

**HYPNOCOUNSELING DALAM MENINGKATKAN SELF-CONFIDENCE
PADA SISWA BROKEN HOME DI SMK PENERBANGAN ANGKASA
ARDHYA GARINI (AAG) ADISUTJIPTO YOGYAKARTA**



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

Disusun Oleh:

Isam Syamsudin

NIM. 17102020008

Dosen Pembimbing:

Dr. Irsyadunnas., M.Ag.

NIP. 19710413 199803 1 006

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

2024



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-966/Un.02/DD/PP.00.9/06/2024

Tugas Akhir dengan judul : *HYPNOCOUNSELING* DALAM MENINGKATKAN *SELF-CONFIDENCE* PADA SISWA *BROKEN HOME* DI SMK PENERBANGAN ANGKASA ARDHYA GARINI (AAG) ADISUTJIPTO YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ISAM SYAMSUDIN
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020008
Telah diujikan pada : Rabu, 22 Mei 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Irsyadunnas, M.Ag.

SIGNED

Valid ID: 666c0295a9e5c



Penguji I

Dr. H. Rifa'i, M.A.

SIGNED

Valid ID: 666aaa7d37da5



Penguji II

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.

SIGNED

Valid ID: 666be4704ad0f



Yogyakarta, 22 Mei 2024

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.

SIGNED

Valid ID: 667953d4538f1

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Isam Syamsudin

NIM : 17102020008

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan sesungguhnya, bahwa skripsi penulis yang berjudul “ *Hypnotherapy Dalam Meningkatkan Self-Confidence Pada Siswa Broken Home Di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta*” adalah hasil karya pribadi dan tidak mengandung plagiarisme serta tidak berisikan materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali dalam bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya secara hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 24 April 2024

Menyatakan,



Isam Syamsudin

Isam Syamsudin

NIM.17102020008



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Alamat: Jl. Marsda Adisutjipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552239
Email: fidqim.sekretat@uin-suka.ac.id Yogyakarta 55151

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb

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

Nama : Isam Syamsudin
NIM : 17102020008
Judul Skripsi : *Hypnotherapy* Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Pada Siswa *Broken Home* Di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta

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 Konseling Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 26 April 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi

Dosen Pembimbing

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

Dr. Irsyadunnas., M.Ag.
NIP. 19710413 199803 1 006

ABSTRAK

ISAM SYAMSUDIN (17102020008). *Hypnocounseling* Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Pada Siswa *Broken Home* Di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tahap-tahap *Hypnocounseling* dalam meningkatkan *self confidence* pada siswa *broken home* di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu data-data hasil bersumber dari lapangan berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang sebagai pelaku. Subjek penelitian ini adalah lima orang; terdiri dari satu guru Bimbingan Konseling, dua Wali Kelas dan dua siswa dari SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan ada 5 tahap-tahap *hypnocounseling* yang diterapkan di SMK Penerbangan AAG Yogyakarta yaitu: (1) *Building Rapport*, (2) *Induction*, (3) *Deepening*, (4) *Suggestion* dan (5) *Termination*.

Kata Kunci: *Hypnocounseling, Self Confident, Broken Home*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

ISAM SYAMSUDIN (17102020008). Hypnocounseling in Increasing Self-Confidence in Broken Home Students at the Ardhya Garini Space Aviation Vocational School (AAG) Adisutjipto Yogyakarta. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication. Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta. 2024.

This study aims to describe the stages of Hypnocounseling in increasing self confidence in broken home students at SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta. This type of research is field research, namely data sourced from the field in the form of written or spoken words from people as actors. The subjects of this study were five people; consisting of one counseling guidance teacher, two homeroom teachers and two students from SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta. The use of only 5 stages of counseling is to streamline time but the results are still maximum. The 5 stages of hypnocounseling applied at SMK Penerbangan AAG Yogyakarta are: (1) Building Rapport, (2) Induction, (3) Deepening, (4) Suggestion and (5) Termination.

Keywords: *Hypnocounseling, Self Confident, Broken Home*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya

sesudah kesulitan itu ada kemudahan”¹

“Qs. Al-Insyirah 30:5-6”



¹ *Al-qurʿan al-Karim*, 30:5-6. Terjemahan oleh Departemen Agama Republik Indonesia, Qurʿan.com, <https://quran.com/>, diakses tanggal 5 Januari 2024

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil‘aalamiin, puji syukur kehadiran Allah SWT Yang Maha
Membolak-balikan hati hambanya. Dengan penuh kerendahan hati, karya
sederhana ini penulis persembahkan untuk:*

Ibu Sofiah



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil‘aalamiin, segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang memberikan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan target. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada baginda alam Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis skripsi ini dapat terwujud berkat bimbingan, dorongan, arahan, dedikasi, dan bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, atas segala bentuk partisipasinya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Ahmad Said Hasan Basri, S.Psi., M.Psi., seorang dosen yang pernah menjabat sebagai Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam ketika penulis aktif menjadi mahasiswa. Sosok inspiratif dengan segala nilai, pesan, dan motivasi untuk selalu mengembangkan diri dengan maksimal.
5. Bapak Dr. H. Muhsin Kalida, S.Ag., M.A., selaku dosen penasihat akademik yang selalu mendukung dan membimbing penulis dalam setiap langkah yang penulis lakukan. Terima kasih atas segala doa dan nasihat yang telah engkau berikan.
6. Bapak Dr. Irsyadunnas, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa sabar, tekun, teliti, dan penuh semangat untuk selalu

membimbing penulis dalam penulisan skripsi. Tiada kata terucap selain doa dan harapan agar selalu diberikan kesehatan dan kelancaran.

7. Seluruh bapak-ibu Dosen Fakultas dakwah dan Komunikasi, khususnya Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah mengajarkan berbagai ilmu dan memberikan nasehat kepada penulis selama proses studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Seluruh staf bagian akademik yang telah bersedia membantu segala keperluan penulis dalam urusan akademik, khususnya dalam perizinan dan penulisan skripsi ini.
9. Kepada Guru Bimbingan Konseling dan siswa-siswi SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini Adisutjipto Yogyakarta yang telah bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.
10. Keluarga besar Bunda Citra yang telah memberikan pembelajaran hidup yang tidak akan ternilai dengan materi semata, telah kebersamaan langkah penulis dalam *tholabul ilmi* semoga Allah SWT memberikan keberkahan rezeki yang berlimpah.
11. Keluarga besar Ibu Jasmadi yang telah berbaik hati memberikan tempat tinggal di Mushola sekaligus menganggap menjadi anak kandung. Terima kasih atas segala pengalaman dan kebaikan yang telah berikan.
12. Seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini dan tidak bisa disebutkan satu persatu. Namun, tidak mengurai rasa hormat penulis atas apa yang telah dilakukan.

Yogyakarta, 24 April 2024

Penulis



Isam Syamsudin

NIM. 17102020008

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xii

BAB I: PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	5
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kajian Pustaka.....	10
G. Landasan Teori.....	16
H. Metode Penelitian.....	33

BAB II: GAMBARAN UMUM *HYPNOCOUNSELING* DI SMK PENERBANGAN ANGKASA ARDHYA GARINI (AAG) ADISUTJIPTO YOGYAKARTA

A. Sejarah Sekolah.....	45
B. Letak Geografis Sekolah.....	47
C. Profil Sekolah	47
D. Program Bimbingan Konseling	51

**BAB III: TAHAPAN *HYPNOCOUNSELING* DALAM
MENINGKATKAN *SELF-CONFIDENCE* PADA SISWA *BROKEN
HOME* DI SMK PENERBANGAN ANGKASA ARDHYA GARINI
(AAG) ADISUTJIPTO YOGYAKARTA**

A. Tahap Building Rapport.....	59
B. Tahap Induction	64
C. Tahap Deepening	65
D. Tahap Suggestion.....	66
E. Tahap Termination.....	66

BAB IV: PENUTUP

A. Kesimpulan	73
B. Saran-saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA.....	75
----------------------------	-----------

PEDOMAN WAWANCARA.....	79
-------------------------------	-----------

DOKUMENTASI.....	83
-------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Daftar Nama Kepala SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.....	46
---	----

Tabel 1.2 Profile SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta	47
---	----

Tabel 1.3 Pedoman Tahunan Bimbingan Dan Konseling SMK Penerbangan (AAG) Adisutjipto Yogyakarta.....	57
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Logo SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto Yogyakarta	49
---	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Hal yang penting dalam membentuk kesatuan judul perlu dijelaskan secara luas untuk menghindari adanya kesalahpahaman terhadap penafsiran dalam judul skripsi ini yaitu “*Hypnotherapy* Dalam Meningkatkan *Self Confidence* Pada Siswa *Broken Home* di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta”. Maka perlu kiranya penulis menjelaskan terlebih dahulu maksud dari pengertian pada judul tersebut.

1. *Hypnotherapy*

Kata “*Hypnotherapy*” terdiri dari 2 kata yang masing-masing memiliki makna yang berbeda. Pertama, kata “*Hypno*” dapat diartikan *Hypnosis*. *Hypnosis* sendiri merupakan cabang ilmu yang secara khusus mempelajari pikiran bawah sadar (*mind*) manusia secara mendalam.² Kedua, kata “*Counseling*” dapat diartikan sebagai sebuah layanan profesional yang mengacu pada hubungan timbal balik antara konselor dan konseli atau guru bimbingan konseling dan siswa dengan tujuan menyelesaikan permasalahan secara tatap muka.³ Dengan demikian yang dimaksud istilah *Hypnotherapy* dalam penelitian ini adalah pemanfaatan dua disiplin ilmu *Hypnosis* dan *Counseling* antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar.

² R Budi Sarwono, *Hypnotherapy Merangkai Kembali Sayap-sayap Patah Pendidikan Kita*, (Yogyakarta: Kanisius, 2011), hlm. 23.

³ Dewa Ketut Sukardi, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), hlm. 106

Seseorang yang apabila digunakan secara bersama-sama akan memiliki efek *terapeutik* yang sangat baik, bagi penyelesaian permasalahan-permasalahan klien yang memiliki penyakit mental yang pada penelitian ini *Hypnocounseling* fokus pada penanganan individu.

2. Meningkatkan Self Confidence

Kalimat “Meningkatkan *Self Confidence*” terdiri dari dua penegasan, yaitu meningkatkan dan *Self Confidence*. Kata Meningkatkan berasal dari kata tingkat, meningkatkan atau bertambah, menaikkan derajat, taraf, dan sebagainya. Meningkatkan adalah sebuah homonim karena artinya memiliki ejaan dan pelafalan yang sama tetapi maknanya berbeda, meningkatkan memiliki arti dalam kelas verbal atau kata kerja sehingga meningkatkan dapat menyatakan tindakan, keberbedaan, pengalaman, atau pengertian dinamis lainnya.⁴ Dengan kata lain yang dimaksud dengan meningkatkan disini adalah bagaimana menambahkan nilai seseorang yang ada dalam dirinya untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya dengan niat dalam dirinya. Dalam bahasa Indonesia, *self confidence* berarti kepercayaan diri. Rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu.⁵ Sehingga yang dimaksud *self confidence* disini adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, perilaku kita untuk mengekspresikan tanpa disadari sehingga bisa secara perlahan menghilangkan rasa keraguan dalam diri yang akan meningkatkan kualitas hidup.

⁴ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), hlm. 150.

⁵ Mahrita, J.H, *Upaya meningkatkan Self Confidence Siswa dalam pembelajaran Matematika Melalui Model nkuri Terbimbing*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm 66.

Berdasarkan penjelasan diatas, yang di maksud meningkatkan *self confidence* dalam penelitian ini adalah Upaya membantu permasalahan kurang mampu mengeksplor diri seorang individu dalam suatu lingkungan, misalnya seorang siswa harusnya bertanggung jawab atas dirinya, mampu bersosialisasi, mengetahui kelebihanannya dan menerima masukan dan saran yang diberikan oleh guru.

3. Siswa *Broken Home*

Kalimat “Siswa *Broken Home*” terdiri atas dua penegasan, yaitu siswa dan *broken home*. Kata “siswa” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai murui atau pelajar. Sedangkan, *Broken* berasal dari Bahasa Inggris artinya keadaan pecah, sedangkan *Home* artinya rumah. Secara istilah *Broken Home* adalah rumah tangga yang berantakan yaitu kurangnya perhatian dari orang tua terhadap anak sehingga membuat mental seorang anak menjadi frustrasi, brutal dan susah diatur.⁶

Dari pengertian di atas, maka sebuah keluarga dikatakan siswa yang mengalami *broken home* apabila tidak adanya kehadiran atau tidak utuhnya salah satu dari orang tua baik ayah dan ibu disebabkan sudah meninggal, karena perceraian, atau urusan lain dalam jangka waktu yang lama, serta karena harmonisnya hubungan di lingkup keluarga. Sesuatu hal yang berkurang dari salah satu orangtua baik Ayah dan Ibu sangat berpengaruh pada perkembangan psikologis dan pendidikan anak. Seperti tidak memiliki kepercayaan diri di lingkungan social maupun sekolahnya.

⁶ A. Sumadi, *Kesehatan Mental anak dari keluarga Broken Home*, Skripsi. Program Studi Ilmu Kesejahteraan social UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta

Kata “SMK” adalah salah satu bentuk Pendidikan formal yang menyelenggarakan “Pendidikan Kejuruan” pada jenjang Pendidikan Menengah sebagai lanjutan dari hasil belajar yang diakui setara dengan SMA/MA. Di SMK sendiri banyak menemukan program keahlian. Sedangkan SMK yang dimaksud dalam penelitian ini adalah lokasi akan dilakukan penelitian terlaksana. Penelitian ini dilakukan di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta merupakan sekolah yang berlokasi di Kompleks lanud Adisutjipto Jln. Janti Depok, Sleman Yogyakarta.

Berdasarkan beberapa penegasan judul di atas yang telah di kemukakan penulis dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan “*Hypnotherapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa *Broken Home* di SMK Penerbangan Luar Angkasa (AAG) Ardhy Garini Adisutjipto Yogyakarta” adalah bagaimana sistematika dan penerapan *Therapy Hypnotherapy* kepada siswa SMK Penerbangan yang memiliki kesulitan dalam bersosialisasi, dalam hal ini kurang percaya diri di lingkungannya.

B. Latar Belakang

Di dunia pendidikan, Konseling sangat dibutuhkan bagi perkembangan mental dan kecerdasan emosional siswa yang berpengaruh pada proses belajarnya di sekolah serta menolong siswa untuk dapat memahami diri mereka sendiri. Karena, dari setiap proses belajar siswa akan dihadapkan banyak perubahan sosial, budaya dan lain sebagainya. Sebagai seorang konselor, dalam hal ini yang dapat membantu siswa membimbing dan mengarahkan setiap kendala selama di sekolah harus memiliki hubungan harmonis dengan siswa. Pengembangan program bimbingan dan konseling yang komprehensif dan holistik sangat dibutuhkan di lingkungan sekolah. Di mana antara guru, orangtua, dan konselor menjadi suksesnya layanan bimbingan konseling berjalan.

Perkembangan era konseling yang semakin bervariasi dalam membantu permasalahan klien semakin menuntut konselor untuk memiliki berbagai kompetensi dalam berbagai pendekatan konseling dan psikoterapi. Sehingga saat ini terdapat ilmu *hypnocounseling* yang dapat membantu konselor atau guru bimbingan dan konseling memberikan pencerahan bagi para klien yang mengidap penyakit mental seperti itu, yang diperkenalkan oleh R. Budi Sarwono sebagai sebuah alternatif baru dalam proses konseling yang secara garis besar akan diperkenalkan melalui karyanya dalam buku *hypnocounseling* dengan judul “*Hypnocounseling Merangkai Kembali Sayap-sayap Patah Pendidikan Kita*”.⁷

⁷ R Budi Sarwono, *Hypnocounseling Merangkai Kembali Sayap-sayap Patah Pendidikan Kita*, (Yogyakarta: Kanisius, 2011), hlm.23.

Perkembangan era konseling yang semakin bervariasi dalam membantu permasalahan klien semakin menuntut konselor untuk memiliki berbagai kompetensi dalam berbagai pendekatan konseling dan psikoterapi. Sehingga saat ini terdapat ilmu *hypnocounseling* yang dapat membantu konselor atau guru bimbingan dan konseling memberikan pencerahan bagi para klien yang mengidap penyakit mental seperti itu, yang diperkenalkan oleh R. Budi Sarwono sebagai sebuah alternatif baru dalam proses konseling yang secara garis besar akan diperkenalkan melalui karyanya dalam buku *hypnocounseling* dengan judul “*Hypnocounseling Merangkai Kembali Sayap-sayap Patah Pendidikan Kita*”.⁸

R. Budi Sarwono memberikan sebuah terobosan baru bagi para konselor melalui metode *hypnocounseling*, bagi konselor akan sangat membantu dan bagi permasalahan klien akan terpecahkan sampai pada solusi yang memuaskan, tidak hanya berhenti pada nasihat yang masih sulit untuk diselesaikan.⁹ *Hypnocounseling* sendiri adalah gabungan dari dua ilmu, yaitu *hypnosis* dan *counseling*, apabila gabungan dua ilmu ini digunakan secara bersama-sama akan sangat efektif untuk penyelesaian permasalahan klien yang sedikit lebih berat. *Hypnosis* di lingkungan masyarakat sering disebut juga dengan *hypnotist*. Pada dasarnya, *hypnosis* dipakai untuk menyebut

⁸ Kartadinata, Sunaryo. *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Paedagogis*. (Bandung: UPI Press, 2011), hm.45.

⁹ R Budi Sarwono, *Hypnocounseling Merangkai Kembali Sayap-sayap Patah Pendidikan Kita*, (Yogyakarta: Kanisius, 2011), hlm.23.

ilmunya, sedangkan *hypnotist* untuk menyebut orangnya. Orang yang menggunakan *hypnosis* dalam praktek konseling disebut *hypnocounselor*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dan dampak dari hypnocounseling yang dilakukan kepada siswa-siswi dalam meningkatkan *self confidence* di SMK Penerbangan AAG Adsutjipto Yogyakarta. Adapun yang menjadi latar belakang dalam penelitian ini karena fenomena tentang remaja yang tidak percaya tentang kemampuan diri mereka sendiri, tidak berani mengeksplor kemampuan yang dimiliki, dan memiliki rasa kurang percaya diri sehingga mereka tidak mengenal diri mereka sendiri atau krisis kepercayaan diri. Tidak hanya dalam masalah pribadi tetapi akan mempengaruhi dalam kehidupan sosial dan masa depan, karena pada fase ini sangat menentukan jati diri mereka dan kepribadian ketika masa dewasa.

Percaya diri adalah aspek dalam kehidupan manusia, terutama dalam pencapaian target. Seseorang dengan kepercayaan diri yang lebih baik akan dapat mengaktualisasikan kemampuannya, sementara yang lain dengan kepercayaan diri yang lebih rendah dapat dihambat dalam mengaktualisasikan kemampuannya.

Pada penelitian ini, khususnya pada masalah kognitif banyak siswa yang tidak mengetahui dan tidak mengenal cara untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka sehingga bisa membantu untuk meningkatkan *self confidence* khususnya pada siswa broken home dengan metode *hypnocounseling*. *Hypnocounseling* masih jarang digunakan untuk meningkatkan *self confidence* pada remaja SMK, dengan adanya *hypnocounseling* mereka akan

lebih positif dan bisa menerima dirinya sehingga munculnya rasa percaya diri dan menjadi pribadi lebih baik lagi. Sehingga penelitian ini sangat menarik untuk dilakukan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penegasan judul dan latar belakang di atas, maka rumusan penelitian ini adalah bagaimana tahap-tahap “*Hypnocounseling* Dalam Meningkatkan *Self Confidence* Pada Siswa *Broken Home* di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta”?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahap-tahap *Hypnocounseling* dalam meningkatkan *self confidence* pada siswa *broken home* di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian meliputi manfaat secara teoritis dan secara praktis yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk menambah khazanah keilmuan bimbingan dan konseling Islam, khususnya teknik *hypnocounseling* untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa *broken home* di sekolah.

2. Secara Praktisi

Secara praktisi, penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terlibat dalam proses layanan bimbingan dan konseling yaitu sebagai berikut:

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Menjadi bahan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi permasalahan konseli, yaitu memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *hypnocounseling* untuk meningkatkan kemampuan eksplorasi *self confidence*.

b. Bagi siswa

Siswa dan siswi SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta khususnya mereka yang memiliki latar belakang keluarga *broken home* dapat meningkatkan kualitas belajar, *self confidence* dan mampu mengeksplorasi karier atas dasar keputusan sendiri melalui teknik *hypnocounseling* yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling.

c. Bagi SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta

Sekolah dapat meningkatkan eksplorasi karier siswa *broken home* dengan menggunakan teknik *hypnocounseling*. Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan mutu SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta sebagai salah satu sekolah yang menerapkan teknik *hypnocounseling* yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Menjadikan penelitian ini sebagai salah satu referensi atau dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya untuk memahami lebih mendalam dan menyeluruh mengenai teknik *hypnotherapy* untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa *broken home* di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta.

F. Kajian Pustaka

Pembahasan dan penelitian tentang *hypnotherapy* dalam bimbingan dan konseling Islam khususnya untuk siswa *broken home* belum banyak dilakukan oleh penulis terdahulu. Penulis akan menguraikan kajian pustaka berupa karya-karya yang relevan dari penulis terdahulu, kajian pustaka penting dilakukan untuk mengetahui dan menunjukkan adanya persamaan dan perbedaan penelitian. Berikut beberapa penelitian yang telah diidentifikasi oleh penulis sebagai bahan rujukan, diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi Abdul Latif, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang berjudul “Hipnoterapi dalam Bimbingan dan Konseling Islami di *The Winner Institute*.” Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui implementasi hipnoterapi dalam bimbingan dan konseling islami yang ada di *The Winner Institute* yang mengarah kepada bagaimana metode

hipnoterapi dalam bimbingan dan konseling islami di *The Winner Institute*. Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah hipnoterapi menjadi salah satu metode yang sangat efektif dalam pemecahan masalah dalam bimbingan dan konseling islami di *The Winner Institute* yang secara umum metode ini dibedakan menjadi dua, yaitu metode individual dan metode kelompok dengan pendekatan *client centered*.¹⁰

2. Skripsi Irfan Husni Fuadi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang berjudul “Metode *Hypnocounseling* Menurut R. Budi Sarwono dan Relevansinya untuk Bimbingan dan Konseling Islam.” Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui konsep metode *hypnocounseling* menurut R. Budi Sarwono dan relevansinya untuk bimbingan dan konseling islam. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif, sedangkan dalam pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi. Hasil penelitian menemukan bahwa konsep *hypnocounseling* merupakan model konseling dengan memanfaatkan kondisi *hypnosis* dalam membantu permasalahan klien. Adapun penerapan metode *hypnocounseling* dapat digunakan jika dilakukan oleh seorang *hypnocounselor* yang profesional dan menyampaikan pesan yang sesuai dengan syariat Islam itu sendiri.¹¹

¹⁰ Abdul Latif, *Hipnoterapi Dalam Bimbingan dan Konseling Islami di The Winner Institute*, Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2013).

¹¹ Irfan Husni Fuadi, *Metode Hypnocounseling Menurut R. Budi Sarwono dan Relevansinya untuk Bimbingan dan Konseling Islam*, Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

3. Skripsi Marpuah, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, yang berjudul “Metode Hipnoterapi pada Penanganan Anak Phobia di Tranz Care Mampang Prapatan Jakarta Selatan.” Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana bentuk metode hypnotherapy secara langsung terhadap penanggulangan permasalahan phobia terutama ketika menghadapi klien anak. Melalui wawancara dan observasi diketahui bahwa anak bisa dihipnotis selama ia mampu berkomunikasi dan berpikir abstrak sehingga bisa masuk ke gerbang bawah sadarnya dan memberikan sugesti positif secara berulang-ulang terhadap perilaku yang ingin diubah dan tujuan dari terapi ini bukan untuk melupakan atau menghilangkannya dari pikiran namun untuk merubah persepsi salah yang mungkin selama ini mempengaruhi perilakunya.¹²
4. Jurnal yang berjudul “Model Konseling Melalui Psikodrama dan Hipnoterapi untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa” yang ditulis oleh Safitri M, Winanti Siwi Respati, dan Aziz Luthfi. Penelitian ini bertujuan untuk memadukan penerapan konseling kelompok dengan hipnoterapi untuk menanggulangi permasalahan mahasiswa yang terkait langsung atau tidak langsung dengan proses belajar mahasiswa yang terdeteksi dini di tahun pertama belajarnya, sehingga bisa meningkatkan potensinya untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Untuk mendapatkan ketepatan penentuan modelnya, maka terlebih dahulu melihat model gaya belajar, tipe kepribadian, Indeks Prestasi, dan

¹² Marpuah, Metode Hipnoterapi pada Penanganan Anak Phobia di TranzCare Mampang Prapatan Jakarta Selatan, Skripsi, (Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2009).

permasalahan berbasis perkembangan mahasiswa. Subjek adalah mahasiswa psikologi reguler dan pararel angkatan 2013. Metode penelitian menggunakan eksperimen untuk menguji penerapan model psikodrama dan hipnoterapi untuk konseling mahasiswa berdasarkan perubahan dalam dirinya, yang diharapkan dapat membantu menyelesaikan masalahnya.

Hasil penelitian memperlihatkan tidak ada hubungan antara gaya belajar, tipe kepribadian dan IPK mahasiswa. Ada problem yang berbasis pada perkembangan kehidupan yaitu kematangan emosi, kematangan relasi, perilaku etis dan kesadaran tanggung jawab. Dari psikodrama diperoleh perubahan ke arah yang lebih baik dalam perasaan, keterbukaan, penerimaan masukan dari orang lain. Dari hipnoterapi diperoleh perubahan ke arah yang lebih baik dalam kemauan dan kemampuan untuk mengatasi masalah. Teknik terapi clean language, hand cateliptic, dan *empty chair* adalah teknik terbanyak yang digunakan untuk melakukan konseling pada masalah perkembangan yang disepakati dengan mahasiswa untuk dibahas. Dengan demikian Psikodrama dan Hipnoterapi bisa dilakukan tergantung fokus problem mahasiswa.¹³

5. Jurnal yang berjudul “Pengembangan Model Konseling Integratif Berbasis Hipnoterapi sebagai Upaya Peningkatan Peran Konselor di Sekolah” yang ditulis oleh Atrup. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan konseling integratif yaitu untuk membantu menyelesaikan masalah konseli secara praktis, efektif, dan efisien. Masalah yang dialami seorang konseli pada hakekatnya tidak berdiri sendiri, terisolasi, dan terlepas dari hal-hal

¹³ Safitri M, Winanti Siwi Respati, dan Aziz Luthfi, “*Model Konseling Melalui Psikodrama dan Hipnoterapi untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa*”, Jurnal, Seminar Psikologi dan Kemanusiaan, *Psychology Forum*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2015.

lain yang melingkupi. Sebab-sebab munculnya masalah sangat kompleks dan saling berkaitan satu dan yang lain.

Cara penyelesaiannya diperlukan suatu model konseling yang fleksibel dan mampu menyesuaikan dengan berbagai karakteristik masalah yang dihadapi konseli dalam suatu sesi proses konseling. Model konseling integratif merupakan sesi pelaksanaan konseling yang mengintegrasikan dua atau lebih teknik terapi, atau integrasi di antara teknik-teknik konseling dan/ atau sesi konseling yang mengintegrasikan di antara keduanya yaitu di antara teknik terapi dan teknik konseling tertentu. Dengan mengacu pada konsep tersebut, maka sangat dimungkinkan penggunaan beberapa jenis terapi termasuk di antaranya mengintegrasikan dengan hipnoterapi (*hypnotherapy*) dalam suatu sesi konseling.

Pemanfaatan hipnosis dalam sesi konseling secara umum dikenal dengan istilah implementasi model konseling integratif dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap pertama pelaksanaan sesi konseling secara umum. Kedua, sesi konseling dengan memanfaatkan ilmu hipnosis dalam sesi konseling setelah mendapatkan persetujuan konseli. Ketiga, melakukan proses konseling antara konselor dan konseli dengan persetujuan yang telah disepakati di tahap awal proses induksi konseling.¹⁴

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan penelitian, belum ditemukan penelitian yang serupa dilakukan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Dari beberapa penelitian terdahulu, fokus pembahasan pada penelitian tersebut berdeda dengan fokus pembahasan

¹⁴ Atrup, *Pengembangan Model Konseling Integratif Berbasis Hipnoterapi sebagai Upaya Peningkatan Peran Konselor di Sekolah*, Jurnal, Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling: Pemberdayaan Bimbingan dan Konseling Sekolah, 2004, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, hal. 16-32

pada penelitian yang berjudul “*Hypnotherapy* dalam Meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Broken Home* di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta”. Pembahasan pada penelitian ini lebih berfokus pada tahap-tahap pelaksanaan *hypnotherapy* untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa *broken home*. Perbedaan dari penelitian yang penulis lakukan yaitu metode penelitian, subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa *broken home*, guru bimbingan dan konseling, dan wali kelas. Adapun metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif dengan jenis *field research* (penelitian lapangan).

Penelitian ini berbeda dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Pertama penelitian yang dilakukan oleh Abdul Latif yang membahas Hipnoterapi dalam Bimbingan dan Konseling Islami di *The Winner Institute*. Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Irfan Husni Fuadi yang membahas Metode *Hypnotherapy* Menurut R. Budi Sarwono dan Relevansinya untuk Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang menunjukkan bahwa konsep *hypnotherapy* merupakan model konseling dengan memanfaatkan kondisi *hypnosis* dalam membantu permasalahan klien. Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Marpuah yang membahas Metode Hipnoterapi pada Penanganan Anak Phobia di *TranzCare* Mampang Prapatan Jakarta Selatan, yang menunjukkan bahwa klien bisa diberikan sugesti positif secara berulang-ulang terhadap perilaku yang ingin diubah dan tujuan dari terapi. Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Safitri M, Winanti Siwi Respati, dan Aziz Luthfi yang membahas tentang *Model Konseling*

Melalui Psikodrama dan Hipnoterapi untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa” yang ditulis oleh Safitri M, Winanti Siwi Respati, dan Aziz Luthfi. Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Atrup dengan hasil penelitian dapat mengembangkan konseling integratif yaitu untuk membantu penyelesaian masalah konseli secara praktis, efektif, dan efisien.

Berdasarkan persamaan dan perbedaan yang dilakukan oleh penulis dengan kajian pustaka pada penelitian terdahulu, maka posisi penulis yaitu merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Irfan Husni Fuadi dengan adanya persamaan dan perbedaan. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu meneliti tentang *hypnocounseling*, adapun perbedaan yang spesifik yaitu terdapat pada subjek, lokasi dan metode penelitian.

G. Landasan Teori

1. Tinjauan Tentang *Hypnocounseling*

a. Pengertian *Hypnocounseling*

Seperti yang telah disebutkan diawal, bahwa *hypnocounseling* adalah gabungan dua ilmu, yaitu *hypnosis* dan *counseling*.

1) *Hypnosis*

Ada banyak definisi tentang *Hypnosis*, istilah nyata *hypnosis*, yaitu diciptakan seorang dokter inggris pada abad ke-19, *Hypnosis* berasal dari Bahasa Yunani yaitu *hypnosis* yang berarti tidur.¹⁵ Sementara menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia *Hypnosis* yaitu keadaan karena adanya sugesti, yang

¹⁵ Willy Wong, *Membongkar Rahasia Hipnosis*, (Jakarta: Visimedia, 2010), hlm. 172.

pada taraf permulaan orang itu berada dibawah pengaruh orang yang memberikan sugestinya, tetapi pada taraf berikutnya menjadi tidak sadar sama sekali.¹⁶ *Hypnosis* bukanlah keadaan tidur, tetapi sama dengan aktivitas yang diperlambat hingga mencapai frekuensi yang disebut *Alfa* yaitu waktu ketika menuju dan dari keadaan tidur.¹⁷

Namun disini penulis mendefinisikan *Hypnosis* dalam bukunya R. Budi Sarwono yang berjudul *hypnocounseling*, *Hypnosis* merupakan cabang ilmu baru yang secara khusus mempelajari pikiran (*mind*) manusia secara mendalam.¹⁸ Penggunaan *Hypnosis* sebagai salah satu kegiatan ilmiah diperkenalkan oleh James Brand (1795-1880 M), seorang ahli bedah asal Skotlandia. Pada waktu itu James telah menggunakan sugesti *Hypnosis* dalam rangka meredakan kecemasan dan rasa sakit menjelang operasi.¹⁹ Selama lebih dari 200 tahun, berbagai penelitian tentang *hypnosis* telah dilakukan, banyak studi klinis dan eksperimen mencoba menentukan apa yang paling unik dari *hypnosis* dibanding fenomena mental lainnya. Keunikan tersebut perlu dipahami untuk merumuskan sebuah definisi *hypnosis* yang akurat. Namun sampai sekarang definisi *hypnosis* yang diungkapkan

¹⁶ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 501.

¹⁷ C. Roy Hanter MS, CHt, *Seni Hipnosis Penguasaan Teknik-Teknik Dasar*, (Jakarta: Indeks, 2011), hlm. 18.

¹⁸ R Budi Sarwono, *Hypnocounseling*, (Yogyakarta: Kanisius, 2011), hlm. 172.

¹⁹ Yadi Purwanto, "Hipnotisme dan Ketidaksadaran: Perdebatan awal dalam Psikologi Islam", *Jurnal Psikologi*, vol, III, No.2 (Desember, 2010), hlm. 173.

setiap tokoh masih berbeda-beda. Semua orang setuju adanya sesuatu yang dinamakan *hypnosis*, tetapi berbeda pendapat mengenai apa itu *hypnosis*. Beberapa definisi tentang *hypnosis* yang pernah diungkapkan diantaranya:

- a) *Hypnosis* adalah kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada seseorang, dimana seseorang yang dihipnotis bisa menjawab pertanyaan yang diajukan, serta lebih mudah menerima sugesti.
- b) *Hypnosis* adalah peraktek mempengaruhi orang lain agar mengikuti apa yang diperintahkan oleh ahli *hypnosis*.
- c) *Hypnosis* adalah seni berkomunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari betha menjadi *alpha/theta*.
- d) *Hypnosis* adalah seni eksplorasi alam bawah sadar.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa *Hypnosis* berangkat dari ilmu yang disebut *magnetism*. Karena *magnetism* mulai berkembang dan dekat dengan para psikolog, psikiater dan dokter, maka lama kelamaan *magnetism* disistematiskan menjadi konsep yang lebih matang dan diberikan nama *Hypnosis*. Karena zaman itu baru berkembang psikodinamika yang berkembang Sigmund Freud, maka *Hypnosis* sempat menjadi pilihan sebagai *tools* melakukan psikoterapi terhadap pasien-pasien Sigmund Freud. Masih banyak bidang kehidupan yang memanfaatkan ilmu *hypnosis* sebagai *tools* untuk mengoptimalisasi pencapaian dalam

perubahan tingkah laku manusia. *Hypnotherapy* hanyalah salah satu diantara bidang layanan yang menghubungkan *hypnosis* dan konseling, karena pada dasarnya *hypnosis* sendiri sangat dekat dengan konseling dan psikologi yang menyangkut perubahan tingkah laku.

2) *Counseling*

Istilah *counseling* dari Bahasa Inggris, didalam kamus artinya dikaitkan dengan kata *counsel* memiliki beberapa arti yaitu nasihat, anjuran, dan pembicaraan. Berdasarkan arti di atas, *counseling* secara etimologi berarti nasihat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.²⁰ Jadi dalam proses *counseling* ada tujuan langsung yang tertentu, yaitu pemecahan masalah yang dihadapi klien.

Perkembangan *counseling* dibawa oleh tokoh psikologi humanistik yaitu Carl Rogers yang dikenal sebagai bapak *counseling* dunia. Rogers membuka tabir baru dalam dunia psikologi yang memandang manusia sebagai individu yang mampu menyelesaikan masalah sendiri. Pemikiran Rogers yang memandang manusia memiliki potensi mempengaruhi perkembangan *counseling* di dunia dan di kenal dengan pendekatan *counseling* berpusat dari pola pikir.

²⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hlm. 21-22.

Penggabungan *hyponosis* dan *counseling* ini dimaksudkan agar konselor dapat lebih efektif dalam memberikan bentuk bantuan kepada klien. Hubungan klien yang terjadi dalam proses *counseling*, kemudian dilanjutkan menjadi hubungan terapis klien dalam sesi *hypnosis*. Panduan ini menjadi unik karena memang di masyarakat Indonesia sebagai sesuatu yang baru, karena *hypnocounseling* di Indonesia baru muncul dalam kerangka kecil. Masih banyak upaya yang harus dirincikan untuk menjadi *hypnocounseling* yang lebih baik secara teoritik maupun secara praktis.

3) Lingkup *Hypnocounseling*

Lingkup kerja *hypnocounseling* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dalam batas tembok sekolah, ketika *hypnocounseling* dibawa keluar tembok sekolah *hypnocounselor* akan berbenturan secara frontal dengan profesi psikolog dan terapis. Karena dapat menimbulkan berbagai persoalan kewenangan, seperti persoalan administrative, dan tentu saja ada persoalan ekonom. Otoritas konselor sekolah, bukan untuk berpraktek diluar sekolah, demikian juga sebaliknya bagi psikolog.²¹

4) Keterbatasan *Hypnocounseling*

Hypnosis hanyalah suatu dari ratusan teknik psikoterapi yang ada di dunia psikolog, dan *hypnosis* memiliki kelemahan dan kelebihan. Meskipun sekarang *hypnosis* sudah mengalami

²¹ R Budi Sarwono, *Hypnocounseling*, (Yogyakarta: Kanisius, 2011), hlm. 18.

penyempurnaan, tetapi saja *hypnosis* tidak bisa menangani semua kasus psikolog klien.

Keterbatasan *hypnocounseling* juga disebabkan karena dari seorang guru yang tidak dipersiapkan menjadi terapis. Psikolog yang didapat di bangku kuliah tidak menyentuh berbagai hal yang bersifat patologis, sehingga wawasan psikoterapi jelas tidak sepadan dengan seorang psikolog. Apabila *hypnocounselor* menemukan masalah patologis dalam diri klien hendaknya mereferal kepada psikolog atau psikiater yang dipercaya sekolah atau orangtua.²²

5) Kegunaan *Hypnocounseling*

Dengan mempelajari *hypnocounseling*, seorang konselor dapat membantu klien bermasalah secara lebih efektif. Masalah- masalah yang selama ini harus direferal ke psikolog atau psikiater bisa dengan mudah ditangani sendiri tanpa ada resiko yang berarti. Dengan *hypnocounseling* konselor dapat mengantarkan klien sampai pada solusi permasalahan, tidak hanya berhenti pada gundukan nasihat saja.²³

Dari mempelajari *hypnocounseling* beberapa hal positif bisa didapatkan sekaligus untuk kepentingan pendidikan disekolah. Pertama, dengan mempelajari *hypnocounseling* posisi para guru *counseling* lebih jelas. Karena bukan tidak mungkin sekarang ini masih ada guru *counseling* beralih

²² Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 66.

²³ *Ibid.*, hlm. 25.

funksinya sebagai konselor disekolah karena dianggap hanya sebagai polisi sekolah dan melakukan pekerjaan sambilan sebagai tata usaha, atau petugas perpustakaan, karena banyak orang yang belum paham benar apa manfaat konseling dalam keseluruhan praktek disekolah. Kedua, guru *counseling* bisa memberikan bantuan lebih nyata kepada klien untuk keluar dari permasalahannya. Ketika seseorang konselor belajar *hypnncounseling*, maka konselor dengan pikiran bahwa sadar klien dan bisa membantu klien untuk keluar dari masalahnya.

6) Tahap-tahap *Hypnocounseling*

Menurut R Budi Sarwono terdapat tujuh tahap yang terlibat dalam mengimplementasikan teknik *hypnocounseling* baik seacara individu maupun secara kelompok yaitu Membangun hubungan, Identifikasi dan Penilaian masalah, Memfasilitasi perubahan terapeutis, *Hypnosis*, evaluasi dan terminasi.²⁴ Adapun penjelasan tahap-tahap *hypnocounseling* yaitu sebagai berikut:

a) *Pre-induction Interview*

Setiap proses *hypnocounseling* selalu dimulai dengan *preinduction interview*, tahap ini meliputi:

- 1) Membangun dan menjaga relasi yang dimulai saat klien pertama kali menghubungi hipnoterapis, baik

^{24 25} Ibid., hlm. 30.

melalui SMS, telephon, e-mail maupun bertemu langsung.

- 2) Mengatasi rasa takut, hal dilakukan berupa menangani perasaan takut atau persepsi klien yang salah tentang hypnocounseling. Proses ini dapat dilakukan dengan menjeaskan apa itu hypnosis, bagaimana prinsip kerja hypnosis serta bagaimana penggunaan hypnosis dalam hypnocounseling bisa membantu mengatasi permasalahan klien.
- 3) Membangun ekspektasi untuk menetapkan hasil yang ingin dicapai setelah hypnocounseling.
- 4) Menggali dan mengumpulkan informasi. Dengan proses ini, hipnoterapis dapat menemukan akar masalah sebenarnya yang dihadapi klien sebelum melakukan hypnocounseling.

b) Assesment

Assesment disini adalah menguji sugestibilitas suyet (subjek hypnosis), dengan memahami tingkat sugestibilitas suyet (subjek hypnosis) maka seorang konselor dapat menentukan teknik selanjutnya. Mengukur tingkat sugestivitas, tes sugestivitas adalah sebuah langkah elementer yang wajib dilakukan oleh seorang juru hypnotis untuk mengetahui seberapa tinggi atau rendah pikiran subjek bisa disugesti. Setelah mengetahui

tingkat sugestivitas subjek, juru hypnotis dapat menentukan strategi hypnosis yang akan diterapkan untuk menginduksi subjek tersebut. Tanpa lebih dulu mengetahui tingkat sugestivitas subjek, seorang juru hypnotis bisa terjebak ke dalam sebuah blunder yang diakibatkan oleh menurunnya tingkat kepercayaan subjek kepadanya.

Pada umumnya juru hipnotis akan mengelompokkan subjek dalam dua kategori yaitu subjek yang mudah diinduksi (memiliki sugestifitas tinggi) dan subjek yang sulit diinduksi (memiliki sugestivitas rendah). Menurut *Standford hypnotic suscepibility scale*, di setiap populasi sugestivitas manusia terbagi menjadi tiga: 1) subjek yang sulit diinduksi (5 % dari populasi), 2) subjek moderat (85% dari populasi), 3) subjek yang mudah diinduksi (10% dari populasi). Ketika subjek dalam kategori mudah berarti subjek langsung siap dilakukan induksi, jika subjek dalam kategori sulit maka dinaikkan tingkat sugestivitasnya dengan hypnotic training. Hypnotic training, inti dari langkah ini adalah membuat subjek lebih memahami apa itu hypnosis, supaya mendapat kepercayaan dari klien untuk mensukseskan proses hypnosis.

- 1) Jelaskan kepada subyek apa itu hypnosis, pikiran sadar, pikiran bawah sadar, kepatuhan dan kerjasama

dalam proses hypnosis, sensasi sugestivitas dan lain-lain.

- 2) Jelaskan bahwa semua proses hypnosis adalah self hypnosis, dan peran Hypnotist hanya 20 % sedang subyek 80 %.

Pada dasarnya cara kerja hypnosis adalah membimbing klien menuju keadaan rileks dengan cara mengkondisikan klien berada pada kedalaman alpha dan theta, karena dalam kondisi gelombang alpha dan theta klien mampu menginternalisasi informasi secara optimal. Selain itu perubahan yang diharapkan klien akan dapat dilakukan dengan mudah, karena pada kondisi tersebut critical factor klien telah dilumpuhkan.

c) *Induction*

Induction atau Induksi adalah langkah pertama dalam hypnosis, menginduksi berarti memindahkan seseorang dari pikiran sadar (*conscious mind*) ke pikiran bawah sadar (*subconscious mind*). induksi merupakan sebuah langkah kecil yang sangat penting dalam praktik hypnosis yaitu sebuah langkah yang dimaksudkan untuk membawa subjek ke tataran pikiran bawah sadar, adapun syarat-syarat induksi:

- 1) Subyek tidak menolak diinduksi
- 2) Subyek memahami bahasa “penginduksi”

- 3) Subyek memiliki kemampuan fokus
- 4) Subyek merasa rileks
- 5) Subyek bisa berimajinasi

Induksi untuk subjek dengan sugestibilitas rendah sampai moderat. Adapun teknik-teknik induksi yang dapat digunakan dalam hypnotherapy, antara lain:

a) *Progressive relaxation*

Prosedur induksi dengan *progressive relaxation* adalah dengan menciptakan rasa rileks pada bagian tubuh tertentu, kemudian secara progresif disebarkan ke seluruh tubuh. Bagian tubuh yang paling mudah dipengaruhi untuk rileks adalah kelopak mata, maka teknik ini biasanya dimulai dengan *Eye fixation* (fiksasi mata atau pesona mata). Biasanya dilakukan dengan memfokuskan pandangan klien pada suatu objek.

b) *Relaxation* (relaksasi atau kelelahan sistem saraf)

Variasi ini dilakukan dengan metafora dan relaksasi fisik yang sistematis, biasanya dilakukan dengan meminta klien untuk menutup mata.

c) *Deepening*

Setelah subyek masuk ke hypnosis state maka harus segera diperdalam (*deepening*). *Deepening*

adalah langkah yang dapat dilakukan oleh seorang hypnotist untuk memperdalam level hypnosis subjek. Semakin dalam levelnya semakin tinggi sugestibilitas subjek. Deepening sangat tergantung pada teknik terapi yang digunakan. Ada teknik yang tidak mengharuskan klien masuk ke dalam kondisi trance yang dalam (pikiran sadar klien masih aktif). Untuk membuat klien semakin suggestible (meningkatkan kemampuan untuk menerima sugesti), terdapat teknik-teknik deepening yang umum digunakan, teknik-teknik tersebut adalah seperti menghitung mundur angka 10-1, 5-1, menuruni tangga, the elevator (turun dengan lift), the hallway (lorong), head down, fractionation, menjatuhkan tangan ke pangkuan, dan pemandangan alam.

d) *Affirmation*

Affirmation atau afirmasi, merupakan kata kata sugesti yang digunakan untuk terapi atau memprogram ulang memori bawah sadar. Afirmasi ini dapat digunakan untuk menangani permasalahan yang jelas penyebabnya. Bentuk terapinya bisa berupa pemberian sugesti yang sudah dirancang sedemikian rupa, hal ini disesuaikan dengan tujuan yang sudah disepakati (klien dan hipnoterapis) dalam

hypnocounseling. Adapun kata- kata Afirmasi berupa Kalimat positif (hindari kata tidak), Repetition (diulang ulang), Progressive (bertahap), Present tense (hindari kata akan), Individual, diakhiri dengan kalimat empowerment.

e) *Anchoring*

Penjangkaran (*Anchoring*), merupakan keadaan dimana klien dibawa kembali ke keadaan semula oleh seorang *hypnotist* dengan keadaan klien lebih baik lagi dari kondisi sebelumnya. Anchoring bisa juga dikatakan sebagai memberikan simbol tertentu (biasanya berupa kata kata atau tindakan) yang dapat mempertahankan sugesti bertahan lama, seperti:

- 1). Mulai sekarang kalau kamu mengatakan “aku bisa” maka matematika akan menjadi pelajaran yang menyenangkan.
- 2). Mulai sekarang kalau kamu menjentikkan jari maka rasa percaya dirimu akan bertambah besar.

f) *Termination*

Membangunkan (*Termination*), adalah langkah terakhir dari sebuah sesi hypnosis. Langkah ini dimaksudkan untuk membangunkan subjek pada

level kesadaran biasa atau bisa diartikan upaya mengembalikan subyek pada kesadaran normal, misalnya hitungan naik (1 -10) disertai tarikan nafas panjang.²⁵

Jika *hypnocounseling* berhasil, biasanya klien merasakan ada hal yang baru di dalam dirinya, lebih ceria, lebih semangat, terasa lebih sehat dan lain-lain. Berdasarkan langkah-langkah tersebut, secara kerangka besar proses dapat diketahui proses hypnosis yang meliputi, hypnosis diawali dengan sebuah *preinduction interview*, dengan proses ini hipnoterapis dapat menemukan akar masalah sebenarnya yang dihadapi klien sebelum melakukan *hypnocounseling*, setelah ada kontrak kesepakatan antara konselor dan klien untuk melakukan *hypnocounseling*, kemudian dilanjutkan dengan *assessment*, dalam *assesment* dilakukan pengukuran tingkat sugestibilitas.

Ada banyak cara untuk menguji sugestibilitas subyek ini, dengan memahami tingkat sugestibilitas subyek (subjek *hypnosis*) maka seorang konselor dapat menentukan teknik selanjutnya. Setelah diuji tingkat sugestibilitasnya, subyek (subjek *hypnosis*) dimasukkan dalam kondisi hypnosis. Langkah ini disebut *induction*. Ada bermacam macam cara menginduksi, diantaranya *Progressive relaxation* dan *relaxation*. Setelah langkah induksi dilakukan, maka *hypnotist* melakukan *deepening*, mendalamkan tingkat relaksasi subjek hypnosis sampai tingkat tertentu, ketika kedalaman *hypnosis* sudah tercapai

²⁵ R Budi Sarwono, *Hypnocounseling Merangkai Kembali Sayap-sayap Patah Pendidikan Kita*, Yogyakarta, Kanisus 2011, hlm. 114.

maka langsung dilakukan *affirmation* atau memberikan sugesti. Setelah diberi sugesti maka subyek (subjek *hypnosis*) dibangunkan (*termination*), dengan sebelumnya di *anchor* (dijangkar) supaya sugesti yang diberikan bertahan lama.²⁶

2. Tinjauan Tentang *Self Confidence*

a. Pengertian *Self Confidence*

Self Confidence dalam Bahasa Indonesia yaitu kepercayaan terhadap diri.²⁷ Kepercayaan diri merupakan sifat kepribadian yang sangat menentukan dalam kehidupan orang secara pribadi. Dengan kepercayaan diri yang baik, seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya, percaya diri terdiri dari dua kata yaitu percaya dan diri. Percaya adalah mengakui atau yakin akan kebenaran sesuatu, sedangkan istilah diri dalam Bahasa Inggris disebut *self* yang mempunyai arti yaitu identitas dari sesuatu yang dipandang secara abstrak. Al-quran sebagai rujukan pertama yang menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam ayat Al-Qur'an yang mengindikasikan percaya diri, seperti :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: janganlah kamu bersikap lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Ali Imran: 139)

Ayat di atas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang

²⁶ Puguh Dwi Kuncoro, *Student Manual Hypnotherapy The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH)*, (Yogyakarta: Yogyakarta, 2010), hlm. 11-13.

²⁷ Peter Salim, *Advance English-Indonesia Dictionary*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 761.

Mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat.

Sangat jelas penjelasan Ayat diatas nampak bahwa orang yang percaya diri dalam Al-Quran disebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih, serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan istiqomah.

Menurut Enung Fatimah kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapi.²⁸

b. Aspek *Self Confidence*

Adapun beberapa aspek yang mendukung dalam meningkatkan *Self Confidence*, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Kemampuan menghadapi masalah, yaitu sikap seseorang yang meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi setiap masalah yang dihadapinya.
- 2) Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, yaitu seseorang harus dapat mempertanggung jawabkan setiap keputusan yang diambilnya.
- 3) Kemampuan dalam bergaul, yaitu seseorang harus tahu bagaimana cara menajalin pertemanan dengan orang lain.
- 4) Kemampuan menerima kritik, yaitu seseorang yang harus mampu menerima setiap kritik yang ditujukan kepada dirinya.

3. Tinjauan Tentang Siswa *Broken Home*

a. Pengertian siswa *Broken Home*

Siswa *broken home*, terutama pada tingkat dasar atau menengah dan merupakan seorang pelajar.²⁹ Secara etimologi *broken home* dapat diartikan sebagai keluarga yang retak, adapun faktor yang mempengaruhi keluarga

²⁸ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), hlm. 149.

²⁹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm. 912.

retak tersebut yaitu faktor kematian, faktor ekonomi, perbedaan pendapat, kurangnya komunikasi dan terlalu mementingkan ego.

Jadi siswa *broken home* merupakan korban dari ketidak harmonisan yang terjadi dalam sebuah keluarga yang berakibat anak kurang dapat kasih sayang orang tuanya. Hal ini dapat berpengaruh pada mental seorang siswa dan juga menyebabkan seorang siswa tidak mempunyai semangat lagi dalam hidupnya.

b. Macam-macam *Broken Home*

Keluarga pecah (*broken home*) dapat dilihat dari dua aspek:

- 1) Keluarga itu terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal dunia atau telah bercerai.
- 2) Orang tua tidak bercerai, akan tetapi struktur keluarga itu tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak di rumah, dan tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi. Misalnya orang tua sering bertengkar sehingga keluarga itu tidak sehat secara psikologi.

c. Faktor faktor penyebab *Broken Home*

- 1) Terjadinya perceraian.
- 2) Ketidak dewasa sikap orang tua.
- 3) Orang tua yang kurang memiliki rasa tanggung jawab.
- 4) Jauh dari Tuhan.
- 5) Adanya masalah ekonomi.
- 6) Kehilangan kehangatan didalam keluarga antara orang tua dan anak.

7) Adanya masalah pendidikan.³⁰

H. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mencapai tujuan dan kegunaan yang dimaksudkan dalam sebuah penelitian sehingga dapat dipertanggungjawabkan secara kualitas dan kuantitasnya. Metode penelitian juga dapat berfungsi sebagai cara untuk bertindak agar sesuatu kegiatan dapat terlaksana dengan baik, terarah, dan dapat mencapai hasil yang optimal. Guna mempermudah proses pengeambilan data, penulis menggunakan metode penelitian dengan beberapa langkah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan (*field research*), yaitu data-data hasil bersumber dari lapangan. Sedangkan sifat penelitian kualitatif yaitu sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang diamati.³¹

Pada penelitian ini, penulis akan mendeskripsikan gambaran fakta-fakta yang terjadi, yaitu mendeskripsikan tahap-tahap *hypnotherapy* untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa *broken home* di SMK Penerbangan AAG Adusutjipto Yogyakarta.

³⁰ *Ibid.*, hlm. 69.

³¹ Moh. Kasiran, *Metode Penulisan Kualitatif-Kuantitatif*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hlm. 175.

2. Subyek dan Objek Penelitian

a. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah orang yang bisa memberikan informasi. Subyek penelitian atau yang disebut dengan *key person* berarti orang yang menjadi sumber informasi. Subyek penelitian adalah orang-orang yang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan penulis, baik pertanyaan tertulis maupun lisan terhadap subyek atau responden.³² Penentuan subyek sebagai sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel subyek data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan penulis.³³ Pemilihan atau penentuan subyek penelitian yang tepat menjadi bagian yang sangat penting dalam sebuah penelitian.

Pemilihan subyek dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan hasil analisis yang didapatkan dari hasil observasi di lapangan. Setelah melakukan analisis, penulis dapat menentukan bahwa subyek dalam penelitian ini adalah satu orang guru bimbingan dan konseling, dua orang siswi *broken home* yang tingkat kepercayaan dirinya rendah dan dua wali kelas di SMK Penerangan AAG Adisutjipto Yogyakarta. Adapun kriteria subyek penelitian ini yaitu sebagai berikut:

³² Tatang M. Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), hlm. 183.

^{33 34} Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 300.

1) Guru Bimbingan dan Konseling

Terdapat lima orang guru bimbingan dan konseling di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta. Akan tetapi, guru bimbingan dan konseling yang menjadi subyek dalam penelitian ini yaitu guru yang memberikan layanan konseling dengan metode *hypnocounseling* kepada siswa *broken home*. Guru bimbingan dan konseling ini berperan sebagai konselor dalam pelaksanaan *hypnocounseling* untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa *broken home* yang bernama Ahmad Ali Marzuqi sekaligus Koordinator BK di sekolah tersebut.

2) Siswa *Broken Home*

Siswa *broken home* di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto terdapat 19 Siswa, di kelas X (6 orang), XI (8 orang), dan XII (5 orang).³⁴ Akan tetapi tidak semua siswa *broken home* tersebut penulis jadikan sebagai subyek penelitian. Hal tersebut karena penulis memiliki kriteria tertentu. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di sekolah SMK Penerbangan terdapat 19 siswa dan siswi yang mengalami kondisi *broken home*. Adapun siswa *broken home* yang menjadi subyek dalam penelitian ini yaitu memiliki kriteria sebagai berikut:

- a) Siswa *broken home* yang sedang menempuh pendidikan di kelas XI dan XII.

³⁴ Wawancara dengan Ahmad Ali Marzuqi, Kepala BK SMK Penerbangan AAG Adisutjipto, 14 Februari 2021

b) Memiliki kemampuan percaya diri yang rendah, diketahui berdasarkan hasil pengamatan guru BK, dan wali kelas selama di sekolah. Berdasarkan hasil observasi, siswa tersebut terlihat malu saat diberikan kesempatan untuk maju kedepan, dan kebanyakan siswa yang *broken home* lebih banyak menarik diri dari teman-temannya (menyendiri), ketika diberikan tugas kelompok siswa *broken home*, mereka lebih banyak pasifnya sekaligus orang tua sudah bercerai.

c) Bersedia menjadi subyek/konseli dalam pelaksanaan *hypnotherapy* untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa *broken home*.

d) Dari kedua siswa yang menjadi subjek tersebut didapatkan penulis berdasarkan rekomendasi dari guru BK yang pernah ditangani sebelumnya melalui proses *hypnotherapy*.

3) Wali kelas

Subyek ketiga dalam penelitian ini adalah wali kelas yang ada di kelas XI dan XII SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta yaitu bernama Ibu Sari untuk kelas XI dan bernama Bapak Darmanto untuk kelas XII yang memahami keadaan siswa *broken home* tersebut. Selain itu, wali kelas berperan menindaklanjuti permasalahan siswa *broken home* yaitu membantu mengeksplorasi rasa percaya diri siswa.

b. Obyek Penelitian

Objek penelitian adalah permasalahan-permasalahan yang menjadi sentral perhatian suatu penelitian.³⁵ Obyek penelitian ini adalah tahap-tahap *hypnotherapy* dalam meningkatkan *self confidence* siswa *broken home* di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah pekerjaan penelitian yang tidak dapat dihindari dalam kegiatan penelitian karena teknik pengumpulan data merupakan langkah yang strategis untuk mencapai tujuan pokok penelitian yaitu mendapatkan data.³⁶ Untuk mendapatkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang diamati dari subjek penelitian, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Metode Observasi

Observasi merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan penulis turun ke lapangan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat perilaku, kegiatan, benda-benda, waktu, peristiwa, dan perasaan.³⁷ Observasi yang penulis gunakan yaitu observasi partisipan, yaitu pengamatan berada didalam

³⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hlm. 99.

³⁶ M. Djunaedi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 163-164.

³⁷ *Ibid.*, hlm. 165.

subjek yang diamati dan ikut dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan.³⁸ Observasi ini dilakukan dengan pengamatan langsung terhadap tahap-tahap *hypnocounseling* dalam meningkatkan *self confidence* pada siswa *broken home* tanpa mengajukan pertanyaan-pertanyaan saat mengamati proses *hypnocounseling*.

Penulis melakukan observasi secara langsung untuk mendapatkan data terkait *hypnocounseling* dalam meningkatkan *self confidence* pada siswa *broken home* di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta. Adapun data yang diperoleh penulis antara lain: kondisi fisik tempat pelaksanaan *hypnocounseling*, tahap demi tahap pelaksanaan *hypnocounseling*, keadaan remaja saat pelaksanaan *hypnocounseling* dan perkembangan konseli setelah pelaksanaan *hypnocounseling*.

b. Wawancara

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan maka dalam topik tertentu.³⁹ Dalam penelitian kualitatif, wawancara mendalam (*indepht interview*) biasanya dilakukan secara tidak terstruktur. Wawancara yang digunakan adalah wawancara secara Terpimpin dan Bebas, wawancara terpimpin yaitu

³⁸ Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Ramaja Rosdakarya, 2002), hlm. 70.

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 321.

wawancara yang tersusun dengan rapih dan ditanyakan berdasarkan poin-poin yang telah ditulis dan wawancara bebas adalah wawancara yang dilakukan seperti mengobrol dengan santai.

Namun demikian, penulis boleh melakukan wawancara untuk penelitian kualitatif secara terstruktur.⁴⁰ Adapun data-data yang diperoleh dari hasil wawancara antara lain: tahap-tahap *hypnotherapy* yang langsung diutarakan oleh Ahmad Ali Marzuqi sebagai guru bimbingan dan konseling, ditambahkan dengan wali kelas yang memberikan informasi tambahan mengenai identitas dan permasalahan siswa *broken home*, serta penjelasan tambahan dari dua orang siswa *broken home* mengenai keberhasilan tahap-tahap *hypnotherapy* untuk meningkatkan *self confidence*.

c. Dokumentasi

Dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang lokasi penelitian, catatan-catatan keberhasilan guru bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi masalah siswa dengan menggunakan teknik *hypnotherapy*, serta dokumentasi- dokumentasi penting yang berkaitan dengan tahap-tahap *hypnotherapy* dalam meningkatkan *self confidence* pada

⁴⁰ ⁴¹ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hlm. 63.

siswa *broken home* di SMK Penerbangan AAG Adisutripto Yogyakarta.

Dokumentasi yang diperoleh penulis dibagi menjadi dua bagian yaitu: tulisan, meliputi gambaran umum SMK Penerbangan AAG Adisutripto Yogyakarta, program bimbingan dan konseling, pelaksanaan *hypnocounseling* dan gambaran umum subjek penelitian. Gambar, meliputi foto penunjang di SMK Penerbangan AAG Adisutripto Yogyakarta, momen pelaksanaan tahap-tahap *hypnocounseling*.

4. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi.⁴¹ Dalam penelitian kualitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu arahkan untuk menjawab rumusan masalah.

Data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik analisis data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kualitatif yaitu cara analisis yang cenderung menggunakan kata-kata untuk menjelaskan fenomena atau data yang diperoleh. Adapun tahap-tahap dalam analisis data menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono meliputi reduksi data (*data reduction*), penyajian data

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 244.

(*display data*), dan penarikan kesimpulan dan verifikasi (*concluding and verification*).⁴² Penjelasan lebih rinci yaitu sebagai berikut:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya.⁴³ Adapun reduksi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan cara mengumpulkan data hasil observasi, wawancara dan dokumentasi dengan subjek.

b. Penyajian Data (*Display Data*)

Setelah data direduksi, tahap selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, hubungan antar kategori, dan sejenisnya.⁴⁴ Melalui penyajian data, maka data dapat terorganisasikan, tersusun dan memiliki pola hubungan, sehingga akan mudah dipahami. Bentuk yang paling sering digunakan dari model data kualitatif selama ini adalah penyajian data berupa teks naratif.

c. Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion and Verification*)

Kesimpulan awal yang dikemukakan dalam penelitian kualitatif biasanya masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat

⁴² *Ibid.*, hlm. 246.

⁴³ *Ibid.*, hlm. 247.

⁴⁴ *Ibid.*, hlm. 122.

serta mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.⁴⁵ Jadi, kesimpulan yang dapat dikemukakan adalah kesimpulan yang dapat valid dan dipercaya serta sudah melalui tahap verifikasi.

5. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data merupakan upaya agar hasil penelitian yang disajikan valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan yang didasarkan atas sejumlah kriteria yaitu derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).⁴⁶ Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk pengecekan atau membanding terhadap data yang ada. Dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber.

Menurut Patton dalam Moleong, triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.⁴⁷ Hal ini membuat sebuah informasi yang didapat bisa dibuktikan kevalidannya. Hal itu dicapai dengan:

- a. Membandingkan data yang didapat dari hasil wawancara dengan data hasil pengamatan.
- b. Membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dilakukan secara pribadi.

⁴⁵ *ibid.*, hlm. 252.

⁴⁶ Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: RT Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 234-332.

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 330.

- c. Membandingkan apa yang dikatakan orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
- d. Membandingkan keadaan dan pendapat seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang.
- e. Membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumentasi yang berkaitan.⁴⁸

Teknik triangulasi menentukan aspek validitas informasi yang diperoleh untuk kemudian disusun dalam suatu penelitian. Tujuan umum dilakukan triangulasi adalah untuk meningkatkan kekuatan teoritis, metodologis, maupun interpretatif dari sebuah riset. Triangulasi melibatkan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Penelitian ini menggunakan Teknik triangulasi sumber sebagai uji keabsahan data. Teknik triangulasi sumber dipilih karena penulis dapat mendengarkan secara langsung data yang disampaikan subyek. Sehingga Teknik ini lebih sesuai dengan kondisi subyek yang penulis wawancarai.

Teknik triangulasi sumber juga dapat menggambarkan ekspresi subjek secara langsung. Subyek dapat mengungkapkan apa yang dirasakan dalam hatinya berkaitan dengan fenomena yang terjadi di lapangan sebagai data penelitian. Penulis dengan kemampuannya untuk mengeksplor perasaan yang terpendam dalam diri subjek untuk kemudian diungkapkan secara verbal oleh subjek. Selanjutnya dicatat

⁴⁸ Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: RT Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 331.

sebagai informasi atau data penelitian guna menjawab rumusan permasalahan.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai *hypnotherapy* dalam meningkatkan *self-confidence* pada siswa *broken home* di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *hypnotherapy* yang dilakukan untuk meningkatkan *self-confidence* terdapat lima tahapan yakni: (1) *Building rapport*, pada tahap ini guru BK dan siswa membangun kedekatan secara emosional agar supaya dapat menggali informasi yang dibutuhkan dan proses layanan *hypnotherapy* berjalan dengan lancar.

(2) *Induction*, membawa siswa ke pikiran bawah sadar dengan gelombang otak alfa dan menuju theta agar siswa mampu menerima sugesti yang ada pada tahap berikutnya. (3) *Deepening*, memberikan sugesti dan mengarahkan siswa menuju tempat yang sangat aman dan nyaman melalui pikiran bawah sadar, karena setelah itu siswa akan diberikan sugesti-sugesti positif. (4) *Suggestion*, tahapan ini lanjutan dari proses sebelumnya. Dalam proses ini siswa dibantu oleh guru BK dalam meningkatkan percaya diri dan didukung dorongan dari lingkungan, baik orang tua dan guru wali kelas di sekolah. (5) *Termination* proses ini mengembalikan kesadaran siswa dari pikiran bawah sadar ke pikiran sadar.

B. Saran-saran

Berdasarkan temuan yang dilakukan penulis, tentang *hypnocounseling* dalam meningkatkan percaya diri pada siswa di SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto. Maka penulis sangat menyarankan untuk menindaklanjuti penelitian bertikutnya terkait tentang *hypnocounseling*, rasa percaya diri ataupun fokus lainnya.

Penulis melihat di lapangan, masih sangat diperlukan pendampingan ekstra kepada siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisutjipto, khususnya siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Dalam hal ini, ada beberapa faktor siswa memiliki rasa percaya rendah yaitu pengalaman masa lalu yang tidak terindahkan, pola asuh keluarga kurang mendukung dan kurangnya perhatian dari para guru Mata Pelajaran. Sejatinya, percaya diri yang dimiliki setiap peserta didik tergantung tumbuh kembang siswa dari lingkungannya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (2000). *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta)
- Al-Qur''an Al-Karim*, terjemahan oleh Departemen Agama Republik Indonesia, *Qur''an.com*, <https://quran.com/> di akses 5 Januari 2024.
- Editor Kumparan, “Macam-macam Jurusan SMK Lengkap dengan bidang yang dipelajari”, *Macam-macam Jurusan SMK Lengkap dengan Bidang yang Dipelajari | kumparan.com*, diakses tanggal 5 Januari 2024
- Damayanti Riska & Maemonah, *Konseling Spiritual dalam meningkatkan Self Concept Remaja Broken Home*. Jurnal: *At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam* vol. 3 no.2, Desember 2020
- Departemen Pendidikan Nasional, (2008) *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, (Jakarta: Balai Pustaka).
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
- Fatimah Enung, 2008 *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Pustaka Setia,).
- Gerungan, W.A, 2004. *Psikologi Sosial* (Bandung: Refika Aditama,). Ghony M. Djunaidi dan Fauzan Almanshur M. Djunaidi Ghony, 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media,).
- Hanter C. Roy MS, CHt, 2011. *Seni Hipnosis Penguasaan Teknik-Teknik Dasar*, (Jakarta: Indeks,).

- Irfan Husni Fuadi, 2014. Metode Hypnotherapy Menurut R. Budi Sarwono dan Relevansinya untuk Bimbingan dan Konseling Islam, Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,).
- JP Chaplin, 2002. Kamus Lengkap Psikologi terj Kartono, Kartini (Jakarta: Raja Grafindo Persada).
- J.H Mahrita, 2010. Upaya meningkatkan Self Confidence Siswa dalam pembelajaran Matematika Melalui Model nkuri Terbimbing, (Jakarta: Rineka Cipta).
- Kasiran Mohammad, 2010. Metode Penulisan Kualitatif-Kuantitatif, (Malang: UIN Maliki Press,).
- Kuncoro Puguh Dwi, 2010. Student Manual Hypnotherapy The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH), (Yogyakarta: Yogyakarta).
- Latif Abdul, 2013. Hipnoterapi Dalam Bimbingan dan Konseling Islami di The Winner Institute, Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga).
- M. Amirin Tatang, 2000. Menyusun Rencana Penelitian, (Jakarta: Raja Grafindo Persada).

Moleong Lexy, 2011. Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: RT Remaja Rosdakarya).

Purwanto Yadi, 2010. "Hipnotisme dan Ketidaksadaran: Perdebatan awal dalam Psikologi Islam", Jurnal Psikologi, vol, III, No.2

Sarwono R Budi, 2011 Hypnocounseling Merangkai Kembali Sayap-sayap Patah Patah Pendidikan Kita, (Yogyakarta: Kanisius).

Sunaryo Kartadinata. 2011. Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Paedagogis. (Bandung: UPI Press).

Salim Peter, 1991. Advance English-Indonesia Dictionary, (Jakarta: Modern English Press).

Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D, (Bandung: Alfabeta).

Soehartono Irawan, 2002. Metode Penelitian Sosial, (Bandung: Ramaja Rosdakarya).

Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: Alfabeta).

Tohirin, 2012. Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif bimbingan dan Konseling, (Jakarta: Rajawali Pers).

Wong Willy, 2010. Membongkar Rahasia Hipnosis, (Jakarta: Visimedia). Willis

Sofyan S., 2010. Konseling Keluarga (Family Counseling),
(Bandung: Alfabeta).

Wiratania Aniek, Pemberian Layanan Hypnocounseling dalam Aktualisasi diri
Konselor, Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, vol 3 No.1,
Agustus 2020

