

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Objek Penelitian**

##### **1. Sejarah Pondok Pesantren Nun**

Pondok Pesantren Nun didirikan oleh sepasang suami istri yaitu M. Alif Nasruddin dan Tri Ariyanti di Kudus. Latar belakang berdirinya Pondok Pesantren Nun bermula dari kekhawatiran pendiri pondok akan pergaulan anak zaman sekarang yang bertentangan dengan nilai-nilai agama serta pesatnya perkembangan teknologi. Selain itu, ada dorongan hati nurani pendiri pondok melihat anak-anak dari golongan kurang beruntung seperti yatim piatu, terlantar, dan dhuafa. Pendiri pondok juga berkeinginan mendirikan pesantren dengan menyiapkan kader umat yang baik, cerdas, dan mandiri dengan menambah satu golongan santri yaitu anak sabilillah. Pondok Pesantren Nun lahir dari kekhawatiran pendiri pondok akan banyaknya anak-anak yang berkeliaran di masyarakat yang tidak mampu mengenyam dunia pendidikan dengan baik.

Pondok Pesantren Nun didirikan pada tahun 2014, tepatnya pada tanggal 14 November 2014/ 21 Muharram 1436 H di Desa Pasuruan Kidul. Pendirian Pondok Pesantren Nun dilakukan secara bertahap. Dimulai dari tempat penitipan anak berbasis Al-Qur'an. Kemudian berubah menjadi Griya Tahfidz pada Januari tahun 2015 dan berpindah lokasi di Desa Prambatan dengan status bangunan yang masih menyewa. Pada saat itu, Pondok Pesantren Nun masih menggunakan metode menghafal Al-Qur'an semudah tersenyum (Kauny quantum Memory) dari ustadz Bobby Herwibowo dan jumlah santri nonmukim mencapai 50 santri sehingga kapasitasnya tidak mencukupi.

Melihat perkembangan pada saat itu, pendiri nun bertekad untuk mendirikan bangunan permanen milik pesantren sendiri. Sehingga pada tanggal 17 Mei 2015 dimulai pembangunan gedung pertama Pondok Pesantren Nun. Untuk memenuhi administrasi negara, maka pada tahun 2016 didirikan Yayasan Nun Qur'an Learning Center yang akan menaungi keberadaan Pondok Pesantren Nun. Pada bulan Januari 2017, gedung pertama Al-Fatihah sudah rampung dan mulai digunakan untuk belajar. Diawali dari 1 santri mukim,

kemudian bertambah menjadi 3 santri, 7 santri, dan seterusnya sampai sekarang. Mengingat kapasitas gedung Al-Fatihah sangat terbatas. Pada tahun 2018 dibangunlah gedung kedua Al-Qalam yang digunakan sebagai asrama santri putra. Pada tahun 2019 Pondok Pesantren Nun Qur'an terdaftar di Kemenag dengan nama Pondok Pesantren Nun, karena nama Nun Qur'an sudah ada di Jakarta.

Pengambilan nama Nun dipelopori langsung oleh pengasuhnya yaitu M. Alif Nasruddin bahwa istilah "nun" berasal dari surat Al-Qalam. Menurut tafsir Ibnu Katsir istilah "nun" merupakan ikan yang besar dan di punggung ikan bumi itu disangga. Menurut ahli tafsir lain, kata "nun" dimaknai tinta dari pena yang menuliskan takdir manusia. Harapan didirikan Pondok Pesantren Nun yaitu menjadi wadah membentuk santri-santri yang dapat hidup mandiri, memiliki akhlak mulia dan memiliki hafalan Al-Qur'an. Santri diharapkan dapat hidup lebih baik dimasa depan dan memberikan manfaat bagi orang disekitar.<sup>1</sup>

## 2. Letak Geografis

Pondok Pesantren Nun terletak di tempat yang strategis yaitu sekitar jalan raya Kudus-Purwodadi. Lebih tepatnya Pondok Pesantren Nun berlokasi di Jalan Kudus-Purwodadi No. 454 RT 06 RW 06 Desa Tanjung Karang, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Adapun batasan-batasan wilayah yang di sekitar sebagai berikut:

- a. Sebelah timur berbatasan dengan Desa Jetis Kapuan dan Desa Loram Kulon.
- b. Sebelah barat berbatasan dengan Desa Jati Wetan.
- c. Sebelah utara berbatasan dengan Desa Jati Kulon dan Desa Getas Pejaten.
- d. Sebelah selatan berbatasan dengan Kabupaten Demak.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Dokumentasi, Sejarah Pondok Pesantren Nun, 9 Maret 2023.

<sup>2</sup> Observasi, Letak Pondok Pesantren Nun, 9 Maret 2023

### 3. Visi Dan Misi

#### a. Visi

*“Mencetak Generasi Qur’ani Dan Mandiri”*

Pondok Pesantren Nun berupaya mencetak dan membentuk generasi qur’ani dan mandiri yang menjadikan Al-Qur’an sebagai pedoman dan inspirasi hidup dalam rangka mewujudkan manusia yang seutuhnya, sukses dunia dan akhirat, serta mampu bersikap mandiri.

#### b. Misi

- 1) Mendampingi, mendidik, dan membina anak-anak untuk belajar, membaca, menghafal, memahami Al-qur’an, dan mempraktikkan Al-qur’an dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Memberikan pendidikan yang layak bagi anak-anak terlantar (termasuk bayi yang dibuang), yatim piatu, dhua’fa, dan sabilillah.
- 3) Membantu menemukan bakat dan minat anak serta membantu melejitkannya menjadi potensi yang luar biasa sebagai modal dasar pengembangan diri.
- 4) Melakukan kegiatan sosial kemasyarakatan dan kemanusiaan.<sup>3</sup>

### 4. Struktur Organisasi

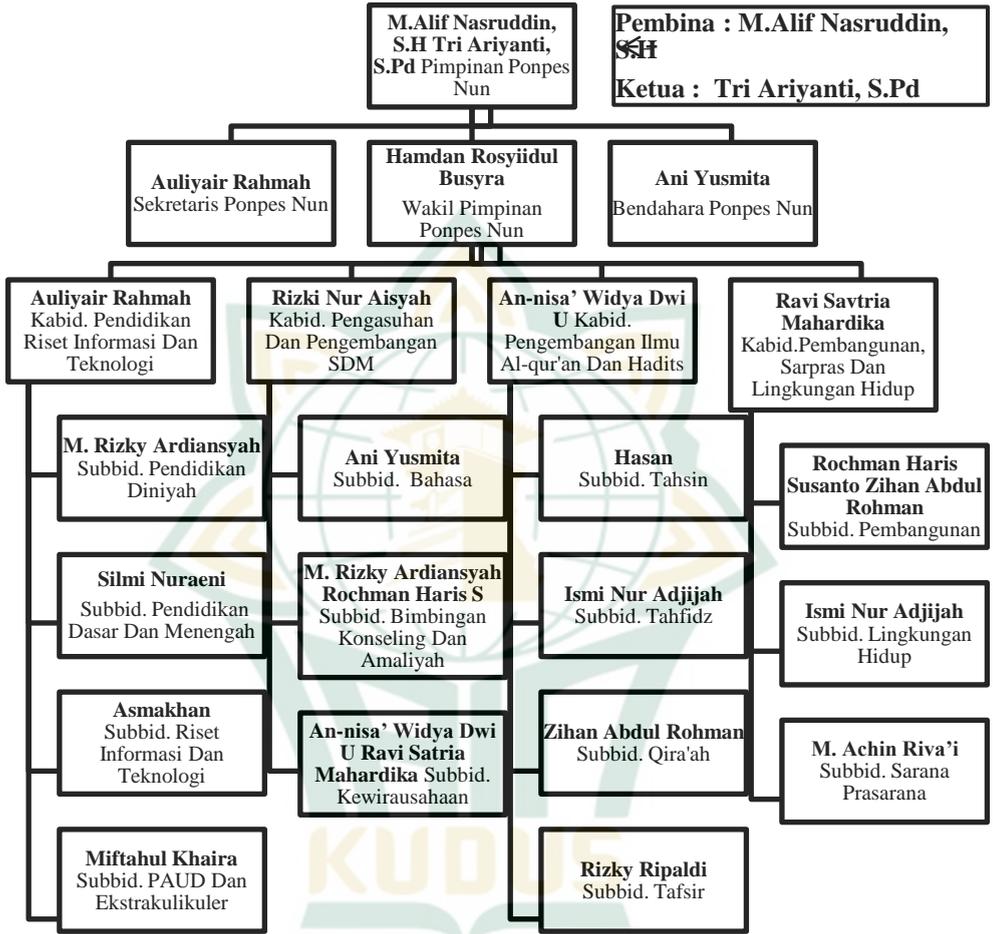
Struktur organisasi merupakan susunan yang mengatur pembagian tugas, fungsi dan peran anggota organisasi berdasarkan kedudukan/jabatan yang dimiliki. Dengan demikian, struktur organisasi memiliki peranan penting dalam sebuah organisasi. Adanya struktur organisasi dapat memudahkan pembagian tugas per divisi sehingga tugas dapat berjalan dengan baik dan tercapai tujuan dari sebuah organisasi. Adapun struktur organisasi Pondok Pesantren Nun sebagai berikut:<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Dokumentasi, Visi Dan Misi Pondok Pesantren Nun, 9 Maret 2023.

<sup>4</sup> Dokumentasi, Visi Dan Misi Pondok Pesantren Nun, 9 Maret 2023.

Gambar 4. 1 Struktur Organisasi Pondok Pesantren Nun



5. Panca Jiwa Pondok Pesantren Nun

- a. Mengkristalisasikan nilai-nilai Islam , iman, dan ihsan.
 

Nilai-nilai Islam , iman, dan ihsan bukan sekedar dikuatkan. Namun, juga harus nampak indah dalam praktik kehidupan sehari-hari.
- b. Mengembangkan budi pekerti yang luhur.
 

Budi pekerti yang dimaksud adalah yang berkaitan mengenai karakter manusia baik sifat maupun perbuatan

yang dilakukan dengan kesadaran yang dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari.

- c. Meningkatkan kemampuan bernalar logika.  
Kemampuan berlogika meliputi berpikir secara runtut, memberikan argument secara tepat, dan menarik kesimpulan. Kemampuan inilah yang dibutuhkan santri untuk meningkatkan rasa ingin tahu dan berdampak baik pada kelangsungan belajarnya.
- d. Menumbuhkan kepekaan nurani.  
Kepekaan diperlukan agar seseorang memiliki pribadi yang unggul. Oleh karena itu, kepekaan perlu dibentuk sejak dini agar dapat menghidupkan kepedulian hati.
- e. Menciptakan insan berjiwa mandiri.  
Berjiwa mandiri berarti santri sanggup belajar dan berlatih mengurus segala kepentingan dirinya sendiri. Sehingga santri tidak sering menyandarkan hidupnya kepada bantuan dan belas kasihan orang lain.<sup>5</sup>

## 6. Sistem Pendidikan

Pondok Pesantren Nun memiliki empat system pendidikan yang digabungkan dalam mendidik para santri. Keempat system tersebut, meliputi:

- a. Tahfidz  
Metode tahfidz yang digunakan di Pondok Pesantren Nun adalah metode hatam. Metode hatam (hafal tanpa menghafalkan) adalah metode yang menggunakan audio sebagai media utamanya. Sehingga santri dapat menghafalkan Al-Qur'an dengan mudah dan menyenangkan.
- b. Modern  
Penerapan system pendidikan modern di Pondok Pesantren Nun meliputi kedisiplinan, kreatifitas, kepercayaan diri, dan keterampilan berkomunikasi menggunakan bahasa arab dan inggris ala pondok modern.
- c. Salafi  
Pendidikan salafi lebih menekankan pada kemampuan penguasaan kitab kuning.

---

<sup>5</sup> Dokumentasi, Visi Dan Misi Pondok Pesantren Nun, 9 Maret 2023.

- d. Nasional  
Menyesuaikan kurikulum K13.<sup>6</sup>

## 7. Fasilitas Pondok Pesantren Nun

### a. Gedung Al-Fatihah

Gedung Al-Fatihah merupakan gedung pertama yang dibangun Pondok Pesantren Nun. Nama Al-Fatihah diambil dari surat pertama dalam Al-Qur'an yaitu surat Al-Fatihah yang memiliki arti pembuka. Sama halnya dengan Pondok Pesantren Nun, gedung Al-Fatihah merupakan bangunan pertama yang menjadi bagian dari Pondok Pesantren Nun. Gedung Al-Fatihah memiliki 2 lantai. Dimana lantai pertama terdiri dari kantor, musholla, ruang tamu, kamar ustadzah, dan kamar santri beserta kamar mandi. Sedangkan lantai 2 terdiri dari tempat belajar, kamar ustadzah, kamar santri, kamar mandi, serta dapur. Gedung Al-Fatihah khusus untuk para santriwati dan ustadzah.

### b. Gedung Al-Qolam

Gedung Al-Qolam terletak di Desa Jetis Kapuan. Nama Al-Qolam diambil dari surat Al-Qolam yang memiliki arti pena. Gedung Al-Qolam digunakan sebagai tempat asrama santri putra beserta para ustadz. Gedung Al-Qolam terdiri dari 2 lantai dan sampai sekarang masih dalam tahap pembangunan.

### c. Gedung An-Nahl

Pada saat ini gedung An-Nahl baru masuk proses pembangunan. Letak gedung An-Nahl berada jauh lebih dekat dengan gedung Al-Fatihah dibanding dengan Al-Qolam. Gedung An-Nahl berada di seberang jalan raya dari gedung Al-Fatihah.<sup>7</sup>

## 8. Keadaan Pendidik Dan Santri

### a. Keadaan Pendidik/ Ustadz Dan Ustadzah

Dalam menjalankan pendidikan para santri, pengasuh pondok nun dibantu oleh para ustadz dan ustadzah yang bertanggung jawab untuk mendidik, mengajarkan, mengayomi serta membimbing para santri

<sup>6</sup> Dokumentasi, Visi Dan Misi Pondok Pesantren Nun, 9 Maret 2023.

<sup>7</sup> Observasi, Fasilitas Pondok Pesantren Nun, 9 Maret 2023.

agar menjadi generasi sholeh yang paham dan mengamalkan nilai-nilai keIslam an. Pondok Pesantren Nun memiliki tenaga pendidik sebanyak 17 orang. Dimana dua diantaranya adalah pengasuh pesantren nun. Sedangkan yang lain merupakan para alumni Pondok Modern Arrisalah Ponorogo, Pondok Pesantren Gontor Ponorogo, dan Pondok TBS Kudus. Adapun rekap data pendidik sebagai berikut:<sup>8</sup>

**Tabel 4. 1 Data Rekap Tenaga Pendidik**

No	Keterangan	Jumlah
1.	Ustadz	7
2.	Ustadzah	8
3.	Ahlu Bait	2
<b>Total Keseluruhan</b>		<b>17</b>

b. Keadaan Santri

Santri Pondok Pesantren Nun berasal dari empat golongan yaitu dhuafa, yatim, anak terlantar, dan sabilillah. Adapun jumlah santri Pondok Pesantren Nun sekarang ini terdapat sekitar 53 santri yang menetap di pondok. Adapun data rekap santri Pondok Pesantren Nun terdapat dalam tabel dibawah ini:<sup>9</sup>

**Tabel 4. 2 Data Rekap Santri Nun**

No	KET	KELAS									
		PA UD	Pri vat	3 MI	4 MI	5 MI	6 MI	1 KMI	2 KMI	3 KMI	
1.	Ikhwan	2	3	3	2	7	8	0	3	0	
2.	Akhwat	5	1	0	2	0	0	3	6	6	
3.	Khusus										1
4.	Bayi										1
<b>Total keseluruhan: 53</b>											

**9. Program Khusus / Konseling**

Pondok Pesantren Nun juga memberikan layanan khusus bagi santri dengan konseling dan terapi. Mengingat para santri yang memiliki latar belakang kurang baik. Seperti

<sup>8</sup> Dokumentasi, Keadaan Pendidik, 9 Maret 2023.

<sup>9</sup> Dokumentasi, Keadaan Santri, 9 Maret 2023.

anak korban broken home, pelecehan seksual, korban kdr, anak terlantar, dan lain sebagainya. Layanan konseling dan terapi secara khusus diberikan kepada santri supaya santri dapat berdamai dengan masa lalunya sehingga tidak berdampak pada emosi dan kesehatan mental para santri. Terapi yang diberikan kepada santri disesuaikan dengan permasalahan yang dialami. Proses terapi dilakukan setelah proses penganalisisan melalui konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Adapun terapi yang diandalkan di Pondok Pesantren Nun adalah terapi dzikir. Selain terapi dzikir, ada beberapa metode terapi yang digunakan yaitu hipnoterapi, SEFT, ho'oponopono, dan terapi menulis untuk merealisasi emosi negative yang ada dalam diri santri sehingga para santri dapat berdamai dengan dirinya sendiri dan masa lalunya.<sup>10</sup>

## **B. Deskripsi Data Penelitian**

### **1. Deskripsi Pelaksanaan Konseling Hipnoterapi Islam Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus**

Pelaksanaan atau implementasi merupakan serangkaian usaha atau kegiatan tertentu yang dilakukan untuk mewujudkan sebuah program dalam dunia nyata. Pelaksanaan dilakukan sebagai upaya untuk mencapai tujuan dari program yang telah ditetapkan. Dalam sebuah pelaksanaan terdapat tiga unsur pokok yang ada di dalamnya yakni program yang dilaksanakan, sasaran program, dan pelaksana baik individu maupun organisasi. Hal ini sama seperti pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam yang terdapat di Pondok Pesantren Nun. Dimana konseling hipnoterapi Islam merupakan salah satu program khusus atau terapi penyembuhan yang diberikan oleh terapis kepada santri supaya santri dapat berdamai dengan diri sendiri dan berdamai dengan masa lalunya sehingga santri dapat memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dan kesehatan mental dalam dirinya.

Pada penelitian ini, berdasarkan wawancara mengenai pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri Pondok

---

<sup>10</sup> Dokumentasi, Program Khusus Pondok Pesantren Nun, 9 Maret 2023.

Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus. Sebagaimana hasil tanya-jawab dengan Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. selaku terapis sekaligus pengasuh Pondok Pesantren Nun, beliau menuturkan bahwa:

“Ada beberapa banyak santri yang dihipnoterapi tapi ya ada juga anak yang IQ masih di bawah rata-rata mbak. Hipnoterapi itu kan proses ulang memasukkan sugesti. Bagi anak yang belum faham dengan kata-kata, dia mengolah kata di otak masih bingung. Jadi hipnoterapi untuk anak hanya sugesti berulang kecuali orang dewasa yang sudah faham menangkap konteks pembicaraan. Dengan begitu, hipnoterapi diberikan kepada santri yang sudah baligh.”<sup>11</sup>

Berlandaskan hasil tanya-jawab secara langsung dengan terapis bisa diambil informasi bahwa keberadaan pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun sudah berlaku dan dilaksanakan kepada beberapa santri yang membutuhkan. Pelaksanaan konseling hipnoterapi diperuntukkan untuk santri yang sudah baligh atau sekitar 12 tahun ke atas. Hal tersebut disebabkan santri yang sudah baligh lebih faham memahami perkataan atau sugesti yang diberikan terapis. Sebab hipnoterapi merupakan proses memasukkan sugesti secara berulang melalui alam bawah sadar klien.<sup>12</sup>

Lebih lanjut, Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. juga kembali menuturkan bahwasanya:

“Sebelum hipnoterapi itu di konseling terlebih dahulu mba. Kalo saya pakainya Eriksonian hipnoterapi karena lebih simple dan klien lebih adaptif. Saya tidak pakai urutan yang konven yang saya lakukan hanya mainfullnes saat hipnoterapi (saya belajar memahami keadaan orang tersebut. apa yang saya lakukan adalah respon dari santri). Untuk penanganan kasus santri saya pakainya hipnoterapi analisis maksudnya menelisik akar permasalahan dari masa lalu dia. Akar

---

<sup>11</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

<sup>12</sup> Observasi Langsung Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 9 Maret 2023.

permasalahan yang membuat mereka trauma atau fobia itu karena apa.”

Lebih lanjut lagi, Bunda Tri Ariyanti mengatakan bahwa:

“Kalo bingung kita kembali menanyakan ke klien. misal dalam prosesnya saya bilang: kita akan kembali ke peristiwa awal dimana teretusnya peristiwa ini pertama kali, biarkan kembali, kamu tetap tenang dan rileks biarkan alam bawah sadar yang mencari data itu sendiri. kalo dia kondisinya sudah trans dia akan mudah untuk dikasih komando/sugesti. Kata-kata saya langsung diterima tanpa dikritisi. Tapi proses yang harus kita lalui pertama adalah kenyamanan dan trans. Jika dia tidak nyaman dengan kita pasti kita tidak diizinkan dengan pikiran sadar dia. Tapi jika dia sudah nyaman dan trans, pikiran sadarnya off maka kita mudah masuk ke pikiran bawah sadarnya. Sejujurnya hanya kayak gitu proses ericksonian hipnoterapi. kalo pakai yang konven memang ada tahapannya. Kalo ericksonian lebih simple. Artinya kalo dia sudah trans/sudah percaya pada kita dan dia merasa dirinya tidak baik-baik saja dan minta tolong, disitu kita akan bantu.”<sup>13</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan terapis, penulis mendapatkan informasi bahwasanya pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun terbagi menjadi dua tahap yaitu pertama terapis melakukan konseling secara umum terhadap santri (klien) terlebih dahulu. Pelaksanaan konseling umum disini bertujuan untuk membangun *raport* antara terapis dengan klien supaya informasi yang didapatkan tepat sehingga terapis dapat memahami permasalahan klien dengan baik. Kemudian, tahap kedua yaitu konseling dengan hipnoterapi. Adapun hipnoterapi yang digunakan adalah hipnoterapi modern yang sering disebut dengan ericksonian hipnoterapi. Penggunaan ericksonian hipnoterapi di karenakan ericksonian hipnoterapi lebih simple dan klien lebih adaptif dibanding dengan hipnoterapi klasik. Proses konseling hipnoterapi yang dilakukan oleh terapis tidak mengikuti tahapan hipnoterapi klasik. Terapis lebih mengandalkan

---

<sup>13</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

mainfullnes dari klien atau respon yang diberikan klien. Untuk penanganan kasus-kasus santri, terkadang terapis juga menggunakan hipnoterapi analisis untuk menelisik akar permasalahan yang menjadi penyebab munculnya masalah yang dialami santri.<sup>14</sup>

Pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam berguna untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dialami klien. Adapun permasalahan yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Permasalahan psikologis.

Permasalahan psikologis merupakan gangguan mental yang mengganggu pikiran, perasaan, dan perilaku individu sehingga sangat berpengaruh terhadap ketenangan dan kebahagiaan hidup individu. Berbagai permasalahan psikologis yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam diantaranya:

1) Gangguan kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan yang dialami santri. Sebagaimana diungkapkan oleh Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. selaku terapis, beliau menuturkan bahwa:

“Kalo kecemasan ada mba, tapi kasus-kasus mereka lebih dari itu. Paling sering fobia dan traumatic masalalu yang dampaknya ke karakter mereka.”<sup>15</sup>

Lebih lanjut, HA juga menyampaikan bahwa:

“Pernah. Sebelum konseling ana takut gimana ini kalo tidak sembuh dan tidak bisa berdamai tapi setelah konseling ana merasa ada perubahan dan merasa sudah selesai.”<sup>16</sup>

Informan AZ juga menuturkan bahwa:

“Iya, pernah.”

---

<sup>14</sup> Observasi Langsung Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 9 Maret 2023.

<sup>15</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

<sup>16</sup> HA, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 3, Transkrip.

“Rasanya agak mendingan karena ana ingat kata-kata Bunda bahwa kejadian buruk di masa lalu dapat diambil pelajaran bahwa ana tidak boleh melakukan kekerasan kepada orang lain.”<sup>17</sup>

Lebih lanjut IZ juga mengungkapkan bahwa:

“Pernah. Setelah di konseling hipnoterapi kayak hilang seketika cemasnya.”<sup>18</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, konseling hipnoterapi Islam mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh klien. Dari tiga informan yang pernah dihipnoterapi terapis, ketiganya yaitu HA, AZ, dan IZ mengungkapkan pernah mendapatkan penanganan gangguan kecemasan dan merasakan perubahan setelah proses konseling hipnoterapi berlangsung.<sup>19</sup>

## 2) Masalah motivasi

Pelaksanaan konseling hipnoterapi juga berguna untuk menengani masalah motivasi rendah di Pondok Pesantren Nun. Hal tersebut sesuai dengan jawaban IZ salah satu santri yang mendapatkan konseling hipnoterapi Islam yang menyatakan bahwa:

“Pernah. Sehingga setelah di terapi lebih semangat lagi menjalani aktifitas.”<sup>20</sup>

Lebih lanjut Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. selaku terapis juga membenarkan, beliau mengungkapkan bahwa:

“Iya ada mba. Karena kalo fokusnya susah atau yang kayak gitu ada proses traumatic di masalah. Biasanya orang yang trauma memiliki kesulitan konsentrasi dan turunya motivasi yang dimiliki.”<sup>21</sup>

<sup>17</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

<sup>18</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>19</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>20</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>21</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis. Dari tiga santri yang penulis wawancarai, terdapat satu santri yang pernah mendapatkan penanganan masalah motivasi dengan konseling hipnoterapi Islam yaitu IZ. Sedangkan HA dan AZ tidak pernah mendapatkan penanganan tersebut. Hal tersebut menguatkan pernyataan terapis bahwa konseling hipnoterapi Islam juga digunakan untuk mengatasi masalah motivasi di Pondok Pesantren Nun. Seperti yang diungkapkan terapis bahwa biasanya individu yang memiliki trauma juga mengalami motivasi rendah dan kesulitan berkonsentrasi.<sup>22</sup>

### 3) Gangguan psikotik

Gangguan psikotik merupakan kesulitan membedakan kenyataan dengan halusinasi. Gangguan psikotik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam. Pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun digunakan untuk mengatasi gangguan psikosis. Keadaan tersebut sama dengan yang diungkapkan oleh informan IZ salah satu santri yang mendapatkan konseling hipnoterapi Islam yang menyatakan bahwa:

“Pernah.”<sup>23</sup>

Lebih lanjut Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. selaku terapis juga membenarkan, beliau mengungkapkan bahwa:

“Iya, ada mbak.”

“Kayak IZ otak kanannya dominan bisa nulis cerpen cuman perlu diarahkan, hafalannya juga bagus, tapi kalo sedang trigger/halusinasinya kambuh rontok semua hafalannya.”<sup>24</sup>

Berdasarkan hasil penelitian, penulis mendapatkan informasi bahwa pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun dapat digunakan untuk menangani gangguan psikotik. Dari

---

<sup>22</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>23</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>24</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

tiga santri yang menjadi informan penulis, terdapat satu santri yang pernah mendapatkan penanganan gangguan psikotik dengan konseling hipnoterapi Islam yaitu santri IZ. Terapis juga membenarkan bahwa IZ memiliki gangguan psikotik dan pernah mendapatkan penanganan dengan konseling hipnoterapi Islam.<sup>25</sup>

4) Masalah kesulitan konsentrasi

Salah satu masalah yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam yaitu masalah kesulitan konsentrasi. Penanganan masalah kesulitan konsentrasi di Pondok Pesantren Nun juga dilakukan dengan konseling hipnoterapi Islam. Kasus tersebut pernah didapatkan informan AZ yang menyatakan bahwa:

“Pernah, ana ingat Bunda bilang kalau ana sedang tidak fokus atau sedang halusinasi ana harus ingat cita-cita ana.”<sup>26</sup>

Lebih lanjut Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. selaku terapis juga mengatakan bahwa:

“Iya ada mba. Karena kalo fokusnya susah atau yang kayak gitu ada proses traumatic di masalah. Biasanya orang yang trauma memiliki kesulitan konsentrasi dan turunnya motivasi yang dimiliki.”<sup>27</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis. Dari tiga santri yang penulis wawancarai, terdapat satu santri yang pernah mendapatkan penanganan masalah motivasi dengan konseling hipnoterapi Islam yaitu AZ. Sedangkan HA dan IZ tidak pernah mendapatkan penanganan tersebut. Hal tersebut menguatkan pernyataan terapis bahwa konseling hipnoterapi Islam juga digunakan untuk mengatasi masalah motivasi di Pondok Pesantren Nun. Seperti yang diungkapkan terapis bahwa biasanya

---

<sup>25</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>26</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

<sup>27</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

individu yang memiliki trauma juga mengalami motivasi rendah dan kesulitan berkonsentrasi.<sup>28</sup>

#### 5) Trauma

Konseling hipnoterapi Islam mempunyai manfaat untuk menghilangkan berbagai macam permasalahan terutama trauma. Pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam dapat membantu menghilangkan trauma klien dengan memasuki pikiran bawah sadar untuk memberikan sugesti positif terkait dengan trauma yang dimiliki oleh klien. Pada Pondok Pesantren Nun pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam juga digunakan untuk menangani masalah trauma pada santri. Uraian tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. selaku terapis yang mengatakan:

“Kalo kecemasan ada mba, tapi kasus-kasus mereka lebih dari itu. Paling sering fobia dan traumatic masalah yang dampaknya ke karakter mereka.”<sup>29</sup>

Lebih lanjut informan AZ juga mengatakan:

“Pernah.”

“Eemm, dulu waktu masih kecil pas nonton TV ana lihat Abi marah banget ke Umi. Waktu itu mereka makan, kan piringnya sambil diangkat akhirnya piringnya jatuh dan pecah. Kan Abi marah banget, akhirnya Abi lari terus nginjek kepala kakak.”<sup>30</sup>

Lebih lanjut informan HA juga mengungkapkan bahwa:

“Pernah.”<sup>31</sup>

Lebih lanjut IZ juga menuturkan bahwa:

“Pernah. Dulu suka dimarahi dan dipukuli mama.”<sup>32</sup>

---

<sup>28</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>29</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

<sup>30</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

<sup>31</sup> HA, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 3, Transkrip.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan. Pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun juga digunakan untuk menangani kasus trauma. Trauma merupakan kasus yang paling sering ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam selain dengan fobia. Dari tiga informan yang diwawancarai oleh penulis AZ, HA, dan IZ pernah mendapatkan penanganan trauma dengan konseling hipnoterapi Islam . Namun setelah peneliti cross chek data IZ yang memiliki gangguan halusianasi, informan tersebut tidak pernah mendapatkan kekerasan dari orang tuanya. Meskipun demikian, pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun juga digunakan untuk mengatasi kasus trauma masa lalu pada santri.<sup>33</sup>

6) Masalah emosi negative

Emosi negative muncul sebagai akibat persepsi negative terkait dengan dunia. Kemarahan, dendam, merasa bersalah, kecemburuan termasuk salah satu bentuk dari emosi negative. Emosi negative memberi dampak yang buruk pada diri individu. Dengan demikian, emosi negative harus segera dilepaskan dari pikiran. Salah satu metode yang digunakan untuk menangani emosi negative yaitu hipnoterapi. Sama halnya dengan Pondok Pesantren Nun, salah satu cara penanganan emosi negative yaitu dengan konseling hipnoterapi Islam . Pernyataan tersebut sejalan dengan yang dikatakan Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. selaku terapis, beliau mengatakan:

“Ada anak-anak yang seperti itu, tapi penanganannya kondisional mbak. Kadang pakai sugesti saja sudah bisa belum sampai teknik yang lebih dalam.”<sup>34</sup>

Lebih lanjut AZ juga mengatakan bahwa:

---

<sup>32</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>33</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>34</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

“Pernah, misalnya dulu ana kesel kalo denger anak kecil rewel trus main kekerasan setelah di konseling hipnoterapi Bunda kalo ana emosi ana ambil wudhu dan nulis di buku.”<sup>35</sup>

Lebih lanjut lagi HA menyatakan bahwa:

“Pernah. Ana ingat kata Bunda kalo ana orang yang baik, penyayang, sabar kalo mau tidur harus diucapi sambil pegang dada dan kepala.”<sup>36</sup>

Informan IZ juga menerangkan bahwa:

“Pernah. Ana ingat kata Bunda kalo emosi tarik nafas dan jangan lupa berdzikir.”<sup>37</sup>

Menurut data yang didapatkan peneliti, pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun digunakan untuk merelease emosi negative yang ada dalam diri santri. Pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam terkadang cukup dengan memberikan sugesti positif pada santri. Dari tiga santri diwawancarai peneliti, ketiganya pernah mendapatkan penanganan emosi negative dengan konseling hipnoterapi Islam. Pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam juga dipadukan dengan terapi lain seperti terapi dzikir, writing, dan self hipnosis sebagai proses cleansing atau pembersihan yang dilakukan setelah konseling hipnoterapi agar santri tidak trigger dengan masalah tersebut.<sup>38</sup>

#### 7) Fobia

Fobia merupakan rasa takut yang berlebihan terhadap suatu hal yang dianggap tidak wajar oleh orang disekitar. Individu yang mempunyai fobia dengan suatu hal akan merasakan panik, gemetar, nafas tidak teratur bahkan sampai pingsan ketika melihat objek yang ditakuti. Untuk menangani kasus

---

<sup>35</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

<sup>36</sup> HA, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 3, Transkrip.

<sup>37</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>38</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

fobia hipnoterapi ampun dalam menangani kasus tersebut. Dari wawancara peneliti dengan terapis terkait pelaksanaan konseling hipnoterapi dalam menangani fobia, Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. selaku terapis mengungkapkan:

“Kalo kecemasan ada mba, tapi kasus-kasus mereka lebih dari itu. Paling sering fobia dan traumatic masalah yang dampaknya ke karakter mereka.”<sup>39</sup>

Berdasarkan hasil wawancara terkait pelaksanaan konseling hipnoterapi dalam penanganan fobia. Kasus fobia di Pondok Pesantren Nun juga diatasi dengan konseling hipnoterapi Islam . Fobia dan trauma termasuk kasus yang paling sering menggunakan penanganan konseling hipnoterapi Islam . Namun, dari tiga informan, semuanya tidak pernah mendapatkan penanganan konseling hipnoterapi Islam dalam mengatasi fobia. Ketiga informan tersebut mengaku jika tidak memiliki fobia. Meskipun demikian, Pondok Pesantren Nun juga mengatasi kasus fobia dengan konseling hipnoterapi Islam bagi santri yang memiliki fobia.<sup>40</sup>

#### 8) Gangguan tidur

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, peneliti mendapatkan informasi bahwa tidak ada pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam dalam menangani kasus gangguan tidur di Pondok Pesantren Nun. Terapis mengungkapkan bahwa tidak ada kasus gangguan tidur yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam . Hal yang sama juga peneliti dapatkan dari tiga santri yang tidak pernah mendapatkan penanganan gangguan tidur dengan konseling hipnoterapi Islam .<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

<sup>40</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>41</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

## b. Permasalahan fisik

Selain berguna untuk mengatasi permasalahan psikologis, konseling hipnoterapi Islam juga dapat digunakan untuk membantu menangani permasalahan fisik. Baik itu permasalahan fisik murni (penyakit) maupun permasalahan fisik yang disebabkan oleh kondisi psikologis klien.

Informan AZ tidak pernah mendapatkan penanganan permasalahan fisik seperti minder yang disebabkan oleh fisik, nyeri yang berlebihan dan penyakit fisik dengan konseling hipnoterapi Islam .<sup>42</sup> Hal ini terlihat oleh hasil wawancara penulis dengan informan AZ yang mengatakan:

“Tidak pernah.”<sup>43</sup>

Hal yang sama juga diungkapkan Informan HA jika dirinya tidak pernah mendapatkan penanganan permasalahan fisik seperti minder yang disebabkan oleh fisik, nyeri yang berlebihan dan penyakit fisik dengan konseling hipnoterapi Islam .<sup>44</sup> Hal tersebut sejalan dengan perkataan HA yang mengatakan:

“Tidak pernah.”<sup>45</sup>

Sedangkan informan IZ pernah mendapatkan penanganan permasalahan fisik seperti minder yang disebabkan oleh fisik, nyeri yang berlebihan dan penyakit fisik dengan konseling hipnoterapi Islam . Informan IZ pernah mendapatkan penanganan asam lambung dengan konseling hipnoterapi Islam .<sup>46</sup> Hal ini sesuai dengan wawancara IZ yang mengatakan:

---

<sup>42</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>43</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip

<sup>44</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>45</sup> HA, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 3, Transkrip.

<sup>46</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

“Pernah asam lambung. Terus saya ingat bunda bilang untuk tidak kebanyakan tidur dan sering-sering bergerak.”<sup>47</sup>

Hal yang senada juga dikatakan oleh Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. selaku terapis, beliau mengatakan:

“Iya. Banyak yang saya pakek sejenis hipnoterapi lebih tepatnya kayak sugesti. Saya mengalihkan cara mereka bergantung pada obat kimia ke belief mereka untuk memperbaiki system pada dirinya. Kalo untuk penyakit realnya saya pakai hipnoterapi itu asma dan magh.”

Lebih lanjut beliau juga mengatakan:

“Misalnya alergi. kita cari datanya lewat konseling. Dia gatal ketika makan jagung. Waktu kecil dikasih tau orang tua kalo makan jagung nanti gatal. Dari situ kita ubah beliefnya bahwa ketika melihat/makan jagung kamu baik saja karena jagung juga makanan bergizi.”<sup>48</sup>

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terkait permasalahan fisik yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam . Peneliti mendapatkan data bahwa pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam dalam penanganan masalah fisik di Pondok Pesantren Nun benar ada. Permasalahan fisik yang sering ditangani yaitu asma dan magh. Dalam penanganan kasus-kasus tersebut, hipnoterapis memberikan sugesti kepada santri dengan mengalihkan ketergantungan pada obat kimia ke belief santri untuk memperbaiki system dalam dirinya. Dengan demikian, ketergantungan obat pada santri akan berkurang sebab penyakit yang dialami santri bukan murni melainkan sebagai akibat dari pikiran atau permasalahan psikologis yang dialami.<sup>49</sup>

c. Permasalahan perilaku

Konseling hipnoterapi Islam juga dapat digunakan untuk mengatasi berbagai permasalahan perilaku pada

---

<sup>47</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>48</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

<sup>49</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

anan-anak, remaja, bahkan orang dewasa. Permasalahan perilaku bukan termasuk gangguan mental, melainkan sebuah kebiasaan yang tertanam di pikiran bawah sadar sehingga sangat sulit dihilangkan. Konseling hipnoterapi Islam terbukti efektif dalam penanganan kasus tersebut karena proses intervensi dilakukan lewat alam bawah sadar klien.

Informan AZ pernah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam terkait dengan perilaku menyimpang melanggar peraturan pondok. Sedangkan mengenai perilaku penyimpangan seksual AZ pernah mendapatkan konseling (umum) dari Bunda.<sup>50</sup> Hal tersebut sesuai dengan wawancara peneliti dengan AZ yang mengatakan bahwa:

“Pernah”

“Pernah salah pergaulan. Kemudian di konseling dikasih tahu dan diberi arahan.”<sup>51</sup>

Sedangkan informan HA mengungkapkan jika dirinya tidak pernah mendapatkan konseling hipnoterapi dalam menangani permasalahan perilaku. HA tidak pernah mendapatkan penanganan konseling hipnoterapi yang berkaitan dengan perilaku melanggar, kecanduan, bahkan perilaku penyimpangan seksual.<sup>52</sup>

Informan IZ tidak pernah mendapatkan penanganan konseling hipnoterapi terkait dengan perilaku kecanduan dan penyimpangan seksual. Untuk perilaku menyimpang seksual, informan hanya mendapatkan konseling secara umum yang berbentuk arahan. Namun, informan IZ pernah mendapatkan penanganan konseling hipnoterapi terkait dengan perilaku melanggar peraturan.<sup>53</sup> Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil wawancara IZ yang mengatakan:

“Tidak pernah.” (kecanduan)

---

<sup>50</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>51</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

<sup>52</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>53</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

“Pernah, seperti mencuri.”

“Bunda bilang tidak boleh berhubungan dengan orang yang tidak semestinya (selain suami),”<sup>54</sup>

Lebih lanjut Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. selaku terapis mengatakan:

“Kalo kecanduan gadget dan perilaku menyimpang ada beberapa kasus. Cuma hipnoterapinya cuma beberapa kali 1/2 karena memang di pondok tidak dianjurkan memakai hp jadi sudah menjadi kebiasaan.”

Lebih lanjut beliau juga mengungkapkan terkait perilaku penyimpangan seksual:

“Sejauh ini baru ke tahap memberi pengetahuan dan pemahaman belum sampai hipnoterapi karena dia masih bisa menguasai dirinya belum sampai fatal karena sudah terdeteksi dini sejak awal masuk saya konseling kemudian ketahuan.”<sup>55</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun digunakan untuk mengatasi permasalahan perilaku seperti perilaku melanggar peraturan dan kecanduan. Pelaksanaan hipnoterapi untuk perilaku melanggar peraturan dan kecanduan hanya dilakukan 1-2 kali. Sedangkan perilaku penyimpangan seksual sekarang ini hanya sebatas memberikan pemahaman belum sampai ke proses hipnoterapi.<sup>56</sup>

## 2. Deskripsi Kesejahteraan Psikologis Santri Sebelum dan Sesudah Melakukan Konseling Hipnoterapi Islam Di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus

### a. Kesejahteraan psikologis santri sebelum melakukan konseling hipnoterapi Islam

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terkait kesejahteraan psikologis santri sebelum melakukan konseling hipnoterapi Islam . Peneliti mendapatkan

---

<sup>54</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>55</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip

<sup>56</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

informasi bahwa informan AZ mengalami beberapa gangguan psikologis sebelum pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam . Hal tersebut sesuai dengan kondisi AZ yang memiliki gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan, kesulitan konsentrasi, trauma, serta memiliki emosi yang negative. Selain itu, informan AZ juga memiliki hubungan yang kurang baik dengan ayahnya sebab kelekatan orang tua memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis anak dan remaja. Hal tersebut dapat dilihat dari trauma yang dimiliki informan AZ berasal dari ayahnya yang memiliki sikap keras terhadap istri dan anaknya.<sup>57</sup> Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil wawancara kepada AZ yang mengatakan:

“Eemm, dulu waktu masih kecil pas nonton TV ana lihat Abi marah banget ke Umi. Waktu itu mereka makan, kan piringnya sambil diangkat akhirnya piringnya jatuh dan pecah. Kan Abi marah banget, akhirnya Abi lari terus nginjak kepala kakak.”<sup>58</sup>

Informan HA juga memiliki gangguan psikologis sebelum mendapatkan konseling hipnoterapi Islam . Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan, HA memiliki beberapa gangguan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dirinya. Adapun gangguan psikologis yang dialami informan HA yaitu gangguan kecemasan, trauma, dan memiliki emosi negative. Informan HA juga memiliki hubungan kurang baik dengan orang tuanya (umi). HA merasa kurang disayang dan dibedakan dengan adiknya. Sebab perasaan tersebut dulu HA berperilaku kurang baik untuk mendapatkan perhatian dari uminya.<sup>59</sup> Hal tersebut sejalan dengan pernyataan HA yaitu:

---

<sup>57</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>58</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

<sup>59</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

“Masalah waktu kecil. Waktu kecil umi sering pilih-pilih antara ana dengan adek ana. Umi kurang adil dengan ana dan adek.”<sup>60</sup>

Informan IZ mengalami permasalahan psikologis sebelum mendapatkan konseling hipnoterapi Islam. Dari hasil wawancara yang dilakukan penulis, IZ memiliki beberapa gangguan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dirinya. Informan IZ memiliki beberapa permasalahan psikologis yaitu gangguan kecemasan, motivasi rendah, memiliki gangguan psikotik, dan memiliki emosi yang negative.<sup>61</sup>

Hal yang sama juga diungkapkan Bunda Tri Ariyanti, S.Pd. bahwa kebanyakan santri yang mendapat penanganan konseling hipnoterapi Islam memiliki gangguan psikologis seperti trauma dan fobia yang berdampak pada karakter santri. Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas, dapat diketahui bahwa sebelum melakukan konseling hipnoterapi Islam santri memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (negatif). Hal tersebut ditandai dengan ketiga informan memiliki permasalahan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Selain itu, informan AZ dan HA memiliki kelekatan orang tua yang kurang baik sehingga sangat berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Sebab kelekatan atau hubungan orang tua sangat penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis anak.<sup>62</sup>

- b. Kesejahteraan psikologis santri sesudah melakukan konseling hipnoterapi Islam

Kesejahteraan psikologis dapat diukur dengan enam dimensi Ryf yaitu penerimaan diri, pengembangan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif. Adapun Kesejahteraan psikologis santri sesudah melakukan konseling hipnoterapi Islam sebagai berikut:

---

<sup>60</sup> HA, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 3, Transkrip.

<sup>61</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>62</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

1) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Individu yang mempunyai dimensi penerimaan diri yang baik adalah individu yang mampu memahami kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, mampu berdamai dengan masa lalu, serta dapat menerima berbagai hal yang ada dalam dirinya. Penerimaan diri penting dimiliki individu sebagai bentuk rasa syukur terhadap diri sendiri atas kondisi yang terjadi, sehingga kesehatan mental tetap terjaga dengan baik.

Informan AZ mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya dengan baik, dapat berdamai dengan masa lalunya, dan yang paling penting ia mampu menerima segala hal yang ada dalam dirinya.<sup>63</sup> Pernyataan tersebut sesuai hasil wawancara dengan AZ yang mengatakan:

“Tahu, kelebihan ana PD, bisa bergaul dengan teman. Kekurangan minder karena ana kecil, tapi ana tahu kalo ada yang mengejek fisik tidak apa-apa kecil badannya tapi harus tinggi ilmunya.”

“Alhamdulillah bisa” (berdamai dengan masa lalu)

“iya bisa.” (menerima diri)<sup>64</sup>

Informan HA juga mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya dengan baik dan dapat berdamai dengan masa lalu. Sedangkan untuk penerimaan diri yang sepenuhnya HA mengungkapkan masih berusaha untuk menerima dirinya.<sup>65</sup> Hal tersebut sesuai hasil tanya-jawab dengan HA yang mengungkapkan bahwa:

“Emm kalo kelebihan bisa menjaga adik-adik santri. Kekurangan marah-marah.”

“Alhamdulillah bisa, tapi kalo masa lalu muncul kembali ana nulis di buku.”

---

<sup>63</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>64</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

<sup>65</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

“Masih berusaha.” (menerima diri)<sup>66</sup>

Informan IZ mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya dengan baik, dapat berdamai dengan masa lalunya, dan ia mampu menerima segala hal yang ada dalam dirinya.<sup>67</sup> Hal tersebut sesuai hasil wawancara dengan informan IZ yang mengatakan:

“sudah bisa memaafkan.” (berdamai dengan masa lalu)

“Kelebihan bisa menghafal dengan baik, daya ingat kuat, bikin cerpen. Kekurangannya suka males-malesan dan susah dibangunin.”

“Iya. Sudah bisa berubah tidak seperti dulu sudah bisa nurut, berkurang masalahnya.” (menerima diri)<sup>68</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bunda Tri Ariyanti. Beberapa santri yang mendapatkan konseling hipnoterapi Islam mampu memahami kelebihan dan kelemahan dalam dirinya dan dapat menerima dirinya tergantung situasi dan kondisi dalam diri santri.<sup>69</sup> Hal ini sejalan dengan hasil wawancara Bunda Tri Ariyanti selaku terapis, beliau mengatakan:

“Beberapa yang sudah paham bisa tapi seperti yang saya bilang santri yang IQ rendah belum paham perubahan pada dirinya. HA itu memiliki leadership bagus tapi egonya tinggi. Kayak IZ otak kanannya dominan bisa nulis cerpen cuman perlu diarahkan, hafalannya juga bagus, tapi kalo sedang trigger/halusinasinya kambuh rontok semua hafalannya.”

---

<sup>66</sup> HA, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 3, Transkrip.

<sup>67</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>68</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>69</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 9 Maret 2023.

“Selain dirinya sendiri, proses penerimaan tergantung bagaimana orang tua menerima mereka.”<sup>70</sup>

Dari pernyataan diatas dapat diketahui bahwa dimensi penerimaan diri santri yang pernah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam baik. AZ dan IZ mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya dengan baik, dapat berdamai dengan masa lalunya dan mampu menerima segala hal yang ada dalam dirinya. Sedangkan HA masih dalam proses menerima segala hal dalam dirinya. Meskipun demikian, HA sudah mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya dengan baik dan dapat berdamai dengan masa lalunya.<sup>71</sup>

## 2) Pengembangan diri (*personal growth*)

Pengembangan diri merupakan pengembangan potensi dalam diri agar terus tumbuh dan meningkatkan kualitas terhadap individu. Individu yang memiliki pengembangan diri yaitu individu yang mampu mengetahui potensi diri, mengembangkan potensi tersebut, serta merasakan perubahan dalam dirinya.

Informan AZ mampu mengetahui potensi diri, mengembangkan potensi tersebut, serta merasakan perubahan dalam dirinya. Hal tersebut sesuai hasil wawancara dengan AZ yang mengatakan bahwa:

“Banyak, menari, menyanyi, masak”

“Belajar sungguh-sungguh, jujur saat ujian dan tidak menyontek.”

“iya, perubahannya dulu kalo marah langsung marah tapi sekarang sudah bisa menenangkan dengan menyendiri dan nulis emosi di buku.”<sup>72</sup>

Sama halnya informan HA juga dapat mengetahui potensi diri, mengembangkan potensi

---

<sup>70</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

<sup>71</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>72</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

tersebut, serta merasakan perubahan dalam dirinya. Informasi tersebut seperti wawancara HA yang mengatakan:

“Hobi baca buku dan nyanyi. Kalo cita-cita mau jadi psikolog.”

“Mau membantu orang-orang yang punya masalah psikologis kayak ana.”

“Banyak belajar. Misalnya kalo bunda ceramah kan ada psikologis, suka dengerin itu dan belajar dari situ.”

“Dulu kalo tidak diturutin nangis, sekarang jadi lebih sabar lagi.” (perubahan)<sup>73</sup>

Informan IZ juga mampu mengetahui potensi diri, mengembangkan potensi tersebut, serta merasakan perubahan dalam dirinya. Hal tersebut sesuai hasil wawancara dengan IZ yang berkata:

“Iya. Hobi menyanyi dan menulis.”

“Dengan bersungguh-sungguh.”  
(mengembangkan potensi)

“Setelah di konseling hipnoterapi rasanya tenang kayak ada perubahan aura negatif ke lebih positif.”<sup>74</sup>

Bunda Tri Ariyanti mengungkapkan jika pengembangan dalam santri bergantung pada diri santri sendiri. Tapi beliau tetap memantau perkembangan pada santri. Informasi tersebut berdasarkan wawancara dengan beliau yang mengatakan:

“Kalo kita lihat jurnal dari portofolionya santri bukan hipnoterapi. per semester itu ada portofolio, dari itu bisa kelihat minat dan bakat santri.” (potensi santri)

“Tergantung santrinya mba karena faktor perubahan dari diri santri sendiri bukan dari

---

<sup>73</sup> HA, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 3, Transkrip.

<sup>74</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

saya supaya santri bisa menyesuaikan dirinya sendiri.” (pengembangan potensi santri)<sup>75</sup>

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas dimensi pengembangan diri bergantung pada diri santri sendiri, tapi Pondok Nun akan tetap memantau perkembangan pada santri. Informan AZ, HA, dan IZ memiliki dimensi pengembangan diri yang baik. Informan mampu mengetahui potensi dalam dirinya, memiliki upaya pengembangan potensi, serta dapat merasakan perubahan dalam dirinya setelah konseling hipnoterapi Islam.<sup>76</sup>

### 3) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Dengan adanya tujuan dalam hidupnya, individu akan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari, serta hidupnya akan lebih terarah untuk meraih tujuan yang diinginkan. Individu yang memiliki tujuan akan mengerti tujuan hidup yang diinginkan dan dapat merasakan kehidupan yang bermakna.

Informan AZ sudah memiliki tujuan dalam hidupnya. Hal tersebut sesuai dengan wawancara peneliti dengan AZ yang mengatakan bahwa:

“Ada. Membahagiakan orang tua, meraih cita-cita dan semoga bertemu baginda nabi Muhammad SAW di akhirat.”<sup>77</sup>

Hal yang sama juga dimiliki informan HA yang telah mengetahui tujuan hidup yang diinginkan. Pernyataan tersebut sesuai jawaban HA yang mengatakan:

“Menyebarkan nilai-nilai agama dan membantu orang yang memiliki masalah psikologis.”<sup>78</sup>

---

<sup>75</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

<sup>76</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>77</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

<sup>78</sup> HA, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 3, Transkrip.

Informan IZ juga sudah memiliki tujuan hidup. Namun IZ masih ragu mengenai hidup yang bermakna. Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara peneliti, IZ mengatakan bahwa:

“Mencari ridho Allah.” (tujuan hidup)  
 “eemm belum tahu.” (Makna hidup)<sup>79</sup>

Bunda Tri Ariyanti juga mengatakan beberapa santri sudah memiliki tujuan hidup. Namun, untuk santri yang kecil belum terlalu memahami makna hidup dalam dirinya. Hal ini sesuai hasil tanya-jawab dengan terapis yang mengatakan:

“Yang besar sudah mulai bisa dan memaknai apa yang mereka lakukan. Tapi kalo yang kecil dia masih belum memahami.”<sup>80</sup>

Bedasarkan pernyataan di atas, informan AZ, HA, dan IZ sudah memiliki tujuan dalam hidupnya. Namun IZ masih ragu mengenai hidup yang bermakna. Beberapa santri yang lebih kecil juga belum mengerti tujuan dalam hidupnya. Meskipun demikian, santri yang telah konseling hipnoterapi Islam tetap menunjukkan perubahan yang lebih positif dalam hidupnya.<sup>81</sup>

#### 4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Individu yang mampu menguasai lingkungan dengan baik akan mampu memilih dan mengontrol lingkungan yang sesuai dengan dirinya. Penguasaan lingkungan yang baik dapat membantu individu untuk bersikap lebih positif. Adapun ciri individu yang mampu menguasai lingkungan ditandai dengan mampu mengatur kegiatan keseharian di lingkungannya dan merasakan nyaman selama tinggal di lingkungan tersebut.

Informan AZ sudah memiliki penguasaan lingkungan yang baik karena ia dapat merasakan pengaruh positif dari lingkungan pesantren dan

---

<sup>79</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>80</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

<sup>81</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

merasakan kenyamanan saat tinggal di pesantren. Informasi tersebut sesuai hasil wawancara dengan AZ, ia mengatakan bahwa:

“iya Nyaman.”

“Banyaak ilmu yang dulu ana tidak tahu sekarang jadi tahu.”<sup>82</sup>

Informan HA juga memiliki penguasaan lingkungan baik karena ia merasa nyaman saat tinggal di pesantren. Selain itu, ia juga dapat mengikuti kegiatan sehari-hari dipesantren. Meskipun terkadang muncul perasaan males dalam dirinya tapi masih normal. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan HA yang mengatakan:

“nyaman.”

“Bisa mengikuti, tapi terkadang males.”  
(kegiatan keseharian)<sup>83</sup>

Hal yang sama juga diungkapkan IZ yang merasa nyaman tinggal di pesantren. Meskipun, awal masuk pesantren tidak nyaman tapi normal untuk santri baru. Dengan demikian, IZ mampu menguasai lingkungan dengan baik. Hal tersebut sesuai hasil wawancara dengan IZ yang mengatakan:

“Nyaman. Awalnya tidak terus dikasih nasihat bunda jadi bisa merasa nyaman dan betah.”<sup>84</sup>

Senada dengan yang dikatakan IZ, Bunda Tri Ariyanti juga mengatakan santri yang baru masuk memang kurang nyaman. Namun, setelah mampu beradaptasi santri akan lebih nyaman. Hal tersebut sesuai pernyataan beliau yang mengatakan:

“Kalo baru masuk memang kurang suka. Namanya juga adaptasi jadi lama-kelamaan mereka akan lebih nyaman.”<sup>85</sup>

---

<sup>82</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

<sup>83</sup> HA, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 3, Transkrip.

<sup>84</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>85</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

Berdasarkan pernyataan di atas, santri mampu beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Informan AZ, HA, dan IZ merasakan kenyamanan selama tinggal di pesantren. Selain merasa nyaman, AZ juga merasakan perubahan positif dalam lingkungannya. HA juga dapat mengatur kegiatan sehari-hari dengan baik. Dengan demikian, ketiga informan santri peneliti memiliki penguasaan lingkungan yang baik.<sup>86</sup>

5) Otonomi (*autonomy*)

Otonomi atau kemandirian merupakan dimensi yang dimiliki individu agar mereka dapat mengontrol dirinya secara mandiri. Salah satu ciri individu yang memiliki kemandirian yang baik yaitu mereka dapat mengerjakan tugasnya secara mandiri serta dapat menyelesaikan masalah yang dialami.

Informan AZ dapat mengerjakan tugas secara mandiri dan dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami. Dengan demikian, informan AZ memiliki kemandirian yang baik. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, informan AZ mengatakan:

“Bisa.” (mengerjakan tugas mandiri)

“Mencoba menyelesaikan sendiri, kalo ada masalah biasanya dipendam dan menyendiri dulu.”<sup>87</sup>

Informan HA dalam menyelesaikan masalah, ia mencoba menyelesaikan secara mandiri terlebih dahulu. Terkadang ia juga membutuhkan bantuan teman sebagai pendengar. Selain itu, HA juga dapat mengerjakan tugasnya secara mandiri. Informasi tersebut seperti pernyataan HA yang mengatakan:

“Biasanya mendem dan mencoba menyelesaikan sendiri dulu, lalu ajak teman untuk cerita.”

“Bisa.”<sup>88</sup>

---

<sup>86</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>87</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

<sup>88</sup> HA, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 3, Transkrip.

Informan IZ juga dapat menyelesaikan tugasnya sesuai kemampuan yang dimiliki. IZ juga berusaha menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara peneliti, IZ mengatakan:

“Bisa tapi semampunya.”

“Berusaha menyelesaikan sendiri. Kadang dipendam sendiri.”<sup>89</sup>

Hal yang sama juga dikatan oleh Bunda Tri Ariyanti selaku terapis sekaligus pengasuh Pondok Pesantren Nun bahwa sebagian santri sudah memiliki kemandirian yang cukup bagus, tapi masih ada beberapa santri yang perlu diingatkan oleh santri yang lain.<sup>90</sup> Hal ini sesuai dengan hasil wawancara terkait kemandirian, beliau mengatakan:

“Sebagian sudah bagus, tapi beberapa santri yang kemampuan berpikir lemah perlu diingatkan oleh teman yang lain.”<sup>91</sup>

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, kemandirian santri yang pernah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam baik. Dari tiga informan santri, mereka dapat menyelesaikan tugas dan masalah yang dimiliki secara mandiri.<sup>92</sup>

#### 6) Hubungan positif (*positive relationships*)

Interaksi sosial sangat penting dimiliki oleh individu. Adanya interaksi sosial dapat membangun hubungan positif dengan individu lain. Individu yang memiliki hubungan positif akan menciptakan sebuah kehangatan sehingga tercipta rasa empati dan gotong royong antar sesama.

Informan AZ memiliki hubungan baik dengan teman-temann disekitar. Ia juga dapat merasakan sikap empati dan gotong royong antar sesama teman di

---

<sup>89</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>90</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 9 Maret 2023.

<sup>91</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

<sup>92</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

pesantren. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan AZ yang mengatakan:

“Alhamdulillah baik.”

“iya punya. Misalnya saat teman ana lagi angkat barang berat, ana kasihan dan ana tolong.”<sup>93</sup>

Informan HA terkadang memiliki masalah dengan teman, tapi HA memiliki hubungan yang positif dengan teman. Ia juga dapat merasakan sikap empati dan gotong royong antar sesama teman di pesantren. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan HA yang mengatakan:

“Alhamdulillah baik, tapi terkadang ada masalah tapi dikit.”

“Bisa dan ada.”<sup>94</sup>

Sama halnya dengan AZ dan HA, informan IZ juga memiliki hubungan positif seperti santri pada umumnya dan dapat merasakan sikap empati dan gotong royong antar sesama teman di pesantren. Hal tersebut sesuai dengan perkataan IZ yang mengungkapkan :

“Seperti santri pada umumnya. Kadang kesal tapi masih wajar.”

“iya punya.”<sup>95</sup>

Senada dengan pernyataan santri, Bunda Tri Ariyanti selaku terapis dan pengasuh pesantren nun juga mengatakan:

“Yang namanya relationship pastinya up dan down mba. Tapi masih aman kalo lagi down beberapa hari sudah baik dan normal seperti manusia lain.”<sup>96</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas, santri yang pernah di konseling hipnoterapi Islam memiliki

---

<sup>93</sup> AZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 2, Transkrip.

<sup>94</sup> HA, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 3, Transkrip.

<sup>95</sup> IZ, Wawancara Oleh Penulis, 19 Maret 2023, Wawancara 4, Transkrip.

<sup>96</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

hubungan yang normal seperti manusia yang lain. Informan AZ, HA, dan IZ memiliki hubungan positif dengan individu disekitar dan memiliki rasa empati dan gotong royong antar sesama manusia.<sup>97</sup>

### C. Analisis Data Penelitian

#### 1. Analisis Pelaksanaan Konseling Hipnoterapi Islam Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus

Hipnoterapi merupakan proses memasukkan sugesti secara berulang melalui pikiran bawah sadar klien untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilaku maladaptif menjadi adaptif. Sehingga pemahaman klien terkait sugesti yang diberikan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pelaksanaan hipnoterapi.<sup>98</sup> Dari hasil wawancara, penulis menemukan bahwa pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun diberikan kepada santri yang sudah baligh atau sekitar usia 12 tahun keatas yang membutuhkan penanganan konseling hipnoterapi. Hal tersebut dikarenakan dalam hipnoterapi terdapat olah kata dan khawatir santri yang masih kecil tidak dapat memahami apa yang dikatakan terapis.<sup>99</sup> Penjelasan dalam teori dan hasil wawancara di atas memiliki arti yang sama. Hipnoterapi diberikan kepada santri yang dianggap sudah mampu memahami pola bahasa yang diberikan terapis pada saat hipnoterapi berlangsung. Sebab keberhasilan hipnoterapi bergantung pada pemahaman klien akan sugesti yang diberikan terapis.

Menurut 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.<sup>100</sup> Pada proses pelaksanaan konseling

---

<sup>97</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>98</sup> Toni Setiawan, *Hipnotis Dan Hipnoterapi* (Jogjakarta: Garasi, 2009), 179-180.

<sup>99</sup> Tri Ariyanti, Wawancara Oleh Penulis, 9 Maret 2023, Wawancara 1, Transkrip.

<sup>100</sup> Masdudi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah* (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 75.

hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun terbagi menjadi dua tahapan yaitu pertama terapis melakukan konseling secara umum terhadap santri (klien) terlebih dahulu. Pelaksanaan konseling umum disini bertujuan untuk membangun *raport* antara terapis dengan klien supaya informasi yang didapat akurat. Sehingga terapis dapat memahami permasalahan klien dengan baik. Pemberian konseling sebelum hipnoterapi berlangsung sama halnya dengan tahap pre-induction pada hipnoterapi klasik yang dilakukan dengan berbicara secara santai kepada klien untuk membangun *raport* antara keduanya. Kemudian, tahap kedua yaitu konseling dengan menggunakan hipnoterapi. modern dari ericksonian yang disebut dengan ericksonian hipnoterapi.<sup>101</sup> Penjelasan pelaksanaan konseling hipnoterapi pada teori sesuai dengan hasil penelitian di Pondok Pesantren Nun. Dimana pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun melalui dua tahapan utama yaitu konseling secara umum dan konseling dengan ericksonian hipnoterapi untuk menyelesaikan permasalahan santri.

Ericksonian hipnoterapi merupakan metode hipnosis tidak langsung yang mementingkan kekuatan sugesti untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar klien. Dimana pola komunikasi yang diberikan dalam metode hipnoterapi ericksonian jauh berbeda dengan hipnoterapi sebelumnya. Ericksonian hipnoterapi lebih suka berbicara dengan klien menggunakan metafora, kontradiksi, symbol dan penangkal untuk memengaruhi pikiran bawah sadar klien dibanding perintah langsung.<sup>102</sup> Hal yang sama juga ditemukan penulis dalam penelitian di Pondok Pesantren Nun. Alasan terapis menggunakan ericksonian hipnoterapi karena ericksonian hipnoterapi lebih simpel dan klien jauh lebih adaptif dibanding dengan hipnoterapi klasik. Terapis juga tidak terlalu mengikuti tahapan hipnoterapi tradisional yang mementingkan kedalaman kondisi trans klien. Melainkan terapis lebih mengandalkan *mainfullnes* dari klien atau respon yang diberikan klien ketika hipnoterapi berlangsung. Proses yang

---

<sup>101</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>102</sup> Yovan P. Putra, *Rahasia Di Balik Hipnosis Ericksonian Dan Metode Pengembangan Pikiran Lainnya* (Jakarta: Gramedia, 2010), 375-377.

harus dilalui pertama adalah kenyamanan dan trans. Apabila klien tidak nyaman dengan terapis pasti sugesti yang diberikan tidak dizinkan dengan pikiran sadar. Namun, jika klien sudah nyaman dan trans, pikiran sadar akan off maka sugesti yang diberikan akan mudah masuk ke pikiran bawah sadar klien. Ericksonian hipnoterapi lebih simple artinya kalo klien sudah trans/percaya pada terapis dan klien merasa tidak baik-baik saja dan butuh pertolongan disitu terapis akan membantu. Selain itu, terapis juga menggunakan hipnoterapi analisis untuk menelisik akar permasalahan yang menjadi penyebab munculnya masalah yang dialami santri. Dengan begitu terapis juga menggunakan teknik hypnoterapi regression dengan cara mengajak klien (santri) mundur ke masa lalu untuk mengetahui penyebab awal munculnya masalah<sup>103</sup> Penjelasan ericksonian hipnoterapi dalam teori dan hasil penelitian penulis memiliki makna yang sama. Bahwa pelaksanaan hipnoterapi di Pondok Pesantren Nun bergantung pada kondisi masing-masing santri. Dimana terapis mengandalkan respon yang diberikan santri pada saat konseling hipnoterapi berlangsung. Sehingga terbentuk berbagai pola komunikasi tidak langsung yang dapat memengaruhi perilaku santri. Hal tersebut yang menjadi penyebab scrip ericksonian hipnoterapi tidak dibakukan sebab ericksonian mempersilahkan terapis untuk mengembangkan ciri khas dan menemukan jati diri dalam dirinya.

Setiap individu memiliki permasalahan yang beragam. Setiap masalah harus segera ditangani agar tidak menimbulkan masalah yang baru. Konseling hipnoterapi Islam dapat menyembuhkan berbagai permasalahan individu yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan seseorang. Hipnokonseling terbukti efektif dalam menangani berbagai permasalahan psikologis seperti stress, trauma, fobia, dan sebagainya.<sup>104</sup> Menurut Rizem Aizid, berbagai permasalahan yang membutuhkan penanganan konseling hipnoterapi islam

---

<sup>103</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>104</sup> Heri Saputro Dan Muhammad 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.

dikelompokkan menjadi tiga yaitu permasalahan psikologis, permasalahan fisik, dan permasalahan perilaku.<sup>105</sup>

Dari hasil wawancara dan observasi penulis di Pondok Pesantren Nun ditemukan bahwa gangguan psikologis yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun diantaranya gangguan kecemasan, masalah motivasi, gangguan psikotik, masalah konsentrasi, trauma, fobia, dan emosi negative. Sedangkan permasalahan gangguan tidur tidak membutuhkan penanganan konseling hipnoterapi Islam. Adapun penanganan masalah fisik hanya berfokus pada masalah kesehatan fisik santri dengan mengalihkan cara santri bergantung pada obat-obatan kimia kemudian dialihkan ke belief santri untuk memperbaiki system pada diri mereka sendiri. Sedangkan untuk masalah minder karena fisik dan nyeri berlebihan pada santri tidak menggunakan penanganan konseling hipnoterapi. Permasalahan perilaku yang ditangani dengan konseling hipnoterapi yaitu kasus pelanggaran peraturan pondok dan beberapa kasus kecanduan yang dialami santri. Untuk masalah penyimpangan perilaku seksual santri belum sampai ke tahap hipnoterapi, melainkan hanya memberikan pengetahuan dan konseling secara umum.<sup>106</sup>

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas, peneliti menemukan bahwa pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun cenderung digunakan untuk mengatasi permasalahan psikologis santri dibanding penanganan permasalahan fisik dan perilaku santri. Berbagai permasalahan psikologis yang ditangani yaitu gangguan kecemasan, masalah motivasi, gangguan psikotik, masalah konsentrasi, trauma, fobia, dan emosi negative. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan teori di atas, dimana hipnokonseling terbukti efektif dalam penanganan permasalahan psikologis yang dimiliki individu.

---

<sup>105</sup> Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar* (Yogyakarta: Laksana, 2018), 144-146.

<sup>106</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

## 2. Analisis Kesejahteraan Psikologis Santri Sebelum dan Sesudah Melakukan Konseling Hipnoterapi Islam Di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus

### a. Kesejahteraan psikologis santri sebelum melakukan konseling hipnoterapi Islam

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki perasaan bahagia dalam hidupnya yang ditandai dengan sikap mampu menerima diri, memiliki tujuan, otonomi, mengontrol lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, serta mampu mengembangkan potensi dalam dirinya dengan baik. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi (positif) bukan sekedar terhindar dari gangguan mental tetapi juga memiliki keterikatan aktif dalam dunia, memiliki tujuan hidup, serta dapat berhubungan baik dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (negatif) ditandai dengan adanya gangguan mental yang dapat memberi pengaruh buruk terhadap kehidupan yang sedang dijalani.<sup>107</sup>

Dari hasil wawancara dan observasi, peneliti menemukan bahwa sebelum melakukan konseling hipnoterapi Islam santri memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (negatif). Kondisi informan AZ, HA, dan IZ sebelum mendapatkan konseling hipnoterapi Islam mengalami beberapa gangguan psikologis. Informan AZ mengalami gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan, masalah konsentrasi, trauma, dan emosi negative. Adapun informan HA mengalami gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan, trauma, dan masalah emosi negative. Sedangkan informan IZ mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, masalah motivasi, gangguan psikotik, dan masalah emosi. Selain itu, informan AZ dan HA memiliki hubungan kurang baik dengan orang tuanya. AZ mengalami trauma yang berasal dari ayahnya yaitu melakukan kekerasan terhadap istri dan anaknya. Sedangkan HA memiliki

---

<sup>107</sup> Sintia Suci Wulandari Dan Laila Meiliyandrie Indah Wardani, *Employee Well-Being Hubungannya Dengan Psychological Capital Dan Work Engagemen* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2021), 24.

hubungan kurang baik dengan uminya karena ia merasa kurang disayang dan dibedakan dengan adiknya. Adanya gangguan psikologis dan hubungan kurang baik yang terjadi antara santri dan orang tua berdampak pada karakter santri sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi perkembangan kesejahteraan psikologis santri.<sup>108</sup>

Penjelasan kesejahteraan psikologis yang rendah dalam teori di atas, sesuai dengan hasil wawancara yang ditemukan oleh peneliti. Dimana kondisi kesejahteraan psikologis pada santri sebelum mendapatkan penanganan konseling hipnoterapi Islam berada pada tingkat yang rendah (negatif). Hal tersebut ditandai dengan adanya gangguan psikologis pada santri dan kelekatan hubungan negative antara santri dengan orang tuanya. Gangguan psikologis sangat berdampak pada karakter santri. Begitupun dengan kelekatan orang tua yang berperan penting terhadap proses adaptasi dan pembentukan hubungan positif antara santri dengan teman sebayanya. Maka dari itu, gangguan psikologis dan kelekatan hubungan orang tua dengan anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan kesejahteraan psikologis anak dan remaja.

- b. Kesejahteraan psikologis santri sesudah melakukan konseling hipnoterapi Islam

Kesejahteraan psikologis individu diukur dengan *psychological well-being scale* oleh Ryff yang meliputi aspek penerimaan diri, perkembangan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif.<sup>109</sup> Dalam penelitian penulis, gambaran kesejahteraan psikologis pada santri Pondok Pesantren Nun yang pernah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam dapat dilihat melalui enam dimensi *psychological well-being* Ryff.

Sikap penerimaan diri baik adalah sikap individu yang mampu memahami kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, mampu berdamai dengan masa lalu, serta dapat

---

<sup>108</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>109</sup> Syamsu Yusuf L.N, Dkk, *Bimbingan Dan Konseling Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), 276.

menerima berbagai hal yang ada dalam dirinya.<sup>110</sup> Dari hasil wawancara dan observasi, penulis menemukan bahwa sikap menerima diri yang dimiliki ke-tiga santri yang pernah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam menunjukkan informan AZ dan IZ yaitu mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya dengan baik, dapat berdamai dengan masa lalu, dan mampu menerima segala hal yang ada dalam dirinya. Sedangkan informan HA masih dalam proses menerima segala hal dalam dirinya. Namun, HA sudah mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya dan dapat berdamai dengan peristiwa masa lalu. Terapis juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa santri yang belum memahami perubahan dan penerimaan dalam diri.<sup>111</sup> Dimensi penerimaan diri dari teori yang dijelaskan dengan penerimaan diri yang ditemukan dalam penelitian memiliki penjelasan yang sama. Dimana aspek penerimaan diri meliputi kemampuan mengetahui kelebihan dan kekurangan, berdamai dengan masa lalu dan menerima kondisi yang sekarang. Dimensi penerimaan diri santri yang pernah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam memiliki sikap penerimaan diri yang bervariasi. Terdapat santri yang masih berusaha menerima dirinya yang sekarang, Namun, santri sudah mampu mengetahui kelebihan dan kelemahan dalam dirinya, mampu berdamai dengan masa lalu, serta mampu menerima segala hal dalam dirinya sekarang.

Dimensi selanjutnya adalah pengembangan diri. Individu yang memiliki pengembangan diri yang baik ditandai dengan sikap mampu mengetahui potensi dalam diri, mengembangkan potensi tersebut, serta merasakan perubahan dalam dirinya.<sup>112</sup> Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di lapangan, pengembangan diri ketiga

---

<sup>110</sup>Fazila Humayra Naris, “Pengaruh *Experienced Workplace Incivility* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Pegawai Kontrak Pemerintahan”(Skripsi, Universitas Sumatera Utara, 2020), 13.

<sup>111</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>112</sup> Fazila Humayra Naris, “Pengaruh *Experienced Workplace Incivility* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Pegawai Kontrak Pemerintahan”(Skripsi, Universitas Sumatera Utara, 2020), 15.

santri yang pernah konseling hipnoterapi Islam kemudian dikuatkan terapis menunjukkan santri sudah mampu mengetahui potensi yang dimiliki, mereka juga dapat merasakan perubahan dalam dirinya dan berusaha mengembangkan potensi yang dimiliki.<sup>113</sup> Dengan begitu, kondisi pengembangan diri santri yang mendapat konseling hipnoterapi Islam menunjukkan adanya perubahan perkembangan diri yang lebih positif dibanding sebelum pelaksanaan konseling hipnoterapi. Santri memiliki pengembangan diri yang baik karena mereka sadar akan potensi yang dimiliki, merasakan perubahan dalam diri, dan berusaha mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

Kemudian dimensi yang ketiga yaitu tujuan hidup. Individu yang memiliki tujuan dalam hidup akan mengerti tujuan hidup yang diinginkan dan dapat merasakan kehidupan yang bermakna. Tujuan hidup dijadikan sebagai pedoman yang berperan sebagai petunjuk arah dalam hidup untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Maka dari itu, adanya tujuan hidup yang lebih bermakna dan terarah sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu.<sup>114</sup> Dari hasil wawancara dan observasi terkait dimensi tujuan hidup santri yang mendapat konseling hipnoterapi Islam. Penulis menemukan bahwa informan AZ dan HA sudah memiliki tujuan dalam hidupnya dan merasakan hidup yang bermakna. Akan tetapi informan IZ belum mengerti kehidupan yang bermakna. Sama halnya dengan terapis yang mengungkapkan ada beberapa santri yang belum mengetahui tujuan dalam hidupnya terutama santri yang kecil.<sup>115</sup> Berdasarkan teori dan hasil penelitian, dimensi tujuan hidup yang baik ditandai dengan adanya tujuan dalam hidup individu dan perasaan kebermaknaan dalam hidup. Santri yang pernah konseling hipnoterapi di Pondok Pesantren Nun memiliki tujuan hidup yang bervariasi.

---

<sup>113</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>114</sup> Ummu Sa'adah, "Parenting Skills Orang Tua Dan Kesejahteraan Psikologis Anak," *Psikoislamika* 14, No. 2 (2017): 5-15.

<sup>115</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

Beberapa santri yang besar seperti informan peneliti sudah memiliki tujuan dalam hidupnya. Namun, untuk santri yang kecil ada beberapa yang belum memiliki tujuan hidup.

Dimensi selanjutnya yaitu penguasaan lingkungan. 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.<sup>116</sup> Dari hasil penelitian lapangan terkait penguasaan lingkungan, informan AZ sudah memiliki penguasaan lingkungan yang baik. Informan AZ dapat merasakan pengaruh positif dari lingkungan pesantren yaitu banyak ilmu yang bermanfaat dan berpengaruh pada hidupnya. Santri AZ juga merasakan kenyamanan selama tinggal di pesantren. Informan HA dan IZ memiliki penguasaan lingkungan baik karena ia merasa nyaman selama tinggal di pesantren. Ia juga dapat mengikuti kegiatan sehari-hari di pesantren. Meskipun terkadang muncul perasaan males dalam dirinya tapi masih normal. Hal sama juga diungkapkan terapis bahwa santri baru yang masih beradaptasi akan merasa kurang nyaman. Tapi lama-kelamaan santri akan merasa nyaman.<sup>117</sup> Dari penjelasan teori dan hasil temuan lapangan, dimensi penguasaan lingkungan santri setelah konseling hipnoterapi memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Santri mampu beradaptasi dengan lingkungan, merasa nyaman dan mampu mengikuti kegiatan sehari-hari dengan baik.

Kemudian dimensi yang selanjutnya adalah otonomi atau kemandirian. Otonomi merupakan kemampuan individu untuk menentukan keputusannya sendiri. Individu yang memiliki kemandirian yang baik ditandai dengan mengerjakan tugasnya secara mandiri, dapat menyelesaikan masalah yang dialami, mampu

---

<sup>116</sup> Adhyatman Prabowo, "Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 4, No. 2 (2016): 246-260.

<sup>117</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

mengevaluasi diri, mengontrol diri dan emosi, serta dapat berpikir dan bertindak secara tepat.<sup>118</sup> Dari hasil penelitian yang didapat penulis, dimensi otonomi informan AZ, HA dan IZ memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Ketiga informan mampu menyelesaikan tugasnya secara mandiri. Informan juga dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Meskipun terkadang membutuhkan bantuan teman lain sebagai tempat bercerita untuk meringankan masalah yang dialami. Hal tersebut dikuatkan oleh perkataan terapis yang mengatakan bahwa kemandirian santri sudah bagus. Hanya beberapa santri yang memiliki pikiran lemah perlu diingatkan oleh teman yang lain.<sup>119</sup> Penjelasan dimensi otonomi dalam teori dan hasil penelitian sama. Santri Pondok Pesantren Nun yang pernah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam memiliki sikap otonomi yang baik karena santri mampu mengerjakan tugas secara mandiri dan dapat menyelesaikan masalah secara mandiri.

Dimensi kesejahteraan psikologis yang terakhir yaitu hubungan positif. Individu yang mempunyai hubungan positif yang tinggi adalah individu yang berhubungan hangat dengan orang lain, memiliki sikap empati, saling percaya, tolong-menolong, dan peduli dengan orang lain.<sup>120</sup> Dari hasil penelitian penulis di Pondok Pesantren Nun, hubungan positif ketiga santri yang pernah mendapat konseling hipnoterapi Islam menunjukkan hal yang positif. Ketiga santri memiliki rasa empati, sikap tolong menolong dengan teman. Ketiga santri memiliki hubungan positif yang baik dan normal seperti manusia pada umumnya. Hal tersebut dikuatkan dengan pernyataan terapis yang mengatakan bahwa hubungan antar santri mengalami up dan down seperti hubungan pada umumnya. Akan tetapi, hubungan santri

---

<sup>118</sup> Ummu Sa'adah, "Parenting Skills Orang Tua Dan Kesejahteraan Psikologis Anak," *Psikoislamika* 14, No. 2 (2017): 5-15.

<sup>119</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>120</sup> Samsul Hidayat Dan Yusuf Ratu Agung, "Psychological Well-Being In Teenage Children Taslimiyah Kreet Orphanage," *Journal Of Indonesian Psychological Science* 1, No.1 (2021): 55-62.

akan berangsur membaik dalam beberapa hari.<sup>121</sup> Hubungan positif yang dimiliki santri yang pernah mendapat konseling hipnoterapi Islam memiliki hubungan yang normal seperti manusia pada umumnya. Santri memiliki hubungan positif yang baik, mampu merasakan empati, dan memiliki sikap gotong-royong antar sesama. Hal tersebut sama seperti penjelasan teori hubungan positif yang dideskripsikan penulis di atas.

Hubungan yang positif sangat penting dimiliki individu sebagai salah satu upaya dalam meraih kebahagiaan. Kualitas hubungan yang dimiliki individu memberikan pengaruh yang mendalam terhadap kesejahteraan atau kebahagiaan dalam dirinya. Hal tersebut sama seperti firman Allah dalam surat Al-Qasas ayat 77 yang mengisyaratkan kepada hambanya bahwa untuk meraih kebahagiaan di dunia, mereka harus berbuat kebajikan terhadap sesama manusia.<sup>122</sup> Dalam Q.S Al-Qasas ayat 77 Allah berfirman:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَّا لَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَلَا تَتَّبِعِ  
 الْفُسَادَ فَيَأْزُقْكَ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya : Dan carilah pada apa yang telah di anugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) duniawi dan berbuat baik (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat kepadamu dan jangan kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. Q.S Al-Qasas ayat 77.<sup>123</sup>

Berdasarkan uraian ke-enam dimensi Pshychological well-being di atas, kesejahteraan psikologis

<sup>121</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>122</sup> Azrul Ubaidillah, “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2013”( Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014), 12-13.

<sup>123</sup> Al-Quran, Al-Qasas ayat 77, Muslim Pro.

santri yang pernah mendapat penanganan konseling hipnoterapi Islam mengalami perkembangan yang cukup baik. Meskipun, terdapat beberapa aspek dari masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis yang belum terpenuhi. Tapi santri sudah mampu memahami ke-enam dimensi kesejahteraan psikologis yang ada pada dirinya dengan baik.

### 3. Analisis Peran Konseling Hipnoterapi Islam Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis santri Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus

Konseling hipnoterapi Islam merupakan salah satu terapi penyembuhan dengan memanfaatkan teknik hipnosis dalam layanan bimbingan konseling Islam. Konseling hipnoterapi dapat menyembuhkan berbagai kasus berkenaan kecemasan, fobia dan dapat membantu merubah kebiasaan buruk seperti kecanduan dan sebagainya melalui sugesti yang diberikan terapis pada alam bawah sadar. Tujuan konseling hipnoterapi berguna untuk memberikan perubahan dan perkembangan positif terhadap perilaku, kebiasaan, dan persepsi yang dimiliki klien terkait permasalahan yang sedang dialami.<sup>124</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti di Pondok Pesantren Nun, peneliti menemukan bahwa selain konseling hipnoterapi proses penyembuhan santri juga bergantung pada peran orang tua masing-masing. Sehingga santri belum dapat dinyatakan sembuh seratus persen. Akan tetapi santri sudah mampu merasakan perubahan positif dalam dirinya. Hal tersebut dikuatkan dengan pernyataan dari santri bahwa informan AZ merasakan perubahan persepsi dalam dirinya dengan mengambil pelajaran dari trauma yang dialami. Sedangkan informan HA merasakan perubahan dan perkembangan setelah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam. HA juga masih merasakan sisa-sisa dari permasalahan yang dialami, tapi ia tetap berusaha untuk sembuh dan menyelesaikan masalah yang dialami. Informan IZ juga merasakan perubahan yang positif dalam dirinya setelah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam.

---

<sup>124</sup> Rury Ahmad Sururie, *Berpikir Positif Dan Melepaskan Emosi Negative* (Kuningan: Goresan Pena, 2022), 46-47.

Dari penjelasan teori dan hasil wawancara di atas, penulis menemukan bahwa konseling hipnoterapi islam belum seratus persen menyembuhkan santri karena proses penyembuhan santri juga bergantung pada peran orang tua masing-masing. Akan tetapi, konseling hipnoterapi islam mampu memberikan perubahan dan perkembangan positif terhadap perilaku dan persepsi yang dimiliki santri. Hal tersebut sesuai dengan tujuan konseling hipnoterapi yang berguna untuk memberikan perubahan dan perkembangan positif terhadap perilaku, kebiasaan, dan persepsi yang dimiliki klien terkait permasalahan yang sedang dialami.

Sehubungan dengan perubahan dan perkembangan positif yang dialami santri setelah mendapat konseling hipnoterapi Islam. Peran konseling hipnoterapi Islam menurut Rizem Aizid dibagi menjadi tiga kategori yaitu untuk menangani permasalahan psikologis, permasalahan fisik, dan permasalahan perilaku.<sup>125</sup> Penanganan permasalahan psikologis, fisik, dan perilaku dengan konseling hipnoterapi Islam dilakukan sebagai salah satu upaya pengembangan kesejahteraan psikologis santri. Mengingat kebanyakan santri pesantren Nun yang berasal dari keluarga yang kurang harmonis sehingga santri memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dibanding dengan santri yang berasal dari keluarga yang harmonis.

Pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun memiliki peranan yang penting pada kelangsungan hidup individu khususnya dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri. Peran konseling hipnoterapi Islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Nun dilakukan dengan menangani permasalahan psikologis, permasalahan fisik, dan permasalahan perilaku yang dialami santri. Peran konseling hipnoterapi Islam dalam menangani permasalahan psikologis santri Pondok Pesantren Nun dilakukan untuk menangani permasalahan gangguan kecemasan, masalah motivasi, gangguan psikotik, masalah konsentrasi, trauma, fobia, dan masalah emosi pada santri. Sedangkan untuk gangguan tidur tidak ditangani dengan

---

<sup>125</sup> Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar* (Yogyakarta: Laksana, 2018), 144-146.

konseling hipnoterapi Islam . Selanjutnya permasalahan fisik santri Nun yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam yaitu masalah kesehatan/penyakit real yang dimiliki santri seperti magh dan asama. Sedangkan untuk masalah minder sebab fisik dan nyeri berlebihan pada santri tidak membutuhkan penanganan konseling hipnoterapi Islam . Adapun masalah perilaku yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam yaitu masalah melanggar peraturan pondok dan kecanduan pada santri, untuk permasalahan perilaku penyimpangan seksual hanya diberikan pengetahuan belum sampai konseling hipnoterapi.<sup>126</sup>

Dari hasil temuan lapangan yang diperoleh peneliti, peran konseling hipnoterapi Islam lebih dominan digunakan untuk menangani permasalahan psikologis yang dialami santri sebagai upaya pengembangan kesejahteraan psikologis santri. Adapun bentuk-bentuk permasalahan psikologis santri pesantren nun yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam meliputi gangguan kecemasan, masalah motivasi, gangguan psikotik, masalah konsentrasi, trauma, fobia, dan masalah emosi pada santri. Kondisi psikologis memberikan pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan dan masa depan santri. Sehingga gangguan psikologis harus segera mendapat penanganan yang sesuai seperti konseling hipnoterapi Islam .<sup>127</sup>

Dalam rangka membantu menyembuhkan masalah psikologis klien (santri). Terapis berupaya untuk memfasilitasi klien memperbesar aspek positif melalui sugesti yang diberikan agar dapat menghancurkan aspek negatif klien yang menjadi akar masalah penyebab penyakit. Dengan begitu, terapis membantu menghancurkan mental blok (aspek negatif) yang ada pada diri seseorang. Hal tersebut sesuai dengan isyaroh (penunjuk) dalam Q.S Hud ayat 114 yang mengatakan bahwa perbuatan baik dapat menghapus (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Firman Allah Q.S Hud ayat 114 :

---

<sup>126</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

<sup>127</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ  
يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّكِرِينَ ﴿١١٤﴾

Artinya: Dan dirikanlah sholat pada kedua ujung siang (pagi dan petang) dan pada bagian permulaan malam. Perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan Itulah peringatan bagi orang-orang yang selalu mengingat (Allah). Q.S Hud ayat 114.<sup>128</sup>

Kesejahteraan psikologis berdasarkan teori Ryff dapat diukur dengan *psychological well-being scale* yang terdiri dari dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif.<sup>129</sup> Berdasarkan hasil penelitian, dimensi kesejahteraan psikologis santri pasca mendapat konseling hipnoterapi menunjukkan bahwa penerimaan diri yang dialami tiga santri mampu memahami kelebihan dan kekurangan dalam diri, mampu berdamai dengan masa lalu, dan menerima dirinya yang sekarang. Namun Informan HA masih kesulitan dan berusaha menerima dirinya yang sekarang. Selanjutnya dimensi pengembangan diri ketiga santri mampu mengetahui potensi, mampu mengembangkan potensi dan dapat merasakan perubahan dalam dirinya. Ketiga informan memiliki dimensi pengembangan diri yang baik sehingga dapat mengetahui dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Dimensi selanjutnya yaitu tujuan hidup. Tujuan hidup yaitu santri mampu mengetahui tujuan dalam hidupnya dan merasa hidup bermakna. Ketiga informan memiliki tujuan hidup namun informan IZ belum merasakan hidup bermakna dalam dirinya. Kemudian dimensi penguasaan lingkungan yang dimiliki santri yaitu meliputi kemampuan mengatur kegiatan sehari-hari dan kenyamanan selama di pesantren. Ketiga santri merasakan kenyamanan dan dapat mengatur kegiatan keseharian dengan baik. Meskipun terkadang ada perubahan mood, tapi santri dapat menyesuaikan. Selanjutnya yang terakhir adalah dimensi otonom atau kemandirian yang

<sup>128</sup>Edi Sugianto, "Hypnotherapy Dalam Al-Quran" 6 September, 2015. <https://www.naqsdna.com/2015/09/hypnotherapy-dalam-al-quran.html?m=1>

<sup>129</sup> Syamsu Yusuf L.N, Dkk, *Bimbingan Dan Konseling Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), 276.

dimiliki santri yakni penyelesaian tugas secara mandiri dan penyelesaian masalah santri. ketiga santri memiliki kemandirian yang baik, mereka dapat menyelesaikan tanggung jawab pada dirinya dengan baik. Begitu juga dengan dimensi hubungan positif, dimana ketiga santri mampu memiliki hubungan baik dengan orang disekitar dan dapat mearasakan sikap empati dan tolong menolong antar sesama.<sup>130</sup>

Berdasarkan teori dan hasil wawancara terkait kesejahteraan psikologis, peneliti menemukan bahwa *Psychological well-being* santri yang pernah mendapatkan penanganan konseling hipnoterapi Islam mengalami perubahan yang positif. Santri mampu memahami dimensi kesejahteraan psikologis dalam dirinya dengan baik. Namun, ada beberapa santri yang kurang memahami perubahan dalam dirinya. Sehingga, terdapat beberapa aspek dalam dimensi kesejahteraan psikologis yang belum terpenuhi. Meskipun demikian, konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun tetap memberikan kemajuan pada proses pengembangan kesejahteraan psikologis santri melalui penanganan gangguan psikologis yang dialami oleh santri.

---

<sup>130</sup> Observasi Di Pondok Pesantren Nun, Pada Tanggal 19 Maret 2023.