantaran, Penjajakan, Penafsiran, Pembinaan, Penilaian. Guru BK melakukan proses hipnosis pada langkah pembinaan namun yang peneliti amati ada bebepa langkah yang ter ulang kembali pada prose hipnokonseling yang dilakukan oleh guru BK ketika langkah penjajakan terulang kembali pada bagian pembinaan yaitu *hypnotic therapy/suggestion* (terapi pemberian sugesti), yang berdampak terhadap

optimalisasi penggunaan waktu dalam hipnokonseling yang dilakukan oleh guru BK.

Berdasarkan hipnokonseling yang dilakukan oleh guru BK maka peneliti mengemukakan langkah langkah hipnokonseling untuk optimalisasali waktu yang digunakan dalam proses hipnokonseling seperti peneliti bahas bagian BAB 2 dalam tesis ini yaitu: Membangun hubungan psikologis, Penstrukturan, Doa, Hipnokonseling (*Suggestibility test, Induction / Induksi, Deepening, Hypnotic Therapy / Suggestion (Terapi Hipnotis / Memberi Sugesti), Termination/ Mengakhiri Hipnokonseling*), Evaluasi, Mengucapkan terimakasih, Tindak lanjut.

### 3. **Respon siswa terhadap penerapan hipnokonseling**

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Steven M. Chaffe respon dapat dibagi menjadi 3 yaitu :a). Kognitif, yaitu respon yang berkaitan erat dengan pengetahuan keterampilan dan informasi seseorang mengenai sesuatu. Respon ini timbul apabila adanya perubahan terhadap yang dipahami oleh khalayak. b). Afektif, yaitu respon yang berhubungan dengan emosi, sikap dan menilai seseorang terhadap sesuatu. c). Behavioral, yaitu respon yang berhubungan dengan perilaku nyata meliputi tindakan atau kebiasaan. (Rakhmat,2004)

#### a. Respon secara Kognitif

Sebagaimana hasil dari wawancara penulis dengan siswa yang terkait dengan respon secara kognitif yang dilakukan siswa setelah di laksanakan proses konseling dengan teknik hipnokonseling tentang perbedaan apa yang dipikirkan oleh siswa yang pengentasan masalahnya menggunakan hipnokonseling yaitu :

Saya telah mampu menetapkan pilihan jurusan untuk masuk Perguruan Tinggi nantinya setelah di hipnokonseling. Saya berpikir bahwa jika ingin melanjutkan kuliah melalui jalur SNMPTN maka, jurusan yang harus saya ambil harus sesuai dengan jurusan saya sekarang. Sedangkan menulis memang sudah menjadi hobi saya sejak dulu. Kalupun nantinya saya kuliah di jurusan peternakan, saya masih bisa tetap menulis, atau mengasah kemampuan menulis saya dengan mengikuti pelatihan menulis (SAR: 4/12/2019).

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh orang tua SAR, berdasarkan dari hasil wawancara penulis dengan ibu SAR, yaitu :

SAR bercerita bahwa dia telah menetapkan pilihan jurusan yang berhubungan dengan peternakan. Pemikiran SAR menjadi lebih terbuka dalam menentukan pilihannya. SAR memang suka menulis sejak kecil, semoga tulisan-tulisan SAR yang berupa cerpen dan novel tersebut dapat dibaca oleh banyak orang nantinya, dan SAR dapat mengembangkan kemampuan menulisnya suatu hari nanti (Ibu Yenita: 8/12/2019).

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa ada respon yang dimunculkan oleh SAR secara kognitif. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan SAR berdasarkan dari hasil wawancara yang penulis lakukan bahwa SAR telah mampu menetapkan pilihan jurusan untuk masuk Perguruan Tinggi nantinya setelah di hipnokonseling. SAR berpikir bahwa jika ingin melanjutkan kuliah melalui jalur SNMPTN maka, jurusan yang harus saya ambil harus sesuai dengan jurusan saya sekarang. Sedangkan menulis memang sudah menjadi hobi saya sejak dulu. Kalupun nantinya SAR kuliah di jurusan peternakan, SAR masih bisa tetap menulis, atau mengasah kemampuan menulisnya dengan mengikuti pelatihan menulis.

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh Ibu SAR yang. Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan Ibu SAR menyatakan bahwa SAR bercerita bahwa dia telah menetapkan pilihan jurusan yang berhubungan dengan peternakan. Pemikiran SAR menjadi lebih terbuka dalam menentukan pilihannya. SAR memang suka menulis sejak kecil, semoga tulisan-tulisan SAR yang berupa cerpen dan novel tersebut dapat dibaca oleh banyak orang nantinya, dan SAR dapat mengembangkan kemampuan menulisnya suatu hari nanti.

Dapat dikatakan bahwa pengetahuan atau akal merupakan kelebihan yang diberikan Allah SWT kepada manusia dan sekaligus menjadi faktor pembeda antara manusia dengan makhluk lainnya. Karena itu, Allah SWT mendorong manusia agar bersedia menggunakan akalnya untuk berpikir. Tidak sedikit ayat-ayat dalam Al

Qur'an yang menunjukkan dorongan kepada manusia agar menggunakan akalnyanya untuk hal-hal yang berguna. Salah satunya adalah surat An-Nahl ayat 12 yang artinya,

وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

*Artinya: “Dan Dia menundukkan malam dan siang, matahari dan bulan untukmu. Dan bintang-bintang itu ditundukkan (untukmu) dengan perintah-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berakal”. (Departemen Agama RI, 1989:403)*

Agar akal dapat memiliki fungsi yang maksimal maka diperlukan pemandu atau pembimbing. Dalam Islam, yang menjadi pemandu atau pembimbing akal adalah Al Qur'an dan as-Sunnah. Tanpa adanya bimbingan dari Al Qur'an dan as-Sunnah, maka akal menjadi tidak berfungsi. Syaikh Islam Ibnu Taimiyah rahimahullah menjelaskan,

“Akal tidaklah bisa berdiri sendiri, akal baru bisa berfungsi jika dia memiliki naluri dan kekuatan sebagaimana mata bisa berfungsi jika ada cahaya. Apabila akal mendapatkan cahaya iman dan Al-Qur'an barulah akal bisa seperti mata yang mendapatkan cahaya matahari. Jika tanpa cahaya tersebut, akal tidak akan bisa melihat atau mengetahui sesuatu.” (Majmu' Fatwa, Ibnu Taimiyah).

Ayat di atas merupakan salah satu dari puluhan ayat yang mengajak untuk menggunakan akal untuk memperhatikan fenomena alam dalam rangka meraih pengetahuan.

Firman-Nya dalam Q.S. Yusuf ayat 109:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رَجَالًا نُوحِي إِلَيْهِمْ مِنْ أَهْلِ الْاَثَرِ أَفَلَمْ يَسِيرُوا  
 فِي الْاَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَدَارُ الْاٰخِرَةِ خَيْرٌ  
 لِلَّذِينَ اتَّقَوْا أَفَلَا تَعْقِلُونَ

Artinya: "Kami tidak mengutus sebelumnya, melainkan orang laki-laki yang kami wahyukan kepada mereka di antara penduduk negeri. Maka tidakkah mereka berpergian di muka bumi lalu melihat bagaimana kesudahan orang-orang sebelum mereka dan sesungguhnya negeri akhirat adalah lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Maka tidakkah kamu berakal?" (Departemen Agama RI, 1989: 365)

Ayat di atas merupakan salah satu ayat memerintahkan menggunakan akal dengan tujuan mendorong meraih pengetahuan dan hikmah guna menghindari hal-hal buruk di atas. Demikian juga firman-Nya dalam QS. Al-Hasyr ayat 14:

لَا يُقَاتِلُونَكُمْ جَمِيعًا إِلَّا فِي فُرَى مُحَصَّنَةٍ أَوْ مِنْ وَرَاءِ جُدُرٍ بَأْسُهُمْ بَيْنَهُمْ  
 شَدِيدٌ تَحْسَبُهُمْ جَمِيعًا وَقَلُوبُهُمْ شَتَّىٰ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ

Artinya "Mereka tiada akan menyerang kamu dalam keadaan padu, kecuali di dalam kampung-kampung yang berbenteng atau di balik tembok-tembok. Permusuhan antara sesama mereka sangat hebat. Engkau mengira mereka bersatu padahal hati mereka berpecah belah. Itu disebabkan karena sesungguhnya mereka adalah kaum yang tidak berakal. Yakni tidak menggunakan akalnya untuk meraih pengetahuan dan hikmah". (Departemen Agama RI, 1989: 918)

Ada juga ayat-ayat yang berbicara tentang Ulu al-Albab atau ar-Rasikhun fi al-Ilm. Dua istilah itu merujuk orang-orang yang demikian mantap pengetahuan dan pengamalan ilmi dan hikmah yang diraihnya. Mereka itu dinamai orang-orang yang memiliki rusyd.

Perhatikanlah firman Allah dalam QS. Ali-Imran ayat 7:



هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ مِنْهُ آيَاتٌ مُحْكَمَاتٌ هُنَّ أُمُّ الْكِتَابِ وَأُخَرُ  
 مُتَشَابِهَاتٌ فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَبَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ  
 وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ مَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ  
 ءَأَمَّا بِئِنَّ يَكُلُّ مَنْ عِنْدَ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ

*Artinya: "Dialah yang menurunkan al-Kitab (al-Qur'an) kepadamu (Nabi Muhammad SAW). Di antara ayat-ayat(nya) ada yang mukhamat, itulah pokok-pokok isi al-Qur'an, dan yang lain mutasyabihat. Adapun orang-orang yang dalam hatinya ada kecenderungan kepada kesesatan, maka mereka mengikuti dengan sungguh-sungguh apa (ayat-ayat) yang mutasyabihat untuk menimbulkan fitnah (kekacauan dan kerancuan berpikir serta keraguan di kalangan orang-orang beriman) dan untuk mencari-cari ta'wilnya (yang sesuai dengan kesesatan mereka), padahal tidak ada yang mengetahui ta'wilnya melainkan Allah. Dan orang-orang yang mendalam ilmunya berkata: 'Kami beriman dengannya (al-Qur'an), semua dari sisi Tuhan Pemelihara kami'. Dan tidak dapat mengambil pelajaran (darinya) melainkan Uli al-Albab." (Departemen Agama RI, 1989: 76)*

Untuk meraih hal-hal di atas, maka akal harus difungsikan. Dalam konteks memfungsikannya, al-Qur'an sekali menggunakan kata yatafakkarun. Kali lain menggunakan ya'qilun. Kali ketiga memakai yatadabbarun, selanjutnya yatadzakkarun, dan lain-lain. Semuanya mengarah pada upaya memfungsikan akal guna meraih pengetahuan atau pengetahuan dan hikmah, bahkan guna meraih rusyd yang menjadikan peraihnya dinamai Ulu al-Albab atau ar-Rasikhun fi al-Ilm (orang yang mantap dalam pengetahuannya).

Al-Qur'an tidak saja menganjurkan penggunaan akal, tetapi juga mengecam yang tidak menggunakannya untuk meraih ilmu dan hikmah. Ini antara lain terbaca dalam firman-Nya pada QS. Az-Zumar ayat 9:

أَمْ مَنْ هُوَ قُنُوتٌ أَوْ أَمَّا الْقَائِلُ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَخْضَرُ الْأَخْرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ  
 فَلَنْ يَسْتَوِيَ الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

*Artinya: "Apakah orang yang beribadah di waktu-waktu malam dalam keadaan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: 'Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?' Sesungguhnya orang yang dapat menarik pelajaran adalah Ulu al-Albab." (Departemen Agama RI, 1989: 747)*

Di samping itu, al-Qur'an menggaris bawahi perlunya menghindari hal-hal yang dapat menghambat akal untuk berpikir lebih jernih dan beramal lebih baik. Kecaman al-Qur'an terhadap mereka yang mengikuti tradisi leluhur tanpa dasar ilmu merupakan salah satu contoh dari penekanan kitab suci ini menyangkut pentingnya penggunaan akal.

Memang, kaum muslim dituntut untuk percaya, tetapi kepercayaan yang harus didukung oleh ilmu dan dikukuhkan oleh hati yang suci, bukan sekadar percaya atas dasar pengamalan dan pengamalan leluhur. Bertebaran ayat yang mengandung makna ini, antara lain Q.S. Al-Baqarah ayat 170:

إِذَا قِيلَ لَهُمْ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا آَلَفَيْنَا عَلَيْهِ ءَابَاءَنَا أَوْ لَوْ  
كَانَ ءَابَاؤُهُمْ لَا يَعْزِمُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ

*Artinya: "Apabila dikatakan kepada mereka (oleh siapa pun): 'Ikutilah apa yang telah diturunkan Allah,' mereka menjawab: '(Tidak), tetapi kami hanya mengikuti apa yang telah kami dapati dari perbuatan nenek moyang kami.'" (Departemen Agama RI, 1989: 41)*

Dengan uraian di atas kiranya dapat disimpulkan bahwa akal yang dimaksud oleh al-Qur'an adalah akal yang mengantar manusia meraih pengetahuan dan hikmah serta mengantarnya menuju akhlak luhur serta pemeliharaan kesucian nurani.

Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa ada respon yang dimunculkan oleh SAR secara afektif. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan SAR berdasarkan dari hasil wawancara yang penulis

lakukan dengan SAR bahwa SAR telah mampu menetapkan pilihan jurusan untuk masuk Perguruan Tinggi nantinya setelah di hipnokonseling. SAR berpikir bahwa jika ingin melanjutkan kuliah melalui jalur SNMPTN maka, jurusan yang harus saya ambil harus sesuai dengan jurusan saya sekarang. Sedangkan menulis memang sudah menjadi hobi saya sejak dulu. Kalupun nantinya SAR kuliah di jurusan peternakan, SAR masih bisa tetap menulis, atau mengasah kemampuan menulisnya dengan mengikuti pelatihan menulis.

b. Respon secara Afektif

Sebagaimana hasil dari wawancara penulis dengan TN yang terkait dengan respon secara afektif setelah TN mendapatkan hipnokonseling, yaitu:

Saya merasa jauh lebih tenang sekarang setelah di hipnokonseling. Biasanya saya selalu merasa was-was kalau di suruh untuk tampil kedepan kelas untuk membacakan tugas, tapi sekarang rasanya biasa saja. Saya tidak terlalu merasa cemas lagi, saya jauh lebih percaya diri sekarang.(TN: 10/12/2019)

Hal tersebut juga dinyatakan oleh teman sebangkunya TN, yaitu:

Sebelumnya TN seorang yang sangat pemalu, TN juga tidak banyak berbicara, tetapi TN merupakan teman yang sangat baik dan peduli dengan teman lainnya. TN jarang mau untuk menunjukkan tangan pada saat di tanya oleh guru tentang pelajaran di dalam kelas. TN juga lebih suka membuat tugas dari pada harus mempresentasikan hasil tugasnya di depan kelas. Setelah mendapatkan hipnokonseling sebanyak 2 kali, TN sekarang menjadi berani dan tidak terlalu pemalu lagi (SDC: 10/12/2019).

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa ada respon yang dimunculkan oleh TN secara afektif. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan TN berdasarkan dari hasil wawancara yang penulis lakukan. TN merasa jauh lebih tenang sekarang setelah di hipnokonseling. Biasanya TN selalu merasa was-was kalau di suruh untuk tampil kedepan kelas untuk membacakan tugas, tapi sekarang rasanya biasa saja. TN tidak terlalu merasa cemas lagi, dan TN juga jauh lebih percaya diri sekarang.

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh siswa SDC yang merupakan teman sebangku TN. Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan SDC menyatakan bahwa sebelumnya TN seorang yang sangat pemalu, TN juga tidak banyak berbicara, tetapi TN merupakan teman yang sangat baik dan peduli dengan teman lainnya. TN jarang mau untuk menunjuk tangan pada saat di tanya oleh guru tentang pelajaran di dalam kelas. TN juga lebih suka membuat tugas dari pada harus mempresentasikan hasil tugasnya di depan kelas. Setelah mendapatkan hipnokonseling sebanyak 2 kali, TN sekarang menjadi berani dan tidak terlalu pemalu lagi.

Allah Swt berfirman bahwa hati tenang karena mengingatNya firman QS: Al Ra`d:28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS: Al Ra`d:28). (Departemen Agama RI, 1989: 373)

Namun jika merujuk dalam ayat-ayat lainnya, Al Quran banyak mengungkap kiat-kiat agar manusia hatinya tenang dan tentram. Ilmu pengetahuan merupakan pokok utama sumber ketenangan dan ketentraman itu. Simak ayat-ayat berikut:

Orang yang sadar bahwa semua perbuatannya meski sebutir atom akan dipehitungkan. Manusia yang meyakini hal ini akan membuat hidupnya semangat dan memberi arti dalam setiap langkahnya firman QS. Al Zalzalah: 7-8.:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾

Artinya: “ Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrapun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya. dan Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrapun, niscaya Dia

akan melihat (balasan)nya pula. (Departemen Agama RI, 1989: 1087)

Orang yang mengetahui bahwa ia diciptakan atas dasar rahmat dan kasih sayang Allah. Jika kesadaran ini timbul maka hidupnya akan penuh harap akan kasih sayangNya dan jauh dari rasa putus asa. Orang yang mengetahui bawa Allah Maha Bijaksana dan Maha Mengetahui dan tidak menciptakan satu makhluk pun dengan sia-sia, pandangan hidupnya akan senantiasa positif.

Orang yang mengetahui bahwa perbuatan baiknya akan dibalas sepuluh hingga tujuh ratus kali lipat bahkan tidak terbatas, sementara perbuatan buruknya hanya dihitung satu. Orang yang meyakini hal ini hidupnya akan penuh semangat dan selalu gembira Firman Allah QS. Al Baqarah: 261:

، الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي  
كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَسِيعٌ عَلِيمٌ

Artinya: “Perumpamaan orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha mengetahui” (Departemen Agama RI, 1989: 65)

Orang yang mengetahui bahwa Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik senantiasa hidupnya penuh optimis untuk selalu melakukan amal kebaikan Firmannya QS. Al Baqarah: 195.

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik” (Departemen Agama RI, 1989: 47)

Orang yang mengetahui bahwa Tuhannya senantiasa menyembunyikan perbuatan buruknya namun senantiasa menampakan

perbuatan baiknya, hidupnya akan tentram dan yakin dengan kasih sayang Tuhannya yang tanpa batas

Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa ada respon yang dimunculkan oleh TN secara afektif. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan TN berdasarkan dari hasil wawancara yang penulis lakukan dengan TN. TN merasa jauh lebih tenang sekarang setelah di hipnokonseling. Biasanya TN selalu merasa was-was kalau di suruh untuk tampil kedepan kelas untuk membacakan tugas, tapi sekarang rasanya biasa saja. TN tidak terlalu merasa cemas lagi, dan TN juga jauh lebih percaya diri sekarang.

c. Respon secara Behavioral

Sebagaimana hasil dari wawancara penulis dengan RAD yang terkait dengan respon secara Behavioral setelah RAD mendapatkan hipnokonseling , yaitu:

Setelah mendapatkan hipnokonseling sebanyak 2 kali saya menjadi lebih rajin untuk masuk sekolah dan mengikuti pelajaran di kelas. Dari yang awalnya saya sering alfa dan cabut sekarang saya sudah tidak alfa dan cabut lagi. Tugas yang diberikan oleh guru sudah saya kerjakan walaupun belum sepenuhnya dari hasil usaha saya sendiri, walaupun saya masih mencontoh dengan teman (RAD: 2/12/2019).

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh wali kelas RAD, berdasarkan dari hasil wawancara penulis dengan wali kelas RAD, yaitu :

Setelah di konseling dengan guru BK, RAD sudah rajin sekarang masuk kelas, tidak ada lagi guru yang melapor kalau RAD cabut pada jam guru tersebut. Tugas-tugas RAD dengan saya dan guru lainnya juga sudah lengkap, walaupun dia masih mencontoh tugas temannya (Aris Trimunandar: 13/12/2019).

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa ada respon yang dimunculkan oleh RAD secara Behavioral. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan RAD berdasarkan dari hasil wawancara yang penulis lakukan. RAD menjadi lebih rajin untuk masuk sekolah dan mengikuti pelajaran di kelas. Dari yang awalnya RAD sering alfa dan

cabut sekarang RAD sudah tidak alfa dan cabut lagi. Tugas yang diberikan oleh guru juga sudah dikerjakan walaupun belum sepenuhnya dari hasil usahanya sendiri, walaupun RAD masih mencontoh dengan temannya.

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh Bapak ATM yang merupakan wali kelas RAD. Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan Bapak ATM menyatakan bahwa setelah di konseling dengan guru BK, RAD sudah rajin sekarang masuk kelas, tidak ada lagi guru yang melapor kalau RAD cabut pada jam guru tersebut. Tugas-tugas RAD dengan saya dan guru lainnya juga sudah lengkap, walaupun dia masih mencontoh tugas temannya.

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh Bapak ATM yang merupakan wali kelas RAD. Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan Bapak ATM menyatakan bahwa setelah di konseling dengan guru BK, RAD sudah rajin sekarang masuk kelas, tidak ada lagi guru yang melapor kalau RAD cabut pada jam guru tersebut. Tugas-tugas RAD dengan saya dan guru lainnya juga sudah lengkap, walaupun dia masih mencontoh tugas temannya.

Akhlak merupakan tingkah laku, perangai, atau tabiat baik dan buruk nya perilaku seseorang. Lalu yang menjadi tolak ukur dalam perilaku baik dan buruknya akhlak seseorang ialah dengan Al-Qur'an dan Al-Hadist. Seseorang yang berperilaku sesuai dengan Al-Qur'an dan Al-Hadist maka itu lah akhlak yang sempurna yang tidak melanggar ajaran agama Islam. Di dalam kehidupan, akhlak tidak dapat dipisahkan, dan akhlak memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga keharmonisan hubungan antara Allah, Manusia, Binatang, Tumbuh-tumbuhan dan lain-lain. Orang yang tidak memiliki akhlak yang baik akan berdampak sangat patal seperti perkelahian antar teman, tidak menghormati orang lain sehingga banyak orang yang tidak menyukainya dan masih banyak lagi dampak jika tidak memiliki akhlak baik, akan tetapi jika seseorang memiliki perilaku yang baik

maka akan banyak dampak positif yang dia dapatkan seperti orang-orang suka berteman dengan nya, terciptanya solidaritas, tidak ada perselisihan antar teman dan lain-lain.

Al-Qur'an diwahyukan kepada nabi Muhammad SAW sebagai petunjuk bagi umat muslim, Manusia menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman menjalani hidup di dunia agar selalu berjalan pada poros yang telah Allah tentukan dengan tujuan mendapatkan kebaikan di Surga, dengan menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala apa yang dilarang-Nya. Karena kehidupan di dunia ini keseluruhan nya telah diatur oleh Allah dalam kitab sucinya Al-Qur'an tidak terkecuali masalah akhlak. Karena manusia hidup berdampingan dengan manusia lain maka perlu bagi setiap individu mempelajari tentang akhlak.

Ada beberapa nilai kebaikan yang diperoleh ketika kita melakukan kebaikan sesuai dengan firman Allah di dalam Al-Qur'an QS. An-Nahl : 97 :

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً  
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

*Artinya: "Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan"* (Departemen Agama RI, 1989: 417)

Firman Allah QS. Az-Zumar :10 :

فَلْيُعْبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنفُسَهُمْ رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ  
أَرْضُ اللَّهِ وَسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ

*Artinya : "Katakanlah: Hai hamba-hamba-Ku yang beriman. bertakwalah kepada Tuhanmu". Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah Yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas".* (Departemen Agama RI, 1989: 747)



Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa ada respon yang dimunculkan oleh RAD secara Behavioral. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan RAD berdasarkan dari hasil wawancara yang penulis lakukan dengan RAD bahwa RAD menjadi lebih rajin untuk masuk sekolah dan mengikuti pelajaran di kelas. Dari yang awalnya RAD sering alfa dan cabut sekarang RAD sudah tidak alfa dan cabut lagi. Tugas yang diberikan oleh guru juga sudah dikerjakan walaupun belum sepenuhnya dari hasil usahanya sendiri, walaupun RAD masih mencontoh dengan temannya.

## **B. Pembahasan**

1. Bentuk masalah yang dialami siswa Di SMK-PP N Padang Mengatas yang dientaskan melalui hipnokonseling

- a. Bidang Pribadi

Peneliti menemukan kasus siswa yang bermasalah dengan rasa percaya dirinya yang rendah. TN merupakan anak yang pintar dengan prestasi akademik yang ia dapatkan. Namun TN ketika tampil didepan umum ia sangat canggung dan cemas apalagi ketika ada temannya tertawa ketika ia tampil atau pun berpendapat ketika belajar, makanya TN lebih sering diam dari pada berbicara. Dari masalah yang TN hadapi itu kecenderungan TN lebih banyak diam walaupun ia mampu namun ia tidak yakin untuk melakukannya. Akhirnya banyak kesempatan mengembangkan diri secara akademik berupa lomba-lomba tidak ia ikuti.

“Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kepercayaan SMP Dewi Sartika dan mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kepercayaan diri remaja”. (Fitri, E., Zola, N., & Ifdil,2011)

Dalam peneltian yang dilakukan oleh Fitri, E., Zola, N., & Ifdil,2011 bahwasannya Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-

Faktor yang Mempengaruhi tingkat kepercayaan diri siswa. Dilain hal juga ada penelitian menyatakan hasil penelitiannya:

“Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia. Dari pendapat para ahli konsep diri dan harga diri mempunyai hubungan dengan tinggi rendahnya kepercayaan diri. Namun demikian, bagaimana arah hubungan tersebut belum diketahui. Penelitian ini bertujuan membuktikan secara empirik hubungan antara konsep harga diri, dan kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan membuktikan secara empirik hubungan antara konsep harga diri, dan kepercayaan diri”. (Andayani, B., & Afiatin, T.,1996, Jurnal).

Dalam jurnal yang diteliti oleh Andayani, B., & Afiatin, T.,1996 memberikan gambaran tentang konsep harga diri dan kepercayaan diri yang positif akan mempengaruhi kepercayaan diri individu.

Setelah dilakukan hipnokonseling oleh guru BK nya dan dari hasil wawancara dari teman dekat TN menceritakan bahwa bahwa setelah hipnokonseling TN ada perubahan dalam belajar TN sudah bisa bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru serta TN sudah berani tampil depan kelas untuk mempresentasikan tugas-tugasnya di berikan oleh guru bidang studi.

Sedangkan dari pengamat peneliti ketika peneliti melakukan wawancara dengan TN, peneliti menilai ada sikap optimis dalam wawancara yang kedua kalinya. Dan menurut hemat peneliti bahwa TN memang sudah ada perubahan dalam tingkat kepercayaan dirinya. Maka peneliti menilai adanya perubahan signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri TN setelah dilakukan hipnokonseling oleh guru BK nya di sekolah.

#### b. Bidang Sosial

Dalam bidang sosial ini ada masalah yang dihadapi oleh siswa SMK PP Negeri Padang Mengatas yaitu masalah pacara yang di hadapi siswanya yaitu “F” mempunyai masalah muda mudi atau Pacaran. F berhubungan atau pacaran dengan “MA” sejak kelas X. Sudah 3

minggu belakangan ini MA tidak ada komunikasi dengan F karena “MA” sibuk dengan hobi barunya yakni Game Online. Sampai akhirnya F memutuskan hubungannya dengan MA . Namun semenjak putus F masih belum bisa untuk Move On melupakannya sehingga berpengaruh pada motivasi belajar F . Dan masalah ini F menceritakan pada mamanya. Karena F memang sering terbuka akan masalah yang dihadapinya kepada mamanya”.

Masalah pacaran ini sesuai dengan Penelitian yang dilakukan oleh Ekasari Mia Fatma,dkk, dengan judul “Pengalaman Pacaran Pada Remaja Awal”, menyatakan bahwa:

“Perubahan biologis pada masa pubertas memberikan kontribusi kepada semakin menyatunya seksualitas ke dalam sikap dan perilaku gender remaja. Hasil Penelitian mendapatkan gambaran Pengertian pacar yang dipahami oleh remaja yaitu pacar merupakan teman dekat, orang yang disukai dan orang yang sayang sama mereka, Alasan remaja berpacaran sebagai tempat curhat dan pemberi semangat. Dampak positif berpacaran yaitu pemberi semangat belajar dan dampak negatif berpacaran yaitu sering membuat galau atau bete. Perilaku seksual berisiko yaitu berciuman, mengusap-ngusap tangan atau berpegangan tangan serta meluk dan tempat yang mendorong perilaku seksual berisiko yaitu tempat gelap dan sepi. Akibat perilaku seksual berisiko dalam pacaran yaitu kehamilan, putus sekolah, dimarahin orangtua, diusir dari rumah, dan dijauhi teman/tetangga. Harapan partisipan dalam menjalani masa pacaran yaitu dapat mempertahankan hubungan dan dapat menjadikan diri lebih baik.”(Ekasari, M. F., & Rosidawati, A. J, 2019, Jurnal).

Dan ada juga penelitian yang dilakukan oleh Diadiningrum, J. R., & Endrijati, H tentang Hubungan antara sikap asertivitas dengan kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam pacaran pada remaja menyatakan bahwa:

“Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara sikap asertivitas dengan kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam pacaran pada remaja.” (Diadiningrum, J. R., & Endrijati, H, 2013)

Dari dua penelitian diatas bahwa pacaran mempunyai dampak positif dan negatif. Dalam hal ini peneliti melihat pacaran itu akan bisa positif dikarenakan seseorang mempunyai *Self Control* yang baik dalam kehidupannya. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pacaran merupakan perilaku yang ditunjukkan oleh remaja karena adanya perubahan biologis pada masa pubertas. Dari hasil penelitian menyatakan bahwa banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari pacaran. Berdasarkan hadist Rasulullah diatas juga menyatakan bahwa pacaran termasuk ke dalam perbuatan yang tidak baik dan berdosa, untuk itu keputusan konseli untuk putus dari pacarnya sudah tepat dan dibantu dengan teknik hipnokonseling dalam penguatan pengambilan keputusannya tersebut.

Selama masa penelitian di SMK-PPN Padang Mengatas, peneliti menemukan kasus siswa yang di hipnokonseling karena bermasalah setelah minta putus dengan pacarnya. F merasa galau telah minta putus dengan pacarnya, dan Ibu beranggapan bahwa keputusan F telah tepat. F di hipnokonseling agar dapat melupakan mantan pacarnya tersebut agar dia bisa konsentrasi kembali dalam belajar. Masalah pacaran yang dialami oleh F termasuk ke dalam masalah bidang sosial. Dan dari wawancara dengan teman satu kelas dengan F, bahwa F setelah hipnokonseling dengan guru BK nya sudah kembali semangat dan konsentrasi belajarnya dan setelah dilihat dari hasil ujian hariannya mendapatkan nilai yang rata rata diatas KKM mata pelajaran. Dan dari pengamatan peneliti bahwa F sudah mulai ceria tidak murung atau tidak merasa galau lagi dalam aktivitasnya sehari hari di sekolah.

### c. Bidang Belajar

Masalah Malas Belajar ada dialami oleh siswa SMK PP Negeri Padang Mengatas yaitu masalah yang di hadapi oleh RAD. RAD sebelum masuk SMK PP Negeri Padang Mengatas atau di SMP sering tidak masuk sekolah dan akhirnya pindah sekolah. Kebiasaan ini

masih terbawa ketika sudah di SMK PP Negeri Padang Mengatas. Hal ini di perlihatkan kemalasannya dalam belajar dengan sering tidak masuk sekolah. Sedangkan dari keterangan RAD setiap hari RAD tetap sekolah namun jarang sekali bertahan di lokal untuk mengikuti pelajaran. Dia lebih suka duduk sama teman-temannya dikedai dengan aktifitas main domino dan merokok sehingga RAD malas untuk masuk sekolah dan belajar. Sehingga prestasi akademiknya tidak memuaskan.”

Permasalahan diatas juga dijumpai pada penelitian yang dilakukan oleh Kamil Pardomuan Hts, dengan judul “Peran Konselor Dalam Membantu Pengentasan Malas Belajar Siswa” menyatakan bahwa:

“Malas adalah perilaku yang hampir semua orang miliki. Rasa malas juga sangat banyak ditemui di kalangan para siswa. Sebagai penerus bangsa, para siswa seharusnya lebih giat lagi mencari ilmu, tidak hanya di sekolah, ilmu bisa dicari di mana saja dan kapan saja. Siswa seharusnya mau menghilangkan kebiasaan malasnya. Karena kemalasan dapat menyebabkan kerugian. Misalnya jika seorang siswa malas belajar, maka tidak akan ada ilmu yang dia dapatkan. Sebaliknya, jika siswa tekun dalam belajar dan mampu menghilangkan kemalasannya, maka siswa tersebut akan memiliki ilmu pengetahuan dan wawasan yang luas. Dalam kenyataannya, banyak siswa yang tidak peduli terhadap kegiatan pembelajaran di sekolah.” (Hts, K. P, 2017, Jurnal)

Dalam penelitian Warif, M “Strategi Guru Kelas dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar: menyatakan bahwa:

“Guru merupakan seseorang yang tugasnya mengajar, membimbing dan mengarahkan anak untuk belajar. Guru adalah merupakan suatu jabatan khusus dalam dunia pendidikan, dia termasuk salah satu sumber belajar yang utama karena dari sanalah siswa/peserta didik memperoleh bimbingan, pengajaran dan pelatihan. Profesionalisme seorang guru di peroleh lewat pendidikan khusus keguruan atau latihan dan pengalaman. Kompetensi kepribadian adalah kompetensi yang berkaitan dengan tingkah laku pribadi guru itu sendiri yang kelak harus memiliki nilai-nilai luhur sehingga terpantul dalam perilaku sehari-hari” (Warif, M,2014).

Selama masa penelitian di SMK-PPN Padang Mengatas, peneliti menemukan kasus siswa yang di hipnokonseling karena malas belajar.

Siswa tersebut tidak disiplin dalam masuk sekolah, siswa ini sering alfa dan cabut dari sekolah. Hal ini terlihat dari rekap absen siswa tersebut. dengan tidak masuknya siswa tersebut, tugas-tugas yang diberikan oleh guru juga tidak dikerjakan dan diabaikannya. Masalah belajar tersebut termasuk ke dalam masalah bidang belajar.

Dari hasil wawancara dengan RAD, peneliti mendalami tentang malas belajar RAD. Malas belajar RAD ada karena cara guru yang kurang menarik dalam menyajikan pembelajaran ditambah dengan guru terkadang sering mnjust siswa dengan hal yang negatif. Setelah dilakukan hipnokonseling RAD sudah mulai rajin masuk dan membuat tugas seiring dari hasil wawancara dari wali kelasnya Bapak ATM yang menjelaskan bahwa RAD dalam hal kehadiran sudah bagus tidak seperti sebelumnya dan kata wali kelas dari informasi guru bidang studi sudah banyak perbaikan dan tugas yang di berikan dapat dikerjakan dengan baik.

#### d. Bidang Karir

Masalah siswa yang berkaitan dengan bidang karir ialah SAR merupakan siswi yang cukup pandai dan berprestasi di kelasnya, namun SAR sering merasa galau mau lanjutkan kuliah kemana. sering ketika ia ditanya oleh teman-temannya tidak ada yang pasti jawabannya kemana mau lanjut kuliahnya dia tidak bisa menjawab dengan pasti.

Permasalahan karir sudah dilakukan penelitian oleh Falentini, F. Y,dkk dengan judul “Usaha Yang Dilakukan Siswa Dalam Menentukan Arah Pilihan Karir Dan Hambatan-Hambatan Yang Ditemui” menyatakan bahwa:

“Siswa SMA yang sedang menjalani masa remaja dituntut untuk menjalani tugas-tugas perkembangan. Salah satu tugas perkembangan yaitu mencapai kematangan dalam pilihan karir di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan usaha siswa dalam menentukan arah pilihan karir dan hambatan yang mereka temui. Temuan Penelitian ini menunjukkan 1)Usaha yang dominan dilakukan siswa dalam menentukan pilihan karirnya adalah berusaha mengetahui prospek masa depan pekerjaan yang

akan dipilih melalui media internet, 2) faktor yang dominan dipertimbangkan siswa dalam menentukan pilihan karir adanya kebebasan untuk memilih pendidikan yang diinginkan setelah tamat nanti, 3) hambatan yang dominan ditemui siswa dalam menentukan pilihan karir adalah teman-teman memberikan masukan yang berbeda tentang pilihan karir. (Falentini, F. Y,dkk, 2013, Jurnal).

Dan sejalan dengan penelitian Trisnowati, E. (2016). Program Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Orientasi Karir Remaja. Menyatakan bahwa:

“Keberhasilan siswa dalam pemilihan karir yang tepat tidaklah semudah seperti apa yang dibayangkan dan tidaklah mungkin siswa dapat menentukan karir tanpa bantuan dan bimbingan dari guru pembimbing, karena disadari bahwa untuk memahami kemampuan diri bagi siswa tidaklah mudah dan tidak mungkin muncul dengan sendirinya, akan tetapi butuh bimbingan dari guru pembimbing. Tujuan penelitian ini mendeskripsikan tinggi rendahnya sikap siswa terhadap karir. Hasil penelitian didapatkan rumusan program bimbingan karir untuk meningkatkan orientasi karir berdasarkan aspek-aspeknya, yakni sikap terhadap karir tergolong tinggi dengan persentase 89.29 %, keterampilan membuat keputusan karir tergolong tinggi dengan persentase 91.78 %, dan informasi dunia kerja tergolong tinggi dengan persentase 89.17 % “(Trisnowati, E,2016).

Selama masa penelitian di SMK-PPN Padang Mengatas, peneliti menemukan kasus siswa yang di hipnokonseling pada bidang karir. SAR tidak dapat menentukan jurusan apa yang akan di pilihnya pada Perguruan Tinggi nantinya. SAR belum dapat menentukan minat nya sendiri. Penentuan minat dan jurusan yang akan di ambil pada Perguruan Tinggi termasuk ke dalam masalah bidang karir. Seiring dengan hasil wawanvara dengan ibu kandung SAR bahwa SAR sampai saat ini belum menentukan pilihannya. Setelah dilakukan hipnokonseling SAR sudah bisa menentukan pilihannnya mau lanjut kuliah dimana. Dan ini di perlihatkan SAR dengan sering konsul ke guru BK nya untuk menanyakan informasi dari perguruan tinggi yang rencananya SAR ambil.

2. Langkah-langkah implementasi hipnokonseling pada layanan konseling individual dalam mengentaskan permasalahan siswa yaitunya:

Observasi yang peneliti lakukan pada saat hipnokonseling yang dilakukan oleh ibu YA, adanya kegiatan konseling sesuai dengan POP BK. Ibu YA melakukan hipnokonseling dengan menggabungkan antara teknik konseling dengan teknik hipnosis. Dalam penerapannya ibu YA memasukan teknik hipnosis pada tahapan konseling yaitu pada tahapan pembinaan. Dari pengamatan peneliti ibu YA menggunakan hipnokonseling tidak menggunakan efesiansi waktu, karena dalam proses hipnokonseling yang dilakukan ibu YA sering berulang yaitu pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan dan penilaian. Tahapan pengantaran dengan langkah langkah hipnosis pada tahap pembinaan akibatnya berbelit menggunakan waktu yang ada.

Maka dalam hal ini peneliti menawarkan rumus langkah-langkah dan tahapan dalam hipnokonseling yaitu:

1) Membangun hubungan Psikologis

Merupakan suatu proses untuk mempersiapkan suatu situasi dan kondisi yang bersifat kondusif antara seorang hipnokonselor dengan konseli. Pada tahap ini hipnokonselor harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis konseli dapat berupa percakapan ringan, menanyakan kabar dan kondisinya pada saat itu (IBH, 2014). Pada proses konseling disebut penerimaan konseli.

Dalam pelaksanaan hipnokonseling, guru BK SMK- PPN Padang Mengatas menggunakan kontak psikologis. Jika dibandingkan antara teori dengan hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti kemukakan diatas, maka membangun hubungan psikologis atau kontak psikologis yang digunakan oleh guru BK SMK-PP Padang Mengatas telah dilaksanakan pada setiap pelaksanaan hipnokonseling.

2) Penstrukturan



Merupakan usaha hipnokonselor dalam proses Hipnokonseling untuk membina struktur pemberian bantuan melalui konseling. Tujuan penstrukturan adalah untuk menjelaskan peranan hipnokonselor, peranan konseli dan proses konseling yang akan dijalani oleh konseli. dan isi atau materi dari penstrukturan meliputi: Apa itu Hipnokonseling?, Bagaimana Hipnokonseling itu dilakukan?, Kemana arah Hipnokonseling itu dilakukan?, Asas-asas pokok yang ada proses Hipnokonseling?, Peran hipnokonselor dan konseli dalam proses Hipnokonseling?

Penstrukturan dalam hipnokonseling sama dalam konseling yaitu terbagi atas dua macam: pertama Penstrukturan penuh, yaitu semua isi atau materi penstrukturan disampaikan kepada konseli yang belum memahami dan mengetahui apa itu hipnokonseling. Hal ini dilakukan untuk konseli yang tidak menyadari dirinya bermasalah dan konseli punya persepsi negatif terhadap hipnokonseling. Kedua Penstrukturan sebagian, yaitu menyampaikan sebahagian isi atau materi penstrukturan kepada konseli. Isi atau materi penstrukturan dapat dipilih oleh hipnokonselor sesuai kebutuhan konseli. Penstrukturan sebagian ditunjukkan untuk konseli yang datang secara sukarela yang secara umum sudah memiliki pengetahuan minimal tentang hipnokonseling atau sudah pernah melakukan Hipnokonseling. Penstrukturan sebagian dilakukan hipnokonselor untuk menata kembali pikiran atau perasaan konseli tentang Hipnokonseling. Kedalaman dan volume dan kapan penstrukturan dilaksanakan, disesuaikan dengan kondisi pemahaman, wawasan, persepsi, dan sikap konseli terhadap pelayanan Hipnokonseling pada umumnya.

### 3) Doa

Pada langkah ini, hipnokonselor memberikan refleksi tentang adanya sang khaliq atau tuhan yang wajib kita yakini dengan sepenuhi hati bahwa akan memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi

konseli. Maka hipnokonselor membimbing untuk berdoa kepada sang Khaliq agar proses hipnokonseling berjalan optimal dan maksimal dalam mengentaskan permasalahan konseling serta meyakinkan konseli bahwa tuhan akan memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi melalui doa yang diucapkan dan diikhlasannya.

#### 4) Hipnokonseling

Dalam melakukan proses ini, maka hipnokonselor melakukan tahapan ini dalam hipnokonseling sebagai berikut:

##### a) *Suggestibility test*

Dapat digunakan untuk mengetahui apakah konseli memiliki tipe *physical suggestibility* (sugestibilitas fisik) atau *emotional suggestibility* (sugestibilitas perasaan). Untuk mengetahui tipe sugestibilitas konseli sangat penting untuk menentukan tipe induksi yang digunakan dalam hipnoterapi dan pemamfaatannya dalam hipnokonseling. (IBH, 2014)

##### b) *Induction / Induksi*

Induksi dalam bahasa hipnosis adalah cara yang digunakan oleh hipnokonselor untuk membimbing konseli sampai mengalami *trance hypnosis*. *Trance hypnosis* merupakan kondisi kesadaran dimana bagian kritis pikiran sadar tidak aktif, sehingga konseli sangat reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnokonselornya. Ada banyak cara yang bisa digunakan untuk induksi. Syarat utama agar proses induksi berjalan lancar adalah konseli harus bersedia dihipnosis. Bila konseli menolak dihipnosis maka siapapun tidak akan mampu menghipnosi konseli. Hipnosis tidak bisa diterapkan secara paksa. (IBH, 2014)

##### c) *Deepening*

*Deepening* adalah kelanjutan dari induksi. Tujuan dari *deepening* adalah untuk membuat konseli semakin *suggestible* (meningkatkan kemampuan untuk menerima sugesti). Ada beberapa tingkatan *trance hypnosis*. Secara sederhana dapat dibagi

tingkatan *trance hypnosis* menjadi *light trance*, *medium trance*, *deep trance* atau *somnambulism*. *Somnambulism* merupakan kondisi mental dimana pikiran subjek menjadi sangat sugestif. *Level trance hypnosis* yang paling tepat untuk *stage hypnosis* adalah *somnambulism*. Sebab apabila setelah induksi seorang konseli belum mencapai kondisi *somnambulism*, hipnokonselor perlu melakukan *deepening* dengan teknik tertentu yang bisa membuat konseli mengalami *somnambulism*. Untuk mengetahui tingkat *trance hypnosis* yang dialami konseli, hipnokonselor bisa melakukan *trance level test*, atau bagi hipnokonselor yang berpengalaman cukup melihat dari tanda-tanda yang ditunjukkan konseli. (IBH, 2014)

d) *Hypnotic Therapy / Suggestion* (Terapi Hipnotis / Memberi Sugesti)

Pada tahap ini hipnokonselor dapat melakukan proses konseling pada konseli. Hipnokonselor dapat bertanya kepada konseli tentang apa yang sedang dialami, pikirkan dan dirasakannya pada saat itu. Konseli juga dapat menyampaikan permasalahan yang sedang dirasakannya pada saat itu kepada hipnokonselornya. Konseli masih mampu membuat keputusan atas masalah yang akan diselesaikan tersebut. Sedangkan hipnokonselor membantu menguatkan sugesti atas dasar keputusan dari konseli itu sendiri. Pada kondisi ini hipnokonselor dapat menerapkan berbagai pendekatan yang sesuai dengan permasalahan konseli. Seperti kursi kosong jika konseli memiliki permasalahan dengan orang lain, REBT, psikoanalisa dan sebagainya. (Majid, Ebook)

e) *Termination/ Mengakhiri Hypnosis / Hypnotherapy*

Setelah mengakhiri proses hipnokonseling, dengan mendapatkan komitmen tertentu dengan konseli, maka hipnokonselor mengakhiri proses hipnokonseling dengan cara mengembalikan kesadaran konseli sepenuhnya kembali. (Majid,

Ebook). Setelah melaksanakan hipnokonseling, konseli tidak melupakan proses hipnokonseling dan komitmen yang telah dibuat sebelumnya. Konseli akan lebih tergerak untuk melaksanakan komitmen yang telah dibuatnya dari pada hanya membuat komitmen pada saat keadaan sadar, sehingga permasalahan konseli dapat terselesaikan dengan baik. Konseli dapat melupakan komitmen yang telah dibuatnya sendiri. Hal ini berdasarkan dari pendapat Freud bahwa isi-isi kesadaran pada kondisi sadar (*conscious*) hanya bertahan dalam waktu yang singkat. (Alwisol,2004)

f) Evaluasi

Menurut Wirawan(2011: 7)evaluasi sebagai riset untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyajikan informasi bermanfaat mengenai objek evaluasi, menilai dengan membandingkan dengan indikator evaluasi dan hasilnya dipergunakan untuk mengambil keputusan mengenai objek evaluasi. Siswa (klien) yang menjalani layanan BK. Secara lebih khusus, perolehan klien dari layanan yang dijalannya itu dapat di definisi melalui berkembangnya pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana kegiatan yang akan dilakukan klien pada periode pasca layanan, atau menurut istilah Brammer & Shostrom (1982) : *understanding, comfort, and action*. (prayitno, 2000 dalam buku panduan umum penilaian hasil layanan bimbingan dan konseling).

Tiga komponen perolehan hasil layanan tersebut (yaitu pemahaman, perasaan dan kegiatan) terutama dapat diidentifikasi sebagai hasil layanan dengan klien yang bersifat perorangan, yaitu layanan konseling perorangan layanan konseling kelompok, dan layanan penempatan penyaluran, serta layanan-layanan lain (layanan orientasi, informasi, penguasaan konten, dan bimbingan kelompok) yang dijalani individu sebagai konseli. Di samping itu,

penilaian yang berfokus kepada pengentasan masalah ataupun perolehan konseli secara lebih komprehensif dapat dilakukan terutama setelah konseli menjalani satu jenis atau berbagai jenis layanan dalam waktu yang lebih lama atau dalam satu periode waktu tertentu.

Evaluasi atau Penilaian UCA ini merupakan focus dari penilaian segera, yaitu penilaian pada akhir setiap jenis layanan dan kegiatan pendukung konseling untuk mengetahui perolehan nilai konseli yang dilayani.

g) Mengucapkan terimakasih

Pada tahap ini, hipnokonselor sebelum mengakhiri hipnokonseling memberikan penguat psikologis apa yang telah dilakukan kesepakatan atau keputusan konseli dalam mengentaskan masalahnya serta memberikan penghargaan secara verbal dan non verbal dan mengucapkan terimakasih atas kepercayaan konseli yang telah mau melakukan hipnokonseling untuk mengentaskan masalahnya.

h) Tindak lanjut

Bentuk respon cepat terhadap refleksi yang dilakukan oleh hipnokonselor atas permasalahan-permasalahan yang teridentifikasi selama proses pemberian layanan. Kegiatan yang dilakukan untuk menindaklanjuti hasil pelaksanaan pelayanan hipnokonseling. Menurut Munro (1983: 125) tindak lanjut dapat dilakukan dalam bentuk satu atau serangkaian pertemuan singkat. Maka pasca hipnokonseling perlu di buat kesepakatan untuk melakukan hipnokonseling lanjutan.

### 3. Respon Siswa Terhadap Penerapan Hipnokonseling

Respon berasal dari kata response yang berarti jawaban, balasan atau tanggapan (Echols, 2003). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, respon berarti tanggapan, reaksi dan jawaban.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Steven M. Chaffe respon dapat dibagi menjadi 3 yaitu : a.Kognitif, yaitu respon yang berkaitan erat dengan pengetahuan keterampilan dan informasi seseorang mengenai sesuatu. Respon ini timbul apabila adanya perubahan terhadap yang dipahami oleh khalayak. b.Afektif, yaitu respon yang berhubungan dengan emosi, sikap dan menilai seseorang terhadap sesuatu. c.Behavioral, yaitu respon yang berhubungan dengan perilaku nyata meliputi tindakan atau kebiasaan. (Rakhmat,2004)

Menurut Agus Sujanto (Rakhmat,2004), ada bermacam-macam tanggapan yaitu:

a. Tanggapan menurut indera yang mengamati yaitu :

- 1). Tanggapan auditif, yakni tanggapan terhadap apa-apa yang telah didengarkannya, baik berupa suara, ketukan, dan lain-lain.
  - 2). Tanggapan visual, yakni tanggapan terhadap sesuatu yang dilihat.
  - 3). Tanggapan perasa, yakni tanggapan sesuatu yang dialami dirinya,
- Pada proses hipnokonseling konseli

b. Tanggapan menurut terjadinya, yaitu :

- 1). Tanggapan ingatan, yakni tanggapan terhadap sesuatu yang diingatnya.
- 2). Tanggapan fantasi, yakni tanggapan terhadap sesuatu yang dibayangkan.
- 3). Tanggapan pikiran, yakni tanggapan terhadap sesuatu yang dipikirkan.

c. Tanggapan menurut lingkungan, yaitu :

- 1). Tanggapan benda, yakni tanggapan terhadap benda yang menghampirinya atau berada di dekatnya.
- 2). Tanggapan kata-kata, yakni tanggapan terhadap kata-kata yang di dengar atau dilihatnya.

Selama masa penelitian di SMK-PPN Padang Mengatas, berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap proses hipnokonseling pada kasus siswa yang bermasalah, maka peneliti melihat adanya respon yang ditunjukkan oleh siswa tersebut, baik selama proses hipnokonseling berlangsung maupun respon terhadap hasil dari hipnokonseling itu sendiri.

Dari wawancara peneliti dengan para siswa yang bermasalah, yang mana masalahnya tersebut diantaskan oleh guru BK nya, sebagai berikut:

Hasil respon siswa setelah hipnokonseling berupa wawancara peneliti dengan TN setelah pelaksanaan Hipnokonseling dengan ibu YA yaitu:

Setelah saya melaksanakan hipnokonseling dengan ibu YA, alhamdulillah masalah yang saya hadapi terentaskan. Karena saya setelah hipnokonseling sudah bisa menghilangkan rasa takut, ragu saya untuk tampil didepan umum. Dan sekarang saya merasa lebih nyaman dengan perubahan sikap saya ini. Sekarang saya sudah mulai percaya diri ketika menjawab pertanyaan guru dan tampil di depan umum. Saya merasakan sangat besar mamfaat yang saya dapatkan setelah hipnokonseling ini.s sekarang alhamdulillah lebih percaya diri karena saya sangat menghargai pontensi yang saya miliki. (TN:10/12/2019).

Dari hasil wawancara ini peneliti berpendapat hipnokonseling yang dilakukan oleh ibu YA sangat membantu TN untuk berubah lebih percaya diri. Namun ini dilakukan setelah 2 kali proses konseling yang menurut TN belum bisa terentaskan masalahnya namun dengan hipnokonseling sangat optimal untuk mengentaskan masalah TN.

Hasil respon siswa setelah hipnokonseling berupa wawancara peneliti dengan RAD setelah pelaksanaan Hipnokonseling dengan ibu YA yaitu:

Setelah hipnokonseling dengan ibu YA. Saya lebih semgat untuk mengikuti proses belajar. jujur sebelum saya hipnokonseling saya merasa belajar itu hanya beban saja apa lagi ada guru yang selalu berpandangan negatif dengan saya, sehingga saya malas untuk mengikut proses belajar dilokal. Sekarang saya paham bahwa belajar itu untuk saya kelak nanti saya sendiri yang akan meresakannya. Saya rasa hipnokonseling yang dilakukan ibu YA sangat membantu saya dan berkemungkinan teman-teman saya yang

masih belum sadar bahwa belajar itu untuk kami (RAD:02/12/2019).

Dari hasil wawancara peneliti dengan RAD, peneliti menilai hipnokonseling yang dilakukan oleh ibu YA sangat bagus digunakan untuk masalah belajar seperti yang dialami oleh RAD. Dan ini dibuktikan oleh RAD sudah mulai masuk di jam pelajaran dan berusaha untuk lengkapi tugas-tugas.

Hasil respon siswa setelah hipnokonseling berupa wawancara peneliti dengan F setelah pelaksanaan Hipnokonseling dengan ibu YA yaitu:

Alhamdulillah setelah saya melakukan hipnokonseling dengan ibu YA. Saya merasakan ikhlas untuk melepaskan MA karena saya berpikir masa depan saya masih perlu perjuangan dan saya ingin memperjuangkannya. Dan sekarang saya bisa tenang untuk belajar, saya tidak keluar lagi ketika jam pelajaran. Saya pahami pacaran kalau salah langkah akan merugikan saya seorang perempuan. Sekarang saya akan berusaha fokus untuk belajar mengejar mimpi saya menjadi seorang dokter hewan.

Dari hasil wawancara peneliti dengan RAD, peneliti menilai hipnokonseling yang dilakukan oleh ibu YA sangat besar dampak positifnya terhadap masalah yang dihadapi F. Setelah hipnokonseling F merasa bebannya sudah terentaskan dan F mulai untuk fokus belajar sungguh-sungguh.

Hasil respon siswa setelah hipnokonseling berupa wawancara peneliti dengan SAR setelah pelaksanaan Hipnokonseling dengan ibu YA yaitu:

Setelah saya hipnokonseling, saya sudah bisa menentukan pilihan untuk melanjutkan keperguruan tinggi. Insya Allah saya akan pelajari dulu informasi yang ada di perguruan tinggi. Sehingga dalam menentukan pilih saya tidak salah pilih. Saya mempunyai mimpi bisa menjadi praktisi peternakan karena saya suka sekali bercerita semoga saya selesai kuliah bisa menjadi praktisi atau penyuluh peternakan. Dan sekarang saya lebih tenang dan tidak galau lagi menentu pilihan mau masuk perguruan tinggi mana (SAR:04/12/2019).



Dari hasil wawancara peneliti dengan SAR, peneliti menilai hipnokonseling yang dilakukan oleh ibu YA sangat membantunya keluar dari masalah galau dalam menentukan karirnya.

Selama proses hipnokonseling berlangsung, peserta didik atau konseli dapat mendengarkan suara hipnokonselor dan suara musik yang diperdengarkan kepadanya. Respon yang diberikan oleh peserta didik atau konseli berupa anggukan atau gelengan kepala, dapat menjawab pertanyaan dari hipnokonselornya. Setelah pelaksanaan hipnokonseling, berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan peserta didik atau konseli, peserta didik atau konseli dapat merasakan perasaan yang jauh lebih tenang, dapat mengambil keputusan dan dapat merubah tingkah laku menjadi lebih baik dari pada yang sebelumnya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melakukan kajian teoritis dan analisis data berdasarkan temuan di lapangan mengenai Implementasi Hipnokonseling pada Layanan Konseling Individual dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa Di SMK-PPN Padang Mengatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bentuk permasalahan yang dialami siswa Di SMK-PP N Padang Mengatas yang dientaskan melalui hipnokonseling: dapat dientaskan melalui teknik hipnokonseling dan dapat digunakan pada bidang layanan pribadi, sosial, belajar dan karir. Itu dibuktikan adanya siswa yang bermasalah dalam bidang layanan BK dapat dientakan dengan hipnokonseling. Dalam mengentaskan tersebut maka guru BK terhadap siswa yang bermasalah melakuakan hipnokonseling dalam 2 sampai 3 kali pertemuan hipnokonseling.
2. Langkah-langkah implementasi hipnokonseling pada layanan konseling individual dalam mengentaskan permasalahan siswa

Berdasarkan dari RPL yang dibuat oleh Guru BK SMK-PPN Padang Mengatas, hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan, maka-langkah-langkah hipnokonseling yang dilakukan masih banyak menggunakan langkah-langkah dalam proses konseling elektik. Pemberian teknik konseling dilaksanakan pada saat pembinaan pada proses konseling. Dalam proses hipnokonseling ada langkah-langkah yang dilakukan guru BK berulang dan itu berdampak waktu hipnokonseling yang panjang. Untuk optimalisasi proses hipnokonseling maka peneliti merumuskan langkah-langkah hipnokonseling sesuai dalam pembahasan penelitian ini yaitu: Membangun hubungan psikologis, Penstrukturan, Doa, Hipnokonseling (*Suggestibility test, Induction / Induksi, Deepening, Hypnotic Therapy / Suggestion* (Terapi Hipnotis / Memberi Sugesti),

*Termination/ Mengakhiri Hypnokonseling*), Evaluasi, Mengucapkan terimakasih, Tindak lanjut.

### 3. Respon siswa terhadap penerapan hipnokonseling

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan kepada 4 orang sumber data utama dari siswa yang mempunyai masalah baik respon secara kognitif, afektif dan behaviore, terlihat adanya respon positif dengan terentaskannya masalah yang dihadapi oleh konseli atau siswa, yang ditunjukkan oleh siswa terhadap proses dan hasil hipnokonseling tersebut. Dari 4 orang sumber data utama (siswa yang bermasalah) tersebut bervariasi dalam mengentaskan masalahnya yakni 2 sampai 3 kali sesi pertemuan hipnokonseling tergantung masalah yang dihadapi siswa serta persentase keinginannya untuk mengentaskan masalahnya.

## **B. Implikasi**

Implikasi dari hasil penelitian ini menghasilkan langkah-langkah teknik hipnokonseling dalam mengentaskan permasalahan siswa di bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Langkah-langkah teknik hipnokonseling ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam membantu pengentasan masalah siswa di sekolah-sekolah oleh Guru Bimbingan dan Konseling. Dalam pelaksanaannya langkah-langkah teknik hipnokonseling ini dilakukan melalui layanan responsif yakni konseling individual, sehingga dapat digunakan oleh Guru BK dalam pemberian layanan konseling individual.

## **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis di Bab sebelumnya, peneliti perlu memberikan beberapa saran

- a. Guru Bimbingan dan Konseling di SMK-PPN Padang Mengatas dapat mengoptimalkan penggunaan teknik hipnokonseling dalam pelaksanaan konseling terhadap pengentasan masalah siswa

- b. Setiap siswa hendaknya dapat lebih terbuka untuk mau mendapatkan layanan hipnokonseling, karena teknik hipnngokonseling merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk dapat mengentaskan permasalahan siswa
- c. Peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji tentang hipnokonseling dari segala aspek permasalahan dengan kajian yang relevan dengan implementasi hipnokonseling

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ali, M dan Asrori, M. (2004). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Andayani, B., & Afiatin, T. (1996). Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi*, 23(1996).
- Chaplin J.P. ( 2000 ). *Kamus Besar Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2009). *Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Djamarah, Saiful Bahri. (2004). *Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak Dalam Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Agama RI, (1989), *Al Qur'an dan Terjemahan*, Surabaya: Mahkota Surabaya.
- Diadiningrum, J. R., & Endrijati, H. (2014). Hubungan antara sikap asertivitas dengan kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam pacaran pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Universitas Airlangga*, 3(2), 97-102.
- Danim, Sudarwan. (2002). *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1996). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ellias. (2009). *Hipnosis & Hionoterapi, transpersonal atau NLP*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ekasari, M. F., & Rosidawati, A. J. (2019). *Pengalaman Pacaran Pada Remaja Awal*. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(1).
- Fathoni, A (2006), *metodologi Penelitian dan teknik penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fahrefi, Ramdhani. (2009). *Mind Therapy: 55 Kiat Mensinergikan Jiwa dan Pikiran*. Jakarta: Bee Media Indonesia.
- Falentini, F. Y., Taufik, T., & Mudjiran, M. (2013). Usaha yang dilakukan Siswa dalam Menentukan Arah Pilihan Karir dan Hambatan-hambatan yang ditemui. *Konselor*, 2(1).

- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Falah, N., Sandiah, F. A., & Mulyani, R. (2015). *Hypnotherapy Sebagai Metode Terapi Bimbingan Dan Konseling Islam (Studi Pada Lembaga Indonesian Hypnotherapy Association Budi Sarwono Yogyakarta)*. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 12(1), 1-16.
- Gunawan, A. W. (2005). *Hipnosis: Meraih Sukses dengan Kekuatan Pikiran*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Gunawan, A. W. (2007). *The Secret of Mindset*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, A. W. (2009a). *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: PT Gramedia.
- Gunawan, A. W. (2009b). *Hypnosis: The Art of Subconscious communication: meraih sukses dengan kekuatan pikiran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hisyam F. A. (2008). *The Real Art Of Hipnosis: Kolaborasi Seni Hipnotis Timur-Barat*, Jakarta: Gagas Media.
- Hisyam F.A. (2009). *The Real Art Of Hypnosis*. Jakarta: Gagas Media.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Hakim, Andri. (2010). *Hipnoterapi: Cara Tepat dan Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, dan Gangguan Mental Lainnya*. Jakarta: Visimedia.
- Hakim, Andri. (2011). *Dahsyatnya Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: Visi Media.
- Haryono. (2010). *Asas Bimbingan Konseling*. (di unduh melalui : <http://belajarpsikologi.com>)
- Hts, K. P. (2017). Peran Konselor dalam Membantu Pengentasan Malas Belajar Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2)
- IBH (*Indonesian Board Of Hypnotherapy*). (2002). *Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis, IBH*.
- IBH (*Indonesian Board Of Hypnotherapy*). (2014). *Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis, IBH*.

- Ifdil, dkk. (2010). *Modul Fundamental Hipnoterapi Workshop*. Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH).
- Ifdil, dkk. (2015). *Aplikasi Hipnosis Dalam Konseling Paper presented at the The International Seminar And Workshop on Guidance and Counseling*, Yogyakarta.
- Kahija. (2007). *Hipnoterapi: Prinsip-prinsip Dasar Praktek Psikoterapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Munro ,dkk. (1983). *Penyuluhan (counseling): Suatu Pendekatan Berdasarkan keterampilan*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Musnamar, Thohari. (1992). *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Mappiare AT, Andi. (2004). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Miles,M.B, Huberman,A.M, dan Saldana,J. 2014. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook, Edition 3*. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press.
- Moleong, L. J.(2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mcleod,John. (2008). *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.
- Miarta, I. N. M., Antari, N. N. M., Erg, M., & Dharsana, I. K. (2015). *Penerapan Konseling Psikoanalisa Dengan Teknik Hipnokonseling Untuk Meningkatkan Self Affiliation Siswa Di Kelas X Mia 1 Sma Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2014/2015*. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 3(1).
- Narbuko Cholid dan Ahmadi, A. (2002). *Metodologi Penelitian* Jakarta:Bumi Aksara.
- Nelson, Richard dan Jones. (2012). *Pengantar Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ningsih, L. P. A. W., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). *Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik Meditasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singaraja*. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 2(1).

- Niamah. (2012). *Pengertian Bimbingan Konseling Menurut Pendapat Beberapa Ahli*. (di unduh melalui : <http://warnaa-warnii.blogspot.com>)
- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Lestari, L. P. S. (2015). *Penerapan Teori Konseling Psikoanalisa Dengan Teknik Hipnokonseling Untuk Meningkatkan Self Achievement Pada Siswa Kelas x-1 SMA Lab. Undiksha Singaraja*. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 3(1).
- Putra, I. G. A. B. A., Dharsana, I. K., Putri, D. A. W. M., & Ps, S. (2015a). *Penerapan Teori Konseling Psikoanalisa Dengan Teknik Hipnokonseling Untuk Menstabilisasi Self Heteroseksual Pada Siswa Kelas VII 2 Di Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Ajaran 2014/2015*. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha SMP*, 3(1).
- Putra, I. G. A. B. A., Dharsana, I. K., Putri, D. A. W. M., & Ps, S. (2015b). *Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Abasemen Siswa Kelas x-2 di SMA Lab. Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2014-2015*. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 3(1).
- Prayitno. 2000. *Panduan Umum: Penilaian Hasil Layanan Bimbingan dan Konseling*. Pengurus IPBI.
- Smart, Aqila. (2014). *Hypnoparenting: Cara Cepat Mencerdaskan Anak Anda*. Yogyakarta: Starbooks.
- Soedarmadji, Boy. (2018). *Hipnokonseling gestalt: Alternatif Upaya Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa*. Artikel.
- Sarwono Budi. (2011). *Hypnocounseling*, Yogyakarta : Kanisius.
- Sukardi Dewa Ketut. (1985). *Pengantar Teori Konseling : Suatu Uraian Ringkas*. Jakarta : Penerbit Ghalia Indonesia.
- Salahudin, Anas. (2010). *BimbingandanKonseling*. Bandung: PustakaSetia.
- Soeparman. (2003). *Bimbingan Konseling Pola 17*. Yogyakarta: UCY Press
- Sarwono, Sarlito Wirawan (2002). *Psikologi Remaja*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Santrock, Jonh W. (2003). *Adolescence (Perkemnagan Remaja)*, Jakarta: Erlangga
- Sanafiah Faisal. (1992). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Usaha Nasional
- Setiawan, Toni. (2009). *HipnotisdanHipnoterapi*. Yogyakarta: Garasi.



- Sukardi, Dewa Ketut. (2010). *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syah, Muhibbin. (2007). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sutirna. (2013). *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Non Formal dan Informal*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2010). *Metodologi Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian, Satuan Pendekatan dan Proses*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Sutirna. (2013). *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Non Formal dan Informal*. Yogyakarta : Andi Offset
- Sudrajat, Akhmad. (2008). *Fungsi Prinsip dan Asas Bimbingan Konseling*. (di unduh melalui : <http://akhmadsudrajat.wordpress.com>)
- Trisnowati, E. (2016). Program Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Orientasi Karir Remaja. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 3(1), 41-53.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling dan Madrasah Berbasis Integritas*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Wagito, Bimo. (2010). *Bimbingan dan Konseling Studi dan Karir*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wong, W & Hakim, A. (2009). *Dahsyatnya Hipnosis*. Jakarta: VisiMedia.
- Willis. S.S. (2010). *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wirawan, 2011. *EVALUASI: Teori, Model, Standar, Aplikasi, dan Profesi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Warif, M. (2019). Strategi Guru Kelas dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(01), 38-55.
- Yusuf, Syamsu. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, Syamsu. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Zaldi. (2013). *Tujuan Bk*. (di unduh melalui : <http://zaldi-tujuan-bk.blogspot.com>)