

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Motivasi belajar adalah bagian penting untuk mencapai target dan tujuan seseorang. Motivasi bagi mahasiswa menjadi penting ketika menginginkan sukses dalam belajar. Tantangan mahasiswa hari ini adalah, mudah bosan, mengeluh bahkan menjadikan lemahnya nilai-nilai spiritualitas, dikarenakan pergaulan semakin kompleks dan terbukanya hiburan dan lainnya.<sup>1</sup>

Mahasiswa secara psikologis adalah usia remaja akhir, fase munculnya potensi masalah dan konflik, muncul keinginan dan tuntutan dalam diri yang mesti di *handle* agar tidak menjadi potensi hal negatif dan muncul dampak psikologis.<sup>2</sup> Era *culture digital* sangat menguntungkan yang bercirikan percepatan dan *efisiensi*, sisi lain muncul permasalahan psikologis.<sup>3</sup> Muncul pola hidup baru berupa *trend*, perubahan pola pikir dan sikap ke arah *matrealistik*, *individualistik*, *rasionalistik* dan penyakit-penyakit psikosomatis bahkan kekosongan spiritualitas dalam diri.<sup>4</sup>

Peneliti dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Dyah T. Indirasari mendapati mahasiswa saat ini memiliki kecenderungan

---

<sup>1</sup> Charles M. Shelton SJ, *Spiritualitas Kaum Muda ; bagaimana mengenal dan mengembangkannya*, (Yogyakarta : Penerbit Kanisius1991), hlm.69

<sup>2</sup> Tri Rahayu, *Model Psychological Well-Being Mahasiswa*,(Yogyakarta: Disertasi UGM, 2013), hlm 2

<sup>3</sup> Yadi Purwanto, *Psikologi Pada Era Milenium Ketiga*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta, (Simposium Nasional III Psikologi Islam, 1998)

<sup>4</sup> Baharudin, *Aktualisasi Psikologi Islam*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2005), hlm 173-175

emosi negative tinggi, membuat mahasiswa rentan mengalami cemas, depresi, stress yang mengganggu kesehatan mental ([www.kompas.com](http://www.kompas.com), 2021). Organisasi kesehatan dunia secara global, sekitar satu dari tujuh (14%) remaja mengalami gangguan mental, kesehatan, depresi, dan kecemasan.<sup>5</sup> Secara psikologis mahasiswa mengalami rentan stress dan depresi saat ini, sebagaimana penelitian Putri Dewi Ambarwati bahwa Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57.4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa di salah satu universitas di Magelang menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 %. (2017).<sup>6</sup>

Perilaku destruktif tidak luput dari permasalahan remaja, seperti tawuran, genk, minuman keras, seks bebas, pencurian, pemerkosaan.<sup>7</sup> Data UNICEF tahun 2016 menunjukkan kekerasan pada remaja di Indonesia mencapai 50 persen, data kementerian kesehatan RI tahun 2017, terdapat 3.8 persen mahasiswa menyatakan pernah menyalahgunakan narkoba dan obat berbahaya (<https://fkkmk.ugm.ac.id>) Istilah *kids jaman now* mengarah kepada

---

<sup>5</sup> Brenda K. Wiederhold, *The Escalating Crisis in Adolescent Mental Health*, (10 Feb 2022 <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.29237.editorial>) hlm.81

<sup>6</sup> Putri Dewi Ambarwati, *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*, (Jurnal Keperawatan Jiwa, Persatuan Perawat Nasional Indonesia/2017).

<sup>7</sup> Rahmawati, Nikmah, *Kenakalan Remaja Dan Kedisiplinan: Perspektif Psikologi Dan Islam. Sawwa*, (Jurnal Studi Gender. 11. 267. 10.21580/Sa.V11i2.1458, 2017) hlm. 267

pergaulan remaja negative.<sup>8</sup> Bentuk perilaku agresi meningkat berupa mencaci-maki, mengejek, kerusuhan dan segala perilaku yang megarah kepada kekerasan. Data KPAI mengungkap kasus tawuran di Indonesia tahun 2018 meningkat 1.1 persen, tahun 2018 meningkat menjadi 12.9 persen (<http://psikologi.uinjkt.ac.id>).

Fenomena di atas, sepatutnya mahasiswa generasi muda saat ini harus meningkatkan motivasi belajar dan kesejahteraan spiritual untuk memperkokoh guncangan yang datang dari diri dan luar dirinya. Motivasi segera dipersiapkan oleh para ilmuwan dan praktisi bidang psikologi dan pendidikan. Maka para praktisi ini harus bergerak, tidak diam dan menjadi penonton, apalagi penyumbang masalah akibat korban perubahan.<sup>9</sup>

Dalam Islam, motivasi belajar merupakan unsur penting sebagai proses mendapatkan ilmu pengetahuan. Dalam al-Qur'an, Allah memerintahkan hamba-Nya untuk belajar dimulai dari membaca<sup>10</sup>, dengan belajar seseorang mendapatkan ilmu dan derajat

---

<sup>8</sup> Ragil Amida, *Strategi Perencanaan Karier Remaja Melalui Peningkatan Pemahaman Self Concept* (Fokus, Vol. 1, No. 3, Mei 2018) hlm.1

<sup>9</sup> Lihat Supratiknya (Editor), *Tantangan Psikologi Menghadapi Milenium Baru*, (Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 2000), hlm. X1

<sup>10</sup> Perintah dalam Al-Quran dalam Surat al-Alaq (96) ayat 1-5, yang artinya : “Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah!, dan Tuhanmulah Yang Maha Pemurah, Yang Mengajar (Manusia) dengan perantara kalam, Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya. Dan dalam Surat Al-Taubah (9) : 122, yang artinya : Tidak sepatutnya bagi orang-orang mukmin itu pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan diantara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya”. (Al-Qur'an dan Terjemahnya, Raja Abdullah bin Abdul Aziz, Kerajaan Arab Saudi, Tahun 1971),1079, 301

terhormat dan mulia.<sup>11</sup> Sehingga Nabi memberikan kabar gembira bahwa orang yang belajar terbebas dari api neraka.<sup>12</sup> Proses belajar ini dilakukan secara formal atau tidak formal.

Tujuan belajar tidak semata mencerdaskan *rasio* atau mendapatkan keahlian hidup, tetapi menjadikan pribadi yang baik, pribadi yang mempunyai *spiritual mindset* sebagai tujuan (*Allah oriented*). Abdul Mujib menyebutnya kepribadian *muhsin*<sup>13</sup>

Herminarto Sofyan mengungkapkan bahwa motivasi belajar hakikatnya adalah dorongan yang datang dari *internal* dan *eksternal*, terjadi sebuah modifikasi perubahan tingkah laku belajar, indikasi ini dapat diketahui dengan adanya: 1) hasrat dan keinginan sukses belajar, 2) kebutuhan sebagai pembelajar, 3) mempunyai harapan dan cita-cita, 4) berharap akan adanya penghargaan, 5) menikmati akan belajar.<sup>14</sup>

Motivasi belajar dan kesejahteraan spiritual mahasiswa hendaknya ditanamkan kuat dalam dirinya. Jung mengungkapkan bahwa jiwa (*psyche*) manusia terdiri dari dua alam, disebut alam

---

<sup>11</sup> Surat al-Mujadalah (58) ayat 11, artinya : ... Niscaya Allah akan mengangkat derajat orang yang beriman diantaramu dan orang yang berilmu beberapa derajat. Allah maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan". (Al-Qur'an dan Terjemahnya, Raja Abdullah bin Abdul Aziz, Kerajaan Arab Saudi, Tahun 1971), 911

<sup>12</sup> Nabi SAW bersabda bahwa apabila engkau ingin melihat orang yang terbebas dari apa neraka maka lihatlah orang yang belajar... (Syaiikh Nashir Bin Muhamad bin Ibrahim As-Samarqondi, *Tanbihul Ghofilin*, Maktab Darul Kutubil Arobiyat), hlm. 154

<sup>13</sup> Kepribadian *muhsin* adalah kepribadian yang semua aspek perilakunya baik dan menjadi manfaat, dan seluruh kebaikan itu bersumber dari Allah SWT dalam bentuk ibadah. Lihat Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017), hlm. 285

<sup>14</sup> Herminarto Sofyan dkk, *Teori Motivasi dan Penerapannya dalam Penelitian*, (Yogyakarta : UNY Press, 2012), hlm.18

sadar (*kesadaran*) dan alam tidak sadar (*ketidaksadaran*).<sup>15</sup> Maka setiap mahasiswa hendaknya ditanamkan motivasi dalam pikiran bawah sadarnya sebagai peta konsep kesuksesannya. Sebagaimana Freud katakan bahwa manusia ditentukan oleh aspek alam bawah sadarnya, ketika struktur alam bawah sadarnya positif maka ia akan menjadi pribadi yang positif.<sup>16</sup>

Abdul Mujib dalam bukunya mengatakan bahwa pribadi yang positif dimaknai adalah pribadi yang sempurna dan mempunyai karakter-karakter positif. Yaitu pribadi yang mempunyai aspek kepribadian: 1) kepribadian *robbani*, yaitu sebuah kepribadian cerminan daripada sifat-sifat Allah, 2) kepribadian *malaki*, yaitu sebuah cerminan kepribadian dari sifat-sifat malaikat Allah, 3) kepribadian *Qur'ani*, yaitu sebuah cerminan kepribadian setelah individu telah mentransformasikan al-Quran dalam dirinya, 4) kepribadian *Rasuli*, yaitu sebuah cerminan sifat-sifat rasul yang terinternalisasi dalam diri dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, 5) kepribadian *Yaum Akhir*, yaitu sebuah cerminan dari keyakinan individu pada hari akhir bahwa segalanya akan menjadi pertanggungjawabannya kelak, 6) kepribadian *taqdiri*, yaitu sebuah kepribadian yang dimiliki diri individu setelah dirinya meyakini ketentuan dan ketetapan Allah SWT.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 156-157

<sup>16</sup> Reymond Corsini, *Psikologi Dewasa Ini dari Psikoanalisa Hingga Analisa Transaksional*, Terj. Ahmad Kahfi, dkk. (Surabaya : Ikan Teralitera, 2003), hlm.16

<sup>17</sup> Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Depok : Raja Grafindo Persada, 2017), hlm. 182-232

Kepribadian positif adalah kepribadian yang mengalami *transformasi religius*. Proses ini bisa dilakukan semenjak anak-anak dan dewasa. Menurut Subandi bawa orang-orang yang melakukan *transformasi religius* akan mengalami banyak kesaksian dan pengalaman-pengalaman berhubungan dengan Tuhannya, dan ini menjadi bagian motivasi tersendiri.<sup>18</sup>

Motivasi belajar bagi mahasiswa saat ini, diberikan tidak hanya fokus pada aspek intelektual semata. Tetapi motivasi berbasis nilai-nilai spiritual harus diberikan. Sebagaimana yang dikatakan oleh Abdul Mujib bahwa manusia akan menjadi sungguh-sungguh manusia (*human being*) ketika dapat mengembangkan nilai spiritual dalam dirinya. Yaitu manusia dapat mengoptimalkan potensi diri secara holistik dan integratif (*jasmani dan ruhani*).<sup>19</sup>

Dari penjelasan di atas, maka motivasi yang diberikan kepada mahasiswa yang hidup masa kini mesti ditanamkan pada *core* terdalam dirinya baik aspek motivasi belajar dan kesejahteraan spiritual. Sehingga terjadi keseimbangan dan kesuksesan secara seimbang, aspek lahir dan bathin.

Dari paparan di atas, maka penanaman motivasi belajar dan kesejahteraan spiritual mesti dilakukan oleh para pelaku psikoterapis yang bertugas memberikan bantuan permasalahan pikiran, perasaan dan fisiologi sebagai *state of mind* manusia. Para praktisi yang

---

<sup>18</sup>Subandi, *Psikologi Dzikir; Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*, (Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM, Pustaka Pelajar, 2009), 209-239

<sup>19</sup> Abdul Muhid, *Pengembangan Model Pendidikan Karakter Berbasis Nilai-Nilai Spiritual : Tinjauan Psiko-Spiritual Pedagogis* (Malang : International Conference and the 3rd Congress of Association of Islamic Psychology di UIN Malik Ibrahim. 2011)

banyak membantu diantaranya adalah para praktisi hipnoterapi dan penelitian-penelitian eksperimen hipoterapi banyak dikembangkan oleh ilmuwan barat dan di Indonesia. Karena hipnoterapi dianggap sebuah solusi permasalahan psikologis, peningkatan motivasi dan pemberdayaan diri.

Bicara hipnoterapi atau hipnosis tidak luput dari salah persepsi dan penting diluruskan. Mitos hipnoterapi bermunculan, diantaranya proses hipnoterapi melibatkan alam ghaib dan praktek supranatural (*klenik*). Padahal hypnosis adalah sebuah kondisi seseorang terfokus pada *stimulus* atau *sugesti* dari skenario yang direncanakan dalam proses terapi. Dan hipnosis adalah teknik mengendalikan pikiran dan perasaan.<sup>20</sup>

Persepsi salah hipnosis adalah tidur, maka dianggap orang yang terhipnosis akan mengalami lupa ingatan, artinya sangat berbahaya. Hipnosis berasal dari kata *hypnos* yang berarti tidur. Tidur disini adalah gelombang otak dalam keadaan tidur *trance*, kondisi *alfa* dan *teta*, yaitu kondisi pikiran sangat rileks dan tenang, perasaan nyaman dan terfokus di dalam pikiran bawah sadar<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Ika Setya Mahanani dkk, *Aplikasi Self Control Training ; Upaya Optimisasi Potensi Fitrah Manusia*, (UII Yogyakarta : Temu ilmiah nasional 1 Psikologi Islam, 2005), 283

<sup>21</sup> Bahwa menjelang akhir abad ke-19, sebuah psikiatri dinamis baru saja berkembang dengan beberapa karakteristik diantaranya hipnotisme digunakan sebagai pendekatan utama, yaitu proses *via regia* menuju alam bawah sadar. Teori alam bawah sadar dalam hipnosis bermula dari konsep psikoanalisa, psikoanalisa sebagai suatu sistem dari psikologi, psikoanalisa sebuah sistem yang paling lengkap yang tersedia, ia mengendalikan bukan hanya aspek fisik juga aspek bathiniah, masa kini dan masa lampau, dalam situasi individu dan sosialnya. Dikatakan bahwa pendekatan psikoanalisa seringkali dikaburkan oleh salah tafsir yang terdapat dalam literatur serius populer. Psikoanalisa menghadirkan dalam ilmu sosial, revolusi intelektual paling dahsyat abad ke-20, memberikan sumbangsih hebat suatu alat riset melalui konsep alam bawah sadar. (Reymond Corsini (Ed), *Psikoterapi Dewasa Ini: Dari Psikoanalisa hingga*

Tidur *trance* didapatkan secara langsung ketika seseorang diberikan *induksi* melalui penyajian rangsangan berirama, seperti kata-kata yang diberikan oleh orang yang melakukan hipnosis (*hipnoterapis*). Atau pun melakukan *self-hypnosis* yang dilakukan oleh diri sendiri atau tanpa bantuan terapis.<sup>22</sup>

Menurut Spiegel,<sup>23</sup> bahwa keadaan tidur *trance* adalah bentuk konsentrasi penuh dan fokus, *reseptif* dengan kesadaran paralel dan kondisi akan kesadaran *perifer*<sup>24</sup> dalam pikiran. Maka, hipnosis itu logis dan ilmiah, tidak misterius atau supranatural. Dan kondisi hipnosis telah banyak dialami setiap orang ribuan kali karena sifatnya alamiah.<sup>25</sup>

Secara kepentingan klinis, *Society of Psychological Hypnosis* memberikan penjabaran tentang hipnosis sebagai prosedur dimana seseorang terapis hipnosis membimbing orang lain untuk menerima saran sehingga bisa menciptakan perubahan pada diri

---

Analisa Transaksional, Terj. Achmad Kahfi, Surabaya : Ikon Teralitera, 2003, hlm 3, 15-17)

<sup>22</sup> Giligan dalam Gordon N. Farrington (1989) "*Effects of Self-Hypnosis Audiotapes o Weight Loss : Relationships With Ego Strength, Motivation, Anxiety and Locus of Control*, (University Microfilms International, San Diego)

<sup>23</sup> Spiegel dalam Roswita M. Winsor, Hypnosis-A Neglected Tool For Client Empowerment, (Jurnal Oxford : Oxford University Press, Vol. 38, No. 5 (September 1993), pp. 603-608. hlm. 604

<sup>24</sup> Perifer adalah sebuah sistem saraf yang terletak di tepi, jauh dari pusat (KBBI.web.id). Sistem saraf yang terdiri dari sel-sel yang membawa informasi ke sel saraf sensorik dan dari sel saraf motorik sistem sarap pusat (SSP), saraf perifer meliputi 12 saraf kranial, saraf tulang belakang, saraf otonom yang mengatur jantung, otot-otot di dinding pembuluh darah dan kelenjar.(Kamus kesehatan.com) diakase pada tanggal 6 Januari 2018.

<sup>25</sup> Jossie Hadley & Carol Staudacher, "*Hypnosis For Chage, Secod Edition*", (United States Of Americ : New Harbinger Publications, 1989), hlm.11

berupa pengalaman, persepsi, sensasi, emosi, pikiran dan perilaku dengan proses induksi ataupun secara spontan (*alamiah*).<sup>26</sup>

Cara bekerja hipnosis yang berarti *critical tinking* seseorang tidak lagi mempunyai kemampuan akal logisnya dan siap menerima sugesti, motivasi, terapi dan nasehat. Dalam proses terapi klinis ini terjadi atas dasar kesepakatan. Peter J. Hawkins mengatakan bahwa kondisi orang yang terhipnosis bisa terjadi secara alamiah, dikondisikan oleh diri sendiri ataupun disekenariokan oleh seseorang berdasarkan kesepakatan terapi. Yaitu sebuah skenario terapi antara klien dan psikoterapis terlatih dan mempunyai kemampuan intervensi.<sup>27</sup>

Secara praktiknya hipnoterapi dilakukan dengan prinsip-prinsip teori perilaku, *psikodinamik*, atau *humanistik* dan prosesnya fokus pada penggalian pada pikiran bawah sadar (*subconsciousness*). Diyakini setiap orang memiliki sumber daya pikiran bawah sadar sebagai sarana solusi dari permasalahan dengan pola komunikasi proses terapi hipnosis, diantaranya pola *metafora*, *resep paradoksal*, sugesti tak langsung, ikatan terapeutik dan kisah-kisah inspirasi.<sup>28</sup>

Secara umum teknik hipnoterapi yang digunakan ada 2 (dua) jenis, yaitu : 1) *The Authoritarian Technique*, 2) *Permissive*

---

<sup>26</sup> Lihat Hammond dalam Paula Llobet, Disertation : “*Group Hypnotherapy In the Treatment of Specific Phobias: An Exploratory Study*”, (Faculty of the California School of Professional Psychology at Alliant International University San Diego, 2008)

<sup>27</sup> Stephan Palmer (Ed), *Konseling dan Psikoterapi (Introduction To Counselling And Psychotherapy the Essential Guide)*, Terj. Haris H. Setiadjij, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, Cet.1, 2011), hkm. 173

<sup>28</sup> *Ibid*, hlm. 174-175

*Tehnique*.<sup>29</sup> Dan setiap teknik ini mempunyai karakter berbeda dan akan efektif tergantung situasi dan subjek yang berbeda.

Karakter *authoritarian*, kalimat sugesti sebagai perintah bentuknya langsung. Tujuannya adalah untuk menetapkan kontrol atas subjek dan mengubah perilaku melalui penggunaan perintah berulang.<sup>30</sup> Karakter *Permissive*, kalimat hipnosisnya menggunakan nada yang lebih lembut untuk menidurkan (*tidur trance*) subjek ke dalam kondisi rileks.<sup>31</sup> Karakter *authoritarian* biasanya digunakan pada proses hipnosis pertunjukkan panggung (*entertainment*).

Hipnoterapi pendekatan *permissive* lebih lembut dan sangat alamiah. Teknik ini banyak digunakan dalam pendekatan terapi emosi, motivasi. Sebagaimana dibenarkan oleh Jossie, bahwa hipnosis *permissive* sangat cocok digunakan pada subjek dalam mencapai sebuah tujuan, seperti orang yang ingin lebih sukses dalam karir, belajar ataupun memperbaiki kondisi kerja melalui perilaku mereka sendiri.<sup>32</sup>

Treatment yang disebut modifikasi perilaku dalam hipnosis adalah sugesti, saran atau nasehat. Saran adalah *proposisi* untuk sebuah kepercayaan atau tindakan yang diterima tanpa adanya campur tangan dan pemikiran kritis. Maka, seseorang dalam keadaan terhipnosis maka sangat *responsive* terhadap sebuah sugesti yang diberikan dan beriefek kepada modifikasi perilaku dan

---

<sup>29</sup> Jossie Hadley & Carol Staudacher, *Hypnosis For Change, Secod Edition*, (United States Of Americ : New Harbinger Publications, 1989), hlm. 27

<sup>30</sup> *Ibid*, hlm. 27

<sup>31</sup> *Ibid*, hlm. 28

<sup>32</sup> *Ibid*, hlm. 28

menghasilkan efek tindakan (*modification behavior, produces an effect or action*).<sup>33</sup>

Dari paparan di atas, maka diketahui bahwa konsep dan praktiknya serta penelitian hipnoterapi yang dilakukan ilmuwan barat telah memunculkan manfaat dari hipnoterapi. Temuan-temuan hasil penelitian menjadikan hipnoterapi hal yang menarik diteliti dalam khazanah ilmiah oleh ilmuwan psikologi barat sampai saat ini. Dari referensi yang ditemukan bahwa hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang terus dikembangkan dalam ranah praktik psikoterapi guna membantu permasalahan pikiran dan kesehatan mental.

Dan menariknya, saat ini ilmuwan psikologi muslim mulai tertarik dan melakukan penelitian-penelitian ilmiah bidang hipnoterapi serta aplikasinya dalam objek riset yang beragam. Para ilmuwan psikologi pun mulai mengembangkan konsep psikologi barat ke dalam penelitian-penelitian berbasis ke-Islaman yang bersumber dari kitab suci, termasuk didalamnya tema-tema dan terapi-terapi bidang psikologi dan psikoterapi. Ini terjadi tidak lepas dari semangat dan *idealisme* pengembangan psikologi murni menjadi psikologi Islam.

Dari temuan dan diskusi penulis dalam bidang kajian psikologi, maka penulis pun mulai tertarik menerapkan konsep hipnoterapi Islam. Alasan pemikiran akademik adalah bahwa konsep hipnoterapi ada dalam Islam yang bersumber dan nilai-nilai ke-Islaman. Dalam hal ini *konteks* nya adalah manusia. Dalam tataran

---

<sup>33</sup> *Ibid*, hlm. 38

praktis hipnoterapi Islam dianggap lebih sesuai dengan klien (*mitra subjek*) orang Islam yang dilakukan oleh orang Islam dengan cara dan teknik hipnoterapi Islam. Atas dasar idealisme inilah, penelitian hipnoterapi Islam dilakukan sebagai tema khusus dalam kajian psikologi Islami.

Menurut Fuad Nashori, pola pengembangan psikologi Islam setidaknya mempunyai 4 (empat) pola pilihan yang dilakukan yaitu:

- 1) Menjelaskan masalah ke Islaman menggunakan konsep psikologi barat
- 2) Membandingkan pandangan Islam dengan psikologi barat
- 3) Memberikan perspektif Islam terhadap konsep psikologi barat
- 4) Mengembangkan ilmu pengetahuan tentang manusia (*psikologi*) yang sumbernya diangkat dari sumber formal Islam.<sup>34</sup>

Dengan merujuk kepada pola pengembangan psikologi Islam yang ditawarkan, maka penulis melakukan penelitian dan penerapan hipnoterapi Islam. Hipnoterapi Islam berbicara tentang pengetahuan manusia secara psikologis diangkat dari sumber formal Islam. Bahwa manusia terdiri dari aspek jasmaniah dan ruhaniah. Piranti ruhaniah adalah *qalbu*. Disinilah perubahan perilaku akan lebih efektif ketika dimulai dari perubahan *qalbu*.

Tubuh jasmani adalah unsur yang bersifat materi sebuah wahana bagi ruhani yang bersifat *immateri* untuk mengekspresikan kehendak dan perintah Allah swt. yang diaktualisasikan dalam kehidupan keseharian manusia. Sebab yang menjadi penentu dan

---

<sup>34</sup> Fuad Nashori, *Pola-Pola Pengembangan Psikologi Islami*, (Yogyakarta: UII, Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, No.2 Tahun 2, Januari 1997) hlm 20

pengarah serta penggerak atas seluruh aktivitas manusia adalah *Ruh*. Term *Ruh* menurut al-Gazali memiliki empat term yang berbeda yakni *qalb, ruh, nafs, dan 'aql*.<sup>35</sup> Perbedaan tersebut terletak pada *nomenklatur* yang berakibat kepada peran dan fungsi yang disandangnya.

Qalbu atau hati<sup>36</sup> adalah tempat perubahan dan pasang surut yang konstan. Hati adalah organ *intuisi supra-rasional* berbagai realitas *transenden* yang berhubungan dengan manusia. Hati adalah sekat (*alam barzakh*) antara dunia dengan akhirat nanti.<sup>37</sup> Sabda Nabi SAW yang artinya: (*Apabila sehat, maka akan sehat seluruh jasadnya, dan apabila rusak, maka rusaklah seluruh jasadnya, yaitu qolbu*).

Hadits di atas menunjukkan bahwa hati adalah barometer dari kondisi fisik manusia. Hati adalah sebuah kondisi psikis manusia, sehingga kondisi fisiologis manusia tergantung kepada kondisi psikisnya, demikian juga dengan ketundukan manusia secara fisik tergantung kepada ketundukan psikis manusia. Dari penjelasan ini menggambarkan sangat jelas bahwa *eksistensi* manusia dalam perilakunya ditentukan oleh kondisi dan keadaan hatinya. Dengan

---

<sup>35</sup>Al-Gazali, *Raudhahath-Tālibin wa 'Umdah as-Sālikin*, alih bahasa : M. Lukman Hakiem, cet. V, (Surabaya, Risalah Gusti, 2005) Hlm. 69 - 72

<sup>36</sup>kata "*al-Qalb*" dan derivasinya dalam Al-Qur'an muncul sebanyak 166 kali yang terkandung dalam 153 ayat dengan 32 bentuk derivat. Makna kata "*al-Qalb*" dan derivasinya dalam Al-Qur'an menurut mufassir dari era tradisional dan kontemporer ada 18 makna, yaitu: (1) akal, (2) jiwa, (3) watak, (4) kembali, (5) kebebasan bergerak, (6) membolak-balikkan, (7) menjadi, (8) perjalanan, (9) tempat kembali, (10) goncang, (11) murtad/berbalik, (12) dikembalikan, (13) dibolak-balikkan, (14) tempat bertindak/berusaha, (15) menengadahkan, (16) mengatur rencana, (17) mengubah, dan (18) memalingkan.

<sup>37</sup>Armstrong, Amatullah, *Khazanah Istilah Sufi Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, (Bandung : Mizan, 2000), hlm. 225

kata lain hati menjadi barometer kepribadian atau perilaku manusia. Oleh karena itu *treatment* ruhani adalah melalui hati seseorang melalui teknik hipnoterapi Islam.

Peneliti menyadari bahwa topik hipnoterapi Islam dan penerapannya belum mendapatkan perhatian yang memadai dari kalangan akademisi. Karena selama ini, para akademisi lebih tertarik memperhatikan hipnoterapi barat. Sehingga belum banyak dijumpai tulisan ilmiah, jurnal dan penelitian yang membahas tema-tema hipnoterapi Islam kaitannya dengan motivasi belajar dan kesejahteraan spiritual.

Namun demikian, upaya untuk menerapkan konsep hipnoterapi Islam dan melakukan eksperimen tetap perlu dilakukan, apalagi di Indonesia sebagai negara mayoritas Muslim. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui konsep hipnoterapi Islam pengaruhnya terhadap peningkatan motivasi belajar dan spiritualitas mahasiswa.

Maka penulis mencoba memberikan makna apa itu hipnoterapi Islam? Hipnoterapi Islam adalah teknik komunikasi yang diberikan oleh psikoterapis muslim dalam memodifikasi dan merekayasa qalbu seseorang untuk mendapatkan perubahan pada aspek *mind*, *emosi* serta meningkatkan perilaku positif atau sesuai dengan tujuan dari dilakukannya sebuah proses terapi melalui inti dasar manusia yaitu *qalbunya*. Teknik hipnoterapi Islam meliputi teknik menjernihkan hati, teknik memaafkan, teknik kebersyukuran dan teknik meditasi dzikir.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> Ika Setya Mahanani dkk, *Aplikasi Self Control Training ; Upaya Optimisasi Potensi Fitrah Manusia*, (UII Yogyakarta : Temu ilmiah nasional 1 Psikologi Islam, 2005), hlm, 284-291

Dari paparan di atas maka peneliti mencoba merumuskan dan membuat sebuah *research gap*. Pertama bahwa ada tatanan konsep yang perlu dilanjutkan dalam bidang aplikasi hipnoterapi barat kepada hipnoterapi Islam yang bersumber dari Al-Quran dan Hadits. Sehingga semakin jelas perbedaan hipnoterapi barat dan hipnoterapi Islam dalam tataran aplikasi dan praktiknya. Kedua berasumsi bahwa hipnoterapi barat tidak selamanya cocok dengan subyek umat Islam, sehingga penulis tergerak melakukan penelitian dan mengajukan alternative melalui hipnoterapi Islam.

Tujuan penelitian eksperimen ini mengarah kepada pengaruh hipnoterapi Islam dalam peningkatan motivasi belajar dan kesejahteraan spiritual mahasiswa. Berkenaan dengan variabel motivasi belajar dan kesejahteraan spiritual di lapangan sebagai pengamatan awal di lapangan. Peneliti berdiskusi dengan beberapa rekanan dosen di Tasikmalaya dan ditemukanlah gambaran awal bahwa perilaku mahasiswa akhir-akhir ini terganggu dengan masalah motivasi belajar dan perilaku kesadaran kesejahteraan spiritualnya<sup>39</sup> Dari studi pendahuluan ini mencoba untuk melakukan sebuah perlakuan hipnoterapi Islam.

Pembahasan mengenai mahasiswa sebagai agen perubahan dan kader masa depan bangsa dan Negara, tidak lepas dari motivasi yang dibutuhkan untuk semangat dan konsisten menjadi pembelajar. Demikian pula tidak bisa lepas dari nilai-nilai *spiritualitas* yang hendaknya dijunjung tinggi. Karena spiritualitas akan berakibat kepada perubahan perilaku positif bagi mahasiswa.

---

<sup>39</sup> Diskusi dengan para dosen diantaranya; Akh. Kahirul Wafa, Otong Rukmana, Sri Hermiyati, Syamsul, Didah

Kota Tasikmalaya adalah wilayah Jawa Barat sebagai kota santri, yang didalamnya banyak berdiri pondok pesantren dan Pendidikan Tinggi swasta yang berlandaskan ke Islam. Lembaga-lembaga tersebut termasuk Perguruan Tinggi Islam di dalamnya mempunyai peran penting untuk membentuk mahasiswa yang berintelektual tinggi dan berspiritual tinggi dalam memegang nilai-nilai ketauhidan.

Namun kenyataannya, keseimbangan kecerdasan intelektual dan spiritualitas mahasiswa tidak didapatkan. Ditambah lagi masuknya era *disruptiv*, membuat mahasiswa terlena dengan gaya hidup dan segala dampak negatif yang bersumber dari *smartphone* yang dipegang. Ini dapat dilihat dari kehadiran mahasiswa yang telat masuk ataupun sama sekali tidak hadir pada perkuliahan, serta lalai tidak mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Indikator lain rendahnya *sensitivitas* mahasiswa pada aspek-aspek kepedulian, empati dan simpati diantara kawan mahasiswa. Dalam aspek psikologis banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami mudah stress, depresi dan rendahnya motivasi dalam belajar dan beribadah kepada Allah secara vertical kepada Tuhannya.

Motivasi dan peningkatan nilai-nilai spiritualitas mahasiswa (*spiritual well-being*) merupakan bagian penting agar mahasiswa sebagai kader muda menjadi pribadi yang utuh dan memiliki jati diri. Memiliki kesadaran akan motivasi belajar untuk masa depannya dan memiliki kesadaran kesejahteraan spiritualitas dalam dirinya agar pola pikir, perkataan dan perilakunya baik. Hatinya mempunyai kekuatan untuk mendorong selalu berbuat baik (*beribadah*) dengan Tuhan dan hubungan dengan sesamanya. Dan secara psikologis

dirinya siap menghadapi perubahan-perubahan yang sedang dilalui dan perubahan di masa depan.

Berdasarkan latar belakang di atas,. Maka peneliti mencoba melakukan penelitian untuk disertasi dengan judul “Hipnoterapi Islam untuk Meningkatkan Motivasi Belajar dan Kesejahteraan Spiritual mahasiswa di 5 (lima) kampus di Kota Tasikmalaya”.

## **B. Keaslian Penelitian**

Secara spesifik penelitian pada tema hipnoterapi telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya sesuai dengan subyek penelitian yang beragam, seperti terapi untuk penyembuhan, motivasi, pendidikan, kesehatan, dan bidang-bidang lainnya. Penelitian ini banyak ditemukan pada jurnal-jurnal Internasional dan laporan penelitian dalam bentuk tesis atau disertasi. Akhir-akhir ini peneliti-peneliti muslim di Indonesia mulai mengangkat tema hipnoterapi dalam kepentingan penelitian secara akademisi. Dan sebagian orang indonesia mulai melakukan praktek hipnoterapi dalam bentuk konseling, terapi dan pelatihan, dalam hal ini menyebutnya sebagai praktisi hipnoterapis.

Tetapi, penelitian tersebut menunjukkan bahwa saat ini, khususnya di Indonesia dan sejauh peneliti ketahui, belum dijumpai peneliti yang serius melakukan sebuah penelitian tentang hipnoterapi yang bersumber dari nilai-nilai Islam, dalam hal ini menjadi hipnoterap Islam. Terlebih secara eksperimen pengaruhnya terhadap motivasi belajar dan peningkatan kesejahteraan spiritual mahasiswa.

### C. Rumusan Masalah

Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa hipnoterapi dapat digunakan dalam tujuan terapi, seperti peningkatan motivasi dan peningkatan kesejahteraan spiritual. Hipnoterapi Islam sebagai proses terapi yang berdasarkan konsep Al-Qur'an dan Al-Hadits yang didalamnya banyak ditemukan proses dan fenomena hipnosis, seperti ketenangan, kenyamanan, kondisi rileks. Demikian pola komunikasi hipnosis dan sugesti yang dicontohkan dalam kisah, nasehat dan petunjuk dalam Al-Qur'an. Seperti tema cara memotivasi, memaafkan, penyerahan diri (*let it go teknik*), pemrograman rasa syukur, sabar, ikhlas, teknik ketenangan (*relaksasi*) dan meditatif (*tawajjuh*).

Sehingga memberikan rancangan berupa perumusan masalah yang hendak diteliti, yakni:

1. Apakah hipnoterapi Islam memberikan pengaruh peningkatan motivasi belajar mahasiswa?
2. Apakah hipnoterapi Islam memberikan pengaruh peningkatan kesejahteraan spiritual mahasiswa?
3. Apakah ada perbedaan peningkatan motivasi belajar mahasiswa dengan metode konvensional?
4. Apakah ada perbedaan peningkatan kesejahteraan spiritual mahasiswa dengan metode konvensional?

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

Dalam tujuan penelitian ini dibagi menjadi dua jenis, yakni tujuan umum dan tujuan khusus.

##### **1. Tujuan Umum**

1.1. Mendapatkan pengetahuan tentang pengaruh hipnoterapi Islam dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

1.2. Mendapatkan pengetahuan tentang pengaruh hipnoterapi Islam dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa.

##### **2. Tujuan Khusus**

2.1. Mengetahui hasil hipnoterapi Islam dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

2.2. Mengetahui hasil hipnoterapi Islam dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa.

2.3. Mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan hipnoterapi Islam dalam bentuk eksperimen.

2.4. Mengetahui adakah perbedaan peningkatan motivasi belajar dan kesejahteraan spiritual mahasiswa dengan hipnoterapi Islam dan konvensional.

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

Secara akademisi penelitian ini bermanfaat bagi kepentingan institusi yang berhubungan pada hasil penelitian dan sesuai dengan tema penelitian, Selanjutnya dapat memberikan manfaat kepada masyarakat luas berupa hasil penelitian ini. Dalam penelitian ini paling tidak ada dua manfaat yang didapatkan, yaitu :

1. Bagi subyek penelitian, subyek penelitian ini adalah orang-orang yang mempunyai permasalahan motivasi belajar dan kesejahteraan spiritual lemah. Sehingga ketika penelitian ini berpengaruh secara positif, maka hasil atau pengaruhnya akan langsung didapatkan oleh subyek bersangkutan. Seiring melemahnya malas belajar akan tumbuh motivasi belajar dan meningkatnya kesejahteraan spiritual pada diri subyek.
2. Memperkuat dan memberikan wawasan pada kajian hipnoterapi dalam perspektif psikologi pendidikan Islam. Bahwa Islam dengan konsep *rohmatan lil alamin* yang bersumber dari Al-Qur'an dan al-Hadits sangat lengkap ketika dikaji dan dituangkan dalam konsep dan teknik terapi untuk kepentingan motivasi dan peningkatan kesejahteraan spiritual. Maka, apabila penelitian ini terbukti bahwa hipnoterapi Islam dapat mempengaruhi motivasi belajar dan meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa, tidak berlebihan kiranya dikatakan bahwa ini menjadi temuan tentang sebuah teknik hipnoterapi Islam.

#### **F. Penelitian Terdahulu**

Peneliti melakukan pencarian lebih spesifik pada kata hipnoterapi dan berkembang pada tema-tema yang sejenis merujuk pada konsep hipnoterapi Islam dan Psikoterapi Islam. Dan ternyata banyak ditemukan tema-tema hipnoterapi dan tema-tema yang menjadi bagian dari hipnoterapi Islam dan psikoterapi Islam dilihat dari berbagai sudut pandang dan objek penelitian yang telah

dilakukan sebelumnya baik oleh ilmuwan Islam ataupun barat. Penelitian-penelitian tersebut antara lain :

1. Very Julianto dan Subandi,<sup>40</sup> Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas melalui pelatihan membaca Al Fatimah reflektif intuitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca Al Fatimah reflektif intuitif dapat menurunkan depresi ( $F=15.34$ ,  $p<0.05$ ) dan meningkatkan imunitas ( $F=25.6$ ,  $p<0.05$ ). Penelitian menunjukkan bahwa membaca Al Fatimah reflektif intuitif dapat mengubah persepsi subjek terhadap permasalahan dalam hidupnya. Subjek mulai melihat apa yang sedang terjadi pada diri mereka dengan menggunakan perspektif *anchor* Allah. Subjek eksperimen yang berhasil memegang teguh *anchor* Allah, mengalami penurunan depresi dan peningkatan imunitas secara signifikan. Perubahan tersebut tidak dapat dipisahkan dari rasa tenang sesudah membaca Al Quran.
2. Indiyah<sup>41</sup> dalam penelitiannya membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan kecemasan para nara pidana yang menghadapi masa bebas, maksudnya bahwa nara pidana yang religius memiliki kecemasan yang rendah dalam menghadapi masa bebas.

---

<sup>40</sup> Veri Julianto dan Subandi, "*Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas*", (Jurnal Psikologi UIN Suka, Vol. 42, No. 1, April 2015)

<sup>41</sup>Indiyah. Tesis : "*Hubungan Antara Relegiusitas, Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Nara Pidana Menjelang Masa bebas*". (Yogyakarta: Psikologi Program Pasca Sarjana UGM.

3. Qadhi Badri<sup>42</sup> dalam penelitiannya membuktikan bahwa bacaan al-Quran berpengaruh besar hingga 97% dalam memberikan ketenangan dan menyembuhkan berbagai penyakit.
4. Penelitian Indah Ria Sulistyarini<sup>43</sup>, tentang *pengaruh pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi pada penyandang cacat* bahwa hasilnya ada pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap resiliensi yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan resiliensi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, menyimpulkan hal ini berarti pelatihan kebersyukuran dapat menjadi salah satu alternatif dalam upaya penanganan terhadap orang-orang yang mengalami difabel dan merasa tidak memiliki kemampuan dalam menghadapi permasalahan hidup.
5. Hesti Badaria dan Yulianti Dwi Astuti<sup>44</sup>, dalam penelitiannya tentang “*religiusitas dan penerimaan diri pada penderita diabetes melitus*” menyimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dengan penerimaan diri pada penderita diabetes melitus, semakin tinggi religiusitas pada penderita diabetes melitus semakin tinggi pula penerimaan diri. Dan sebaliknya semakin rendah religiusitas semakin rendah pula penerimaan diri.

---

<sup>42</sup> Malik Badri, *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*. (Bandung : PT. Rosda Karya, 1995)

<sup>43</sup> Indah Ria Sulistyarini, “*Pengaruh Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Resiliensi pada Penyandang Cacat*”, (Jurnal Psikologi Islami UIN Malik Ibrahim Malang, cetakan pertama, juli 2011), 229

<sup>44</sup> Hesti Badaria dan Yulianti Dwi Astuti, “*Religiusitas dan Penerimaan Diri pada Penderita Diabetes Melitus*”, (Jurnal Psikologika UII, Yogyakarta, 2004), 21

6. Perdana Ahmad,<sup>45</sup> penelitiannya tentang “*terapi ruqiyah sebagai sarana mengobati orang yang tidak sehat mental*”, penelitian ini menjelaskan pengaruh dan tahapan teknik terapi ruqiyah untuk menyembuhkan berbagai gangguan mental. Hasil dari penelitiannya bahwa sumber penyakit mental ada dalam qalbu. Maka ketika qalbu-nya disucikan dengan ayat-ayat Al-Qur’an maka mental menjadi sehat.
7. Penelitian yang berkenaan dengan tema-tema hipnoterapi banyak sekali, diantaranya penelitian Ni Wayan Armini,<sup>46</sup> Marlina,<sup>47</sup> hasilnya bahwa hipnoterapi berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan, tekanan darah dan denyut nadi pada ibu primigravida trimester III dan suksesnya ASI Eksklusif.
8. Safitri,<sup>48</sup> hasilnya mengatakan bahwa ada pengaruh metode hypnotherapy terhadap *kepatuhan* diit cairan pada pasien GGK, dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi mengenai pengaruh hypnotherapy terhadap kepatuhan diit cairan pada pasien GGK rawat jalan di RS PKU Muhammadiyah Gombong dengan nilai  $p=0,894$ . Dalam penelitian lain, Safitri, Konseling dengan Psikodrama dan Hipnoterapi memperlihatkan ada perubahan yang signifikan

---

<sup>45</sup> Perdana Ahmad, “*Terapi Ruqiyah Sebagai Sarana Mengobati Orang Yang tidak Sehat Mental*”, (Jurnal Psikologi Islami, 1(1), Juni, 2005): 87-96.

<sup>46</sup> Ni Wayan Armini, “*Hipnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif*” (Jurnal Skala Husada Volume 13 Nomor 1 April 2016 : 21 -29.

<sup>47</sup> Marlina, “*Pengaruh Hypnobirthing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*” (Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol IX, No 1 Maret 2016.

<sup>48</sup> Safitri, “*Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Kepatuhan Diit Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Rawat Jalan Di Instalasi Hemodialisa Rs Pku Muhammadiyah Gombong*” (Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No. 3, Oktober 2012),113.

dalam perasaan, tingkat persoalan, kemauan dan kemampuan memecahkan persoalan sebelum dan setelah kegiatan. Juga ada perubahan signifikan tiap aspek tugas perkembangan dan rata-rata setelah proses konseling.<sup>49</sup>

9. Ifana Anugraeni,<sup>50</sup> Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa pada hypnoparenting dapat menangani masalah *picky eater*, karena *hypnoparenting menggunakan prinsip kerja hypnosis* (komunikasi dengan otak) sering digunakan para orang tua sebagai sarana dalam membentuk kepribadian anak dan potensi anak.
10. Natalia,<sup>51</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “*pengaruh penggunaan model pembelajaran hypnoteaching terhadap hasil belajar kosakata bahasa Inggris siswa SMP Yadika 4 Bekasi*”. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Berdasarkan hasil pengujian menggunakan uji-t dengan signifikansi 0,05, diperoleh hasil terdapat pengaruh penggunaan model pembelajaran hypnoteaching terhadap hasil belajar kosakata bahasa Inggris siswa. Dewi Maryanti,<sup>52</sup> hasil penelitiannya bahwa model pembelajaran menggunakan hypnotherapy efektif meningkatkan *english communicative competency*.

---

<sup>49</sup> Safitri, “*Model Konseling Psikodrama Dan Hipnoterapi Untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa*” (Jurnal Ilmiah Widya Eksakta Volume 48 1 Nomor 1 Juli 2017)

<sup>50</sup> Ifana Anugraeni, “*Pengaruh Hypnoparenting Terhadap Kejadian Picky Eater Pada Anak Prasekolah Di Tk Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojojoto Kota Kediri*” (Volume 5, Nomor 1, April 2017). 24 – 29

<sup>51</sup> Natalia Tri Astuti, “*Studi Eksperimental Model Pembelajaran Hypnoteaching Terhadap Hasil Belajar Kosakata Bahasa Inggris Peserta Didik*”

<sup>52</sup> Dewi Maryanti, “*efektivitas Model Pembelajaran Hipnoterapi Dalam Meningkatkan English Communicative Competence*”, (Jurnal Kebidanan Vol.4 No. 9. Oktober 2015)

11. Novia Fetri Aliza,<sup>53</sup> penelitian ini untuk mengetahui “pengaruh *terapi psikospiritual untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja*”, prosedur penelitian dengan cara uji coba modul terapi psikospiritual yang didampingi oleh observer di SMK Muhammadiyah Bambanglipuro, hasilnya mengungkapkan bahwa Pada penelitian terapi psikospiritual terbukti memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Peningkatan kesejahteraan psikologis yang dialami oleh subjek penelitian ditunjukkan dengan perubahan yang dialami peserta, yaitu merasakan kehidupan yang tenang, menemukan tujuan hidup beserta langkah-langkah yang akan mereka tempuh untuk dapat menggapai tujuan hidup.

Dari penelitian-penelitian tersebut, maka dapat dikatakan secara umum bahwa terapi berbasis hipnoterapi ataupun hipnoterapi Islam sangat berpengaruh dan efektif dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan manusia, berupa permasalahan *psikologis, somatologis* dan pemanfaatan dalam meningkatkan kompetensi manusia. Walaupun belum ditemukan sebuah pengaruh perbedaan antara pengaruh hipnoterapi yang dikembangkan barat dengan hipnoterapi Islam.

Dibawah ini, akan dilanjutkan dari urutan diatas penelitian-penelitian yang berkenaan dengan hipnoterapi yang dilakukan oleh peneliti barat. Penelitian tentang hipnoterapi di barat telah banyak dilakukan baik dalam tahun lama ataupun tahun-tahun terbaru,

---

<sup>53</sup> Novia Fetri Aliza, “*Pengaruh Terapi Psikospiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja*”, (*Jurnal Fak Psikologi UAD Vol 3. No 2. 2015*)

dibawah ini beberapa penelitian tentang hipnoterapi berupa tesis, disertasi dan jurnal, antara lain :

12. Penelitian Brian M. Robin (2010)<sup>54</sup> sebuah disertasi yang berjudul “*An Analysis of Factors Related to Seeking Clinical Hypnosis*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan skala psikometrik (skala likert) bertujuan untuk mengukur persepsi dan sikap mahasiswa dan masyarakat umum dalam tema atau isu tentang apakah partisipan menggunakan hipnoterapi dalam pengobatan medis, darimanakah partisipan mendapatkan informasi menggunakan hipnosis dan kemungkinan partisipan menggunakannya dalam pengobatan klinis. Hasil risetnya mengungkapkan bahwa menggunakan hipnosis klinis menjadi tertinggi dalam banyak masalah klinis, dan partisipan mendapatkan informasi sebagian dari dokter dan informasi artikel, surat kabar dan televisi.
13. Penelitian Elizabeth Ferguson<sup>55</sup> sebuah disertasi yang berjudul “*mutual hypnosis : an Exploratory multiple-case studi*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi fenomena mutual hypnosis, yaitu pengalaman saling menghipnosis pada 10 pasang partisipan sehingga satu sama lain saling memberikan sugesti hipnosis dan keduanya terhipnosis bersamaan. Jenis penelitian studi kasus eksploratif atau eksplorasi fenomena hipnosis

---

<sup>54</sup> Brian M. Robin, Doctor of Disertation : “*An Analysis of Factors Related to Seeking Clinical Hypnosis*”, (Faculty of Baylor University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Psychology, 2010)

<sup>55</sup> Elizabeth Ferguson, Disertation : *Mutual Hypnosis: An Exploratory Multiple-Case Study* a. (Doctor Of Philosophy In Transpersonal Psychology Institute O F Transpersonal Psychology, Palo Alto, California April 25, 2001)

bersama ini mempunyai dasar pertanyaan : a) apakah fenomenologi saling menghipnosis?, b) apa pengalaman dan yang dirasakan saling menghipnosis?. c) apakah manfaat saling menghipnosis?, maka penelitian ini mengungkapkan bahwa menguatnya kemungkinan terjadinya hipnosis bersama, bahwa dengan hiposis bersama mendapatkan banyak manfaat dan temuan potensi terapeutik, meliputi : meningkatkan komunikasi, resolusi konflik, meningkatkan kedalaman hipnosis, peningkatan cinta kasih, peningkatan pemahaman interpersonal, dan pencapaian tujuan.

14. Penelitian T. Paris Ives,<sup>56</sup> (2004) dengan judul: “*The Post September 11, 2001, Rhetoric Of President George Bush Examined In The Context Of Milton Erickson’s Hypnotherapeutic Techniques: A Discourse Analysis Of Psychologically Persuasive Rhetoric*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi gaya retorika presiden Goerge Bush setelah terjadi trauma nasional di negaranya Amerika dan memberikan sugesti efektif bagi rakyatnya. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis wacana yang digunakan Goerge Bush dalam sebuah pidato pada 20 september 2001 dalam konteks bahasa menurut hipnoterapi Erikson dan teknik retorika klasik. Ditemukan sebelas tema bahasa hipnoterapi erikson yaitu :

---

<sup>56</sup> T. Paris Ives, Thesis “ *The Post September 11, 2001, Rhetoric Of President George Bush Examined In The Context Of Milton Erickson’s Hypnotherapeutic Techniques: A Discourse Analysis Of Psychologically Persuasive Rhetoric* ”. (Faculty of Saybrook Graduate School and Research Center in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts (M.A.) in Psychology), 2004

kebebasan diserang, terorisme, Amerika Serikat kuat, Orang Amerika bersatu dan bersatu, Nilai-nilai Amerika itu baik, militer A.S. sangat kuat dan siap, pertahanan tanah air; keadilan, pemimpin dunia mendukung Amerika Serikat, perang melawan terorisme, dan pentingnya menghormati Tuhan Yudeo-Kristen. Dalam temuan penelitian berupa analisa peneliti bahwa retorika Presiden Bush sebagian sangat hipnotik dan tepat untuk memasuki alam bawah sadar pendengar, seperti memasukkan sugesti berupa nilai-nilai ketuhanan. Tetapi, Presiden Bush pun menggunakan bahasa yang keliru berupa sugesti terhadap pikiran bawah sadar pendengar (rakyatnya) berupa perasaan ketakutan, dan ini dikarenakan didominasi oleh emosi yang muncul.

15. Penelitian S. F. Gilbert,<sup>57</sup> dalam sebuah jurnal yang berjudul “*Hypnotherapy For Asthma*”, Dalam hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa hipnoterapi bisa menyembuhkan penyakit asma, karena dasar dari hipnoterapi adalah relaksasi. Sehingga klien dibuat untuk bisa istirahat rileks dan sebagian orang sembuh, tetapi sebagian orang tidak sembuh (gagal). Artinya teknik ini terapi ini tidak bisa diterapkan secara universal.
16. Tulisan Sherman Werbel,<sup>58</sup> dalam sebuah jurnal yang berjudul : “*The Use of Hypnosis as Therapy for the Mentally Retarded*”, bahwa tulisan ini adalah sebuah review tentang hipnosis sebagai

---

<sup>57</sup> S. F. Gilbert , “*Hypnotherapy For Asthma*” (The British Medical Journal, Vol. 2, No. 4799 (Dec. 27, 1952), 1420

<sup>58</sup> Cherie Sherman Werbel, Thomas J. Mulhern Michael Dubi, “*The Use Of Hypnosis As Therapy For The Mentally Retarded, Education and Training of the Mentally Retarded*”, Vol. 18, No. 4 (december 1983),pp. 321-323 Published by: Division on Autism and Developmental Disabilities, 1983

terapi retardasi mental, sebuah kondisi sebelum usia 18 tahun yang ditandai dengan rendahnya kecerdasan dan sulit beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari. Mengungkapkan bahwa literatur yang berkaitan dengan hipnosis *terhadap* terapi keterbelakangan mental jarang terjadi dan seringkali dibatasi oleh rancangan studi kasus, tetapi laporan yang ada bahwa pemanfaatan hipnosis klinis tetap ada dalam beberapa kasus dan dapat diwujudkan. Tetapi, dalam tulisan ini menggaris bawahi bahwa sudah waktunya untuk melakukan penelitian lanjut tentang hipnoterapi sebagai terapi untuk keterbelakangan mental.

17. Penelitian Robert Walter Hill,<sup>59</sup> sebuah disertasi dengan judul “*Hypnosis: A Group Treatment for Smoking, Obesity and the Perception of Stress*”. Penelitian ini meliputi 3 eksperimen terpisah yang dirancang untuk menguji model terapi hipnosis pada komunitas perokok serta aplikasi terapi hipnosis untuk klien obesitas dan mengalami stres. Hipotesis-1 untuk kelompok perilaku merokok dan menunjukkan penurunan perilaku yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, dimana kelompok perlakuan menunjukkan tingkat keberhasilan 76 persen dibandingkan dengan tingkat keberhasilan 4 persen pada tingkat kontrol. Hipotesis-2 diujikan kepada kelompok penurunan berat badan dan dikonfirmasi bahwa tingkat keberhasilan 94 persen dalam pengurangan berat badan dibandingkan dengan 4 persen dalam kelompok kontrol. Hipotesis-3 menguji kelompok

---

<sup>59</sup> Robert Walter Hill, Dissertation : “*Hypnosis: A Group Treatment for Smoking, Obesity and the Perception of Stress*”, (Dissertation submitted to the Graduate Faculty of Virginia Commonwealth University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor Of Philosophy, 1981.

pegurunga stres dan setelah dikonfirmasi menunjukkan tingkat keberhasilan 100 persen adanya penurunan persepsi tingkat stres.

18. Penelitian Matthew Krouwel (2017)<sup>60</sup>, Sebuah tulisan dengan judul “*What the public think about hypnosis and hypnotherapy: A narrative review of literature covering opinions and attitudes of the general public 1996–2016*” Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan pemahaman masyarakat tentang hipnosis dan keterbukaan pada hipnoterapi, metode yang digunakan dengan pencarian menyeluruh artikel peer review jurnal bahasa Inggris dari tanggal 1 Januari 1996-11 maret 2016 yang dilakukan dari 9 database yaitu : medline, pubmed, psycarticles, cinahl, embase (excerpta medica), psychinfo, cochrane, indeks kutipan sains-diperluas, indeks kutipan konferensi). Dan sebuah pencarian judul dari google dengan 39 kata kunci yang digunakan 39 kombinasi kata kunci digunakan: hipnosis, hipnoterapi, hipnosis, persepsi, kepercayaan, pengetahuan, pandangan, pendapat dan pengertian, secara tunggal dan jamak. Analisis dilakukan sesuai dengan pertanyaan. Adapun hasil penelitian bahwa 31 artikel diidentifikasi, mencakup populasi yang beragam. Kebanyakan orang percaya bahwa: hipnosis dapat merubah, persepsi pada hipnoterapi adalah bermanfaat untuk masalah psikologis dan mendukung intervensi medis; Hipnosis juga bisa meningkatkan kemampuan diri terutama memori. Maka menyimpulkan bahwa

---

<sup>60</sup> Matthew Krouwel, Kate Jolly, Sheila Greenfield, “*What the public think about hypnosis and hypnotherapy: A narrative review of literature covering opinions and attitudes of the general public, 1996–2016*” (Complementary Therapies in Medicine 32 (2017) 75–84? journal homepage: [www.elsevier.com/locate/ctim](http://www.elsevier.com/locate/ctim))

kebanyakan orang menganggap positif terhadap hipnoterapi, dan akan mempertimbangkan penggunaannya.

Demikian beberapa riset hipnoterapi. Hipnoterapi yang dilakukan barat dan psikoterapi Islam hampir mempunyai kemiripan dan kesamaan, secara umum sama-sama berpengaruh terhadap permasalahan kepribadian seseorang sesuai konteks, alat yang diukur, budaya dan keyakinan suatu tempat yang dianut. Hal menarik dari keduanya sama-sama melakukan proses menenangkan subjek. Subjek diajak *relaks*, tenang dan dipersiapkan menerima sugesti untuk merubah persepsi melalui pikiran bawah sadarnya (*struktur internal manusia*), sehingga ketika diterima, maka sugesti akan merubah perilaku.