

***HYPNOTERAPI DENGAN TEKNIK ROLE MODEL UNTUK
KEDISIPLINAN SHOLAT SISWA***



SKRIPSI

**Diajukan kepada
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun oleh:
Fachruddin Tanjung
18102020001**

**Pembimbing:
Sudharno Dwi Yuwono, M. Pd.
NIP 19890520 201903 1 009**

**PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2022**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1294/Un.02/DD/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : HYPNOTERAPI DENGAN TEKNIK ROLE MODEL UNTUK KEDISIPLINAN SHOLAT SISWA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FACHRUDDIN TANJUNG
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020001
Telah diujikan pada : Kamis, 23 Juni 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 62fdde8c6f3fc



Penguji I
Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 62fb0f3eab759



Penguji II
Anggi Jatmiko, M.A.
SIGNED

Valid ID: 62f49ecf95726



Yogyakarta, 23 Juni 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 62fb919fa6f66

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fachruddin Tanjung
NIM : 18102020001
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Hypnoterapi Dengan Teknik Role Model Untuk Kedisiplinan Sholat Siswa** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkan nya sesuai hukum yang berlaku.

Sleman, 16 Agustus 2022
Yang menyatakan,



Fachruddin Tanjung
18102020001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
JL. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
Email: fdk@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr, wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan memberikan persetujuan, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Fachruddin Tanjung
NIM : 18102020001
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Hypnoterapi Dengan Teknik Role Model Untuk Kedisiplinan Sholat Siswa.

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr. Wb

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam

Slamet, S. Ag. M. Si.
NIP. 19691214 199803 1 002

Sleman, 16 Agustus 2022
Pembimbing

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
NIP. 19890520 201903 1 009

ABSTRAK

Fachruddin Tanjung (18102020001), *Hypnoterapi Dengan Teknik Role Model untuk Kedisiplinan Sholat*. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2022.

Hypnoterapi diperlukan dalam mengatasi permasalahan peserta didik. Hal ini disebabkan metode tersebut dapat dengan mudah digunakan untuk mengubah pikiran, perasaan, perilaku dan keperibadian. Di MTs 6 Bantul Yogyakarta telah dilakukan layanan Bimbingan dan Konseling yang menggunakan teknik tersebut untuk meningkatkan kedisiplinan sholat siswa. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses *hypnoterapi* yang telah dilakukan di MTs tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu dua orang terapis dan dua orang siswa sebagai konseli. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi. Pengujian keabsahan data dilakukan dengan metode Triangulasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa proses *hypnoterapi* yang dilakukan untuk meningkatkan kedisiplinan sholat Pada Siswa MTs 6 Bantul Yogyakarta sesuai dengan konsep pelaksanaan metode tersebut sesuai dengan teori Milton H Erickson. Proses yang dilakukan meliputi *pre-induction talk*, *induction*, *deepening*, *suggestion* dan *termination*. pada penelitian ini juga ditemukan suatu ke khasan dari pelaksanaan *hypnoterapi* yaitu dengan mengkombinasikan dengan teknik *role model*.

Kata Kunci: *Hypnoterapi*, Kedisiplinan, Sholat, *Role Model*

MOTTO

“Hidup seperti pohon yang berbuah; tinggal di pinggir jalan dan dilempari batu, tetapi dibayar dengan buah.” (Abu Bakar Syibli)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillah dan rasa bangga terhadap perjuangan yang telah dilakukan, skripsi ini saya persembahkan untuk :

- Keluarga saya, Ayah, ibuk, kak ayu dan adek Tami, Fazril, Nisa serta Elvina calon istri saya yang tak pernah berhenti memberikan do'a dan semangat kepada saya dalam mengerjakan skripsi
- Para mentor hypnoterapi saya dan terkhusus saya persembahkan unntuk coach frans yang selalu membantu saya memahami hypnoterapi yang sebenarnya.
- Seluruh teman-teman yang selalu memberikan support



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis selalu mendapatkan kesehatan, kemudahan, dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Hypnoterapi Dengan Teknik Role Model* untuk Kedisiplinan Sholat Siswa”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini mungkin tidak dapat selesai apabila tidak diberi dukungan, motivasi, bimbingan, serta nasihat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S. Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
4. Bapak Dr.Irsyadunnas, M.Ag. selaku Dosen Penasihat Akademik
5. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan pengajaran, arahan, motivasi serta bimbingannya dengan sabar kepada penulis.
6. Bapak dimas Rudyanto klodeng., selaku jadsment ahli dalam penelitian ini.
7. Seluruh Guru, Karyawan, serta Siswa MTs 6 Bantul yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Seluruh keluarga besar penulis, yang telah memberikan dorongan dan do'a,
9. Teman-teman saya seperbimbingan yang saling berjuang dan support

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERSETUJUAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	5
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Kajian Pustaka.....	11
G. Landasan Teori.....	15
1. Tinjauan Tentang Hipnoterapi	15
2. Tinjauan tentang kedisiplinan sholat.....	30
BAB II METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Subjek Penelitian.....	40
C. Objek Penelitian	41
D. Metode Pengumpulan Data.....	42
E. Metode Keabsahan/Validasi Data	44
F. Metode Analisis Data.....	44
BAB III GAMBARAN UMUM.....	46
A. Lokasi Penelitian.....	46
B. Karakteristik Responden	47
C. Program-program sekolah.....	49

BAB IV PROSES HYPNOTERAPI DALAM UPAYA PENINGKATKAN	
KEDISIPLINAN SHOLAT	51
A. Pengkondisian diri siswa dalam ketepatan waktu sholat	53
B. Proses mengiring untuk releksasi	57
C. Proses memperdalam kondisi Trance siswa.....	58
D. Proses terapis memberikan sugesti positif pada siswa.....	59
E. Proses mengakhiri kegiatan hipnotrapi	62
BAB V PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	71
1. Modul Hypnoterapi 1	71
2. Modul hypnoterpi 2.....	72
3. Lembar Observasi	73
4. Lembaran Dairi	74
5. Lembar professional Judgment	76
6. Lembaran Instrumen	77
BIODATA.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian yang penulis ambil berjudul “Hypnoterapi Dengan Teknik *Role Model* untuk Kedisiplinan Sholat Siswa Kelas VIII MTs 6 Bantul Yogyakarta”. Agar tidak terjadi kesalah pahaman, peneliti menjelaskan istilah-istilah dalam judul sebagai berikut:

1. *Hypnoterapi*

Hypnoterapi adalah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku.¹ *Hypnoterapi* itu suatu tindakan yang membuat seseorang berada dalam keadaan terhipnosis. Hipnoterapi sendiri berarti keadaan seperti tertidur karena berada dalam pengaruh orang yang memberikan sugestinya². *Hypnoterapi* dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis. hipnosis dapat diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar.

2. *Role Model*

Role model artinya adalah seseorang yang bisa menjadi teladan yang baik dari segi pola pikir maupun perilaku yang dilakukan sehari-hari. Sedangkan Morgenroth, Ryan dan Peters menambahkan bahwa *role model* merupakan sumber pengaruh sosial positif yang dapat mempengaruhi orang

¹ Made Suwenten, *Practical Hipnoterapi Guide Book* (Solo: Metagraf, 2018), hlm. 3.

² *Ibid.*, hlm. 5.

lain dengan cara tertentu, baik mempengaruhi perilaku untuk mencapai tujuan yang sudah ada ataupun mempengaruhi munculnya tujuan baru dan juga memotivasi untuk meraihnya. Seseorang yang berpengaruh dapat menjadi sebuah *role model* dalam sebuah perusahaan, organisasi, ataupun masyarakat luas.

Untuk menjadi seorang teladan yang dapat menjadi contoh, tentu tidak mudah. Tidak serta merta langsung bisa menjadi contoh, melainkan harus memulai dari bawah. Perlahan naik tingkat, hingga pada kepemimpinan tertinggi mendapat kesempatan untuk menjadi teladan. Atau juga bisa, menjadi teladan tanpa diminta, biasanya hal ini cukup sering terjadi dsalam kehidupan masyarakat modern. Berkaitan dengan *role model*, setiap individu pasti memiliki sosok atau orang yang dijadikan *role model*, terlepas dari perbedaan makna dan nilai yang diyakini setiap individu. Peran *role model* ini tidak dapat dilepaskan dari keseharian kita, baik berkaitan dengan kehidupan terutama mengenai Pendidikan.

3. Kedisiplinan Sholat

Sholat merupakan ibadah yang memiliki kedudukan paling penting dalam Islam. Sholat dalam bahasa berarti sholat, sedangkan dalam istilah sholat adalah bentuk ibadah wajib yang terdiri dari perkataan dan perbuatan yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam dengan syarat dan ketentuan tertentu. Intinya, sholat adalah menyingkapkan jiwa kepada Allah SWT yang dapat melahirkan rasa takut kepada Allah & dapat membangkitkan kesadaran yang dalam di setiap jiwa akan kebesaran &

kekuasaan Allah SWT. Menurut Ash Shiddieqy, sholat adalah mendeskripsikan sholat yang khusyuk atau jiwa shalat; Artinya, berharap kepada Allah dengan segenap hati dan jiwa, dengan segala keikhlasan di hadapan Allah dan dengan ikhlas disertai dengan hati yang selalu mengaji, berdoa & memuji-Nya.

Adapun secara hakikinya ialah berhadapan hati (jiwa) kepada Allah, secara yang mendatangkan takut kepadaNya serta menumbuhkan didalam jiwa rasa kebesaranNya atau mendhohirkan hajat dan keperluan kita kepada Allah yang kita sembah dengan perkataan dan pekerjaan atau keduanya. Sebagaimana perintah-Nya dalam surah al-Ankabut ayat 45:

اِنَّ مَا اَوْجِيْ اِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَاَقِمِ الصَّلَاةَ ۗ اِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرِ اللّٰهِ اَكْبَرُ ۗ
وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ

Artinya: bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. Dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa shalat adalah merupakan ibadah kepada Tuhan, berupa perkataan dengan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam menurut syarat dan rukun yang telah ditentukan syara" maka dengan hal itu dalam penelitian ini akan berfokus bagaimana yang akan dilakukan dalam hal ketepatan sholat berjamaah yang dilakukan di MTs 6 Bantul Yogyakarta.

Sholat berjamaah ialah sholat bersama yang dilakukan oleh sekurang-kurangnya dua orang atau lebih dengan adanya imam dan makmum.³ Shalat berjamaah mempunyai berbagai keutamaan diantaranya yaitu mendapatkan pahala dua puluh tujuh derajat dibandingkan dengan shalat yang dikerjakan sendirian. Sebagaimana dalam sabda Nabi Muhammad Saw:

نَافِعِ عُنْ عُرْكَ مَالٍ خَبَرْنَا أَيْ قَالَ فُسَيْوُنُ ابْنُ دَالِ اللَّهِ عُبَّ حَدَّثَنَا
 قَالَ مَسَلَّ رُوَيْهِ عَلِيِّهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رُسُولُ أَنْ: مَرَّ غِيبُ اللَّهِ عُبَّ عُنْ ع
 البخارواه) دَرْجَةُ رَنُّ شِرِي رُوَيْهِ سَبْعُ بَالْفَضْلِ صَلَاةٌ صُلُّتُفَ عِدَّةٌ لَمَّا صَلَاةٌ
 ري⁴

Menceritakan kepada kami Abdullah Bin Yusuf, dia berkata: mengabarkan kepada kami Malik dari Nafi' dari Abdullah Bin Umar, sesungguhnya Rasulullah Saw bersabda: “shalat berjamaah lebih utama dibanding shalat sendirian dengan terpaut dua puluh tujuh derajat”. (H.R. Al-Bukhari).

Sholat berjamaah memberikan berbagai keistimewaan bagi siapa saja yang menjalankannya, terutama bagi orang yang menjalankannya dengan disiplin. Seseorang yang melaksanakan shalat berjamaah dengan disiplin akan menuai kesuksesan yang tidak didapatkan oleh orang lain. Hal ini dikarenakan bahwa disiplin adalah kunci sukses, dengan disiplin orang bisa berbuat sesuatu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan akan membawa hasil sesuai yang diinginkan. Telah kita pahami bahwa ibadah shalat

³ H. Sulaiman Rasjid, Fiqh Islam, (Sinar Baru Algensindo), hlm. 53

ditentukan berdasarkan sejumlah waktu yang telah ditentukan secara syariat. Dengan ketetapan ini, setiap muslim yang melakukan shalat akan melatih kedisiplinan dalam urusan menghargai waktu. Mereka bisa mengoptimalkan setiap kesempatan yang ada untuk memicu kreativitas diri, mengembangkan kompetensi diri, dan mempertahankan eksistensi diri sebagai seorang khalifah dimuka bumi ini.

Jadi dalam penelitian ini akan menjelaskan terkait hypnoterapi dalam meningkatkan kedisiplinan sholat bagi siswa kelas VIII MTs 6 Bantul Yogyakarta.⁴

B. Latar Belakang Masalah

Hypnoterapi merupakan terapi yang dijalankan dengan menggunakan metode hipnosis. Hypnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnosis telah terbukti secara medis, bahkan dapat mengatasi berbagai macam gangguan psikis maupun fisik. Hypnoterapi adalah sebuah penyembuhan dengan cara hipnotis. Hypnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti ke pikiran bawah sadar. Dari beberapa pengertian diatas menurut penulis bahwa hypnoterapi merupakan salah satu terapi psikologis yang diterapkan oleh terapis (hipnosan) dengan metode hipnosis atau menggunakan sugesti berupa

⁴ Made Suwenten, *Practical Hypnotherapy*, Penerbit Tiga Serangkai , 2018, hal. 8

kata-kata (saran) kepada klien yang langsung menyentuh alam bawah sadar yakni pada saat tidur atau disaat pikiran klien hanya terfokus pada kata-kata terapis (hipnosan) dengan tujuan menyembuhkan permasalahan yang dihadapi oleh seorang klien (gangguan psikosomatis). Sehingga hipnoterapi hadir setidaknya bisa menjadi cara untuk menghilangkan pemikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran positif. Sehingga dengan memiliki pemahaman tentang hypnoterapi diatas kita akan melihat titik focus pada penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana proses kegiatan hypnoterapi agar dapat membantu siswa memiliki kedisiplinan sholat yang baik. Maka dari hal itu kita harus pahami terlebih dahulu terkait kedisiplinan sholat.

Ibadah yang paling pokok dan paling penting adalah sholat. Sholat merupakan salah satu kewajiban agama, rukun syari'at, serta aturan keuniversalan Islam. Sholat adalah rukun Islam kedua yang merealisasikan rukun Islam pertama, yaitu persaksian bahwasanya tiada tuhan (yang berhak disembah) kecuali Allah, dan bahwasanya Muhammad adalah utusan Allah, baik dalam bentuk perasaan maupun amalan. Dan semua amalan dalam Islam setelah itu adalah merupakan pengaruh darinya. Oleh karena itu, sebaik-baik amalan yang dilakukan seorang muslim dan seagung-agung ibadah yang dia haturkan kepada Allah adalah sholat. Sebagai seorang muslim, kita harus paham bahwa dengan mencintai shalat, menunaikan sholat dengan sempurna, merupakan tanda ukuran kecintaan dan kerinduan kita untuk bertemu dengan Allah. Sedangkan apabila kita berpaling dari

Allah, bermalas-malasan dalam mengerjakan sholat, tidak segera memenuhi panggilan Allah, itu merupakan sebuah tanda kosongnya hati kita dari kecintaan kepada Allah dan merasa tidak membutuhkan sesuatu yang ada pada Allah. Selain itu, sholat merupakan identitas bagi umat Islam. Untuk menjaga identitas tersebut, perlu adanya konsistensi dalam diri seorang muslim untuk menjaga shalatnya dengan baik dan benar sesuai dengan syariat islam. Kewajiban untuk mengerjakan sholat lima waktu diturunkan oleh Allah SWT sewaktu Rasulullah SAW menjalani mi'raj. Sholat sendiri sering disebut sebagai mi'rajnya orang-orang beriman yang mengerjakan ibadah, itu bukan karena shalat diperintahkan saat Nabi SAW mengalami mukjizat itu, tetapi karena sifat ibadah ini (sholat) yang menuntut komunikasi langsung Batasan Masalah.

Selain merupakan ibadah yang paling utama, sholat juga mempunyai pengaruh terhadap kesehatan baik kesehatan jasmani, kesehatan rohani, kesehatan spiritual, dan kesehatan sosial. Dan masih banyak lagi keutamaan dan hikmah dalam shalat.

Dalam setiap pelaksanaan sholat, kita harus melaksanakannya dengan disiplin. Karena dengan disiplin, maka semua pekerjaan akan berjalan dengan baik. Dengan disiplin shalat yang baik, maka kita sudah berperilaku sebagai hamba yang patuh di hadapan Allah SWT. Islam adalah agama yang identik dengan kedisiplinan. Kedisiplinan adalah bagian yang tak terpisahkan dari Islam. Sholat adalah cermin dari kedisiplinan dari Islam. Bagaimana tidak, dalam sehari ada lima kali shalat wajib yang sudah

ditentukan waktunya dan sudah ditentukan jumlah rakaatnya. Dalam sholat ini kita dibentuk menjadi pribadi yang disiplin. Disiplin menunaikan ibadah sesuai tepat pada waktunya.

udah kita ketahui bahwasanya pada akhir-akhir ini permasalahan yang sering dibahas adalah permasalahan seputar tentang kedisiplinan. Kedisiplinan menjadi sorotan penting baik dalam dunia pendidikan maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Baik hal nya dengan kedisiplinan sholat yang akhir-akhir ini banyak sekali yang menganggap remeh dengan ibadah sholat. Sering kita jumpai beberapa pelajar melakukan tindakan tidak disiplin baik itu disiplin terhadap diri sendiri, kepada tuhan, maupun di sekolah. Tindakan tersebut menjadi sorotan masyarakat sekitar bahwasanya pada lazimnya seorang siswa harus lebih mengetahui dan menerapkan perilaku disiplin. Biasanya, disiplin dilakukan dengan keterpaksaan. Ketika ada pengawasan dari petugas (pemimpin) maka timbulah perilaku disiplin, akan tetapi apabila tidak ada pengawasan dari petugas (pemimpin) maka pelanggaran dilakukan. Seandainya keadaan itu dibiarkan berjalan dan berkembang, maka akan banyak nanti nya generasi mud akita yang tidak paham dengan sholat. Maka Karena itu tujuan yang ingin kita lakukan ialah siswa-siswa memiliki kedisiplinan dalam melaksanakan sholat fardu.

Oleh karena itu, untuk menumbuhkan intensitas peserta didik untuk suka mengikuti sholat berjama`ah adalah dengan mengadakan program diwajibkan sholat berjama`ah di sekolah. Dengan begitu otomatis siswa yang suka atau tidak suka akan mengikuti shalat berjama`ah karena sudah

program paten yang diadakan oleh pihak sekolah. Selain itu, sedikit demi sedikit peserta didik sudah diajarkan akan pentingnya dan manfaat dari shalat berjama'ah itu sendiri

Pelaksanaan shalat berjama'ah di sekolah harus tertib dan tidak lepas pengawasan dari para guru. Hal ini disebabkan masih banyaknya siswa yang tidak disiplin dalam pelaksanaan shalat berjama'ah di sekolah. Mengulur-ulur waktu untuk berwudhu sehingga menjadi telat mengikuti shalat berjama'ah, ini merupakan sikap yang tidak disiplin dalam beribadah. Biasanya, disiplin dilakukan dengan keterpaksaan. Ketika ada pengawasan dari guru timbullah perilaku disiplin. Namun, apabila tidak ada pengawasan dari guru maka pelanggaran dilakukan. Maka dengan hal itu upaya yang akan dilakukan adalah mengembangkan kegiatan hypnoterapi untuk mampu meningkatkan kedisiplinan dalam melaksanakan shalat berjamaah.

Hypnoterapi di MTs 6 Bantul Yogyakarta. sudah dimulai sejak tahun 2020 dan dilaksanakan satu tahun saat tahun ajaran baru yang dikhususkan untuk kelas 8 merupakan hasil diskusi antara kepala sekolah dan guru bimbingan konseling untuk menanamkan pola pikir yang baik. Metode yang digunakan untuk mengubah perilaku seseorang sesuai kehendak ahlinya dengan menyentuh alam bawah sadar. Hypnoterapi ini diharapkan hadir sebagai jalan keluar untuk meningkatkan kedisiplinan dalam hal shalat berjamaah.

Berdasarkan pembahasan maka pada penelitian ini menerapkan *Hypnoterapi* dalam membentuk kedisiplinan shalat siswa dengan metode

Role Model dalam penelitian ini. Untuk memusatkan perhatian pada peningkatan kedisiplinan sholat, penulis melakukan penelitian-penelitian lebih lanjut di MTs 6 Bantul dengan meneliti siswa kelas VIII yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang SMA. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa efektif dampak hypnoterapi dalam membentuk kedisiplinan sholat pada siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah apakah bagaimana proses *hypnoterapi* dengan teknik *role model* untuk kedisiplinan sholat siswa kelas VIII MTs 6 Bantul Yogyakarta?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui hypnoterapi dengan teknik *role model* pengaruh untuk kedisiplinan sholat siswa kelas VIII MTs 6 Bantul Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi pengembangan pengetahuan khususnya di bidang *Hypnoterapi*, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai sumbangan pemikiran dan keilmuan serta dapat menjadi salah satu referensi atau acuan bahan untuk penelitian selanjutnya dan pengembangan dari penelitian sebelumnya.
- b. Memberikan informasi dan referensi secara teori dan fakta yang terjadi di lapangan mengenai pelaksanaan *Hypnoterapi* dengan teknik *role model* untuk kedisiplinan sholat siswa kelas VIII MTs 6 Bantul Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai proses pelaksanaan layanan *Hypnoterapi* dengan teknik *role model* untuk kedisiplinan sholat siswa kelas VIII MTs 6 Bantul Yogyakarta.
- b. Bagi pembimbing, dengan adanya penelitian ini sebagai bahan masukan dalam menerapkan praktik *Hypnoterapi*.
- c. Bagi pembaca pada umumnya, dapat memberikan gambaran tentang penerapan *Hypnoterapi* untuk kedisiplinan sholat

F. Kajian Pustaka

Sejauh yang peneliti ketahui berdasarkan tinjauan-tinjauan pustaka yang diperoleh, penelitian terkait dengan kedisiplinan sholat dilakukan oleh beberapa penelitian lainnya, namun berbeda pada variabel yang digunakan. Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait *hypnoterapi* dengan Teknik *Role Model* untuk kedisiplinan sholat siswa.

Peneliti mencari sumber-sumber yang dapat mendukung penelitian, adapun beberapa penelitian terkait dengan kajian tersebut diantaranya sebagai berikut:

Pertama, penelitian oleh Yusendra dengan judul Efektivitas *Hypnoterapi* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung Tahun Pembelajaran 2019/2020 dengan asumsi bahwasannya banyak siswa yang belum memiliki rasa percaya diri yang baik.⁵ Populasi penelitiannya sebanyak 164 peserta didik yang terdiri dari kelas X, alasan memilih kelas X sebagai populasi karena merasa kelas X harus banyak menyesuaikan diri disekolah agar peningkatan percaya diri menaik. Metode penelitiannya ialah kualitatif. Hasil penelitian yaitu *hipnoterapi* dilakukan dengan baik, tersekejul bertahap dari diskusi, dialog, test pemahaman, relaksasi dan reaksi aktif peserta didik, serta evaluasi dengan baik oleh guru BK dengan wali kelas dan guru. Hasil pelaksanaan perhitungan dengan rumus efektivitas menunjukkan efektif 1 dengan dibuktikan dari target 12 peserta didik yang kurang adanya rasa percaya diri berhasil outputnya 12 peserta didik menjadi berani percaya diri tampil di depan kelas maupun umum.

Kedua, penelitian Yunita Ayu Wardani Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto pada tahun 2016, yang berjudul “Pembentukan Karakter Mandiri dan Religius di Asrama MI Darul Hikmah Bantarsoka Purwokerto Barat Kabupaten

⁵ Yusendra dengan judul Efektivitas Hypnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung Tahun Pembelajaran 2019/2020

Banyumas”.⁶ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya yang dilakukan dalam membentuk karakter mandiri dan religius di asrama MI Darul Hikmah Bantarsoka Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembentukan karakter mandiri dan religius sudah dilaksanakan dengan baik di asrama MI Darul Hikmah Bantarsoka. Salah satunya yaitu dengan adanya kebijakan Madrasah mengenai program asrama. Metode yang digunakan dalam pembentukan karakter mandiri dan religius itu antara lain: metode pembiasaan, metode nasihat, metode karya wisata, metode bercerita, dan metode hukuman. Bentuk-bentuk karakter mandiri dan religius itu dibuktikan dalam aktivitas sehari-hari, seperti: melaksanakan piket harian, mengikuti kegiatan mengaji, shalat berjamaah, menyiapkan perlengkapan pribadi dan lain sebagainya. Persamaan dengan penelitian ini ialah sama-sama membahas tentang pembentukan karakter yang harus dimiliki oleh seorang siswa, perbedaannya dengan penelitian ini dalam metode yang dipakai serta dalam penelitian ini lebih kompleks pembahasan tentang mandiri.

Ketiga. Saefuddin, bimbingan dan konseling islami dalam meningkatkan religiusitas siswa di SMA Pondok Modern Slamet Kendal, jurusan bimbingan dan penyuluhan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisonggo Semarang, pada tahun 2019.⁷ dalam penelitian ini memperoleh hasil untuk guru bimbingan dan konselingsnya, yang mana menerapkan bimbingan dan motivasi kepada siswa dengan ajaran Al-Quran dan hadis dengan menerapkan

⁶ Yunita Ayu Wardani Pembentukan Karakter Mandiri dan Religius di Asrama MI Darul Hikmah Bantarsoka Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas 2016

⁷ Saefuddin, Bimbingan Dan Konseling Islami Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa di SMA Pondok Modern Slamet Kendal, Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, UIN Walisonggo Semarang, Pada Tahun 2019

nilai-nilai keagamaan pegangan atau landasan siswa dalam berakhlak atau dalam religiusitasnya dan akan sebagai bentuk pedoman untuk siswa dalam menghadapi masalah yang ada, persamaan dengan penelitian ini ialah kita sama sama mengungkap tentang bagaimana cara meningkatkan karakter religiusitas dalam diri siswa, sedangkan perbedaannya dalam penelitian ini ialah dalam hal metode nya yang mana disini menggunakan metode bimbingan dan konseling islami.

Keempat, Candra Ratnasari, layanan bimbingan dan konseling islam membentuk karakter islam di MAN Yogyakarta II, jurusan bimbingan dan konseling islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, pada tahun 2013.⁸ dalam penelitian ini memperoleh hasil terbentuknya perencanaan konseling dengan pendekatan agama dan sudah melakukan proses konseling individu untuk membentuk karakter pada siswa, persamaan dengan penelitian ini ialah sama sama pembentukan karakter konteks nya, yang mana ingin di implementasikan kepada siswa, adapun perbedaannya ialah disini dalam pembentukan karakternya dengan layanan bimbingan dan konseling islam, dan pembahasannya hanya sebatas pembentukan.

Kelima, penelitian oleh Ayu Wulandari dengan judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja, lokasi penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makasar Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan

⁸ Candra Ratnasari, Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Membentuk Karakter Islam Di MAN YOGYAKARTA II, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Pada Tahun 2013

intensitas merokok pada remaja.⁹ Subjek dalam penelitian ini sebanyak 12 mahasiswa baru berjenis kelamin laki-laki di salah satu fakultas di universitas negeri yang berada di Kota Makassar dengan rentang usia 18-20 tahun. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi-experiment* dengan desain penelitian *the one group pretestposttest*. Teknik analisis data yang digunakan dalam peneliti ini adalah uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS 21. Hasil penelitian membuktikan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan intensitas merokok remaja ($p = 0,001$). Berdasarkan hasil yang diperoleh, hipnoterapi dapat menjadi salah satu pilihan bagi remaja untuk mengurangi intensitas merokok.

G. Landasan Teori

1. Tinjauan Tentang Hipnoterapi

a. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku.¹⁰ Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis. hipnosis dapat diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnosis untuk terapi disebut “*Hipnotherapist*” (hipnoterapis). Menurut kamus bahasa Indonesia, hipnoterapi itu suatu tindakan yang membuat seseorang berada dalam

⁹ Ayu Wulandari Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja 2016

¹⁰ Made Suwenten, *Practical Hipnoterapi Guide Book*, (Solo: Metagraf 2018), hlm. 3.

keadaan hipnosis. Hipnoterapi sendiri berarti keadaan seperti tertidur karena berada dalam pengaruh orang yang memberikan sugestinya.¹¹

Pengertian hipnosis sendiri tidak identik dengan tidur pulas, seperti apa yang selama ini orang awam ketahui dalam media televisi yang diperagakan oleh Romi Rafael dan juga Uya Kuya. Tetapi, hipnosis adalah pensugestian kepada seseorang dalam keadaan sadar dengan mengoptimalkan alam bawah sadarnya. Dalam ilmu hipnosis, kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang hipnoterapis adalah menguasai alam bawah sadar manusia. Kondisi hipnosis secara umum dapat digolongkan menjadi hipnosis sederhana (*light hipnosis*) dan hipnosis dalam (*deep hipnosis*). Pendekatan hipnoterapi lebih mendekati kondisi hipnosis sederhana.

Hipnoterapi ini merupakan metode terapi kreatif yang masih berhubungan dengan ilmu psikologi, imajinatif dan juga unik. Sebelum pelaksanaan terapi, para siswa sudah dikondisikan untuk siap menerima arahan. Dengan demikian, siswa mengikuti arahan dalam kondisi segar dan siap untuk menerima materi yang diberikan terapis. Dalam proses Hipnoterapi seorang terapis bertindak sebagai penghipnosis, sedangkan siswa berperan sebagai *suyet* atau orang yang dihipnosis. Dalam pelaksanaannya, yang dilakukan terapis terlihat seperti menidurkan para siswa, padahal sebenarnya terapis hanya memberi sugesti yang menggunakan kalimat persuasif agar alam bawah sadar para siswa

¹¹ *Ibid.*, hlm.5.

mampu memasuki kondisi yang begitu rileks, tujuannya agar para siswa mudah dikontrol saat diberi arahan oleh terapis.

Hipnoterapi adalah suatu cara atau teknik memindahkan frekuensi otak yang awalnya sadar menuju ke frekuensi bawah sadar, setelah otak memasuki wilayah bawah sadar maka akan mudah untuk dikendalikan. Hipnoterapi didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analisis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (*sub-conscious* atau *unconscious*), di mana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup.¹²

Individu yang berada pada kondisi *hypnotic trance* lebih terbuka terhadap sugesti dan dapat dinetralkan dari berbagai rasa takut berlebihan (*phobia*), trauma ataupun rasa sakit. Individu yang mengalami hipnosis masih dapat menyadari apa yang terjadi di sekitarnya berikut dengan berbagai stimulus yang diberikan oleh terapis. Menurut Dave Elman, hipnosis adalah penggunaan sugesti, baik secara langsung maupun tak langsung, untuk menginduksi kondisi sugestibilitas yang lebih baik, yang dalam kondisi tersebut ada jalan pintas bagi kemampuan kritis pikiran, serta menciptakan pikiran selektif terhadap sugesti yang diberikan.

Menurut Michael Preston hipnosis adalah kondisi sadar yang didominasi oleh pikiran bawah sadar. Menurut Hisyam A. Fahri,

¹² *Ibid.*, hlm.10.

hipnosis adalah suatu kondisi pikiran saat fungsi analisis logis pada pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (*subconscious* atau *unconscious*).¹³ Dalam keadaan itu tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Dengan kata lain, kondisi hipnosis adalah kondisi dimana fungsi pikiran sadar yang bersifat cerdas, kritis, logis, dan analitis diendapkan atau tidak difungsikan. Sementara itu, kinerja pikiran bawah sadar yang lugu, polos, jujur, dan terkesan bodoh.

b. Proses Hipnoterapi

Hipnoterapi memiliki mekanisme proses hipnosis mendasar yang digunakan terapis, yaitu:

1) *Pre-Induction Talk*

Proses yang dilakukan sebelum langkah *Induction*. Pada prinsipnya pada proses ini *Hypnotist* melakukan pengenalan terhadap Subyek, melakukan *Suggestibility Test*, dan menerapkan *Hypnotic Training*. Dalam konteks *Hypnotherapy*, maka *Hypnotherapist* melakukan eksplorasi permasalahan *Client* secara detail pada proses ini.

2) *Induction*

Teknik untuk membawa Subyek ke kondisi *Hypnotic State*. Sangat banyak teknik *Induction* diciptakan orang, akan tetapi pada pembelajaran *Basic Hypnotherapy* dapat disederhanakan menjadi 2

¹³ Hisyam A. Fahri, *Hipnosis Hipnoterpi* (Bandung:2020), hal.20

metode Induction saja, yaitu : *Instant Induction (Rapid, Shock)* bagi Subyek yang memiliki tingkat sugestivitas tinggi, dan *Extended Progressive Relaxation* bagi Subyek yang memiliki tingkat sugestivitas yang moderat dan rendah.

3) *Deepening*

Teknik untuk memperdalam kondisi *Trance* dari Subyek. Terdapat sangat banyak *Script* untuk keperluan *Deepening*, akan tetapi secara sederhana dapat dikelompokkan menjadi 3 jenis, yaitu:

- a) Hitungan *Simple Deepening*, yaitu *Deepening* dengan mengistirahatkan sisi *Conscious Mind* dari Subyek.
- b) Tempat kenyamanan, yaitu *Deepening* dengan memandu Subyek pergi ke suatu tempat yang nyaman untuknya.
- c) Aktivitas, yaitu *Deepening* dengan memandu Subyek untuk melakukan aktivitas tertentu (menuruni tangga, menuruni gedung menggunakan *Lift*, dsb.)

4) *Depth Level Test*

Suatu teknik untuk memeriksa kedalaman dari Subyek. Dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain:

- a) Dengan melakukan konfirmasi secara langsung kepada Subyek (misal dengan teknik *Ideo Motor Response*)
- b) Dengan cara mengamati tanda-tanda di fisik Subyek (*Trance Signal*)

c) Dengan membandingkan tanda-tanda kedalaman dengan *Depth Trance Scale* (skala kedalaman *Trance*).

5) *Suggestion*

Merupakan inti dari proses *Hypnosis*, yaitu pemberian kata-kata Sugesti, sesuai dengan kebutuhan. Terdapat 2 jenis *Suggestion*, yaitu *Suggestion* yang menghasilkan efek *Therapeutic Hypnotherapy*, dan *Suggestion* yang tidak menghasilkan efek *Therapeutic (Stage Hypnotism)*. Dalam konteks *Hypnotherapy*, *Suggestion* yang bertentangan dengan nilai dasar dan sistem keyakinan dari *Client* tidak akan dapat bertahan lama

6) *Termination*

Teknik untuk mengembalikan Subyek kembali ke kondisi Normal. Harus dilakukan secara bertahap dan tegas.¹⁴

c. Metode Hipnoterapi

Dalam melakukan terapi terhadap klien yang memiliki masalah psikologis dengan pendekatan hipnoterapi, banyak metode yang dapat digunakan terutama yang berkaitan dengan memanfaatkan kekuatan berpikir. Adapun metode yang umum digunakan,¹⁵ yaitu:

1) *Systematic Desensitization*

Konsep dasar dari metode ini adalah memberikan latihan kepada klien untuk dapat menghadapi *phobia* atau kecemasan yang dimaksud

¹⁴ *Advanced Hypnotherapy Certified Hypnotherapist (CHt) Student Manual*, (Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH), 2015), hlm.26.

¹⁵ *Advanced Hypnotherapy Certified Hypnotherapist (CHt) Student Manual*, (Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH), 2015)

dengan cara bertahap, mulai dari tahapan yang paling ringan sampai dengan berat. Metode ini dimaksudkan untuk menurunkan sensitifitas klien terhadap *phobia* atau kecemasan, sehingga secara berangsur-angsur akan semakin berkurang sensitifitasnya, dan akhirnya menjadi hilang sama sekali atau tidak lagi sensitif. Saat berada pada kondisi *trance*, berbagai fobia yang selama ini sulit disimulasikan secara fisik dapat disimulasikan secara mudah, misalkan *phobia* terhadap ketinggian.

2) *Reframing*

Reframing adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian itu sendiri. Mengubah sudut pandang merupakan aplikasi yang dapat diterapkan di berbagai bidang. Inti dari metode ini adalah mengajak klien untuk mengingat kembali peristiwa yang pernah dialami untuk menghilangkan sudut pandang negatif terhadap peristiwa tersebut. Metode ini umumnya digunakan apabila permasalahan yang dialami oleh klien berkaitan dengan pengalaman traumatis di masa lalu.

3) *Positive Programmed Imagery*

Pendekatan ini dapat digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi *trance*. Klien diminta untuk membayangkan dirinya nyaman, tenang, dan santai dalam menghadapi situasi yang sama seperti saat sebelum diterapi. Pada metode ini, klien dibiarkan untuk menenangkan dirinya

dengan membangkitkan pikiran positif dan setelah itu klien diminta untuk mengucapkan pemahaman baru yang telah dia dapatkan. *Positif Programmed Imagery* merupakan metode yang berkaitan dengan upaya membantu klien membuat pemahaman baru, berdasarkan dengan cara pandang untuk mengingat kembali peristiwa yang pernah dialami untuk menghilangkan sudut pandang negatif terhadap peristiwa tersebut.

Metode ini umumnya digunakan apabila permasalahan yang dialami dan kebijaksanaan orang dewasa terhadap masalah yang dialami, akar masalah dan solusinya. dapat juga dikatakan bahwa metode tersebut di atas merupakan metode terapeutik agar klien mendapatkan pemahaman baru atau *re-learning*.

4) *Role Model*

Role model ini merupakan salah satu teknik dalam hipnoterapi yang menggunakan bermain peran dalam menyelesaikan masalahnya, maka dengan hal itu sebelum itu yang harus kita ketahui ialah metode *Role Model* adalah suatu cara penguasaan bahan-bahan pelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa.¹⁶ Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan siswa dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati. Permainan ini pada umumnya

¹⁶ Oemar Hamalik, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem* (Bandung: Bumi Aksara, 2001), hlm. 199.

dilakukan lebih dari satu orang, hal itu bergantung kepada apa yang diperankan.

Pandangan umumnya ialah *Role Model* ini punya kaitan dalam kehidupan sehari-hari secara sadar atau tidak sadar kita punya kecenderungan untuk meniru orang lain. Orang lain yang kita tiru inilah yang disebut dengan istilah *Role Model*. Secara alami, orang tua (ayah dan ibu) merupakan sosok yang menjadi *Role Model* kita sampai dengan usia tertentu.

d. Landasan Utama Keberhasilan Hipnoterapi

Landasan utama keberhasilan hipnoterapi harus bisa mencapai keempat tujuan berikut:

1. Sugesti dan Pembayangan

Arti kata sugesti menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu pendapat yang dikemukakan (untuk dipertimbangkan), bisa juga diartikan sebagai anjuran, saran atau pengaruh yang dapat menggerakkan hati seseorang. Sugesti atau pengaruh bisa berbentuk positif (bermanfaat), seperti menimbulkan rasa optimis, semangat, dan rasapercaya diri. Namun, sugesti bisa juga berbentuk negatif (merugikan), seperti rasa pesimis, takut, tidak percaya diri, bahkan menimbulkan penyakit. Suatu rangkaian kata atau kalimat, agar benar-benar menghasilkan efek sugesti, maka ada beberapa yang perlu

diperhatikan yakni client language Preference yaitu penggunaan kata dan kalimat yang dipahami oleh klien.

Hal yang dimaksud disini adalah bahasa ibu dari subjek, serta kosa kata dan istilah yang dipahami oleh subjek. Faktor lain yang harus juga diperhatikan adalah *pacing leading*, yang berarti fakta dan saran, serta repetition yang berarti melakukan pengulangan pengulangan di kata dan kalimat yang penting karena pengulangan akan lebih efektif dalam menembus pikiran bawah sadar.

Suatu sugesti dikatakan efektif apabila:

- a. Pola komunikasi yang ada dapat mempengaruhi persepsi seseorang dalam bereaksi (bertindak dan berperilaku).
- b. Klien dapat mengimajinasikan informasi tersebut (membayangkan, merasakan, menikmati) secara emosional dengan mudah.
- c. Klien tidak mengingkari sugesti tersebut (conscious menyetujui) dan bila sugesti tersebut suatu penanaman nilai, klien dapat dengan mudah memodifikasi.¹⁷

2. Menemukan Penyebab

Menemukan artinya adalah terapis benar-benar dapat membawa klien untuk menemukan penyebabnya, berdasarkan apa yang dialami oleh klien. Menemukan penyebab berdasarkan

¹⁷ *Advanced Hypnotherapy Certified Hypnotherapist (CHT) Student Manual*, (Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH), 2015)

apa yang dikomunikasikan klien sendiri tanpa ada intervensi dari sang terapis. Oleh karena itu, hipnoterapi dilaksanakan berpusat pada diri klien, hanya klien yang dapat menyelesaikan masalahnya, tugas terapis hanya memandu.¹⁸ Terapis tidak boleh menyimpulkan menurut pendapatnya mengenai penyebab yang dialami oleh klien, harus klien sendiri yang mengomunikasikan sendiri apa yang dialaminya. Terapis juga harus jeli dalam mengecek apakah yang disampaikan klien benar-benar keadaan yang sebenarnya atau hanya karena khayalan, ingatan palsu atau bahkan bisa jadi karena terpengaruh oleh kata-kata terapis yang kurang tepat.

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa cara untuk menemukan penyebab masalah diperoleh dari penjelasan yang diberikan oleh klien itu sendiri. Mengonfirmasi apa yang disampaikan klien atas apa yang terjadi adalah cara terpenting untuk memastikan penyebab masalah yang disampaikan adalah yang sebenarnya.

3. Pelepasan

Pelepasan bisa juga berarti mengekspresikan emosi yang terpendam dan terperangkap di dalam diri sehingga dia keluar. Hal ini akan membuat klien melampiaskan apa yang selama ini terpendam dan melepaskan apa yang selama ini terperangkap.

¹⁸ Jhon Brandon, *Terapi Hypnosis Diri*, (PT Pustaka raya, Jakarta,) 2009

Melepaskan emosi dengan melampiaskannya dalam imajinasi bawah sadar adalah salah satu cara terapi yang efektif. Adanya prinsip bahwa “alam bawah sadar tidak bisa membedakan imajinasi dan kenyataan” berlaku disini. Melampiaskan dalam imajinasi bawah sadar akan ditanggapi oleh pikiran bawah sadar sebagai sebuah kenyataan. Selain pelepasan emosi, terapis juga perlu memandu klien untuk melakukan pengampunan, karena beberapa kasus berhubungan dengan emosi klien yang menyimpan dendam terhadap orang atau kejadian tertentu. Diperlukan keahlian khusus dari terapis dalam memfasilitasi pelepasan ini, tidak jarang klien yang mengalami abreaksi, yaitu dimana klien sedang melampiaskan emosinya yang disertai dengan perubahan kondisi fisik seperti berteriak-teriak, berbicara tidak jelas, berubah nada suaranya, mata melotot, tangan yang kaku, menangis, menjerit, memukul-mukul, membanting dan lain sebagainya. Pelepasan berarti melepaskan energi negatif yang terpendam dalam diri klien yang dapat menimbulkan abreaksi dalam proses tersebut. Akan tetapi, perlu juga dipahami bahwa abreaksi tidak selalu terjadi. Hal ini dikarenakan setiap manusia unik dan mempunyai cara tersendiri dalam mengekspresikan emosinya. Abreaksi juga bertingkat-tingkat dari yang hanya muka merah, tangan tegang sampai dengan kondisi histeris yang tinggi.

4. Pembelajaran Ulang Bawah Sadar

Pengalaman dimasa lalu dialami oleh kondisi klien dengan cara berpikir yang dulu, yang tentunya berbeda dengan cara berpikir klien sekarang. Misalnya pengalaman klien di masa kecilnya jika dilihat dari kondisi dewasa sekarang tentu masalah tersebut bukanlah masalah besar, namun kondisi kejiwaan dimasa kecil tentu berbeda dengan masa sekarang. Tujuan pembelajaran bawah sadar adalah mengedukasi bawah sadar klien dengan tingkat kedewasaan sekarang, dengan tingkat kebijaksanaan sekarang atas apa yang dialami klien dimasa lalu dengan tingkat kedewasaan dan kebijaksanaan dimasa lalu. Klien dengan kebijaksanaan dan kedewasaan sekarang yang dimilikinya, akan belajar dari pengalaman masa lalunya terkait nilai-nilai positif yang bisa dia dapat.

Secara sederhana, dapat dipahami bahwa pembelajaran ulang bawah sadar berarti mengajak klien untuk melihat apa yang dialaminya dahulu dengan kaca mata sekarang. Asumsinya adalah setiap orang selalu berubah, seiring bertambahnya usia dan pengalaman seseorang makin dewasa dan makin bertambah kebijaksanaannya.

e. Manfaat Hipnoterapi

Penelitian Ernest Hilgard menunjukkan bagaimana Hipnoterapi dapat digunakan untuk mengubah persepsi individu

secara dramatis. Hilgard memerintahkan individu yang terhipnosis untuk tidak merasa sakit atau kedinginan pada lengannya saat dicelupkan kedalam air es. Individu yang terhipnosis mampu mencelupkan lengan mereka di air es selama beberapa menit tanpa mengalami rasa sakit atau kedinginan. Sementara individu tidak terhipnosis, menarik lengan mereka dari air es beberapa detik karena merasa kedinginan. Berikut ini adalah beberapa manfaat hipnosis yang telah dibuktikan dengan penelitian : Relaksasi untuk pasien sakit kronis seperti rheumatoid arthritis, pengobatan dan pengurangan rasa sakit selama melahirkan, pengurangan mual dan muntah pada pasien kanker pada saat menjalani chemotherapy.

Adapun manfaat lain dari hipnoterapi yaitu¹⁹:

1) *Forensic Hipnosis*

Forensic hipnosis dalam penyelidikan kepolisian, hipnosis dapat digunakan untuk menggali informasi dari saksi.

Suatu kejadian traumatis seperti dalam kasus kejahatan yang menakutkan cenderung membuat pikiran bawah sadar menyembunyikan ingatan yang lengkap tentang kejadian tersebut agar tidak dapat diingat oleh pikiran sadar. Tujuan pikiran sadar menyembunyikan informasi itu sesungguhnya untuk kebaikan diri sendiri karena apabila kejadian itu dapat diingat dalam kondisi sadar, rasa takut akan sering muncul tanpa

¹⁹ Made Suwenten, *Practical Hipnoterapi Guide Book* (Solo: Metgaraf, 2018), hlm. 8-15.

sebab. Dengan bantuan hipnosis, korban atau saksi dapat mengingat kembali peristiwa-peristiwa dengan jelas.

2) *Erotic Hipnosis atau Hypnosex Hipnosis*

Erotic hipnosis atau *Hypnosex Hipnosis* dapat berperan dalam berbagai macam bidang, tidak terkecuali dalam urusan seksual. *Erotic hipnosis* atau *hypnosex* merupakan aplikasi hipnosis yang berfungsi meningkatkan kualitas hubungan seks. Karena seks dapat menjadi hiburan biologis sekaligus psikologis yang sangat seru, berbeda, dan luar biasa.

f. Hipnoterapi Dalam Perspektif Islam

Ruslan Fariadi dalam artikelnya yang berjudul *Hypnotherapy* dalam Perspektif Islam, menjelaskan Hipnotis merupakan ilmu yang dihasilkan dan dikembangkan oleh manusia dengan cara mereka masing-masing. Namun pada tataran prakteknya ilmu ini sering dikaitkan dengan persoalan mistik sebagai sarana untuk masuk ke dalam pikiran bawah sadar (memori otak kanan) pasien.²⁰ Secara lebih rinci dapat dikemukakan dua pandangan ulama' terkait dengan hukum hipnotis/hipnoterapi ini, yaitu²¹:

1) Pendapat Yang Mengharamkan

Pendapat pertama berpendirian bahwa hipnotis yang dalam istilah Arabnya disebut "*at-Tanwim al-maghnathisi* atau

²⁰ Mohammad Arifin, *Penanganan Gangguan Anxiety Melalui Hipnoterapi Dalam tinjauan Hukum islam Di Hipnoterapi Isam Cahaya Holistik Care*, Skripsi (Makassar: Program Studi Ahwal Syakhsiyah, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah, 2020), hlm. 87.

²¹ *Ibid.*, hlm 89.

at-Tanwim al-Iha'i' adalah termasuk perbuatan haram dan bahkan dikategorikan sebagai salah satu jenis sihir. Pendapat ini berpendapat bahwa seorang hipnotis menggunakan bantuan jin, melakukan ritual tertentu untuk berinteraksi dengan jin sehingga jin tersebut dapat melaksanakan permintaan penghipnotis.

2) Pendapat Yang Membolehkan

Kelompok ini berpandangan bahwa hipnotis (hipnoterapi) sama seperti ilmu-ilmu lainnya, sangat tergantung kepada individunya. Hipnoterapi diakui oleh WHO sebagai salah satu bagian dari terapi kejiwaan, yang prosesnya adalah memberi saran-saran positif dengan penuh konsentrasi (khusuk) maka standar kesembuhannya juga mengacu pada standar WHO dimana manusia dikatakan sehat jika telah baik secara fisik, mental, sosial dan spiritual.

2. Tinjauan tentang kedisiplinan shalat

a. Disiplin

1) Pengertian Disiplin

Disiplin berasal dari kata *discipline* yang artinya belajar secara sukarela mengikuti pemimpin dengan tujuan dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Atau diartikan tatanan tertentu yang mencerminkan ketertiban. Dalam disiplin ada sistematika dan ketentuan yang rigid. Termasuk dalam istilah disiplin adalah ketaatasasan mengikuti prosedur.

Menurut Ariesandi, “kata *disiplin* berasal dari bahasa Latin, *discipulus*, yang berarti “pembelajar”. Jadi, disiplin itu sebenarnya difokuskan pada pengajaran”.

Mengapa demikian? Karena anak-anak lebih butuh sosok teladan yang patut diteladani untuk berpikir dan mengembangkan kesadarannya dibandingkan ditunjuk dan diperbaiki kesalahannya. Sedangkan menurut Malayu S.P. Hasibuan, “kedisiplinan adalah kesadaran dan kesediaan seseorang menaati semua peraturan perusahaan dan norma-norma sosial yang berlaku”.

Jadi, seseorang akan bersedia mematuhi semua peraturan serta melaksanakan tugas-tugasnya, baik secara sukarela maupun karena terpaksa. Disiplin juga dimaksudkan sebagai pengembangan diri sendiri pada si terdidik yang timbul sendiri dari kesadaran diri tanpa paksaan. Disiplin adalah kesediaan untuk mematuhi ketentuan/ peraturan-peraturan yang berlaku. Kepatuhan disini bukanlah karena paksaan, tetapi kepatuhan atas dasar kesadaran tentang nilai dan pentingnya mematuhi peraturan-peraturan itu. Disiplin harus ditanamkan dan ditumbuhkan dalam diri anak, sehingga akhirnya rasa disiplin itu akan tumbuh dari hati sanubari anak itu sendiri. Dengan demikian pada akhirnya disiplin itu menjadi disiplin diri sendiri (*Self Discipline*). Dalam buku karangan Ngainun Naim, kata *disiplin* berasal dari Bahasa Latin

discere yang memiliki arti belajar. Dari kata ini kemudian muncul kata *disciplina* yang berarti pengajaran atau pelatihan.

Seiring perkembangan waktu, kata *disciplina* juga mengalami perkembangan makna. Kata *disiplin* sekarang ini dimaknai secara beragam. Ada yang mengartikan disiplin sebagai kepatuhan terhadap peraturan atau tunduk pada pengawasan dan pengendalian. Ada juga yang mengartikan disiplin sebagai latihan yang bertujuan mengembangkan diri agar dapat berperilaku tertib.

Disiplin adalah kepatuhan untuk menghormati dan melaksanakan suatu sistem yang mengharuskan orang untuk tunduk kepada keputusan, perintah, dan peraturan yang berlaku. Dengan kata lain, disiplin adalah sikap menaati peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan tanpa pamrih. Di samping mengandung arti taat dan patuh pada peraturan, disiplin juga mengandung arti kepatuhan kepada perintah pemimpin, perhatian dan kontrol yang kuat terhadap penggunaan waktu, tanggung jawab atas tugas yang diamanahkan, serta kesungguhan terhadap bidang keahlian yang ditekuni. Islam mengajarkan agar benar-benar memerhatikan dan mengaplikasikan nilai-nilai kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari untuk membangun kualitas kehidupan masyarakat yang lebih baik.

Dapat dikatakan juga bahwa, disiplin adalah suatu bentuk ketaatan

terhadap aturan, baik tertulis maupun tidak tertulis, yang telah ditetapkan. Ketaatan terhadap aturan tertulis sudah cukup jelas, karena semua aturan tertulis merupakan aturan terbuka agar semua orang mengetahuinya dengan jelas. Lain halnya dengan aturan yang tidak tertulis misalnya kebiasaan, untuk memahami dan mengerti kemudian memahai aturan tidak tertulis dibutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Melalui disiplinlah mereka dapat belajar berperilaku dengan cara yang diterima masyarakat, dan sebagai hasilnya diterima oleh anggota kelompok sosial mereka. Jadi, dapat diartikan bahwa disiplin adalah proses melatih pikiran dan karakter anak secara bertahap sehingga anak memiliki kontrol diri dan berguna bagi masyarakat dan bangsa. Tentunya proses disiplin tidaklah mudah. Butuh proses dan jalan yang panjang sampai disiplin menjadi suatu kebiasaan yang melekat kuat dalam diri anak. Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan secara sederhana bahwa disiplin merupakan upaya untuk membentuk tingkah laku sesuai dengan yang sudah ditetapkan untuk mencapai sesuatu yang lebih baik dan diharapkan.

2) Tujuan Disiplin

Tujuan disiplin yaitu untuk membentuk perilaku sedemikian rupa sehingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang telah ditetapkan oleh kelompok budaya, tempat individu itu diidentifikasi. Karena tidak ada pola budaya tunggal, tidak ada pula

satu falsafah pendidikan anak yang menyeluruh untuk mempengaruhi cara menanamkan disiplin. Jadi, metode spesifik yang digunakan di dalam kelompok budaya sangat beragam, walaupun semuanya mempunyai tujuan yang sama, yaitu mengajar anak bagaimana berperilaku dengan cara yang sesuai dengan standar kelompok sosial, tempat mereka diidentifikasi. Pendisiplinan siswa di sekolah tidak lain ditujukan agar mereka dapat memelihara kebiasaannya ketika bergabung dalam lingkungan masyarakat secara nyata. Selama di sekolah, anak belajar hidup bermasyarakat dalam lingkup yang sederhana, dan ini memang menjadi sebuah proses yang penting dilaluinya sebelum mereka hidup dalam lingkungan sosial yang lebih luas.

3) Unsur-Unsur Disiplin

Untuk mendidik agar berperilaku sesuai dengan standar yang ditetapkan, disiplin memiliki unsur-unsur sebagai berikut:

- a) Peraturan sebagai pedoman perilaku.
- b) Konsistensi dalam peraturan tersebut dan dalam cara yang digunakan untuk mengajarkan dan memaksakannya.
- c) Hukuman untuk pelanggaran peraturan. Hukuman adalah tindakan pendidikan yang sengaja dan secara sadar diberikan kepada anak didik yang melakukan suatu kesalahan, agar anak didik tersebut menyadari kesalahannya dan berjanji dalam hatinya untuk tidak mengulanginya.

d) Penghargaan untuk perilaku yang baik yang sejalan dengan peraturan yang berlaku. Adapun fungsi penghargaan yaitu *pertama*, penghargaan memiliki nilai mendidik; *kedua*, sebagai motivasi untuk mengulangi perilaku yang disetujui secara sosial; *ketiga*, untuk memperkuat perilaku yang disetujui secara sosial.

4) Strategi Menumbuhkan Disiplin

Dalam buku Pengantar Ilmu Pendidikan karangan Alisuf Sabri, disiplin haruslah ditanamkan semenjak kecil, sehingga rasa disiplin akan tumbuh dari hati anak itu sendiri. Berikut beberapa strategi/langkah yang harus dilakukan untuk menumbuhkan disiplin:

a) Pembiasaan

Membiasakan pada diri anak untuk hidup melakukan sesuatu dengan teratur dan baik, misalnya berpakaian dengan rapi, menyimpan tas dan sepatu pada tempatnya, dan lain-lain.

Untuk membiasakan anak berperilaku tertib, diperlukan pula tata tertib yang jelas dan menyeluruh. Jelas maksudnya mudah dipahami oleh siswa dan menyeluruh artinya mencakup semua hal yang terkait dengan kedisiplinan, misalnya, membuang sampah pada tempatnya. Hal ini dilakukan agar siswa menyadari mengapa suatu peraturan dibuat.

b) Contoh dan teladan

Untuk menumbuhkan disiplin pada anak, perlu didukung oleh adanya contoh dan teladan dari pihak lain, seperti guru dan orang tua. Keteladanan harus mewujudkan dalam program nyata, yaitu yang bisa dilihat dan dialami oleh siswa, bukan sekedar slogan tanpa aksi nyata. Misalnya guru mengisi waktu luang di sekolah dengan membaca buku, dan lain-lain.

c) Penyadaran

Sedikit demi sedikit siswa diberikan penjelasan-penjelasan tentang pentingnya peraturan-peraturan yang diadakan, sehingga siswa akan menyadari pentingnya peraturan tersebut untuk dilakukan.

d) Pengawasan

Pengawasan dalam hal ini harus dilakukan secara terus-menerus agar meminimalisir kemungkinan anak akan berbuat yang berlawanan dengan tata tertib dan peraturan.

b. Shalat Berjama'ah

1) Pengertian Shalat Berjama'ah

Perkataan “*shola*” menurut pengertian Bahasa Arab ialah: berarti do'a, berdasarkan firman Allah dalam surat At-Taubah ayat 103:

لَمُؤْمِنِينَ كَسَوْتُمْ كَسَاكُمُ صَلَاتِكُمْ إِنَّهُمْ عَلَىٰ هَٰذَا صَوَّ

Artinya: *Dan do"akanlah mereka;karena do"amu itu menjadikan ketenangan hati bagi mereka".*

Secara etimologis shalat biasa diartikan sebagai doa memohon kebajikan dan pujian, sehingga kalau dikatakan bahwa Allah bershalat kepada Nabi-Nya itu berarti bahwa Allah memuji Nabi-Nya. Sedangkan menurut istilah syar‘i, shalat merupakan rukun-rukun khusus, dzikir-dzikir tertentu, dengan syarat-syarat tertentu, pada waktu-waktu tertentu atau shalat ialah ucapan dan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, dengan disertai niat. Kata شَلَّىٰ secara bahasa berasal dari kata (شَلَّىٰ) (mengumpulkan), yakni mengumpulkan sesuatu yang berserakan, dan menyatukan sesuatu dengan mendekatkan sebagiannya kepada sebagian yang lain. Dikatakan, $(\text{اجْتَمَعَ فَاجْتَمَعَتْهُ})$ (aku mengumpulkannya sehingga ia pun terkumpul). Pengertian “shalat jama‘ah” menurut istilah *syara’* ialah hubungan yang terjadi antara shalat makmum dan shalat imam. Jadi, apabila dua orang shalat bersama-sama dan salah seorang diantara mereka mengikuti yang lain, keduanya dinamakan shalat berjama‘ah. Shalat berjama‘ah adalah shalat yang dikerjakan bersama-sama paling sedikitnya adalah imam dan seorang makmum. Menurut Zurinal dan Aminuddin, shalat jama‘ah adalah shalat secara bersama-sama yang dilakukan oleh dua orang atau lebih. Satu orang berdiri di depan sebagai imam, dan yang lain berdiri di belakang imam sebagai makmum. Shalat berjama‘ah lebih utama dibandingkan dengan shalat sendirian. Maka, yang dimaksud dengan shalat jama‘ah adalah hubungan shalat antara

makmum dengan syarat-syarat khusus. Dan apabila disebutkan di dalam syari'at tentang perintah shalat atau hukum yang berkaitan atau berhubungan dengannya, maka maknanya secara zahir terarah kepada shalat syar'ii. Selain itu, shalat berjama'ah juga mengandung makna pentingnya berjiwa besar dan demokratis yang mampu melahirkan sikap tertib dan penuh sopan santun yang hal tersebut akan tampak pada berbagai aturan ketaatan dan etika mengingatkan dalam berjama'ah

2) Kedisiplinan Siswa Dalam Melaksanakan Shalat Berjama'ah.

Kedisiplinan shalat terdiri dari dua kata, yaitu disiplin dan shalat. Seperti yang sudah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, bahwa disiplin yakni kesediaan untuk mematuhi ketentuan/ peraturan-peraturan yang berlaku. Ada yang menerjemahkan kata disiplin sebagai suatu kepatuhan terhadap peraturan atau tunduk pada pengawasan dan pengendalian. Ada pula yang mengartikan disiplin sebagai latihan yang bertujuan mengembangkan diri agar dapat berperilaku tertib. Sedangkan shalat memiliki makna sebagai ibadah yang meliputi katakata dan perbuatan sesuai dengan syarat tertentu yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat dapat juga dimaknai sebagai menghadapkan hati kepada Allah yang mendatangkan rasa takut, menumbuhkan rasa kebesaran dan kekuasaan-Nya dengan penuh khusyuk dan ikhlas dalam beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan disudahi

dengan salam. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan kedisiplinan shalat adalah tepat waktu dalam melaksanakan shalat, sesuai dengan waktu dan peraturan yang sudah ditentukan oleh syari'at agama Islam yaitu ketika suara adzan berkumandang maka hendaknya segera melaksanakan shalat dan meninggalkan segala aktivitas duniawi. Kedisiplinan siswa dalam melaksanakan shalat dapat juga dilihat dari kehidupan sehari-harinya. Pelaksanaan shalat berjama'ah semestinya berjalan dengan ketentuanketentuan yang telah diajarkan Islam. Yaitu pelaksanaannya yang berjalan dengan tertib dan disiplin. Dimulai dari disiplin waktu, disiplin pada pakaian, hingga disiplin pada pelaksanaan shalat berjama'ah. Seperti telah diketahui bahwa tujuan dari tindakan disiplin adalah untuk mendidik dan membentuk pribadi siswa agar senantiasa taat pada segala aturan yang ada. Maka, adanya penerapan untuk disiplin dalam shalat berjama'ah bertujuan agar siswa terbiasa untuk selalu taat pada peraturan dimanapun dan memiliki pembiasaan serta kesadaran dalam melaksanakan shalat berjama'ah tanpa adanya paksaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hipnoterapi dan konseling sama-sama bertujuan untuk mengentaskan permasalahan psikologis yang dialami klien. Dalam situasi yang mendesak praktik konseling yang biasa digunakan membutuhkan proses yang panjang untuk penyelesaian masalah klien, dan hipnoterapi saja tidak cukup untuk mengetahui lebih dalam permasalahan yang dialami klien, penggunaan hipnoterapi dalam kegiatan konseling bisa menjadi terobosan terbaru yang bisa diterapkan di lingkungan pendidikan.

Praktik Hipnoterapi di MTs 6 Bantul oleh bapak dinar lebih berfokus pada hipnosis sugesti dan hanya menggunakan metode saja yaitu *Role Model*, hal itu tidak menjadi masalah karena pada intinya yang menjadi kunci keberhasilan adalah mampu mengontrol seutuhnya alam bawah sadar klien. Dengan berbagai penjelasan di bab sebelumnya penulis menyimpulkan bahwa hipnoterapi di MTs 6 Bantul Yogyakarta berhasil untuk membantu siswa disiplin dalam melaksanakan sholat.

B. Saran

1. Bagi seluruh siswa

Penelitian ini semoga dapat membuat siswa memiliki nilai kedisiplinan sholat yang baik, dengan ditandai adanya perubahan sholat yang terjadi pada siswa kelas VIII MTs 6 Bantul Yogyakarta.

2. Bagi guru Bimbingan Konseling

Dengan penelitian ini semoga dapat menjadi ilmu penguatan bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada siswa dengan menggunakan hypnoterapi dalam meningkatkan kedisiplinan siswa tersebut.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti ini masih kurang sempurna, namun dengan membaca penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat memahami dan membedakan poin baik dan buruk dari suatu penelitian, agar dalam melaksanakan penelitian selanjutnya dapat menghasilkan karya yang lebih baik dari penelitian-penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex, Sobur, psikologi umum edisi kedua, Bandung: pustaka setia, 2015
- Alex, Sobur, *Psikologi Umum* edisi pertama, Bandung: pustaka setia, 2014
- Alkrienciehie, pendidikan karakter (pendidikan berbasis agama), bandung: pustaka setia 2014
- Cahaya, Agung. *Perkembangan Kepercayaan*, Yogyakarta: Kasinus,1995.
- Cremers, Agus, *Tahap-Tahap Perkembangan Kepercayaan*, Yogyakarta: Kasinus,1995.
- Departemen Agama, Al-Quran dan terjemah, Jakarta: Menteri agama, 2017.
- Fahri, Hisyam A. *Hypnosis Hypnoterpi*. Bandung: Pustaka karya, 2020.
- Fakih, Rahmi, Aunur, Bimbingan dan Konseling dalam islam, Yogyakarta: pusat Rahmi penerbitan UII Press, 2001.
- Hunter, C.Roy. *The Art of Hypnoterapi*. Skotlandia, 1815 .
- Jalaluddin, psikologi agama, bandung: Pustaka setia, 2015.
- Jauhari, surya. *Dasar-Dasar Proses Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2013.
- Muhammad, Julijanto, membenagun keberagamaan, Jakarta: Mizan Pustaka, 2019.
- Musnamar, Thohari, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta; UII Press, 1992,
- Prayitno, *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta, pusat penerbitan UII Press, 2001.
- Surya, Mohamad, *Psikologi Pembelajaran Dan Pengajaran*, Bandung: Bentang Pustaka, 2004.
- Surya, Muhammad. *Membenagun Keberagamaan terkait sholat*. Jakarta: Mizan Pustaka 2018.
- Yunandar, Yan. Modul IBH. Jakarta: Gramedia Pustaka, 2002.

Yusuf, Syamsu, psikologi perkembangan anak dan remaja, Jakarta: Gramedia Pustaka 2015.

Zakiah, Derajat. *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 2018.

