BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku, hipnoterapi dapat juga di kaitkan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis.[1] Di karenakan hipnoterapi yang di lakukan oleh seorang hipnoterapis kepada klien berada dalam kondisi hipnosis.[2] Di dalam mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku juga telah di jelaskan di dalam al-qur'an surat yunus ayat 57 :

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ

Artinya : Hai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.[3]

Istilah hypnosis berasal dari bahasa Yunani, yaitu *hypnos* yang berarti "tidur". Istilah tersebut di kenalkan oleh James Braid's pada tahun 1843 dengan arti yang lebih dalam yaitu, *neurohypnosis*, yang berarti 'tidur dari system saraf.[4] Kondisi

[1] Toni Setiawan, Hipnotis & Hipnoterapi,(Jogjakarta:Garasi, 2009), hlm.179

[2] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, (Jakarta:Redaksi, 2010), hlm. 32

[3] Alquran surat Yunus ayat 57, Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Quran, (Jakarta, 1971

[4] Andri Hakim, Hypnoterapi "Caara Tepat dan & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, (Jakarta:Redaksi, 2010), hlm.33

terhipnosis tidak sama dengan kondisi orang tertidur. Orang yang terhipnosis, meskipun tubuhnya beristirahat (seperti tertidur), ia masih mampu mendengar dengan jelas dan merespon informasi yang di terimanya.[5] Hipnoterapis adalah seorang terapis yang menggunakan hipnosis sebagai prosedur utama dalam membantu klien untuk mencapai tujuan mereka.[6]

Istilah hipnosis akhir-akhir ini mengemuka di kalangan masyarakat baik itu yang berasumsi negatif maupun yang positif. Asumsi negatif di karenakan banyak oknum yang memanfaatkan hipnosis hanya untuk kepentingan si pelaku hipnosis yang menyebabkan kerugian terhadap orang lain, pandangannya tentang hal-hal yang berhubungan dengan unsusr magis, mistis, dan berkaitan dengan kekuasaan gelap. Seiring dengan perkembangan teknologi informasi, persepsi masyarakat terhadap hipnosis secara perlahan-lahan telah bergeser dari persepsi negaif menjadi positif dan telah bergeser menjadi logis dan ilmiah.[7]

Di dalam hipnoterapi seorang klien akan di bimbing memasuki kondisi relaksasi pikiran, agar pikiran klien siap menerima sugesti yang di berikan oleh hypnoterapist. Di dalam kondisi tersebut, pikiran bawah sadar klien akan di beri sugesti-sugesti positif untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik.

---

[5] Toni Setiawan, Hipnotis dan Hipnoterapi, (Jogjakarta:Garasi, 2009), hlm.26

[6] Andri Hakim, Hypnoterapi "Caara Tepat dan & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 33

[7] Andri Hakim, Hypnoterapi "Caara Tepat dan & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 31

Pada usia remaja siswa mempunyai masalah-masalahnya sendiri, namaun masalah-masalah remaja menjadi masalah yang sulit di atasi. Karena ketidak mampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak akhirnya remaja menemukan bahwa penyelesaian tidak selalu sesuai dengan harapan mereka. Seperti yang di jelaskan Ana Freud "banyak kegagalan yang sering kali di sertai akibat yang tragis bukan karena ketidak mampuan individu tetapi karena kenyataan bahwa tuntunan yang di ajukan kepadanya justru pada saat semua tenaganya yang telah di habiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yang di sebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal.[8]Di dalam hal ini peran guru pembimbing sangat penting untuk membantu permasalahan siswa. Di mana peran dan fungsi tersebut sebagai pemberi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan bagi setiap siswa yang mengalami kendala-kendala di dalam pendidikannya.[9]

Di dalam hal ini di dunia pendidikanpun hipnoterapi juga telah di gunakan oleh beberapa orang guru yang telah mendapatkan gelar dan sertifikasi dari sebuah organisasi Hipnoterapi yang ada di Indonesia yaitu *The Indonesia Board Of Hypnotherapy*. Khususnya guru yang berlatar belakang pendidikan Psikologi dan BK atau guru pembimbing di sekolah. Di Sini seorang guru pembimbing

[8] Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (Jakarta : Erlangga, 1980), hlm.208

[9] Prayitno, Pelayanan Bimbingan dan Konseling (SMK), (Jakarta:PT.Ikrar Mandiri Abadi, 1997), Hlm.25

menggunakan metode hipnoterapi di dalam mengentaskan permasalahan-permasalahan siswa. Seperti yang di temukan oleh penulis di sekolah tempat penulis mengadakan praktek lapangan di SMK Pembangunan Pertanian Negeri Padang Mengatas, seorang guru yang berlatar belakang Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Dari hasil pengamatan dan observasi awal penulis di SMK PPN Padanag Mengatas, adanya siswa yang bermasalah di dalam dirinya, baik itu yang di sebabkan dari fakror internal siswa maupun faktor eksternalnya. Di sini guru pembimbing selalu terbuka dan bijaksana di dalam mengentaskan permasalahan siswa. Di dalam hal ini terjadinya suatu metode yang berbeda yang di lakukan oleh guru pembimbing dalam mengentaskan permasalahan siswa. Guru pembimbing menggunakankan metode Hipnoterapi di dalam mengentaskan permasalahan siswa. Akan tetapi penulis menemukan suatu perbedaan antara metode hipnoterapi dan bimbingan konseling. Pengamatan awal penulis ada bebepara metode di dalam hipnoterapi yang menjadi perbedaan antara hipnoterapi dan bimbingan konseling yaitu, Proses konseling terjadi dengan klien berada dalam kondisi ambang sadar atau setengah sadar, di dalam hipnoterapi yang berperan aktif saat proses konseling ialah guru pembimbing. Klien hanya menerima dan melakukan apa yang di katakana oleh hipnoterapisnya, Saat perubahan tingkah laku klien di tanamkan sebuah stimulus atau perubahan di

alam bawah sadar klien sesuai dengan keinginan klien untuk mencapai tujuannya.[10]

Beda halnya dengan metode bimbingan dan konseling dimana di dalam bimbingan konseling proses konseling di lakukan secara sadar antara konselor dan kliennya. Yang berperan aktif ialah si klien sehingga dapat memandirikan klien dan tidak bergantung kepada orang lain atau konselornya. Perubahan tingkah laku berdasarkan atas kesadaran klien untuk melakukan perubahan dan mengentaskan masalahnya.[11]

Dari fenomena tersebut di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji secara terlebih dahulu tentang bagaimana metode hipnoterapi di dalam menyelesaikan permasalahan siswa. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Metode Hipnoterapi di dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa di SMK Pembangunan Pertanian Padang Mengatas"**

B. Fokus Penelitian

Mengingat luasnya cakupan permasalahan dari latar belakang masalah di atas dan agar tidak terjadi penyimpangan dan kesalahan dalam pembahasan penelitian, maka penulis memfokuskan penelitian yaitu bagaimana penerapan metode hipnoterapi dalam pengentasan masalah siswa di SMK Pembangunan Pertanian Negri Pandang Mengatas.

---

[10] Pengamatan Awal Penulis di SMK Pembangunan Pertanian Padang Mengatas.

[11] Prayitno dan Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan Konseling, (Jakarta:PT Rineka Cipta 2004), hlm.117

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian diatas untuk memudahkan penelitian ini maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Masalah-masalah apa yang di atasi dengan metode hipnoterapi ?
2. Bagaiman penerapan metode hipnoterapi terhadap pengentasan permasalahan siswa di SMK PPN Padang Mengatas ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan penelitian ini adalah untuk melihat penerapan metode hipnoterapi di dalam mengentaskan permasalahan siswa di SMK Pembangunan Pertanian Padang Mengatas.

E. Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Secara Teoritis

   Penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan bagi dunia pendidikan terutama bidang Bimbingan dan Konseling dan dapat mengetahui manfaat serta kegunaan dari hypnoterapi itu sendiri.

2. Kegunaan Secara Praktis

   a. Bagi Penulis

      Bagi peneliti sendiri, penelitian ini sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Studi Strata 1(S.1). Fakultas Trbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi.

   b. Bagi Sekolah

` Menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk satu kepentingan tertentu di sekolah yaitu perkembangan siswa secara optimal.

c. Bagi Siswa

Dapat memberikan masukan kepada siswa sehingga para siswa dapat mengetahui tentang metode hipnoterapi yang di lakukan oleh guru pembimbing.

d. Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling

Menjadi suatu ilmu pengetahuan yang baru di dalam dunia bimbingan konseling

e. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Dapat menjadi bahan pertimbangan di dalam melaksanakan metode hipnoterapi terhadap pengentasan permasalahan siswa.

F. Penjelasan Judul

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam memahami judul, maka penulis akan menjelaskan istilah yang digunakan sebagai berikut :

Metode : Cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki atau cara kerja yang bersistem untuk memudahkan

pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.[12]

Hipnoterapi : salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku.[13]

Masalah : Menurut KBBI masalah di artikan sebagai sesuatu yang harus di selesaikan (dipecahkan), karena masalah yang menimpa seseorang bila di biarkan berkembang dan tidak segera di pecahkan dapat mengganggu kehidupan, baik dirinya sendiri maupun orang lain.[14]

SMK PPN

Padang Mengatas : adalah sekolah kejuruan bidang peternakan yang ada di Padang Mengatas, Kec.Luak, Kab. Lima Puluh Kota. Dulu sekolah ini lebih di kenal dengan nama SNAKMA atau SPP.

Dari uraian di atas dapat di jelaskan maksud judul ini secara keseluruhan adalah suatu cara yang teratur untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang di kehendaki dengan menggunakan salah satu cabang ilmu psikologi yang memanfaatkan sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan,

[12] Diakses pada tanggal 5 Juni 2017 melalui http://kbbi.web.id/metode

[13] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat dan & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, (Jakarta:Redaksi, 2010) , hlm. 32

[14] Departemen Pendidikan dan kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta:Balai Pustaka), 1996, hlm.485

dan perilaku yang harus di selesaikan atau di entaskan yang di laksanakan di sekolah menengah kejuruan pembangunan pertanian Padang Mengatas.

G. Sistematika Penulisan

Hasil penelitian proposal ini akan di susun dalam 3 bagian yang terdiri dari bagian awal, isi, dan akhir. Bagian awal berisi halaman judul, halaman pengesahan, kata pengantar, halaman motto, dan daftar isi, sedangkan bagian isi terdiri dari 3 bab dengan perincian sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, Identifikasi masalah, fokus penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan judul, sistematika penulisan.

BAB II Landasan Teoritis, Pada BAB ini adalah pengertian metode hipnoterapi, bentuk-bentuk hipnoterapi, faktor-faktor yang mempengaruhi hipnoterapi, upaya mengembangkan hipnoterapi.

BAB III Metodologi Penelitian yang terdiri dari jenis Penelitian, lokasi penelitian, informan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, analisis data dan teknik keabsahan data.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Hipnoterapi

1. Sejarah

Dari tahun ke tahunn perkembangan ilmu hipnosis terus berevolusi untuk mencapai suatu kesempurnaan di dalam teori dan praktiknya. Ilmu hipnosis pada saat sekarang ini sangat lebih maju dari pada100 tahun yang lalu. Para tokoh yang menggunakan hipnosis mencoba merumuskan hipnosis secara ilmiah secara ilmiah dan menemukan tekinik baru yang efektif. Penggunaan hipnosis telah ada sebelum sejarah itu sendiri tercatat. Pada saat itu hipnosis belum di kenal dengan nama *hypnosis*. Hypnosis pada zaman dulu di praktikan dalam ritual agama dan penyembuhan.[15]

Mengenai sejarah hipnosis dan perkembangannya tidak akan terlepas dari peran para tokoh-tokoh yang mempelopori teori dan praktek hypnosis sehingga dapat di kenal oleh khalayak dunia di antaranya adalah :

a. Frans Anton Mesmer (1735-1815)

Mesmer lahir 23 Mei 1734 di Iznang, Lake Constance, Austria. Mesmer meyakini bahwa ada kekuatan magnetik dan cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh manusia. Apabila cairan dalam

[15] Toni Setiawan, Hipnotis & Hipnoterapi, ,(Jogjakarta:Garasi, 2009),, hlm. 28

tubuh seseorang tersumbat atau tidak lancar maka orang tersebut menjadi sakit secara fisik ataupun mental.[16] Mesmer meng-klaim bahwa dirinya memiliki kekuatan magnetis yang mampu melepaskan sumbatan dan memperlancar aliran cairan dalam tubuh manusia dan menyembuhkan penyakitnya. Mesmer menggunakan magnet untuk melepaskan sumbatan aliran cairan tadi dengan istilah *animal magnetism.*[17]

Mesmer diyakini sebagai dokter pertama yang memahami hubungan trauma psikologi terhadap penyakit. Dia memperkenalkan keadaan seperti trance kepada pasien, yang kelak dikenal sebagai mesmerism, dan dengan sukses mampu mengatasi kelainan pada saraf. Teknik ini menjadi dasar bagi hypnotherapy modern. Melalui efek sugesti yang ditimbulkan dalam proses pengobatannya, banyak pasien yang berhasil disembuhkan dan membuat Mesmer menjadi terkenal & kaya serta menimbulkan pro dan kontra dikalangan dokter pada saat itu.

b. Marques de Puysegur (1751-1825)

Salah seorang pengikut Mesmer, Marquis de Puysger menemukan suatu fenomena yang tidak diketahui oleh Masmer sebelumnya. Hal itu terjadi ketika puysger menerapkan methode yang dipakai oleh Mesmer pada seorang penggembala yang berusia 24 tahun. Ia menemukan bahwa subjek yang

[16] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), (Jakarta : Javalitera, 2012), hlm. 37

[17] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), Javalitera . . . hlm. 37

dipengaruhi oleh magnet, tidak hanya menunjukkan kondisi yang takbiasa, tetapi juga tertidur lelap. Pada kondisi ini ia tidak sanggup membuka matanya, berbicara dengan tidak jelas, tetapi bertingkah seolah-olah sadar. Puysger menyebut kondisi ini sebagai *artificial somnambulism*.[18] Dan beberapa konsep baru yang ia temukan seperti otomatisme motor, katalepsi, amnesia, perbedaan individual di dalam sugestibilitas, serta halusinasi positif dan negatif.[19]

c. Johan Elliston (1791-1868)

Jhon Elliotson adalah profesor dari University Hospital di London, Inggris. Dia mengenal hipnosis dari Richard Chenevix, seorang murid dari Faria, dan mendalami hipnosis dari Baron de Potet. Elliotson memulai eksperimen hipnosisnya di tahun 1837. Dia menemukan bahwa pasiennya bisa menjalani pembedahan tanpa merasa nyeri.[20] Dia melakukan hipnosis kepada pasiennya kapanpun itu memungkinkan. Namun apa yang dilakukan Elliotson bertentangan dengan keyakinan para dokter senior waktu itu. Main stream saat itu mempercayai bahwa rasa sakit dibutuhkan dalam proses penyembuhan. Konsekwensinya Elliotson pun di-diskterditkan oleh banyak dokter. Elliotson memperjuangkan magnetisme agar diterima secara resmi oleh dunia medis

[18] https://saidnazulfiqar.files.wordpress.com/2008/04/psichology-sejarah-hipnosis.pdf/10/8/2017

[19] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), (Jakarta : Javalitera, 2012), hlm. 39

[20] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), Javalitera . . . hlm. 40

selama 30 tahun. Dia juga menerbitkan sebuah jurnal bernama "Zoist" yang membuat James Esdaile tertarik.[21]

d. James Esdaile (1808 - 1859)

Dia adalah dokter asal Skotlandia yang bertugas di sebuah rumah sakit di Calcutta, India. Esdaile mencatat rekor penggunaan Mesmerisme dalam pembedahan. Dilaporkan bahwa dia berhasil melakukan ribuan operasi kecil dan 300 operasi besar tanpa rasa sakit. Adanya Mesmerisme yang bisa menghilangkan rasa sakit ini sangat penting karena pada waktu itu belum ditemukan obat bius. Semua dokter waktu itu, apabila tidak menggunakan Mesmerisme, maka harus melakukan pembedahan dengan mengandalkan kecepatan tangan sambil mendengarkan jeritan sakit dari pasien.[22]

Sejak jaman Mesmer tahun 1735 sampai periode James Esdaile tahun 1859, Hipnotisme banyak mendapatkan pertentangan dari kalangan medis, karena mereka menganggap mesmerisme tidak ilmiah dan mengandung unsur mistik. Pada tahun 1846, nitrous oxide dan ether telah ditemukan dan sangat berhasil digunakan dalam pembedahan dan menjadi pilihan dunia kedokteran saat itu. Apa yang dilakukan oleh Esdaille dan Elliotson dianggap menyimpang dari praktik kedokteran yang umum berlaku saat itu.[23]

---

[21] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), (Jakarta : Javalitera, 2012), hlm. 41

[22] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), Javalitera. . . hlm. 42

[23] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), Javalitera . . .hlm. 42

e. James Braid (1975-1860)

James Braid adalah orang pertama yang mencoba menjelaskan fenomena mesmerisme dari sudut pandang ilmu psikologi. Ia adalah seorang ahli bedah dan seorang penulis yang produktif dan andal. Ia juga sangat dihormati oleh British Medical Associatian. Pada tahun 1841, ia melakukan pemeriksaan medis pertama terhadap seorang subjek yang berada dalam kondisi trance mesmerisme. Setelah pemeriksaan pertama, ia memulai eksperimen pribadi dan melibatkan rekan kerja yang ia percaya. Dari hasil penelitian yang ia lakukan, akhirnya hipnosis dapat dijelaskan dalam kerangka ilmiah dan diterima sebagai suatu teknik pengobatan oleh dunia kedokteran Inggris.[24]

Dalam penelitiannya, Braid menemukan bahwa memfokusan pandangan mata (*eye fixation*) mengakibatkan suatu kondisi kelelahan, misalnya kelopak mata menjadi sangat lelah sehingga tidak bisa dibuka oleh subjek. Ia beranggapan, itu adalah kunci mesmerisme. Setelah melakukan lebih banyak eksperimen, Braid akhirnya mengembangkan teori tentang perhatian mata. Ia meminta subjek untuk menatap berbagai objek dari berbagai posisi, termasuk memandang matanya dan juga api lilin, dan berhasil membawa subjek masuk ke kondisi *trance*.James Braid disebut

[24] Abdul Aziz Ihsan., Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), (Jakarta : Javalitera, 2012), hlm. 43

sebagai Bapak Hipnosis, karena dia yang memperkenalkan nama hipnosis atau hipnotisme untuk menggantikan mesmerisme dan magnetisme. [25]

f. Ambroies Auguste Liebeauit (1823-1904)

Dokter Prancis yang baik hati yang mengabdi pada rakyat miskin, yang tidak pernah menuntut biaya pengobatan kepada pasiennya. Liebeault menyatakan bahwa yang membuat orang memasuki kondisi hyposis adalah sugesti verbal (sugesti yang diucapkan). sugestibilitas dan kemampuan imajinasi klien dipandang sebagai kunci keberhasilan hipnoterapi. [26]

g. Jean Martin Charlot (1825-1893)

Charcot adalah neurolog yang sangat terkenal di prancis. Disamping nama besarnya dalam dunia medis, eksperimennya dalam bidang hipnosis tidak dilandasi oleh pengetahuan yang mendalam. Sehingga dia menyimpulkan bahwa hipnosis adalah kondisi tidak normal yang bisa melemahkan pikiran seseorang. Apa yang dikatakan Charcot tentang hipnosis telah membuat ilmu hipnosis mundur, sehingga hanya sedikit orang yang mempelajari hipnosis. Pendapat Charcot ini kemudian ditentang oleh Nancy School of Hipnosis.[27]

---

[25] Abdul Aziz, M Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), (Jakarta : Javalitera, 2012), hlm. 43

[26] Toni Setiawan, Hipnotis & Hipnoterapi, (Jogjakarta:Garasi, 2009), hlm. 35

[27] Toni Setiawan, Hipnotis & Hipnoterapi, Garasi . . . hlm. 35

h. Sigmund Freud (1856-1939)

Jasa terbesar Freud dalam bidang memahami pikiran manusia adalah menyusun teori yang sistematis tentang pikiran sadar, pikiran tak sadar, dan cara kerja pikiran. Dia juga menemukan teknik psikoterapi yang dinamakan psikoanalisa. Namun dalam bidang hipnosis, dia bukanlah tokoh yang ikut mengembangkannya, alih-alih menyebabkan kemunduran hipnosis. Sebagai tokoh yang disegani, pernyataannya yang negatif mengenai hipnosis telah membuat para pakar lain untuk berhenti atau tidak mau mempelajari hipnosis.[28]

Freud menghabiskan waktu 19 minggu untuk belajar hipnosis dari Charcot. Namun dalam praktek hipnosis, Freud sering gagal menghipnotis orang normal karena dia kurang terampil menjalin rapport dengan klien yang. Karena kegagalannya itu, Freud membuat pernyataan bahwa hipnosis hanya berhasil untuk orang yang sakit mental dan mengklaim bahwa hipnosis memiliki efek samping yang membahayakan. Apa yang dikatakan Freud tersebut serupa dengan pendahulunya, Charcot.[29]

Freud meninggalkan hipnosis, dan kemudian menciptakan psikoanalisa. Ada yang belum banyak diketahui orang mengenai hubungan Freud dan hipnosis. Meskipun Freud tidak menggunakan hipnosis dalam

[28] Abdul Aziz Ihsan., Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), (Jakarta : Javalitera, 2012), hlm.43

[29] Abdul Aziz Ihsan., Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), Javalitera . . . hlm. 44

menerapi pasiennya, sebenarnya dia tetap mempelajari dan mengamati perkembangan hipnosis. Freud ternyata sangat tertarik dengan hipnosis.[30]

Diceritakan oleh Gerald F. Kein dalam pelatihannya, bahwa beberapa bulan sebelum Freud meninggal, dia merekam pernyataannya tentang hipnosis. Ada audio tape dari Frued yang dibawakan oleh seorang keponakan Freud di acara konverensi tahunan hipnosis. Isinya kurang lebih: *''kami telah mempelajari hipnosis selama 39 tahun, dan kami masih belum mengenal seluruhnya tentang hipnosis. Jika kami menyadari dari dulu bahwa hipnosis adalah alat yang paling efektif dalam transformasi pikiran manusia, kami tidak akan mengembangkan psikoanalisis yang sekarang masih dianggap orang sangat berguna.....''*[31]

i. Carl Gustav Jung (1875-1961)

Seorang Psikiater asal Swiss yang merupakan murid Freud ini juga mengembangkan hipnosis. Dia berpendapat bahwa proses hipnosis harus dilakukan secara otoriter, langsung memerintah klien untuk mengikuti apa yang dikehendaki oleh therapist. Jung tidak mau melanjutkan hal ini karena dia tidak mau memaksakan kehendak dirinya kepada klien. Pada tahun-tahun ini, hipnosis tidak berkembang dengan baik. Hal ini terjadi karena setiap orang-orang terkenal di atas beranggapan bahwa dalam proses hipnosis, yang

[30] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), (Jakarta : Javalitera, 2012), hlm.45

[31] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), Javalitera . . . hlm. 46

berperan adalah hipnotist-nya atau orang yang melakukan hipnosis. Seorang hipnotist dianggap punya kekuatan psikologis yang bisa mempengaruhi orang lain.[32]

j. Milton Hyland Ericson (1901-1980)

Erickson dipandang sebagai hipnoterapis dan psikoterapis yang paling kreatif sepanjang sejarah hipnosis. Kehebatan Erickson di dunia psikoterapi mungkin bisa disetarakan dengan Freud dalam menjelaskan perilaku manusia. Erickson menjalani hidup yang unik dengan keterbatasan yang ia alami, mulai dan buta warna, agak tuli, dan dislexia. Ia juga menderita sakit polio sebabnyak dua kali, yaitu pada usia 17 dan 51 tahun. Erickson sangat berbeda pendapat dengan pendahulunya mengenai hipnosis. Dia menyatakan bahwa dalam suatu proses hipnosis, yang paling berperan adalah pikiran klien sendiri. Erickson juga menyatakan bahwa hipnosis adalah kondisi yang wajar dan tidak bisa digunakan untuk membuat orang lain melakukan sesuatu yang bertentangan dengan keyakinan dan normal yang dianut seseorang.[33]

Erickson mengubah pola sugesti hipnosis dari yang bersifat direct (langsung memerintahkan subjek untuk melakukan sesuatu) menjadi indirect (tidak langsung dengan cara menggunakan cerita atau perumpamaan). Dia juga mengembangkan teknik-teknik sugesti serta pendekatan ideodinamik

[32] Abdul Aziz Ihsan., Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), (Jakarta:Javalitera, 2012), hlm.46

[33]Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), Javalitera . . . hlm.47

(pola interaktif) dalam proses terapi. Dengan berbagai macam teknik yang dilakukan Erickson, prosentasi orang yang dapat dihipnosis dalam suatu komunitas menjadi naik. Orangnya sangat kocak, bahkan dengan non verbal pun dia dapat menghipnotis orang lain cukup hanya dengan bersalaman saja. Akibatnya banyak teman-teman dekat Erickson tidak mau bersalaman dengannya karena takut dihipnotis.Atas jasanya, maka hipnosis dapat diterima oleh Asosiasi Medis Amerika dan Asosiasi Psikiatris Amerika sebagai alat terapi sejak tahun 1958.[34]

k. Dave Elman (1970-1967) dan Ormond McGil (1913-2005)

Tokoh-tokoh lain yang mengembangkan hipnosis setelah masa Erickson adalah Dave Elman yang mengembangkan teknik induksi cepat yang sangat berguna untuk dokter dan dokter gigi. Karir Elman dalam hipnosis melonjak sejak pertunjukan hipnosisnya yang disaksikan banyak dokter. Sejak saat itu, banyak sekali dokter yang belajar hipnosis dari Dave Elman. Disamping Dave Elman adalah Ormond Mc Gill yang spesialisasinya sebagai seorang Stage Hypnotist dan dijuluki sebagai The Dean of American Hypnotist. Bukunya yang berjudul The New Encyclopedia of Stage Hypnotism menjadi semacam "kitab suci" bagi setiap orang yang ingin mendalami hipnosis.[35]

---

[34] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), (Jakarta : Javalitera, 2012), hlm. 48

[35] Toni Setiawan, Hipnotis & Hipnoterapi, (Jogjakarta:Garasi, 2009), hlm. 39

Setelah melalui proses sejarah yang panjang, dengan perjuangan para tokoh-tokoh yang mengembangkan dan memperkenalkannya kepada umum, sekarang hipnosis sudah diterima sepenuhnya sebagai alat terapi yang berguna dan aman. Hipnosis telah diakui sebagai salah satu dari metode terapi yang sah oleh berbagai lembaga negara, diantaranya British Medical Association pada 1955, American Medical Association pada 1958, dan American Psychological Association pada 1960.[36]

2. Pengertian Hipnoterapi

a. Menurut Bahasa dan Istilah

Hipnosis secara bahasa berasal dari bahasa Yunani "hypnos" yang artinya "tidur", yang di kenalkan oleh James Braid's pada tahun 1843 dengan arti yang lebih dalam, yaitu "*neuro hipnosis",* yang berarti tidur dalam sistem saraf.[37] Sedangkan kata hipnosis secara istilah dalam kamus Encarte memiliki makna: pertama, suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respon pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotis. Kedua, teknik atau praktek dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk dalam kondisi hipnosis.[38]

---

[36] Toni Setiawan, Hipnotis & Hipnoterapi, (Jogjakarta:Garasi, 2009), hlm 40

[37] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, (Jakarta:Transmedia Pustaka), 2010, hlm. 32

[38] Adi W. Gunawan, Hipnosis; The Art Of Subconscious Communication (Meraih Sukses Dengan Kekuatan Pikiran), (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama), 2005, hlm. 3

b. Menurut Para Ahli

1) Menu rut U.S. Departemen of Education, Human Service Division

Definisi hipnosis ialah "*Hipnosis is the bypass of the critical faktorof the conscious mind followed by the establishment of acceptable selective thinking"* atau Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar di ikuti dengan di terimanya suatu pemikiran atau sugesti.[39]

2) Menurut Bernheim,

Hipnosis pada dasarnya adalah suatu bentuk sugesti yang meningkat terhadap sugesti yang diberikan orang lain. Hipnosis merupakan sebagai keadaan terfokusnya perhatian pada objek fisik atau gambaran mental tertentu yang ditandai dengan meningkatnya sugestibilitas sebagai efek dari sikap kooperatif dengan orang lain.[40]

3) Andri Hakim,

Di dalam bukunya, Hipnoterapi "Cara Tepat dan Cepat mengatasi Stres, Fobia, Trauma, dan Gangguan Mental Lainnya, Andri Hakim menyebutkan bahwa hipnoterapi merupakan suatau terapi yang di lakukan oleh seorang hipnoterapis kepada klien yang berada dalam kondisi

[39] Toni Setiawan, Hipnotis & Hipnoterapi, (Jogjakarta:Garasi, 2009), hlm. 27

[40] http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/8209/2/MARPUAH-FDK.pdf.09/08/2017

hipnosis.[41] Dengan sugesti penyembuhan, hipnoterapi biasa memodifikasi perilaku klien, dari emosiaonal sikap, hingga beragai macam kondisi.[42]

Yang perlu di pahami ialah kondisi terhipnosis tidak sama halnya dengan kondisi tidur. Orang tidur tidak dapat mendengar suara-suara di sekitarnya. Sementara orang terhipnosis, meskipun tubuh beristirahat seperti tidur, ia masih mampu mendengar dengan jelas dan merespon informasi yang di terimanya.[43]Atau dapat juga di sebut dengan aplikasi hipnosis untuk tujuan perbaikan atau *therapeutic*.[44]

Maka dari itu suatu sugesti penyembuhan di dalam hipnoterapi dapat merubah perilaku klien, dari emisional, sikap, hingga berbagai macam kondisi, termasuk juga dengan kebiasaan buruk, kecemasan stres yang berhubungan dengan penyakit akut maupun kronis, dan perkembangan perkembangan pribadi manusia. Hipnoterapis adalah seorang terapis yang menggunakan hipnoterapi sebagai prosedur utama dalam membentu klien untuk mencapai tujuan mereka.[45] Di dalam kata lain Hipnoterapis adalah seseoarang yang melakukan hipnoterapi.

Hipnoterapi merupakan suatu cara yang sangat mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar melakukan re-edukasi,

---

[41] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, (Jakarta:Redaksi, 2010), hlm. 32

[42] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 32

[43] Toni Setiawan, Hipnotis & Hipnoterapi, (Jogjakarta:Garasi, 2009), hlm. 26

[44]Toni Setiawan, Hipnotis & Hipnoterapi, Garasi . . . hlm. 184

[45] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, (Jakarta:Redaksi, 2010), hlm. 33

dan menyembuhkan pikiran yang sakit. Dengan itu hipnoterapi ialah suatu teknik yang mampu memberikan penyelesaian yang lebih cepat dan permanen dan semua hipnoterapi menggunakan hipnosis.[46] Namun, hipnosis baru bisa di kategorikan sebagai hipnoterapi apabila menggunakan teknik-teknik tertentu untuk membantu para klien meningkatkan diri mereka, sesuai dengan masalah yang mereka di hadapi.[47]

Jadi dapat di katakana bahwasanya hipnoterapi ialah suatu teknik hipnosis yang secara sengaja di lakukan oleh seorang yang ahli atau seorang hipnoterapis yang memanfaatkan alam bawah sadar klien untuk di berikan sugesti-sugesti yang akan memberikan pemecahan masalah klien dengan menggunakan teknik-teknik dan tatacara tertentu.

3. Tahap-tahap dalam hipnoterapi.

Di dalam ilmu hipnotis manusia mempunyai dua jenis pikiran yang bekerja secara simultan dan saling mempengaruhi yaitu, pikiran sadar dan bawah sadar. Pikiran sadar adalah proses mental yang disadari dan dapat di kendalikan sedangkan pikiran bawah sadar adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis sehingga kita tidak menyadarinya. [48] Secara umum hipnoterapi memiliki struktur yang mirip dengan hipnosis . Hipnoterapi dan

[46] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), (Jakarta : Javalitera, 2012), hlm. 73

[47] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), Javalitera . . . hlm. 74

[48] Toni Setiawa, Hipnotis & Hipnoterapi, (Jogjakarta:Garasi, 2009), hlm. 40

hipnosis bertujan untuk mengembalikan setiap perubahann negatif menuju ke keadaan normal seperti sedia kala.

Pada saat proses hipnoterapi berlangsung, klien hanya diam. Yang berperan aktif di dalam proses hipnoterapi adalah hipnoterapisnya, klien hanya duduk atau berbaring . akan tetapi pada proses berikutnya klien lah yang menghipnosis dirinya sendiri. Ada beberapa tahap yang di lakukan di dalam proses hipnoterapi yaitu:

a. Pre Induction / interview

Pre Induction merupakan suatu proses untuk mempersiapkan suatu situasi dan kondisi yang bersifat kondusif antara klien dan hipnoterapis.[49] Disinilah tahap ini merupakan proses hipnoterapi dank lien melakukan percakapan ringan, berkenalan, serta hal-hal yang mendekatkan seorang hipnoterapis dan kliennya. Di dalam proses ini sangat menentukan dalam setiap sesi hipnoterapi. Ada beberapa hal yang perlu di perhatikan di dalam tahap pre Induction yaitu sebagai berikut :

1) Cara membangun kedekatan dengan klien
2) Cara menggali sebuah informasi yang tepat terhadap klien
3) Cara mengetahui modalitas klien dengan pola-pola bahasa yang di gunakan

[49] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, (Jakarta:Redaksi, 2010), hlm. 73

4) Cara tes yang perlu di lakukan untuk melatih dan meningkatkan sugesti klien
5) Strategi yang akan di gunakan untuk menuntaskan permasalahan klien.[50]

b. Induksi

Induksi adalah cara yang di gunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar.[51] Di saat tubuh rileks pikiran juga menjadi rileks, maka frekuensi otak klien akan turun dari beta, alfa, kemudian theta. Gelombang beta ini merupapakan fase ketika seorang individu sedang sangat aktif memberikan perhatian, kewaspadaan, kesigapan, pemahaman, kondisi yang lebih tinggi diasosiasikan dengan kecemasan, ketidaknyamanan. Pada gelombang alpha otak di dalam kondisi relaksasi, dan penuh kreativitas, seseorang akan belajar menyerap informasi dengan sangat baik, mudah melakukan terapi, mempercepat proses penyembuhan, meningkatkan kekebalan tubuh, serta dapat dengan mudah untuk mengirangi stress mental emosional maupun fisik. Gelombang theta terjadi ketika seseorang berada dalam kondisi tidur bermimpi. Pada fase ini terjadi peningkatan produksi catecholamines yaitu sangat vital untuk pembelajaran dan ingatan.[52]

---

[50] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, (Jakarta:Redaksi, 2010), hlm.74

[51] Toni Setiawan, Hipnotis & Hipnoterapi, (Jogjakarta:Garasi, 2009), hlm. 192

[52] Abdul Aziz Ihsan, Energi Hipnosleep (Untuk Hidup Lebih Sehat dan Bahagia), (Jakarta : Javalitera, 2012), hlm.52

Di dalam induksi seorang hipnoterapis tidak berhak memaksakan hipnotes kepada orang lain. Syarat utama agar seorang klien dapat sembuh atau berubah melalui hipnotis adalah klien harus punya keinginan untuk sembuh atau berubah dari dalam dirinya sendiri bukan karena paksaan dari orang lain. Maka dari itu seorang hipnoterapis hrus memahami tipe pikiran kliennya sehingga dia bias menggunakan teknik induksi dengan tepat.

c. Deepening

Deepening merupakan kelanjutan dari proses induksi. Tujuan teknik ini agar membuat klien semakin suggestible yaitu meningkatkan kemampuan dalam menerima sugesti. Telnik deepening ini di lakukan agar memperdalam kesadaran klien serta mempertahankan kondisi alpa atau theta.[53]

d. Hypnoterapeutic Tools

Merupan ini dari sebuah proses kesembuhan atau mengatasi permasalahan klien. Di dalam teknik ini hipnoterapis mencari inti dari permasalahan klien itu sendiri dan mnemukan sebuah problem solving atau solusi atas setiap permasalahan klien.[54]

e. Terminator

Setelah proses pemberian sugesti-sugesti atau proses hipnoterapetic di perlukan langkah-langkah untuk menutup serangkaian proses hipnoterapi

[53] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, (Jakarta:Redaksi, 2010), hlm. 122

[54] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 131

dengan teknik yang di sebut terminator. Teknik ini di perlukan untuk mengembalikan gelombang pikiran klien dari gelombang alpha atau theta menuju kondisi semula atau menuju ke gelombang beta. Teknik ini bertujuan agar klien bias kembali pada kesadaran sepenuhnya.[55]

Jadi di dalam hipnoterapai ada lima tahap yang harus di lakukan oleh seorang hipnoterapis yaitu pra induksi atau interview, induksi, deepening, hypnoterapeutic tools, dan terminator, sehingga peruses hipnoterapi dapat berjalan sesuai dengan semestinya, sehingga dapat mencapai tujuan yang di harapkan.

4. Teknik-teknik di Dalam Hipnoterapi.

a. Strategi di dalam Hipnoterapi

1) Building Rapport (Membangun Kedekatan dengan Klien)

Building Raport merupakan sebuah proses membangun kepercayaan dan keyakinan seorang hipnoterapis terhadap klien klien.[56] Ada beberapa teknik yang di lakukan di dalam Building Rapport yaitu :

a) Mirroring

Adalah suatu teknik meniru gerak tubuh klien. Teknik mirroring mengasumsikan bahwa setiap orang akan lebih akrab jika ia

[55]Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, (Jakarta:Redaksi, 2010), hlm. 188

[56] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 74

melihat sebuah kesamaan antara dirinya dengan orang yang di ajak bicara.[57] Di dalam teknik mirroring ada beberapa hal yang dapat di tiru oleh seorang hipnoterapis yaitu seperti pola pergerakan, pola napas, dan pola duduk.

b) Eye Contact (kontak Mata)

c) Verbal Agreemen

Dalam sebuah perbincangan yang terjadi antara hipnoterapis dan klien, sebaiknya hipnoterapis tidak mengomentari klien yang seakan-akan mengatur dan bahkan menyudutkan klien. Berikan keleluasaan bagi klien untuk bias mengungkapkan permasalahannya. Artinya disini seorang hipnoterapis harus berusaha untuk memasuki persepsi atau pandangan klien tentang permasalahannya berdasarkan fakta terlebih dahulu. Di saat waktu yang tepatlah untuk mengarahkan klien dengan saran-saran yang membangun.[58]

2) Intake Interview

Yaitu menggali informasi-informasi yang berkaitan dengan pribadi klien. Seperti, Status klien, apakah kedatangan klien atas kesadaran senditi atau ada permintaan orang lain, bagaimana pandangan klien tentang metode hipnoterapi, berapa besar harapan

[57] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 75

[58] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 82

klien dengan menjalani hipnoterapi, seberapa besar keinginan klien untuk menuntaskan permasalahan dengan hipnoterapi, berapa kali sesi hipnoterapi yang di harapkan klien.[59]

3) Exploring Client Modalities (Menggali Modalitas Klien)

Setiap manusia memiliki minimal tiga modalitas dalam proses berkomunikasi yaitu modalitas visual (penglihatan), modalitas audio (pendengaran), dan modalitas kinestetik (perabaan).[60] Sebaiknya seorang hipnoterapis juga harus mengetahui modalitas yang dimilikinya agar seorang hipnoterapis dapat berkomunikasi dengan klien menggunakan pola bahasa yang mampu memenuhi seluruh modalitas klien tersebut.

4) Hypnos Explanation

Adalah hal-hal yang harus di jelaskan kepada klien. Hal ini di maksudkan agar terjadi proses kerjasama antara klien dan hipnoterapis

5) Sugestivity Test

Ialah tes untuk meningkatkan sugesti klien. Dimana untuk mengetahui level sugestivitas seorang subjek. Dari level sugesti rendah, sugesti sedang, hingga sugesti dalam. Ada beberapa teknik

[59] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 83

[60] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 90

untuk meningkatkan sugesti klien yang sering di gunakan dalam terapi yaitu :

a) Teknik Catalepsy of the Eyes

Merupakan teknik yang mengendalikan mata klien. Indra penglihatan merupakan bagian tubuh yang paling sensitive di bandingkan dengann bagian tubuh lainnya. Teknik ini du gunakan untuk melihat sejauh mana klien mau berinteraksi atau mematuhi saran-saran dari hipnoterapis. Sebelum menggunakan tes ini, hipnoterapis harus terleboh dahulu memberikan gambaran sekilas tentang proses hipnoterapi sehingga tidak menimbulkan perasaan takut di dalam diri klien.[61]

b) Chevreul's Pendulum

Merupakan teknik yang menggunakan alat bantu untuk membimbing klien berkomunikasi dengan pikiran bawah sadarnya, seperti menggunakan sebuah pendulum atau bandul.[62]

c) Teknik Locking Elbow Test

Teknik ini lebih menekankan pada klien yang lebih suka di perintah secara langsung.

[61] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 96

[62] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 98

6) Hypnoterapi Contract and Strategy

Ialah Teknik menyusun Kontrak dan strategi dengan klien. Di dalam proses hjipnoterapi mengacu kepada client center therapy artinya sukses dan belum suksesnya sesi hipnoterapi berhubungan erat dengan kerjasama antara klien dan hipnoterapis.[63]

b. Memindahkan Kesadaran Klien

1) Teknik Arm-Drop

Yaitu teknik dimana membuat tubuh fisik klien lelah. Hipnoterapis mengarahkan klien untuk bias berfokus perhatian pada suatu kondisi tertentu. Dengan demikianlah, hal itu membuat pikiran sadar menjadi bosan dan lengah sehingga di harapkan critical areanya atau mekanisme filter pikirannya terbuka.[64]

2) Teknik Hand Shake

Yaitu teknik untuk merelaksasikan otot-otot klien. Hipnoterapis mengarahkan klien untuk merelaksasikan sistem saraf di salah satu anggota tubuh klien .[65]

---

[63] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm.104

[64] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm.108

[65] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm .110

3) Teknik Misdirection

Yaitu teknik memanipulasi keyakinan klien. Dengan kata lain seorang hipnoterapis mengarahkan klien seakan-akan dirinya telah berada pada kondisi hipnosis, sehingga critical areanya menjadi lengah dan informasi bias masuk dengan mudah ke pikiran bawah sadar.[66]

4) Teknik Mental Confusion

Yaitu membingungkan pikiran sadar klien. Dalam hal ini hipnoterapis mengarahkan klien untuk menganalisis sesuatu yang semakin lama, semakin mebuat critical area menjadi sibuk dan bingung sehingga saran yang di sisipkan oleh hipnoterapi dapat lolos ke pikiran bawah sadar klien.[67]

c. Kunci Utama di dalam Mengatasi Masalah Klien

1) Reversi Metapor

Teknik ini di gunakan ketika hipnoterapis belum mengetahui permasalahan yang sebenarnya dari klien dan ingin menggali menggali permasalahan klien lebih dalam, karena permasalahan tersebut masih tersembunyi di pikiran bawah sadar klien atau klien kesulitan untuk mengungkapka permasalahannya. Pada intinya teknik reversi metapor ini adalah meminta pikiran bawah sadar klien untuk bisa

[66]Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 111

[67]Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 116

mengungkapkan sebuah metafora atau perbandingan yang biasanya berbentuk seperti cerita. Biasanya klien bercerita sesuai dengan emosi yang ada pada dirinya.[68]

2) Regression Therapy

Teknik ini di lakukan untuk mencari permasalahan yang di duga bersumber dari masa lalu klien. Gunanya untuk mengakses memori klien yang tersimpan bertahun-tahun yang lalu.[69]

3) Secondary Gains

Teknik ini di lakukan ketika klien menginginkan untuk mengubah kebiasaan buruknya, tetapi terkadang ia kesulitan untuk mengubahnya, bahkan berkeinginan terus untuk melakukan dan melakukannya lagi.[70]

4) Parts Therapy

Teknik yang di gunakan untuk kasus-kasus klien yang berkaitan dengan adanya pertentangan di dalam diri klien.

5) Object Imagery

Yaitu suatu teknik dengan mengimajinasikan sebuah objek tertentu.

---

[68] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 158

[69] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 159

[70] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 160

6) Ideo Motor Signal

Yaitu teknik membuka rahasia klien. Teknik ini di gunakan ketika klien tidak mampu berkomunikasi sama sekali dengan hipnoterapisnya. Teknik ini berguna untuk mengetahui sebuah informasi tau perasaan yang terpendam di dalam diri klien.[71]

7) Inner Cild Work

Teknik yang di gunakan untuk mengatasi kasus-kasus yang berkaitan dengan trauma masa kecil.

8) Inner Personality Part Retrieval

Teknik yang di gunakan untuk mengembalikan karakter masa lalu klien.

9) Cair Therapy

Yaitu teknik yang menggunakan bangku kosong. Teknik ini merupakan teknik mengomunikasi antara klien dan orang yang ingin ia jak berkomunikasi.[72]

10) Desensitization

Yaitu pemograman ulang terhadap setiap permasalahan.

[71] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm. 171

[72] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . hlm 176

11) Anchors (Jangkar Emosi)

Merupakan salah satu post hypnotic suggestion yang menerapkan simbol-simbol tertentu. Seperti symbol visual, audio, mauoun kinestetik yang bias terbentuk atau di bentu.[73]

Jadi di dalam hipnoterapi sangat di perlukan penyelesaian secara tuntas permasalahan klien, untuk itu sangat butuh di lakukan kunci-kunci utama di dalam mengentaskan permsalaham klien itu dengan reverse metapore, regression therapy, secondary gains, parts therapy, object imagery, ideo motor signals, inner child work, personality part retrieval, chair therapy, desentitazion, dan anchors.

5. Dasar Hukum Hipnoterapi

Adapun dasar hukum Hipnoterapi sebagai berikut :

a. Dasar hukuk hipnoterapi terdapat pada Undang-Undang RI No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan yang berisikan :

Pasal 1 butir 16 Pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggung jawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat

[73] Andri Hakim, Hypnoterapi "Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya, Redaksi . . . 2010, hlm. 182

b. Pasal 48 Pelayanan kesehatan tradisional Bab III Pasal 59 s/d 61 tentang pelayanan kesehatan tradisional.
c. Peraturan Menteri Kesehatan RI, No. : 1076/Menkes/SK/2003 tentang pengobatan tradisional.
d. Peraturan Menteri Kesehatan RI, No. : 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan.
e. Keputusan Menteri Kesehatan RI, No. 120/Menkes/SK/II/2008 tentang standar pelayanan hiperbarik.
f. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, No. HK.03.05/I/199/2010 tentang pedoman kriteria penetepan metode pengobatan komplementer – alternatif yang dapat diintegrasikan di fasilitas pelayanan kesehatan
g. Jenis pelayanan pengobatan Komplementer Alternatif berdasarkan Permenkes RI, Nomor : 1109/Menkes/Per/2007 adalah :
    1) Intervensi tubuh dan pikiran (mind and body interventions) : HIPNOTERAPI, meditasi, penyembuhan spiritual, doa dan yoga.
    2) Sistem pelayanan pengobatan alternatif : Akupuntur, akupresur, naturopati, homeopati, aromaterapi, ayurveda.
    3) Cara penyembuhan manual : Chiropractice, healing touch, tuina, shiatsu, osteopati, pijat urut.

4) Pengobatan farmakologi dan biologi : Jamu, herbal, dan gurah.
5) Diet dan nutrisi untuk pencegahan dan pengobatan : diet makro nutrient, mikro nutrient.
6) Cara lain dalam diagnosa dan pengobatan : Terapi ozon, Hiperbarik, EECP.

B. Masalah Siswa

Masalah adalah sesuatu yang tidak luput dari setiap manusia. Menurut KBBI masalah diartikan sebagai sesuatu yang harus diselesaikan (dipecahkan), karena masalah yang menimpa sesorang bila dibiarkan berkembang dan tidak segera dipecahkan dapat mengganggu kehidupan, baik dirinya sendiri maupun orang lain.[74] Masalah masa remaja / siswa tingkatan SMA sederajat termasuk masalah yang sulit di atasi, baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Di karenakan ada dua faktor yang menyebabkan remaja itu sulit untuk mengatasi masalahnya yaitu :

1. Sebagian masalah yang terjadi selama masa kanak-kanak di selesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehinggamayoritas remaja tidak berpengalaman dalam mengatasinya

[74] Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1996, hlm. 485

2. Sebagian remaja sudah merasa mandiri sehingga menolak bantuan orang tua dan guru-guru, dia ingin mengatasi masalahnya sendiri. [75]

Sifat emosional remaja juga menjadikannya menghadapi banyak masalah, karena emosionalitasnya lebih mendominasi kemampuan, dia kurang mampu untuk menyepakati pendapat orang lain yang kontradiktif dengan pendapatnya, sehingga seringkali muncul masalah baru, yaitu konflik sosial. Penyebab lain adalah semakin minimnya peran orang tua atau orang dewasa lain dalam membantu pemecahan masalahannya, meskipun hal itu terjadi karena ulahnya sendiri, yaitu menolak bantuan itu. Hal ini terjadi karena mereka menganggap bahwa orang dewasa terlalu tua untuk mengerti dan memahami perasaan, emosi, sikap, kemampuan pikir dan status, sedangkan dirinya lebih mampu untuk melakukan semua itu.

Hurlock menuliskan berbagai perubahan sikap dan perilaku sebagai akibat dari perubahan yang terjadi pada masa puber. Sikap dan perilaku yang dimaksudkan adalah

1. Ingin menyendiri
2. Bosan
3. Inkoordinasi
4. Antagonisme sosial
5. Emosi yang meninggi

[75] Muhammad Al-Mighwar. Psikologi Remaja, (Bandung:Pustaka Setia), 2011, hlm. 65

6. Hilangnya kepercayaan diri.[76]

Permasalahan yanag terjadi pada siswa pada fase remaja ini tidak akan terlepas dari lingkungan pendidikan. Disini peranan pendidikan sangatlah penting untuk menciptakan peradaban manusia yang berkesinambungan. Salah satu unsur pendidikan yang sangat mempengaruhi peradaban manusia adalah penyelenggaraan bimbingan konseling, dimana bimbingan konseling sangat penting untuk menciptakan hubungan manusia yang harmonis antara manusia dan lingkungan, manusia dan manusia ataupun manusia dengan Tuhannya.[77]

Jadi di dalam mengatasi permasalahan siswa ini sangatlah penting bantuan dari orang lain terlebih pada lingkungan sekolahnya. Di sini guru bimbingan dan konseling sanagatlah berperan penting di dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang di hadapi oleh siswa-siswi di sekolahnya. Sehingga siswa bisa membuat keputusan, memecahkan masalah, dan bisa memahami diri dan lingkungannya serta dapat mengopimalkan potensi diri yang dimilikinya.

C. **Bidang-Bidang di dalam Pelayanan Bimbingan Konseling**

Sebagaimana perannya guru bimbingan konseling sangat di perlukan untuk membimbing, menangani, dan menasehati siswa yang terlibat di dalam

[76] Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembanngan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan), (Jakarta: Erlangga, 1980), hlm. 192

[77] Wardati dan M. Jauhar, Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Jakarta : Prestasi Pustakaraya, 2011), hlm. 17

suatu masalah.[78] Sesungguhnya upaya ini tidak terlepas dari kegiatan belajar mengajar di sekolah karena dengan adanya bimbingan konseling siswa dapat mengenali potensi diri dan segala komponen yang ada di dalam dirinya. Di dalam hal ini terdapat beberapa bidang pengembanagan di dalam membantu siswa untuk menghadpi masalah-masalah yang ada di dalam dirinya yaitu:

1. Bidang Pengembangan Pribadi

Pengembangan pribadi siswa melalui pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah bisa di wujudkan melalui layanan bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi adalah jenis bimbingan yang membantu para siswa dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi. Menurut Surya dan Winkel aspek-aspek persoalan individu yang membutuhkan layanan bimbingan pribadi adalah :

a. Kemampuan individu memecahkan masalah yang menyangkut keadaan batinnya sendiri, misalnya persoalan-persoalan yang menyangkut hubungannya dengan tuhan.[79]
b. Pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif, baik kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya di masa depan.

[78] 17Wardati dan M. Jauhar, Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Prestasi Pustakaraya . . . 2011, hlm. 40

[79]Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 124

c. Pemantapan pemahaman tentang bakat dan minat pribadi dan penyaluran dan pengembangannya melalui kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif.
d. Pemantapan dan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha-usaha penanggulangannya.
e. Pemantapan kemampuan mengambil keputusan.
f. Pengembangan kemampuan mengarahkan diri sesuai keputusan yang telah di ambilnya.
g. Pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat, baik secara rohaniah maupun jasmaniah.[80]

Maka di dalam hal ini menurut depdikbud ada beberapa tujuan dari bimbinga pribadi yaitu, mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi, mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik.[81]

2. Bidang Pengembanagan Sosial

Selain dari problem yang menyangkut diri pribadi, individu juga di hadapkan pada problem yang terkait dengan orang lain. Dengan kata lain masalah individu ada yang bersifat pribadi dan ada yang bersifat sosial.

[80] Wardati dan M. Jauhar, Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Jakarta : Prestasi Pustakaraya, 2011), hlm. 45

[81] Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah, PT Raja Grafindo Persada . . . hlm. 125

Masalah ini timbul akibat individu kurang mampu atau gagal berhubungan dengan lingkungan sosialnya yang kurang sesuai dengan keadaan sosialnya.

Menurut Djumhur dan Surya bimbingan sosial merupakan bimbingan yang bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan dan mengatasi kesulitan-kesulitan dalam masalah social, sehingga individu mampu menyesuaikan diri secara baik dan wajar dalam lingkungan sosialnya.[82] Di dalam bidang bimbingan sosial terdapat beberapa aspek-aspek yang memerlukan bimbingan di dalam bidang sosial yaitu :

a. Pemantapan kemampuan berkomunikasi, baik lisan maupun tulisan secara efektif.
b. Pemantapan kemampuan menerima dan mengemukakan pendapat serta berargumentasi secara dinamis kreatif dan produktif.
c. Pemantapan kemampuan bertingkah laku dan hubungan sosial, baik di rumah, di sekolah, di tempat latihan maupun di masyarakat luas dengan menjunjung tinggi tata karma, adat-istiadat, hukum, ilmu dan kebiasaan yang berlaku.
d. Pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis dan produktif dengan teman sebaya, baik di sekolah yang sama, di sekolah lain, di luar sekolah, maupun di masyarakat.

[82] Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah, PT Raja Grafindo Persada . . . hlm. 127

e. Pemantapan pemahaman tentang perauran, kondisi dan sekolah serta upaya pelaksanaannya secara dinamis dan bertanggung jawab.

f. Orientasi tentang hidup bekeluarga.[83]

3. Bidang Pengembanagan Belajar.

Bimbingan belajar merupakan suatu bantuan dari pembimbing kepada individu dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dalam memilih program studi yang sesuai, dan dalam mengatasi kesukaran-kesukaran yang timbul berkaitan dengan tunutnan-tuntunan belajar di institusi pendidikan. Bimbingan belajar bisa bermakna suatu bantuan dari pembimbing di dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah belajar yang bertujuan membantu individu agar mencapai perkembangan yang optimal, sehingga tidak menghambat perkembangan belajar siswa.[84]

Di dalam hal ini ada beberapa aspek-aspek masalah yang memerlukan layanan bimbingan belajar yaitu :

a. Kemampuan belajar yang rendah

b. Motivasi belajar yang rendah

c. Minat belajar yang rendah

d. Tidak berbakat pada mata pelajaran tertentu

e. Kesulitan berkonsentrasi di dalam belajar

---

[83] Wardati dan M. Jauhar, Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Jakarta : Prestasi Pustakaraya, 2011), hlm. 45

[84] Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 131

f. Sikap belajar yang tidak terarah

g. Perilaku mal adaptif dalam belajar

h. Prestasi belajar yang rendah

i. Penyaluran kelompok belajar dan kegiatan belajar siswa lainnya

j. Pemilihan dan penyaluran jurusan

k. Pemilihan pendidikan lanjutan

l. Gagal ujian

m. Tidak naik kelas

n. Tidak lulus ujian.[85]

4. Bidang Pengembangan Karir.

Menurut Winkel bimbingan karir merupakan bantuan dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia pekerjaan , pemilihan lapangan pekerjaan atau jabatan tertentu serta membekali diri agar siap memangku jabatan tersebut dan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan lapangan pekerjaan yang telaj di masuki. Di mana bertujuan agar siswa dapat mengetahui, merencanakan dan mengembangkan karir yang akan menjadi pilihan bagi siswa itu sendiri.[86]

Dari makna di atas terdapat aspek-aspek nasalah karir yang membutuhkan pelayanan bimbingan karir yaitu :

[85] Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah, PT Raja Grafindo Persada . . . 2007, hlm.130

[86] Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah, PT Raja Grafindo Persada . . . 2007, hlm. 134

a. Pemahaman terhadap dunia kerja
b. Perencanaan dan pemilihan karir atau jabatan tertentu
c. Penyediaan berbagaii program studi yang berorientasi karir
d. Cita-cita masa depan
e. Minat terhadap karir tertentu
f. Kemampuan di dalam bidang karir tertentu
g. Bakat khusus terhadap karir tertentu
h. Bakat khusus terhadap karir tertentu
i. Kepribadian terhadap karir tertentu
j. Harapan keluarga
k. Masa depan karir yang akan di peroleh[87]
l. Pemantapan pemahaman diri berkenaan dengan kecendrungan karir yang hendak di kembangkan.[88]

5. Bidang Pengembangan Kehidupan Berkeluarga

Bimbingan kehidupan bekeluarga merupakan suatu bimbingan yang di berikan oleh individu (pembimbing) kepada individu lain (siswa) dalam menghadapi dan memecahkan masalah kehidupan bekeluarga. Dimana bimbingan kehidupan bekeluarga ini bertujuan agar siswa memperoleh pemahaman yang benar tentang kehidupan bekeluarga serta mampu

[87] Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah, PT Raja Grafindo Persada . . . 2007 hlm.133

[88] Wardati dan M. Jauhar, Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Jakarta : Prestasi Pustakaraya, 2011), hlm. 46

memecahkan masalah-masalh yang berkenaan dengan kehidupan bekeluarga.[89]

Untuk memperoleh pemahaman yang benar tentang kehidupan bekeluarga di dalam bidang pengembangan keluarga ini ada beberapa aspek-aspek yang perlu untuk pelayanan bimbingan konseling yaitu :

a. Pemahaman tentang fungsi-fungsi, peranan dan tanggung jawab keluarga (ayah, ibu, dan saudara).
b. Pemahaman tentang kesehatan reproduksi pada manusia
c. Perilaku seksual yang benar
d. Pernikahan
e. Percerian
f. Talak dan rujuk
g. Kelahiran
h. Hubungan antara anggota keluarga.[90]

7. Bidang Pengembanan Kehidupan Beragama

Pengembangan kehidupan beragama adalah bantuan yang di berikan pembimbing kepada terbimbing (siswa) agar mereka mampu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah yang berkenaan dengan kehidupan beragama. Yang tujuannya adalah agar siswa memiliki pemahaman yang baik dan benar

[89]Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah, PT Raja Grafindo Persada . . . 2007 hlm.134

[90] Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah, PT Raja Grafindo Persada . . . 2007 hlm.133

tentang ajaran agamanya. Dengan perkataan lain dapat memecahkan berbagai problem yang berkaitan dengan kehidupan beragama yang di hadapi individu baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga masyarakat.[91]

Beberapa aspek di dalam kehidupan beragama yang memerlukan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah adalah suasana lembaga dan objek keagamaan seperti upacara ritual keagamaan, sarana ibadah keagamaan, situs, dan peninggalan keagamaan.[92]

D. Proses Bimbingan dan Konseling

Prose konseling pada dasarnya berjalan sistematis. Ada tahapan-tahapan yang mesti di lalui untuk sampai pada pencapaian konseling yang sukses. Tetapi sebelu memasuki tahapan tersebut, sebaiknya konselor memperoleh data mengenai diri klien melalui wawancara pendahuluan (*intake interview).* Manfaat dari intake interview ini adalah memperoleh data pribadi atau hasil pemeriksaan klien. Setelah itu konselor dapat memulai langkah selanjutnya.[93]

Di dalam melaksanakan bimbingan dan konseling ada lima proses yang perlu di lakukan yaitu :

[91] Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah, PT Raja Grafindo Persada . . . 2007 hlm.135

[92] Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah, PT Raja Grafindo Persada . . . 2007 hlm.134

[93] Namora Lumonga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik, (Jakarta:Kencana, 2011), hlm.83

1. Pengantaran (*introduksi*)

Proses pengantaran yaitu mengantarkan klien memasuki kegiatan konseling dengan segenap pengertian, tujuan dan asas yang menyertainya. Proses pengantaran ini di tempuh melalui kegiatan penerimaan yang bersuasana hangat, permisif, dan KTSP (*Klien Tidak Pernah Salah).*[94] Di dalam hubungan konseling juga harus terbentuk *a working relationship* yaitu hubungan yang berfungsi, bermakna dan berguna. Konselor dan klien saling terbuka satu sama lain tanpa ada kepura-puraan. Selain itu, konselor juga dapat melibatkan klien secara terus menerus dalam proses konseling. Keberhasilan pada tahap ini akan menentukan keberhasilan langkah konseling selanjutnya.[95]

2. Penjajagan (*investigasi*)

Proses penjajakan dapat di ibaratkan sebagai membuka dan memasuki ruangan sumpek atau hutan belantara yang berisi gatra-gatra klien yang bersangkut-paut dengan perkembangan dan permasalahannya. Sasaran di dalam penjajagan adalah hal-hal yang di kemukakan klien dan hal-hal yang perlu di pahami di dalam diri klien. Sasaran ini berada di dalam lingkup *masidu* (lima kondisi yang ada pada diri individu) yaitu rasa aman, kopetensi, aspirasi, semangat, dan penggunaan kesempatan, *likuladu* (lima kekuatan di luar individu) yaitu gizi, pendidikan, sikap dan perlakuan orang lain, budaya

[94] Prayitno, Konseling Pancawaskita, (Padang :1998), hlm.24

[95] Namora Lumonga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik, (Jakarta:Kencana, 2011), hlm.84

dan kondisi insidental, dan pancadaya meliputi daya taqwa, cipta, rasa, karsa, dan karya, yang mana dari tiga lingkup tersebut terlukis di dalam pengalaman klien dalam proses perembangannya. Seluruh sasaran penjajakan ini adalah berbagai gatra yang selama ini terpendam, tersalahkan ataupun terhambat pengembangannya pada diri klien.[96]

3. Penafsiran (*interpretasi*)

Apa yang terungkap melalui penjajagan ini merupakan berbagai gatra yang perlu di artikan. Gatra-gatra klienitu yang cukup signifikan perlu di ketahui arti dari dalamnya secara tepat dan di berikan arti dari luarnya secara positif, dinamis dan tepat pula. Gatra yang besar di pecah dan diurai menjadi gatra-gatra yang lebih kecil. Sebaliknya sejumlah gatra digabung dan dirangkum menjadi gatra yang lebih luas, gatra yang satu di kaitkan dan di lihat relevansinya dengan gatra atau gatra-gatra lainnya.[97]

4. Pembinaan (*intervensi*)

Proses pebinaan ini secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien. Upaya pembinaan di arahkan bagi terwujudnya keberadaan yang mungkin mengada yang telah di hasilkan melalui proses interprestasi. Arah dan sasaran jangka pendek dan langsun

[96] Prayitno, Konseling Pancawaskita . . . 1998, hlm.24
[97] Prayitno, Konseling Pancawaskita . . . 1998, hlm.25

pembinaan ialah terkembangkannya *masidu* yang lebih memandirikan dan membahagiakan klien dan lingkungannya secara produktif.[98]

5. Penilaian (*inspeksi*)

Upaya pembinaan melalui konseling di harapkan menghasilkan hal-hal ataupun perubahan yang berguna bagi klien. Hasil-hasil tersebut hendaknya meningkat dan semakin efektifnya wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap bagi kehidupan klien di dalam lingkungan tataran jasmaniah-rohaniah, individual-sosial, material-spiritual, dunia-akhirat, dan lokal-global/universal.[99] Dengan ini pada proses penilaian akan di tandai pada beberapi hal :

a. Menurunnya tingkat kecemasan klien
b. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat dan dinamis
c. Adanya rencana hidup di masa mendatang dengan program yang jelas
d. Terjadinya perubahan sikap yang positif yang ditandai dengan klien sudah mampu berpikir realistis dan percaya diri.[100]

[98] Prayitno, Konseling Pancawaskita . . . 1998, hlm.25
[99] Prayitno, Konseling Pancawaskita . . . 1998, hlm.26
[100] Namora Lumonga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik . . . Kencana, 2011, hlm.86

Wilis juga menambahkan tujuan yang ingin dicapai dalamlangkah terakhir proses konseling adalah :

a. Membuat keputusan untuk mengubah sikap menjadi lebih terarah dan positif.
b. Terjadinya *transfer of learnig* pada diri klien, artinya klien mengambil makna dari hubungan konseling yang telah di jalani.
c. Melaksanakan perubahan tingkah laku.
d. Mengakhiri hubungan konseling.[101]

Jadi dapat di simpulkan bahwasanya setiap permasalahan siswa itu dapat terjadi dari faktor interen atau faktor eksteren siswa itu sendiri. Oleh karena itu sekolah sebagai lembaga pendidikan formal sangat berperan aktif di dalam membantu mengentaskan setiap permasalahan siswa. Berdasarkan teori-teori di atas dapat di katakana untuk penyelesaian masalah siswa dapat di rujuk kepada beberapa bidang di dalam bimbingan konseling, seperti bidang pengembangan pribadi, bidang pengembangan sosial, bidang pengembanagan belajar dan bidang pengembangan karir, bidang pengembangan kehidupan bekeluarga, bidang pengembangan kehidupan beragama.. Yang di mana guru pembimbing memegang peran penting di dalam pengentasan masalah siswa. Seperti yang terjadi di SMK PPN Padang Mengatas, cukup banyak siswa yang mengalami permasalahan di dalam diri nya baik itu faktor dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Maka

[101] Namora Lumonga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik . . . Kencana,2011, hlm.87

dari itu guru pembimbing disini mengunakan metode yang berbeda untuk membantu siswa di dalam mengentaskan permasalahan siswa, seperti menggunakan metode hipnoterapi untuk membantu permasalahan siswa tersebut.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penulisan karya ilmiah ini penulis menggunakan jenis penelitian lapangan yaitunya mengumpulkan data langsung dari lokasi penelitian.[102] Abdurrahmat Fathoni menjelaskan penelitian lapangan (*field research*) adalah suatu penelitian yang dilakukan dilapangan atau lokasi penelitian, suatu tempat yang dipilih sebagai lokasi untuk menyelidiki gejala objektif yang terjadi dilokasi tersebut, yang dilakukan juga untuk penelitian ilmiah.[103]

Sedangkan pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan menggambarkan kejadian yang terjadi di lapangan sesuai dengan data dan informasi yang diperoleh atau peneliti yang berusaha untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menggambarkan pemecahan masalah yang ada.[104] Di dalam hal ini terjadinya suatu metode yang berbeda yang di lakukan oleh guru pembimbing dalam mengentaskan permasalahan siswa. Guru pembimbing menggunakankan metode Hipnoterapi di dalam mengentaskan permasalahan siswa. Akan tetapi penulis menemukan suatu perbedaan antara metode hipnoterapi dan bimbingan konseling. Pengamatan awal penulis

---

[102] Sanafiah Faisal, Metodologi Penelitian, Surabaya:Usaha Nasional, 1992, hlm. 119

[103] Abdurrahmat Fathoni, Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyususunan Skripsi, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 96

[104] Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian, Satuan Pendekatan dan Proses, Jakarta :Rineka Cipta, 1998, hlm. 245

ada bebepara metode di dalam hipnoterapi yang menjadi perbedaan antara hipnoterapi dan bimbingan konseling yaitu, Proses konseling terjadi dengan klien berada dalam kondisi ambang sadar atau setengah sadar, di dalam hipnoterapi yang berperan aktif saat proses konseling ialah guru pembimbing. Klien hanya menerima dan melakukan apa yang di katakana oleh hipnoterapisnya, Saat perubahan tingkah laku klien di tanamkan sebuah stimulus atau perubahan di alam bawah sadar klien sesuai dengan keinginan klien untuk mencapai tujuannya.

Dalam penelitian kualitatif terdapat upaya mendeskriptif, mencatat, analisis, dan menginterpretasikan kondisi- kondisi yang sekarang terjadi. Dengan kata lain penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variabel- variabel yang ada.[105]

Dalam penelitian ini penulis menggambarkan Metode Hipnoterapi di dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi ini dipilih karena penulis pernah mengadakan parktek lapangan di SMK PPN Padang Mengatas ini. Disamping itu, penulis menemukan permasalahan yang perlu untuk dibahas dan perlu pemecahan masalahnya secara ilmiah, yaitu Metode Hipnoterapi di dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa.

[105] Cholid Narbuko dan Abu Ahmadi, Metodologi Penelitian, (Jakarta:Bumi Aksara), 2002, hlm. 44

Dimana di dalam metode ini guru pembimbing menggunakankan metode Hipnoterapi di dalam mengentaskan permasalahan siswa. Akan tetapi penulis menemukan suatu perbedaan antara metode hipnoterapi dan bimbingan konseling. Pengamatan awal penulis ada bebepara metode di dalam hipnoterapi yang menjadi perbedaan antara hipnoterapi dan bimbingan konseling yaitu, Proses konseling terjadi dengan klien berada dalam kondisi ambang sadar atau setengah sadar, di dalam hipnoterapi yang berperan aktif saat proses konseling ialah guru pembimbing. Klien hanya menerima dan melakukan apa yang di katakana oleh hipnoterapisnya, Saat perubahan tingkah laku klien di tanamkan sebuah stimulus atau perubahan di alam bawah sadar klien sesuai dengan keinginan klien untuk mencapai tujuannya.

C. Informan Penelitian

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian, jadi informan mempunyai banyak pengalaman tentang latar penelitian, dia berkewajiban secara suka rela menjadi anggota tim penelitian. Walaupun bersifat informal sebagai anggota tim dengan kebaikan dan kerelaannya ia dapat memberikan pandangan tentang nilai-nilai, sikap, psoses dan kebudayaan yang menjadi latar penelitian.

Dalam penelitian ini, penulis memilih dua informan, informan kunci Guru Bimbingan Konseling atau guru pembimbing di SMK-PPN Padang Mengatas.

Kemudian untuk informan pendukung penulis memerlukan informasi dari kepala sekolah, wakil kepala, koordinator BK, siswa-siswi, wali kelas, dan guru bidang studi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara atau teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan penelitian yang ingin dicapai.[106]Untuk memperoleh data yang akurat, maka penulis menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara:

1. Observasi

   Observasi yaitu cara pengumpulan data dengan cara pengamatan dan pencatatan secara langsung dengan sistematis terhadap fenomena yang terjadi di lapangan. Dalam hal ini, observasi yang dilakukan peneliti yaitu observasi partisipan dimana peneliti langsung ke lapangan untuk mendapatkan data yang valid. Di dalam penelitian ini peneliti akan melakuakn pengamatan langsung terhadap apa-apa saja maslaah yang di atasi dengan menggunakan metode hipnoterapi ini serta bagaiman dampak metode hipnoterapi terhadap pengentasan masalah siswa.

2. Interviu atau wawancara

[106] Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, (Yogyakarta: Reneka Cipta,2003), hlm. 16

Wawancara adalah proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dimana dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan informasi- informasi atau keterangan- keterangan.[107]

Sedangkan menurut Muhammad Idrus mengatakan bahwa wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara sipenanya dan sipenjawab dengan menggunkan alat yang dinamakan panduan atau pedoman wawancara[108]

Dalam hal ini, penulis menggunakan wawancara terstruktur dengan Guru BK di SMK-PPN Padang Mengatas yang mana pertanyaan- pertanyaan ini, disusun sebelumnya dan didasarkan atas masalah dalam rancangan penelitian. Wanwancara tersebut untuk mendapatkan data tentang apa-apa saja maslaah yang di atasi dengan menggunakan metode hipnoterapi ini serta bagaiman dampak metode hipnoterapi terhadap pengentasan masalah siswa.

3. Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik.[109] Seperti dengan melihat arsip atau dokumentasi yang ada di lapangan tempat penelitian, dalam hal ini peneliti melihat pada

[107] Cholid Narbuko dan Abu Ahmadi, Metodologi Penelitian, (Jakarta:Bumi Aksara), 2002, hlm. 83

[108] Muhammad Idrus, , Metodologi Penelitian Ilmu Sosial, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 65

[109] Nana Syaodih Sukmadinata, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 216

laporan pelaksanaan layanan Bimbingan Konseling yang sudah dilaksanakan berupa program, Satuan Layanan dan Satuan Kegiatan Pendukung.

E. Teknik Pengolahan Data

Setelah data terkumpul, kemudian data tersebut diolah dengan cara menyeleksi data atau informasi lalu diklasifikasikan dan setelah itu diadakan analisis data. Teknik analisis data yang dilakukan adalah :

1. Menelaah seluruh data yang disediakan dar berbagai sumber yaitu dari observasi,wawancara dan studi dokumenter
2. Reduksi data

   Adapun langkah yang penulis lakukan dengan cara memeriksa dan menganalisa seluruh data sesuai dengan hasil observasi dan wawancara. Setelah diperiksa kemudian diseleksi dan penyederhanaan data sesuai dengan data yang dibutuhkan, yaitu usaha guru pembimbing dalam mengentaskan permasalahan siswa melalui Hipnoterapi di SMK-PPN Padang Mengatas.
3. Penyajian data

   Penyajian data dengan cara menampilkan informasi yang didapat melalui kegiatan reduksi.
4. Verifikasi data

Verifikasi data adalah merupakan penarikan kesimpulan pada penelitian kualitatif. Verifikasi data dilakukan secara terus menerus selama proses penelitian dilakukan sampai mendapat data yang semestinya dapat diambil kesimpulan akhir yang didukung oleh bukti-bukti yang valid. Cara ini dapat dilakukan dengan cara:

a. Membandingkan data hasil pertanyaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan
b. Membandingkan dengan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi
c. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMK-PPN Padang Mengatas untuk mendapatkan informasi dan data tentang penerapan metode hipnoterapi di dalam mengentaskan masalah siswa di SMK-PPN Padang Mengatas. Peneliti melakukan wawancara dan observasi terhadap guru pembimbing yang menggunakan metode hipnoterapi dan siswa yang di hipnoterapi untuk mengentaskan permasalahannya. Sebagaimana perannya guru bimbingan konseling sangat di perlukan untuk membimbing, menangani, dan menasehati siswa yang terlibat di dalam suatu masalah.[110] Sesungguhnya upaya ini tidak terlepas dari kegiatan belajar mengajar di sekolah karena dengan adanya bimbingan konseling siswa dapat mengenali potensi diri dan segala komponen yang ada di dalam dirinya.

Pelaksanaan wawancara penulis lakukan sejak tanggal 20 Desember 2017-19 Januari 2018, hal-hal yang di wawancarai berkenaan dengan metode hipnoterapi di dalam mengentaskan permasalahan siswa di SMK-PPN Padang Mengatas. Dalam hal ini peneliti menggunakan jenis penelitian lapangan. Sedangkan pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan menggunakan observasi dan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Dalam penelitian ini, peneliti memilih dua informan yaitu Guru Bimbingan Konseling atau guru pembimbing di SMK-PPN Padang Mengatas sebagai informan kunci yang

[110]Wardati dan M. Jauhar, Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Jakarta : Prestasi Pustakaraya, 2011), hlm. 17

menggunakan metode hipnoterapi dan siswa-siswi sebagai informen pendukung yang di terapi menggunakan hipnoterapi ini.

A. Masalah-masalah yang dientaskan Dengan Metode Hipnoterapi.

Dalam hal mengentaskan masalah siswa terdapat 6 bidang layanan bimbingan untuk membantu mengentaskan masalah siswa yang ada di dalam dirinya yaitu, bidang pengembangan pribadi, bidang pengembangan sosial, bidang pengembangan belajar, bidang pengembangan karir, bidang pengembangan keluarga, dan bidang pengembangan agama. Akan tetapi di dalam menggunakan hipnoterapi tidak semua masalah di dalam bidang layanan ini yang dientaskan dengan hipnoterapi. Ada beberapa bidang layanan yang masalah-masalah siswa dientaskan dengan metode hipnoterapi ini yaitu:

1. Masalah yang dientaskan Dengan Hipnoterapi di dalam Bidang Pengembangan Pribadi.

Masalah-masalah yang dientaskan dengan hipnoterpai di dalam pengembangan pribadi ini ialah suatu metode yang di lakukan oleh guru pembimbing di SMK PP-N Padang mengatas untuk mengentaskan permasalahan-permasalahan siswa yang ada di dalam diri pribadinya. Dalam hal ini seperti fenomena di SMK PP-N Padang mengatas, guru BK nya mengkombinasikan antara konseling dan hipnoterapi untuk mengentaskan permasalahan siswa di dalam bidang pribadi ini.

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

> "masalah pribadi yang di entaskan dengan hipnoterapi ini ialah permasalahan siswa yang merasa dirinya kurang percaya diri. Dimana siswa ini merasa dirinya kurang mampu untuk tampil di depan orang banyak, serta siswa ini kurang mampu untuk aktif di saat proses pembelajaran karena siswa selalu merasa takut di cemooh atau takut salah ketika di dalam proses pembelajaran atau disaat diskusi berlangsung. Di dalam hal ini siswa telah melakukan proses konseling lebih kurang 3 kali. Karena siswa merasa dirinya belum melihatkan perubahan yang signifikan maka siswa berkeinginan untuk melakukan proses hipnoterapi ini"[111]

Sama halnya dengan hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama RM (nama inisisal) di dalam mengentaskan masalahnya dengan hipnoterapi :

> "saya merasa kurang percaya diri, dan saya merasa ketika saya tampil di depan orang banyak saya sangat merasa canggung, apalagi ketikat saya di tertawakan teman saat saya tampil di depan atau berpendapat saat belajar yang menyebabkan sayapun kurang fokus di dalam belajar dan oleh karna itu saya menjadi tidak banyak bicara dan lebih banyak diam. Maka dari itu saya melakukan konsultasi dengan guru BK saya. Saya melakukan proses konseling 3 kali dengan guru BK saya. Karena saya merasa masalah saya itu belum juga hilang dari saya, jadi saya meminta kepada guru BK saya untuk melakukan hipnoterapi agar permasalahan saya ini bisa dengan cepat terentaskan"[112]

Dari hasil wawancara dientaskan maka dapat terlihat bahwa Bapak ES menerapkan konseling dan hipnoterapi di dalam mengentaskan permasalahan siswa di dalam bidang pengembangan pribadi ini. Yang mana permasalahannya ialah siswa merasa kurang percaya diri baik di

[111] Hasil wawancara dengan Bapak ES.,Guru BK SMK PP-N Padang Mengatas, 22 Desember 2017

[112] Hasil wawancara dengan siswa RM SMK PP-N Padang Mengatas, 14 Januari 2018

dalam proses pembelajaran di sekolah maupun di dalam kegiata-kegiatan lainnya. Berkaitan dengan apa yang di sampaikan oleh Bapak ES, sebelum pelaksanaan hipnoterapi ini terlebih dahulu telah di laksanaknnya proses konseling terhadap siswa. Dan hipnoterapi ini di lakuka atas dasar keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri di karenakan siswa masih merasa perubahan di dalam dirinya itu belum terlihat atau terasa setelah di lakukannya proses konseling.

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh siswa RM. Siswa RM ini merasa kurang di dalam kepercayaa dirinya dan masalahnya ini di entaskan dengan menggunakan konseling dan hipnoterapi. Diman sebelum pelaksanan hipnoterapi ini siswa RM telah terlebih dahulu melakukan konseling dengan Bapak ES, di karenakan siswa RM merasa masalah didalam dirinya belum terentaskan. Dari hasil observasi yang peneliti amati pelaksanaan hipnoterapi ini benar telah di lakukan oleh Bapak ES terhadap siswa RM untuk mengentaskan masalah siswa RM. Yang mana sebelumnya juga telah di laksanakannya proses konseling.Dan dari hasil pengumpulan data dokumentasi peneliti, terdapat pula satuan layanan (*terlampir*) yang telah di buat oleh guru BK untuk melakukan proses hipnoterapi. Di dalam satuan layanan ini guru BK mengkombinasikan satuan layanan konseling dengan Hipnoterapi.

Dari temuan yang peneliti dapatkan di lapangan ini terungkap bahwa masalah yang di atasi dengan hipnoterapi di dalam bidang pengembangan pribadi ialah masalah yang berkaitan dengan kurangnya siswa di dalam kepercayaan dirinya. Yang artinya siswa RM ini kurang mampu di dalam kekuatan diri dan pengembangan diri pribadinya. Masalah siswa yang di entaskan dengan hipnoterapi ini berkaitan dengan aspek-aspek pengembanagn pribadi di dalam layanan bimbingan konseling yaitu pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif, baik kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya di masa depan.[113]

Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa masalah-masalah yang di atasi dengan hipnoterapi di dalam bidang pengembangan pribadi ialah kurangnya mampunya siswa di dalam kekuatan diri dan pengembangan diri pribadinya. Serta di dalam mengentaskan masalah dengan hpnoterapi ini ialah berdasarkan atas keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri. Dan di dalam hal ini Bapak ES mengkombinasikan antara konseling dengan hipnoterapi di dalam mengentaskan masalah siswa.

[113] Wardati dan M. Jauhar, Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Jakarta : Prestasi Pustakaraya, 2011), hlm. 45

2. Masalah yang dientaskan Dengan Hipnoterapi di dalam Bidang Pengembangan Belajar

Masalah-masalah yang di entaskan dengan hipnoterpai di dalam pengembangan belajar ini ialah suatu metode yang di lakukan oleh guru pembimbing di SMK PP-N Padang mengatas untuk mengentaskan permasalahan-permasalahan siswa yang berkaitan dengan belajarnya. Dalam hal ini seperti fenomena di SMK PP-N Padang mengatas, guru BK nya mengkombinasikan antara konseling dan hipnoterapi untuk mengentaskan permasalahan siswa di dalam bidang belajar ini. Sebagaimana hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Bapak ES guru BK di tempat peneliti mengadakan penelitian yaitu :

> "masalah di dalam bidang belajar yang di entaskan dengan hipnoterapi ini ialah masalah siswa yang kurang mampu memahami dan tidak fokus di dalm pelajaran matematika, di mana siswa ini selalu merasa tidak paham di dalam pelajaran matematika ini karena ketidak pahaman dari siswa ini membuat dia menjadi tidak fokus untuk belajar matematika. Sama halnya dengan bidang layanan sebelumnya bidang bimbingan belajar ini sebelumnya telah di lakukan proses konseling terlebih dahulu. Dan karena perubahan dari siswa ini masih terasa kurang maka dari itu, siswa meminta dirinya untuk di hipnoterapi agar permasalahan dari siswa ini benar-benar terentaskan secara keseluruhan."[114]

Sama halnya dengan hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama RK (nama inisisal) di dalam mengentaskan masalahnya dengan hipnoterapi :

[114] Hasil wawancara dengan Bapak ES. guru BK SMK PP-N Padang Mengatas, 22 Desember 2017

> “saya merasa sulit memahami dan mengerti dengan pelajaran matematika serta merasa tidak fokus di dalam pelajaran ini. Saat pelajaran matematika saya selau memperhatikan guru menerangkan pelajaran pada awalnya saya merasa sudah paham, akan tetapi ketika saya mengerjakan tugas di rumah pemahaman saya tentang pelajaran ini hilang saja, dan ini lah yang membuat saya tidak fokus lagi saat pelajaran berikutnya dan membuat saya menjadi malas di dalam belajar matematika dan semakin sulit saya untu memahami pelajaran matematika ini. Sebelum melakukan hipnoterapi saya terlebih dahulu di ajak untuk melakukan konseling dengan guru BK saya. Akan tetapi saya berkeinginan langsung untuk melakukan hipnoterapi”

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa Bapak ES menerapkan konseling dan hipnoterapi di dalam mengentaskan permasalahan siswa di dalam bidang pengembangan belajar ini. Yang mana permasalahannya ialah siswa merasa kurang paham dan mengerti serta tidak fokus di dalam pelajaran matematika. Berkaitan dengan apa yang di sampaikan oleh Bapak ES, sebelum pelaksanaan hipnoterapi ini terlebih dahulu telah di laksanaknnya proses konseling terhadap siswa. Dan hipnoterapi ini di lakuka atas dasar keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri di karenakan siswa masih merasa perubahan di dalam dirinya itu belum terlihat atau terasa setelah di lakukannya proses konseling.

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh siswa RK. Siswa RK ini merasa tidak memahami serta tidak fokus di dalam pelajaran matematika dan masalahnya ini di entaskan dengan menggunakan konseling dan hipnoterapi. Diman sebelum pelaksanan hipnoterapi ini

siswa RK telah terlebih dahulu melakukan konseling dengan Bapak ES, di karenakan siswa RK merasa masalah didalam dirinya belum terentaskan. Dari hasil observasi yang peneliti amati pelaksanaan hipnoterapi ini benar telah di lakukan oleh Bapak ES terhadap siswa RK untuk mengentaskan masalah siswa RK. Yang mana sebelumnya juga telah di laksanakannya proses konseling. Dan dari hasil pengumpulan data dokumentasi peneliti, terdapat pula satuan layanan (*terlampir*) yang telah di buat oleh guru BK untuk melakukan proses hipnoterapi. Di dalam satuan layanan ini guru BK mengkombinasikan satuan layanan konseling dengan Hipnoterapi.

Dari temuan yang peneliti dapatkan di lapangan ini terungkap bahwa masalah yang di atasi dengan hipnoterapi di dalam bidang pengembangan belajar ialah masalah yang berkaitan dengan tidak mengerti dan tidak fokusnya siswa di dalam pelajaran matematika. Yang artinya siswa RK tidak mantap dan tidak mampu di dalam penguasaan materi di dalam pelajaran matematika ini. Masalah siswa yang dientaskan dengan hipnoterapi ini berkaitan dengan aspek-aspek pengembanagn belajar di dalam layanan bimbingan konseling yaitu pemantapan penguasaan materi program belajar di sekolah sesuai dengan

perkembangan ilmu, teknologi dan kesenian.[115] Serta dari hasil temuan data dokumentasi peneliti, bahwasanya di dalam bidang pengembangan belajar pengentasan masalah melalui metode hipnoterapi ini tidak hanya di lakukan pada individu siswa saja akan tetapi guru BKnya disini juga melakukan secara klasikal untuk mengentaskan permasalahan siswa-siswi yang akan menghadapi pelaksaan ujian akhir sekolah. Foto pelaksanaan dapat terlihat pada *lampiran halaman 120*.

Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa masalah-masalah yang dientaskan dengan hipnoterapi di dalam bidang pengembangan belajar ialah kurang mampunya siswa di dalam penguasaan materi di dalam pelajaran matematika. Serta di dalam mengentaskan masalah dengan hpnoterapi ini ialah berdasarkan atas keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri. Dan di dalam hal ini Bapak ES mengkombinasikan antara konseling dengan hipnoterapi di dalam mengentaskan masalah siswa.

3. Masalah yang dientaskan Dengan Hipnoterapi di dalam Bidang Pengembangan Sosial

Masalah-masalah yang di entaskan dengan hipnoterpai di dalam pengembangan sosial ini ialah suatu metode yang di lakukan oleh guru

[115] Wardati dan M. Jauhar, Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Prestasi Pustakaraya . . . hlm. 46

pembimbing di SMK PP-N Padang mengatas untuk mengentaskan permasalahan-permasalahan siswa yang berkaitan dengan sosialnya. Dalam hal ini seperti fenomena di SMK PP-N Padang mengatas, guru BK nya mengkombinasikan antara konseling dan hipnoterapi untuk mengentaskan permasalahan siswa di dalam bidang sosial ini. Sebagaimana hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Bapak ES guru BK di tempat peneliti mengadakan penelitian yaitu :

> "masalah sosial siswa yang di entaskan dengan hipnoterapi ialah siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, dimana siswa ini kurang mampu untuk berkomunikasi dengan orang lain serta memiliki sedikit teman. Sama halnya dengan masalah pribadi sebelumnya siswa ini telah melakukan proses konseling. Karena siswa merasa masalahnya belum terentaskan maka siswa ini meminta untuk melakukan proses hipnoterapi terhadap dirinya."[116]

Sama halnya dengan hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama SN (nama inisisal) di dalam mengentaskan masalahnya dengan hipnoterapi :

> "saya merasa canggung ketika berhadapan dengan orang lain, dan saya merasa ketika saya bergaul dengan orang lain saya takut salah dan merasa khawatir sehingga saya hanya berteman dengan teman yang itu-itu saja, serta saya kurang mampu untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sekitar saya. Sebelumnya saya telah melakukan konsultasi kepada guru BK saya agar bisa saya menyelesaikan permasalahan saya ini. Setelah melakukan konseling saya melaksanakan apa yang telah saya sepakati dengan guru BK saya setelah konsultasi tersebut, akan tetapi saya masih juga merasa belum mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan saya. Oleh karena itu saya meminta kepada guru BK saya untuk melakukan hipnoterapi

[116] Hasil wawancara dengan Bapak ES. guru BK SMK PP-N Padang Mengatas, 22 Desember 2017

> terhadap saya. Agar permasalahan saya ini benar-benar lebih bisa untuk beradap tasi dengan lingkungan saya dan agar saya lebih bisa untuk memiliki banyak teman"[117]

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa Bapak ES menerapkan konseling dan hipnoterapi di dalam mengentaskan permasalahan siswa di dalam bidang pengembangan sosial ini. Yang mana permasalahannya ialah siswa merasa kurang mampu di dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekitarnya. Berkaitan dengan apa yang di sampaikan oleh Bapak ES, sebelum pelaksanaan hipnoterapi ini terlebih dahulu telah di laksanaknnya proses konseling terhadap siswa. Dan hipnoterapi ini di lakuka atas dasar keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri di karenakan siswa masih merasa perubahan di dalam dirinya itu belum terlihat atau terasa setelah di lakukannya proses konseling.

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh siswa SN. Siswa SN ini merasa kurang mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya dan masalahnya ini di entaskan dengan menggunakan konseling dan hipnoterapi. Diman sebelum pelaksanan hipnoterapi ini siswa SN telah terlebih dahulu melakukan konseling dengan Bapak ES, di karenakan siswa SN merasa masalah didalam dirinya belum terentaskan. Dari hasil observasi yang peneliti amati pelaksanaan hipnoterapi ini benar telah di

[117] Hasil wawancara dengan siswa SN SMK PP-N Padang Mengatas, 16 Januari 2018

lakukan oleh Bapak ES terhadap siswa SN untuk mengentaskan masalah siswa SN. Yang mana sebelumnya juga telah di laksanakannya proses konseling. Dan dari hasil pengumpulan data dokumentasi peneliti, terdapat pula satuan layanan (*terlampir*) yang telah di buat oleh guru BK untuk melakukan proses hipnoterapi. Di dalam satuan layanan ini guru BK mengkombinasikan satuan layanan konseling dengan Hipnoterapi.

Dari temuan yang peneliti dapatkan di lapangan ini terungkap bahwa masalah yang di atasi dengan hipnoterapi di dalam bidang pengembangan sosal ialah kurang mampunya siswa di dalam menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya. Yang artinya siswa SN tidak mantap untuk menjalin hubungan yang dinamis, harmonis dan produktif dengan lingkungan sekitarnya. Masalah siswa yang dientaskan dengan hipnoterapi ini berkaitan dengan aspek-aspek pengembanagan sosial di dalam layanan bimbingan konseling yaitu pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis dan produktif dengan teman sebaya baik di sekolah yang sama, di sekolah lain, di luar sekolah, maupun di masyarakat.[118]

Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa masalah-masalah yang dientaskan dengan hipnoterapi di dalam bidang pengembangan sosial ini ialah kurang mampunya siswa di dalam

[118] Wardati dan M. Jauhar, Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Prestasi Pustakaraya . . . hlm. 45

menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Serta di dalam mengentaskan masalah dengan hpnoterapi ini ialah berdasarkan atas keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri. Dan di dalam hal ini Bapak ES mengkombinasikan antara konseling dengan hipnoterapi di dalam mengentaskan masalah siswa

4. Masalah yang dientaskan Dengan Hipnoterapi di dalam Bidang Pengembangan Keluarga.

Masalah-masalah yang di entaskan dengan hipnoterpai di dalam pengembangan keluarga ini ialah suatu metode yang di lakukan oleh guru pembimbing di SMK PP-N Padang mengatas untuk mengentaskan permasalahan-permasalahan siswa yang berkaitan dengan keluarganya. Dalam hal ini seperti fenomena di SMK PP-N Padang mengatas, guru BK nya mengkombinasikan antara konseling dan hipnoterapi untuk mengentaskan permasalahan siswa di dalam bidang sosial ini. Sebagaimana hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Bapak ES guru BK di tempat peneliti mengadakan penelitian yaitu :

> "masalah siswa yang berkaitan dengan bidang bibingan keluarga ialah kekecewaan seorang anak terhadap orang tuanya. Dimana dalam hal ini siswa merasa di kucilkan oleh orang tuanya dengan tindakan tersebut siswa ini merasa kecewa dengan orang tuanya di karenakan siswa ini merasa telah berbakti dan melakukan apa yang di katakan oleh orang tuanya, akan tetapi perilaku yang sama tetap di lakukan oleh orang siswa ini terhadap dirinya. Di dalam hal ini siswa terlebih dahulu telah melakukan proses konseling. dan pada akhirnya siswa ini merasa ingin untuk melakukan hipnoterapi."

Sama halnya dengan hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama PS (nama inisisal) di dalam mengentaskan masalahnya dengan hipnoterapi :

> "pembahasan masalah saya ketika sebelum hipnoterapi berlangsung, saya membahas masalah dengan orang tua saya, saya merasa kecewa dengan orang tuan saya karena saya selalu di kucilkan, saya di anggap anak bodoh, anak pemalas, anak pembangkan yang membuat saya merasa sangat sedih dan kecewa dengan orang tua saya, segala hal telah saya lakukan akan tetapi saya masih selalu di kucilkan oleh orng tua saya"

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa Bapak ES menerapkan konseling dan hipnoterapi di dalam mengentaskan permasalahan siswa di dalam bidang pengembangan keluarga ini. Yang mana permasalahannya ialah siswa PS merasa kecewa terhadap orang tuanya. Berkaitan dengan apa yang di sampaikan oleh Bapak ES, sebelum pelaksanaan hipnoterapi ini terlebih dahulu telah di laksanaknnya proses konseling terhadap siswa. Dan hipnoterapi ini di lakuka atas dasar keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri di karenakan siswa masih merasa perubahan di dalam dirinya itu belum terlihat atau terasa setelah di lakukannya proses konseling.

Sama halnya dengan apa yang di sampaikan oleh siswa PS. Siswa PS ini merasa kecewa terhadap orang tuanya dan masalahnya ini dientaskan dengan menggunakan konseling dan hipnoterapi. Diman sebelum pelaksanan hipnoterapi ini siswa PS telah terlebih dahulu

melakukan konseling dengan Bapak ES, di karenakan siswa PS merasa masalah didalam dirinya belum terentaskan. Dari hasil observasi yang peneliti amati pelaksanaan hipnoterapi ini benar telah di lakukan oleh Bapak ES terhadap siswa PS untuk mengentaskan masalah siswa PS. Yang mana sebelumnya juga telah di laksanakannya proses konseling. Dan dari hasil pengumpulan data dokumentasi peneliti, terdapat pula satuan layanan (*terlampir*) yang telah di buat oleh guru BK untuk melakukan proses hipnoterapi. Di dalam satuan layanan ini guru BK mengkombinasikan satuan layanan konseling dengan Hipnoterapi.

Dari temuan yang peneliti dapatkan di lapangan ini terungkap bahwa masalah yang di atasi dengan hipnoterapi di dalam bidang pengembangan keluarga ialah rasa kece siswa terhadap sikap orang tuanya. Yang artinya siswa PS tidak memahami fungsi-fungsi, peranan dan tanggung jawab keluarga. Masalah siswa yang dientaskan dengan hipnoterapi ini berkaitan dengan aspek-aspek pengembanagan keluarga di dalam layanan bimbingan konseling yaitu pemahaman tentang fungsi-fungsi, peranan, dan tanggung jawab di dalam keluarga.[119]

Jadi dari hasil paparan di atas telah terungkap bahwa masalah-masalah yang dientaskan dengan hipnoterapi di dalam bidang

[119] Tohirin, Bimbigan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi), (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 133

pengembangan keluarga ini ialah kekecewaan siswa terhadap orang tuanya. Serta di dalam mengentaskan masalah dengan hpnoterapi ini ialah berdasarkan atas keinginan dan kemauan dari siswa itu sendiri. Dan di dalam hal ini Bapak ES mengkombinasikan antara konseling dengan hipnoterapi di dalam mengentaskan masalah siswa.

B. Pengentasan masalah melalui metode hipnoterapi.

Masalah adalah sesuatu yang tidak luput dari setiap manuasia. Menurut KBBI masalah di artikan sebagai sesuatu yang harus di selesaiak/ dipecahkan, karena masalah yang menimpa seseorang bila di biarkan berkembang dan tidak segera di pecahkan dapat mengganggu kehidupan, baik dirinya sendiri maupun orang lain.[120] Seperti fenomena yang peneliti temukan di SMK PP-N Padang Mengatas, di dalam mengentaskan masalah siswa guru BK melakukan suatu teknik yang berbeda di dalam mengentaskan permasalahan siswa, yaitu dengan menggunakan metode hipnoterapi. Di dalam hal ini pengentasan masalah yang di lakukan oleh guru BK dengan hipnoterapi sebagai berikut :

1. Pembahasan masalah dengan hipnoterapi

Pembahasan masalah dengan hipnoterapi ini ialah mendiskusikan bagaimana permasalahan yang di alami oleh siswa dan bagaimana solusi atau pengentasan yang di inginkan oleh siswa. Akan tetapi dari hasil

[120] Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta; Balai Pustaka, 1996, hlm. 485

pengamatan dan observasi peneliti terhadap pembahasan masalah di dalam hipnoterapi ini hanya terjadi satu arah saja. Dalam artian yang lebih banyak berbicara adalah terapisnya, si klien/ konseli hanya mengikuti dan merespon apa yang di sampaikan oleh terapisnya, klien hanya berbicara ketika telah ada sugesti atau perintah dari terapisnya. Nah disinilah baru terjadi pembahasan, dimana pembahasan ini berkaitan dengan perubahan tingkah laku yang di inginkan oleh siswa. Sebagaimana hasil wawancara penulis dengan guru BK terkait dengan pembahasan masalah menggunakan metode hipnoterapi ada beberapa hal yang di lakukan saat pembahasan masalah di dalam hipnoterapi ini yaitu :

> "ada beberapa masalah yang di bahas di dalam hpnoterapi dari masing-masing siswa yaitu:
>
> 1) di dalam bidang pribadi, masalah kepercayaan diri siswa, dimana siswa merasa sangat kurang percaya diri berbicar di depan umum, siswa merasa takut untuk tampil dan berbicara dengan orang lain sehingga siswa menginginkan untuk bisa lebih aktif dan percaya diri di dalam berbagai hal baik itu di dalam lingkungan sekolahnya maupun di lingkungan kesehariannya.
> 2) siswa yang merasa bemasalah dengan sosialnya, dimana siswa merasa kurang bisa beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungannya dan memiliki sedikit teman. Siswa ini menginginkan untuk bisa beradaptasi dengan lingkungannya serta bisa untuk memiliki banayk teman .
> 3) siswa yang bermasalah di dalam bidang belajar, dimana siswa kurang mampu dan tidak fokus di dalam pelajaran matematika. Siswa ini menginginkan untuk lebih bisa fokus serta memahami pelajaran matematika dan membuat pelajaran matematika ini suatu pelajaran yang menyenangkan bagi dirinya.
> 4) siswa yang bermasalah di dalam bidang keluarga, di mana siswa ini merasa kecewa dengan orang tuanya, yang mana siswa selalu di kucilkan oleh orang tuanya walaupun usaha

> keras telah di lakukannhya. Siswa ini menginginkan untuk bisa beranggapan bahwa suatu yang di katakan oleh orang tuanya itu ialah semngat bagi dirinya dan menjadikan dirinya lebih baik lago kedepannya, dan selalu beranggapan posotif ketika orang tua siswa ini mengucilkannya.
>
> Di dalam proses pelaksanan hipnoterapi ini membutuhkan waktu lebih kurang satu jam lamanya. sebenarnya pada saat pembahasan masalah yang di entaskan di dalam hipnoterapi ini di lakukan sebelum proses hipnoterapi ini berlangsung. yang mana saat proses terapi berlangsung siswa hanya mengikuti dan merespon apa-apa yang di katakan oleh terapisnya atau guru BK dan guru BK atau terapis memberikan suatu stimulul atau komitmen atau perubahan yang di inginkan oleh siswa ke alam bawahsadar siswa itu sendiri. Pelaksanaan hipnoterapi ini terhadap pengentasan masalah siswa di lakukan 2 sampai 3 kali dan sampai perubahan dari siswa ini telah tampak.perubahan tingkah laku dari siswa ini di tanamkan kealam bawah sadar siswa dengan tujuan untuk selalu mengingatkan dan meningkatkan motivasi siswa untuk berubah. Apabila suatu masalah yang sama datang kembali kepada siswa maka siswa dapat untuk mengentaskan dan memotivasi dirinya agar tidak mengulangi kesalahan yang sama pada dirinya."[121]

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa RM di dalam pebahasan maslah siswa dengan hipnoterapi yaitu :

> "pengentasan masalah saya dengan hipnoterapi atas dasar kemauan dan keinginan saya sendiri, sebelumnya saya melakukan konsultasi dengan guru BK dan saya telah melakukan apa-apa saja yang di dapat saat konsultasi dengan guru BK dan saya merasa masalah saya masih belum mampu untuk saya atasi, saya masih juga merasa canggung dan belum percaya diri, serta saya ingin lebih fokus untuk belajar, dan saya merasa ketika saya tampil di depan orang banyak saya sangat merasa canggung, apalagi ketikat saya di tertawakan teman saat saya tampil di depan atau berpendapat saat belajar yang menyebabkan sayapun kurang fokus di dalam belajar dan saya juga tertutup dengan orang lain.Oleh karena itu saya ingin melakukan hipnoterapi dengan guru BK saya karena saya tahu bahwa guru BK saya bisa melakukan hipnoterapi terhadap siswa, agar masalah saya ini bisa terselesaikan.di dalam proses terapi saya tidak banyak bicara saya hanya merasakan dan melakukan apa-apa yang di perintahkan oleh guru BK saya, dan

[121]Hasil wawancara dengan Bapak ES, Guru BK SMK PP-N Padang Mengatas, 22 Desember 2017

> saya berbicara ketika di perintahkan bicara oleh guru BK saya, saya rasa saat hipnoterapi berlangsung saya hanya membehas apa-apa saja keinginan saya untuk berubah yang telah saya bahas sebelum melakukan hipnoterapi. Proses hipnoterapi saya lakukan dua kali saja, jarak antara hipnoterapi pertama dan ke dua sekitar 3 minggu.Proses hipnoterapi saya lakukan dua kali saja, jarak antara hipnoterapi pertama dan ke dua sekitar 3 minggu."[122]

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa RK di dalam pebahasan maslah siswa dengan hipnoterapi yaitu:

> "hipnoterapi di lakukan atas dasar kesepakatan dan kemauan dari diri saya sendiri, karena saya masih merasa belum mampu untuk fokus dan mengerti pelajaran matematik. Masalah yang di bahas tentang sulitnya saya mengerti pelajaran matematika dan susah untuk fokus di dalam pelajaran matematika. di saat proses hipnoterapi berlangsung saya hanya bisa mengikuti apa-apa yang di perintahkan oleh guru BK saya dan berbicara ketika di suruh oleh guruh BK saya, yang di bahas hanyalah permasalahan yang telah saya konsultasikan sebelum di adakannya proses hipnoterapi. Hipnoterapi saya lakukan 2 kali saja. Dengan rentang weaktu 2 minggu"[123]

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa SN di dalam pebahasan maslah siswa dengan hipnoterapi yaitu:

> "pembahasan di dalam bidang sosial, saya merasa canggung ketika berhadapan dengan orang lain, dan saya merasa ketika saya bergaul dengan orang lain saya takut salah dan merasa khawatir sehingga saya hanya berteman dengan teman yang itu-itu saja. Yang di bahas di saat proses hipnoterapi ialah bagaiman penyelesaian masalah saya yang telah saya sepakati dengan guru BK saya sebelum di adakannya proses hipnoterapi, saya ingin lebih bisa untuk bergaul dengan teman-teman saya yang lain dan menghilangkan rasa canggung dan khawatir saya ketika saya berada di sekitar teman-teman yang baru menurut saya. Saya melakukan hipnoterapi 2 kali saja. Jarak antara terapi pertama dan ke dua yaitu 2 minggu"[124]

---

[122]Hasil wawancara dengan siswa RM SMK PP-N Padang Mengatas, 14 Januari 2018
[123]Hasil wawancara dengan siswa RK SMK PP-N Padang Mengatas, 15 Januari 2018
[124]Hasil wawancara dengan siswa SN SMK PP-N Padang Mengatas, 16 Januari 2018

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa PS di dalam pembahasan masalah siswa dengan hipnoterapi yaitu :

> "hipnoterapi terlaksana berdasarkan dari konsultasi saya dengan guru BK saya yang menggunakan hipnoterapi untuk mengentaskan permasalahan saya. Pembahasan masalah saya ketika sebelum hipnoterapi berlangsung, saya membahas masalah dengan orang tua saya, saya merasa kecewa dengan orang tuan saya karena saya selalu di kucilkan, saya di anggap anak bodoh, anak pemalas, anak pembangkan yang membuat saya merasa sangat sedih dan kecewa dengan orang tua saya, segala hal telah saya lakukan akan tetapi saya masih selalu di kucilkan oleh orng tua saya. Dalam proses hipnoterapi saya hanya mengikuti dan merespon apa yang di katakana oleh guru BK saya saat proses terapi. Saya di berikan suatu sugesti-sugesti yang telah saya sepakati sebelumnya dengan guru BK saya, yaitu saya ingin ketika orang tua saya memarahi dan mengucilkan saya, saya akan merespon dan menanggapinya secara positif dan selalu berusaha memberikan hal yang terbaik kepada orang tua saya, karena sebelumnya ketika saya di kucilkan oleh orang tua saya, hal itu membuat saya merasa sedih dan tidak semangat untuk menjali hidup saya ini. Sehingga sangat berdampak terhadap sekolah saya dan bagaimana saya dengan lingkungan saya"[125]

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa di dalam pembahasan masalah Bapak ES yang sering melakukan komunikasi yaitu dengan memberikan sugesti-sugesti kealam bawah sadar siswa berkaitan dengan perubahan tingkah laku yang di inginkan oleh siswa. Yang mana perubahan tingkah laku dari masing-masing siswa yaitu:

a. Siswa RM menginginkan untuk bisa lebih aktif dan percaya diri di dalam berbagai hal baik itu di dalam lingkungan sekolahnya maupun di lingkungan kesehariannya.

[125]Hasil wawancara dengan siswa PS SMK PP-N Padang Mengatas, 18 Januari 2018

b. Siswa RK menginginkan untuk bisa beradaptasi dengan lingkungannya serta bisa untuk memiliki banyakk teman .
c. Siswa SN menginginkan untuk lebih bisa fokus serta memahami pelajaran matematika dan membuat pelajaran matematika ini suatu pelajaran yang menyenangkan bagi dirinya.
d. Siswa PS menginginkan untuk bisa beranggapan bahwa suatu yang di katakan oleh orang tuanya itu ialah semngat bagi dirinya dan menjadikan dirinya lebih baik lagi kedepannya, dan selalu beranggapan positif ketika orang tua siswa ini mengucilkannya.

Juga dapat terlihat bahwa pembahasan masalah di lakukan sebelum hipnoterapi berlangsung. Yang artinya sebelum proses hipnoterapi ini berlangsung telah terlaksana proses konseling antara siwa dan guru BK yaitu bapak ES. Dimana yang di bahas adalah apa-apa saja perubahan tingkah laku yang di inginkan oleh siswa. Setelah itu baru lah proses hipnoterapi di laksanakan dengan memberikan sugesti-sugesti atau stimulus kealam bawah sadar siswa yang berkaitan dengan perubahan tingkah laku yang di inginkan oleh siswa itu sendiri dan disinilah baru diperintahkan siswa untuk membahas kembali perubahan tingkah laku yang di inginkannya.

Dalam artian Bapak ES memberikan sugesti/ perintah untk menyampaikan lagi komitmen yang telah di bahas dan di sepakati sebelumnya, nah disinilah baru siswa berbicara dan berinteraksi dengan

terapisnya. Maknanya ialah disini terapisnya memberikan penguatan kepada siswa kealam bawah sadar siswa melalui tingkat ambang sadar siswa. Dari pernyataan ini senada dengan apa yang di sampaikan oleh siswa-siswa yang mengentaskan masalahnya dengan hipnoterapi ini. dan hasil observasi data dokumentasi peneliti dapat di lihat pada *lampiran halaman 119* diman guru BK melakukan proses hipnoterapi terhadap siswa di ruangan BK. Serta di dalam pembahasan masalah di dalam hipnoterapi ini tidak hanya di lakukan terhadap individu siswa saja data dokumentasi penulis juaga terdapat pelaksanaan hipnoterapi secara klasikal di lakukan oleh Guru BK di dalam bidang pengembangan belajar siswa dan dapat di lihat di dalam *lampiran halaman 120.*

Dari temuan peneliti ini terlihat bahwa dalam hal pembahasan masalah dengan hipnoterapi ini sama hal nya dengan langkah-langkah pada konseling di dalam identifikasi dan penilaian masalah yaitu mendiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku seperti apa yang menjadi ukuran yang ingin di capai oleh klien dan konselor/ terapisnya.[126] Berdasarkan teori ini dapat di katakana bahwa yang di lakukan dalam proses hipnoterapi ini berkaitan dengan identifikasi masalah yang ada pada konseling. Yang artinya Bapak ES memadukan atau mengkombinasikan pembahasan masalah antara konseling dan

[126] Namora Lumonga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik, (Jakarta:Kencana, 2011), hlm. 84

hipnoterapi karena pada dasarnya perubahan tingkah laku yang di inginkan oleh siswa sama di antara proses konseling dan hipnoterapi. Bedanya di dalam proses hipnoterapi ini pembahasan masalah bertujuan untuk memberikan penguatan terhadap perubahan tingkah laku siswa.

Jadi dari pernyataan di atas dapat di katakana bahwa di dalam pembahasan masalah dengan hipnoterapi ini adalah memadukan antara proses konseling dan hipnoterapi, pada proses hipnoterapi berlangsung pembahasan masalah dapat di katakana pemberian penguatan terhadap perubahan tingkah laku siswa. Yang mana pembahasan dari masing-masing siswa ini ialah, dari siswa RM menginginkan untuk bisa lebih percaya diri lagi, dari siswa RK untuk bisa memahami dan fokus di dalam pelajaran matematika, dari siswa SN untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya dan dari siswa PS ialah untuk bisa memahami apa yang di sampaikan oleh orang tuanya dan untuk merasa tidak kecewa lagi dengan apa-apa yang di sampaikan oleh orang tuanya.

2. Tindakan yang di lakukan siswa.

Tindakan yang di lakukan oleh siswa ini adalah suatu sikap dan perilaku yang di lakukan oleh siswa setelah telaksananya proses hipnoterapi ini. Yang mana tindakan yang dilakukan siswa ini ialah hal-hal apa saja yang telah di sepakati tentang perubahhan tingkah laku dari siswa yang mengalami suatu permasalahan itu. Sebagaimana hasil dari

wawancara penulis dengan guru BK terkait dengan tindakan yang di lakukan siswa setelah di laksanakannya proses hipnoterapi yaitu :

> "yang di lakukan siswa setelah terlaksananya proses hipnoterapi ialah, melaksanakan apa yang di sugestikan oleh Hipnoterapis terhadap dirinya, yang di sugestikan ini berdasarkan kesepakatan yang di inginkan oleh siswa sebelum di lakukannya proses hipnoterapi. Seperti yang telah di jelaskan sebelumnya hipnoterapi ini terlaksana karena adanya konsultasi terlebih dahulu antara siswa dan guru BK yang mana konsultasi ini membahas masalah-masalah yang akan di terapi, yang nantinya komitmen dan perubahan tingkah laku memang datang dari siswa itu sendiri dan setelah proses hipnoterapi saya memberikan suatu penguatan dan dorongan minimal kepada siswa terkait dengan perubahan tingkahlakunya. Dalam penanaman sikap dan perubahan tingkah laku siswa ini akan permanen selama 90 hari setelah di laksanakannya proses terapi [127]

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa RM yang melakukan tindakan setelah hipnoterapi yaitu :

> "setelah proses hipnoterapi guru BK saya memberikan semangat kepada saya agar lebih mampu dan bisa untuk percaya diri, dan memberikan dorongan untuk saya bisa melaksanakan komitmen yang telah kami sepakati sebelunya. Yaitu untuk saya lebih bisa percaya diri dan lebih bisa untuk aktif di berbagai bidang dan lebih terbuka terhadap teman-teman di sekitar saya di kehidupan sehari-hari saya dan saya akan berusaha untuk melakukannya."[128]

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa RK yang melakukan tindakan setelah hipnoterapi yaitu :

> "setelah proses hipnoterapi guru BK memberikan semagat dan suprot kepada saya agar bisa untuk memahami pelajarn matematika dan agar bisa untuk lebih fokus di dalam pelajaran matematika yang sesuai dengan kesepakatan dan komitmen saya sebelum dan saat proses

[127] Hasil wawancara dengan Bapak ES, Guru BK SMK PP-N Padang Mengatas, 22 Desember 2017

[128] Hasil wawancara dengan siswa RM SMK PP-N Padang Mengatas, 14 Januari 2018

> hipoterapi berlangsung, serta saya akan menjalankan komitmen tersebut"[129]

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa SNyang melakukan tindakan setelah hipnoterapi yaitu :

> "setelah proses hipnoterapi guru BK saya memberi dukungan dan semangat terhadap saya kalau saya bisa berubah dan lebih bisa untuk bersosialisasi dengan teman-teman lainnya serta saya diberi dukungan supaya saya bisa untuk beradaptasi dengan lingkungan di sekitar saya. Serta saya akan melaksanakan apa yang telah di sepakati sebelum dan saat proses hipnoterapi berlangsung. insyaallah saya akan berusaha untuk melakukan apa yang telah di sepakati itu"[130]

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa PS yang melakukan tindakan setelah hipnoterapi yaitu :

> "setelah proses hipnoterapi guru BK saya memberi dukungan dan semangat terhadap saya kalau saya bisa berubah dan lebih bisa untuk menerima apa yang di katakana terhadap saya oleh orang tua saya dan bisa lebih semangat untuk menjalani kehidupan sehari-hari saya. Dan saya insyaallah akan selalu berusaha untuk melakukan perubahan yang telah di sepakati ini."[131]

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa di dalam tindakan yang dilakukan oleh siswa setelah hipnoterapi Bapak ES memberikan suatu pengutan dan dorongan untuk perubahan tingkah laku yang akan di capai oleh siswa. Bapak ES juga menyampaikan perubahan tingkah laku dalam hipnoterapi ini akan permanen pada hari yang ke 90 setelah proses hipnoterapi terakhir di lakukan oleh siswa. Dengan apa

[129]Hasil wawancara dengan siswa RK SMK PP-N Padang Mengatas, 15 Januari 2018
[130]Hasil wawancara dengan siswa SN SMK PP-N Padang Mengatas, 16 Januari 2018
[131]Hasil wawancara dengan siswa PS SMK PP-N Padang Mengatas, 18 Januari 2018

yang di sampaikan oleh Bapak ES tentang tindakan yang di lakukan oleh siswa di atas sama halnya yang di sampaikan oleh siswa-siswa yang melakukan hipnoterapi ini yaitu:

a. Siswa RM diberikan semangat agar lebih mampu dan bisa untuk percaya diri, dan memberikan dorongan untuk bisa melaksanakan komitmen yang telah di sepakati yaitu agar bisa lebih percaya diri di dalam berbagai bidang di kehidupan sehari-harinya.
b. Siswa RK diberikan semagat dan suprot kepadanya agar bisa untuk memahami pelajarn matematika dan agar bisa untuk lebih fokus di dalam pelajaran matematika yang sesuai dengan kesepakatan dan komitmen pada sebelum dan saat proses hipoterapi berlangsung, serta RK akan menjalankan komitmen tersebut.
c. Siswa SN diberi dukungan dan semangat terhadapnya agar lebih bisa untuk bersosialisasi dan beradaptasi dengan teman-teman di lingkungan sekitarnya. Serta SN akan melaksanakan apa yang telah di sepakati sebelum dan saat proses hipnoterapi berlangsung.
d. Siswa PS diberi dukungan dan semangat terhadapnya agar bisa berubah dan lebih bisa untuk menerima apa yang di katakana

terhadap orang tua PS dan bisa lebih semangat untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Dari paparan di atas di dalam hal tindakan yang di lakukan siswa setelah hipnoterapi ini sama halnya dengan langkah evaluasi pada bimbingan konseling yang mana di dalam tahap ini pada konseling menjadi ukuran dan keberhasilan kemajuan tingkah laku klien yang berkembang kearah positif serta di tandai dengan klien sudah mampu berfikir relitas dan percaya diri, yang bertujuan untuk melaksanakn perubahan tingkah laku.[132]

Jadi dapat disimpulkan bahwa di dalam tindakan yang di lakukan siswa setelah proses hipnoterapi ini ialah melaksanakan apa-apa saja yang telah menjadi komitmen bagi siswa yang di sepakati antara siswa dan guru BK/terapisnya serta yang telah di tanamkan kealam bawah sadar siswa pada saat proses hipnoterapi untuk perubahan tingkah laku siswa kearah yang lebih positif.

3. **Perubahan perilaku siswa**

Perubahan perilaku pada siswa ini adalah suatu tindakan yang di lakukan oleh siswa dari perbuatan yang kurang baik menjadi lebih baik yang di tandai dengan suatu tindakan dan perilaku. Dari hasil wawancara

[132] Namora Lumonga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik, (Jakarta:Kencana, 2011), hlm. 87

penulis dengan guru BK terkait dengan perubahan perilaku yang di lakukan siswa setelah di laksanakannya proses hipnoterapi yaitu :

> "perubahan perilaku siswa ini akan terlihat secara bertahap dan berangsur-ansur untuk berubahnya. setelah di laksanakannya hipnoterapi ini sikap siswapun juga beransur-ansur mulai berubah, pikiran klien secara bertahap untuk perubahannya serta mulai bisa berfikir positif dan perasaan klien agak merasa lega dan tenang setelah proses hipnoterapi di lakukan. Pada dasarnya perubahan yang permanen terhadap siswa akan terlihat 90 hari setelah di laksanakannya proses hipnoterapi. Dan disini Kami melakukan penilaian sama seperti proses kon seling yaitu penilaian proses, dimana di lakukan pada saat terapi berlangsung dan pada saat pembahasan masalah-masalah siswa. Penilaian hasil, diman kita melihat pemahaman baru apa yang di peroleh siswa, serta bagaimana perasaan siswa setelah mengikuti terapi, dan apa yang akann di lakukan siswa setelah proses hipnoterapi ini."[133]

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa RM yang melakukan perubahan setelah hipnoterapi yaitu :

> "setelah saya rasakan, beransur-ansur saya merasa lebih tenang dan bisa untuk lebih aktif lagi di dalam berbagai bidang, baik saat saya di dalam proses belajar maupun pada saat saya berada di organisasi dan lingkungan sekitar saya."[134]

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa RK yang melakukan perubahan setelah hipnoterapi yaitu :

> "saya sudah mulai-mulai menyukai dan memahami serta lebih fokus di dalam mengikuti pelajaran matematika dan sering megulang-ualang pelajaran matematika setelah pulang sekolah, dan saya berfikir untuk bisa memahami dan menyukai pelajaran matematika ini dan saya merasa senang ketika perubahan diri saya ini sudah mulai tampak"[135]

---

[133] Hasil wawancara dengan Bapak ES, Guru BK SMK PP-N Padang Mengatas, 22 Desember 2017

[134] Hasil wawancara dengan siswa RM SMK PP-N Padang Mengatas, 14 Januari 2018

[135] Hasil wawancara dengan siswa SN SMK PP-N Padang Mengatas, 16 Januari 2018

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa SN yang melakukan perubahan setelah hipnoterapi yaitu :

> "saya sudah mulai bisa merasa bisa untuk beradaptasi dengan lingkungan saya, dan sudah mulai merasa tidak canggung dan cemas ketika berada di sekitar orang lain. saya lebih bisa menerima teman-teman yang baru dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar saya dan saya telah berfikir bahwa di setiap kita itu saling membutuhkan dan saya merasa senang ketika saya sudah mulai mampu untuk begaul dan berteman dengan banyak orang"[136]

Sama halnya dengan hasil wawncara penulis dengan siswa PS yang melakukan perubahan setelah hipnoterapi yaitu :

> "saya merasa ketika saya bermasalah dengan orang tua saya hal itu ialah sebuah semangat dan cambukan yang positif kepada saya untuk saya lebih bisa maju dan berkembang secara positif. sikap saya ketika bermasalah dengan orang tua saya yaitu merespon dengan positif dan mendengarkan serta terus melakukan apa yang di katakana orang tua saya terhadap saya, walau bagaimanapun orang tua saya beliua adalah tetap orang tua saya yang telah membesarkan dan merawat saya dari kecil sampai saat ini .dan saya akan terus berusaha untuk menyenangkan hati orang tua saya. Dan saya selalu berbuat positif terhadap apa yang di katakana orang tua saya serta saya akan selalu berbakti kepada orang tua saya"[137]

Dari hasil wawancara di atas maka dapat terlihat bahwa perubahan perilaku siswa setelah hipnoterapi dengan apa yang di sampaikan oleh Bapak ES bahwasanya siswa secara bertahap dan berangsur-angsur untuk berubahnya. Dengan di tandai klien sudah mulai merasa puas dan senang dengan perubahannya dan telah mulai berfikir kearah yang lebih positif. Hal ini senada dengan apa yang di sampai kan

[136]Hasil wawancara dengan siswa SN SMK PP-N Padang Mengatas, 16 Januari 2018
[137]Hasil wawancara dengan siswa PS SMK PP-N Padang Mengatas, 18 Januari 2018

oleh siswa-siswi yang telah malakukan hipnoterapi ini diman dari masing-masing siswa ini sudah bisa merasakan perubahan di dalam dirinya masing-masing, serta lebih bisa untuk berfikir kearah yang lebih positif.

Dari paparan di atas dapat terlihat bahwa perubahan tingkah laku siswa setelah pelaksanaan hipnoterapi ini sama halnya dengan teori pada konseling di dalam evaluasi/ pembinaan yaitu terjadinya perubahan sikap yang positif, yang di tandai dengan klien sudah mampu berfikir realitas dan percaya diri.[138] Serta pada proses penilaian di proses konseling yaitu penilaian jangka pendek.[139]

Jadi di dalam perubahan tingkah laku siswa dengan hipnoterapi ini terlihat secara bertahap untuk berubahnya, yang di tandai dengan siswa sudah mulai bisa untu berfikir realitas dan melakukan hal-hal yang positif di kehidupan sehari-harinya demi perkembangan dan kemajuan terhadap diri siswa itu sendiri.

4. Perkembangan siswa

Perkembangan siswa yang di maksud ialah perkembangan di saat ketika peneliti melakukan wawancara terhadap siswa. yang mana dari

[138] Namora Lumonga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik, (Jakarta:Kencana, 2011), hlm. 86

[139] Prayitno, Konseling Panca Waskita, Padang, 1998, hlm.26

hasil wawancara penulis dengan guru BK terkait dengan perkembangan siswa setelah di laksanakannya proses hipnoterapi yaitu:

> "dari beberapa masalah siswa yang di entaskan dengan menggunakan hipnoterapi, siswa merasa puas dengan pengentasan masalahnya dan telah mualai menjadi lebih baik dari sebelumnya. Serta ketika perubahan itu belum tampak maka di sarankan untuk terapi lanjutan karena pada dasarnya terapi merupakan tindakan yang berkelanjutan butuh waktu lebih dari satu kali untuk pelaksanaan hipnoterapi ini karena seperti apa yang saya sampaikan sebelumnya berkaitan dengan permanennya perubahan tingkahlaku siswa yang di tanamkan di alam bawah sadar siswa itu setelah 90 hari diproses terapi terakhir. Apabila pada masa itu masih ada sesuatu hal yang membuat siswa goyah dengan komitmennya maka disinilah di sarankan untuk melakukan terapi lanjutan." [140]

Sama halnya dengan hasil wawancara penulis dengan siswa dengaperkembangan RM setelah pelaksanaan hipnoterapi yaitu :

> "saya sudah bisa lebih aktif lagi saat proses belajar dan mau lebih terbuka kepada teman-teman saya, dari awalnya saya hanya pendiam dan saat ini saya sudah mualai bisa untuk berbicara di depan orang banyak dan saya sudah mualai lebih percaya diri"[141]

Sama halnya dengan hasil wawancara penulis dengan siswa denga perkembangan RK setelah pelaksanaan hipnoterapi yaitu:

> "nilai matemaika saya sudah muali membaik dari awalnya saya sering mendapatkan nilai rendah dan sekarang nilai saya sudah mulai meningkat. Serta saya bisa lebih fokus di dalam pelajaran matematika"[142]

Sama halnya dengan hasil wawancara penulis dengan siswa denga perkembangan SN setelah pelaksanaan hipnoterapi yaitu :

---

[140] Hasil wawancara dengan Bapak ES. Guru BK SMK PP-N Padang Mengatas, 22 Desember 2017

[141] Hasil wawancara dengan siswa RM SMK PP-N Padang Mengatas, 14 Januari 2018

[142] Hasil wawancara dengan siswa RK SMK PP-N Padang Mengatas, 15 Januari 2018

> "saat ini saya sudah mulai bisa untuk bergaul dengan siapa saja dan sudah mulai bisa untuk beradaptasi dengan lingkungan saya"[143]

Sama halnya dengan hasil wawancara penulis dengan siswa denga perkembangan PS setelah pelaksanaan hipnoterapi yaitu :

> "saat ini saya sudah mulai bisa untuk menerima apa yang di katakana oleh orang tua saya serta meresponnya secara positif dan saya kembali melakukan aktifitas saya di lingkungan saya secara lebih semangat dan bahagia"[144]

Dari pernyataan di atas dapat terlihat bahwa perkembangan siswa bisa terlihat dari apa yang di sampaikan oleh Bapak ES bahwasanya siswa-siswi yang masalahnya di entaskan dengan hipnoterapi ini sudah mulai merasakan kepuasan terhadap perubahan saat ini pada diri siswa itu sendiri. Serta ketika perubahan itu belum tampak maka di sarankan untuk terapi lanjutan karena pada dasarnya terapi merupakan tindakan yang berkelanjutan butuh waktu lebih dari satu kali untuk pelaksanaan hipnoterapi ini. Dan sebagaiman yang di sampaikan sebelumnya oleh bapak ES berkaitan dengan permanennya perubahan tingkahlaku siswa yang di tanamkan di alam bawah sadar siswa itu setelah 90 hari diproses terapi terakhir. Apabila pada masa itu masih ada sesuatu hal yang membuat siswa goyah dengan komitmennya maka disinilah di sarankan untuk melakukan terapi lanjutan.

[143]Hasil wawancara dengan siswa SN SMK PP-N Padang Mengatas, 16 Januari 2018
[144]Hasil wawancara dengan siswa PS SMK PP-N Padang Mengatas, 18 Januari 2018

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan di SMK PP-N Padang Mengatas dan sebagaiman yang telah di kemukakan di atas terdapat beberapa bidang layanan di dalam bimbingan konseling yang bisa di entaskan dengan metode hipnoterapi ini. Pada dasarnya penggunaan hipnoterapi ini di lakukan atas dasar kemauan dari siswa itu sendiri kepada guru BK nya. Dan sebelum pelaksanaan hipnoterapi ini telah di laksanakan proses konseling terlebih dahulu. Dimana sebelum hipnoterapi ini di lakukan telah ada pembahasan masalah serta komitmen dan perubahan tingkah laku yang di ingin kan siswa. Maka dari itu pada saat proses hipnoterapi guru pembimbing atau terapisnya baru menanamkan stimulus atau perubahan itu kealam bawah sadar siswa. Yang mana saat proses hipnoterapi berlangsung siswa hanya merespon dan mengikuti apa yang di katakana oleh terapisnya.

Di dalam melakukan hipnoterapi ini guru BK di SMK PP-N Padang Mengatas ini melakukan kombinasi antara Konseling dan Hipnoterapi. sebagai mana yang telah di jelaskan di atas sebelum melakukan hipnoterapi terlebih dahulu telah di adakannya proses konseling terhadap siswa ini. Maka dari itu penilaian di dalam hipnoterapi ini sama halnya dengan penilan pada konseling yaitu guru BK melakukan penilaian proses, dimana di lakukan pada saat terapi berlangsung dan pada saat pembahasan masalah-masalah siswa. Penilaian hasil, dimana guru BK atau terapis melihat pemahaman baru apa yang di peroleh siswa, serta bagaimana perasaan siswa setelah mengikuti terapi, dan apa yang akan di lakukan siswa setelah proses hipnoterapi ini.

Jadi dapat di simpulkan bahwasannya pengentasan masalah melalui hipnoterapi ini berdasarkan keinginan dari klien itu sendiri tidak ada paksaan dari orang lain. Ada beberapa bidang layanan bimbingan konseling yang di terapkan di dalam hipnoterapi untuk mengenteskan masalah siswa yaitu bidang pengembangan pribadi, bidang pengembangan sosial, bidang pengembangan belajar dan bidang pengembangan keluarga. Dari masing-masing bidang itu ada beberapa masalah yaitu dalam bidang pengenbangan pribadi masalahnya melemahnya kepercayaan diri siswa, dalam bidang pengembangn belajar masalah di dalam kesulitan belajar matematika, dalam bidang pengembangan sosial masalahnya ialah kurang mampunya siswa di dalam bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dalam bidang pengembangan keluarga yaitu merasa kecewa terhadap tindakan orang tuanya. Dalam penngentasan masalah melalui hipnoterapi ini efektif di lakukan terhadap siswa karena siswa merasa masalahnya benar-benar telah terentaskan. Yang di tandai dengan siswa telah mampu untuk merubah sikap mejadi positif serta sudah mampu untuk berfikir realitas dan percaya diri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan analisa yang telah peneliti lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Masalah-masalah yang di atasi dengan metode hipnoterapi ini ialah, di ambil berdasarkan bidang-bidang pelayanan bimbingan dan konseling ada beberapa masalah di dalam bidang ini yang dientaskan dengan metode hipnoterapi yaitu di dalam bidang pengembangan pribadi masalahnya adalah kurang mampunya siswa di dalam kepercayaan dirinya, di dalam bidang pengembangan sosial masalah siswa yaitu kurang mampunya siswa di dalam penyesuaian diri di lingkungannya, dalam bidang pengembangan belajar yaitu kurang mampunya siswa didalam belajar matematika dan tidak fokus di dalam pelajaran itu, didalam bidang pengembangan keluarga yaitu kekecewaan siswa dengan orang tuanya.
2. Dalam penerapan hipnoterapi terhadap pengentasan masalah siswa terlihat bahwa pengentasan masalah dengan hipnoterapi ini efektif di lakukan terbukti bahwa dari beberapa siswa yang di atasi masalah dengan hipnoterapi ini merasa senang dan puas dengan perubanahan tingkah lakunya yang di tandai dengan sikap siswa yang terlihat lebih positif serta sudah mampu untuk berfikir secara realitas dan lebih percaya diri.

B. Saran

1. Guru Pembimbing
    a. Agar penerapan hipnoterapi dapat terlaksana dengan baik di sekolah untuk mengentaskan permasalahan siswa.
    b. Agar tidak menghilangkan penerapan bimbingan dan konseling di dalam mengentaskan masalah siswa/i di sekolah.
    c. Adanya kerjasama yang baik antara guru BK, guru bidang studi, walikelas, wakil kepala sekolah dan kepala sekolah di dalam memperhatikan dan mimbimbing siswa/i di dalam setiap permasalahan yang di hadapi oleh siswa/i di SMK PP-N Padang Mengatas
2. Siswa
    a. Didalam mengentaskan masalah agar lebih terbuka dan sukarela menyampaikan kepada guru pembimbing.
    b. Agar tidak takut dan ragu untuk melakukan konsultasi terhadap guru pembimbing dalam bidang apapun untuk kemajuan dan perkembangan diri pribadi.

3. Kepala sekolah dan wakil kepala sekolah

a. Memberikan fasilitas terhadap pelaksanaan bimbingan konseling dan hipnoterapi di dalam kegiatan ke BK an.
b. Memberikan sarana dan prasarana terhadap pelaksanaan bimbingan konseling dan hipnoterapi di dalam kegiatan ke BK an.
c. Agar selalu memperhatikan kegiatan bimbingan konseling dan hipnoterapi di dalam kegiatan ke BK an.
d. Adanya kerjasama yang baik antara guru BK, guru bidang studi, walikelas, wakil kepala sekolah dan kepala sekolah di dalam memperhatikan dan mimbimbing siswa/i di dalam setiap permasalahan yang di hadapi oleh siswa/i di SMK PP-N Padang Mengatas

4. Wali Kelas
   a. Adanya kerjasama yang baik antara guru BK, dan walikelas di dalam memperhatiakan perkembangan pengentasan masalah siswa.
   b. Memberikan dukungan terhadap pengentasan masalah siswa dengan menggunakan hipnoterapi.
5. Peneliti Lanjuatan
   a. Melengkapi kekurangan dari isi penelitian yang berkaitan dengan hipnoterapi ini.
   b. Agar bisa lebih mendalami penelitian yang berkaitan dengan hipnoterapi ini.