

**HIPNOTERAPI DALAM PENGUATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
SMK PENERBANGAN ANGKASA ARDHYA GARINI (AAG)
ADISUTJIPTO YOGYAKARTA**



**Oleh:
Nurul Faizah Kamaruddin
NIM:17200010096**

TESIS

**Diajukan Kepada Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Master of Arts (M.A)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan dan Koseling Islam**

YOGYAKARTA

2019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Nurul Faizah Kamaruddin**
NIM : 17200010096
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 30 April 2019

Saya yang menyatakan,



Nurul Faizah Kamaruddin
NIM: 17200010096

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Nurul Faizah Kamaruddin**
NIM : 17200010096
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menvatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 30 April 2019

Saya yang menyatakan,



Nurul Faizah Kamaruddin

NIM: 17200010096



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

PENGESAHAN

Tesis Berjudul : HIPNOTERAPI DALAM PENGUATAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMK PENERBANGAN
ANGKASA ARDHYA GARINI (AAG) ADISUTJIPTO
YOGYAKARTA

Nama : Nurul Faizah Kamaruddin
NIM : 17200010096
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tanggal Ujian : 30 April 2019

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar M.A. (*Master of Arts*)

Yogyakarta, 8 Mei 2019

Direktur,



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.

4 NIP 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : HIPNOTERAPI DALAM PENGUATAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMK
PENERBANGAN ANGKASA ARDHYA GARINI
(AAG) ADISUTJIPTO YOGYAKARTA

Nama : Nurul Faizah Kamaruddin

NIM : 17200010096

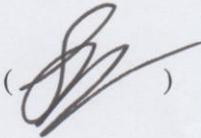
Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah disetujui tim penguji ujian munaqosyah

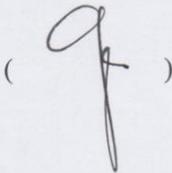
Ketua/Penguji : Dr. Roma Ulinnuha, S.S., M.Hum

()

Pembimbing/Penguji : Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Psi

()

Penguji : Dr. Hj. Casmini, M.Si

()

diuji di Yogyakarta pada tanggal 30 April 2019

Waktu : 10.00 WIB

Hasil/Nilai : 96 / A

Predikat Kelulusan : Memuaskan / Sangat Memuaskan / Cum Laude*

* Coret yang tidak perlu

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu' alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**HIPNOTERAPI DALAM PENGUATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
SMK PENERBANGAN ANGKASA ARDHYA GARINI (AAG)
ADISUTJIPTO YOGYAKARTA**

yang ditulis oleh :

Nama : **Nurul Faizah Kamaruddin**
NIM : 17200010096
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts (M.A).

Wassalamu' alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 8 Mei 2019

Pembimbing,



Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi
NIP: 19741120 200003 2 003

ABSTRAK

Nurul Faizah Kamaruddin: Hipnoterapi dalam Penguatan Kepercayaan diri Siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto. Tesis, Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Kosentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memberikan gambaran mengenai proses hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa yang dilakukan oleh guru BK di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. Selain itu, juga memberikan gambaran mengenai peran dari guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran dalam Penguatan kepercayaan diri siswa di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menghasilkan data deskriptif yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Subyek dalam penelitian ini adalah 3 siswa, 5 guru BK, 2 wali kelas, dan 2 guru mata pelajaran di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan *pertama*, proses hipnoterapi yang dilakukan oleh guru BK melalui lima tahap di antaranya: *Building Rapport*, dalam tahap ini guru BK membangun percakapan ringan dengan siswa agar siswa merasa nyaman dan memudahkan pada tahap selanjutnya. *Induction*, tahap ini persiapan untuk memasuki kondisi *trance*. Kondisi ini pikiran siswa dibimbing menuju pikiran sadar (*conscious mind*) ke alam bawah sadar (*subconscious*). Selanjutnya *deepening*, yakni pendalaman dari bagian sebelumnya, pada kondisi ini pikiran siswa menjadi sangat sugestif. Dalam penerapannya pada proses ini guru BK menyesuaikan dengan masing-masing permasalahan dari siswa. *Suggestion*, inti dari proses hipnoterapi tahap ini guru BK memberikan arahan dan motivasi terhadap masing-masing siswa, sesuai dengan kebutuhannya dengan harapan memori sadarnya dapat merekam sehingga, membuahkan perubahan positif dan *termination*, merupakan akhir dari proses hipnoterapi yang mana dalam proses ini guru BK, membimbing siswa untuk kembali dalam kondisi normal seperti sedia kala. *Kedua*, hasil wawancara terhadap siswa juga menunjukkan data yang sama sebagaimana ungkapan dari guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran. Dengan demikian dapat peneliti simpulkan bahwa guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran sangat berperan dalam penguatan kepercayaan diri siswa. Dari proses hipnoterapi yang dilakukan guru BK, pra-hipnoterapi hingga pasca hipnoterapi mengalami perubahan positif dan peran guru sangat penting dalam kepercayaan diri siswa, selain itu lingkungan dan dari diri sendiri siswa yang berupaya untuk berubah akan mewarnai perubahan perilaku positif terhadap perilaku siswa dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.

Kata Kunci: Hipnoterapi dan Kepercayaan Diri

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrobbil'alamin, segala puji bagi Allah *subhanahu wata'ala* pemelihara seluruh alam raya, yang atas limpahan rahmat, taufik dan Hidayah-Nya, Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wasallam* yang telah menjadi suri tauladan serta membebaskan umat manusia dari zaman jahiliyah menuju alam yang terang benderang dengan taburan cahaya ilmu pengetahuan dan kebenaran. Puji syukur kehadirat Allah *subhanahu wata'ala* yang atas izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul **“Hipnoterapi dalam Penguatan Kepercayaan Diri Siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta”**

Penulis menyadari bahwa, tesis ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan ketulusan hati penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Kepada segenap civitas akademik Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. kepada Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, M.A,Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih kepada Prof. Noorhaidi Hasan, M.A, M.Phil., Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana, Ibu Rof'ah, M.S.W., M.A., Ph.D dan Dr. Roma Ulinnuha,S.S.,M.Hum sebagai ketua dan sekretaris prodi *Interdisciplinary Islamic Studies* Program Magister (S2) Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih kepada seluruh dosen pascasarjana yang memberikan curahan ilmu pengetahuan yang begitu bermanfaat yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Terima kasihku, kepada Ibu Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psikolog., selaku Pembimbing Tesis yang telah banyak memberikan motivasi, arahan, semangat dan ilmu serta dengan penuh ketulusan sampai terselesaikannya penyusunan tesis ini. Terima kasih juga kepada selaku penguji tesis ini, yang telah

memberikan banyak masukan yang sangat bermanfaat bagi tesis ini, dan sangat membantu dalam proses perbaikan tesis ini.

Terima kasih kepada seluruh Keluarga besar yang telah memberikan do'a, semangat dan dukungan baik secara moril dan materil, sehingga dapat memperoleh gelar Magister.

Terima kasih kepada seluruh guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, staff dan siswa di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta, yang ikut membantu dalam penyusunan tesis ini. Serta kepada sahabat Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2017, Program *Interdisciplinary Islamic Studies*. Semoga konsentasi ini semakin berkembang kedepannya serta melahirkan para magister-magister yang berkualitas nan bermanfaat bagi nusa, bangsa dan agama.

Kepada semua pihak yang terlibat dan ikut berjasa dalam penyusunan tesis ini, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, semoga Allah *subhanahu wata'ala* membalas kebaikan kita semua.

Penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat dan menjadi sumbangan pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, baik bersifat teoritis maupun praktis. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat penulis harapkan dari pembaca demi perbaikan penelitian selanjutnya.

Jazakumullohu akhsanal jaza'

Yogyakarta, 30 April 2019

Penulis,

Nurul Faizah Kamaruddin

NIM: 17200010096

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri” QS. Ar-Ra’d: 11

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tesis ini dipersembahkan untuk

Kedua Ibunda tercintaku

Hasmah Djamil dan Hj. Mulyati, SE.,AK.

Guru-Guru tanpa pamrih

Membimbing serta mengarahkan agar menjadi pribadi yang berilmu

Almamater tercinta

Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*

Kosentrasi Bimbingan dan Konseling Islam.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS	v
NOTA DINAS PEMBIMBING	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
MOTTO	x
PERSEMBAHAN	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xiv

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	18
C. Tujuan Penelitian	18
D. Kegunaan Penelitian	18
E. Kajian Pustaka	
F. Metode Penelitian	26
1. Jenis Penelitian	26
a. Data Primer	26
b. Data Sekunder	27
2. Subyek dan Obyek Penelitian	27
3. Teknik Pengumpulan Data	28
a. Observasi	28
b. Wawancara	29
c. Dokumentasi	29
4. Analisis Data	29
a. Reduksi Data	29
b. Displai Data	30
c. Verfikasi Data	30
G. Sistematika Pembahasan	20

BAB II: KEPERCAYAAN DIRI DAN HIPNOTERAPI

A. Konsep Kepercayaan Diri	33
1. Tinjauan Kepercayaan Diri	33
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	35
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	26
4. Jenis-jenis Kepercayaan Diri	41
5. Karakteristik Kepercayaan Diri	43
6. Kepercayaan Diri Prespektif Islam	46

B. Perkembangan Hipnosis Klasik-Kontemporer	48
1. Periode Klasik.....	48
2. Periode Kontemporer.....	53
3. Pengertian Hipnosis	56
4. Manfaat Hipnosis.....	57
5. Gelombang Otak Manusia	59
6. Tahapan Hipnosis	61
BAB III: SELAYANG PANDANG SMK PENERBANGAN ANGKASA ARDHYA GARINI (AAG) ADISUTJIPTO YOGYAKARTA	
A. Sejarah	66
B. Letak Geografis	67
C. Profil Sekolah	69
1. Profil.....	69
2. Logo.....	70
3. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah	70
4. Kegiatan Ekstrakurikuler	72
5. Pedoman Tata Tertib	73
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Penerapan Hipnoterapi dalam Penguatan Kepercayaan Diri Siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta	77
1. Tahap Hipnoterapi Terhadap Siswa F	77
2. Tahap Hipnoterapi Terhadap Siswa R.....	97
3. Tahap Hipnoterapi Terhadap Siswa N.....	111
B. Peran Guru BK, Wali Kelas dan Guru Mata Pelajaran dalam Penguatan Kepercayaan Diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta	127
1. Peran Guru BK Pelajaran dalam Penguatan Kepercayaan Diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta	128
2. Peran Wali Kelas Pelajaran dalam Penguatan Kepercayaan Diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta	130
3. Peran Guru Mata Pelajaran Pelajaran dalam Penguatan Kepercayaan Diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.....	133
C. Analisis Data	136
BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	142
B. Saran	145

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Karakteristik Kepercayaan Diri	11
Tabel 3.1 Daftar Nama Kepala SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta	67
Tabel 3.2 Profil SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta	69
Tabel 3.3 Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.....	72
Tabel 3.4 Pedoman Tata Tertib SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.....	73
Tabel 4. 1 Data Diri Subyek F.....	80
Tabel 4.2 Data Diri Subyek R	99
Tabel 4.3 Data Diri Subyek N	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur Pikiran Manusia (<i>Ice Berg</i>).....	50
Gambar 2.2 Kondisi Gelombang Otak	59
Gambar 3.1 Denah SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.....	68
Gambar 3.2 Logo SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.....	70
Gambar 4.1 Tahap Awal <i>Building Rapport</i>	81
Gambar 4.2 Proses Tahapan Induksi Hipnoterapi	84
Gambar 4.3 Proses Hipnoterapi <i>Deepening</i> Dengan Pemberian <i>Anchor</i>	87
Gambar 4.4 Pengecekan <i>Anchor</i> Setelah Hipnoterapi.....	94
Gambar 4.5 Pada Proses ini Siswa Menggenggam Tangannya dan Posisi Tubuh Terlihat Lebih Tegak Dari Gambar Pertama.....	95
Gambar 4.6 Tahap Awal Proses <i>Building Rapport</i>	100
Gambar 4.7 Tahap Induksi Dalam Proses Hipnoterapi	102
Gambar 4.8 Proses <i>Deepening</i> Siswa Memasuki Kondisi <i>Trance</i>	104
Gambar 4.9 Kondisi Siswa Dalam Proses Hipnoterapi.....	105
Gambar 4.10 Proses Hipnoterapi Pada Tahap Pemberian Sugesti	107
Gambar 4.11 Setelah Proses Terminasi Hipnoterapi.....	109
Gambar 4.12 Tahap Awal Proses <i>Building Rapport</i>	114
Gambar 4.13 Tahap Pre-Induksi Siswa Mendang Ke Arah Jam Dinding.....	115
Gambar 4.14 Tahap Proses Induksi Hipnoterapi.....	116
Gambar 4.15 Kondisi <i>Deepening</i> dalam Hipnoterapi	118
Gambar 4.16 Proses <i>Deeping</i> ,	119
Gambar 4.17 Proses <i>Sugesstion</i> dalam Hipnoterapi.....	121
Gambar 4.18 Proses <i>Termination</i> Hipnoterapi.....	123
Gambar 4.19 <i>Social Learning Theory</i> Bandura	139

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kepercayaan diri merupakan suatu hal penting yang harus dimiliki setiap individu tak terkecuali siswa, kepercayaan diri dapat menunjang berbagai aktivitas siswa dalam berinteraksi dengan orang lain baik di sekolah maupun di masyarakat. Apabila seorang siswa mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah, maka tak terpungkiri mereka juga akan menemukan kesulitan dalam bersosialisasi terhadap orang lain. Selain itu, kepercayaan diri yang rendah juga bisa berpengaruh terhadap tingkat prestasi siswa di sekolah karena kepercayaan diri dapat menunjang siswa dalam mengembangkan kemampuan yang mereka miliki, baik dalam kemampuan akademik maupun non akademik.

Kehidupan sehari-hari, siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah juga akan mengalami hambatan dalam menjalankan berbagai beraktivitas yang akan berpengaruh pada tujuan yang akan dicapai siswa tersebut, siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah akan cenderung sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain bahkan bisa mengalami salah ucap ketika berbicara dengan orang lain. Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran yang penting serta sangat berpengaruh bagi perkembangan individu untuk mengaktualisasikan diri dengan lingkungan sekitar dan mengembangkan kemampuan diri yang mereka miliki.

Krisis kepercayaan diri yang terjadi dikalangan siswa remaja telah menjadi sebuah masalah yang sudah sering dan banyak ditemui dilapangan, hal tersebut menjadikan masalah krisis kepercayaan diri tidak lagi dianggap sebagai hal yang sepele dan karena itu sudah barang pasti untuk perlu diantisipasi. Krisis kepercayaan diri yang dialami siswa remaja terutama di masa sekarang sudah mengalami perkembangan kearah yang lebih kompleks, masalah-masalah atau faktor penyebab krisis kepercayaan diri yang dialami oleh siswa remaja semakin marak terjadi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri Marjanti memperlihatkan bahwa rendahnya motivasi belajar, tekanan yang berasal dari teman dan faktor keluarga seperti ekonomi dan sosial menjadi salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri, hal tersebut dialami pada siswa kelas X IIS 2 SMA 2 Bae Kudus yang mana dapat mempengaruhi kualitas konsentrasi belajar yang dimiliki siswa.¹

Selain itu, Kompasiana memberitakan bahwa di era digital seperti sekarang ini penggunaan media sosial yang banyak berasal dari kalangan remaja tak selamanya bersifat informatif dan positif, media sosial yang semakin banyak digandrungi oleh kalangan siswa remaja menjadi salah satu penyebab krisis kepercayaan diri itu bisa terjadi, tentu saja hal tersebut bisa terjadi ketika menggunakan media sosial secara berlebihan yang penggunaannya akan cenderung menciptakan pola ketertarikan secara rutin dan mengikat menjadikan

¹Sri Marjanti, "Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X Ips 6 Sma 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015," *Jurnal Konseling GUSJIGANG: FKIP Universitas Muria Kudus* Vol. 1, no. 2 (2015).

penggunanya secara tidak langsung akan mengisolir waktu mereka sehingga bisa mengakibatkan krisis kepercayaan diri.²

Berdasarkan hasil kajian yang pernah didapat oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Republik Indonesia yang diberitakan melalui Health Liputan6, 56 persen anak-anak Indonesia yang didominasi oleh anak perempuan mengalami krisis kepercayaan diri yang disebabkan oleh budaya Indonesia yang masih melihat anak perempuan sebagai sosok yang tidak boleh banyak melakukan aktivitas di luar rumah, sistem pendidikan Indonesia yang masih banyak menggunakan cara kekerasan dalam mendisiplinkan murid juga menurunkan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki.³

Melalui artikel dan berita, didapatkan bahwa faktor atau penyebab masalah krisis kepercayaan diri yang terjadi dikalangan remaja saat ini antara lain berasal dari rendahnya motivasi belajar yang dimiliki siswa, tekanan yang berasal dari teman, faktor ekonomi dan sosial keluarga, penggunaan media sosial, budaya serta sistem pendidikan. Selain faktor atau penyebab krisis kepercayaan diri, berdasarkan hasil penelitian terdahulu juga telah ditemukan adanya beberapa dampak permasalahan yang timbul akibat krisis kepercayaan diri antara lain hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Imro'tun pada siswa SMPN 1 Paciran ditemukan beberapa siswa yang terlihat selalu murung, tidak fokus, tidak memiliki semangat ketika di kelas, mereka juga jarang terlihat bersosialisasi dengan teman-temannya.

²“Susah Percaya Diri Dan Minder? Bodo Amat !,” *Www.Kompasiana.Com*, Januari 15, 2019, di akses pada tanggal 26 Januari 2019.

³<https://M.Liputan6.Co./Health/Read/3462397/Kepercayaan-Diri>, n.d., di akses pada tanggal 26 Januari 2019.

Kondisi seperti itu ternyata juga disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh para siswa.⁴ Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Iceu Rohayati di SMA Negeri 13 Bandung, memperlihatkan masih banyak siswa yang memiliki krisis kepercayaan diri diantaranya tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapat pada saat proses belajar, tidak berani tampil di depan kelas, berbicara gugup kalau di depan orang banyak, gelisah saat menghadapi tes, memiliki teman yang terbatas.⁵ Temuan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Kasa Fiorentika, dkk yang memperlihatkan bahwa di SMP Negeri 20 Malang khususnya kelas VII terlihat jelas dari perilaku siswa yang timbul akibat adanya krisis kepercayaan diri seperti malu untuk berbicara di depan kelas, jarang bertanya pada guru, menghindari pembicaraan dengan teman dan diam di kelas.⁶

Selanjutnya, liputan6.com di Los Angeles, memberitakan bahwa menurut pengamatan Jean Twenge, psikolog di San Diego State University media sosial bisa memicu krisis kepercayaan diri yang terjadi dikalangan siswa remaja, masalah tersebut terjadi pada remaja yang lahir di periode tahun 1995-2012 dikarenakan generasi tersebut sudah mengenal smartphone dan menganggapnya sebagai perangkat utama, mirisnya jumlah remaja yang lahir pada periode tersebut mengaku jarang menemui teman-temannya kebanyakan dari mereka lebih banyak

⁴Siti Imro'atun, "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* Vol. 2, no. 2 (Tahun 2017).

⁵Iceu Rohayati, "Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Studi Pre- Ekperimental Pada Siswa SMA Negeri 13 Bandung Kelass XI Tahun Pelajaran 2010-2011," *Jurnal UPI: FIP Universitas Pendidikan Indonesia* Edisi Khusus, no. 1 (Tahun 2011).

⁶Kasa Fiorentika, "Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang* Vol. 1, no. 3 (2016).

menghabiskan waktu sendirian dan terus menerus tenggelam dalam linimasa media sosial. Hal tersebut mengakibatkan mereka terisolir yang menjadikannya tidak memiliki kebebasan waktu dengan keluarga, teman serta mengakibatkan mereka kehilangan kontak sosial dengan lingkungannya.⁷

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan melalui artikel dan berita, permasalahan yang paling banyak ditimbulkan akibat adanya krisis kepercayaan diri siswa antara lain cenderung sulit untuk bersosialisai dengan orang lain atau tidak memiliki banyak teman, tidak berani tampil di depan kelas, malu berbicara dengan banyak orang dan sulit ketika harus berinteraksi dengan banyak orang.

Kepercayaan diri menjadi hal yang sangat penting agar individu maupun siswa mampu bersaing pada era revolusi industri 4.0 yang menuntut individu memiliki kompetensi dan kemampuan diri. Maka dari itu kepercayaan diri sudah harus ditanamkan sejak dini, sebab telah memasuki era digital dengan sistem informasi yang sangat terbuka. Sangat disayangkan bila seluruh elemen lembaga, institusi maupun pemerintah bila tidak melakukan perubahan sekaligus persiapan menyambut kemajuan industri teknologi.

Revolusi industri 4.0 bukan hanya sekedar sektor teknologi, digital dan jaringan semata, melainkan sumber daya manusia dan pendidikan mesti harus mampu menyesuaikan diri sesuai kapasitasnya. Justru dengan masuknya revolusi industri 4.0 ini membuat situasi dapat berubah dengan cepatnya baik itu keterbukaan, transparansi, akuntabilitas, aksesibilitas, inklusivitas, profesionalitas, produktivitas dan progresifitas. Hal itu tentu harus ditanamkan dan diterapkan

⁷<https://M.Liputan6.Com/Tekno/Read/3119901/Psikolog-Media-Sosial>, n.d., diakses pada tanggal 26 Januari 2019.

kepada generasi milenial khususnya remaja ataupun para siswa, agar tidak ketinggalan jauh pola pikir, mental, sikap dan kemajuan.

Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Muhadjir Effendy, merevisi kurikulum dengan menambahkan lima kompetensi yang wajib dimiliki oleh peserta didik atau siswa sebagai modal yang dibutuhkan untuk mampu bersaing dalam era revolusi industri 4.0. Kompetensi tersebut adalah kemampuan berpikir kritis, memiliki kreatifitas dan kemampuan yang inovatif, kemampuan dan keterampilan berkomunikasi yang baik, kemampuan kerjasama dan salah satu diantaranya memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk menghadapi perkembangan zaman pada era revolusi dan siswa juga harus sigap dalam menyesuaikan diri dengan berbagai perkembangan yang ada.⁸

Penjelasan tersebut dapat dijadikan sebagai bahan rujukan yang membahas tentang kepercayaan diri siswa yang dapat dilakukan melalui sistem pendidikan, seperti pemberian layanan bimbingan kelompok, konseling individu, layanan informasi dan layanan lainnya yang dapat dilakukan oleh guru BK atau pembimbing di sekolah.

Dalam dunia pendidikan yang menjadi aktor utama adalah pendidikan itu sendiri dan siswa. Pendidikan bertugas untuk membimbing serta membantu siswa dalam mengembangkan potensi dirinya. Seperti penguatan tentang kepercayaan diri yang dimiliki siswa. Siswa menurut ketentuan Undang-Undang RI tentang sistem pendidikan nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur, jenjang dan jenis

⁸Magister Management, "Metode Pembelajaran Pendidikan Dalam Menghadapi Revolusi Industri 4.0," pmba.id, *Universitas Prasetiya Mulya Innovating Entrepreneurship Anew*, n.d., di akses pada tanggal 26 Januari 2019.

pendidikan tertentu.⁹ Secara sosiologis, siswa yang satu dan yang lainnya memiliki kesamaan. Kesamaan itu dapat ditangkap dari kenyataan bahwa mereka sama-sama makhluk Tuhan yakni manusia, oleh karena itu perlu adanya hak yang harus didapatkan oleh setiap individu di antaranya hak untuk mendapatkan layanan pendidikan yang bermutu baik di sekolah maupun di luar sekolah.¹⁰

Siswa yang kurang percaya diri akan menyebabkan kehidupan sehari-harinya terganggu, seperti kurangnya keberanian diri untuk berbicara depan umum, takut bergaul dengan guru, takut terjadi kesalahan, takut menerima kenyataan hidup, sulit mengembangkan kesadaran diri, tidak berfikir positif pada diri sendiri dan tidak berani mengambil tindakan atas sesuatu pekerjaan dan sebagainya. Masalah-masalah tersebut dapat menyebabkan hasil belajar siswa menurun.

Kurangnya percaya diri yang dialami siswa merupakan salah satu permasalahan yang ditemukan dalam dunia pendidikan baik di tingkat SD, SMP/MTS, SMA/SMK hingga perguruan tinggi. Percaya diri menjadi hal yang sangat esensial yang harus ada pada diri seseorang. Begitu pentingnya, rasa percaya diri sampai banyak motivator dan penulis buku terkenal menyatakan bahwa rasa percaya diri merupakan salah satu hal esensial yang diperlukan seseorang untuk meraih kebahagiaan yang dengan kebahagiaan itu seseorang dapat mencapai kesuksesan adalah kepercayaan diri.¹¹ Hal itu membuktikan

⁹Ali Imron, *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, n.d.), 5.

¹⁰Ibid., 2.

¹¹Tim Wesfix, *Percaya Diri Itu "Dipraktekin"* (Jakarta: PT. Grasindo, 2016), 9.

bahwa setiap siswa perlu belajar sehingga permasalahan yang dihadapinya bisa teratasi dan potensinya bisa dikembangkan semaksimal mungkin.

Menurut Ghufron dalam bukunya menyatakan bahwa “*tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang*”. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan masyarakat, dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya.¹² Setiap lembaga pendidikan juga memiliki visi-misi tertentu dalam pembentukan karakter terhadap siswanya agar menghasilkan lulusan yang cerdas, intelektual, kinestesis, estesis serta unggul sesuai dengan minat dan bakat yang dimilikinya. Salah satunya adalah lembaga pendidikan formal SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta, dengan jumlah siswa mencapai 1023 siswa.¹³ SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta sangat memperhatikan perkembangan anak didiknya serta memberikan pendidikan yang cukup dan proporsional. Berbagai bidang ilmu diajarkan semaksimal mungkin, seperti ilmu sains, ilmu sosial, dan berbagai disiplin ilmu lainnya dan bahkan ada tambahan kegiatan belajar dan ekstrakurikuler. Dengan tujuan sebagai penunjang siswa dalam mengembangkan rasa percaya diri yang dimilikinya.

Pada kenyataannya menurut keterangan dari guru Bimbingan Konseling (BK) SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta mengatakan bahwa 70% dari jumlah total seluruh siswa masih mengalami krisis

¹²Ros Taylor, *Mengembangkan Kepercayaan Diri* (Londong: Erlangga, 2008), 108.

¹³Hasil Dokumentasi Bagian Daftar Sarana Prasarana SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto, Pada Tanggal 03 Januari 2018.

percaya diri, gejala yang dirasakan seperti minder dan malu apabila disuruh untuk tampil di depan kelas atau tampil di muka umum, sering menyendiri dan tidak konsentrasi dalam belajar, dan melakukan pelanggaran seperti membolos saat mata pelajaran.¹⁴

SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta memiliki kekhasan tersendiri yang berbeda dengan sekolah lainnya, ketika guru berkomunikasi dengan siswa mereka dilatih seperti model militer. Bahkan Materi atau pembelajaran didesain sesuai dengan budaya dan sosial SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. SMK penerbangan ini berbeda dengan SMK lainnya dari waktu pembelajaran sudah berbeda, SMK penerbangan buka pada pukul 04:30 wib selesai pada pukul 17:30 wib sore. SMK Penerbangan menerapkan sistem hirarki dan pendidikan karakter sehingga dibutuhkan kepercayaan diri yang tinggi, bahkan proses pembelajaran sudah di bentuk dari cara berkomunikasi. Oleh sebab itu, subyek dalam penelitian ini adalah kelas X dan XI yang mana mereka memasuki fase remaja, pada fase tersebut remaja juga dipandang sebagai masa ketidakstabilan. Pada fase ini menghadapi berbagai persoalan yang tidak dapat diselesaikan sendiri tanpa adanya dukungan, arahan, dan dorongan dari lingkungannya kemudian memiliki konsep diri yang berubah-ubah karena remaja masih sedang mencari jati dirinya atau identitas, dengan perubahan tersebut maka identitas perlu dibentuk pada fase remaja ini yakni kepercayaan diri. Dimana hal tersebut yang dikemukakan

¹⁴Hasil Wawancara dengan Bapak Akhmad Ali Marzuqi Guru BK SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang BK Pada Tanggal, 02 Januari 2019 Pukul 11:30 am.

Hurlock bahwa remaja umumnya kehilangan rasa percaya diri sehingga menimbulkan kekhawatiran dengan identitas diri yang dimilikinya.¹⁵

Oleh sebab itu, kepercayaan diri diperlukan bagi remaja untuk membentuk identitas diri yang positif. Kepercayaan diri itu penting karena merupakan suatu perkembangan kepribadian yang lebih optimal. Menurut Maslow dalam Mochammad, N 2005 mengemukakan bahwa kepercayaan diri diawali oleh konsep diri. Kepercayaan diri yang rendah merupakan suatu umpan balik dari konsep diri negatif sehingga diri siswa khususnya yang mengalami fase ini, kurang mengenali dan memahami dan tidak rasional. Fase remaja tahap ini menilai bahwa dirinya negatif, menilai dirinya kurang mampu, kurang yakin akan dirinya serta kurang bertanggung jawab atas keputusan yang diambil.

Maka dari itu, penguatan kepercayaan diri dimaksudkan disini adalah sebagai penguatan bagi siswa yang masih memiliki konsep kepercayaan diri yang rendah maupun ada yang sudah memiliki kepercayaan diri yang tinggi dengan begitu akan diberikan memberikan konsep diri yang lebih optimal agar siswa mampu mengaktualisasikan dirinya. Siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya apabila seseorang tersebut memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga dapat meningkatkan perkembangannya dengan baik, oleh dirinya sendiri maupun dukungan dari lingkungannya. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu dan bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

¹⁵Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: PT. Gelora Aksrama Pratama, 2004), 33.

Jadi, siswa yang memiliki konsep kepercayaan diri juga memiliki sikap yang optimis dalam mencapai segala tujuan hidupnya.¹⁶ Adapun ciri dan karakteristik kepercayaan diri yang dikemukakan Enung Fatimah dalam bukunya sebagai berikut¹⁷:

Tabel 1.1 Karakteristik Kepercayaan Diri

No	Aspek	Indikator
1	Percaya pada kompetensi diri sendiri	Percaya pada kemampuan sendiri
		Percaya pada keunggulan atau kelebihan sendiri
		Percaya diri dalam menjalin hubungan sosial
2	Tidak menunjukkan sikap konformis	Teguh pendirian
		Dapat diterima oleh orang lain
3	Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain	Berani menjadi diri sendiri
		Tidak mudah terpengaruh orang lain
4	Memiliki integritas yang tinggi	Memiliki emosi yang stabil
		Memiliki keseimbangan dalam berfikir
5	Memiliki <i>internal locus of control</i> (otonomi) yang baik	Mengandalkan usaha sendiri
		Memiliki pengendalian diri yang baik
6	Memiliki konsep diri yang baik	Memahami lingkungan sosial dengan baik
		Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain
7	Memiliki harapan yang realistis	Memiliki motivasi diri
		Memiliki cita-cita
		Tidak memaksakan kehendak sendiri

¹⁶Thrusan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 6.

¹⁷Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 149.

Selain itu, adapun faktor-faktor siswa tidak memiliki kepercayaan yang rendah menurut salah seorang guru BK yaitu secara penampilan di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta postur tubuh tinggi dan tegak sedangkan siswa yang memiliki postur tubuh yang kecil minder dengan temannya yang lain. Kemudian dari motivasi dan latar belakang budaya juga mempengaruhi kepercayaan diri. Di SMK penerbangan bisa dikatakan dari berbagai budaya seluruh Indonesia, sabang sampai merauke siswa berasal.¹⁸

Dari berbagai latar belakang juga mempengaruhi masing-masing kepribadian siswa dan tentunya memiliki motivasi secara internal maupun eksternal dalam penguatan kepercayaan diri setiap siswa di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. Menurut pengamatan peneliti, pada proses wawancara sedang berlangsung di Ruang BK di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. Salah seorang siswa yang mendatangi guru BK dan meminta tanda tangan di buku siswa tersebut karena telah melakukan pelanggaran, sebagai hukuman guru menyuruh siswa menulis kalimat “saya tidak akan membolos saat pelajaran apapun” ditulis beberapa halaman. Siswa tampak terbata-bata dan menunduk ketika ditanya oleh guru BK karena Koordinator guru BK yang ingin dimintai paraf sedang tidak ada dikantor jadi, diwakilkan dengan guru BK lainnya. Kemudian setelah

¹⁸Hasil Wawancara dengan Bapak Akhmad Ali Marzuqi Guru BK SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang BK Pada Tanggal, 12 Januari 2019 Pukul 11:30 am

mendapatkan tanda tangan siswa pamit dan bersaliman dari guru ke guru yang berada dalam ruang BK.¹⁹

Dari hasil pengamatan siswa yang datang ke ruang BK, telah melakukan pelanggaran karena tidak mengikuti pelajaran atau bolos. Ada berbagai faktor siswa tersebut melakukan pelanggaran, salah satunya yang dipaparkan dalam penelitian sebelumnya rendahnya kepercayaan diri muncul karena adanya ketakutan dalam pelajaran di sekolah, keresahan, kekhawatiran, rasa tidak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang, gugup dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan siswa yang disebabkan ransangan dari luar.

Selain itu, rendahnya kepercayaan diri dapat juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lainnya yang meliputi: seperti malas, kurang sabar, sulit atau rendah diri. Siswa yang mempunyai konsep kepercayaan diri yang tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki.²⁰ Dalam hal ini, ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh pendidik khususnya guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, salah satunya adalah dengan melakukan sesi konseling dengan berbagai pendekatan dan teknik yang bisa digunakan. Dalam hal ini, teknik yang akan digunakan konselor maupun guru BK terkait kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa

¹⁹Hasil Observasi Langsung Siswa Melakukan Pelanggaran dengan Bapak Fahmi Husein dan Siswa F di Ruang BK, Pada Tanggal 15 Januari 2019.

²⁰Rina Aristiani, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audivisual," *Jurnal Konseling GUSJIGANG: FKIP Universitas Muria Kudus* Vol. 2, no. 2 (July 2016): 183.

Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta yakni salah satunya melalui hipnoterapi.²¹

Dari penelusuran artikel-artikel tentang kepercayaan diri terhadap beberapa jurnal terdahulu, sudah banyak ditemui bahwa selama ini para peneliti tertarik melihat kepercayaan diri yang dihubungkan dengan berbagai variabel. Beberapa penelitian diantaranya melalui bimbingan kelompok,²² terapi bermain,²³ konseling individual,²⁴ bimbingan pribadi sosial,²⁵ layanan bimbingan karir,²⁶ dan salah satunya yaitu melalui hipnoterapi²⁷. Dari penelitian sebelumnya ada satu artikel yang membahas hipnoterapi dengan percaya diri rendah siswa. Adapun penelitian terdahulu yang membahas hipnoterapi pun yang dihubungkan dengan beberapa variabel seperti penanganan untuk potensi mahasiswa,²⁸ kasus fobia,²⁹

²¹Hasil Wawancara dengan Bapak Akhmad Ali Marzuqi Guru BK SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang BK Pada Tanggal, 02 Januari 2019 Pukul 11:30 am.

²²Arista Kiswanto, "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015," *Jurnal Konseling GUSJIGANG: FKIP Universitas Muria Kudus* Vol. 1, no. 2 (Tahun 2015).

²³Diana Ariswanti Triningtyas, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak Melalui Terapi Bermain," *Consellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 3, no. 2 (2013).

²⁴Diana Ariswanti Triningtyas, "Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual," *Consellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 3, no. 1 (Tahun 2013).

²⁵Tsalistiani Racmatillah and Siti Fatimah, "Pengaruh Bimbingan Pribadi-Sosial Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri," *Fokus : Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* Vol. 1, no. 1 (Tahun 2018).

²⁶Wira Miharja, "Penerapan Metode Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XII Ipa SMA Negeri 2 Sungai Raya Dalam Kegiatan Layanan Bimbingan Karir," *Al-Hikmah : Jurnal Dakwah* Vol. 12, no. 2 (Tahun 2018).

²⁷Miftachurrohmah, "Penggunaan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Percaya Diri Rendah Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017," *Jurnal SIMKI Pedagogia* Vol. 01, no. 02 (Tahun 2017).

²⁸Safitri M, Winanti Siwi Respati, and Aziz Lutfi, "Model Konseling Psikodrama Dan Hipnoterapi Untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah WIDYA Eksakta* Vol. 1, no. 1 (July 2017).

²⁹Renie Tri Herdiani and Hastin Budisiwi, "Studi Kasus Tentang Fobia Dengan Pendekatan Hipnoterapi," *Cakrawala : Jurnal Penelitian dan Wacana Pendidikan* Vol. 8, no. 1 (November 2014).

meningkatkan motivasi belajar dalam menghadapi ujian,³⁰ dan percaya diri rendah,³¹ penanganan penderita glossophobia siswa,³² dan kasus remaja yang mengalami trauma disorder.³³ Dengan demikian peneliti selanjutnya akan melakukan penelitian mengenai hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan, untuk itu hipnoterapi.

Dalam bukunya Rustan Ibnu Abbas, mengatakan bahwa metode hipnosis sejak dahulu telah digunakan yang berhubungan dengan kepercayaan dan keyakinan, misalnya untuk menumbuhkan keberanian dan menyembuhkan suatu penyakit.³⁴ Hipnoterapi juga merupakan sebuah pola terapan ketika manusia ingin mengubah cara pandang atau pola pikirnya menjadi lebih baik, lebih sehat dan termotivasi melalui tahapan-tahapan tertentu dan disebut juga sebagai metode terapi ketika manusia dihadapkan kepada permasalahan guna untuk mengembalikan cara pandang hidup menjadi lebih baik dan sehat dengan mengeksplorasikan pikiran bawah sadar (*subconscious*).³⁵

Pada tahun 1856 Sigmund Freud mempelajari hipnosis dari dua orang ahli neurologi dari perancis, Jean Martin Charcot dan muridnya Pierre Janet. Dari hasil penelitiannya, Freud mengatakan bahwa pasien-pasien yang mengalami histeria

³⁰Ernawati and Galih Fajar Fadillah, "Meningkatkan Motivasi Belajar Menghadapi Ujian Nasional Melalui Metode Hipnoterapi," *Konseling Edukasi : Journ al Of Guidance and Counseling* Vol. 2, no. 2 (2018).

³¹ "Penggunaan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Percaya Diri Rendah Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017."

³²Atrup and Dwi Fatmawati, "Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas VII SMP Negeri 3 Kediri," *Jurnal Pinus* Vol. 3, no. 2 (March 2, 2018).

³³Violeta Enea and Ion Dafinoiu, "Cognitive Hypnotherapy In Addressing the Posttraumatic Stress Disorder," *Procedia: Journal Social and Behavioral Sciences* Vol. 78 (n.d.): 36–40.

³⁴Rustan Ibnu Abbas, *Dahsyatnya Spiritual Hypnolearning* (Jakarta: Emir Cakrawala Islam, 2016), 3.

³⁵Hisyam A. Fachri, *Tarot Psikologi* (Jakarta: Gagas Media, 2010), 16.

bukan murni masalah somatis, melainkan pengaruh dari pengalaman traumatis pada masa lalu, dan pengalaman tersebut tidak hilang dari kesadaran tapi hanya tersimpan dipikiran bawah sadar.³⁶

Pada tahun 1929, Hans, Berger, Psikolog asal Jerman, melakukan penelitian tentang gelombang otak dan membaginya ke dalam empat bagian meliputi, Gelombang Delta (0.1-3,9 Hz), Gelombang Theta (7,9-4 Hz), gelombang Alfa (13.9-8 Hz), dan Gelombang Beta (30-14 Hz) berdasarkan alat pengukur gelombang otak *Electro Encephalograph* (EEG) pada kondisi alfa. Otak bisa dimaksimalkan untuk proses belajar kondisi, ³⁷ untuk bisa masuk dalam kondisi hipnosis, gelombang otak perlu diarahkan menuju kondisi alfa.

Pada gelombang alfa, otak dapat kita gunakan untuk mengubah kebiasaan yang tidak diinginkan, membangun harga diri dan mempercepat pencapaian target-target dengan menggunakan 88% kekuatan otak. Gelombang alfa terjadi dalam kondisi relaks, santai dalam kondisi bermeditasi, kondisi khusyuk dalam shalat. Dalam kondisi gelombang alfa untuk siswa bisa dimanfaatkan dalam proses belajar agar mendapatkan hasil yang maksimal.³⁸

Dengan menggunakan hipnoterapi kita masuk ke pikiran bawah sadar, dimana pikiran bawah sadar 8x lebih kuat dibandingkan pikiran sadar. Pada kondisi tersebut kita mampu memberikan sugesti-sugesti positif sesuai dengan permasalahan yang dialami klien atau siswa. Selain itu hipnoterapi merupakan suatu

³⁶Ibnu Abbas, *Dahsyatnya Spiritual Hypnolearning*, 5.

³⁷Ibid., 12.

³⁸Ibid., 13.

aktivitas hipnosis untuk menghasilkan efek terapeutik (penyembuhan).³⁹ Hipnoterapi merupakan hipnosis dengan menggunakan teknik-teknik tertentu untuk membantu klien meningkatkan diri sesuai dengan masalah yang dihadapi.⁴⁰ Seperti penelitian yang dilakukan oleh Renie Tri Herdiani menggunakan pendekatan hipnoterapi untuk menyembuhkan phobia pada seorang klien.

Proses hipnoterapi dalam kasus ini yakni memberikan sugesti-sugesti positif dan menghilangkan sugesti yang negatif serta menggali atau menanyakan kepada klien tentang penyebab dirinya mengalami fobia. Dalam keadaan terhipnotis klien dapat dengan mudah menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh terapis. Selain itu dalam kondisi terhipnotis, klien dapat mengingat dengan mudah kejadian-kejadian masa lalu dan satu persatu pertanyaan yang diajukan terapis dapat terjawab dengan sejujur-jujurnya. Penyembuhan fobia dengan menggunakan teknik hipnoterapi ini sangat efektif dalam menangani kasus tersebut.⁴¹ Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Ernawati menghasilkan bahwa hipnoterapi terbukti mempunyai pengaruh terhadap motivasi belajar siswa dalam menghadapi ujian nasional.⁴² Artikel lainnya juga menunjukkan bahwa

³⁹Iwan D. Gunawan, *Basic Hypnotherapy Certified Hypnotist Student Manual, Modul Disajikan Dalam Kegiatan Pengembangan Akademik Program Beasiswa Santri Berprestasi Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan 2013 Di Mojokerto* (Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy, 2015), 7.

⁴⁰Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring* (Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy, 2015), 11.

⁴¹Tri Herdiani and Budisiwi, "Studi Kasus Tentang Fobia Dengan Pendekatan Hipnoterapi," 11.

⁴²Fajar Fadillah, "Meningkatkan Motivasi Belajar Menghadapi Ujian Nasional Melalui Metode Hipnoterapi."

hipnoterapi kognitif dapat meringankan perasaan stress pasca trauma pada seorang klien di Romia.⁴³

Dari beberapa hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi memiliki peran penting sebagai salah satu teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling untuk membantu menyelesaikan masalah, merujuk dari beberapa penelitian sebelumnya membuktikan bahwa hipnoterapi merupakan metode atau teknik yang digunakan dalam berbagai penanganan, salah satu di antaranya yaitu rendahnya kepercayaan diri sehingga riset ini, akan menguji kembali yang diluaskan dalam variabel kepercayaan diri. Dengan demikian, berdasarkan apa yang telah dipaparkan di atas peneliti ingin meneliti secara mendalam dan lebih lanjut terkait proses hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana proses hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta?
2. Bagaimana peran guru BK, Wali Kelas dan guru Mata Pelajaran dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta?

⁴³Enea and Dafinoiu, "Cognitive Hypnotherapy In Addressing the Posttraumatic Stress Disorder."

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui bagaimana proses hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui bagaimana peran guru BK, Wali Kelas dan Mata pelajaran dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.

2. Kegunaan Penelitian

- a. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dalam memperkaya khazanah keilmuan khususnya pada bidang bimbingan dan konseling. Dimanfaatkan mahasiswa atau ilmuwan sebagai sumber kajian dalam mengetahui atau bahkan melakukan penelitian lanjutan dengan konteks dan sudut pandang yang berbeda, sehingga dapat menjadi sumbangsih untuk kepentingan-kepentingan keilmuan pada masa yang akan datang. Menambah wawasan dan mengembangkan keilmuan bagi mahasiswa *Interdisciplinary Islamic Studies* pada umumnya dan konsentrasi Bimbingan Konseling Islam pada khususnya.

- b. Secara praktis

Penelitian ini bagi peneliti memberikan pengalaman dan menambah khazanah keilmuan pribadi. Penelitian ini akan bermanfaat

dan digunakan peneliti sebagai teknik atau pendekatan untuk mendukung profesi sebagai konselor dan psikoterapis atau pekerja sosial, sehingga dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah yang dialami. Serta hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai gagasan dalam melengkapi suatu landasan teori maupun teknik dalam bimbingan dan konseling Islam sehingga kedepannya teknik ini dapat dikembangkan lagi secara lebih mendalam.

D. Kajian Pustaka

Adapun proses dari substansi kajian pustaka sebagai penguatan dan mendukung penemuan yang peneliti temukan dari sisi teori, metodologi, pendekatan maupun sisi lainnya dan tak sama dengan penelitian terdahulu yang dapat disarikan sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Aziz Luthfi yang bertujuan untuk meningkatkan potensi mahasiswa dengan menggunakan model konseling psikodrama dan hipnoterapi. Menurutnya dari berbagai permasalahan mahasiswa yang terkait dalam proses belajarnya di tahun pertama belajarnya, dapat berdampak pada hasil belajarnya di perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan dalam menghadapi tugas-tugas sebagai mahasiswa baik di dalam maupun diluar kampus.⁴⁴

Artikel selanjutnya membahas tentang kasus gangguan stress, dimana proses penanganannya melalui hipnoterapi. Alasannya karena kondisi hipnosis sebagai sarana untuk langsung mengakses alam bawah sadar. Hasil penelitian

⁴⁴M, Siwi Respati, and Lutfi, "Model Konseling Psikodrama Dan Hipnoterapi Untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa," 1-8.

menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat meringankan penderita gangguan stress pasca trauma di Romia.⁴⁵ Kemudian pada kasus yang lain, mengatasi *dismenore* pada remaja putri di SMK Muhammadiyah Salaman dengan menggunakan akupresur dan hipnoterapi. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi lebih memberikan pengaruh tanpa efek samping sama sekali dengan menggunakan kekuatan sugesti. Hipnoterapi juga dapat dikatakan sebagai teknik terapi pikiran dan penyembuhan menggunakan metode hipnosis untuk memberikan sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis, untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif untuk mengurangi *dismenore* pada remaja putri.⁴⁶

Selanjutnya, penelitian tentang penanganan kasus fobia dengan menggunakan pendekatan hipnoterapi. Proses hipnoterapi dalam kasus ini yakni memberikan sugesti-sugesti positif dan menghilangkan sugesti yang negatif serta menggali atau menanyakan terhadap subyek tentang penyebab mengalami fobia. Dengan keadaan terhipnotis subyek dapat dengan mudah menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh terapis. Selain itu dalam kondisi terhipnotis, subyek juga dapat mengingat dengan mudah kejadian-kejadian masa lalu dan satu persatu pertanyaan tersebut dapat terjawab dengan sejujur-jujurnya. Hasil

⁴⁵Enea and Dafinoiu, "Cognitive Hypnotherapy In Addressing the Posttraumatic Stress Disorder," 13–40.

⁴⁶Lailatul Khasanah, "Efektivitas Akupresur Dan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah Salaman," *Fakultas Ilmu Kesehatan UMM* Vol. 2, no. 2 (July 2015): 1–13.

penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik hipnoterapi sangat efektif dalam menyembuhkan fobia dan dapat menangani kasus tersebut.⁴⁷

Dalam artikel lainnya, membahas tentang penerapan hipnotisme yang digunakan dalam dakwah. Bustomi Mustofa dalam penelitiannya tersebut mengatakan bahwa hipnosis menjadi ilmu yang memiliki hubungan dengan kejiwaan manusia dan keterkaitannya dengan sugesti manusia. Sehingga penting sesungguhnya ilmu hipnotis digunakan pada beberapa aktivitas baik dalam dunia pendidikan maupun dunia dakwah. Pada penelitian tersebut, hasil menunjukkan bahwa hipnosis dapat menunjang keberhasilan proses dakwah yang disampaikan oleh seorang da'i. Sebagaimana setiap ilmu memiliki kelemahan dan kelebihan, untuk itu perlu diadakan kerjasama dengan ilmu lainnya, guna untuk menutup kelemahan.⁴⁸

Selanjutnya penelitian mengenai penerapan pengaplikasian hipnosis dalam konseling. Ifdil dan Linda Fitria dkk dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa konseling dan hipnoterapi sama-sama bertujuan untuk mengatasi permasalahan psikologis yang dialami klien. Tidak beralasan jika konselor menghindari hipnosis atau bahkan tidak mau mempelajari hipnoterapi, justru beberapa teknik yang digunakan konselor dalam proses konseling merupakan salah satu teknik hipnoterapi. Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa hipnoterapi efektif dalam

⁴⁷Tri Herdiani and Budisiwi, "Studi Kasus Tentang Fobia Dengan Pendekatan Hipnoterapi," 11.

⁴⁸Bustomi Mustofa, "Hipnotisme Dalam Dakwah," *Jurnal Institusi Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri* Vol. 1, no. 2 (July 2012): 93.

penyembuhan masalah kejiwaan. Selain itu terapi ini juga dapat meningkatkan kompetensi dan kreatifitas anak sekolah maupun mahasiswa.⁴⁹

Penelitian yang dilakukan Evi Kartika Chandra dkk mengenai konseling kelompok kognitif behavior dengan teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok kognitif behavior dengan menggunakan teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa. Akan tetapi, teknik *self instruction* terlihat lebih efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa dari pada teknik *cognitive restructuring*.⁵⁰

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Nurlaily mengenai upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam mengemukakan pendapat melalui layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini dilakukan melalui tiga siklus *treatment* dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus satu, dua dan tiga kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan mulai dari rendah, sedang, dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam mengemukakan pendapat.⁵¹

⁴⁹Ifdil et al., "Aplikasi Hipnosis Dalam Konseling," *international seminar and workshop on guidance and counseling yogyakarta*, January 2016, 138.

⁵⁰Chandra E. K, Wibowo M. E, and Sunawan S, "Cognitive Behaviour Group Counseling with Self Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Self Confidence," *Islamic Guidance and Counseling Journal* Vol. 2, no. 1 (January 2019): 15.

⁵¹Nurlaily, "Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok," *Jurnal Niara* Vol. 11, no. 1 (June 2018): 75–76.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Gangsar Ali Daroni dkk mengenai penggunaan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri orang tua yang memiliki anak autis. Dalam melaksanakan proses konseling individu, peneliti menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai bentuk terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses konseling individu dengan menggunakan teknik REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri orang tua dan menyadarkan klien bahwa anaknya membutuhkannya dalam proses penyembuhan.⁵²

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Tara Gheasanti Nurtiffany dkk mengenai berfikir positif dan kepercayaan diri meningkat melalui konseling kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan terhadap dua kelompok beranggota 7 siswa dimana kelompok A untuk meningkatkan berfikir positif dan kelompok B untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan berfikir positif dan kepercayaan diri siswa. Kendati demikian tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil yang ditunjukkan kelompok A dan kelompok B.⁵³

Adapun penelitian sebelumnya, artikel yang ditulis oleh Miftachurrohmah⁵⁴ yaitu Penggunaan hipnoterapi teknik *Personality Part Retrieval* untuk mengatasi Percaya diri rendah siswa kelas VIII SMPN 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

⁵²Gangsar Ali Daroni et al., "Konseling Individu Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 8, no. 2 (November 2018): 112.

⁵³Tara Gheasanti Nurtiffany, Mungin Eddy Wibowo, and Ninik Setyowani, "Berfikir Positif Dan Kepercayaan Diri Meningkat Melalui Konseling Kelompok," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* Vol. 7, no. 4 (September 2018): 57.

⁵⁴ "Penggunaan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Percaya Diri Rendah Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017."

Dalam penelitiannya dari hasil observasi lapangan, bahwasanya di sekolah SMP Negeri 3 Kediri masih banyak dijumpai siswa mengalami percaya diri rendah dengan menunjukkan beberapa karakteristik seperti: merasa takut saat ditunjuk guru untuk maju kedepan kelas, ragu saat menjawab pertanyaan, tidak berani bertanya saat belum memahami pelajaran, tidak berani mengungkapkan ide atau pendapat, serta malu saat praktik ekstrakurikuler. Untuk itu dalam penelitiannya penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain SSD (*Single Subject Design*) subyek penelitian sebanyak 2 orang dari kelas VIII-H SMP Negeri 3 Kediri untuk mengukur apakah hipnoterapi dengan teknik *Personality Part Retrieval* dapat menangani percaya diri rendah di SMP Negeri 3 Kediri . Hasil penelitian menunjukkan bahwa fase intervensi meningkat menjadi 41,5%. Subyek FR *fase baseline* memperoleh rata-rata skor sebesar 38% dan pada fase intervensi meningkat menjadi 42%. Angka tersebut menunjukkan peningkatan *trend* dari kedua subyek, yang berarti terdapat perubahan positif yaitu peningkatan rasa percaya diri. Adapun penelitian selanjutnya yang akan peneliti lakukan yakni, hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta, dalam hal ini menurut observasi awal yang dilakukan bahwa guru BK menggunakan pendekatan hipnoterapi dalam menangani kepercayaan diri siswa yang rendah menurut pemaparannya siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah itu disebabkan oleh berbagai macam faktor, berdasarkan latar belakang siswanya masing-masing. Terkadang siswa sudah memiliki kepercayaan diri, akan tetapi siswa mungkin terpengaruh dengan lingkungan sekitarnya maupun beberapa

faktor lainnya. Untuk itu dalam penelitian selanjutnya, peneliti akan lebih mengulas secara mendalam dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Untuk mengetahui bagaimana proses hipnoterapi yang dilakukan dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta dan bagaimana peran Guru BK, Wali Kelas dan Mata Pelajaran dalam penguatan Kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan pemaparan terkait penelitian mengenai hipnoterapi dan kepercayaan diri diatas, peneliti selanjutnya akan mengambil satu titik fokus penelitian yaitu hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. Melalui penelusuran literatur memang ada satu artikel yang menjelaskan terkait hipnoterapi untuk mengatasi percaya diri rendah akan tetapi tentu jelas berbeda yang akan dilakukan peneliti selanjutnya yang telah dipaparkan di atas. Untuk itu dari beberapa artikel yang menjelaskan bahwa hipnoterapi merupakan suatu terapan ilmu yang mampu menyentuh alam bawah sadar dengan memberikan sugesti-sugesti positif terhadap siswa atau klien berdasarkan masalah yang dialami. Dari penelitian diatas menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu mengatasi berbagai permasalahan, untuk itu penjelasan lebih lanjut akan di paparkan di bab selanjutnya.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dan dalam penelitian ini menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-

orang dan perilaku yang diamati. Dalam penelitian kualitatif metode yang biasa digunakan adalah wawancara, pengamatan dan memanfaatkan dokumen secara holistik.⁵⁵ Jenis penelitian yang digunakan yaitu analisis deskriptif kualitatif, yang dimaksudkan jenis penelitian serta data-data di lapangan yang diperoleh bersifat informasi dan keterangan.

a. Data Primer

Data primer yang dimaksudkan peneliti disini adalah data yang berkaitan dengan hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri. Pengumpulan data-datanya melalui hasil observasi, wawancara, laporan, dokumentasi dengan Siswa, Guru BK, Wali Kelas dan Guru Mata Pelajaran serta data yang terkait dengan obyek penelitian yang didapatkan di lapangan.

b. Data Sekunder

Data sekunder yang penulis maksudkan yaitu data yang diperoleh dari hasil penulisan sebelumnya, seperti jurnal penulisan dan beberapa buku ataupun penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan tema penelitian. Penggunaan data sekunder ini lebih berperan sebagai pelengkap untuk sumber primer.

2. Subyek dan Obyek Penelitian

Subyek penelitian adalah 3 siswa kelas X dan XI SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. Selain itu ada 5 guru BK, 2 Wali Kelas dan 2 Guru Mata Pelajaran, yang sekiranya dapat

⁵⁵Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya, 2007), 4.

memberikan data terkait dengan penelitian yang akan dilakukan. Dalam penetapan subyek penelitian, penulis menggunakan teknik *purposive sampling* yang berarti proses pemilihan informan sebagai subyek didasari pada kriteria tertentu yang telah dibuat secara sengaja.⁵⁶ Kriteria tersebut yang dimaksud peneliti adalah presensi siswa dan sosiometri. Presensi siswa yang dimaksud adalah kehadiran siswa mengikuti KBM di kelas, dan siswa yang diambil sebagai subyek adalah siswa yang paling sering absen dengan alasan izin, alpa dan bolos. Adapun yang dimaksud dengan sosiometri adalah peneliti mengambil subyek siswa yang kurang disukai teman-temannya, penyendiri dan jarang bergaul serta pengambilan subyek berdasarkan rekomendasi dari masing-masing guru BK siswa tersebut.

Adapun obyek penelitian yaitu SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik yang digunakan dalam penelitian kualitatif diantaranya observasi berperan serta (*participant observation*), wawancara mendalam (*in depth interview*) dan dokumentasi.⁵⁷ Data kualitatif ditemui di lapangan bukan hanya berupa informasi dari narasumber akan tetapi sesuatu yang diamati, dilihat dan didengar melalui pengamatan langsung, dan dari data diri siswa serta data lainnya yang dapat memberikan penguatan dalam penelitian.

⁵⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: CV. Alfabeta, 2013), 300.

⁵⁷Ibid., 309.

a. Observasi

Observasi yang dimaksudkan peneliti adalah melihat secara langsung serta mengamati fenomena di lapangan terkait hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri. Peneliti akan mengamati dan mencatat atau merekam yang terjadi di lapangan melalui pola terstruktur atau semistruktur seperti bagaimana proses dan bagaimana peran guru BK, Wali Kelas dan Guru Mata Pelajaran serta siswa terkait hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.

b. Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan peneliti sampai benar-benar data yang dibutuhkan sudah cukup sesuai dengan kebutuhan peneliti. Proses wawancara ini dilakukan secara *face to face interview* pada orang-orang tertentu yang sekiranya bisa memberikan data tentang penelitian yang dilakukan. Sebagai penguat, peneliti juga akan mewawancarai beberapa guru BK, Wali kelas, Guru Mata Pelajaran serta siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.

c. Dokumentasi

Metode ini digunakan sebagai bukti proses penelitian sekaligus untuk bukti otentik visual serta data lapangan dan didapatkan berupa dokumen yang terkait tema penelitian sebagai pelengkap data pokok dan penunjang yang berhubungan dengan penelitian.

4. Analisis Data

Menurut Moh. Soehadha dalam (Miles dan Huberman), bahwa ada tiga proses dalam melakukan analisis data yang peneliti deskripsikan sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Pada proses ini peneliti akan memilah data-data yang terkumpul di lapangan, selanjutnya penulis akan melakukan seleksi terhadap hasil cacatan lapangan dan disesuaikan dengan kerangka koseptual atau tujuan dari penelitian. Adapun tujuan peneliti adalah ingin mencari data-data terkait hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.

Data yang tidak berkaitan ataupun tidak diperlukan akan di eliminasi agar tetap fokus pada tujuan penelitian terkait hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.

b. Displai Data

Data-data yang dikumpul akan dikaitkan dari satu data dengan data yang lainnya. Proses displai data dilakukan menggunakan diagram, bagan-bagan atau skema untuk menunjukkan hubungan-hubungan yang terstruktur. Dalam penelitian ini peneliti akan menghubungkan data yang berkesesuaian dengan data lainnya agar dapat dipahami pembaca dan selain itu data yang dihasilkan akan bersifat konkrit.

c. Verifikasi Data

Pada proses verifikasi, peneliti akan melakukan penafsiran (interpretasi) terhadap data-data yang telah dikaitkan atau dihubungkan agar memiliki makna. Interpretasi data dapat peneliti lakukan dengan membandingkan, mengelompokkan dan mengecek hasil wawancara dari informan dan hasil observasi. Dalam proses ini kerangka teori dikaitkan dengan interpretasi yang dilakukan hasil analisis yang nantinya akan menjawab pertanyaan dalam fokus penelitian.⁵⁸

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penulisan tesis ini akan dibagi menjadi lima bab yang masing-masing memiliki korelasi dan relevansi dengan sub bab lainnya sebagai suatu pembahasan yang utuh dan sistematis, adapun sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab pertama adalah pendahuluan. Bab ini menguraikan latar belakang yang secara mutlak harus dipahami dengan benar dan tepat. Hal ini dikarenakan pembahasan pada bab-bab selanjutnya didasarkan pada bab pertama ini yaitu mengenai alasan penelitian hipnotetapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. Secara umum bab pertama ini memuat beberapa hal yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

⁵⁸Moh Soehadha, *Metode Penulisan Sosial Kualitatif Untuk Studi Agama* (Yogyakarta: SUKA Press, 2012), 129–133.

Bab kedua merupakan penjelasan tentang kajian teoritis kepercayaan diri dan hipnoterapi. Adapun konsep kepercayaan diri meliputi: tinjauan kepercayaan diri, aspek-aspek kepercayaan diri, faktor-faktor kepercayaan diri, jenis-jenis kepercayaan diri, karakteristik kepercayaan diri dan kepercayaan diri prespektif Islam. Kemudian akan menjelaskan terkait perkembangan hipnosis klasik-kontemporer, pengertian hipnosis, manfaat hipnosis, gelombang otak manusia, dan tahapan hipnosis

Bab ketiga pada bab ini akan memaparkan selayang pandang SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto mengenai sejarah, letak geografis, profil sekolah, logo, visi misi dan tujuan, sarana prasarana stuktur organisasi, kegiatan ekstrakurikuler dan pedoman tata tertib di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto yogyakarta

Bab keempat yang menjadi inti dari penelitian ini yaitu hasil dan pembahasan atas rumusan masalah dalam penelitian ini mengenai, proses hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri dan peran guru BK, Wali Kelas dan Guru Mata Pelajaran dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta serta analisis data dari proses hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri dan peran dan peran guru BK, Wali Kelas dan Guru Mata Pelajaran dalam penguatan kepercayaan diri siswa.

Bab kelima adalah penutup yang berisi rangkuman dari hasil atau temuan-temuan penelitian dan merupakan jawaban setiap permasalahan pada penelitian ini. Selain itu dalam bab ini juga memuat saran yang diberikan oleh peneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian tentang Hipnoterapi dalam Penguatan Kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, proses hipnoterapi yang dilakukan oleh guru BK melalui lima tahapan dalam implementasinya yaitu: *Building Rapport*, dalam tahap ini guru BK membangun percakapan ringan dengan siswa agar siswa merasa nyaman dan memudahkan pada tahap selanjutnya. *Induction*, tahap ini Persiapan untuk memasuki kondisi *trance*. Kondisi ini pikiran siswa dibimbing menuju pikiran sadar (*conscious mind*) ke alam bawah sadar (*subcondcious*). Setelah itu *Deepening*, yakni pendalaman dari bagian sebelumnya, pada kondisi ini pikiran siswa menjadi sangat sugestif. Dalam penerapannya pada proses ini guru BK menyesuaikan dengan masing-masing permasalahan dari siswa. *Suggestion*, inti dari proses hipnoterapi tahap ini guru BK memberikan arahan dan motivasi terhadap masing-masing siswa, sesuai dengan kebutuhannya dengan harapan memori sadarnya dapat merekam. Sehingga, membuahkan perubahan positif dan *Termination*, merupakan akhir dari proses hipnoterapi yang mana dalam proses ini guru BK, membimbing siswa untuk kembali dalam kondisi normal seperti sedia kala. Dari proses hipnoterapi yang dilakukan guru BK, pra-hipnoterapi hingga pasca hipnoterapi mengalami perubahan positif dalam penguatan kepercayaan diri

dapat dilihat dari masing-masing subyek, subyek Fv pasca hipnoterapi lebih percaya akan kemampuan dirinya dan memiliki harapan yang realistik. Subyek R pasca hipnoterapi, dapat mengendalikan dirinya dengan lingkungannya dan dapat menerima dirinya. Selanjutnya subyek N pasca hipnoterapi menunjukkan sikap yang lebih positif seperti siswa N mampu berfikir realistik, percaya pada kelebihan diri sendiri serta memiliki emosi yang stabil terhadap stimulus dari lingkungan yang membuatnya teringat akan masa lalu. Dari perubahan tersebut merujuk pada karakteristik kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Enung Fatimah, bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri ada beberapa karakteristik di antaranya: percaya pada kompetensi diri sendiri, tidak menunjukkan sikap konformis, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, memiliki integritas yang tinggi, memiliki (*internal locus of control*) yang baik, memiliki konsep diri yang baik, memiliki konsep diri yang baik, serta memiliki harapan yang realistik.

Kedua, berkaitan dengan peran guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran dalam penguatan kepercayaan diri siswa. Data hasil observasi dan wawancara terhadap 5 guru BK, 2 wali kelas, dan 2 guru mata pelajaran menunjukkan bahwa ada kesamaan pendapat ketika menyampaikan kepercayaan diri itu penting dan harus dimiliki setiap siswa. Untuk itu, ada usaha yang dilakukan untuk mengembangkannya, peran penting dari guru BK melalui usahanya untuk memotivasi siswa, melakukan hipnoterapi, dan memberikan dukungan secara personal terhadap siswa yang memang kurang percaya diri peran penting wali kelas dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa, tampak jelas

dari pemaparan wali kelas bahwa siswa yang kurang percaya diri diberikan perhatian lebih, memberikan tanggungjawab sebagai pengurus kelas, dan memotivasi siswa serta peran dari guru mata pelajaran ketika KBM dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa. Misalnya dengan memberikan perhatian lebih, menanamkan keyakinan terhadap kelebihan yang dimiliki siswa, dan membangun hubungan yang baik dengan siswa.

Dengan demikian dapat peneliti dapat menyimpulkan bahwa guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran sangat berperan dalam penguatan kepercayaan diri siswa di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. Sejalan dengan *social learning theory* bandura yang dimana *Behavior, Enviroment* dan *personal* itu saling mempengaruhi maka proses hipnoterapi tidak terlepas dari beberapa faktor baik itu secara personal, lingkungan dan akan mempengaruhi perilaku siswa itu sendiri dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan eksplorasi pustaka dan penelitian penulis, tentang Hipnoterapi dalam penguatan kepercayaan diri siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. Maka penulis, menyarankan adanya penelitian lanjutan mengenai hipnoterapi, kepercayaan diri atau fokus penelitian lainnya, sehingga penelitian selanjutnya dapat mengembangkan khazanah ilmu pengetahuan yang lebih luas khususnya dalam teori maupun pendekatan dalam konseling. Serta peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan

menyempurnakan penelitian ini, dalam penguatan kepercayaan diri siswa tentu tidak terlepas dari peran orangtua karena dalam keberhasilan anak orangtua juga memiliki andil karena orangtua juga harus memahami minat dan bakat anak agar apa yang didapatkan disekolah juga bersinergi dengan pembelajaran di rumah, guru merupakan lingkungan kedua setelah di rumah, sebagai tenaga pendidik sudah semestinya kita menanamkan pada diri kita sendiri, pada dasarnya manusia itu sama dan masing- masing memiliki kelebihan kekurangan maka sebagai pendidik juga kita harus mempunyai pengetahuan yang luas agar dapat menyesuaikan dari berbagai karakteristik siswa. Karena sejatinya, penguatan kepercayaan diri harus dipupuk sejak dini agar ketika tumbuh berkembang seorang anak akan memiliki konsep diri yang lebih matang dan maksimal serta tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri anak.

DAFTAR PUSTAKA

I. BUKU

- Abbas, Rustan Ibnu. *Dahsyatnya Spiritual Hypnolearning*. Jakarta: Emir Cakrawala Islam, 2016.
- Angelis. *Strategi Memupuk Rasa Percaya Diri Pada Anak Usia Dini*. Jakarta: Jurnal Pendidikan Indonesia, 2007.
- Bandura, Albert. *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press, 1971.
- Caprio, Frank S. *Hipnotis*. Jakarta: Diadit Media, 2007.
- Fachri, Hisyam A. *Tarot Psikologi*. Jakarta: Gagas Media, 2010.
- Fatimah, Enung. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia, 2006.
- Ghufron, M. Nur, and Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2006.
- Gunawan, Adi W. *Hypnosis The Art Of Subconscioius Communication (Cetakan Keenam)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012.
- Gunawan, Adi W. *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy, 2015.
- Gunawan, Andri. *Menguak Dahsyatnya Rahasia Hipnosis*. Yogyakarta: Tiara Pustaka, 2010.
- Gunawan, Iwan D. *Basic Hypnotherapy Certified Hypnotist Student Manual, Modul Disajikan dalam Kegiatan Pengembangan Akademik Program Beasiswa Santri Berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan 2013 di Mojokerto*. Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy, 2015.
- Hakim, Thursam. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara, 2005.
- Hakim, Thursam. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Suara, 2002.

- Hartono, and Boy Soedarmaji. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Gelora Aksrama Pratama, 2004.
- Imron, Ali. *Manajemen peserta Didik Berbasis Sekolah*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, t.t.
- Kementrian Agama RI, Departemen. *Ummu Mukminin Al-Qur'an dan Terjemahan Untuk Wanita*. Jakarta: Penerbit Wali, 2012.
- Komalasari, Garantina, and Eka Wahyuni. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2014.
- Majid, Indra. *Pemahaman Dasar Hypnosis*. Semarang: Freedom Hypnosis Center, 2012.
- Mardatillah. *Pengembangan Diri*. STIE Balikpapan: Madani, 2010.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya, 2007.
- Nursalim, Mohchamad. *Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial*. Yogyakarta: Ladang Kata, 2010.
- Palmer, Stephen. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2011.
- Republik Indonesia, Departemen Agama. *Qur'an dan Terjemah*. Jakarta: Magfirah Pustaka, 2006.
- Satiadarma, Monthy P. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000.
- Semiun, Yustinus. *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Soehadha, Moh. *Metode Penulisan Sosial Kualitatif Untuk Studi Agama*. Yogyakarta: SUKA Press, 2012.
- Sovodka, Pavel. *Secret of Hypnotherapy*. Yogyakarta: Flash Books, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta, 2013.

Surya, Hendra. *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2007.

Syukur, Muhammad Amin. *Sufi Heling Terapi Dengan Metode Tasawuf*. Semarang: Penerbit Erlangga, 2012.

Taylor, Ros. *Mengembangkan Kepercayaan Diri*. Londong: Erlangga, 2008.

Wesfix, Tim. *Percaya Diri itu "Dipraktekin."* Jakarta: PT. Grasindo, 2016.

II. JURNAL/PAPER

Aristiani, Rina. "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audivisual." *Jurnal Konseling GUSJIGANG: FKIP Universitas Muria Kudus* Vol. 2, no. 2 (Juli 2016).

Atrup, dan Dwi Fatmawati. "Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas VII SMP Negeri 3 Kediri." *Jurnal Pinus* Vol. 3, no. 2 (2 Maret 2018).

Daroni, Gangsar Ali, Munawir Yusuf, Abdul Salim, Gunardi, dan Edy Legowo. "Konseling Individu untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Autis." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 8, no. 2 (November 2018).

Enea, Violeta, dan Ion Dafinoiu. "Congnitive Hypnotherapy In Addressing the Posttraumatic Stress Disorder." *Procedia: Journal Social and Behavioral Sciences* Vol. 78 (Mei 2013): 36–40.

Erlina, Nova, and Laeli Anisa Fitri. "Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VII MTS Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus." *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 03, no. 1 (2016): 19–28.

Ernawati, and Galih Fajar Fadillah. "Meningkatkan Motivasi Belajar Menghadapi Ujian Nasional Melalui Metode Hipnoterapi." *Konseling Edukasi : Journ al Of Guidance and Counseling* Vol. 2, no. 2 (2018).

Fiorentika, Kasa. "Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang* Vol. 1, no. 3 (2016).

- Herdiani, Renie Tri, and Hastin Budisiwi. "Studi Kasus Tentang Fobia Dengan Pendekatan Hipnoterapi." *Cakrawala: Jurnal Penelitian dan Wacana Pendidikan* Vol. 8, no. 1 (November 2014).
- Ifdil, Linda Fitria, Gina Nafsih, and Zadrian Ardi. "Aplikasi Hipnosis dalam Konseling." *international seminar and workshop on guidance and counseling yogyakarta*, (January 2016).
- Imro'atun, Siti. "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* Vol. 2, no. 2 (2017).
- Kartika, Chandra Evi., Wibowo M. E, dan Sunawan S. "Cognitive Behaviour Group Counseling with Self Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Self Confidence." *Islamic Guidance and Counseling Journal* Vol. 2, no. 1 (Januari 2019).
- Khasanah, Lailatul. "Efektivitas Akupresur dan Hipnoterapi dalam mengatasi Dismenore pada remaja putri di smk muhammadiyah salaman." *Fakultas Ilmu Kesehatan UMM* Vol. 2, no. 2 (Juli 2015).
- Kiswanto, Arista. "Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015." *Jurnal Konseling GUSJIGANG: FKIP Universitas Muria Kudus* Vol. 1, no. 2 (Tahun 2015).
- Marjanti, Sri. "Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X Ips 6 Sma 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015." *Jurnal Konseling GUSJIGANG: FKIP Universitas Muria Kudus* Vol. 1, no. 2 (2015).
- Management, Magister. "Metode Pembelajaran Pendidikan dalam Menghadapi Revolusi Industri 4.0." *PmbS.id. Universitas Prasetiya Mulya Innovating Entrepreneurship Anew*, t.t.
- Miftachurrohman. "Penggunaan Hipnoterapi untuk Mengatasi Percaya diri Rendah Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017." *Jurnal SIMKI Pedagogia* Vol. 01, no. 02 (Tahun 2017).
- Miharja, Wira. "Penerapan Metode Konseling Kelompok dalam Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XII Ipa SMA Negeri 2 Sungai Raya Dalam Kegiatan Layanan Bimbingan Karir." *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah* Vol. 12, no. 2 (Tahun 2018).
- Mijono. "Manusia Berkualitas Menurut Al-Qur'an." *Jurnal Hermeunetik Universitas Muria Kudus* Vol. 7, no. 2 (Tahun 2013).

- Mustofa, Bustomi. "Hipnotisme dalam Dakwah." *Jurnal Institusi Agama Islam Tribakti (IAIT) kediri* Vol. 1, no. 2 (Juli 2012).
- Nurlaily. "Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa dalam Mengemukakan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok." *Jurnal Niara* Vol. 11, no. 1 (Juni 2018).
- Nurtiffany, Tara Gheasanti, Mungin Eddy Wibowo, dan Ninik Setyowani. "Berfikir Positif dan Kepercayaan Diri Meningkatkan Melalui Konseling Kelompok." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* Vol. 7, no. 4 (September 2018).
- Racmatillah, Tsalistiani, dan Siti Fatimah. "Pengaruh Bimbingan Pribadi-Sosial Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri." *Fokus : Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* Vol. 1, no. 1 (Tahun 2018).
- Rakhmawati, Rani, Kuswanto Rusca Putra, Fa Rizki Bayu Perdana, dan Hardiyanto. "Metode Keperawatan Komplementer Hipnoterapi Untuk Menurunkan Efek Stress Pasca Trauma Tingkat Sedang Pada Fase Rehabilitasi Sistem Penanggulangan Kegawatdaruratan Terpadu (SPGDT)." *Jurnal Keperawatan* Vol. 2, no. 5 (July 2014).
- Rohayati, Iceu. "Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Studi Pre- Ekperimental pada Siswa SMA Negeri 13 Bandung Kelas XI Tahun Pelajaran 2010-2011)." *Jurnal UPI: FIP Universitas Pendidikan Indonesia Edisi Khusus*, no. 1 (2011).
- Safitri, Winanti Siwi Respati, and Aziz Lutfi. "Model Konseling Psikodrama dan Hipnoterapi Untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah WIDYA Eksakta* Vol. 1, no. 1 (July 2017).
- Triningtyas, Diana Ariswanti. "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak Melalui Terapi Bermain." *Consellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 3, no. 2 (2013).
- Triningtyas, Diana Ariswanti. "Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual." *Consellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 3, no. 1 (Tahun 2013).

III. RUJUKAN WEB

“Susah Percaya Diri dan Minder? Bodo Amat!” *www.kompasiana.com*, 15 Januari 2019.

Griya. “Antara Psikoanalisis dan Hipnoterapi.” [Http://griya-terapi.com/antara-psikoanalisis-dan-hipnoterapi/](http://griya-terapi.com/antara-psikoanalisis-dan-hipnoterapi/), n.d.

IV. WAWANCARA

Bisri, Khasan. Hasil Wawancara dengan Wali Kelas XI AE 1 SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang BK Pada Tanggal, 08 Maret 2019.

Cahyati, Dewi. Hasil Wawancara dengan Guru BK SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang BK Pada Tanggal, 05 Maret 2019.

Hudaya, Rachman Akhsan. Hasil Wawancara dengan Guru Mata Pelajaran Seni Budaya SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang BK Pada Tanggal, 20 Februari 2019.

Husein, Fahmi. Hasil Wawancara dengan Guru BK SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang BK Pada Tanggal, 02 Maret 2019.

Marzuqi, Ali Akhmad. Hasil wawancara dengan di Ruang BK SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta, pada tanggal 29 Maret 2019.

Marzuqi, Ali Akhmad. Hasil Wawancara dengan Guru BK SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang BK Pada Tanggal, 02 Januari 2019.

Rahmawati, Budi. Hasil Wawancara dengan Guru BK SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang Lab Komputer Pada Tanggal, 12 Februari 2019.

Saleh, Rahmat Farid. Hasil wawancara Visi, Misi dan Tujuan Sekolah dengan Kepala Tata Usaha (KTU) di Ruang Tata Usaha Pada Tanggal 16 Februari 2019.

Setiawan, Veri. Hasil Wawancara dengan Wali Kelas XI AE 4 SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang BK Pada Tanggal, 13 Maret 2019.

Siswa F. Hasil Wawancara Depan Kantor Ruang BK SMK Penerbangan Angkasa Adhya Garini (AAG) Adisutjipto, Pada Tanggal 11 Februari 2019.

Siswa N, Hasil Wawancara di Bawah Pohon Markisa SMK Penerbangan Angkasa Adhya Garini (AAG) Adisutjipto, Pada Tanggal 14 Maret 2019.

Siswa R. Hasil Wawancara di Bawah Pohon Markisa SMK Penerbangan Angkasa Adhya Garini (AAG) Adisutjipto, Pada Tanggal 14 Februari 2019.

Subiyanto. Hasil Wawancara dengan Guru BK SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang BK Pada Tanggal, 04 Maret 2019.

Widayajayanti. Hasil Wawancara dengan Guru Matematika SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta di Ruang BK Pada Tanggal, 08 Maret 2019.