

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah individu unik yang memiliki cara berpikir dan bersikap berbeda dalam menghadapi masalah.¹ Setiap manusia memiliki masalah dalam hidupnya, baik masalah ringan maupun sulit. Tidak semua orang mampu menyelesaikan permasalahan yang dialami, karena masing-masing orang memiliki potensi yang berbeda-beda. Ada orang yang mampu mengatasi masalah yang sulit. Adapula orang yang tidak mampu mengatasi masalah yang ringan. Sehingga membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalah yang dialami. Dengan demikian layanan konseling diperlukan untuk membantu mengatasi permasalahan individu.

Menurut Nurul Hartini dan Atika, batasan konseling adalah proses hubungan professional yang dilakukan oleh konselor dan konseli bertujuan untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis konseli.² Konseling berperan sebagai proses yang tidak dapat dilakukan sesaat. Hubungan professional yang terjadi antara konselor dengan konseli bersifat rahasia (*confidential*) yang bertujuan untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli dan meningkatkan keberhasilan konseling. Sehingga dapat membantu konseli meraih tujuan yang diinginkan. Tujuan pelaksanaan konseling meliputi *problem solving*, pemahaman diri konseli, merubah perilaku menjadi lebih baik, memandirikan konseli.

Salah satu terapi dalam konseling yaitu dengan pemanfaatan hipnosis dengan mensugesti pikiran bawah sadar klien dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami klien. Menurut Riyadi yang dikutip Masdudi, pemanfaatan ilmu hipnosis dalam konseling dikenal dengan istilah hipnoterapi atau hipnokonseling yang bersifat integratif dan resiprokal. Maksud integratif adalah pemanfaatan hipnosis dapat disatukan dengan teknik, strategi, dan keterampilan dalam konseling. Sedangkan

¹ Chandra Dewi Dan Haning Tri Widiastuti, *Modul Pembelajaran Komunikasi Antarpribadi*, Ed. Rintho R Reruung (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022), 3.

² Nurul Hartini Dan Atika Dian Ariana, *Psikologi Konseling Perkembangan Dan Penerapan Konseling Dalam Psikologi* (Surabaya: Airlangga University Press, 2016), 9.

resiprokal berarti hipnosis dapat dimanfaatkan dalam praktik konseling, sebaliknya konseling juga digunakan pada proses hipnosis untuk mencapai efektivitas proses terapi pada klien. Efektivitas proses konseling hipnoterapi dapat dilihat dalam proses penyelesaian masalah yang dilakukan klien dan pengembangan potensi yang ada dalam diri secara optimal.³

Hipnoterapi menurut Toni Setiawan adalah teknik terapi pikiran dengan menghipnotis klien. Proses hipnotis dilakukan dengan mensugesti alam bawah sadar klien untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku agar menjadi lebih baik. Pemanfaatan sugesti atau pemberian perintah dilakukan dengan permainan kata-kata yang secara langsung diterima oleh klien.⁴ Hipnoterapi mengarahkan klien masuk dalam kondisi *trans* atau setengah sadar sehingga mudah bagi hipnoterapis untuk memengaruhi cara berpikir klien. Wayan berpendapat bahwa konseling hipnoterapi merupakan proses bantuan yang diberikan konselor dengan cara membimbing konseli menuju alam bawah sadar untuk mempertahankan, membentuk, dan meningkatkan perilaku positif yang diinginkan.⁵

Implementasi konseling hipnoterapi berdasarkan pendapat Nurihsan yang dikutip Masdudi bahwasanya terdapat dua tahap yaitu, pertama pelaksanaan proses konseling secara umum. Tahap kedua, konseling menggunakan hipnoterapi. Dalam tahap peratama, konseling umum digunakan untuk mengenal konseli lebih mendalam sehingga konselor dapat memahami permasalahan yang dialami klien. Konseling dilakukan untuk mendapatkan kepercayaan dan persetujuan dari konseli untuk melaksanakan hipnoterapi. Adapun langkah kerja teknik hipnokonseling yaitu *preinduction interview*, induksi, *deepening*, *hypnotherapeutic* atau *sugestion*, dan terminasi, *post hypnotic*.⁶

³ Masdudi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah* (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 74.

⁴ Toni Setiawan, *Hipnotis Dan Hipnoterapi* (Jogjakarta: Garasi, 2009), 179-180.

⁵ Wayan Eka Paramamartha, Dkk. "Gestalt Counseling With Dialog Game Techniques And Hipno Counseling Techniques For Self Achievement," *Bisma* 1, No. 1 (2017): 39-49, doi: <https://doi.org/10.23887/128322017>.

⁶ Masdudi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah* (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 75-77.

Menurut keterangan dari pengasuh Pondok Pesantren Nun, sebelum masuk dalam proses hipnoterapi santri diberikan konseling terlebih dahulu. Pelaksanaan konseling bertujuan menunjukkan *building rapport* antara konselor dengan konseli. Sehingga muncul kesadaran dan kepercayaan dari konseli atau santri untuk jujur dengan dirinya sendiri dan setuju melakukan hipnoterapi. Konseling hipnoterapi diterapkan pada santri yang sudah baligh atau sekitar umur 12 tahun keatas. Hal tersebut karena proses sugesti dilakukan secara verbal sehingga butuh pemahaman dari konseli untuk mengartikan perkataan yang diucapkan konselor. Konseling hipnoterapi di Pondok Pesantren Nun berfokus pada hipnoterapi analisis yang menelisik akar permasalahan dan trauma masa lalu santri.

Konseling hipnoterapi sangat efektif digunakan untuk mengatasi berbagai jenis gangguan psikologis. Masalah kejiwaan yang ditangani dengan hipnoterapi menurut Ifdil, dkk seperti stress, depresi, trauma, kecemasan, fobia, menghilangkan kebiasaan buruk, dan pemberdayaan diri. Pemanfaatan hipnoterapi juga digunakan untuk mengatasi masalah medis yang berkenaan dengan mengurangi rasa sakit yang dirasakan klien. Dengan demikian, hipnoterapi berperan sebagai anestesi untuk menghilangkan rasa sakit pada pasien.⁷

Pondok Pesantren Nun adalah lembaga pendidikan non formal yang diperuntukkan bagi anak-anak yang tidak memiliki ayah (yatim), anak yang tidak memiliki ibu (piatu), anak yang kehilangan kedua orang tua (yatim piatu), anak terlantar, anak dhuafa, dan anak fii sabilillah. Rata-rata santri pesantren Nun memiliki latar belakang kurang beruntung. Sehingga beberapa santri mendapatkan permasalahan seperti trauma masa lalu yang masih menjadi bayang-bayang di kehidupannya. Salah satu masalah utama yang dialami santri yaitu kesejahteraan psikologis santri.

Kesejahteraan psikologis masih menjadi isu penting pada kalangan remaja. Fitriani dan Abdullah dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa pola asuh yang tepat dari orang tua sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di era digital sekarang ini. Hal tersebut disebabkan pada usia

⁷ Ifdil, Dkk, *Aplikasi Hipnosis Dalam Konseling Paper Presented At The International Seminar And Workshop On Guidance And Counseling*, Yogyakarta, (2015), 134.

remaja individu berada dalam fase pencarian jati diri yang penuh dengan persoalan dan kesukaran. Proses mencari jati diri ditandai dengan perilaku anak dalam memahami lingkungan sekitar, belajar keterampilan fisik, belajar berteman dengan orang disekitar, dan belajar memahami nilai-nilai yang sesuai dalam lingkungan sosial.⁸ Hal demikian tidak terjadi pada santri Pesantren Nun yang rata-rata memiliki latar belakang berbeda dengan anak pada umumnya.

Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being* /PWB) menurut Huppert adalah kehidupan yang berlangsung dengan baik, yang merupakan kombinasi dari perasaan baik dan mampu melakukan fungsinya secara optimal. Istilah kesejahteraan psikologis juga didefinisikan sebagai perasaan bahagia yang dimiliki oleh individu. Kebahagiaan adalah kesejahteraan subjektif pada individu yang merasa puas dengan hidup.⁹ Ryff merumuskan enam dimensi yang menjadi kunci kesejahteraan psikologis meliputi: penerimaan diri, pengembangan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan memiliki hubungan positif dengan orang lain.¹⁰

Berdasarkan penelitian Prasetyaningrum, dkk kesejahteraan psikologis merupakan hal penting yang menjadi perhatian utama bagi para pengasuh pondok pesantren. Dari 100 santri yang tersebar di 11 pondok pesantren di Indonesia terdapat 16 santri yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, sebanyak 69 santri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang, dan 15 santri dalam kategori rendah. Rata-rata kesejahteraan psikologis santri di Indonesia dalam kategori sedang.¹¹ Hal ini sejalan dengan penelitian Ifah, dkk yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa non pesantren lebih tinggi dibanding siswa yang tinggal di pesantren. Indeks perbedaan sebesar 5.407 dengan taraf

⁸ Dwi Fitriani Dan Sri Muliati Abdullah, "Peran Orangtua Dalam Mendukung Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Era Digital," *Prosiding Seminar Nasional* (2021): 176-191.

⁹ Dyah Kantung Sekar Harjanti, "Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau Dari Internal Locus Of Control Dan Spiritualitas", *Gajah Mada Journal Of Psychology* 7, No. 1 (2021): 83-98, doi: 10.22146/Gamajop.62236

¹⁰ Syamsu Yusuf Dkk, *Bimbingan Dan Konseling Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021), 275.

¹¹ Juliani Prasetyaningrum, Dkk "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia," *Profetika* 23, No. 1 (2022): 86-97.

signifikan (P) sebesar 0,000 ($P < 0.05$) dan mean pada siswa non pesantren 133,71 dan siswa pesantren sebesar 120,10.¹²

Dipilihnya Pondok Pesantren Nun sebagai lokasi penelitian dikarenakan lembaga pendidikan non formal ini memiliki program khusus konseling dan terapi mengingat para santri yang memiliki latar belakang sosial beragam. Pesantren Nun membantu para santri untuk berdamai dengan diri sendiri dan masa lalu agar santri memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Selain itu belum banyak ditemukan pondok pesantren yang memberikan konseling hipnoterapi Islam untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis santri. Berdasarkan fakta-fakta diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian skripsi berjudul “Peran Konseling Hipnoterapi Islam Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus.”

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian merupakan batasan masalah yang sesuai dengan penelitian penulis. Adapun fokus penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu berpusat pada peran konseling hipnoterapi Islam yang bertujuan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis santri. Objek bidikan dari penelitian ini yaitu santri Pondok Pesantren Nun yang berlokasi di Desa Tanjung Karang Kecamatan Jati Kabupaten Kudus.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, penulis mengambil beberapa rumusan masalah antara lain:

1. Bagaimana pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus?
2. Bagaimana kesejahteraan psikologis santri sebelum dan sesudah melakukan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus?
3. Bagaimana peran konseling hipnoterapi Islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus?

¹² Lisnawati Dan Ifah Afifah, “Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Siritualitas Siswa Di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren Dan Non Pesantren,” *Jurnal Psikologi Integrative* 6, No. 2 (2018), 190-212.

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus.
2. Untuk mengetahui kesejahteraan psikologis santri sebelum dan sesudah melakukan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus.
3. Untuk mengetahui peran konseling hipnoterapi Islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini yaitu:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang membahas mengenai peran konseling teknik hipnoterapi dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat praktis

Selain manfaat teoritis diatas, penelitian ini juga memiliki manfaat praktis yaitu:

a. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman bagi penulis sehingga ilmu yang didapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak yang terkait.

b. Bagi jurusan

Penelitian ini dapat menambah koleksi mengenai peran konseling teknik hipnoterapi dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis.

c. Bagi akademik

Dapat menambah pengetahuan dan informasi terkait dengan peran konseling teknik hipnoterapi dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis. Sehingga diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam

menyelesaikan problematika yang berkaitan dengan tema penelitian ini.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembahasan pada proposal skripsi ini, secara sistematis penyusunan penulisan dibagi menjadi tiga bab. Masing-masing bab terdiri dari beberapa sub-sub bab. Adapun sistematika penyusunan proposal skripsi penulis, sebagai berikut:

- BAB I** Pendahuluan. Dalam bab ini terdiri dari latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan dari penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.
- BAB II** Kerangka Teori. Bab ini terdiri dari dua sub bab yang terkait dengan tema penulisan. Sub bab pertama adalah peran konseling hipnoterapi Islam meliputi: teori peran, pengertian konseling hipnoterapi Islam, teknik konseling hipnoterapi Islam, tahap konseling hipnoterapi Islam, peran konseling hipnoterapi Islam. Sedangkan sub bab dua adalah kesejahteraan psikologis yang mencakup pengertian kesejahteraan psikologis, dimensi kesejahteraan psikologis, dan faktor penghambat kesejahteraan psikologis. Pada bab ini juga terdapat penelitian terdahulu dan kerangka berpikir dari topik permasalahan penulis.
- BAB III** Metode Penelitian. Pada bab ini terdiri dari jenis dan pendekatan dalam penelitian, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, serta teknik analisis data yang digunakan peneliti.
- BAB IV** Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini, peneliti menjelaskan hasil penelitian yang didapat dari lapangan. Bab ini terdiri atas gambaran objek penelitian, pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam, kesejahteraan psikologis santri sebelum dan sesudah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam, dan peran konseling hipnoterapi islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus.

BAB V Penutup. Bab ini menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti.

