

BAB II KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori

1. Peran Konseling Hipnoterapi Islam

a. Peran

Teori peran (*role theory*) merupakan salah satu orientasi teori dalam psikologi sosial. *Role theory* bersifat multidisipliner yang menggunakan dua atau lebih disiplin ilmu dalam memecahkan fenomena yang diteliti. Sehubungan dengan luasnya fenomena tersebut, teori peran melibatkan teori sosiologi dan antropologi dalam memecahkan fenomena yang dibahas. Dikutip dari Sarwono, teori peran berawal dari perpaduan ilmu psikologi, sosial dan antropologi.¹

Menurut Biddle dan Thomas yang dikutip Suhardono istilah peran hampir sama dengan “lakon” yang ada dalam teater atau panggung sandiwara. Dalam teater, seorang aktor akan memainkan tokoh tertentu dan diharapkan dapat bersikap seperti tokoh tersebut. Posisi aktor kemudian disamakan dengan posisi seseorang di masyarakat begitupun sebaliknya. Berdasarkan persamaan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teori peran merupakan teori yang membahas tentang posisi dan perilaku seseorang yang tidak dapat berdiri sendiri, dimana perilaku tersebut selalu berkaitan dengan orang-orang lain yang berhubungan dengan orang tersebut. Sebagai contoh yaitu peran suami yang “di-suami-kan” oleh istri dan sebaliknya.²

Secara umum, peran dipahami sebagai rangkaian perilaku atau fungsi-fungsi yang dikaitkan dengan posisi khusus pada hubungan tertentu. Dalam kehidupan sosial, setiap perilaku yang ditampilkan individu tentu memiliki konsekuensinya. Maka dari itu, individu harus mengikuti norma-norma yang ada untuk menjaga tingkah laku di

¹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Teori-Teori Psikologi Sosial* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), 215.

² Edy Suhardono, *Teori Peran: Konsep, Derivasi Dan Implikasinya* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1994), 7.

masyarakat. Biddle dan Thomas membagi lima istilah dalam perilaku yang berkaitan dengan peran, yaitu:

1) Harapan (*expectation*)

Harapan dalam peran merupakan harapan-harapan yang diinginkan orang lain supaya seseorang yang berperan tertentu memiliki perilaku yang baik. Semisal harapan masyarakat terhadap bupati yang amanah dan tidak korupsi.

2) Norma (*norm*)

Norma merupakan salah satu bentuk dari harapan. Norma menggambarkan mengenai keharusan atau kewajiban yang dituntut masyarakat baik yang eksplisit atau implisit mengenai peran yang disandang seseorang.

3) Wujud perilaku (*performance*)

Wujud perilaku adalah tuntutan dari masyarakat terhadap kinerja peran yang dilakukan. Wujud dari peran dapat dilihat dari perilaku nyata di hasil akhir.

4) Penilaian (*evaluation*) dan sanksi

Penilaian dan sanksi datang dari eksternal (perilaku orang lain) dan internal (diri sendiri). Penilaian merupakan kesan yang diberikan masyarakat terhadap peran yang disandang baik positif maupun negative. Sedangkan sanksi adalah usaha yang dilakukan untuk mempertahankan nilai positif atau mengubah nilai yang awalnya negative menjadi positif.

5) Konflik peran (*role conflict*)

Terkadang manusia memiliki peran ganda dalam kehidupan tetapi harapan terhadap perannya tidak berjalan dengan baik sehingga muncul konflik peran pada seseorang. Konflik peran adalah tekanan yang dialami orang, ketika peran yang dilakukan tidak sesuai dan bertentangan dengan peran lain.³

³ Endang Sri Indrawati, *Buku Ajar Psikologi Sosial* (Yogyakarta: Psikosain, 2017), 33.

b. Konseling Hipnoterapi Islam

1) Konsep Dasar Konseling Hipnoterapi Islam

Konseling hipnoterapi Islam atau *hypnocounseling* merupakan gabungan dari istilah “*hypnosis*” dan “*counseling*”. Kata hipnosis dalam bahasa Yunani bermakna tidur. Sedangkan *counseling* memiliki arti nasihat, anjuran, atau pembicaraan. Hipnokonseling merupakan perpaduan konseling dengan teknik hipnosis dalam menangani masalah individu. Adapun orang yang ahli dalam hipnoterapi disebut dengan hipnoterapis atau terapis. Sedangkan orang yang diterapi disebut dengan klien/suyet.⁴

Menurut Gunnison yang dikutip oleh Ifdil dalam makalah yang dipresentasikan pada seminar internasional mengatakan bahwa hipnokonseling merupakan upaya untuk memfasilitasi, mempermudah serta mendukung konselor dalam menjalankan strategi konseling dengan menggunakan pola bahasa dan kondisi hipnosis ke dalam layanan konseling sebagai tambahan dari pendekatan utama. Dapat disimpulkan bahwa konseling hipnoterapi Islam atau hipnokonseling merupakan pemanfaatan teknik hipnosis dalam layanan bimbingan konseling Islam.⁵

Konseling adalah proses bantuan yang diberikan konselor kepada konseli untuk memandirikan konseli agar mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Definisi tersebut sejalan dengan pendapat Shertzer dan Stone yang menjelaskan konseling sebagai bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli melalui proses interaksi secara pribadi agar konseli mendapatkan kebahagiaan atas keefektifan perilakunya dalam memahami diri dan lingkungan, mampu mengambil keputusan serta menentukan tujuan hidupnya. Pemahaman diri atau *self awareness*

⁴ Nailul Falah, dkk, “*Hypnocounseling* Sebagai Metode Terapi Bimbingan Dan Konseling Islam: Studi Pada Lembaga *Indonesian Hypnocounseling Association* Budi Sarwono Yogyakarta,” *Hisbah* 12, No. 1 (2015), 1-16, doi: <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.121-02>

⁵ Ifdil, dkk, “Aplikasi Hipnosis Dalam Konseling,” (Paper Presented At The The International Seminar And Workshop On Guidance And Counseling, Yogyakarta, 2015).

penting dimiliki individu sebagai proses merubah diri sendiri menjadi lebih baik dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan tekanan.⁶

Konselor berperan membantu konseli memahami permasalahan yang dialami, sedangkan keputusan akhir tetap ada di tangan konseli. Konseling memiliki dua tujuan yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek yaitu agar konseli menyelesaikan permasalahan yang dialami saat ini. Misalnya berhenti merokok, tidak stress. Sedangkan tujuan jangka panjang meliputi mengembangkan kemandirian pada konseli, mengembangkan pemahaman diri, dan mampu menghadapi situasi baru di masa depan.⁷ Ridwan mengemukakan bahwa tujuan klasik konseling yaitu terciptanya kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidup konseli. Kesejahteraan adalah keadaan individu yang digambarkan dengan perasaan bahagia, kepuasan, sehat secara fisik dan psikis, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik.⁸

Hipnosis merupakan kondisi menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan seseorang, dimana individu dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dan menerima sugesti tanpa melakukan perlawanan. Terapis mengolah penggunaan kata-kata yang dapat membawa individu kembali ke masa lalu dan menghidupkan memori yang memberikan efek emosional. Sehingga klien larut dalam perkataan dan menerima dengan baik sugesti-sugesti positif yang diberikan.⁹

Kondisi hipnosis sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari seperti berdoa dengan khusyu', terbawa suasana ketika menonton film atau

⁶ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami* (Medan: Perdana Publishing, 2018), 21.

⁷ Hartono Dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2012), 31.

⁸ Syafaruddin, *Bimbingan Konseling Perspektis Alquran Dan Sains* (Medan: Perdana Publishing, 2017), 131.

⁹ Yovan P. Putra, *Rahasia Dibalik Hipnosis Ericksonian Dan Metode Pengembangan Pikiran Lainnya* (Jakarta: Gramedia, 2010), 82.

membaca, dan lain sebagainya. Adapun ciri-ciri kondisi hipnosis yaitu perhatian terpusat, kondisi fisik yang relaks, meningkatnya kemampuan panca indra, pengendalian refleks dan aktifasi fisik, serta merespons setelah di hipnosis.¹⁰

Salah satu jenis hipnosis dalam bidang penyembuhan atau terapi disebut dengan hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan teknik penyembuhan melalui pikiran bawah sadar dengan memberikan sugesti positif kepada klien untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Pendapat tersebut sesuai dengan Toni Setiawan yang mengartikan hipnoterapi sebagai teknik terapi pikiran dengan menghipnotis klien dimana terapis akan mensugesti alam bawah sadar klien untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku agar menjadi lebih baik. Selain efektif dalam bidang psikologi, hipnoterapi juga berguna dalam bidang medis sebagai anestesi atau mengurangi rasa nyeri.¹¹

Beberapa masyarakat mengaitkan hipnoterapi dengan hal-hal mistis sebagai sarana untuk memengaruhi pikiran bawah sadar seseorang. Oleh sebab itu, para ulama mengemukakan dua pandangan terkait hukum hipnoterapi dan sejenisnya. Ada ulama yang melarang praktik hipnotis, ada juga beberapa ulama yang membolehkan praktik hipnotis. Para ulama melarang praktik hipnotis apabila terapis menggunakan hal-hal yang berbau mistis dalam memengaruhi pikiran bawah sadar manusia. Praktik hipnotis juga dilarang apabila digunakan dalam hal yang buruk yang dapat merugikan manusia. Sebaliknya, apabila terapis adalah ahli tauhid, maka akan menggunakan kata-kata baik yang sesuai dengan nilai-nilai Islam dan terhindar dari perilaku musyrik.

¹⁰ Masdudi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah* (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 81.

¹¹ Toni Setiawan, *Hipnotis Dan Hipnoterapi* (Jogjakarta: Garasi, 2009), 179-180.

Dengan demikian, hipnotis hukumnya boleh dilaksanakan.¹²

Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan, seorang psikiater Amerika Serikat yaitu Milton Hyland Erickson memperkenalkan hipnoterapi modern yang dinamai dengan hipnoterapi Eriksonian. Menurut Yovan, Erickson telah mengembangkan hipnosis ke derajat yang lebih baik, sehingga hipnoterapi terlepas dari unsur mistis yang selama ini menyelemutinya. Berbeda dengan hipnoterapi konvensional yang mementingkan kedalaman kondisi trans klien, hipnoterapi Eriksonian lebih mementingkan kekuatan sugesti yang diberikan kepada klien. Erickson beranggapan bahwa tidak semua orang dapat dihipnosis dengan cara langsung, melainkan beberapa orang lebih efektif menggunakan hipnosis tidak langsung untuk memengaruhi pikiran bawah sadarnya. Maka dari itu, Erickson lebih suka berbicara dengan klien menggunakan metafora, kontradiksi, bahasa tubuh dan metode halus lainnya untuk mempengaruhi klien dari pada memerintah langsung. Dengan demikian, Eriksonian hipnoterapi merupakan metode hipnosis tidak langsung yang mementingkan kekuatan sugesti untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar klien.¹³

Sugesti yang diberikan terapis kepada klien harus berupa perkataan positif yang nantinya dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar klien. Penggunaan kata-kata yang baik sesuai dengan perintah Allah kepada hambanya untuk mengucapkan perkataan yang baik dan benar seperti yang terdapat dalam Q.S Al-Isra' ayat 53 yang berbunyi:

¹² Amirzan Dan Syaiful, *Aplikasi Hipnosis Dan NLP Dalam Meningkatkan Performa Olahraga* (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021), 1-4.

¹³ Yovan P. Putra, *Rahasia Di Balik Hipnosis Eriksonian Dan Metode Pengembangan Pikiran Lainnya* (Jakarta: Gramedia, 2010), 375-377.

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ
يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ
عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٣﴾

Artinya: Dan katakanlah kepada hamba-hambaku, “hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sungguh, setan itu selalu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya setan adalah musuh nyata bagi manusia,” Q.S Al-Isra’ ayat 53.¹⁴

Hipnoterapi Islam dilaksanakan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Implementasi hipnoterapi Islam dilakukan dengan memanfaatkan konsep ihsan dan ikhlas, serta sikap saling memaafkan. Pemanfaatan konsep tersebut terbukti mempermudah klien untuk bangkit dalam proses penyembuhan. Hal tersebut sesuai dengan nilai-nilai Islam dimana ibadah yang dilakukan dengan ikhlas dan menyerahkan semua kepada Allah memberikan efek yang positif bagi kehidupan individu.¹⁵

Hipnoterapi dan konseling memiliki tujuan yang sama yaitu membantu klien mengatasi permasalahan yang dialami. Pemanfaatan teknik hipnosis dalam layanan konseling menghasilkan keterampilan baru yang perlu dikuasai konselor untuk meningkatkan pelayanan konseling kepada konseli supaya proses konseling berjalan lebih baik dan tercapai tujuan yang diinginkan.

2) Teknik Konseling Hipnoterapi Islam

Dalam penggunaannya, teknik hipnoterapi dapat digunakan secara terpisah atau digabungkan sesuai dengan situasi, kondisi, dan kebutuhan konseli. Teknik hipnoterapi terdiri atas:

¹⁴ Agustina Lisnawati, “Penerapan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja” (Skripsi, IAIN Jember, 2020), 28-29.

¹⁵ Aura Nida Restiani, *Terapi Mahabbah Dan Hipnosis Syar’i: Healing And Blessing* (Bogor: Guepedia, 2020), 61-62.

a) *Ideomotor response*

Respon ideomotor merupakan respon dari pertanyaan terapis dimana klien merespon pertanyaan “ya” atau “tidak” dengan menggerakkan jari tangan. Teknik ini menganggap informasi yang diberikan klien lebih akurat melalui pikiran bawah sadar yaitu melalui gerakan fisik (*ideomotor response*) dari pada perkataan klien.

b) *Hypnoterapi regression*

Teknik regresi merupakan teknik yang mengajak klien mundur ke masa lalu untuk mengetahui penyebab awal munculnya masalah. Hunter mengungkapkan bahwa regresi merupakan teknik yang paling banyak digunakan terapis. Teknik regresi merupakan salah satu cara tercepat dan termanjur untuk mengungkapkan hal-hal yang disembunyikan klien. Dalam teknik ini, biasanya menggunakan *affect bridge* (jembatan perasaan) atau *feeling connection*.¹⁶

c) *Systematic desensitization*

Desensitisasi sistematis adalah bentuk pembayangan terprogram atau terpandu tak langsung. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi tingkat sensitivitas kegelisahan atau fobia yang dialami klien. sebagai contoh, klien diminta untuk membayangkan laba-laba yang berjarak dua meter dari dirinya, dan mengangkat tangan jika merasa gelisah. Kemudian, proses ini diulang dan diperpendek jarak laba-laba secara bertahap sampai klien terbebas dari gelisah.

d) *Implosive desensitization*

Desensitisasi implosif merupakan teknik yang digunakan ketika klien mengalami abreaksi (meluapnya emosi dari pikiran bawah sadar melalui tindakan tertentu) pada saat regresi hipnotis dimana terapis akan mengarahkan klien ke tempat yang damai dan membahagiakan

¹⁶ Roy Hunter, *Seni Hipnoterapi*, terj. Paramita (Jakarta: PT Indeks, 2019), 85-99.

sebelum dikembalikan ke trauma namun dengan emosi yang lebih baik dari sebelumnya. Terapis membiarkan klien mengalami abreaksi selama 30 sampai 60 detik sebelum mengarahkan ke tempat yang damai agar lebih tenang. Setelah merasa tenang klien akan dikembalikan ke traumanya lagi dan seterusnya. Dengan demikian teknik ini bertujuan untuk menurunkan tingkat emosi klien secara bertahap.

e) *Desensitization by object projection*

Desensitisasi menggunakan proyeksi benda merupakan teknik membayangkan rasa sakit yang dirasakan klien melalui bentuk benda yang mewakili permasalahannya. Sebagai contoh klien membayangkan bola sebagai permasalahan yang dialami, kemudian terapis menyuruh klien untuk mengecilkan bola tersebut. Sebagai perumpamaan jika masalah konseli dapat berkurang.¹⁷

f) *The informed child technique*

Teknik ini mensugesti klien bahwa kembalinya klien ke masa lalu untuk mengobati dan mempelajari ulang trauma yang dimiliki sesuai yang diinginkan. Terapis membiarkan klien untuk melihat kejadian masa lalu dengan pandangan yang matang dan bijaksana.

g) *Gestalt therapy*

Terapi gestalt dilakukan dengan teknik bermain perang atau *role playing*. Konseli diminta untuk memainkan peran secara bergantian baik sebagai dirinya sendiri ataupun berperan sebagai orang yang menyebabkan trauma terjadi.

h) *Rewriting history (reframing)*

Pertama terapis menggunakan teknik *the informed child technique*. Kedua menggunakan *gestalt therapy* dengan bermain peran. Kemudian hipnoterapis meminta klien untuk mengungkapkan

¹⁷ Roy Hunter, Seni *Hipnoterapi*, terj. Paramita (Jakarta: PT Indeks, 2019), 212-215.

isi hatinya kepada orang yang menyebabkan trauma muncul.

i) *Open screen imagery*

Teknik ini memanfaatkan layar bioskop sebagai media bagi klien untuk membayangkan keinginan yang hendak dicapai. Klien diminta untuk duduk di tengah bioskop dan membayangkan hasil yang ingin diraih. Teknik tersebut digunakan sebelum klien bangun dari kondisi trans.

j) *Positive programmed imagery*

Sebelum konseli bangun dari kondisi trans. Konseli diminta untuk membayangkan dirinya dalam keadaan tenang, santai dan nyaman dalam menghadapi masalah yang dialami. Terapis meminta konseli untuk menggerakkan tangan ketika sudah selesai melakukan *Positive programmed imagery*.

k) *Verbalizing*

Verbalizing (pelisanan) memberi efek yang kuat karena seseorang yang berbicara dengan diri sendiri pada kondisi trans memiliki peluang besar untuk mempelajari kembali kejadian yang dialami. Pada teknik ini terapis membimbing klien untuk berbicara pada dirinya sendiri terkait dengan apa yang diinginkan dan pemahaman baru yang didapatkan meskipun masih dalam kondisi trans.

l) *Direct suggestion*

Direct suggestion merupakan sugesti langsung yang diberikan terapis sesuai dengan apa yang diucapkan klien atau *verbalizing*.

m) *Indirect guided imagery*

Teknik ini membutuhkan *script* yang akan diceritakan terapis kepada klien. *Indirect guided imagery* merupakan teknik yang menggunakan metafora atau mensugesti melalui cerita yang kemudian disimpulkan sendiri oleh klien.

n) *Inner guide*

Penyelesaian masalah konseli dibantu oleh *inner guide* yang berupa penasihat spiritual,

orang, mentor, atau bagian dari diri konseli yang bijaksana.

o) *Parts therapy*

Parts therapy bertujuan untuk membantu menyelesaikan konflik batin yang dialami klien. Konflik batin timbul sebagai bentuk pertentangan antara bagian-bagian dari klien.

p) *Dream therapy*

Berdasarkan makna kata “*dream*” memiliki arti mimpi. Dengan demikian, *dream therapy* merupakan teknik yang memanfaatkan mimpi sebagai gambaran yang dikomunikasikan oleh alam bawah sadar. Adapun mimpi yang dianalisis yaitu mimpi yang terjadi di sepertiga waktu tidur sebelum bangun.¹⁸

3) Tahapan Konseling Hipnoterapi Islam

Berdasarkan pendapat Nurihsan yang dikutip Masdudi pelaksanaan konseling hipnoterapi terdiri dari dua tahap. Tahap pertama yaitu pelaksanaan proses konseling secara umum. Tahap kedua yaitu proses konseling dengan memanfaatkan teknik hipnoterapi setelah mendapatkan persetujuan dari klien.¹⁹

Proses hipnoterapi hampir sama dengan proses hipnosis pada umumnya. Pendapat tersebut sejalan dengan Andri Hakim yang mengidentifikasi proses hipnoterapi menjadi beberapa tahapan. Adapun tahap hipnoterapi meliputi:

a) *Pre-Induction*

Tahap awal yang dilakukan di setiap terapi tentunya pra induksi atau interview. *Pre-induction* merupakan proses mempersiapkan kondisi yang kondusif antara terapis dengan klien. Pra induksi dilakukan dengan berbicara secara santai untuk membangun *building rapport* sehingga terapis mendapatkan informasi tepat terkait

¹⁸ Ashadi Cahyadi, “Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku” *Syi’ar* 17, No. 2 (2017): 73-82, doi:10.29300/syr.v17i2.897

¹⁹ Masdudi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah* (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 75.

permasalahan yang dialami klien untuk memudahkan dalam pemberian sugesti terhadap klien. Dengan demikian, pra induksi sangat penting dilakukan karena tahap tersebut menjadi penentu dalam setiap sesi hipnotepi.²⁰

b) *Induction*

Induksi adalah cara yang dilakukan terapis untuk membimbing klien dalam kondisi trans hipnosis. Trans hipnosis merupakan kondisi setengah sadar dimana bagian kritis pikiran sadar tidak aktif sehingga klien dapat memahami sugesti yang diberikan terapis. Masing-masing individu mengalami kondisi trans yang berbeda-beda. Untuk itu, penting bagi terapis untuk mengenali tanda-tanda trans pada klien seperti perubahan ritme pernafasan, otot mata, raut wajah, dan sebagainya. Untuk mencapai kondisi trans, induksi dapat dilakukan dengan mengalihkan konsentrasi konseli pada objek tertentu agar konseli terhindar dari berbagai stimulus yang ada di sekitarnya.

c) *Deepening*

Deepening merupakan proses memperdalam kondisi trans konseli. Tujuan dari tahap deepening yaitu membuat klien semakin suggestible. Semakin dalam kondisi trans konseli, maka semakin meningkat kemampuan konseli menerima sugesti dari terapis. *Deepening* sangat bergantung pada teknik yang digunakan terapis. Maka dari itu, terapis harus mampu membimbing konseli masuk dalam trans yang sesuai supaya sugesti dapat diterima dengan baik.²¹

d) *Hypnotherapeutic/ Suggestion*

Hypnotherapeutic merupakan tahap inti dalam proses hipnoterapi. Pada tahap *hypnotherapeutic* klien diberikan sugesti ketika

²⁰ Andri Hakim, *Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stress, Fobia, Trauma Dan Gangguan Mental Lainnya* (Jakarta: Visimedia, 2010), 73.

²¹ Toni Setiawan, *Hipnotis Dan Hipnoterapi* (Jogjakarta: Garasi, 2009), 140-141.

sudah dalam kondisi trans atau tidur hipnosis. Sugesti yang diberikan terapis sesuai dengan tujuan pelaksanaan hipnoterapi. Selain itu, pemberian sugesti dapat diberikan menggunakan teknik-teknik tertentu yang sesuai dengan kondisi klien.

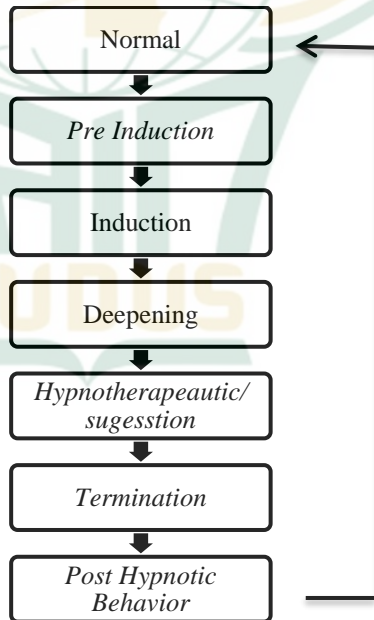
e) *Termination*

Terminasi adalah tahap akhir dalam hipnoterapi dimana terapis mengembalikan kesadaran klien secara penuh. Terapis membangunkan klien secara perlahan untuk keluar dari kondisi trans hipnosis.

f) *Post Hypnotic behavior*

Post hypnotic behavior merupakan suatu kondisi baru dimana klien mendapatkan perilaku atau nilai baru setelah bangun dari hipnosis.²²

Gambar 2.1 Tahap Hipnoterapi



²² Masdudi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah* (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 82.

c. Peran Konseling Hipnoterapi Islam

Konseling hipnoterapi Islam memiliki peranan penting dalam kelangsungan hidup seseorang sebagai penyembuh segala gangguan yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan. Hipnokonseling efektif dalam menangani gangguan psikologis seperti stress, trauma, depresi, fobia, dan kurang percaya diri. Dalam beberapa kasus gangguan psikologis berat, terkadang hipnoterapi tidak disarankan menjadi tindakan penyembuhan melainkan sebagai tindakan tambahan. Dengan demikian, penggunaan konseling hipnoterapi bergantung pada klien dan gangguan psikologis yang dialami.²³

Konseling hipnoterapi juga berperan dalam penanganan kasus-kasus medis. Dalam dunia medis, hipnoterapi berperan sebagai terapi penunjang dalam mengurangi rasa sakit atau penderitaan yang dialami klien. Dengan kata lain, hipnoterapi berperan menjadi pendamping obat bukan pengganti obat. Hipnoterapi dapat digunakan dalam penanganan medis seperti, anestesi, menjahit luka, khitan, maupun operasi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Kusuma yang dikutip Qurratul Aini bahwa dalam gangguan fisik murni (somatik) hipnoterapi berperan sebagai pelengkap atau penunjang dalam proses penyembuhan dengan membantu masalah psikisnya. Hal tersebut disebabkan pikiran dan fisik manusia yang memiliki hubungan erat sehingga tak jarang sakit fisik disebabkan oleh pikiran manusia.²⁴

Selain berguna untuk menangani masalah psikologis dan medis, konseling hipnoterapi juga mampu mengubah perilaku individu. Hal tersebut sama dengan pernyataan Rizem Aizid yang menyimpulkan manfaat hipnoterapi menjadi tiga kategori. Pertama, hipnoterapi dapat dimanfaatkan untuk mengatasi masalah fisik seperti

²³ Heri Saputro Dan Muhamad As'ad Efendy, *Monograf: Perbedaan Efektifitas Hipnokhitan Dengan Free Needle Anesthesia Terhadap Tingkat Nyeri Anak Saat Proses Sirkumsisi* (Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2021), 20-21.

²⁴ Qurratul Aini Dan Husnawati, "Peran Hipnoterapi Dalam Mengatasi Psikosomatis Di Pondok Terapi La Tahzan" *At-Taujih* 1, No 1, (2022), doi: <https://jurnal.iainhwanacor.ac.id/index.php/taujih>

mengatasi ketegangan otot dan rasa nyeri yang berlebihan. Kedua, mengatasi masalah emosi (psikologis), seperti rasa cemas, kurang percaya diri, serangan panic, rasa bersalah, dan sebagainya. Ketiga, mengatasi masalah perilaku. Hipnoterapi mampu mengubah perilaku maladaptif individu menjadi perilaku adaptif. Sebagai contoh mengurangi kebiasaan merokok, kecanduan alkohol, dan lain-lain.²⁵

Heri Saputro dan Muhamad As'ad mengungkapkan bahwa konseling hipnoterapi juga bisa berperan dalam berbagai bidang kehidupan manusia seperti pengembangan diri, pendidikan, kecantikan, kedokteran, kesehatan tubuh dan pikiran, masalah anak dan remaja, masalah seksual, maupun sekedar hiburan dan rekelsi mental. Dalam proses pengembangan diri, hipnoterapi membantu menghilangkan berbagai hambatan yang mengganggu proses pengembangan sehingga individu dapat mencapai perkembangan dirinya secara maksimal dan mencapai kesejahteraan dalam hidupnya.²⁶

2. Kesejahteraan Psikologis

a. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan literatur psikologi, kesejahteraan psikologis dikenal dengan istilah *Psychological well being*. Menurut Huppert kesejahteraan psikologis hampir sama dengan istilah kesehatan mental. Individu yang memiliki mental yang sehat akan terpenuhi aspek-aspek dalam dirinya, seperti kepuasan dan kebahagiaan dalam diri. Tercapainya kepuasan dan kebahagiaan dalam diri tersebut menjadi faktor penunjang dalam kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu.²⁷

²⁵ Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar* (Yogyakarta: Laksana, 2018),144-146.

²⁶ Heri Saputro Dan Muhamad As'ad Efendy, *Monograf: Perbedaan Efektifitas Hipnokhitan Dengan Free Needle Anesthesia Terhadap Tingkat Nyeri Anak Saat Proses Sirkumsisi* (Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2021), 20.

²⁷ Faqih Purnomosidi, dkk, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha* (Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2022), 1.

Kesejahteraan psikologis tidak hanya diartikan sebagai kondisi yang terhindar dari gangguan psikologis. Para ahli mengartikan kesejahteraan psikologis dengan makna yang jauh lebih luas. Hal tersebut sejalan dengan Snyder dalam buku yang ditulis Sintia dan Laila mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik tidak hanya terhindar dari gangguan mental, melainkan juga memiliki keterikatan aktif dalam dunia, mampu memahami arti dan tujuan hidup, dan berhubungan baik dengan orang lain.²⁸

Ryff menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan individu yang memiliki kemampuan menerima dirinya dengan baik, mampu mengembangkan potensi dalam dirinya, memiliki tujuan hidup yang terarah, dapat menguasai lingkungan sekitar, memiliki kemandirian dalam hidupnya, dan mempunyai hubungan hangat dengan orang disekelilingnya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan merasakan nyaman dan kebahagiaan sehingga dapat menjalankan kehidupan sebagai manusia yang positif.²⁹

Menurut Twenge, dkk *Psychological well being* meliputi kepuasan diri, harga diri, kepuasan hidup dan kebahagiaan. Dengan demikian kesejahteraan psikologis yang positif ditandai dengan adanya kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup, sedangkan kesejahteraan negative ditandai dengan adanya gangguan mental.³⁰

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas, penulis menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana seseorang memiliki perasaan bahagia dalam hidupnya, ditandai dengan sikap mampu menerima diri sendiri, memiliki tujuan, kemandirian,

²⁸ Sintia Suci Wulandari Dan Laila Meiliyandrie Indah Wardani, *Employee Well-Being Hubungannya Dengan Psychological Capital Dan Work Engagemen* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2021), 24.

²⁹ Nur Fitriani Hardi Dan Fina Mahzuni, "Ketenangan Jiwa Dan *Psychological Well-Being*: Studi Pada Santri Mahasiswa Di Pondok Pesantren," *Jurnal Psikologi Islam* 1, No. 2 (2022): 1-19 <https://ojs.iainbatuankar.ac.id/ojs/index.php/jps>:

³⁰ Heki Wahyuningsih, dkk. "Kelekatan Dan Kesejahteraan Psikologis Anak Dan Remaja: Studi Meta-Analisis," *Psyimpatic* 7, No. 2 (2020): 268-284 doi: 10.15575/psy.v7i2.6426

mengontrol lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan mengembangkan dirinya dengan baik.

b. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat diukur melalui enam dimensi yang dikemukakan oleh Ryff. Dimensi-dimensi tersebut merupakan kunci kesejahteraan psikologis yang diuraikan sebagai berikut:³¹

1) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri adalah pengembangan sikap positif pada diri sendiri, dimana individu memiliki kemampuan untuk menjelaskan pengalaman yang menjadi subjek kritik diri dan penolakan. Individu yang menerima dirinya sendiri akan terhindar dari gangguan mental. Hal tersebut karena individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri, serta memiliki tanggung jawab yang tinggi terhadap diri.³²

2) Pengembangan diri (*personal growth*)

Pengembangan diri adalah pengembangan potensi yang ada dalam diri dengan terus bertumbuh dan meningkatkan kualitas terhadap individu. Seseorang yang memiliki pengembangan diri tinggi menganggap jika dirinya merupakan pribadi yang terus bertumbuh dan berkembang, merealisasikan potensi dalam diri secara efektif, serta terbuka terhadap pengalaman baru.³³

3) Tujuan hidup (*pupose in life*)

Adanya tujuan hidup yang lebih bermakna dan terarah sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. Individu yang memiliki tujuan dalam hidup mampu menerima segala persoalan yang dialami baik sekarang ataupun masa lalunya secara

³¹ Syamsu Yusuf L.N, Dkk, *Bimbingan Dan Konseling Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), 276.

³² Abu Bakar M. Luddin, *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori Dan Praktik* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010), 41.

³³ Irsyad, "Hubungan Religiusitas Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren"(Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2022), 7.

ikhlas dan menganggap dalam setiap kejadian ada hikmahnya. Ciri-ciri lain individu yang mempunyai tujuan hidup yaitu memiliki target, tujuan untuk hidup, dan berpegang teguh pada keyakinan yang mengarah kepada tujuan hidup.³⁴

4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Individu yang menguasai lingkungan dengan baik akan mampu memilih dan mengontrol lingkungan yang sesuai dengan dirinya. Penguasaan lingkungan yang baik dapat membantu individu untuk bersikap positif dengan merubah kejadian di lingkungan secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental.³⁵

5) Otonomi (*autonomy*)

Otonomi merupakan kemampuan individu untuk menentukan keputusan atau pilihannya sendiri. Karakteristik individu yang otonom yaitu bersikap mandiri dan independen, mampu mengevaluasi diri, mampu mengontrol diri dan emosi, serta mampu berpikir dan bertindak secara tepat.³⁶

6) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relationships*)

Setiap individu menginginkan interaksi sosial yang baik dengan individu lain. Hubungan positif yang terjadi akan menciptakan perasaan nyaman, hangat, dan perasaan empati dalam lingkungan sosial. Sehingga sangat berpengaruh pada kesejahteraan masing-masing individu. Sikap yang mencerminkan hubungan positif dengan orang lain yaitu saling memercayai, empati, peduli dengan individu lain, bersikap hangat, dan tolong-menolong.³⁷

³⁴ Ummu Sa'adah, "Parenting Skills Orang Tua Dan Kesejahteraan Psikologis Anak," *PsikoIslamika* 14, No. 2 (2017): 5-15.

³⁵ Adhyatman Prabowo, "Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 4, No. 2 (2016): 246-260.

³⁶ Ummu Sa'adah, "Parenting Skills Orang Tua Dan Kesejahteraan Psikologis Anak," *PsikoIslamika* 14, No. 2 (2017): 5-15.

³⁷ Samsul Hidayat Dan Yusuf Ratu Agung, "Psychological Well-Being In Teenage Children Taslimiyah Krebet Orphanage," *Journal Of Indonesian Psychological Science* 1, No.1 (2021): 55-62.

c. Faktor Yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff merangkum faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu menjadi lima, diantaranya:

1) Demografis

Faktor demografis meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan kebudayaan. Adanya perbedaan usia, gender, status ekonomi dan budaya yang dimiliki masing-masing individu memiliki efek yang berbeda dalam dimensi kesejahteraan psikologis individu.

Perbedaan usia berpengaruh terhadap dimensi kesejahteraan psikologis. Hal ini, sejalan dengan penelitian Ryff dan Singer yang mengatakan dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Sedangkan dimensi tujuan hidup dan pengembangan diri mengalami penurunan seiring pertambahan usia individu.

Gender juga berpengaruh dalam dimensi kesejahteraan psikologis individu. Ryff mengungkapkan bahwa dimensi pengembangan diri dan hubungan positif dengan orang lain yang dimiliki perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal tersebut disebabkan interaksi sosial perempuan lebih baik dari pada laki-laki.

Status sosial ekonomi berkaitan dengan dimensi kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pengembangan diri. Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang baik memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan sebaliknya.³⁸

2) Dukungan sosial

Faktor dukungan sosial juga mempengaruhi perkembangan kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan oleh lingkungan yang ada disekitar, dimana orang-

³⁸ Nurul Nadila, "Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Smp Dan Santri Pondok Pesantren Di Kota Pekanbaru" (Skripsi, Universitas Islam Riau, 2019), 26-28.

orang tersebut memberikan perhatian, kenyamanan, kehangatan, serta pertolongannya kepada individu. Adanya dukungan sosial yang tinggi dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis individu menjadi lebih baik.

3) Evaluasi terhadap pengalaman hidup

Evaluasi pengalaman hidup adalah penilaian individu terhadap pengalaman hidup di masa lalu sehingga dapat dijadikan sebuah pembelajaran dan pertimbangan dalam melakukan sesuatu. Individu yang mengevaluasi pengalaman hidup dengan baik akan merasa ikhlas dan mampu berdamai dengan masa lalu sehingga dapat berkembang mencapai tujuan yang diinginkan.³⁹

4) Religiusitas

Religiusitas merupakan hubungan yang dimiliki individu dengan Allah SWT. Individu yang mempunyai religiusitas yang kuat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Berdasarkan penelitian Chatter dan Taylor menunjukkan fungsi psikososial dari agama yaitu peran do'a yang dijadikan sebagai coping dalam menghadapi permasalahan, keikutsertaan dalam kegiatan keagamaan sehingga muncul rasa penguasaan lingkungan dan *self esteem* yang tinggi, dan keterlibatan dalam kegiatan agama yang dapat dijadikan untuk mengevaluasi kepuasan hidup.⁴⁰

5) Kepribadian

Manusia memiliki kepribadian yang berbeda satu dengan yang lain. Masing-masing kepribadian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Misalnya, individu yang memiliki kepribadian *openness to*

³⁹ Juliani Prasetyaningrum, dkk. "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia," *Profetika* 23, No. 1 (2022): 86-97.

⁴⁰ Faqih Purnomosidi, dkk, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha* (Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2022), 14.

experience memiliki dimensi perkembangan diri yang tinggi dibanding dimensi yang lain.⁴¹

B. Penelitian Terdahulu

Adapun penelitian terdahulu yang menjadi tolok ukur dalam penelitian yang dilakukan penulis sebagai berikut:

1. Masdudi dalam penelitian berjudul “Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Islami Melalui Teknik Hipnoterapi Dalam Membentuk Karakter Siswa” yang terdapat pada Jurnal *Edueksos*, IAIN Syekh Nurjati Cirebon, tahun 2017. Hasil penelitian tersebut yaitu penerapan teknik hipnoterapi dalam bimbingan konseling Islam sangat berdampak pada karakter siswa karena banyak siswa yang merasakan perubahan positif pada dirinya. Faktor yang mendukung penerapan teknik hipnoterapi yaitu adanya ketersediaan dari pihak sekolah dan siswa untuk melakukan konseling hipnoterapi karena sangat membantu dalam menyelesaikan permasalahan siswa. Sedangkan faktor penghambat pada penelitian tersebut adalah kurangnya dukungan dari keluarga siswa yang tidak bersedia bertemu dengan konselor. Persamaan jurnal dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah sama-sama meneliti teknik hipnoterapi dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan penelitian ini yaitu penelitian dilakukan disekolah dengan objek penelitian adalah siswa-siswi yang memiliki masalah psikologis. Sedangkan dalam penelitian penulis dilaksanakan di pondok pesantren dengan objek penelitian yaitu sebagian santri yang mempunyai masalah psikologis.⁴²
2. Sehabudin, M. Iqbal Qeis, dan Puji Anto dalam jurnal penelitian berjudul “Analisis Penanaman Sugesti Pada Pengobatan Hipnoterapi Sebagai Metode Penyembuhan Gangguan Psikologis”. Pada jurnal *Visual Heritage : Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya*, Fakultas Bahasa Dan Seni, Universitas Indraprasta PGRI tahun 2022. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penanaman sugesti mampu menyembuhkan gangguan psikologis klien dengan pendekatan

⁴¹ Nurul Nadila, “Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Smp Dan Santri Pondok Pesantren Di Kota Pekanbaru” (Skripsi, Universitas Islam Riau, 2019), 29.

⁴² Masdudi, “Implementasi Pelayanan Bimbingan Konseling Islami Melalui Teknik Hipnoterapi Dalam Membentuk Karakter Siswa,” *Jurnal Edueksos* 6, No. 2 (2017), 179-197.

homo videns dan teori visualisasi kreatif. Manusia adalah homo videns yang jiwanya bekerja melalui imajinasi atau penggambaran. Melalui teori visualisasi kreatif, klien dapat memahami bagaimana kata-kata yang ditanamkan terapis dapat dicerna otak sebagai gambaran yang mudah diterima sehingga hipnoterapi berjalan lebih efektif. Persamaan dengan penelitian penulis yaitu sama-sama meneliti teknik hipnoterapi dan menggunakan metode penelitian kualitas. Perbedaan penelitian yaitu teknik hipnoterapi berfokus pada proses penyembuhan gangguan psikologis dan objek penelitian adalah masyarakat umum. Sedangkan dalam penelitian penulis, teknik hipnoterapi memiliki fokus yang lebih luas dalam hidup manusia yaitu pada kesejahteraan psikologis individu dan penelitian dilakukan di pondok pesantren sehingga objek penelitian adalah santri yang di hipnoterapi.⁴³

3. Mohamat Hadori, “Aplikasi Hipnoterapi Untuk Menumbuhkan Kejujuran Pada Diri Santri” dalam Jurnal Maddah, Fakultas Dakwah Universitas Ibrahim Sukorejo Situbondo, tahun 2021. Poin yang terdapat dalam penelitian tersebut adalah hipnoterapi dapat menumbuhkan kejujuran dalam diri santri sehingga dapat mempermudah membentuk karakter yang ideal bagi santri. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti teknik hipnoterapi yang ada di pondok pesantren dan metode penelitian kualitatif yang digunakan. Sedangkan perbedaannya terletak pada hasil hipnoterapi yang berfokus pada kejujuran santri sedangkan penelitian penulis berfokus menyeluruh dalam kesejahteraan psikologis santri.⁴⁴
4. Nursiswati, dkk, “Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Anak Dan Remaja Di Masa Pandemic Covid-19 Melalui Virtual Konseling” dalam Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Padjajaran, Tahun 2022. Virtual konseling yang ditata materinya dengan baik dapat dijadikan sarana edukasi awal bagi anak dan remaja untuk mengenali dirinya sendiri sebagai langkah awal dalam kesejahteraan psikologis. Materi yang diberikan dalam

⁴³ Sehabudin, Dkk, “Analisis Penanaman Sugesti Pada Pengobatan Hipnoterapi Sebagai Metode Penyembuhan Gangguan Psikologis,” *Visual Heritage Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya* 5, No. 1 (2022), 149-160.

⁴⁴ Mohamat Hadori, “Aplikasi Hipnoterapi Untuk Menumbuhkan Kejujuran Santri,” *Maddah* 3, No. 1 (2021), 68-81.

konseling online berkaitan dengan pengenalan diri, efikasi diri, kesejahteraan psikologis, privasi, *life-skill*, menggali potensi dan lain sebagainya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu fokus pemanfaatan konseling untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis dan metode penelitian kualitatif. Penelitian tersebut dilakukan pada masa pandemic covid sehingga menggunakan virtual konseling dengan objek penelitian anak dan remaja. Sedangkan penelitian penulis dilakukan setelah masa pandemi dan konseling dilakukan secara langsung dengan objek penelitian anak atau remaja yang berada di pesantren atau santri.⁴⁵

5. Lisnawati dan Ifah Afifah, "Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Siritualitas Siswa Di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren Dan Non Pesantren," *Jurnal Psikologi Integrative*, UIN Sunan Kalijaga, Tahun 2018. Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian tersebut juga menunjukkan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis siswa pesantren dengan non pesantren. Dimana kesejahteraan psikologis siswa non pesantren lebih tinggi dibanding dengan siswa pesantren. Persamaan penelitian dengan penelitian penulis yaitu meneliti kesejahteraan psikologis santri dan jenis penelitian yang digunakan (*field research*). Perbedaan penelitian yaitu penelitian penulis tidak terdapat perbandingan objek penelitian sedangkan penelitian tersebut terdapat perbandingan objek penelitian. penelitian penulis dilengkapi dengan teknik hipnoterapi sedangkan penelitian tersebut meneliti kaitan spiritualis dengan kesejahteraan psikologis. Penulis menggunakan penelitian kualitatif sedangkan penelitian Lisnawati menggunakan penelitian kuantitatif.⁴⁶

⁴⁵ Nursiswati, Dkk, "Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Anak Dan Remaja Di Masa Pandemic Covid-19 Melalui Virtual Konseling," *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, No. 8 (2022), 2363-2376.

⁴⁶ 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.

C. Kerangka Berfikir

Permasalahan psikologis atau gangguan mental merupakan kondisi yang mempengaruhi pikiran, perasaan, suasana dan perilaku seseorang. Salah satu bentuk permasalahan psikologis seperti trauma, stress, kecemasan dan lain sebagainya. Permasalahan psikologis harus segera diselesaikan karena kondisi psikologis memiliki pengaruh yang besar dalam kelangsungan hidup manusia. seseorang yang mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan psikologis akan menjadikan potensi dalam dirinya berkembang sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang positif. Sebaliknya, jika seseorang tidak dapat menyelesaikan permasalahan psikologis yang dialami maka kesejahteraan psikologisnya negatif.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi terhindar dari permasalahan psikologis. Secara rinci, kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana seseorang memiliki perasaan bahagia dalam hidupnya yang ditandai oleh sikap mampu menerima diri sendiri, memiliki tujuan, kemandirian, mengontrol lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan mengembangkan dirinya dengan baik. Salah satu upaya dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis yaitu melalui konseling hipnoterapi Islam. Konseling hipnoterapi Islam merupakan proses bantuan kepada klien dalam menyelesaikan masalah yang dimiliki dengan memberikan sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar klien. Dengan konseling hipnoterapi Islam diharapkan mampu membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Sebab kesejahteraan psikologis merupakan indikator penting dalam kehidupan manusia.

Gambar 2.2 Kerangka Berpikir

