

**PENANAMAN BUDAYA AKADEMIK  
SISWA MELALUI HIPNOTERAPI  
(Studi Kasus pada Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten  
Banyumas)**



**DISERTASI**

Disusun dan diajukan kepada  
Pascasarjana Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri  
Untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar doktor

**ERNAWATI**

**NIM. 201771005**

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2024**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
PASCASARJANA**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 website: <http://www.pps.uinsaizu.ac.id>

**PENGESAHAN**

Nomor 2177 Tahun 2024

**Disertasi Berjudul :**

Penanaman Budaya Akademik Siswa Melalui Hipnoterapi  
(Studi Kasus pada Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten Banyumas)

**Ditulis Oleh :**

Ernawati  
NIM. 201771005

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
**Doktor Studi Islam**

Purwokerto, September 2024



**Prof. Dr. H. Mch. Roqib, M.Ag.**

NIP. 19680816 199403 1 004



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
PASCASARJANA**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 website: <http://www.pps.uinsaizu.ac.id>

**PENGESAHAN**

Judul Disertasi

**Penanaman Budaya Akademik Siswa Melalui Hipnoterapi  
(Studi Kasus Pada Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten Banyumas)**

Oleh :

**ERNAWATI**  
NIM: 201771005

Diseertasi ini sudah dipertahankan di depan tim penguji dalam forum Ujian Terbuka pada Hari/Tanggal, Senin/ 9 September 2024 dan telah direvisi sesuai dengan catatan dari para penguji

Dewan Penguji :

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag  
Ketua Sidang
2. Dr. Muh. Hanif, M.Ag., M.A  
Sekretaris Sidang
3. Prof. Dr. H. Sangkot Sirait, M.Ag  
Promotor/Penguji
4. Prof. Dr. H. Rohmat, M.Ag., M.Pd  
Co-Promotor/Penguji
5. Prof. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag  
Penguji 1
6. Prof. Dr. H. Rohmad, M.Pd  
Penguji 2
7. Dr. Novan Ardy Wiyani, M.Pd.I  
Penguji 3
8. Dr. Nurfuadi, M.Pd.I  
Penguji 4



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
PASCASARJANA**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

**NOTA DINAS**

Purwokerto

Kepada Yth.,  
Direktur Program Pascasarjana  
UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah membaca, melakukan bimbingan, arahan, dan perbaikan terhadap naskah Disertasi berjudul :

**PENANAMAN BUDAYA AKADEMIK SISWA MELALUI HIPNOTERAPI  
(Studi Kasus pada Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten Banyumas)**

Yang ditulis oleh :

Nama : Ernawati  
NIM : 201771005  
Program : Studi Islam

Sebagaimana yang disarankan dalam Ujian Tertutup pada hari Senin tanggal 19 Februari 2024, saya berpendapat bahwa Disertasi tersebut sudah dapat diajukan ke Program Pascasarjana UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam Ujian Terbuka.

Demikian nota dinas ini disampaikan. Atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Promotor

**Prof. Dr. H. Sangkot Sirait, M.A.**  
NIP 195912311992031009

Purwokerto,  
Co. Promotor

**Prof. Dr. Rohmat, M.Ag.M.Pd.**  
NIP 197204202003121001

2024

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

NAMA : Ernawati

NIM : 201771005

Program Studi: Studi Islam

Alamat : Sirau RT 03 RW 02 Kemranjen Banyumas

menyatakan bahwa disertasi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya, dan bebas dari plagiarisme. Jika dikemudian hari terbukti bukan karya sendiri atau melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, Oktober 2023

Yang membuat pernyataan,



Ernawati

NIM. 201771005

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis: (1) proses atau implementasi penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi pada Madrasah Aliyah swasta di kabupaten Banyumas, (2) dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten Banyumas, (3) metode hipnoterapi dalam menanamkan budaya akademik siswa Madrasah Aliyah swasta di Kabupaten Banyumas.

Penelitian ini merupakan studi kasus dengan pendekatan kualitatif, dengan alur pemikiran deduktif. Subjek penelitian adalah siswa kelompok atas, menengah dan bawah pada MA Miftahussalam Banyumas, MA Muhammadiyah Pekuncen, MA Maarif NU 1 Kebasen, MA Maarif Hidayatul Mubtadiin, kepala madrasah di 4 (empat) Madrasah Aliyah swasta di Kabupaten Banyumas dan praktisi hipnoterapi, sampel diambil dengan teknik *purposive sample*. Instrumen penelitian ini adalah manusia yang ditempuh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif dengan menggunakan catatan lapangan, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Keabsahan data diperoleh melalui teknis triangulasi metode, sumber dan waktu.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa proses atau implementasi hipnoterapi dilaksanakan melalui tahapan; (1) pengkondisian siswa; (2) pemetaan siswa berdasar kriteria tertentu; (3) review hasil pemetaan; (4) tindakan hipnoterapi, meliputi tahap pra induksi, Induksi, *Deepening*, *Depth level test*, *Termination*, dan *Post hypnotic behavior*. Dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa berpengaruh secara maksimal pada siswa kelompok atas di keempat madrasah. Pada kelompok menengah berpengaruh maksimal pada ketiga madrasah namun pada MA Hidayatul Mubtadiin di sebagian kelompok menengah pengaruh sugesti kurang stabil. Pada sebagian kelompok bawah di ketiga madrasah, hipnoterapi berpengaruh maksimal, namun kurang maksimal pada sebagian yang lain. Pada MA Hidayatul Mubtadiin dampak hipnoterapi pada kelompok bawah berpengaruh akan tetapi kurang maksimal. Metode hipnoterapi dalam penanaman budaya akademik siswa dilakukan dengan cara pemberian sugesti, terapi dan motivasi.

**Kata kunci : Budaya akademik, Hipnoterapi, Siswa, Madrasah Aliyah.**

## ABSTRACT

*The purpose of this research is to describe and analyze: (1) the process or implementation of instilling students' academic culture through hypnotherapy in private Madrasah Aliyah in Banyumas Regency, (2) the impact of hypnotherapy on instilling students' academic culture in private Madrasah Aliyah in Banyumas Regency, (3) the method of hypnotherapy in instilling students' academic culture in private Madrasah Aliyah in Banyumas Regency.*

*This research used a qualitative case study approach, with a deductive line of thought. The research subjects are upper, middle and lower group students from MA Miftahussalam Banyumas, MA Muhammadiyah Pekuncen, MA Maarif NU 1 Kebasen, MA Maarif Hidayatul Mubtadiin, madrasah heads in 4 (four) private Madrasah Aliyah in Banyumas district and hypnotherapy practitioners, taken by using purposive sample. The instrument of this research is human, which is achieved through observation, interview and documentation. Data analysis used an interactive model by using field notes, data reduction, data presentation, and data verification. Data validity was obtained through technical triangulation of methods, sources and time.*

*The results of the study indicate that the process or implementation of hypnotherapy implementation is carried out through stages; 1) student conditioning; 2) student mapping based on certain criteria; 3) review of mapping results; 4) hypnotherapy action, including pre induction, Induction, Deepening, Depth level test, Termination, and Post hypnotic behavior stages. The impact of hypnotherapy for the cultivation of students' academic culture has a maximum effect on the upper group students in the four madrasas. In the middle group, the effect is maximum in all three madrasas, but in MA Hidayatul Mubtadiin in some middle groups, the effect of suggestion is less stable. In some of the lower groups in all three madrasas, hypnotherapy has a maximum effect, but it is less optimal in some others. At MA Hidayatul Mubtadiin, the impact of hypnotherapy on the lower group is influential but less than optimal. The method of hypnotherapy in cultivating students' academic culture is done by giving suggestions, therapy and motivation.*

**Keywords:** *Academic culture, Hypnotherapy, Students, Madrasah Aliyah.*

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi didasarkan pada surat keputusan bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI. Nomor: 158/1987/ dan Nomor: 0543b/U/1987.

### A. Konsonan

#### 1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	s a	S'	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	h	h.	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	z al	Z'	ze (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	sad	S.	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	D.	de (dengan titik di bawah)
ط	ta'	T.	te (dengan titik di bawah)
ظ	za'	Z.	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	'en
و	Waw	W	W
ه	ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

#### 2. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap karena sudah ditulis rangkap

مُتَعِدِّدَةٌ	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عِدَّةٌ	Ditulis	'iddah

### B. Ta Marbutah

1. Bila dimatikan di tulis *h*

حِكْمَةٌ	Ditulis	<i>hikmah</i>
جِزْيَةٌ	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlakukan pada kata-kata arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti zakat, salat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafadz aslinya)

2. Bila diikuti dengan kata sandang “*al*” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كَرَمَةُ الْأَوْلِيَاءِ	Ditulis	<i>Karamah al-auliya</i>
-------------------------	---------	--------------------------

3. Bila *ta marbutah* hidup atau dengan harakat, *fathah* atau *kasrah* atau *dammah* ditulis dengan *t*.

زَكَاةَ الْفِطْرِ	Ditulis	<i>Zakat al-fitr</i>
-------------------	---------	----------------------

### C. Vokal

1. Vokal Pendek

اَ	Fathah	ditulis	A
اِ	Kasrah	ditulis	I
اُ	Dammah	ditulis	U

2. Vokal Panjang

1.	Fathah + alif جَاهِلِيَّةٌ	ditulis ditulis	a jahiliyah
2.	Fathah + ya'mati تَنْسَى	ditulis ditulis	a tansa
3.	Kasrah + ya'mati	ditulis	ikarim
4.	Dammah + waawu mati فُرُوضٌ	ditulis ditulis	u furud

### 3. Vokal Rangka

1.	Fathah + ya' mati بَيْنَكُمْ	ditulis ditulis	Ai <i>bainakum</i>
2.	Fathah + wawu mati قَوْلٌ	ditulis ditulis	Au <i>qaul</i>

### 4. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan Apostrof

أَنْتُمْ	Ditulis	<i>a'antum</i>
أَعِدَّتْ	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لِنَشْكُرْكُمْ	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

### D. Kata Sandang Alif + Lam

#### 1. Bila diikuti huruf Qamariyyah

الْقُرْآنُ	Ditulis	<i>al-Qur'an</i>
الْقِيَّاسُ	Ditulis	<i>al-Qiyas</i>

#### 2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf I (el)-nya.

السَّمَاءُ	Ditulis	<i>as-Sama'</i>
الشَّمْسُ	Ditulis	<i>asy-Syams</i>

### E. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat ditulis menurut bunyi ataupengucapannya.

ذَوِي الْفُرُوضِ	Ditulis	<i>z/awi al-furud</i>
أَهْلُ السُّنَّةِ	Ditulis	<i>ahl as-Sunnah</i>

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt, atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan sehingga disertasi ini dapat terselesaikan dengan baik. Disertasi ini mengungkap tentang Pengembangan Hipnoterapi dalam Meningkatkan Budaya Akademik Siswa Madrasah Aliyah swasta di Kabupaten Banyumas.

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setulusnya untuk pemberian bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulis studi, kepada:

1. Prof. Dr. H. Sangkot Sirait, M.A. dan Prof. Dr. Rohmat, M.Ag. M. Pd. Selaku promotor dan co promotor yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing dan memberikan dorongan sampai disertasi ini terwujud
2. Direktur Program Pascasarjana UIN Saizu Purwokerto beserta staf yang membantu kelancaran penulis selama studi
3. Ayah dan bunda alm. KH. Ubaidi Usman dan almh Hj. Nur Sangidah sehingga penulis termotivasi menyelesaikan disertasi ini
4. Suami tercinta alm. H. Ahmad Junaedi yang senantiasa mendukung memberi support hingga jelang ajalnya dalam proses penyusunan disertasi
5. Anakku Muhammad Rafif Zaidan yang menjadi penyemangat bunda sehingga disertasi ini terwujud
6. Ibu mertua, Hj. Dawingah yang senantiasa memberikan spirit dan doa
7. Kakak dan adik, serta berbagai pihak yang telah memberikan dukungan moril.

Semoga amal baik dari berbagai pihak mendapat balasan yang setimpal dari Allah Swt, aamiin.

Banyumas 29 September 2024



Ernawati

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
PENGESAHAN REKTOR .....	iii
NOTA DINAS .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	15
C. Tujuan Penelitian .....	16
D. Manfaat Penelitian .....	16
E. Sistematika Pembahasan.....	17
BAB II LANDASAN TEORI .....	19
A. Budaya Akademik .....	19
1. Pengertian Budaya Akademik .....	19
2. Indikator dan Ciri Budaya Akademik.....	23
3. Pembinaan Moral dan Karakter .....	27
a. Pembinaan Ibadah dan Agama .....	30
b. Pembinaan Sikap Keberagamaan .....	35
c. Pembinaan Sosial.....	40
d. Budaya Pengajar .....	41
B. Budaya Akademik siswa dalam kajian kitab kuning .....	43

C. Fungsi dan Tujuan Budaya Akademik .....	47
D. Strategi Pengembangan Budaya Akademik.....	48
E. Teori Belajar, Peran Guru dan Kepala Sekolah.....	51
F. Indikator Implementasi Budaya Akademik.....	60
G. Hipnoterapi .....	60
1. Pengertian Hipnoterapi .....	60
2. Tujuan Hipnoterapi.....	63
H. Aplikasi dan Tahapan Hipnoterapi .....	64
I. Hipnoterapi Sebagai Strategi Memodifikasi Perilaku .....	69
J. Pendekatan dalam Hipnoterapi .....	74
K. Sugesti dalam Hipnoterapi dan Jenis-Jenisnya.....	76
L. Hipnoterapi dalam Perspektif Psikoterapi Islam .....	77
M. Teknik-teknik Hipnoterapi.....	82
N. Telaah Pustaka/Penelitian yang Relevan .....	85
O. Kerangka Berpikir .....	93
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>99</b>
A. Pendekatan Penelitian.....	99
B. Penentuan Setting dan Waktu Penelitian.....	100
C. Penentuan Subyek Penelitian.....	101
D. Fokus Penelitian.....	106
E. Teknik Pengumpulan Data .....	106
F. Uji Keabsahan Data .....	108
G. Teknik Analisis Data .....	109
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>111</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	111
B. Proses/Implementasi Penanaman Budaya Akademik Siswa Melalui Hipnoterapi .....	117
1. Pengkondisian Siswa .....	118
2. Pemetaan Siswa .....	123
3. Review Hasil Pemetaan.....	126

4. Tindakan Penanaman Budaya Akademik Siswa .....	128
a. Tindakan Utama dengan Hipnoterapi .....	128
1) Tindakan hipnoterapi tahap pra induksi.....	130
2) Tindakan hipnoterapi tahap induksi.....	138
3) Tindakan hipnoterapi tahap <i>Deepening</i> .....	144
4) Tindakan hipnoterapi tahap <i>Depth level test</i> .....	147
5) Tindakan hipnoterapi <i>Termination</i> (terminasi).....	148
6) Tindakan hipnoterapi <i>Post hypnotic behavior</i> .....	150
b. Tindakan Pendampingan.....	152
1) Strategi <i>People's Power</i> .....	153
2) Persuasif Strategi .....	157
3) Normative Reducative .....	160
4) Strategi pemodelan dan penguatan lingkungan .....	164
C. Dampak Hipnoterapi Bagi Tertanamnya Budaya Akademik Siswa.....	167
1. Menghargai waktu untuk belajar dan berprestasi .....	167
2. Nilai moral/karakter yang tinggi.....	178
3. Berorientasi ke masa depan .....	187
4. Berpikir kritis dan dinamis .....	193
5. Kebiasaan membaca .....	206
D. Hipnoterapi Sebagai Upaya Penanaman Budaya Akademik Siswa .....	215
1. Sugesti .....	215
2. Terapi.....	222
3. Motivasi .....	230
 BAB V KESIMPULAN .....	 257
A. Kesimpulan .....	257
B. Saran-Saran.....	258
C. Keterbatasan .....	258
 DAFTAR PUSTAKA .....	 260
Lampiran 1 Instrumen Penelitian .....	269
Lampiran 2 Teknis Triangulasi .....	273

Lampiran 3 Hasil Wawancara.....	277
Lampiran 4 Ijin Penelitian.....	320
Lampiran 5 Surat Keterangan .....	324
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	328



## DAFTAR GAMBAR

Gb.1. Visualisasi Penanaman Budaya Akademik Siswa Melalui Hipnoterapi

Gb.2. Model Interaktif Milles dan Hubermn



## DAFTAR TABEL

Tabel Dampak Hipnoterapi Bagi Penanaman Budaya Akademik Siswa



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian

Lampiran 2 Teknis Triangulasi

Lampiran 3 Hasil Wawancara

Lampiran 4 Ijin Penelitian

Lampiran 5 Surat Keterangan





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
PASCASARJANA**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 website: <http://www.pps.uinsaizu.ac.id>

**PENGESAHAN**

Judul Disertasi

**Penanaman Budaya Akademik Siswa Melalui Hipnoterapi  
(Studi Kasus Pada Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten Banyumas)**

Oleh :

**ERNAWATI**  
NIM: 201771005

Diseertasi ini sudah dipertahankan di depan tim penguji dalam forum Ujian Terbuka pada Hari/Tanggal, Senin/ 9 September 2024 dan telah direvisi sesuai dengan catatan dari para penguji

Dewan Penguji :

- 1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag**  
Ketua Sidang
- 2. Dr. Muh. Hanif, M.Ag., M.A**  
Sekretaris Sidang
- 3. Prof. Dr. H. Sangkot Sirait, M.Ag**  
Promotor/Penguji
- 4. Prof. Dr. H. Rohmat, M.Ag., M.Pd**  
Co-Promotor/Penguji
- 5. Prof. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag**  
Penguji 1
- 6. Prof. Dr. H. Rohmad, M.Pd**  
Penguji 2
- 7. Dr. Novan Ardy Wiyani, M.Pd.I**  
Penguji 3
- 8. Dr. Nurfuadi, M.Pd.I**  
Penguji 4

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memegang peran yang sangat penting dalam proses meningkatkan mutu sumber daya manusia. Berangkat dari ini, pemerintah bersama pihak swasta terus berupaya mewujudkan amanat tersebut dengan berbagai usaha pembangunan pendidikan.<sup>1</sup> Salah satu bentuk ikhtiarnya adalah dengan menjaga mutu. Mutu adalah sebuah nilai atas suatu keadaan, yang termasuk di dalamnya berupa usaha untuk memenuhi dan mencapai harapan pelanggan baik dari sisi produk, jasa, manusia, proses maupun lingkungan. Dalam dunia pendidikan, mutu berarti kualitas barang dan jasa yang menunjukkan kemampuan dalam memuaskan pihak pengguna dengan wujud pelayanan pendidikan yang sesuai dengan tujuan atau manfaat dari pendidikan itu sendiri.<sup>2</sup>

Salah satu indikator mutu pendidikan adalah berupa prestasi akademik. Meskipun prestasi akademik bukan satu-satunya faktor yang menentukan mutu pendidikan yang baik, masyarakat pada umumnya mengevaluasi dan mengupayakan keberhasilan pendidikan melalui pencapaian dan prestasi akademik. Prestasi akademik bisa diraih dengan adanya beberapa faktor pendukung, salah satunya melalui proses belajar.

Belajar mengacu pada perubahan perilaku subjek terhadap situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang ulang dalam situasi tertentu atau *“learning refers to the change in a subject's behavior to a given situation brought about by his repeated experiences*

---

<sup>1</sup> Abdi, Rahmani, “Pengembangan Budaya Sekolah di SMAN 3 Tanjung Kabupaten Tabalong Kalimantan Selatan”, *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* edisi nomor 2, tahun X, (2007), 192

<sup>2</sup> Abdullah, “Manajemen Mutu Pendidikan di Sekolah Peran Kepemimpinan Kepala Sekolah, Profesionalisme Guru, dan Partisipasi Masyarakat Dalam Peningkatan Mutu Pendidikan di Sekolah”, *ejournal.upi.edu*, (2017), vol 17 no 3, 191, <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article> (diakses 10 Mei 2022).

*in that situation.*”<sup>3</sup> Berangkat dari teori tersebut, maka keberhasilan belajar adalah disebabkan adanya stimulus yang datang dari luar siswa dan respon dari siswa itu sendiri. Oleh karena itu menjadi suatu keharusan, memberikan stimulus yang mampu mendongkrak kemampuan belajar dan capaian belajar siswa. Disinilah pentingnya adanya penanaman budaya akademik siswa di sebuah lembaga pendidikan.

Budaya belajar adalah seperangkat nilai, aturan, pengetahuan, pengalaman, sikap, waktu dan praktik yang diperoleh dalam interaksi pendidikan tinggi. Metode pembelajaran dapat diterjemahkan ke dalam kehidupan dalam komunitas ilmiah yang multikultural dan beragam berdasarkan nilai-nilai kebenaran ilmiah dan objektivitas..Dengan kata lain, budaya akademik merupakan sebuah keadaan atau situasi di mana suatu ajaran atau nilai dalam proses pendidikan telah menjadi kebiasaan dan dilakukan secara berulang-ulang, seperti ajaran rajin/tekun dalam belajar, membuat tulisan ilmiah, mempelajari dan mengkomparasikan berbagai ilmu, suka bereksperimen, argumentative, kritis, dialogis dll.<sup>4</sup>

Membangun budaya akademik selaras dengan wahyu pertama dan merupakan misi kenabian. Dalam QS. Al-‘Alaq Allah berfirman :

“Bacalah dengan nama Tuhanmu yang telah menciptakan (1) Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah (2) Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha Mulia (3) yang mengajar manusia dengan pena (4) Dia mengajarkan apa yang tidak diketahuinya (5).”

Dari ayat tersebut menunjukkan bahwa ajaran Islam mendorong umat Islam untuk menuntut ilmu atau menimba ilmu sejak awal Islam hingga zaman Keemasan. Lahirnya ilmuwan-ilmuwan besar Islam di berbagai bidang ilmu pengetahuan bukanlah suatu kebetulan, melainkan sebuah perjalanan panjang jiwa yang lahir dari iman yang suci.

---

<sup>3</sup> Hilgard, R. Ernest, Bower. H. Gordon, *Theories of Learning fourth edition*, (Prentice-Hall, Inc, 1975), 17

<sup>4</sup> Santana, S. & S. *Budaya Akademik Internasional Mahasiswa Indonesia di Australia dan Kanada*. (Mimbar, XXV.2.2009), 119–142

Nilai-nilai pendidikan Islam menuntut seluruh umat Islam untuk aktif dan gigih dalam menuntut ilmu. Islam adalah agama yang mendorong manusia untuk berpikir dan memahami. Seperti sabda Nabi Muhammad SAW, dalam hadistnya yang diriwayatkan oleh Sahabat Abu Hurairah: “Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga.” [HR. Muslim].

Budaya akademik sangat terkait dengan budaya madrasah. Budaya madrasah diartikan sebagai kualitas kehidupan sekolah yang tumbuh dan berkembang berdasarkan semangat, nilai-nilai, serta perilaku yang dianut oleh warga sekolah. Hal ini tercermin dalam interaksi antar warga sekolah, baik saat bekerja, proses belajar-mengajar, maupun komunikasi sehari-hari. Sementara itu, budaya akademik adalah kondisi di mana ajaran atau nilai dalam proses pendidikan telah menjadi kebiasaan dan dilakukan berulang kali. Kesimpulannya, budaya akademik siswa dapat dipengaruhi oleh adanya budaya sekolah yang sehat. Sebuah situasi atau keadaan di mana suatu ajaran atau suatu nilai dalam proses pendidikan telah menjadi kebiasaan dan dilakukan secara berulang-ulang. Sehingga simpulannya bahwa budaya akademik siswa dapat diwarnai oleh adanya budaya sekolah yang sehat.

Budaya sekolah sebagaimana dikemukakan oleh Peterson bahwa “*school culture is the set of norms, values and belief, rituals and ceremonies, symbols and stories that make up the persona of the school.*”<sup>5</sup> Budaya sekolah merupakan serangkaian dari norma-norma, nilai-nilai dan kepercayaan, seremonial dan ritual, cerita cerita dan symbol yang menjadi kepribadian sekolah.

Budaya sekolah (madrasah) yang sehat menciptakan peluang untuk meningkatkan mutu institusi. Budaya madrasah yang sehat dapat mengoptimalkan kinerja kepala madrasah, guru, karyawan, dan siswa, sehingga hasil yang dicapai akan lebih maksimal sesuai dengan harapan.

---

<sup>5</sup> Peterson, KD, “Positive or Negative?” *Journal of Staff Development Summer* (2002), no 3. *National Staff Development Council*.  
<http://www.nsd.org/library/publications/jsd/peterson233.cfm> (diakses 10 Mei 2022)

Hal ini akan mempengaruhi prestasi dan perilaku peserta didik, serta motivasi, produktivitas, dan kepuasan kerja guru. Pada akhirnya, semua ini berkontribusi terhadap terbentuknya budaya akademik.

Dalam upaya menanamkan budaya akademik pada siswa, terdapat beberapa aspek yang perlu ditanamkan kepada siswa dan seluruh warga madrasah secara umum, yaitu pembinaan spiritual, moral, dan sosial. Pembinaan ini sejalan dengan perintah Allah dalam Al-Qur'an. Misalnya, perintah untuk saling bekerjasama dalam kebaikan dan taqwa yang terdapat dalam QS. Al-Maidah ayat 2, perintah untuk disiplin yang terkandung dalam QS. Al-Jumu'ah ayat 9-10, perintah membaca dalam QS. Al-'Alaq ayat 1-5, perintah menjaga kebersihan dalam QS. Al-Mudatsir ayat 4, serta perintah mendirikan salat dan amar ma'ruf nahi munkar yang tercantum dalam QS. Luqman: 17.

Dasar diperintahkannya melakukan amar ma'ruf nahi munkar juga tertuang dalam ayat Adil-Qur'an di bawah ini:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ؕ وَأُولَٰئِكَ هُمُ  
الْمُقْبِلُونَ

“Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebaikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar. Merekalah orang-orang yang beruntung.” (QS. Ali Imron: 104).

Perintah untuk berprestasi juga terdapat dalam QS. Ali Imron:110

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَنَهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ؕ وَلَوْ  
أَمَّنْ أَهْلَ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ ؕ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya: “Kamu (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia, (karena kamu) menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka ada yang beriman, namun kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik.” (QS. Ali Imran:110)

Ayat tersebut menyiratkan bahwa sebagai umat Islam dianjurkan untuk menjadi pribadi yang berprestasi. Pribadi yang berusaha untuk terus mendapatkan yang terbaik di dunia dan akhirat. Fenomena yang terjadi adalah problem umat Islam saat ini sebagaimana disampaikan oleh Ismail al-Faruqi, bahwa umat Islam berada di urutan paling belakang di antara umat-umat lain dalam ilmu dan peradaban, padahal umat Islam memiliki ajaran yang paling lengkap di antara umat-agama yang lain. Sedangkan Rasyid Ridha, mengatakan bahwa Orang Barat maju karena meninggalkan agamanya dan umat Islam mundur karena meninggalkan agamanya.<sup>6</sup>

Dalam pendidikan Islam masih muncul dikotomi antara ilmu umum dan ilmu agama, karena adanya penjajahan dan moderasi terhadap dunia Islam dan kurang pedulinya umat Islam terhadap IPTEK sehingga berakibat pada munculnya pribadi-pribadi yang pecah. Agama seringkali dipahami secara simbolik, resensi dan nilai-nilai agama kurang menyentuh dalam kehidupan sehari-hari, padahal agama adalah *qaulan tsaqilan* (QS.35:5).<sup>7</sup> Lembaga pendidikan Islam, salah satunya adalah madrasah perlu mencari terobosan sehingga agama (Al-Qur'an) bukan saja sebagai sumber inspirasi moral tetapi juga sebagai rujukan tertinggi dalam memecahkan masalah dalam kehidupan.

Madrasah menghadapi tantangan globalisasi yang cukup kompleks dalam mutu sumber daya manusia. Sebagai lembaga pendidikan, madrasah seharusnya memiliki budaya akademik yang dapat membantu mencetak generasi yang menyadari bahwa belajar adalah kebutuhan dan misi kehidupan. Namun, beberapa madrasah mengalami hambatan dalam mengembangkan budaya akademik, seperti kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, belum adanya penghargaan sebagai

---

<sup>6</sup> Diana, Rachmy, Rumah dan Keluarga : Basis Pembentukan Budaya akademik di Era Pandemi ( Tinjauan Psikologi Pendidikan Islam), [https://pascasarjana.umy.ac.id/wp-\(2020\)](https://pascasarjana.umy.ac.id/wp-(2020)), 5 (diakses 20 Desember 2023)

<sup>7</sup> Maarif, A. Syafii et.al., *Pendidikan Islam di Indonesia*, (Yogyakarta: PT. Tiara Wacana, 1991), 20

bentuk apresiasi bagi mereka yang mengembangkan budaya akademiknya, serta belum terinternalisasinya nilai-nilai keislaman dan semangat pengembangan ilmu. Untuk mengatasi hambatan ini, madrasah dapat berkontribusi dalam membangun iklim akademik melalui penalaran, penghargaan terhadap etika akademik, kebiasaan menulis, dan penghargaan terhadap ilmu dan para guru. Selain itu, madrasah perlu memfasilitasi sarana dan prasarana yang diperlukan, menyusun program bersama, mematuhi tata tertib dan konsekuensinya, serta membuat kesepakatan-kesepakatan lain untuk menciptakan nuansa akademik di madrasah.

Dalam implementasinya, penanaman budaya akademik siswa membutuhkan keterlibatan seluruh civitas akademik. Seperti pada komponen input, meliputi sumber daya manusia (SDM) yang mumpuni dan warga madrasah yang memiliki komitmen untuk meningkatkan mutu akademik secara maksimal. Selain itu, terdapat komponen proses yang juga seperti efektivitas proses belajar mengajar (PBM), kepemimpinan sekolah yang kuat, kerja tim yang cerdas dan dinamis, manajemen tenaga pendidik dan kependidikan yang efektif, partisipasi warga madrasah dan masyarakat, serta budaya mutu yang tertanam pada warga madrasah.<sup>8</sup>

Dalam konteks budaya akademik, Madrasah Aliyah memiliki delapan konsep membangun kader-kader generasi *khaira ummah*. Konsep-konsep tersebut meliputi: gerakan budaya madrasah yang fokus pada pembiasaan keagamaan, yang bertujuan membentuk nilai moral dan karakter yang baik; budaya baca, yang mendorong peserta didik untuk meningkatkan diri dan berprestasi sesuai dengan bakat dan kemampuan mereka; budaya kerjasama, yang menekankan kolaborasi dan sinergi untuk mencapai kreativitas dan dinamika; orientasi ke masa depan; pemikiran kritis; dan budaya disiplin, yang menekankan penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi. Semua ini dilengkapi

---

<sup>8</sup> Suryadi, *Manajemen Mutu Berbasis Sekolah, Konsep dan Aplikasi*, (PT Sarana Panca Karya Nusa 2011), 8-11

dengan pemberian reward dan punishment sebagai bagian dari upaya pembinaan.

Budaya akademik siswa seharusnya tertanam disanubari semua warga madrasah, sehingga perilaku selalu didasari oleh profesionalisme. Faktanya di lapangan masih banyak dijumpai warga madrasah (siswa) yang kemampuan akademiknya rendah, mudah terprovokasi tanpa melakukan klarifikasi, mengedepankan emosional daripada nalar, taklid buta, *waton ngeyel*, percaya bahkan ikut menyebarkan berita hoax, dll. Hal ini terjadi karena Kurangnya dukungan orang tua, kurangnya kemandirian belajar siswa, tantangan alam, minimnya fasilitas belajar, kurangnya sumber daya manusia yang dimiliki sekolah serta rendahnya etos belajar siswa.

Lebih lanjut, sebagaimana dituturkan oleh Endang<sup>9</sup> (wakil kepala bagian kesiswaan di salah satu Madrasah Aliyah Banyumas), bahwa nilai moral dan karakter yang baik masih belum di ekspresikan oleh beberapa siswa, seperti suka membolos, tidak hadir tanpa keterangan. Malas mengikuti kegiatan ekstra kurikuler. Beberapa siswa memiliki minat belajar yang rendah, jarang mengerjakan tugas dari guru, kurang maksimalnya persaingan akademis pada saat pembelajaran, dan kurang menghargai waktu untuk belajar dan berprestasi. Penggunaan internet lebih cenderung digunakan untuk bersosial media dan hiburan dan hanya sedikit yang ke ranah keilmuan. Selain itu budaya membaca juga kurang nampak dalam kehidupan sehari hari para siswa. Minat untuk melanjutkan belajar di Perguruan Tinggi juga kategorinya masih rendah. Budaya berprestasi juga terbilang masih rendah.

Kondisi serupa dengan yang dijelaskan di atas juga dialami oleh beberapa Madrasah Aliyah wasta di Banyumas yang dijadikan lokasi penelitian. MA Miftahussalam Banyumas, yang berdiri sejak 1979, memiliki berbagai prestasi baik akademik maupun non-akademik serta

---

<sup>9</sup> Wawancara dengan Endang (waka kesiswaan), April 2022 di kantor guru MA Banyumas

fasilitas pendukung yang cukup lengkap. Meskipun berbasis pesantren dan siswanya diasramakan, madrasah ini menghadapi masalah seperti ketidakhadiran siswa yang sering membolos tanpa keterangan dan rendahnya minat siswa untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, karena mereka lebih memilih untuk bekerja atau melanjutkan ke pesantren.<sup>10</sup>

MA Muhammadiyah Pekuncen, yang tidak berbasis pesantren dan memiliki jumlah siswa yang tidak terlalu banyak, menghadapi masalah serupa dengan siswa yang kurang bersemangat dalam belajar, kurangnya semangat berkompetisi, dan ketidakdisiplinan. Minat siswa untuk melanjutkan kuliah juga rendah, dengan banyak yang memilih mencari pekerjaan karena alasan ekonomi.<sup>11</sup>

MA Ma'arif NU 1 Kebasen, berdiri sejak 2006 dengan jumlah siswa yang relatif stabil tanpa asrama, juga mengalami masalah yang sama. Siswa di madrasah ini sering kurang disiplin, tidak hadir tanpa alasan, memiliki budaya baca yang rendah, dan memiliki minat melanjutkan pendidikan tinggi yang rendah karena faktor ekonomi.<sup>12</sup>

MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin, madrasah baru yang berdiri pada 2021 dan berbasis pesantren menunjukkan kondisi yang mirip dengan yang dijelaskan sebelumnya. Budaya baca di kalangan siswa masih rendah, semangat berkompetisi dan berprestasi juga rendah, serta angka ketidakhadiran dalam kegiatan ekstrakurikuler cukup tinggi.<sup>13</sup>

Menurut Endang<sup>14</sup> (waka kesiswaan dari salah satu madrasah yang diteliti), sebelum diadakan hipnoterapi upaya untuk merubah

---

<sup>10</sup> Wawancara dengan Abdullah, tanggal 10 April 2023 di ruang kepala MA Miftahussalam Banyumas

<sup>11</sup> Wawancara dengan Edi, tanggal 17 Maret 2023 di ruang kepala MA Muhammadiyah Pekuncen

<sup>12</sup> Wawancara dengan Imam, tanggal 14 Maret 2023 di ruang kepala MA Ma'arif NU 1, Kebasen

<sup>13</sup> Wawancara dengan Slamet, tanggal 10 Maret 2023 di ruang kepala MA Ma'arif Hidayatul Mubtadi'in, Kemranjen

<sup>14</sup> Wawancara dengan Endang, tanggal 13 Mei 2022 di kantor guru MA Banyumas

perilaku siswa yang mengarah ke budaya akademik sudah dilakukan dengan berbagai strategi, seperti; *people's power*, *persuasif strategi*, *normative reductive*, pemberlakuan *reward and punishment*, strategi pemodelan dan penguatan lingkungan. Namun hasilnya masih tetap belum maksimal.

Penanaman budaya akademik melalui strategi *people's power* di dilakukan dengan cara menggunakan kekuasaan. Dalam hal ini, peran kepala madrasah dengan segala kekuasaannya sangat dominan dalam melakukan perubahan. Implementasi dari strategi ini berupa pembudayaan sikap tanggungjawab terhadap masa depan, nilai moral dan karakter yang baik, penggunaan waktu luang dengan efektif, berpikir kritis dan dinamis, kerjasama, disiplin, budaya menulis, budaya baca, dan berprestasi di lembaga pendidikan. Strategi ini dikembangkan melalui pendekatan perintah dan larangan dan pemberlakuan *reward and punishment*.

*Persuasive strategy* dijalankan melalui pembentukan opini dan pandangan warga. Strategi ini dikembangkan melalui pembiasaan, keteladanan dan pendekatan persuasif dengan cara mengajak warga madrasah untuk bersama sama merealisasi program penanaman budaya akademik siswa dengan memberikan alasan dan meyakinkan mereka tentang nilai nilai positif dan dampaknya terhadap masa depan mereka.

Adapun *normative reductive* dijalankan dengan cara pendidikan ulang atau penanaman kembali dengan setting ulang paradigm berpikir model lama ke model baru berkait dengan norma yang diyakini atau dianut. Norma adalah aturan yang berlaku di madrasah sekolah maupun masyarakat. Dalam pelaksanaan penanaman budaya akademik siswa ini bisa juga diorganisasikan dan diterapkan dengan menggunakan strategi yang ke empat, yaitu pemodelan (*modelling*), pengajaran (*teaching*), dan penguatan lingkungan (*reinforcing*). Hal ini berarti bahwa nilai, norma, keyakinan, kebiasaan-kebiasaan yang sudah diprioritaskan harus dimodelkan oleh semua warga madrasah (kepala

madrasah, guru, karyawan dan siswa), dan diintegrasikan oleh setiap guru ke dalam mata pelajaran, dan dikuatkan oleh penataan lingkungan madrasah.<sup>15</sup>

Strategi tersebut dijalankan oleh Madrasah Aliyah swasta di Banyumas yang dijadikan sebagai lokasi penelitian, akan tetapi hasilnya belum maksimal. Sehingga kemudian dilakukan terobosan baru sebagai upaya penanaman budaya akademik melalui hipnoterapi. Dampaknya angka keterlambatan siswa dan ketidak disiplinian berupa membolos sekolah mengalami penurunan. Terjadi peningkatan prosentase pada siswa yang melanjutkan kuliah. Minat baca dan menulis siswa juga meningkat. Minat untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta ketrampilan juga meningkat. Terbukti dengan makin antusiasnya siswa mengikuti berbagai kegiatan ekstra kurikuler yang diselenggarakan di madrasah. Di samping itu prestasi siswa juga membanggakan. Terbukti dengan deretan piala yang terpajang dilemari madrasah sebagai symbol capaian prestasi siswa, baik berupa prestasi akademik maupun non akademik.

Hipnoterapi merupakan terapi psikologis dengan menggunakan sugesti berupa kata-kata yang menyentuh alam bawah sadar pada saat tertidur atau saat dimana pikiran seorang klien terfokus pada kata-kata terapis dengan maksud dan tujuan menyembuhkan masalah klien atau gangguan psikosomatis.<sup>16</sup>

Hipnoterapi adalah penerapan dari sebuah hipnotis untuk tujuan terapi. Melalui hipnoterapi, berbagai jenis penyakit kejiwaan baik ketakutan, stress atau insomnia bisa disembuhkan. Hipnoterapi juga dapat membantu meningkatkan semangat belajar, meningkatkan rasa

---

<sup>15</sup> Anwar, Syaiful. Pengembangan Budaya Mutu dalam Meningkatkan Kualitas Madrasah di MIN Kota Bandar Lampung. *ANALISIS: Jurnal Studi Keislaman*, Volume 14, Nomor 2 (2014), 476-477, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/analisis/article> , (diakses 11 Mei 2022)

<sup>16</sup> Cahyadi, Ashadi, "Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku", *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, vol. 17 no. 2, (2017), 74-77, <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/syiar/article> (diakses 11 Mei 2022)

percaya diri, motivasi, perasaan diri mampu dan berharga, dan citra diri positif pada anak.<sup>17</sup>

Strategi ini ditangani oleh terapis dengan mengkondisikan siswa untuk masuk dalam suasana rileks dan disiapkan konten materi hipnoterapi yang diarahkan kepada membuka pintu kesadaran para siswa dengan mengolah alam bawah sadar mereka agar terbuka dan ikhlas serta memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti program penanaman budaya akademik siswa yang dicanangkan pihak madrasah. Peran hipnoterapi sangat penting dan efektif memperbaiki kebiasaan tidak baik, membantu membentuk peran diri siswa, sehingga memudahkan dalam proses belajar seperti membaca semakin lancar dan lebih cepat serta mudah menghafal karena semua akses pikiran dan otak tertata dan terfokus.

Sebagaimana disampaikan oleh Gruzelier dalam *Hypnotherapy Explained* bahwa hypnosis mempengaruhi fungsi integratif otak dan menginduksi perubahan atau bahkan kerusakan antara subunit di dalam otak yang bertanggung jawab untuk pembentukan pengalaman sadar. Kekuatan hipnoterapi ini menambah daya ungkit untuk perawatan, menghasilkan perubahan perilaku, emosi dan kognitif dengan lebih cepat dan mendalam.<sup>18</sup> Pikiran adalah yang sering kita gunakan, seperti berpikir, belajar, membuat keputusan, menyelesaikan masalah dan lain lain yang berfungsi untuk menyimpan informasi dan pengalaman baik bersifat positif maupun negative. Jenis pemikiran ini bersifat emosional, intuitif, kreatif dan reseptif dan disimpan di alam bawah sadar. Pemikiran ini dapat membentuk perilaku tertentu. Hal ini terjadi karena alam bawah sadar kita menerima informasi dan pengalaman secara tidak sadar. Menurut Adi W Gunawan, pikiran bawah sadar kita memiliki 88% peran dalam kehidupan keseharian kita dibandingkan dengan pikiran sadar

---

<sup>17</sup> Bryant, Mike, Mabbut, Peter. *Hypnotherapy for Dummies*, Published by John Wiley & Sons, Ltd 2006. (Chichester, West Sussex, 2006), 123

<sup>18</sup> Alladin, Assen, *Hypnotherapy Explained*, (Radcliffe Publishing Oxford New York, 2007), 29-30

yang hanya 12%.<sup>19</sup> Tugas yang dijalankan oleh pikiran bawah sadar lebih banyak sehingga energi yang dimilikinya lebih besar. Inilah alasan mengapa hipnoterapi sangat penting bagi penanaman budaya akademik siswa.

Hipnoterapi merupakan produk pengetahuan dan bersifat ilmiah. Hipnoterapy bekerja melalui pemanfaatan gelombang otak dalam diri manusia. Ada empat jenis gelombang otak pada manusia. Pertama, gelombang beta, dimana gelombang ini terjadi pada saat kita terjaga, berpikir dan berinteraksi, menganalisa dan melakukan aktivitas sehari hari. Kedua, gelombang alpha, aktivitas gelombang alpha terjadi pada saat tubuh maupun pikiran dalam kondisi yang tenang dan santai. Gelombang alpha adalah pintu gerbang pikiran bawah sadar (*hypnosis state*). Ketiga, gelombang theta, dimana seseorang dalam keadaan setengah tidur dan telah masuk pada pikiran alam bawah sadarnya yang dalam (*deep hypnosis state*). Keempat, gelombang delta, kondisi dimana seseorang sudah benar benar dalam kondisi tidur sempurna. Gelombang delta ini adalah alam pikiran tak sadar (*sleep state*).<sup>20</sup>

Pada hipnoterapi yang dilakukan sebelumnya pada sebagian besar Madrasah Aliyah swasta Banyumas, fokus konten sugesti lebih mengarah ke pemberian kesadaran untuk belajar lebih serius dan mengarah ke sukses Ujian Nasional. Peserta hipnoterapi hanya diikuti oleh siswa kelas 12 (dua belas).

Adapun prosedur dan inovasi yang dilakukan dalam hipnoterapi sebagai upaya untuk penanaman budaya akademik siswa adalah meliputi: (1), pengkondisian siswa sebelum dilakukan tindakan hipnoterapi dengan memberikan sosialisasi tentang apa itu hipnoterapi, maksud, tujuan, manfaat, dampak dan teknisnya; (2) pemetaan tentang masalah yang dihadapi siswa, karakternya, prestasi belajarnya, dan rasa

---

<sup>19</sup> Adi W. Gunawan, *Hypnoterapi The Art Of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Building, 2009), 17.

<sup>20</sup> Hermono, Bagus, *Pelatihan Fundamental Hypnosis & Hypnoterapy untuk Pengobatan*, (BHI), tp, tt, 7-9

tanggungjawabnya terhadap masa depan; (3) Review hasil pemetaan, yaitu madrasah mengkomunikasikan hasil pemetaan siswa kepada hipnoterapis dengan harapan pemberian sugesti sesuai dengan target yang jelas sehingga tidak salah sasaran; (4) tindakan hipnoterapi dengan melewati beberapa tahapan, meliputi tahap *Preinduction interview*, tahap induksi, tahap *Deepening* (pemberian sugesti), *Depth level test* (tes kedalaman hipnosis), tahap *termination*, dan *Post hypnotic behavior* (perilaku pasca hipnosis); (5) Konten materi sugesti diarahkan selaras dengan program madrasah dalam menanamkan budaya akademik siswa; (6) hipnoterapi sebagai upaya pemberian terapi dan motivasi bagi seluruh siswa kelas 10, 11 dan kelas 12.

Dari penelusuran penulis pada penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat banyak studi yang membahas hipnoterapi. Namun, sejauh pengetahuan penulis, belum ada penelitian khusus yang mengangkat topik penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi. Novelty dari penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah terletak pada pendekatan penggunaan hipnoterapi sebagai strategi untuk meningkatkan budaya akademik di lingkungan pendidikan madrasah. Penelitian ini juga memberikan kontribusi baru dalam pemahaman bagaimana terapi psikologis seperti hipnoterapi dapat diterapkan secara efektif dalam konteks pendidikan Islam untuk meningkatkan prestasi akademik dan membangun budaya akademik yang kuat. Beberapa temuan yang relevan dan mendukung penelitian penulis adalah sebagai berikut.

Penelitian Ashadi Cahyadi yang dituangkan dalam jurnal dengan judul “Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku,” memberikan kesimpulan bahwa Hipnoterapi merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang menggunakan teknik hipnosis sebagai bagian dari proses penyembuhan dan modifikasi perilaku yang dapat mempengaruhi pola pikir seseorang. Cara ini bekerja secara tidak sadar untuk memberikan feedback yang baik dan kemampuan berdamai dengan permasalahan yang menjadi akar permasalahan. Tujuannya bukan untuk melupakan

atau menghilangkannya dari pikiran, namun untuk mengubah kesalahpahaman yang mungkin telah dikendalikan dan didorong. seseorang yang berpikir positif dengan mengubah perilakunya.<sup>21</sup>

Penelitian Anis Afriani yang dituangkan dalam jurnal dengan judul Pengaruh Hipnoterapi terhadap motivasi belajar siswa kelas 5 SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan Semarang memberikan kesimpulan bahwa salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam rangka meningkatkan motivasi belajar adalah melalui hipnoterapi. Metode hipnoterapi dapat diterapkan kepada peserta didik untuk memperbaiki kondisi atau kebiasaan buruk menjadi kondisi atau kebiasaan yang baik. Metode ini membantu memunculkan peran diri siswa di sekolah, sehingga memudahkan proses belajarnya. Hipnoterapi mampu membangkitkan semangat anak, dengan cara mensugestikan berbagai nilai-nilai positif kedalam alam bawah sadar siswa sehingga siswa dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, perasaan diri mampu dan berharga, dan citra diri positif pada anak.<sup>22</sup>

Penelitian Supriyanto yang dituangkan dalam jurnal dengan judul “Strategi Membangun Budaya Akademik Mahasiswa.” Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Subyek penelitian adalah dosen dan ketua jurusan, dosen, pegawai bagian akademik dan mahasiswa. Wawancara, observasi dan dokumentasi digunakan untuk pengumpulan data. Data dianalisis secara deskriptif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan: (1) strategi peningkatan budaya akademik mahasiswa antara lain dengan menganggarkan kegiatan penelitian, mensinergikan kegiatan kemahasiswaan dengan kegiatan akademik, memberikan motivasi dan penguatan kepada mahasiswa, melibatkan mahasiswa dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat,

---

<sup>21</sup> Ashadi Cahyadi. *Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku*. Artikel jurnal Ilmiah Syi'ar, Vol. 17 No. 2, 2017

<sup>22</sup> Anis Afriani. *Pengaruh Hipnoterapi terhadap motivasi belajar siswa kelas 5 SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan Semarang*. Skripsi. UIN Walisongo Semarang, (2015), i

menyelenggarakan pelatihan penulisan ilmiah dan pencegahan plagiarisme, keterlibatan keikutsertaan mahasiswa dalam berbagai kegiatan kompetisi penelitian, pembentukan lingkaran penelitian mahasiswa, penciptaan jaringan akademik dengan perguruan tinggi luar negeri melalui pertukaran pelajar, penguatan konseling akademik; (2) faktor pendukung peningkatan budaya akademik mahasiswa adalah besarnya dukungan finansial dan non finansial dari pihak administrasi dan tersedianya sumber daya pendukung, sedangkan faktor penghambatnya adalah rendahnya motivasi mahasiswa untuk mengikuti kegiatan penelitian dan juga rendahnya motivasi mahasiswa untuk mengikuti kegiatan penelitian, kegiatan ilmiah dalam program kerja organisasi kemahasiswaan.<sup>23</sup>

Oleh karena itu, diperlukan terobosan alternatif untuk upaya penanaman budaya akademik siswa yang lebih efektif dan efisien. Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti menawarkan sebuah metode alternatif untuk mempercepat penanaman budaya akademik siswa, yaitu melalui hipnoterapi. Hal ini disebabkan oleh peran penting alam bawah sadar dalam memotivasi individu, baik untuk kebutuhan sederhana maupun kreatif, serta kontribusinya yang mencapai 88% dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, sebagian besar perilaku seseorang dipengaruhi oleh dorongan alam bawah sadar. Berdasarkan hal ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi, dengan studi kasus di Madrasah Aliyah swasta di Kabupaten Banyumas.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

Berbagai peluang, tantangan, hambatan, kekuatan, kelemahan suatu lembaga pendidikan dapat dianalisa untuk menjadi kontributor terhadap penanaman budaya akademik siswa. Berbagai terobosan dapat

---

<sup>23</sup> Supriyanto, Strategi membangun budaya akademik mahasiswa *Jurnal Kajian Teori dan Praktek Kependidikan*. Vol 6 no 1 2021

dikembangkan untuk penanaman budaya akademik siswa. Seperti dengan strategi *people's power*, *persuasif strategi*, *normative reeducative*, pemberlakuan *reward and punishment*, strategi pemodelan dan penguatan lingkungan serta dengan melalui hipnoterapi. Pada penelitian ini, peneliti membatasi masalah pada penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi (studi kasus pada Madrasah Aliyah swasta di kabupaten Banyumas).

Atas dasar latar belakang masalah dan batasan masalah tersebut di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses atau implementasi penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi di Madrasah Aliyah swasta di kabupaten Banyumas?
2. Apa dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten Banyumas?
3. Bagaimana metode hipnoterapi dalam menanamkan budaya akademik siswa Madrasah Aliyah swasta di Kabupaten Banyumas?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis:

1. Proses atau implementasi penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi pada Madrasah Aliyah swasta di kabupaten Banyumas
2. Dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten Banyumas
3. Metode hipnoterapi dalam menanamkan budaya akademik siswa Madrasah Aliyah swasta di Kabupaten Banyumas

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan bagi khazanah keilmuan terutama dalam hal penanaman budaya akademik

siswa melalui hipnoterapi pada Madrasah Aliyah swasta di kabupaten Banyumas

2. Manfaat praktisnya adalah dapat dijadikan sebagai acuan untuk pengembangan kurikulum hipnoterapi dalam dunia pendidikan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode hipnoterapi dapat membantu siswa mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, dan menguatkan daya ingat. Oleh karena itu, madrasah atau sekolah lain dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan sesi hipnoterapi dalam program pengembangan diri atau layanan konseling siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan melatih guru bimbingan dan konseling atau tenaga pendidik lainnya dalam teknik-teknik dasar hipnoterapi yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi berbagai masalah emosional dan kognitif.
3. Dapat dijadikan acuan bagi madrasah atau sekolah lain yang akan menerapkan hipnoterapi sebagai upaya untuk peningkatan kualitas pembelajaran. Dengan menerapkan teknik hipnoterapi, madrasah atau sekolah lain dapat membantu siswa lebih rileks dan terbuka terhadap proses pembelajaran, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih mudah menyerap informasi dan memahami materi pelajaran. Misalnya, hipnoterapi dapat digunakan sebelum ujian untuk membantu mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan performa akademik mereka.
4. Sekolah atau madrasah lain dapat mengadopsi metode ini dengan menyesuaikan teknik hipnoterapi agar sesuai dengan konteks dan kebutuhan siswa di lingkungan masing masing.

#### **E. Sistematika Pembahasan**

Secara garis besar, sistematika penulisan disertasi ini sebagai berikut: Halaman awal disertasi ini berisikan cover, pengesahan direktur, pengesahan tim penguji, nota dinas pembimbing, surat pernyataan keaslian, abstrak dalam bahasa Indonesia, abstrak dalam bahasa Inggris,

motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

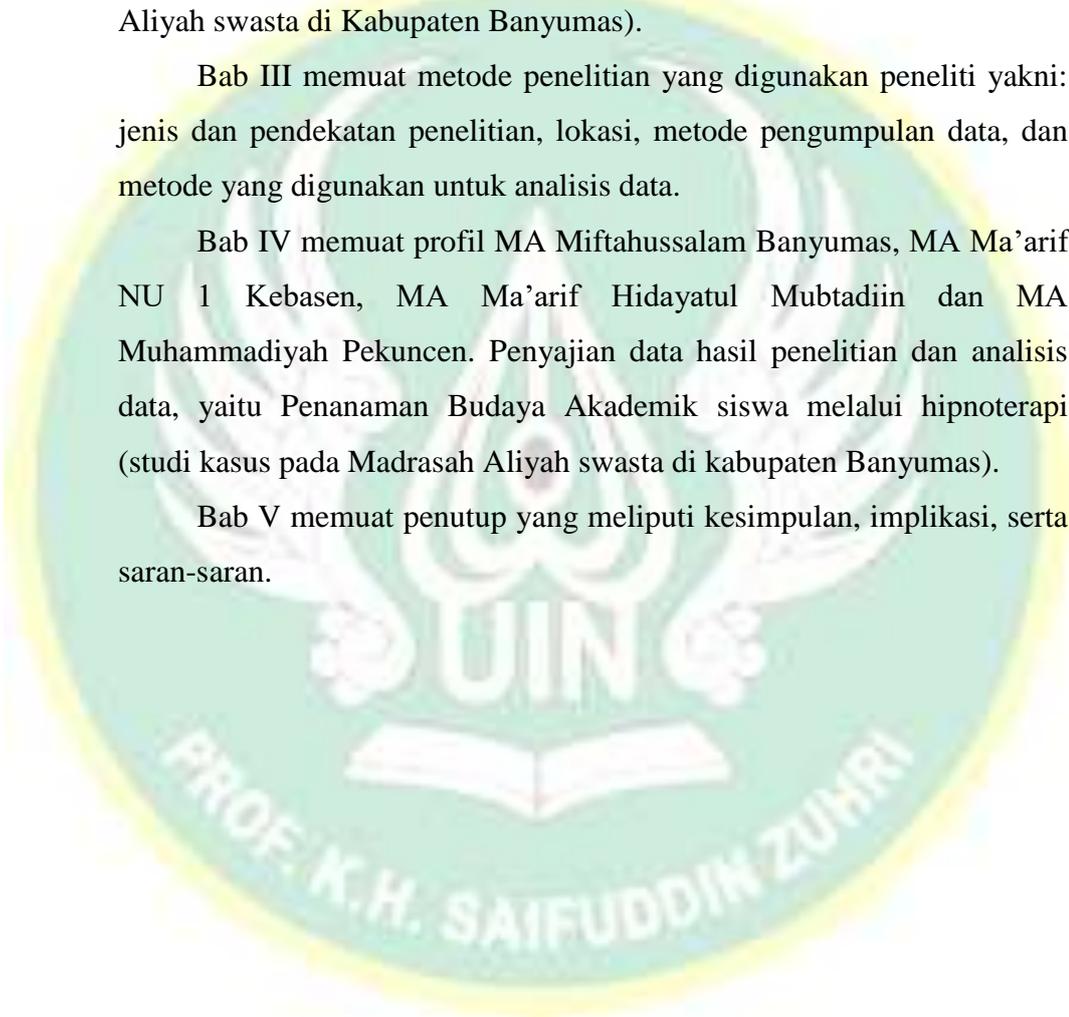
Bab I meliputi latar belakang masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan, manfaat, dan sistematika pembahasan.

Bab II berisikan teori dan rujukan penelitian mengenai penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi (Studi Kasus pada Madrasah Aliyah swasta di Kabupaten Banyumas).

Bab III memuat metode penelitian yang digunakan peneliti yakni: jenis dan pendekatan penelitian, lokasi, metode pengumpulan data, dan metode yang digunakan untuk analisis data.

Bab IV memuat profil MA Miftahussalam Banyumas, MA Ma'arif NU 1 Kebasen, MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin dan MA Muhammadiyah Pekuncen. Penyajian data hasil penelitian dan analisis data, yaitu Penanaman Budaya Akademik siswa melalui hipnoterapi (studi kasus pada Madrasah Aliyah swasta di kabupaten Banyumas).

Bab V memuat penutup yang meliputi kesimpulan, implikasi, serta saran-saran.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Budaya Akademik

#### 1. Pengertian Budaya Akademik

Budaya berasal dari bahasa sansekerta “*buddhayah*” bentuk jamak dari “budhi” yang berarti budi atau akal.<sup>24</sup> Artinya segala sesuatu yang berkaitan dengan akal pikiran, nilai-nilai dan sikap mental. Dalam bahasa Inggris kata budaya dikenal dengan istilah *culture*, yang artinya mengolah, menyuburkan, mengembangkan atau mengerjakan sesuatu yang kemudian berkembang sebagai cara manusia dalam upaya mengaktualisasi diri dalam ranah cipta, rasa, dan karsa.

Menurut E.B. Taylor seorang antropolog Inggris yang dikutip Ahmadi, mendefinisikan kebudayaan sebagai “*That complex whole which includes knowledge, beliefs, art, moral, law, custom and any other capabilities and habits acquired by man as member of society.*”<sup>25</sup>

Jadi kebudayaan adalah sesuatu yang kompleks dan merupakan totalitas yang mencakup pengetahuan, kepercayaan, seni, hukum, moral, adat, dan kemampuan-kemampuan serta kebiasaan-kebiasaan yang diperoleh orang sebagai anggota masyarakat. Akal dan budi memungkinkan munculnya karya-karya manusia yang pada akhirnya proses ini akan melahirkan apa yang disebut kebudayaan.

Makna budaya secara praktis adalah sebagai berikut:

- a. Budaya berkaitan erat dengan persepsi seseorang terhadap sesuatu diluar dirinya yang kemudian menjadi pandangan hidup. Hal ini akan memberikan kontribusi terhadap cara bersikap dan berperilaku. (*the total way of life of a people*).
- b. Adanya norma yang dijadikan sebagai pegangan, cara bersikap dan bertingkah laku (bertutur dan bertindak), hasil cipta dan karsa,

---

<sup>24</sup> Ahmadi, abu, *Sosiologi Pendidikan*, (Jakarta : PT Rineka Cipta. 2004), 58

<sup>25</sup> Sosiologi...,

termasuk segala instrumennya (*a way of thinking, feeling and believing*).

- c. Budaya merupakan hasil dari kolaborasi manusia dengan lingkungannya, adat kebiasaan serta proses seleksi terhadap segala interaksi social yang terhidang dalam keseharian, dan cara seseorang menempatkan dirinya di tengah-tengah lingkungan tertentu.
- d. Dalam proses budaya terdapat saling mempengaruhi dan saling ketergantungan (*interdependensi*), baik sosial maupun lingkungan non-sosial’.
- e. Dengan budaya, manusia mempunyai kehidupan, dan pola kehidupan ini memberikan kontribusi kepada cara berpikir dan gerak sosialnyaf.<sup>26</sup>

Budaya madrasah yang sehat membuka peluang untuk perbaikan mutu madrasah. Budaya madrasah yang baik dapat mengoptimalkan kinerja kepala madrasah, guru, karyawan, dan siswa, sehingga hasil yang dicapai lebih maksimal sesuai harapan. Budaya madrasah memberikan panduan kepada seluruh warga madrasah untuk bertindak sesuai dengan peran dan kapasitas masing-masing. Budaya sekolah sendiri diartikan sebagai seperangkat nilai yang mendasari perilaku, norma, rutinitas sehari-hari, dan tindakan yang dilakukan oleh kepala sekolah, guru, administrator, siswa, dan masyarakat sekitar sekolah. Dengan kata lain, pengembangan budaya madrasah sama dengan upaya membentuk kebiasaan positif yang berlaku di madrasah, yang pada gilirannya menciptakan lingkungan yang lebih mantap dan kondusif. Dari sini, terjadilah peluang untuk perbaikan mutu.

Hal tersebut sesuai dengan hasil kejian tentang pendidikan yang dilakukan oleh *The Third International Math and Science Study* (TIMSS) mengungkapkan bahwa Faktor-faktor yang menentukan mutu atau mutu pendidikan tidak hanya faktor fisik seperti keberadaan guru yang berkualitas, realisasi peralatan laboratorium dan buku

---

<sup>26</sup> Abu Ahmadi, *Sosiologi Pendidikan*, (Jakarta : PT Rineka Cipta. 2004), 59-61

perpustakaan, tetapi juga aspek non fisik, khususnya sifat budaya sekolah.<sup>27</sup>

Adapun mutu menurut kamus lengkap bahasa Indonesia adalah suatu nilai dan keadaan. Mutu dapat didefinisikan dalam dua perspektif, yaitu disebut dengan istilah *Producer's perspective* dan *Consumer's perspective*. *Producer perspective* diartikan sebagai mutu produk yang terkait dengan standar biaya dan produksi. Dengan demikian, sebuah produk akan dinilai berkualitas jika terdapat kesesuaian terhadap spesifikasi ciri yang memenuhi syarat biaya. Perspektif kedua, *Consumer's perspective* dimaknai bahwa kualitas produk berkaitan dengan desain dan harga. Artinya mutu sebuah produk didasarkan pada karakteristik kualitas dan harga yang ditentukan. Kualitas atau mutu produk akan tercipta apabila terjadi kesesuaian antara perspektif dari produsen dengan perspektif dari konsumen atau disebut juga dengan kesesuaian untuk digunakan (*fitness for consumer use*).<sup>28</sup>

Kosasih menyatakan bahwa Kualitas mengacu pada tingkat keunggulan suatu produk, terlepas dari apakah itu barang atau jasa yang berwujud atau tidak berwujud.<sup>29</sup> Pada ruang lingkup pendidikan, definisi mutu berorientasi pada proses dan hasil pendidikan. Outputnya dapat digolongkan menjadi dua yaitu prestasi akademik dan prestasi non akademik.

Kata akademik secara etimologis berasal dari bahasa Yunani yaitu *academos* yang berarti “taman umum (alun-alun)” yang terletak di bagian barat laut kota Athena.<sup>30</sup> Sedangkan pengertian ulama menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mempunyai arti

---

<sup>27</sup> Zamroni, *Paradigma Pendidikan Masa Depan*, (Yogyakarta: Bigraf Publishing 2000), 149

<sup>28</sup> Russel, R. S. dan Taylor, B. W. III. *Production and Operations Management: Focusing on Quality and Competitiveness*, (New Jersey: Prentice Hall 1996), 34

<sup>29</sup> Kosasih, E., *Implementasi Manajemen Strategis*, (Bandung: PT Setia Purna Inves. 2010), 16

<sup>30</sup> M. Fajar, *Mahasiswa dan Budaya Akademik* (Bandung: Rineka Cipta, 2002),

“bersifat akademis, ilmiah, keilmuan, bersifat teoretis tanpa makna praktis langsung.”<sup>31</sup>

Pengertian terminologi akademik adalah ruang dimana masyarakat dapat menyampaikan dan menerima gagasan, pemikiran, informasi sekaligus mengujinya secara jujur, terbuka dan bebas.<sup>32</sup>

Budaya akademik adalah seperangkat nilai, aturan, pengetahuan, pengalaman, sikap, waktu dan praktik yang diperoleh dalam interaksi pendidikan tinggi. Dengan kata lain, budaya akademik adalah suatu pandangan hidup yang berlandaskan nilai-nilai kebenaran ilmiah dan objektivitas dalam komunitas ilmiah yang beraneka ragam.<sup>33</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa budaya akademik dapat dipahami sebagai keseluruhan kehidupan dan aktivitas akademik yang dijalani, dimaknai, dan dipraktikkan oleh sivitas akademika di lembaga pendidikan.

Budaya akademik muncul dari suatu proses panjang yang melibatkan berbagai kegiatan akademik yang direncanakan secara sistematis. Budaya akademik tumbuh dan berkembang melalui interaksi yang terus-menerus dari civitas akademika. Interaksi yang terjadi dalam masyarakat berupa perilaku, tradisi dan budaya ilmiah. Iklim budaya akademik tidak dapat dilaksanakan dan dilaksanakan dengan sendirinya, namun harus didukung oleh perencanaan, pengorganisasian, tindakan dan manajemen yang baik.

Menurut Achmad Minhaji, tradisi akademik mencakup banyak hal, namun dalam bahasa yang lebih sederhana budaya akademik dapat dimaknai dalam dua hal, yaitu sebagai berikut:<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Depdikbud, KBBI Edisi Kedua (Jakarta: Balai Pustaka, 1997), 15

<sup>32</sup> Imam Barnadib, *Kode Etik Akademik: Telaah Deskriptif Awal* (Yogyakarta: Tamansiswa, 2002), 14.

<sup>33</sup> Santana, S. & S. *Budaya Akademik Internasional Mahasiswa Indonesia di Australia dan Kanada*. (Mimbar, XXV.2.2009), 119–142, <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mimbar/article> (diakses 12 Mei 2022)

<sup>34</sup> Akh. Minhaji, *Tradisi Akademik di Perguruan Tinggi* (Yogyakarta: SUKA Press, 2013), 13-14.

Pertama, tradisi akademis mengacu pada keluaran dari proses masukan, dan semuanya didasarkan pada tujuan pedagogi yang sebenarnya, apakah itu pedagogi tradisional, pedagogi kritis, atau pedagogi transformatif. Pedagogi tradisional adalah pembelajaran yang berfokus pada pembelajaran siswa. Pedagogi kritis adalah penggunaan pendekatan sosio-politik dan bertujuan untuk memberdayakan siswa agar sadar akan keberadaannya dalam konteks sosio-politik, budaya, dan ekonomi masyarakat. Sementara itu, pedagogi transformatif berfokus pada partisipasi individu dalam perubahan sosial dengan tujuan membangkitkan dan mengembangkan potensi individu dalam kehidupan bermasyarakat.

Kedua, budaya akademik merupakan kegiatan yang didedikasikan untuk (1) upaya untuk terus mengembangkan pengetahuan baru (*continuous search for new knowledge*), (2) upaya untuk terus mencari kebenaran (*continuous truth search*), dan (3) upaya untuk melindungi yang sudah ada pengetahuan tentang berbagai pemalsuan (perlindungan terus menerus terhadap pemalsuan).

## 2. Indikator dan Ciri Budaya Akademik

Ada beberapa indikator atau kriteria untuk mengukur pendidikan yang berkualitas atau bermutu, meliputi: (1) adanya nilai moral atau karakter yang tinggi; (2) hasil nilai ujian yang bagus; (3) Dukungan orangtua, dunia usaha dan masyarakat; (4) Sumber daya berlimpah; (5) visi yang jelas; (6) kurikulum yang seimbang dan relevan; (7) kepedulian dan perhatian siswa; (8) implementasi teknologi terbaru.<sup>35</sup>

Menurut Kistanto, ciri berkembangnya budaya akademik, meliputi;

- a. setiap orang Menghargai pendapat orang lain
- b. Penalaran, pemikiran kritis dan analitis serta tanggung jawab moral
- c. Teknik Periklanan

---

<sup>35</sup> Sallis, E, *Total Quality Management in Education*. (London: Kogan Page Limited.2005),1-2

- d. Menambah pengetahuan dan pemahaman
- e. Metode penelitian dan pekerjaan sosial
- f. Menulis artikel, karya, buku
- g. Belajar mengajar.
- h. Menghormati waktu. Artinya komunitas intelektual harus selalu dimanfaatkan secara efektif dan efisien, terutama untuk melaksanakan kegiatan praktis dan ilmiah.
- i. Berorientasi ke masa depan
- j. Manajemen madrasah yang baik<sup>36</sup>

Berkembangnya budaya akademik menurut hemat penulis, dipengaruhi oleh kondisi lingkungan pembelajaran atau iklim madrasah yang mencerminkan adanya penerapan pembiasaan yang dapat menumbuhkembangkan tradisi ilmiah dan berpikir kritis analitis.

Sedangkan menurut Kaelan, ciri budaya akademis adalah sebagai berikut:<sup>37</sup>

- a. Sikap kritis, yaitu dalam setiap akademik harus selalu mengembangkan sikap ingin tahu terhadap segala sesuatu kemudian mencari jawaban dan solusi melalui penelitian ilmiah.
- b. Orang yang kreatif, yaitu. setiap akademisi, harus selalu mengembangkan sikap inovatif, berusaha menemukan sesuatu yang baru dan bermanfaat bagi masyarakat.
- c. Kegiatan obyektif atau ilmiah harus didasarkan pada kebenaran ilmiah yang nyata, bukan pada kekuasaan, uang, atau ambisi pribadi.
- d. Analitik yaitu kegiatan ilmiah yang harus dilakukan dengan menggunakan metode ilmiah yang merupakan prasyarat tercapainya kebenaran ilmiah.

---

<sup>36</sup> Kistanto, Nurdien H. "Budaya Akademik. Kehidupan dan Kegiatan Akademik di PTN dan PTS di Semarang". (*Laporan Penelitian. Semarang: Universitas Diponegoro 1997*), 13 [https:// Journal.Walisanga.ac.id](https://Journal.Walisanga.ac.id) (diakses 14 Mei 2022).

<sup>37</sup> M. S. Kaelan, *Pendidikan Pancasila* (Yogyakarta: Paradigma, 2004), 73

- e. Konstruktif, yaitu. Kegiatan ilmiah yang membentuk budaya akademik harus benar-benar mampu menciptakan karya baru yang memberikan prinsip kemanfaatan bagi masyarakat.
- f. Dinamis, artinya kualitas keilmuan seperti budaya akademik harus terus dikembangkan.
- g. Dialog, maksudnya dalam proses perubahan ilmu pengetahuan di akademi harus memberikan ruang bagi seluruh komunitas ilmiah untuk pengembangan, kritik dan diskusinya sendiri.
- h. Menerima kritik, kualitas ini merupakan hasil dari suasana dialog, yaitu setiap akademisi selalu terbuka terhadap kritik.
- i. Menghargai prestasi keilmuan/akademik Komunitas intelektual akademik harus menghormati prestasi akademik, yaitu prestasi penelitian.
- j. Bebas dari prasangka, artinya budaya akademik harus mengembangkan moralitas ilmiah, yaitu harus mendasarkan kebenaran pada kebenaran ilmiah.
- k. Menghargai waktu, artinya kaum intelektual harus selalu memanfaatkan waktu seefisien dan seefektif mungkin, terutama untuk penelitian dan efisiensi kerja.
- l. Memiliki dan memelihara tradisi keilmuan, artinya civitas akademika harus mempunyai karakter keilmuan yang sesungguhnya sebagai inti budaya akademiknya.
- m. Masa depan civitas akademika harus mampu meramalkan kegiatan penelitian di masa depan melalui perhitungan yang cermat, realistis, dan rasional.
- n. Kolaborasi/kemitraan, artinya harus ada rasa persaudaraan yang kuat dalam komunitas untuk menciptakan kolaborasi yang baik. Oleh karena itu, budaya akademik senantiasa menjaga dan menghormati tradisi almamater sebagai tanggung jawab moral civitas intelektual akademik.

- o. Kebebasan akademik meliputi kebebasan menulis, meneliti, menyiapkan artikel penelitian, menyatakan pendapat, pemikiran, dan gagasan sesuai dengan disiplin ilmu yang dianut dalam kerangka akademik.<sup>38</sup>

Dari paparan tersebut, simpulannya adalah ciri budaya akademik bisa dilihat dari cara seseorang berpikir, bersikap dan perilaku yang ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari yang mencerminkan seorang akademisi.

Madrasah yang bermutu mempunyai inisiatif dan harapan yang tinggi untuk meningkatkan kinerja peserta didik dan madrasahnyanya. Kepala Madrasah mempunyai komitmen yang kuat dan cita-cita yang tinggi untuk meningkatkan mutu Madrasah secara optimal. Kebijakan mutu ditetapkan oleh kepala madrasah dan disosialisasikan kepada seluruh warga madrasah agar berakar pada pemikiran, kegiatan rutin, bahkan warga madrasah mempunyai ciri-ciri mutu. Segala kontribusi dan proses yang ada bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan kepuasan mahasiswa. Guru memiliki komitmen dan harapan besar agar siswanya mencapai hasil terbaik. Siswa juga mempunyai motivasi untuk mengembangkan diri dan berprestasi sesuai dengan kemampuan dan minatnya.

Menurut Sitompul, madrasah yang memiliki mutu akademik bisa dilihat dari prosesnya, meliputi; (1) efektivitas PBM yang tinggi dengan menekankan pada pemberdayaan peserta didik; (2) kepemimpinan sekolah yang kuat dalam mengoordinasikan, menggerakkan dan menyalurkan semua sumber daya pendidikan yang tersedia; (3) manajemen tenaga pendidik dan kependidikan yang efektif sehingga memberikan kontribusi dalam menyukseskan program madrasah yang berorientasi mutu; (4) madrasah memiliki teamwork yang kompak, cerdas dan dinamis; (5) memiliki kemauan untuk berubah; (6) tingkat partisipasi yang tinggi dari warga madrasah dan

---

<sup>38</sup> M. S. Kaelan, *Pendidikan Pancasila* (Yogyakarta: Paradigma, 2004), 73

masyarakat; (7) melakukan evaluasi dan perbaikan berkelanjutan; (8) Madrasah memiliki budaya mutu yang tertanam disanubari semua warga madrasah sehingga setiap perilaku selalu didasari oleh profesionalisme; (9) Pembinaan yang sangat baik terhadap spiritual, moral, sosial dan pengembangan budaya pengajar.<sup>39</sup>

Pada disertasi ini, penulis membidik indikator budaya akademik siswa pada:

- a. Nilai moral dan karakter yang tinggi
- b. Berorientasi ke masa depan (Pemikiran rasional dan kritis analitis dengan tanggungjawab moral)
- c. Menghargai waktu. Artinya masyarakat intelektual harus selalu dapat memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien, terutama untuk tujuan ilmiah dan pendidikan.
- d. Dinamis artinya aspek keilmuan harus terus dikembangkan sebagai budaya pendidikan.
- e. Sikap kritis, rasa ingin tahu terhadap segala hal serta mencari jawaban dan solusi melalui penelitian ilmiah.
- f. Kebiasaan membaca

### 3. Pembinaan Moral dan Karakter

Kata moral berasal dari bahasa latin *mores* yang berarti sistem, kebiasaan, dan adat istiadat dalam kehidupan sehari-hari. Moralitas adalah hukum, tatanan atau organisasi yang mengatur perilaku individu dalam hubungannya dengan masyarakat dan kelompok sosial. Moralitas merupakan seperangkat standar nilai baik dan buruk yang diputuskan individu berdasarkan nilai-nilai sosial dan norma-norma sosial serta perilaku yang sebaiknya dianut. Moralitas merupakan salah satu aspek kepribadian yang dibutuhkan seseorang demi terwujudnya kehidupan bermasyarakat yang serasi, adil, dan seimbang. Perilaku moral sangat

---

<sup>39</sup> Sitompul, H, *Pendidikan Bermutu di Sekolah*, Dalam Syafaruddin dan Mesiono (Ed.), *Pendidikan Bermutu Unggul*. (Bandung. Cipta pustaka Media. 2006), 51-64.

diperlukan untuk menjalani kehidupan yang tenteram penuh ketertiban, keteraturan dan keselarasan.<sup>40</sup>

Proses terbentuknya moral menurut Hurlock dapat dilakukan melalui empat tahapan, yaitu:

- a. Belajar dari apa yang diharapkan kelompok dari anggotanya. Hal ini dilakukan melalui adanya bentuk hukum, kebiasaan dan peraturan. Melalui proses ini menjadi dasar pengetahuan anak sehingga diharapkan dengan adanya peraturan, kebiasaan, hukum yang diterapkan, maka anak akan memahami dan mematuhi segala bentuk peraturan dan siap menerima konsekuensi ketika peraturan tersebut dilanggar
- b. Belajar mengembangkan hati nurani sebagai kendali internal perilaku individu
- c. Belajar mengembangkan perasaan bersalah dan rasa malu.
- d. Belajar melakukan interaksi dengan kelompoknya

Simpulan dari pernyataan di atas, menurut hemat penulis bahwa terbentuknya moral melalui beberapa hal. Pertama belajar mematuhi aturan, kebiasaan dan hokum yang diterapkan dalam lingkungan masyarakat. Kedua, belajar mengasah kata hati atau *innerlight* cahaya dari dalam sebagai alat kontrol dan kendali diri. Ketiga belajar berinteraksi dengan benar.

Sebagai makhluk sosial, manusia dituntut dan bertindak sesuai moral dan etika yang berlaku. Sebagai individu, manusia memiliki karakter. Berbicara mengenai karakter manusia tidak dapat dipisahkan dari permasalahan tingkah laku manusia. Berbicara tentang tingkah laku manusia, selalu berkaitan dengan moral dan etika. Dalam kamus besar bahasa Indonesia disebutkan bahwa karakter adalah sifat saifat kejiwaan, ahlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan orang lain. kata watak berarti budi pekerti, budi pekerti, sifat kejiwaan,

---

<sup>40</sup> Mohammad Ali, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004), 136

budi pekerti atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan orang lain.<sup>41</sup>

Orang yang berkarakter berarti orang yang berwatak, berkepribadian, berbudi pekerti atau bermoral. Dalam pengertian ini, karakter identik dengan kepribadian atau moralitas. Kepribadian adalah ciri atau ciri-ciri seseorang yang dihasilkan dari lingkungan, misalnya dari keluarga pada masa kanak-kanak dan juga dari bentukan bawaan. Jika seseorang dapat mengadopsi nilai-nilai dan keyakinan yang diinginkan dan diikat masyarakat dalam kehidupan, maka ia memiliki karakter.<sup>42</sup>

Pendidikan karakter tidak hanya mengajarkan kepada anak apa yang benar dan apa yang salah, tetapi pendidikan karakter lebih banyak menumbuhkan kebiasaan-kebiasaan (*habits*) yang baik, sehingga peserta didik paham, tahu bagaimana merasakan dan mau berbuat baik. Pendidikan karakter ini mempunyai fungsi yang sama dengan pendidikan moral atau pendidikan ahlak. Ahlak mulia harus dikembangkan. Terwujudnya ahlak mulia yang menjadi tujuan akhir pembelajaran sangat diidamkan dalam setiap lembaga penyelenggara pembelajaran. Baik di institusi, sekolah, kampus atau lainnya. Budaya madrasah dominan memegang peranan penting dalam membentuk ahlak mulia para civitas akademika dan jajarannya. Oleh karena itu, lembaga pendidikan mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk memberikan pendidikan ahlak (*moral education*) kepada peserta didik dan juga membentuk budaya ahlak mulia dalam masyarakatnya dengan cara melakukan pembinaan dan bimbingan semaksimal mungkin.

Pembinaan merupakan bimbingan sadar pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani peserta didik untuk mengembangkan

---

<sup>41</sup> Amirullah Syarbini, *Buku Pintar Pendidikan Karakter; Panduan Lengkap Mendidik karakter Anak di Sekolah, Madrasah, dan Rumah*, (Jakarta: As@-Prima Pustaka 2012), 13

<sup>42</sup> Novian Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis Total Quality Management*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2018), 74.

kepribadian yang unggul atau mulia.<sup>43</sup> Pembinaan juga mengacu pada mendukung individu atau sekelompok orang lain melalui sumber daya pelatihan untuk mengembangkan keterampilan mereka guna mencapai apa yang diharapkan dari mereka.<sup>44</sup> Pembinaan moral dan karakter dapat dilakukan melalui, pendekatan spiritual, pembinaan sosial dan budaya pengajar.

Pertama, pendekatan spiritual. Spiritualitas adalah hubungan antara spesies dan penciptanya, menurut kepercayaan manusia. Schafe (1992) membandingkan spiritualitas dengan keberadaan dan proses kehidupan yang damai, yang ia gambarkan sebagai perjalanan, aktivitas, dan kelangsungan hidup kita.<sup>45</sup>

Pembinaan moral dan karakter melalui pendekatan spiritual dilakukan dengan beberapa macam pembinaan.

a. Pembinaan ibadah dan agama

Secara etimologi, kata religi berarti kepercayaan atau keimanan, menurut Qurais Shihab, agama adalah hubungan antara makhluk hidup dengan Khaliq. Keterkaitan itu terlihat dalam keadaan batinnya, terlihat dalam ibadahnya, terlihat dalam kehidupan sehari-hari.<sup>46</sup>

Kata “agama” merujuk pada perintah-perintah Allah yang diwahyukan kepada manusia melalui para rasul-Nya untuk membimbing manusia dalam mengatur kehidupan dan eksistensinya dalam segala situasi, guna mencapai kesuksesan lahir dan batin.

Agama memuat asas-asas hukum yang diberikan Tuhan kepada manusia, memuat pedoman perbuatan manusia dan segala

---

<sup>43</sup> Amirulloh Syarbini dan Akhmad Khusaeri, *Metode Islam dalam Membina Ahlak Remaja* (Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2012), 34

<sup>44</sup> Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian* (Yogyakarta: Teras, 2009), 144

<sup>45</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 265

<sup>46</sup> Qurais Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1999), cet.17, 210

aspek dunia, serta bertujuan agar manusia berhasil dalam kehidupan jasmani dan rohaninya serta dunia sesudahnya..<sup>47</sup>

Sedangkan ibadah secara bahasa berarti merendahkan diri serta tunduk. Sedangkan menurut terminologi ibadah memiliki banyak makna namun maksudnya satu. Ibadah berarti istilah yang digunakan untuk menyebut segala yang dicintai dan di-ridloi Allah, baik berupa ucapan, perbuatan, baik yang berbentuk zahir maupun batin.

Agama adalah seperangkat aturan yang mengatur hubungan baik seorang muslim dengan Khalik dan para sahabatnya, serta menunjukkan ketaatan seorang muslim dalam menjalankan amalan keagamaan yang telah ditentukan dan dianjurkan. Ia merujuk pada agama, bukan dalam arti umum tetapi juga dalam arti khusus, sebagai sarana komunikasi dan dialog langsung antara Khalik dengan mahluknya.<sup>48</sup>

Dalam Islam ibadahlah yang memberikan latihan ruhani yang diperlukan manusia sehingga manusia tidak lupa pada Tuhan dan dekat dengan-Nya.

Pembinaan ibadah dan agama dilakukan melalui pengalaman anak dalam kehidupan beragama keluarga, yaitu melalui ucapan yang didengar, perbuatan dan sikap yang dilihat, maupun perlakuan yang dirasakan. Melalui pembiasaan inilah terbentuk *conscience* (kata hati) yang akan berfungsi ketika dewasa sebagai alat control perilaku. Disebutkan dalam surat Lukman ayat 17:

يُبَيِّنُ آقِيمِ الصَّلَاةِ وَأُْمُرٍ بِالْمَعْرُوفِ وَإِنِّهِ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ  
ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

---

<sup>47</sup> Syahminan Zaini, *Mengapa manusia harus beragama* (Jakarta: Kalam Mulia, 1986), 2

<sup>48</sup> Yusuf Al-Qardhawi, *Pengantar kajian Islam*, penerjemah Setiawan Budi Utomo (Jakarta: Pustaka Al-Kaustar, 1997), 55

“Wahai anakku! Laksanakanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu, sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang penting.” (Lukman:17)

Ibadah itu dekat hubungannya dengan pendidikan moral. Berdasarkan sebuah hadist yang menjelaskan bahwa orang yang kuat sembahyang, berpuasa dan bersedekah, tetapi lidahnya menyakiti tetangga, akan masuk neraka. Adapun orang yang sedikit menjalankan ibadah salat, puasa dan sedekah, tetapi tidak menyakiti tetangga akan masuk surga. Bahkan disebutkan ada hal yang lebih tinggi lagi derajatnya dari ketiganya, yaitu memperbaiki tali silaturahmi. Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah saw :

قال رسول الله صل الله عليه وسلم الا اخبركم بافضل من درجة الصيام  
والصلاة والصدقة ؟ قالوا : بلى : قال : اصلاح ذات البين فان فساد ذات البين هو  
الحالقة لا اقول تحلق الشعر ولكن تحلق الدين

Rasulullah bertanya kepada para sahabat : “tidakkah aku terangkan kepadamu apa yang lebih tinggi derajatnya dari pada puasa, salat dan zakat?” Para sahabat menjawab: Tidak. Kata Nabi: “Memperbaiki tali persahabatan”. Putusnya tali persahabatan serupa dengan keadaan wanita yang ditimpa kemalangan. Tidak kukatakan wanita mencukur rambut tetapi wanita mencukur agama.

Diperkuat dengan surat Al-Baqarah ayat 177 yang menyatakan bahwa Kebaikan tidak pergi ke timur atau barat, orang-orang yang berbuat baik adalah (a) orang-orang yang beriman kepada Tuhan akhir zaman, para malaikat, kitab suci dan para nabi, (b) orang-orang yang memberikan orang yang dicintainya kepada sanak saudara, anak yatim, kepada orang-orang yang dicintainya. miskin, kepada orang miskin, orang-orang. Barang siapa yang meminta dan memerdekakan hamba, (c) mendirikan salat, (d)

menunaikan zakat, (e) menepati janjinya, (f) mempunyai kesabaran dalam kesusahan atau permasalahan

Adapun puasa sebagai latihan moral karena menjadikan insan bertakwa, yaitu menjauhi perbuatan-perbuatan jahat dan melakukan perbuatan baik. Hal ini dikuatkan dengan sebuah hadist yang menerangkan bahwa orang yang tidak meninggalkan kata-kata bohong dan senantiasa berdusta maka puasanya tidak berguna.

Ibadah haji juga mengandung pendidikan moral, karena ketika sedang melaksanakan haji tidak boleh mengeluarkan kata kata kotor, bertengkar dan melakukan hal yang tidak baik. Adapun zakat atau sedekah sebagaimana disebutkan dalam hadist mempunyai arti yang sangat luas. Termasuk senyuman, seruan pada perbuatan baik dan larangan dari berbuat jahat, menyingkirkan duri dari jalan dan lain lain. Dari paparan tersebut jelas sekali bahwa ibadah sebenarnya merupakan latihan spiritual dan moral dalam membina manusia sehingga tidak kehilangan keseimbangan hidup dan ahlak terpuji.

Agama juga berpengaruh dalam kehidupan sosial. Kehidupan bermasyarakat yang sehat adalah yang memiliki spirit saling menghargai antar individu, menjaga persatuan dan batasan serta menjunjung tinggi keadilan. Agamalah yang mengatur bagi hak individu dengan dirinya dan Tuhannya.

Agama juga berpengaruh mengobati tekanan jiwa, yaitu dengan adanya keyakinan dalam beragama berkontribusi terhadap kekuatan diri. Orang yang beragama mengetahui bahwa segala sesuatu di dunia ini berada dalam aturan tertentu. Maka ketika kita sedang berada dalam kesusahan, Allah akan memberikan jalan meskipun sebelumnya tampak mustahil.

Susilaningsih menyatakan bahwa manusia mampu beragama ditentukan oleh banyak faktor, tetapi ada lima faktor yang dominan

yaitu *early training*, *conscience*, *duty*, *habits*, dan *tradition*.<sup>49</sup> *Early training* (pendidikan dini) dilakukan semenjak anak mampu menerima rangsangan atau pengaruh dari luar melalui proses kognisi. *Conscience* (kata hati) dalam bahasa lainnya disebut *inner policment*, *inner light*, yaitu sebagai sistem moral dan nilai dari seseorang atau rasa benar dan salah yang dikaitkan kepercayaan keagamaan. Fungsinya sebagai alat kontrol perilaku atau alat penyang. *Conscience* terbentuk jika dilaksanakan sejak awal dan konsisten.

*Duty* (tugas, pelaksanaan dari aturan) artinya bahwa di samping adanya masukan dari nilai juga harus ada pelaksanaan aturan. *Habit* (kebiasaan) yaitu suatu kebiasaan yang diterapkan secara dini. *Tradition* yaitu adat kebiasaan yang bersifat kelompok, termasuk bagian ini adalah pemilihan kawan kelompok dan kawan sebaya.

Seiring dengan bertambahnya usia, maka perkembangan rasa keberagamaan dipengaruhi oleh adanya pertumbuhan pikiran dan mental, kemudian adanya perkembangan perasaan, pertimbangan sosial, perkembangan moral, sikap dan minat.<sup>50</sup>

#### b. Pembinaan sikap keberagamaan

Jalaludin dalam bukunya berjudul Psikologi Agama Sikap diartikan sebagai sikap positif atau negatif terhadap sesuatu, dan mencakup komponen rasa syukur, cinta, dan kasih sayang. Oleh karena itu, sikap yang ditunjukkan seseorang merupakan hasil pemikiran, perasaan dan memilih suatu sinkronisitas tertentu dalam menyikapi sesuatu.<sup>51</sup> Menurut M. Ngalim Purwanto, sikap atau yang dalam bahasa Inggris disebut sikap adalah cara menanggapi rangsangan, yaitu cara merasakan terhadap rangsangan atau sebelum

---

<sup>49</sup> Susilaningsih, *Perkembangan Religiusitas pada Usia Anak* (Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga, 1994), 4

<sup>50</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 1997), 187

<sup>51</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 1997), 188

situasi yang muncul.<sup>52</sup> Dari berbagai pengertian mengungkapkan bahwa sikap adalah suatu pendirian seseorang untuk menerima atau menolak, melaksanakan atau tidak melaksanakan adalah suatu hasil dari proses berpikir.

Struktur sikap menurut Saifudin Azwar adalah terdiri dari komponen komponen yang saling berkaitan dan saling menunjang antara satu dengan yang lainnya. Adapun komponen sikap terdiri dari:

- 1) Komponen pemilik individu sikap
- 2) Komponen afeksi dan merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional
- 3) Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki seseorang<sup>53</sup>

Sikap itu timbul karena adanya stimulus, dan terbentuknya sikap banyak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, norma, golongan, agama dan adat istiadat.

Berikut ini merupakan faktor faktor yang mempengaruhi sikap:

- a) Hal-hal yang bersifat batin, yaitu hal-hal yang ada pada diri orang itu sendiri. Ini adalah kemampuan manusia untuk memilih menerima dan mengendalikan pengaruh eksternal. Pilihan eksternal dimediasi oleh motivasi dan sikap pribadi, khususnya preferensi pribadi.
- b) Hal-hal yang bersifat lahiriah, yaitu keadaan-keadaan yang tidak berhubungan dengan orangnya. Permasalahan ini terlihat pada sifat interaksi sosial di luar kelompok.

Jika sikap dikaitkan dengan perilaku keagamaan, menurut Jalaludin sikap dan perilaku keagamaan dapat dikelompokkan

---

<sup>52</sup> M.Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1990) cet. 5,141

<sup>53</sup> Jalaludin Azwar, *Sikap manusia, teori dan pengukurannya* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2000), cet. 4, 24

menjadi dua tipe, yaitu tipe orang yang sakit jiwa dan tipe orang yang sehat jiwa.<sup>54</sup>

Sifat religius dari penderita gangguan jiwa, yaitu mereka meyakini bahwa agama antara lain menyebabkan penderitaan jiwa karena kesusahan, konflik internal atau sebab-sebab lainnya. Hal ini menyebabkan perubahan besar dalam sikap terhadap keyakinan agama. Mereka mungkin menjadi religius karena penderitaan yang mereka alami dan mungkin dengan cepat mengembangkan minat terhadap agama mereka.

Penderitaan batin yang dialami disebabkan oleh dua faktor utama; (1) faktor intern; (2) faktor ekstern.

Faktor intern meliputi; (1) temperamen; (2) gangguan jiwa; (3) konflik dan keraguan (keyakinan agama yang dianut berdasarkan pemilihan yang matang setelah adanya konflik dan keraguan; (4) jauh dari Tuhan. Orang yang jauh dari agama akan merasa lemah dan kehilangan pegangan. Saat menghadapi cobaan, muncul perasaan tersisih dari kasih sayang Tuhan. Perasaan inilah yang mendorong seseorang mendekati diri dengan Tuhan dan mengabdikan diri secara sungguh sungguh.

Faktor ekstern, meliputi; (1) adanya musibah sehingga menimbulkan keguncangan. Keguncangan jiwa sering menimbulkan adanya kesadaran dan pada akhirnya muncul sebuah kepasrahan dan menganggap musibah tersebut sebagai peringatan Allah. Hal tersebut menyebabkan adanya kesadaran agama dan menjadi penganut agama yang taat; (2) adanya kejahatan yang diperbuat sehingga mengguncangkan batin dan muncul rasa bersalah. Perasaan tersebut memicu penyesalan dan rasa berdosa sehingga mereka membutuhkan ketenangan batin yang kemudian mendorong mereka untuk bertaubat dan pada akhirnya menjadi muslim yang taat.

---

<sup>54</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta : PT Raja Grafindo.1997), 197

Adapun tipe keberagamaan orang yang sehat jiwa memiliki ciri sebagai berikut: (a) Optimis dan gembira, Pada tipe ini ada keyakinan bahwa Allah bersifat Pengasih dan Penyayang. Mereka berpendapat bahwa pahala adalah hasil jerih payah yang diberikan Tuhan. Adapun musibah serta penderitaan adalah karena keteledoran yang dibuat sendiri dan bukan peringatan Tuhan atas dosa yang telah dilakukan; (b) Ekstrofet dan tidak mendalam. Tipe ini senang kemudahan dalam menjalankan ajaran agama serta kurang suka mendalami ajaran agama. Rasa bersalah atas kejahatan mereka ada pada kekeliruan mereka; (c) Mendukung ajaran monoteisme liberal, sebuah teologi yang tidak kaku namun fleksibel. Pertahankan sikap positif dan terus bergerak maju. Dengan kata lain, meyakini ajaran agama melalui cara yang benar, bukan sembarangan.

Konsep pembinaan spiritual (ibadah dan agama) diharapkan bisa memicu tumbuhnya sikap keberagamaan, dengan kata lain, ada sesuatu dalam diri seseorang yang memaksanya untuk mengatur sesuai dengan tingkat ketaatannya terhadap agama. Oleh karena itu, sikap religius merupakan ciri khas seseorang dalam kaitannya dengan agamanya dalam menjalankan tugasnya.<sup>55</sup>

Terbentuknya sikap keberagamaan seseorang dapat dilakukan melalui 3 pendekatan, yaitu pendekatan rasional, emosional dan keteladanan.

#### 1) Pendekatan rasional

Pendekatan ini mampu memberikan kontribusi pemikiran siswa dalam memahami dan mengklasifikasikan bahan ajar yang berbeda-beda sesuai hubungannya dengan standar materi dan perilaku buruk di dunia..<sup>56</sup>

#### 2) Pendekatan emosional

---

<sup>55</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta : PT Raja Grafindo.1997), 197

<sup>56</sup> Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Kalam Mulia, 2004), 152

Pendekatan emosional adalah upaya untuk menggugah perasaan emosi peserta didik dalam menghayati perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam dan budaya bangsa serta dapat merasakan yang baik dan buruk.<sup>57</sup> Pendekatan emosional ini dilakukan dengan menggunakan dua metode:

- 3) Metode nasehat, Konseling merupakan salah satu cara untuk membentuk sikap religius anak dan mempersiapkannya secara moral, intelektual, dan sosial. Karena konseling merupakan tugas yang sangat penting untuk menjelaskan makna sebenarnya kepada anak, memperkaya mereka dengan nilai-nilai penting dan mengajarkan nilai-nilai Islam.<sup>58</sup>
- 4) Metode pengawasan, Dengan kata lain, guru berkumpul dan mengamati siswa secara fisik dan mental untuk menciptakan pemikiran, impian, dan sikap sosial yang positif. Gunakan teknik yang mudah dipahami anak, bukan yang memaksa dan membatasi.
- 5) Pendekatan keteladanan

Pendekatan keteladanan adalah menjadikan figur guru atau tenaga pengajar serta seluruh civitas akademika sebagai cerminan manusia yang berkepribadian agama. Keteladanan dalam pendidikan sangat penting dan efektif. Anak akan lebih mengerti jika ada yang ditiru.

Keteladanan dapat menjadi kunci keberhasilan dalam mempersiapkan dan membentuk moral spiritual serta sosial. Sebagaimana disampaikan oleh Zakiyah Daradjat sebagai berikut:

“Hendaknya setiap pendidik menyadari bahwa pembiasaan pribadi anak sangat diperlukan pembiasaan pembiasaan dan latihan latihan yang cocok dan sesuai dengan perkembangan jiwa anak. Karen pembiasaan dan latihan tersebut akan membentuk sikap tertentu pada anak

---

<sup>57</sup> Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Kalam Mulia, 2004), 151

<sup>58</sup> Heri Noer, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Logos, 1995), 192

yang lambat laun sikap itu akan bertambah jelas dan kuat, karena telah masuk dalam bagian pribadinya.”<sup>59</sup>

Menurut Yusuf Qardhawi, keberagamaan dalam Islam memiliki dimensi atau pokok pokok, yang secara garis besar dibagi menjadi tiga.

1) Aqidah

Secara terminologi dimaknai dengan keimanan yang menunjukkan tingkat keyakinan seseorang terhadap ajaran dasar dan ajaran agamanya.

2) Ibadah atau praktek agama (syariah)

Merupakan peraturan-peraturan yang mengatur hubungan manusia dengan Khaliqnya dan dengan sesama manusia. Atau disebut dengan *hablun minallah dan hablun minannas*. Ibadah juga merupakan perwujudan dari sikap keberagamaan seseorang dalam kehidupan.

3) Ahlak

Ahlak adalah kualitas jiwa yang membuat tindakan sederhana terjadi tanpa berpikir atau berpikir.<sup>60</sup> Dari paparan di atas bisa disimpulkan bahwa adanya pembinaan ibadah dan agama yang dilakukan dengan adanya *early training, duty, habit, tradition*, akan membentuk *conscience* atau kata hati. Kata hati ini sebagai alat control dari dalam diri sehingga dengan fase-fase tersebut maka akan terbentuk rasa keberagamaan pada diri seseorang. Rasa keberagamaan yang terbentuk tentu sangat berkontribusi terhadap terbentuknya kepribadian dan karakter seseorang.

---

<sup>59</sup> Zakiyah Daradjat, *Pembinaan Remaja* (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1982), 126

<sup>60</sup> Yusuf Al-Qardhawi, *Pengantar Kajian Islam* (Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 1997), 55

### c. Pembinaan Sosial

Pelatihan sosial merupakan suatu proses pembelajaran yang mengajarkan, membimbing, menasehati dan membekali keterampilan yang dilaksanakan secara sistematis dan bermakna dalam rangka perubahan individu yang terlibat dalam hubungan sosial di lingkungannya.

Perilaku sosial adalah tindakan fisik dan mental seseorang terhadap orang lain dalam rangka memenuhi kebutuhan sosialnya.<sup>61</sup> Ada empat kategori utama untuk membentuk perilaku sosial seseorang menurut Baron dan Byrne.

Pertama, perilaku dan sikap orang lain. Jika seseorang menghabiskan banyak waktu dengan orang-orang yang memiliki makna, kemungkinan besar mereka juga memiliki makna dalam cara hidupnya sendiri. Begitu pula jika ada seseorang yang merasa bangga dengan pekerjaannya, maka orang tersebut akan terpengaruh dengan sikap tersebut. Jika seseorang sering bergaul dengan orang-orang yang memiliki motivasi tinggi untuk belajar dan mencapai kesuksesan, maka besar kemungkinan orang tersebut akan termotivasi untuk belajar dan mencapai kesuksesan.

Kedua, proses mental. Ingatan dan pemikiran, yang meliputi pemikiran, keyakinan, dan gagasan, menjadi dasar persepsi sosial seseorang dan mempengaruhi perilaku sosial seseorang.

Ketiga, persoalan lingkungan hidup. Terkadang lingkungan mempengaruhi perilaku sosial masyarakat. Misalnya, seorang anak yang dibesarkan di daerah pesisir atau pegunungan mungkin memiliki perilaku yang lebih sosial karena terbiasa banyak bicara.

Keempat, adanya program kebudayaan sebagai wadah pengembangan tindakan dan gagasan masyarakat.. Seperti, seseorang

---

<sup>61</sup> Nisrima, Siti dkk, Pembinaan Perilaku Sosial Remaja Penghuni Yayasan Islam Media Kasih Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*. Vol. 1 nomor 1 2016, 195 <https://jim.usk.ac.id/pendidikan-kewarganegaraan/article/view/483> (diakses 15 Mei 2022)

yang berasal dari etnis budaya tertentu sangat mungkin akan merasa berperilaku social yang aneh karena berada dalam lingkungan masyarakat yang beretnis beda.<sup>62</sup>

Berkaitan dengan pembinaan social, menurut Mangunharjo ada beberapa macam pembinaan yang dapat diberikan, yaitu:<sup>63</sup>

- 1) Pembinaan kecakapan atau *skill training*, yaitu untuk membantu mengembangkan kecakapan yang sudah dimiliki atau mendapatkan kecakapan baru yang diperlukan untuk masa depan
- 2) Pembinaan pengembangan kepribadian dan sikap. Hal ini berguna untuk membantu agar mengenal dan mengembangkan diri sesuai cita-cita hidup yang benar dan sehat
- 3) Pembinaan orientasi, yaitu pembinaan bagi seseorang yang baru masuk dalam bidang kehidupan dan belum berpengalaman sehingga pembinaan ini dapat membantu mengarahkan dalam mempersiapkan diri dalam bidang kehidupannya.

#### d. Budaya Pengajar

Budaya belajar merupakan nilai-nilai inti yang diyakini dan diterapkan dalam proses pembelajaran pada suatu lembaga. Hal ini akan berjalan dengan efektif jika didukung oleh manajemen budaya belajar yang tepat. Yakni disusun berdasarkan perencanaan yang matang dengan mempertimbangkan semua aspek yang ada di madrasah.

Budaya pengajar tidak terlepas dari budaya organisasi dimana pengajar berada. Madrasah dengan budaya organisasi yang kuat berdasarkan nilai dan norma tertentu berpengaruh terhadap budaya belajar dan pembelajaran siswa. Oleh karena itu, penciptaan budaya belajar mengajar harus diawali dengan penciptaan budaya organisasi (madrasah). Hal ini bisa terjadi jika warga madrasah pemahaman dan komitmen yang kuat terhadap nilai-nilai dan praktik yang membentuk budaya pendidikan dan menjamin pembelajaran siswa. Penerapan nilai

---

<sup>62</sup> Baron, R.A dan Donn Byrne. *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga. 2003), 24

<sup>63</sup> Mangunharjo, A.M., *Pembinaan Arti Dan Metodenya* (Yogyakarta : Kanisius.1997), 21-23

dan prinsip dalam seluruh program dan kegiatan yang dilaksanakan tidak lepas dari peran kepala madrasah.

Dalam kitab *Ta'limul Muta'allim* disebutkan bahwa seorang pengajar (guru) harus memenuhi kriteria tertentu. Pertama, pengajar atau guru haruslah orang yang berilmu tinggi dan berpengetahuan luas serta memiliki keahlian dalam bidang tertentu. Pendeknya, seorang guru harus memiliki kompetensi dibidang yang digeluti.

Kedua, seorang pengajar haruslah orang yang *wara'*, yaitu sosok yang mampu menghindari dari melakukan hal yang haram atau keburukan. Pendeknya seorang pengajar harus memiliki nilai moral dan karakter yang tinggi.

Ketiga, seorang pengajar adalah orang lebih berumur, maksudnya dengan usia yang matang maka akan lebih kaya akan pengalaman. Di samping itu dengan usia yang matang, akan menimbulkan efek lebih disegani oleh muridnya.<sup>64</sup>

Dari paparan di atas, menurut hemat penulis bahwa seorang pendidik dan pengajar harus senantiasa menjaga nalar kritisnya dengan menerapkan nilai budaya akademik dalam kehidupannya sebagai seorang pengajar. Guru harus bisa menjadi teladan dalam berpikir dan bertindak. Seperti semangat menambah wawasan keilmuan, selalu berupaya meningkatkan kompetensi diri dan selalu haus untuk menambah pengalaman serta menjauhi perilaku tidak baik.

Pendeknya, kriteria disebut guru (pengajar) adalah seseorang yang memiliki keluasan ilmu, wawasan dan pengetahuan yang luas, serta memiliki keahlian dalam bidang tertentu dan memiliki nilai moral dan karakter yang tinggi. Untuk dapat memenuhi kriteria guru dengan pencapaian seperti tersebut, tentu bukan sesuatu yang instan. Pencapaian pada level ini tentu melewati proses yang panjang, inilah spirit adanya budaya pengajar. Ada nilai moral dan karakter yang tinggi, memiliki daya juang, ada kesungguhan, ada pola pikir

---

<sup>64</sup> Syaikh Az Zarnuji. *Ta'limul Muta'allim*, t.t.p Nur Ilmu,13

berorientasi ke depan, kedisiplinan, mengelola waktu dengan baik, kritis dan dinamis, serta ada budaya baca. Seorang pengajar yang senantiasa mengedepankan budaya akademik, hal ini sedikit banyak akan berpengaruh terhadap siswa dalam pembentukan budaya akademik siswa.

## B. Budaya Akademik Siswa dalam Kajian Kitab Kuning

Dalam mukaddimah kitab *Ta'liimul Muta'allim* disebutkan tentang terhalangnya seorang pembelajar dari kemanfaatan dan keberkahan ilmu yang dimiliki karena adanya beberapa penyebab. Diantaranya karena kesalahan dalam metode mencari ilmu dan meninggalkan syarat sayaratnya.

فَلَمَّا رَأَيْتُ كَثِيرًا مِنْ طُلَّابِ الْعِلْمِ فِي زَمَانِنَا يَجِدُونَ إِلَى الْعِلْمِ وَلَا يَصِلُونَ أَوْ مِنْ مَنَافِعِهِ  
وَمُزَامَاتِهِ . وَهِيَ الْعَمَلُ بِهِ ۖ وَالنَّشْرُ يُحْرَمُونَ لِمَا أَتَتْهُمْ أخطاءٌ طَرَأَتْهُ وَتَرَكَوْا شَرَائِطَهُ، وَكُلُّ مَنْ  
أَخْطَأَ الطَّرِيقَ ضَلَّ، وَلَا يَنَالُ الْمَقْصُودَ قَلَّ أَوْ جَلَّ، أَرَدْتُ وَأَحْبَبْتُ أَنْ أُبَيِّنَ لَهُمْ طَرِيقَ التَّعَلُّمِ  
عَلَى مَا رَأَيْتُ فِي الْكُتُبِ وَسَمِعْتُ مِنْ أَسَاتِيذِي أُولَى الْعِلْمِ وَالْحِكْمِ

*“Tatkala aku melihat banyak dari para penuntut ilmu pada masa kita bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu, namun tidak dapat mencapai hasilnya. Di antara manfaat dan buah ilmu adalah mengamalkan ilmu dan menyebarkannya. Mereka terhalang (dari ilmu) sebab kesalahan dalam metode mencari ilmu, dan mereka meninggalkan syarat-syaratnya. Sedangkan setiap orang yang salah jalan maka akan tersesat, dan tidak mendapat sesuatu yang ia inginkan sedikit ataupun banyak. Maka aku ingin menjelaskan kepada mereka tata cara belajar berdasarkan yang telah aku lihat dan dengar dari guru guruku yang memiliki ilmu dan hikmah”.*<sup>65</sup>

Spirit budaya akademik siswa yang terdapat dalam kitab *Ta'liimul Muta'allim* meliputi hal hal berikut:

1. Niat ketika belajar
2. Memilih ilmu, guru dan teman serta keteguhan dalam menuntut ilmu
3. Menghormati ilmu dan ahlinya

<sup>65</sup> *Ta'liimul...*, t.t.p. Nur Ilmu, t.t , 57

4. Sungguh sungguh, tekun dan semangat
5. Tawakkal kepada Allah
6. Memanfaatkan masa produktif (memanfaatkan usia muda)
7. Mengambil manfaat pelajaran (tidak menyalah nyiakan waktu, bergaul dengan guru yang selalu haus akan ilmu, fokus pada pelajaran, taat kepada guru)
8. Bersikap *wara'* ketika belajar (menjauhi dari kekenyangan, banyak tidur, banyak membicarakan sesuatu yang tidak bermanfaat, menggunjing, bergaul dengan orang yang rusak ahlaknya)
9. Memperhatikan penyebab hafal (Sungguh sungguh, tekun, sedikit makan, salat di malam hari, membaca Al- Qur'an), dan menghindari penyebab lupa (banyak berbuat maksiat, banyak berbuat dosa, gelisah, hawatir)

Dalam kitab *Alala* sebagai rangkuman dari kitab *Ta'liimul Muta'allim* disebutkan tentang syarat mendapatkan ilmu sebagai berikut:

أَلَا لَا تَنَالُ الْعِلْمَ إِلَّا بِسِتَّةٍ      سَأْنِيكَ عَنِ جَمُوعِهَا بَيَانٍ  
 ذِكَاةٍ وَحِرْصٍ وَاصْطِبَارٍ وَبُلْغَةٍ      وَإِرْشَادٍ أُسْتَاذٍ وَطَوَّلِ زَمَانٍ

*“Ingatlah! Engkau tidak akan mendapatkan ilmu kecuali dengan memenuhi enam syarat. Saya akan beritahukan keseluruhannya secara rinci. Yaitu: Kecerdasan, kemauan, sabar, biaya, bimbingan guru dan waktu yang lama.”*<sup>66</sup>

Pada bait syair di atas disampaikan bahwa pencari ilmu agar supaya ilmunya berkah dan manfaat selain harus memiliki niat yang suci juga harus memiliki enam modal. Pertama, kecerdasan, maksudnya cerdas dalam hal ini ada dua makna, yakni cerdas yang bersifat *muhibatun minallah* (kecerdasan yang diberikan oleh Allah). Makna cerdas berikutnya adalah kecerdasan yang diperoleh dari hasil usaha atau atau muktasab, yaitu diperoleh dari hasil belajar, seperti diskusi, mengulang materi yang diajarkan maupun mencatat pelajaran.

<sup>66</sup> Syaikh Ahmad Nabhan, *Alala*, Lirboyo Kediri, t.t., 2

Kedua, bersungguh sungguh. Dengan usaha maksimal dan telaten dalam mencari ilmu maka seseorang akan mendapat apa yang menjadi usahanya. Ketiga, kesabaran. Sabar dalam belajar, sabar dalam ujian, sabar dalam segala hal yang terjadi dalam proses belajar. Sabar berangkat sekolah dan lawan rasa malas. Keempat, ada biaya. Modal biaya diperlukan dalam hamper seluruh lini kehidupan termasuk mendapatkan ilmu. Dalam menuntut ilmu tentu konsekuensinya kita siap berkorban waktu, harta bahkan mungkin nyawa.

Kelima, dengan bimbingan Guru. Salah satu hal terpenting dalam pendidikan khususnya pendidikan agama adalah bimbingan guru. Belajar mandiri berbahaya karena dapat menimbulkan kesalahpahaman terhadap ayat atau teks hadis. Di samping itu dalam rangka menjaga sanad keilmuwan kita. Keenam, banyak waktu. Butuh waktu lama untuk mempelajarinya. Pengetahuan tidak dapat diperoleh dengan serta-merta atau hanya dalam hitungan bulan saja.

Dari paparan di atas dalam nadhom *ala la tanalul 'ilma* yang merupakan rangkuman penjelasan dari kitab *ta'liimul muta'allim* terlihat adanya spirit tentang wujud budaya akademik siswa. Yakni berupa Kecerdasan (adanya usaha untuk belajar), kemauan (minat yang tinggi terhadap keilmuwan), sabar (nilai moral dan karakter yang tinggi), biaya, bimbingan guru (bagaimana membangun sosialisasi dengan guru, berpikir kritis, kreatif), dan waktu yang lama (mengolah dan mengisi waktu dengan hal positif). Hal ini ditekankan harus dilakukan oleh para peserta didik agar mendapat kesuksesan (nilai kemanfaatan dan keberkahan) atas ilmu yang dipelajari.

Spirit budaya akademik siswa juga disebutkan dalam syair berikut:

عَنِ الْمَرْءِ لَا تَسْأَلُ وَأَبْصِرْ قَرِينَهُ فَإِنَّ الْقَرِينَ بِالْمُقَارِنِ يَفْتَدِي  
فَإِنْ كَانَ ذَا شِرٍّ فَجَنَّبَهُ سُرْعَةً وَإِنْ كَانَ ذَا خَيْرٍ فَقَارَنَهُ تَهْتَدِي

تَعَلَّمْ فَإِنَّ الْعِلْمَ زِينٌ لِأَهْلِهِ وَفَضْلٌ وَعُنْوَانٌ لِكُلِّ الْمَحَامِدِ

وَكُنْ مُسْتَفِيدًا كُلَّ يَوْمٍ زِيَادَةً مِنَ الْعِلْمِ وَاسْبَحْ فِي بُحُورِ الْفَوَائِدِ

“Jangan bertanya pada seseorang, namun tanyalah temannya siapa. Karena sesungguhnya teman sesuai dengan temannya. Jika ada teman yang buruk perilakunya maka jauhilah. Jika ada teman yang baik perilakunya maka dekatilah.”

“Mengajilah karena ilmu itu menghiasi ahli ilmu dan menjadikan unggul serta menjadi tanda tingkah terpuji hendaknya setiap hari selalu bertambah faidah, dengan cara mencari ilmu yang merupakan lautan faidah.”<sup>67</sup>

Seseorang (pencari ilmu atau peserta didik) yang ingin berhasil sukses dalam mencari ilmu dan selamat dalam kehidupan, maka perlu memperhatikan dan mematuhi (menjaga) rambu rambu sebagaimana dijelaskan pada syair-syair di atas.

Di samping itu ada beberapa hal yang juga harus diperhatikan ketika seseorang dalam kapasitas sebagai pencari ilmu. Pertama, menjaga pergaulan. Bahwa dalam bersosialisasi dan berinteraksi menjalin pertemanan, kita harus memastikan apakah akan berdampak buruk atau berdampak baik. Pastikan bahwa lingkungan yang kita pilih akan mengantarkan kita menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Teman yang baik akan bisa mempengaruhi kita dengan nilai moral dan karakter yang tinggi. Sehingga muncul rasa tanggungjawab, semangat belajar, mengelola waktu dengan kegiatan positif, dan lain lain.

Kedua, mengajilah. Karena dengan mengaji maka manfaatnya adalah pencari ilmu akan menjadi lebih unggul dengan dihiasi ahlak terpuji.

Ketiga, mengisi waktu untuk belajar dan kegiatan yang positif dan bermanfaat. Dari sini terlihat jelas bahwa pengelolaan waktu atau manajemen waktu yang baik juga menjadi syarat berhasilnya seorang pembelajar mendapat ilmu.

---

<sup>67</sup> Syaikh Ahmad Nabhan, *Alala*, Lirboyo Kediri, t.t., 2

### C. Fungsi dan Tujuan Budaya Akademik

Madrasah sebagai sarana untuk mendapatkan ilmu dan pengembangan diri, perlu menanamkan nilai-nilai kebiasaan-kebiasaan yang baik untuk peserta didiknya. Disiplin, jujur, menggunakan waktu luang dengan sebaik baiknya, sopan dan santun terhadap guru serta sesama peserta didik, terbiasa melakukan kegiatan ilmiah, memupuk prestasi, merupakan kebiasaan yang perlu diterapkan dalam diri peserta didik. Apabila kebiasaan kebiasaan tersebut bisa diciptakan dan dikondisikan, maka akan terbentuk budaya mutu madrasah dan pada gilirannya terbentuk budaya akademik siswa.

Adapun fungsi budaya akademik siswa, yaitu:

1. Nilai moral dan karakter, yaitu membentuk perilaku peserta didik dalam rangka menyiapkan masa depan diri
2. Sebagai suatu proses pembiasaan untuk merealisasikan budaya akademik dalam aktivitas kehidupan, meliputi kedisiplinan, tanggungjawab, gemar membaca dan menulis, kreatif dan dinamis dan lain lain yang dikondisikan di madrasah
3. Akademik
4. Vokasional
5. Sosial pribadi<sup>68</sup>

Tujuan dikembangkannya budaya akademik siswa adalah agar setiap peserta didik memiliki kesadaran untuk bertanggungjawab terhadap diri dan masa depannya. Memiliki nilai moral dan karakter yang tinggi, kreatif dan dinamis, menghargai waktu untuk belajar dan berprestasi, memiliki minat baca yang tinggi.

Dengan kata lain, melalui pengembangan budaya akademik, diharapkan mampu memunculkan peserta didik yang berilmu, berpikir kritis dan dinamis, memiliki *life skill*, berprestasi dan memiliki keshalehan

---

<sup>68</sup> Suryadi, *Manajemen Mutu Berbasis Sekolah, Konsep dan Aplikasi*. (PT Sarana Panca Karya Nusa. 2011), 8-11

diri dan keshalehan sosial serta bertanggungjawab terhadap diri dan masa depannya.

#### **D. Strategi Pengembangan Budaya Akademik**

Tugas kepala madrasah dalam pengembangan budaya mutu akademis meliputi tiga bidang utama, yaitu:

1. Terbinanya hubungan baik antar warga madrasah, baik tenaga pengajar, pegawai, peserta didik, dan seluruh sivitas akademika, yang terlihat melalui komunikasi dan kerjasama untuk meningkatkan mutu pendidikan peserta didik
2. Mental, jasmani dan perhatian sosial yang baik untuk mencapai keberhasilan madrasah.
3. Lingkungan madrasah yang religius, madrasah yang bersih, indah dan baik madrasah telah mencapai beberapa ritual keagamaan, pengembangan budaya pendidikan.
4. Mengembangkan lingkungan madrasah yang kondusif secara akademik, dengan menerapkan Sistem manajemen mutu terpadu dalam mencapai visi dan misi madrasah

Peran kepala madrasah dalam pengembangan budaya pendidikan diwujudkan dengan (1) memotivasi warga madrasah untuk menyusun kurikulum yang menjadi landasan pengembangan pendidikan, (2) mempererat hubungan baik antar warga madrasah, (3) konstruksi tim kerja Mungkin. integrasi, (4) menjaga keutuhan warga madrasah, dan (5) melakukan supervisi klinis.<sup>69</sup>

Kepala madrasah bersama guru dan tenaga kependidikan harus membuat perencanaan, seperti: (1) Menentukan nilai karakter budaya akademik yang akan ditetapkan di madrasah; (2) Menciptakan kondisi madrasah yang kondusif bagi berkembangnya budaya pendidikan; (3) Menciptakan kurikulum yang mengarah pada pengembangan budaya

---

<sup>69</sup> Diyati, Haryani, Peran kepemimpinan kepala sekolah dalam pengembangan budaya sekolah di SDN Kwayuhan kecamatan Minggir Sleman, <https://eprint.uny.ac.id>, i (diakses 17 Mei 2022)

pendidikan bermutu; (4) desain kelas informasi; (5) Desain lingkungan luar ruangan yang cocok untuk madrasah dalam pengembangan budaya akademik; (6) merancang strategi yang dikembangkan untuk mengembangkan budaya akademik; (7) Membangun sistem manajemen mutu untuk mencapai visi dan misi madrasah.

Adapun strategi untuk mengembangkan budaya mutu akademis dapat dilakukan melalui;<sup>70</sup> Pertama, ada strategi kekuasaan, yaitu strategi penggunaan kekuasaan. Dalam hal ini peran kepala madrasah dengan segala kekuasaannya sangat penting dalam menciptakan perubahan. Implementasi dari strategi ini berupa pembudayaan sikap tanggungjawab terhadap masa depan, nilai moral dan karakter yang baik, penggunaan waktu luang dengan efektif, berpikir kritis dan dinamis, kerjasama, disiplin, budaya menulis, budaya baca, dan berprestasi di lembaga pendidikan. Strategi ini dikembangkan melalui pendekatan komando dan kendali serta penggunaan reward dan punishment.

Kedua, strategi persuasif yang diterapkan dengan membentuk ide dan opini warga. Strategi dikembangkan melalui metode duduk, modeling dan persuasif dengan mengundang warga madrasah untuk bersama sama merealisasi program pengembangan budaya mutu akademik siswa dengan memberikan alasan dan meyakinkan mereka tentang nilai nilai positif dan dampaknya terhadap masa depan mereka.

Ketiga, *normative reeducative*. Ini adalah hukum yang berlaku bagi madrasah dan masyarakat. Dalam melaksanakan pengembangan budaya akademik siswa, strategi keteladanan, pengajaran, dan penguatan dapat digunakan untuk mempersiapkan dan melaksanakan. Hal ini memerlukan nilai-nilai, etika, keyakinan dan praktik yang seluruh warga madrasah (direktur madrasah, guru, staf dan siswa) dimasukkan ke dalam program oleh masing-masing guru dan diperkuat dalam organisasi lingkungan

---

<sup>70</sup> Muhammad Fathurrohman, *Implementasi Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Islam: Peningkatan Lembaga Pendidikan Islam Secara Holistik; Praktik dan Teoritik*, (Yogyakarta: Teras, 2012), 116-117

madrasah. Pada saat ini, orang tua/wali harus dilibatkan dalam menjaga standar pendidikan yang dikembangkan di sekolah selama anaknya berada di rumah.

Keempat, pengembangan hipnoterapi. Hal ini merupakan salah satu terobosan atau strategi yang digunakan sebagai usaha untuk mengawal pengembangan budaya mutu akademik. Strategi ini ditangani oleh terapis dengan mengkondisikan siswa untuk masuk dalam suasana rileks dan disiapkan konten materi hipnoterapi yang diarahkan kepada membuka pintu kesadaran para siswa dengan mengolah alam bawah sadar mereka agar terbuka dan ikhlas serta memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti program pengembangan budaya mutu akademik yang dicanangkan pihak madrasah.

Di samping itu madrasah dapat melaksanakan empat langkah strategis dalam pengembangan budaya mutu akademik sebagai berikut:

1. Analisis lingkungan internal dan eksternal yang dapat dilakukan dengan cara mengembangkan analisis SWOT, yaitu mengidentifikasi kekuatan (*Strengths*), kelemahan (*Weakness*), peluang (*Opportunity*) dan ancaman (*Treats*) sehingga dapat ditentukan skala prioritas
2. Penyusunan strategi meliputi penentuan visi, maksud dan tujuan untuk memandu Pembangunan, indikator ketercapaian program pengembangan, program strategis yang dikembangkan, strategi pelaksanaannya dan penetapan kebijakan dan penetapan target hasil yang diharapkan
3. Implementasi strategi dengan menetapkan program unggulan, program bidang keagamaan dan program bidang ketrampilan
4. Pemantauan dan evaluasi. Bagian ini merupakan bagian dari sistem penjaminan mutu. Tingkat ini mencakup memastikan bahwa proses kerja sesuai dengan rencana. Jadwal pelaksanaannya sesuai dengan tujuan periode dan hasil yang diharapkan sesuai rencana yang telah ditetapkan.

## E. Teori Belajar, Peran Guru dan Kepala Sekolah

### 1. Teori Belajar

Belajar merupakan suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan manusia yang diwujudkan dalam bentuk-bentuk perilaku baru sebagai hasil pengalaman dan pelatihan.<sup>71</sup>

Belajar adalah proses manusia dalam rangka meraih berbagai kemampuan, kompetensi, keterampilan serta sikap. Belajar adalah aktivitas yang dilakukan oleh seseorang atau disebut dengan siswa agar terjadinya perubahan dalam dirinya yang dilakukan melalui berbagai aktifitas seperti pelatihan, percobaan, pengalaman pelatihan-pelatihan atau pengalaman-pengalaman sehingga akibat dari belajar tersebut akan membawa perubahan bagi peserta belajar dalam hal peningkatan pengetahuan, sikap maupun keterampilan.

Dalam proses pembelajaran di lingkungan sekolah atau madrasah, guru menjadi faktor utama selaku pengajar. Adapun siswa adalah pihak yang menjadi sasaran pembelajaran atau peserta pembelajar. Proses belajar mengajar yang terjadi antara guru dan siswa memegang peranan penting yang akan menentukan keberhasilan pendidikan. Oleh karena itu menjadi sangat penting bagi guru memahami secara mendalam tentang proses belajar siswa terutama bagaimana menentukan cara, strategi dan metode yang tepat dalam proses pemberian bimbingan belajar kepada siswa.

Berangkat dari definisi belajar menurut beberapa teori sebagaimana menurut Hilgard and Bower dikutip oleh Sanjaya yang mengatakan bahwa, "*Learning is the process, by which an activity originates or is changed through training procedures (whether in the laboratory or in the natural environment) as distinguished from changes by factors not attributable to training.*"<sup>72</sup> Belajar adalah suatu

---

<sup>71</sup> Tim Penulisan Buku Psikologi Pendidikan, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: UPP IKIP Yk, 1991), 61

<sup>72</sup> Hilgard, Ernest R, Bower, Gordon H, *Theories of Learning. Fourth Edition* (New Jersey: Prentice-Hall, Inc, Englewood Cliffs, 1975), 4

proses perubahan melalui praktek dan tindakan, di laboratorium dan di lingkungan. Belajar bukan sekedar mengumpulkan informasi. Belajar merupakan suatu proses kognitif yang terjadi pada diri seseorang dengan cara mengubah perilaku. Proses mental tersebut merupakan hasil interaksi individu dengan lingkungan.

Ada poin penting dari definisi di atas, yaitu belajar bahwa belajar ditentukan oleh proses mental yang terjadi sehingga menciptakan perubahan perilaku. Secara eksplisit pernyataan ini mengandung pengertian, stimulus pada mental sangat penting dalam menentukan keberhasilan belajar.

Pengertian belajar ditunjukkan dengan perubahan tingkah laku melalui pengalaman. Hal ini sesuai dengan pendapat Bower yang mengungkapkan bahwa, "*Learning refers to the change in a subject behavior a given situation brought about by his repeated experiences in that situation.*"<sup>73</sup>

Relevansinya dengan konteks teori belajar kaitanya dengan aliran psikologi, terdapat beberapa teori. Beberapa aliran psikologi bidang Pendidikan memiliki tafsiran yang berbeda tentang belajar. Sebagaimana Menurut Bigge dan Hunt (1980: 226) yang dikutip dalam Sukmadinata, ada tiga kelompok atau kelompok besar teori belajar dari sudut pandang psikologis: teori pelatihan kognitif, teori perilaku, dan teori medan pikiran.

Teori disiplin mental menekankan bahwa setiap individu telah memiliki potensi-potensi tertentu yang dibawanya semenjak lahir atau secara herediter. Sedangkan belajar pada tahap berikutnya Kemampuan untuk mengembangkan kemampuan ini. Konsep kelompok pelatihan kognitif meliputi pelatihan kognitif, pelatihan kepribadian, lingkungan, dan apersepsi.

Sementara itu, teori disiplin mental yang teistik menekankan pada sisi psikologis kekuasaan (fakultas psikologi). Menurut teori ini,

---

<sup>73</sup> *Theories ...*, 17

setiap orang dan setiap anak mempunyai banyak kemampuan mental seperti persepsi, berpikir, ingatan, berpikir, kemampuan memecahkan masalah, dan lain-lain. Pembelajaran merupakan suatu proses pendidikan untuk mengembangkan keterampilan tersebut. Ketika keterampilan tersebut dilatih, maka dapat dengan mudah digunakan untuk menghadapi atau menyelesaikan berbagai permasalahan. Teori disiplin humanistik berikut ini berasal dari psikologi humanistik klasik Plato dan Aristoteles. Menurut keluarga psikologis teori Mielenkur, individu mengembangkan dirinya dari kekuatan, kemampuan dan peluang tertentu, serta dari peluang individu. Peluang-peluang ini harus dikembangkan. Berbeda dengan teori disiplin pikiran teistik, teori ini menekankan pada bagian, subpraktik atau aspek tertentu. Teori pikiran humanistik menekankan pada keseluruhan, keseluruhan. Pendidikannya menekankan pada pendidikan umum. Jika Anda menguasai hal-hal umum, maka mudah untuk mentransfer atau menerapkannya pada hal-hal spesifik lainnya.

Lain halnya dengan teori naturalisme atau *natural unfoldment* atau *self-actualization*. Teori ini bermula dari teori psikologi naturalistik yang berpusat pada Jean Jacques Rousseau. Mirip dengan dua konsep di atas yang berhubungan dengan kekuatan dan kekuasaan masing-masing individu. Keunggulannya adalah individu tidak hanya kuat dan mampu melakukan multitasking, namun juga memiliki kemampuan belajar dan berkembang. Agar anak dapat berkembang dan mewujudkan seluruh kemampuannya, guru harus menciptakan situasi yang jelas.

Teori persepsi, juga dikenal sebagai herbatisme, berasal dari psikologi struktural, dengan Herbart sebagai protagonisnya. Menurut aliran ini, belajar adalah kumpulan ide. Anak-anak pandai mempelajari sesuatu. Hasil pembelajaran disimpan untuk membuat episode nosiseptif, yang digunakan untuk mempelajari atau memahami informasi lain. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat perkembangan

anak maka semakin tinggi pula massa mentalnya. Namun, teori perilaku, juga dikenal sebagai behaviorisme, terutama berkaitan dengan perilaku yang dapat diamati dan diukur.

Teori pembelajaran S-R Bond (Stimulus Response). Teori ini berasal dari psikologi koneksionis atau teori asosiatif dan merupakan teori pertama dalam keluarga perilaku. Menurut pemahaman mereka, kehidupan tunduk pada hukum stimulus respon, atau tindakan reaktif. Bunga bisa menjadi rangsangan dan mata bereaksi dengan melihatnya. Kesan indah yang ditinggalkan pada spesimen dapat menjadi rangsangan yang memicu respon untuk memilih bunga tersebut. Seperti halnya belajar, ini terdiri dari beberapa hubungan stimulus-respon. Belajar adalah usaha menciptakan sebanyak-banyaknya hubungan stimulus-respon. Pengembang teori ini yang sangat terkenal adalah Thorndike (1874-1949), yang penelitiannya pada hewan juga diterapkan pada manusia, yang oleh Thorndike disebut sebagai metode coba-coba. Thorndike mengemukakan teori belajar “koneksionisme” karena belajar adalah tentang membuat hubungan antara stimulus dan respon. Thorndike mengemukakan tiga prinsip atau hukum belajar, yaitu: (1) hukum kesiapan, belajar berhasil bila individu siap melakukan aktivitas; (2) hukum praktik, yaitu pembelajaran berhasil jika banyak latihan dan pengulangan; dan (3) hukum pengaruh yaitu belajar menjadi menyenangkan bila mengetahui dan memperoleh hasil yang baik. Teori behaviorisme lainnya adalah pengkondisian atau respons stimulus yang dipadukan dengan pengondisian. Teori ini merupakan pengembangan lebih lanjut dari teori koneksionis. Tokoh utama teori ini adalah Watson dan Pavlov, mereka percaya bahwa hewan mempunyai prinsip belajar yang sama dengan manusia. Pembelajaran atau perkembangan perilaku harus dibantu dalam kondisi tertentu. Pavlov melakukan percobaan dengan seekor anjing. Pavlov ingin mengubah pola perilaku tertentu pada anjing dalam eksperimennya. Dalam keadaan lapar, bel dibunyikan sebelum makanan diberikan, makanan diperlihatkan dan

anjing meludah. Situasi ini terus berulang: bel, tunjukkan makanannya, anjing ngiler. Setelah dilakukan beberapa kali, ternyata akhirnya air liur anjing tersebut berbunyi setiap bel, meski tidak mendapatkan makanan. Dalam situasi ini, anjing belajar bahwa ketika bel berbunyi, pasti ada makanan yang bisa membuatnya meludah. Dari percobaan ini dapat disimpulkan bahwa untuk membentuk suatu perilaku tertentu harus dilakukan beberapa kali dengan memenuhi suatu pengkondisian tertentu. Perawatan dilakukan dengan menarik sesuatu yang dapat mendorong perilaku tersebut. Teori lain yang berkaitan dengan teori respon R-S adalah teori penguatan. Teori penguatan merupakan pengembangan lebih lanjut dari teori koneksionisme. Sedangkan dalam pengondisian stimulusnya dikondisikan, dalam teori penguatan yang dikondisikan atau diperkuat adalah responnya. Seorang anak yang rajin belajar dan tahu bagaimana menjawab semua pertanyaan pada ulangan atau ujian akan dihargai oleh gurunya dengan nilai, pujian atau hadiah yang tinggi. Berkat hadiah ini, anak belajar lebih rajin dan semangat.

Teori belajar selanjutnya adalah teori *Goal Insight* yang artinya menurut para ahli, manusia selalu berinteraksi dengan lingkungannya. Aktivitas individu selalu berorientasi pada tujuan, berorientasi pada hubungan dengan lingkungan. Belajar merupakan upaya untuk mengembangkan pemahaman tingkat tinggi. Pemahaman kualitatif adalah pemahaman yang diuji yang mencakup kemampuan menggunakan suatu objek, fakta, proses atau ide dalam berbagai situasi. Tingkat pemahaman yang tinggi memungkinkan seseorang bertindak cerdas, berwawasan luas, dan mampu memecahkan berbagai permasalahan. Menurut peneliti, salah satu teori yang menarik adalah teori pelatihan kognitif yang dikembangkan oleh Kurt Lewin (1892-1947). Teori ini lebih fokus pada psikologi manusia dan sosial. Lewin berpendapat bahwa perilaku merupakan hasil interaksi kekuatan-kekuatan dalam diri seseorang, seperti tujuan, kebutuhan, dan tekanan psikologis, dan kekuatan-kekuatan di luar diri seseorang, seperti

tantangan dan masalah. Medan energi batin yang ditanggapi seseorang disebut lingkungan, yang mencakup manifestasi lingkungan tempat orang tersebut merespons, seperti orang yang ditemuinya, benda yang ditemuinya, dan aktivitas yang dilakukannya.

## 2. Proses Belajar

Menurut ahli psikologi perkembangan dan psikologi belajar Jerome S. Bruner (1960) yang penting dalam belajar ialah bagaimana caranya memilih, mempertahankan, dan mentransformasika informasi secara efektif. Menurutnya, proses belajar dibedakan dalam tiga fase yaitu: (1) informasi yang dapat diperoleh disetiap materi pelajaran baik dalam konteks menambah pengetahuan yang telah dimiliki, melengkapi, memperhalus atau memperdalam, atau bahkan mendapatkan informasi yang bertentangan dengan apa yang kami ketahui; (2) Transformasi artinya informasi tersebut harus dianalisis, diubah atau ditransformasikan menjadi sesuatu yang lebih abstrak dan konseptual agar dapat digunakan untuk tujuan umum, sehingga tugas guru mengarahkan cerita; dan (3) Evaluasi, yaitu menilai pengetahuan apa yang telah diperoleh dan dimodifikasi sehingga dapat digunakan untuk memahami situasi lain.

Dalam proses belajar ketiga fase tersebut akan selalau ada. Masalahnya, ialah berapa banyak informasi yang diterima dan diperlukan untuk dapat ditrasformasikan. Sebab lama setiap fase itu berbeda-beda tergantung pada hasil yang diharapkan, motivasi belajar siswa, adanya bakat dan minat, tingkat keingintahuan, dan dorongan menemukannya sendiri.

Belajar merupakan suatu proses kompleks yang hasilnya berupa kompetensi. Menurutnya, kemampuan tersebut berasal dari rangsangan yang berasal dari lingkungan dan proses mental yang dilakukan siswa. Setelah belajar, manusia mempunyai keterampilan, pengetahuan, sikap dan nilai. Oleh karena itu, dapat ditegaskan bahwa belajar adalah serangkaian proses kognitif yang mengubah sifat rangsangan

lingkungan dan menghasilkan kemampuan baru melalui pengolahan informasi. Pembelajaran terjadi apabila suatu stimulus dan isi memori mempengaruhi pola sedemikian rupa sehingga pola tingkah laku (tindakan) tersebut berubah dari sebelum situasi ditemui menjadi setelah situasi tersebut ditemui.<sup>74</sup>

### 3. Prestasi Belajar

Ada beberapa hal yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Pada pokoknya dapat digolongkan menjadi dua factor, yaitu:

- a. Faktor *Indogen*, yaitu factor yang datang dari siswa. Factor ini meliputi, factor biologis (factor yang bersifat jasmaniyah) dan factor psikologis (factor yang bersifat ruhaniyah).
- b. Faktor *exogin*, yaitu factor yang datang dari luar siswa. Faktor ini meliputi, factor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.<sup>75</sup>

Faktor yang datang dari diri siswa yang bersifat biologis, meliputi factor kesehatan, dan factor cacad tubuh. Sedangkan faktor yang bersifat psikologis, meliputi factor intelegensi, perhatian, minat, bakat dan emosi.

Adapun faktor yang datang dari luar diri siswa, meliputi faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

#### 1) Faktor lingkungan keluarga

Faktor lingkungan keluarga, meliputi faktor orangtua dimana orangtua besar sekali pengaruhnya terhadap prestasi belajar anak. Orangtua yang peduli terhadap pendidikan anaknya, seperti memberikan bimbingan, fasilitas belajar, perhatian khusus untuk belajar dan lain lain, maka kemungkinan besar prestasi belajar anak akan baik. Di samping itu pola hubungan antara orangtua dan anak, seperti terbiasa terbuka, juga merupakan faktor penting.

---

<sup>74</sup> Hilgard, Ernest R, Bower, Gordon H, *Theories of Learning. Fourth Edition* (New Jersey: Prentice-Hall.Inc, Englewood Cliffs, 1975), 2

<sup>75</sup> Abu Ahmadi, *Teknik Belajar yang Efektif* (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), 14

Faktor suasana rumah, seperti rumah terlalu ramai, hubungan antara anggota keluarga kurang harmonis dan lain lain juga sangat berpengaruh terhadap prestasi anak.

Faktor ekonomi keluarga juga menjadi penunjang prestasi belajar, seperti anak terpenuhi fasilitas belajarnya dan lain lain. Namun jika sebaliknya fasilitas belajar serba kurang maka bisa jadi menimbulkan kurangnya motivasi belajar pada diri anak.

## 2) Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah yang kondusif dalam iklim budaya akademik maka akan sangat mempengaruhi terhadap pola pikir dan cara bertindak anak yang merefleksikan adanya budaya akademik, dan khususnya prestasi belajar anak juga akan lebih meningkat.

Adapun lingkungan sekolah yang kondusif bisa terlihat dari bagaimana pola interaksi guru dengan siswa, cara penyajian materi ajar guru, sarana dan prasarana yang mendukung proses pembelajaran, berbagai program ekstra kurikuler yang diselenggarakan dan lain lain.

## 3) Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat juga sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Seperti lingkungan tempat tinggal yang kondusif untuk belajar, pemilihan teman bergaul yang tepat dan lain lain.

## 4. Peran Guru dan Kepala Sekolah

Bertitik tolak dari berbagai pandangan sejumlah ahli mengenai teori dan proses belajar sebelumnya, maka ujungnya mengerucut pada bagaimana keberhasilan proses yang melibatkan interaksi antara guru dan siswa itu sendiri. Keberhasilan belajar tidak bisa dipisahkan dari peran guru dalam memberikan materi belajar.

Pekerjaan seorang guru melibatkan banyak hal. Dengan kata lain, guru dapat berperan sebagai pengajar, pengelola kelas, asisten, pengelola lingkungan pembelajaran, perencana kurikulum, pengawas,

promotor, dan evaluator.<sup>76</sup> Di samping itu guru dalam proses pembelajaran juga memiliki peran sebagai mediator, informator dan organisator.

Dari peran-peran tersebut, ada beberapa peran yang cukup menarik untuk dikaji lebih mendalam, yaitu tentang peran guru sebagai motivator. Artinya, selaku motivator, guru harus memiliki kemampuan bagaimana merangsang peserta didik sehingga memiliki motivasi belajar yang baik. Guru berperan dalam memberikan motivasi atau dalam istilah lain memberikan stimulan atau rangsangan terhadap siswa dalam belajar baik di di ruang kelas maupun di lingkungan sekolah. Motivasi atau rangsangan dapat berupa keteladanan, ajakan, himbauan, maupun berupa pemberian sugesti kepada para siswa. Terkait dengan sugesti, dikatakan bahwa ternyata sugesti dapat mempengaruhi aktifitas belajar dan hasil belajar siswa.<sup>77</sup> Atas dasar hal tersebut maka pemberian sugesti berkaitan dengan tujuan pembelajaran dan capaian pembelajaran di sekolah atau madrasah.

Disisi lain, kepala sekolah sebagai *top leader* memikul tanggungjawab manajerial pengelolaan lembaga. Peran kepala sekolah sangat penting dalam membuat kebijakan sebagai instrumen penyelenggaraan Lembaga Pendidikan yang berkualitas. Kepala sekolah harus berperan strategis dalam menerapkan manajemen mutu Pendidikan. Kepala sekolah harus berperan sebagai edukator yang memiliki strategi meningkatkan profesionalisme tenaga pendidik, sebagai manajer yang melaksanakan, memimpin, merencanakan tujuan, sebagai administrator yang menyusun penataan keuangan sekolah, sebagai supervisor yang mensupervisi seluruh aktifitas yang ada disekolah, sebagai leader yang memimpin jalannya kegiatan dan seluruh proses, memiliki inovasi untuk

---

<sup>76</sup> Rusman, *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru* (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), 58

<sup>77</sup> I Gede Yogi Eriawan, Penerapan Metode Sugesti Berbantuan Media Komik untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Menulis Paragraf Narasi siswa kelas X.1 di SMA Negeri 2 Banjar, *Jurnal Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, Vol.2. No. 1 (2014), i, <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPBS/article/view/3943> (diakses 2 Juli 2022).

peningkatan kualitas dan mampu memberikan motivasi untuk memotivasi sumber daya manusia yang dimiliki. Jika semua terwujud, maka budaya mutu sekolah akan mudah terwujud. Artinya, penerapan budaya mutu akademik harus dijalankan dengan melibatkan seluruh sumber daya dibawah kendali kepala sekolah. Penerapan budaya mutu sekolah atau madrasah tidak akan bisa berjalan kecuali adanya koordinasi dan sinergi antara kepemimpinan madrasah, guru sebagai sumber daya pengajar dan pelibatan masyarakat serta peserta didik.

#### **F. Indikator Implementasi Budaya Akademik**

Indikator implementasi budaya akademik dapat dilihat dari hal hal berikut:

1. Aspek perencanaan, dengan indikator penetapan visi, misi, dan tujuan, melakukan analisis kebutuhan melalui rapat koordinasi, merumuskan strategi mencapai tujuan, melibatkan *steakholder* pendidikan, menentukan standar dan menyusun kegiatan evaluasi.
2. Aspek pengorganisasian, dengan indikator pembagian dan pendelegasian tugas, pengalokasian dana, adanya tim kerja, dan sosialisasi program.
3. Aspek pelaksanaan, dengan indikator adanya keteladanan kepala sekolah dan kemampuan kerjasama, pembelajaran interaktif dan efektif, kegiatan ekstrakurikuler, pengembangan profesionalisme guru, pengelolaan perpustakaan, pemenuhan infrastruktur, pendampingan pelaksanaan program.
4. Aspek pengawasan, dengan indikator pedoman pengawasan, waktu dan teknis pengawasan, pemberian *reward* dan *punishment*, kolaborasi dengan pihak lain.

#### **G. Hipnoterapi**

1. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah akronim dari dua kata yang membentuknya, yaitu kata “hypnosis” dan “terapi”. Kata “hypnosis” berasal dari bahasa

Yunani, hypnos artinya tidur atau diartikan sebagai dewa tidur, yang kemudian dianalogikan sebagai perubahan kognitif dan perilaku setelah keadaan tidur kemudian ia bangun kembali. Hypnosis atau hipnoterapi itu sendiri adalah mensugesti atau memberikan sugesti. Hipnoterapi menggunakan teknik yang mempengaruhi alam bawah sadar saat tidur, ketika pikiran klien terfokus pada perkataan terapis (hipnosis), dan bertujuan untuk mengatasi permasalahan klien (gangguan psikosomatik).<sup>78</sup>

Hipnoterapi merupakan sebuah terapi yang dijalankan melalui hipnosis. Hipnosis terbukti secara medis dapat mengatasi berbagai jenis gangguan psikis maupun fisik. Hipnoterapi mulai dikenal di pertengahan tahun 1900-an bersamaan dengan telah masyhur serta cemerlangnya karier Milton H. Erickson (1901-1980). Milton H. Richson, seorang psikiater yang berhasil menerapkan metode hipnosis sebagai cara praktik terapinya. Sehingga pada tahun 1958, *American Medical Association* (Asosiasi Medis Amerika) dan *American Psychological Association* (Asosiasi Psikologi Amerika) mengakui terapi tersebut sebagai prosedur medis. Selanjutnya pada tahun 1995 *National Institutes of Health* merekomendasikan hipnosis sebagai perawatan bagi rasa sakit kronis. Kajian yang dilakukan oleh Ernest Hilgard telah memperkuat argument bahwa hipnoterapi bermanfaat dalam mempengaruhi persepsi individu terhadap berbagai hal secara efektif.<sup>79</sup>

Pada diri manusia terdapat dua pikiran, yaitu pikiran sadar atau rasional dan pikiran bawah sadar atau irasional. Demikian halnya bahwa ingatan dalam pikiran seseorang tersimpan dalam memori bawah sadar. Pikiran bawah sadar merupakan wadah dimana emosi dan ide lahir di dalamnya. Apabila pikiran positif dimunculkan dalam pikiran bawah sadarnya, maka menghasilkan nilai positif dari dirinya, demikian

---

<sup>78</sup> Cahyadi, Ashadi, Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku, *Jurnal Syi'ar*, vol 17 no 2, (2017), 74, <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id> (diakses 20 Mei 2022).

<sup>79</sup> Setiawan, Toni, *Hipnotis dan Hipnoterapi*, (Yogyakarta: Garasi. 2009), 179

pula sebaliknya. Pikiran bawah sadar sejatinya bersifat netral dan tidak pernah menentukan sendiri. Artinya pikiran itu tidak dapat memilih sekaligus tidak dapat menolak apa yang ditanamkan dalam pikirannya tersebut. Sehingga apabila seseorang mendapatkan sugesti, maka hal itu akan mudah diwujudkan. Pikiran sadar manusia menjadi gerbang dari pikiran bawah sadarnya. Sebelum sebuah sugesti masuk dalam alam bawah sadar, maka ada proses melalui seleksi alam sadar. Ini merupakan sistem kerja hipnoterapi.

Hipnosis mengenai kepala, yang disebut pikiran subluminal manusia. Sigmund Freud menggunakan istilah “id” untuk merujuk pada kebutuhan bawah sadar yang mendasari perilaku manusia. Seseorang yang berada di bawah pengaruh hipnosis (disebut sebum) mengikuti kemauan atau perintahnya berdasarkan rumusan sistematis makna setiap kata. Oleh karena itu, dalam proses terapi hipnosis ini, tubuh jasmani seseorang akan merasakan nyaman dan rileks, Adapun pikiran terfokus pada apa yang disugestikan kepadanya. Serupa dengan metode relaksasi lainnya, hipnosis akan menurunkan detak jantung dan tekanan darah dan akan mempengaruhi berbagai aktifitas yang ada dalam otak. Keadaan rileks ini membuat orang tetap tenang namun waspada secara mental setiap saat. Dalam keadaan hiperaktif, seseorang menaruh perhatian penuh pada setiap pemikiran. Di sini, seorang hipnoterapis akan memandu Anda untuk mengurai perilaku dan ingatan yang sudah dikenal serta mengubah peristiwa menjadi hubungan baru yang sehat.

Hipnosis dapat digunakan untuk meningkatkan proses kognitif tingkat tinggi. Mendukung pekerjaan anak dan memfasilitasi kegiatan belajar seperti kecepatan membaca dan keterampilan mendengarkan. Hipnoterapi dapat memperbaiki kebiasaan negatif. Ada kebiasaan-kebiasaan buruk yang dapat memperkuat perasaan Anda, seperti tidak memperhatikan pendidikan, tidak mengikuti nasehat, tidak menganut agama, tidak menjaga kebersihan, dan lain-lain. Selain dapat meningkatkan motivasi anak, dapat dijadikan ide bagus yang bertujuan

untuk meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, rasa berdaya dan mengikuti hasil serta karakter yang baik pada anak. Hal ini dipertegas lagi dengan sebuah pernyataan bahwa *Childhood and adolescence are journeys toward mastery, and relaxation and mental imagery (RMI) and self-hypnosis facilitate mastery...*(masa kanak kanak dan remaja adalah perjalanan menuju penguasaan, dan relaksasi dan citra mental (RMI) dan *self-hypnosis* memfasilitasi penguasaan...)<sup>80</sup>

## 2. Tujuan Hipnoterapi

Adapun tujuan hipnoterapi itu sendiri ialah sebagai berikut:

- a. membantu siswa untuk meningkatkan pengetahuan mereka dengan membaca berbagai informasi bermanfaat.
- b. membantu siswa meningkatkan pemahaman mereka dalam membuat kesimpulan dari informasi yang mereka baca.
- c. meningkatkan kemampuan berkomunikasi, berinteraksi dan memecahkan masalah
- d. meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan evaluasi kritis terhadap segala informasi tertulis maupun tidak tertulis.
- e. mengembangkan sikap positif siswa.
- f. penguatan sikap dan nilai peserta didik melalui kegiatan pendidikan hipnotis sosial dan keagamaan
- g. menumbuhkan dan mengembangkan budaya literasi sosial keagamaan pada seluruh masyarakat.
- h. membantu siswa memanfaatkan waktu mereka dengan lebih baik dengan meningkatkan kualitas waktu mereka.
- i. Membantu mendapatkan ide dan informasi baru.
- j. Keterampilan manusia akan meningkat.
- k. akan lebih memahami arti kata-katanya.
- l. meningkatkan keterampilan bahasa.
- m. Meningkatkan keterampilan analitis dan penalaran.

---

<sup>80</sup> Kohn & Olness, *Hypnosis and Hypnoterapy with Children*. Four ted. (New York: Routledge, 2011), 408

- n. membantu meningkatkan perhatian dan konsentrasi seseorang.
- o. meningkatkan kemampuan untuk menciptakan kata-kata yang bermakna bagi kehidupan dan kesejahteraan..

Dengan demikian jelaslah bahwa hipnoterapi memiliki peran yang besar terhadap terbentuknya budaya akademik siswa. Melalui konten sugesti yang diselaraskan dengan program pembentukan budaya akademis siswa, klien dituntun untuk memasuki kedalaman hypnosis.

## H. Aplikasi dan Tahapan Hipnoterapi

Menurut Grynkewich, penerapan hipnoterapi dapat diterapkan di sekolah dengan strategi perilaku kognitif dalam pembelajaran di kelas. Dia mendefinisikan lima komponen instruksi strategi, yaitu:

1. Motivasi siswa, penetapan tujuan dan komitmen untuk belajar
2. Penentuan citra mental yang efektif oleh siswa melalui wawancara dengan konselor
3. Siswa belajar teknik relaksasi yang efektif
4. Penggabungan dan praktek teknis relaksasi dengan efektif gambar mental
5. Manajemen diri dan regulasi<sup>81</sup>

Dalam praktek pelaksanaan hipnoterapi meliputi:

1. *Preinduction interview*, yang terdiri dari empat tahap<sup>82</sup>
  - a. Membangun jejaring

Fase ini dimulai ketika klien bertemu langsung untuk pertama kalinya. Cara Anda berkomunikasi selama kontak awal merupakan kesan pertama anda terhadap terapis dan sangat memengaruhi persepsi, sikap, dan harapan klien.

---

<sup>81</sup> Grynkewich dalam Kohn & Olness, *Hypnosis & Hypnoteraphy with Children*. Fourt ed. (New York: Routledge, 2011), 209.

<sup>82</sup> Cahyadi, Ashadi, "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku". *Jurnal Syi"ar*, Vol. 17 No. 2 (Agustus 2017), 74, [https:// ejournal.iainbengkulu.ac.id](https://ejournal.iainbengkulu.ac.id) (diakses 20 Mei 2022).

b. Mengatasi atau menghilangkan rasa takut

Pada tahap ini, terapis harus menghadapi ketakutan klien atau persepsi yang salah atau tidak akurat terhadap hipnoterapi yang dilakukan. Beberapa kesalahpahaman orang mengenai hipnosis adalah: (1) hipnosis adalah praktik supernatural; (2) Hipnosis adalah suatu bentuk pengendalian pikiran; (3) Hipnosis mirip dengan tidur; (4) Hipnosis dapat mengubah suasana hati; (5) Hipnosis dapat menyebabkan amnesia. Pada titik ini, terapis harus memperjelas bahwa peran mereka hanyalah membimbing dan bahwa klien bertanggung jawab atas terapi tersebut..

c. Membangun ekspektasi

Menceritakan keberhasilan dalam menangani kasus yang pernah dilakukan oleh terapis Ini cara yang bagus untuk membangun ekspektasi. Mendengar informasi ini akan meningkatkan ekspektasi pelanggan. Harapan ini menjadi katalis yang sangat membantu dalam proses penyembuhan. Langkah-langkah ini digunakan untuk menentukan hasil yang dapat dicapai setelah perawatan. Dalam hal ini, kita bertemu dengan klien yang masih pelajar, dan terapis menghipnotisnya karena dia tahu dia punya masalah. Oleh karena itu, mereka ingin pulih dari permasalahan, melarikan diri dari permasalahan tersebut, atau mengubahnya menjadi lebih baik.

d. Menggali dan mengumpulkan informasi

Pada fase ini terapis berupaya menggali dan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya mengenai masalah yang dialami klien. Informasi tersebut sebelumnya sudah diperoleh terlebih dahulu berdasarkan informasi yang diterima dari pihak sekolah. Terapis kemudian akan menemukan akar masalah yang dihadapi oleh klien.

2. *Induction* (induksi)

Induksi dilakukan setelah *preinduction interview* dilalui dan dapat menggali akar masalah yang dihadapi dan menentukan prosedur dan proses terapi selainnjutnya kepada klien. Klien akan dibimbing untuk

masuk ke dalam suasana atau kondisi trance. Pada saat inilah proses dilakukannya induksi. Pada tahapan awal induksi seorang suyet (klien) akan disugesti ringan agar merasa nyaman dan rileks. Proses semacam ini lebih sering menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi dilakukan dengan tujuan untuk merilekskan tubuh agar klien terbenam sepenuhnya dalam dunia ingatannya (*alfa* dan *theta*) dan mendengarkan pikirannya.

Berikut ini adalah contoh induksi yang diberikan terapis kepada klien:

- a. Alur induksi: Pasien diminta memejamkan mata. Kemudian terapis memberikan intruksi kepada klien untuk menarik napas dalam kemudian melepaskan/ membuang napas keluar secara santai. Terapis dapat menggunakan kalimat perintah, “Pejamkan mata saudara dan biarkanlah badan saudara santai dan santai. Santaikan seluruh otot-otot mata. Santai dan semakin santai. Terus dibuat santai, lepaskan semua ketegangan diseluruh sendi tubuh, dan biarkan mata tetap terpejam.”.
- b. Fase selanjutnya terapis memberikan instruksi melalui alur induksi berikutnya, yaitu relaksasi tubuh. Instruksi kepada klien yaitu agar klien mau mengalirkan gelombang santai yang seluruh tubuh dari ujung kepala (ubun-ubun) sampai ujung jari-jari kaki anda. Kemudian dijeda.
- c. Alur induksi: Fraksinasi Intruksi kepada klien:
  - 1) Sebentar lagi saya meminta saudara membuka mata dan menutupnya kembali. Di saat menutup mata, saudara akan menjadi santai sepuluh kali lipat dari sebelumnya.
  - 2) Sekarang buka mata, dan tutup kembali. Akan terasa sepuluh kali lebih santai.
  - 3) Saya kembali akan meminta anda membuka dan menutup mata. Kali ini, anda akan merasa dua kali lebih santai dari sebelumnya.

- 4) Buka mata anda, tutup, sekarang saudara merasakan dua kali lebih santai dari sebelumnya.” (Jeda)
  - 5) Bagus, dan saya meminta saudara membuka dan menutup mata. Buka dan tutup. Rasakan aliran gelombang santai yang lebih dalam. (Jeda).
- d. Alur induksi: Dengan menjatuhkan tangan terapis memberikan intruksi kepada klien:
- 1) Tetap santai, dan santai, sekarang coba anda rasakan, saya akan menyentuh pergelangan tangan anda dan mengangkatnya. Ketika tangan dan lengan jatuh, buat perasaan anda semakin santai dan semakin dalam (Terapis memegang bagian pergelangan tangan kanan klien dan sedikit mengangkat lengan kanan dan menjatuhkannya).
  - 2) Setiap kali saya mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya, anda akan santai, semakin dalam. (Jatuhkan beberapa kali).
- e. Alur induksi: Amnesia Intruksi kepada klien:
- Sekarang tubuhmu sangat rileks. Saya akan membantu Anda merasa santai dalam waktu singkat. Saya meminta Anda menghitung mundur dari 50 dengan suara yang jelas. Setiap hitungan menyebabkan pikiran dan hati Anda rileks dan tenang. Setelah beberapa waktu Anda akan merasa sangat rileks. Angka-angka yang terlupakan menjadi jauh, kabur dan terlupakan dalam pikiran Anda. Saat Anda mengalami hal ini, rasakan ketegangan di hati dan pikiran Anda berangsur-angsur hilang seiring dengan menghilangnya angka-angka tersebut. Setiap kali membuang napas, hitunglah mundur dari 49,,,48,,,47....dan biarkan setiap angka membuat saudara santai dan tenang. Saatnya menghitung mundur sekarang...(Biarkan klien menghitung mundur). Di antara dua hitungan, berikan kata-kata motivasi, seperti ayo terus, lanjutkan atau yang lainnya.

- f. Alur induksi: Sugesti posthipnotik Intruksi kepada klien: (inti dari hipnoterapi).

Terapis memberikan rekomendasi tentang penyakit atau kelainan yang dialami klien. Tujuan dari umpan balik adalah untuk memproses dan mengubah perilaku pelanggan.

- g. Alur induksi: Akhir induksi Intruksi kepada klien:

Bila anda merasa siap untuk kembali bangun dari tidur saat ini, silahkan hitung angka dari satu sampai tiga. Pada hitungan ketiga, mata saudara terbuka dan akan merasa santai dan segar sekali. Mulailah menghitung dengan suara yang jelas. Dan setiap hitungan, saudara menjadi semakin segar dan pada hitungan ketiga saudara bangun dan merasa segar sekali.

### 3. *Deepening*

Tahap *deepening* dilakukan pasca induksi terlewati. *Deepening* adalah tahapan mengkombinasi berbagai teknik hipnoterapi. Keberhasilan proses *deepening* bergantung pada teknik apa yang akan digunakan. Dalam hal ini terapis harus mampu membantu dan membimbing klien masuk kedalam kondisi trance yang tepat dan sesuai agar hasil terapi menjadi lebih optimal.

Tehnik *deepening*: Pada saat klien memasuki tidur trans (terhipnosis), maka pada saat ini terapis memberikan sugesti secara mendalam melalui kata-kata yang dapat membentuk sebuah keyakinan dalam diri klien.

### 4. *Depth level test* (tes kedalaman hipnosis).

Pengujian tingkat mendalam dilakukan untuk menentukan seberapa cocok penawaran yang diberikan kepada pelanggan dengan pemahaman pelanggan. Tes tingkat yang lebih dalam dapat dilakukan dalam bentuk ide pencahayaan sederhana. Setiap orang mempunyai tingkat kedalaman berpikir yang berbeda-beda, tergantung pada kepribadiannya, pengetahuannya, "rasanya", momen pelaksanaan yang tepat, lingkungan dan tingkat hipnotismenya. Oleh karena itu,

penggunaan tes kedalaman individu berbeda-beda tergantung pada tujuan dan sasaran perawatan.

5. *Termination* (terminasi).

Kehilangan dapat dipahami sebagai proses kembalinya ingatan (*suconciuous*) ke ingatan (*conciuous*). Proses *shutdown* dilakukan ketika klien siap untuk bangun dari keadaan “sustain”.

6. *Post hypnotic behavior* (perilaku pasca hipnosis).

*Post hypnotic behavior* diartikan sebagai perilaku baru atau nilai baru yang diperoleh klien setelah proses terapi hipnosis.<sup>83</sup>

## I. Hipnoterapi Sebagai Strategi Memodifikasi Perilaku

Perubahan perilaku masyarakat dapat membawa perubahan besar jika dilakukan secara internal atau sadar. Metode yang praktis dan efektif adalah penggunaan hipnoterapi. Perubahan perilaku yang dilakukan dengan cara yang konvensional dapat dilakukan namun membutuhkan waktu yang relative lama dengan berbagai upaya dan usaha yang sistematis baik secara mental maupun spiritual. Perubahan perilaku juga bisa dilakukan melalui pengkondisian lingkungan dan meningkatkan dalam menjalankan ajaran agama yang dianutnya. Perubahan perilaku juga dapat dilakukan melalui adanya budaya madrasah yang dilaksanakan di madrasah dengan dukungan penuh gerakan *people power*, dimana kepala madrasah memiliki power untuk menggerakkan dan membuat kebijakan kebijakan, dengan persuasive strategi, dengan pemberian *reward* dan *punishment*, pemodelan dan penguatan laingkungan. Namun ini juga membutuhkan waktu yang relative lama dan hasilnya juga belum pasti.

Hipnoterapi bekerja dengan cara memproses penyelesaiannya langsung ke sumber masalah di pikiran bawah sadar manusia sebagai pusat database program dan informasi dalam diri manusia.<sup>84</sup>

---

<sup>83</sup> Cahyadi, Ashadi, *Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku*, Jurnal Syi'ar, vol 17 no 2 (2017), 74-77, <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id> (diakses 20 Mei 2022).

<sup>84</sup> Karyadi, *Sembuh Dengan Hipnoterapi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), 61-62

Hipnoterapi sebagai sebuah strategi untuk membantu memodifikasi perilaku yang digambarkan sebagai sebuah “kebiasaan” dimulai dari pemahaman tentang dinamika pembentukan kebiasaan. Kebiasaan terbentuk sebagai hasil dari respon yang dipelajari melalui pengulangan suatu kegiatan secara terus menerus.<sup>85</sup> Sebagai ilustrasi, seorang tukang kayu menjadi terampil menggunakan alat pertukangannya diperoleh melalui pengulangan kemudian diperoleh kemampuan alami. Respon yang terjadi merupakan respon kebiasaan, yaitu respon sub sadar bukan yang sadar.

Seseorang dapat mengalami perubahan perilaku dan nilai-nilai barunya pasca hipnoterapi. Hipnoterapi ini menjadi salah satu cara alternatif dan efektif yang dapat dilakukan kepada siapapun. Namun perubahan itu terkadang berbeda beda sesuai dengan keinginan orangnya. Misalnya perubahan perilaku yang dikehendaki adalah secara konvensional, maka memerlukan usaha dan upaya secara mental ataupun spiritual dan sistematis dan memerlukan waktu yang relatif lama dan hasilnya tidak dapat dipastikan.

Hipnoterapi bukanlah magic atau sihir. Seorang hipnoterapis tidak bisa begitu saja mengayunkan tongkatnya dan membuat segalanya menjadi lebih baik. Klien harus berusaha dan menggunakan kesempatan sebaik baiknya untuk berubah menjadi lebih baik. Sebagaimana pernyataan berikut: *“Hypnotherapy is not magic. A hypnotherapist cannot simply wave the therapy wand and make everything better. You need to put in some effort too and you can make a start by adequately preparing for your session”*.<sup>86</sup>

Perubahan perilaku secara sederhana dan praktis dapat dilakukan misalnya dengan pengkondisian lingkungan, meningkatkan pengamalan nilai ajaran spiritual atau agama yang dianutnya dan sebagainya. Namun

---

<sup>85</sup> P. Allen, Roger, *Scripts and Strategies in Hypnotherapy The Complete Works*, (Crown House Publishing Ltd, 2007), 47

<sup>86</sup> Bryant, Mike, Mabbut, Peter. *Hypnotherapy for Dummies*, Published by John Wiley & Sons, Ltd 2006. (Chichester, West Sussex, 2006), 72

sekali lagi hipnoterapi adalah alternative solusi untuk membantu seseorang menjadi lebih baik dengan cara yang lebih efektif dan efisien.

Hipnoterapi dapat membuat seseorang menjadi merasa lebih baik, kreatif dan percaya diri.

*“Feeling good is contagious. People relate to you more positively. It’s as if your good energy is being shared in a two-way direction, from you to others and back to yourself. You become more creative and perform better in every area of your life. You may even feel sexier! But, hey! Maybe you don’t feel like this; maybe you want to, but something is blocking the way. Maybe you’re asking yourself whether a hypnotherapist can help you to feel like this. Can hypnotherapy help you to feel better? Be more creative? Have more confidence? In a nutshell, the answers are: yes, yes, yes, and yes!”*<sup>87</sup>

Merasa baik itu menular dan energi positifnya akan memantul ke orang-orang di sekitar kita. Hipnoterapi dapat membantu kita merasa lebih baik. Menjadi lebih kreatif dan percaya diri. Pendeknya hipnoterapi dapat menjadi solusi untuk menyelesaikan masalah kepribadian dalam kehidupan manusia. Termasuk juga persoalan gangguan kecemasan, dan masalah kepribadian lainnya, yang jika itu terjadi pada peserta didik tentu akan menjadi persoalan kedepannya.

Manfaat hipnoterapi sebagaimana dinyatakan oleh Spiegel dan Stanton dengan pernyataan berikut:

*“There are three ways in which hypnotherapy, as an adjunct to CBT, can reduce symptoms of anxiety. First, hypnosis can be used to reduce the physiological reactivity associated with anxiety disorders. This can be achieved by inducing deep relaxation and teaching the anxious patient to ‘let go’ via selfhypnosis. Hypnosis also provides a modality for creating anti-anxiety feelings such as floating away in a tranquil setting or feeling distant from tension-producing sensation. These procedures provide the patient with the confidence to control anxiety feelings and sensations”*<sup>88</sup>

---

<sup>87</sup> Bryant, Mike, Mabbut, Peter. *Hypnotherapy for Dummies*, Published by John Wiley & Sons, Ltd 2006. (Chichester, West Sussex, 2006), 123

<sup>88</sup> Alladin, Assen, *Hypnotherapy Explained*, (Radcliffe Publishing Oxford New York, 2007), 92

Dari pernyataan tersebut tampak ada beberapa manfaat hipnoterapi, yaitu hipnosis dapat digunakan untuk mengurangi reaktivitas fisiologis yang berhubungan dengan gangguan kecemasan. Hal ini dapat dicapai dengan menginduksi relaksasi mendalam dan mengajarkan pasien yang cemas untuk 'melepaskan' melalui *self hypnosis*.

Hipnosis juga menyediakan modal untuk menciptakan perasaan anti kecemasan, seperti melayang dalam suasana tenang atau merasa jauh dari sumber ketegangan. Prosedur ini memberi pasien kepercayaan diri dan dapat mengendalikan perasaan dan sensasi kecemasan.

Manfaat hipnoterapi dalam bidang psikologi yaitu: pengobatan fobia atau ketakutan dan ketidakpedulian yang intens, pengobatan kecemasan dan depresi, membantu menghilangkan stres, depresi dan kecemasan, stres (*post-traumatic stress disorder*), kecemasan (*traumatic stress disorder*), penghapusan adiksi, misalnya bagi mereka yang kecanduan rokok dan minuman beralkohol, menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk, sulit merasa bahagia meskipun kebutuhan hidup sudah terpenuhi, dan membangun harga diri masyarakat yang menurut mereka tidak berguna.<sup>89</sup>

Simpulannya, metode hipnoterapi setidaknya memiliki manfaat antara lain :

1. Dalam bidang Pendidikan. Hipnoterapi dilakukan dalam rangka menumbuhkan dan meningkatkan rasa percaya diri (*Hipnoterapi self confidence*). Terapi dengan hipnoterapi dapat membantu membangkitkan keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri dengan cara membenamkan (*mensetting*) pola pikir baru dalam pikiran seorang siswa dan menyingkirkan berbagai pikiran/ dorongan untuk malu, kurang percaya diri, takut, gugup, cemas, dan halangan lain saat berinteraksi dengan orang lain atau didepan umum. Melalui hipnoterapi akan membangkitkan kekuatan, motivasi dan pola pikir positif.

---

<sup>89</sup> Indra Majid, "Apa Itu Hypnosis?," [www.hypnosis45.com](http://www.hypnosis45.com), 2019, [www.hypnosis45.com](http://www.hypnosis45.com). (diakses pada 17 Desember 2023)

2. Dalam bidang psikologi. hipnoterapi digunakan untuk mengatasi berbagai masalah psikis seperti cemas, panik, frustrasi, stress, depresi, sakit hati berlebihan dan emosi negatif.
3. Dalam bidang kesehatan. Hipnoterapi menjadi solusi ampuh membantu menyembuhkan beberapa penyakit jasmaniah dengan mensetting pikiran tentang kekuatan kesembuhan. Melalui terapi ini akan muncul pikiran untuk termotivasi lepas dari penyakit atau meredakan rasa sakit pada bagian tubuh tertentu. Terapi hipnoterapi memunculkan rasa nyaman luar biasa yang belum pernah dirasakan sebelumnya disaat sakit karena rasa dinetralisir sedemikian rupa dengan mensugesti pikiran. Hipnoterapi juga sangat baik digunakan untuk menghentikan kebiasaan dan kecanduan obat atau kebiasaan negative lain seperti merokok.
4. Dalam bidang peningkatan kualitas diri. Melalui hipnoterapi, kepribadian seseorang akan terasa lebih berkualitas dari sebelumnya dan ini mendorong dan memotivasi kepercayaan diri dalam segala aktifitas yang dilakukannya. Dengan hipnoterapi maka kebiasaan atau perilaku negative yang kurang bermanfaat dapat dihilangkan dan melahirkan sebuah nilai baru berupa perilaku dan pikiran positif berupa kepercayaan diri mampu melakukan suatu perbuatan yang mendorong untuk sukses. Hipnoterapi dapat dijadikan sebagai pengontrol perilaku seseorang.

Berbicara tentang efek negative dari adanya hipnoterapi terhadap klien, hampir dikatakan tidak menimbulkan efek negative. Sehingga hipnoterapi dianggap aman sebagai salah satu alternative solusi untuk mengatasi masalah peserta didik. Sebagaimana dinyatakan oleh Hammond dengan pernyataan berikut, "*Hammond pointed out that hypnotherapy 'is virtually free of the side effects, risks of adverse*

*reactions, and ongoing expense associated with medication treatments.*”<sup>90</sup>

Dari pernyataan tersebut jelas bahwa hipnoterapi bisa dikatakan bebas dari efek samping, resiko reaksi merugikan dan biaya berkelanjutan yang terkait dengan perawatan pengobatan.

## **J. Pendekatan dalam Hipnoterapi**

Menurut Adi dalam artikelnya Akar Masalah, ISE dan IEPCE menyatakan bahwa dalam dunia hipnoterapi, terdapat dua pendekatan yang digunakan dalam rangka membantu klien mengatasi masalah, yaitu aliran yang tanpa memproses akar masalah dan aliran yang memproses akar masalah.<sup>91</sup>

Aliran hipnoterapi yang tidak memproses akar masalah hanya menggunakan sugesti ke pikiran bawah sadar klien untuk menyelesaikan masalah klien. Adapun tujuan pemberian sugesti adalah untuk menghilangkan simtom (suatu tanda adanya suatu penyakit sehingga secara internal dapat dirasakan dan termanifestasi). Sugesti yang diberikan adalah dalam rangka menghilangkan atau memodifikasi sehingga tidak lagi mengganggu hidup klien, atau mengurangi frekuensi munculnya atau mensugesti klien untuk mengalami kontraksi waktu sehingga simtom terasa hanya sekejap.<sup>92</sup>

Proses hipnoterapi yang hanya menggunakan sugesti prosesnya sangat simpel. Pertama, terapis melakukan wawancara dengan klien. Terapis melakukan induksi, memindahkan klien dari keadaan sadar ke keadaan pikiran rileks, atau hipnosis. Setelah klien berhasil memasuki keadaan hipnosis, terapis akan memberi "obat" berupa sugesti untuk mengatasi masalah klien. Berupa ide-ide untuk menyelesaikan

---

<sup>90</sup> Alladin, Assen, *Hypnotherapy Explained*, (Radcliffe Publishing Oxford New York, 2007), 66

<sup>91</sup> Adi W. Gunawan, “Akar Masalah, ISE dan IEPCE”, 7 November 2017, <https://www.adiwgunawan.com/articles/akar-masalah-ise-dan-iepce>, (diakses April 2023).

<sup>92</sup> Akar...,

permasalahan klien. Setelah itu klien dituntun keluar dari kondisi hipnosis kembali ke kondisi sadar normal atau ke keadaan sadar.

Terkadang metode rasionalisasi ini tidak dapat menyelesaikan permasalahan klien karena dua alasan utama. (1) Klien belum berhasil diinduksi dengan kedalaman anestesi yang diperlukan untuk tujuan terapeutik. (2) terapis tidak mengikuti aturan dalam memberikan saran yang tepat dan menyiapkan dokumentasi yang sesuai untuk menyelesaikan masalah klien. Terapis mungkin tidak dapat menjelaskan kepada klien dan mengembangkan proposal.

Proses hipnoterapi yang dilakukan dapat terjadi tiga kemungkinan. Pertama, klien tidak terpengaruh dan masalah tidak terselesaikan. Kedua, jika permasalahan klien berhasil di atasi maka klien akan pulih. Ketiga, karena ketidakmampuan penghipnotis untuk mensintesis teks atau skrip, maka skrip yang diberikan kepada klien bersifat tidak ekologis.

Pada titik ini, pendekatan kedua, terkait penyebab atau akar masalah, harus lebih panjang dan komprehensif, mencari dan menemukan penyebab masalah dan membangun kembali kejadian dari awal. Menemukan sumber masalahnya memerlukan proses retrospektif yang tepat untuk memastikan bahwa informasi bawah sadar (PBS) adalah sumber informasi utama. Di sini selain cara yang benar, terapis juga harus benar dan berpengetahuan luas dalam menilai jawaban yang diberikan pikiran bawah sadar (PBS). Untuk itu terapis harus melakukan pemeriksaan dengan menggunakan metode khusus untuk memastikan bahwa kejadian yang diungkap PBS adalah benar kejadian paling awal.. Untuk menemukan sumber masalahnya, terapis membimbing klien melalui fase PBS, dimulai dari sekarang dan berjalan mundur ke ISE (*initial sensitizing event*). Proses mengembalikan klien ke masa lalunya disebut regresi.

Penyebab atau akar masalah tidak di atasi. terapis hanya berkata kepada kliennya, "Sekarang tahukah Anda akar permasalahannya? Situasi

ini telah menyulitkan hidup Anda,” katanya. Proses ini tidak tepat karena penyebab masalahnya tidak di atasi, dan tentu saja masalah klien tidak terselesaikan, justru bisa kontraproduktif. Emosi yang timbul akibat kejadian ini dapat mengganggu kehidupan klien dan membuatnya kesal. Terapis perlu melakukan regresi lagi dan melakukan penanganan yang lebih kompleks.

## **K. Sugesti dalam Hipnoterapi dan Jenis Jenisnya**

Sugesti dalam hipnosis dapat diartikan secara sederhana sebagai berikut:

Rangkaian kata atau ungkapan yang disajikan dengan cara atau situasi tertentu dengan tujuan mempengaruhi masyarakat sesuai dengan pemikiran dan tujuan pemikiran tersebut.<sup>93</sup>

Rangkaian kata atau kalimat agar benar benar memberikan efek sugesti maka harus memperhatikan aturan aturan sebagai berikut:

### *1. Client Language Preference*

Penggunaan kalimat yang dapat dipahami oleh subjek, yaitu dengan menggunakan “bahasa ibu” serta kosa kata dan istilah yang dapat dipahami oleh subjek.

### *2. Pacing-Leading*

Kalimat kalimat hipnosis berupa kalimat saran yang diselipkan dari kalimat fakta.

### *3. Repetition*

Yaitu melakukan pengulangan pada kata atau kalimat yang dianggap penting. Dengan adanya pengulangan akan lebih efektif dan berkesan dalam menembus alam pikiran bawah sadar.<sup>94</sup>

Adapun jenis jenis sugesti yang umum digunakan dalam hipnoterapi ada 6 macam, meliputi:

---

<sup>93</sup> <https://thesecret4happinesslive.blogspot.com/2011/11/trik-belajar-hypnosis.html?m=1>  
(diakses 20 Desember 2023)

<sup>94</sup> <https://thesecret4happinesslive.blogspot.com/2011/11/trik-belajar-hypnosis.html?m=1>  
(diakses 20 Desember 2023)

1. Sugesti untuk relaksasi, yaitu membuat klien berada dalam suasana hati yang baik dengan membiarkan klien memusatkan perhatian pada suatu bagian tubuh.
2. Sugesti untuk memperdalam, yaitu meditasi yang membantu klien memperdalam kesadarannya, lebih fokus pada dunia batinnya dan perlahan-lahan memasuki keadaan gelap.
3. Sugesti langsung, yaitu sugesti yang diberikan dengan tanpa adanya perumpamaan atau analogi dengan bahasa yang sederhana dan secara langsung
4. Sugesti untuk gambaran mental, yaitu sugesti yang dilakukan dengan memunculkan gambaran mental klien agar menjadi hidup dengan cara membawa klien ke dalam situasi atau suasana yang nyaman dan dikondisikan dalam keadaan rileks dan santai
5. Sugesti tidak langsung, yaitu sugesti yang diberikan dengan berbentuk cerita atau menggunakan metafora sehingga klien dapat mengambil kesimpulan dari cerita tersebut
6. Sugesti *posthipnotik*, yaitu sugesti diberikan pada saat klien dalam keadaan depresi atau kesurupan, dengan fokus pada kesadaran klien.<sup>95</sup>

#### **L. Hipnoterapi Dalam Perspektif Psikoterapi Islam**

Islam merupakan agama yang diberikan Tuhan kepada manusia sebagai falsafah dan landasan hidup. Kandungan ajaran Islam antara lain membimbing dan membimbing akal, jiwa, qalb, budi dan raga agar selalu mendengarkan dengan kekuatan keimanan dan keimanan kepada Allah SWT. Psikoterapi merupakan salah satu cabang ilmu kesehatan jiwa. Penggunaan teknik psikologis untuk meningkatkan kepribadian dan meningkatkan kesehatan mental mereka yang menderita masalah emosional seperti kecemasan, depresi dan gangguan mental lainnya.

---

<sup>95</sup> YF La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), 109-114

Psikoterapi juga digunakan dalam pengembangan pribadi dan perawatan diri.<sup>96</sup>

Menurut Ahyadi yang dikutip Kahija dalam bukunya Psikologi Agama, menjelaskan pengertian psikoterapi sebagai berikut:

Psikoterapi adalah pengobatan yang menggunakan alat psikologis untuk mengatasi masalah yang timbul dalam kehidupan emosional individu, dengan tujuan membangun hubungan profesional dengan klien, untuk (1) menghilangkan, mengubah, dan mengidentifikasi gejala masa lalu (2) pola disfungsi perilaku (korektif) dan (3) mendorong pertumbuhan dan perkembangan manusia.<sup>97</sup>

Dengan kata lain berbicara tentang psikoterapi sama dengan berbicara tentang kesehatan mental, kepribadian dan pola tingkah laku yang bersumber dari kondisi kejiwaan atau emosional manusia yang mengalami masalah dan penanganannya melalui perawatan secara psikologis.

Adapun tujuan dari adanya psikoterapi menurut Zakiah Daradjat dalam bukunya Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental disebutkan dengan pernyataan berikut:

“Psikoterapi (perawatan jiwa) tidak ditujukan kepada orang-orang yang menderita penyakit jiwa saja, akan tetapi lebih banyak diperlukan oleh orang-orang yang sebenarnya tidak sakit, akan tetapi tidak mampu menghadapi kesukaran-kesukaran hidup sehari-hari dan tidak dapat menyelesaikan persoalan-persoalan yang disangkanya rumit, dan karena persoalan-persoalan itulah yang banyak menghilangkan rasa bahagia.”<sup>98</sup>

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa Psikologi Islam adalah pengobatan dan penyembuhan penyakit jasmani, mental, ahlak, dan rohani, yang dilakukan oleh praktisi dengan menggunakan cara-cara sesuai tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah dengan Tujuan

---

<sup>96</sup> Americana Corporation, *The Encyclopedia Americana*, (Connecticut: I.A. Copyright Union, 1978), 734

<sup>97</sup> H. Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, (Bandung: PT. Sinar Bintang, 1991), 156-157

<sup>98</sup> Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2001), Cet. Ke-16, 73

memulihkan, memelihara, menjaga dan mengembangkan ahlak klien agar pikiran dan hatinya tetap dalam bentuk dan kedudukannya sesuai dengan fitrahnya.

Lalu bagaimana pandangan psikoterapi Islam terhadap hipnoterapi? Hipnoterapi tidak ada hubungannya dengan hal gaib dan tidak bersifat magis. Ini adalah produk pengetahuan ilmiah. Ia bekerja dengan menggunakan gelombang otak manusia. Yang dilakukannya adalah mencapai proses penyembuhan mental yang pada dasarnya sudah ada dalam diri manusia, yaitu alam bawah sadar.

Gelombang otak manusia atau frekuensi otak berbeda-beda untuk setiap tahap: ingatan, relaksasi, tidur ringan, tidur nyenyak, stupor (merasa tidak sadarkan diri), ketakutan, dll. Gelombang otak manusia terbagi menjadi empat jenis, meliputi:

1. Gelombang beta, rentang frekuensi 12 ~ 19 Hz atau lebih tinggi. Gelombang otak beta terjadi saat seseorang aktif secara mental, seperti saat melakukan tugas sehari-hari atau berinteraksi dengan orang lain. Dalam keadaan ini, orang tersebut berada dalam keadaan konsentrasi. Ketika seseorang mempunyai tugas yang kompleks dan penuh pemikiran, otak lebih fokus pada tugas yang ada dan fungsi logika otak. Pada tahap ini panca indera memegang peranan penting, dan informasi yang berasal dari panca indera diproses oleh otak, kemudian bereaksi
2. Gelombang alfa, rentang frekuensi 8 sampai 12 hertz. Keadaan relaksasi atau hipnosis sederhana ini memungkinkan otak lebih fokus. Artinya, Anda bisa fokus pada beberapa hal sekaligus. Kualitas-kualitas ini memainkan peran penting dalam menggerakkan pikiran menuju kesadaran. Menurut Mac Gregor, sekitar 88%. Saat gelombang alfa terjadi, orang merasa seperti sedang bermimpi. Tapi itu bukan sekedar fantasi. Karena itu membuat otak tetap tenang.
3. Gelombang Theta, rentang frekuensi 4-8Hz. Ini adalah jenis kecerdasan, pikiran bekerja dengan baik, tenang, jernih dan banyak ide kreatif. Gelombang otak theta terjadi ketika seseorang mengalami tidur

ringan atau tidur nyenyak, tertidur namun tetap mendengar suara-suara di sekitarnya. Ditandai dengan pernapasan mulai melambat dan dalam. Selain pada orang yang hampir tertidur, beberapa orang juga memproduksi gelombang otak tersebut saat bermimpi, hipnosis, meditasi mendalam, doa, dan upacara keagamaan. Frekuensi ini menunjukkan aktivitas bawah sadar.

4. Gelombang delta, frekuensi 0,5-4 Hz. Tahap ini disebut tahap tidur, dan tubuh memerlukan istirahat setelah lelah bekerja. Otak manusia menciptakan gelombang-gelombang ini dan akan tertidur lelap tanpa mimpi. Fase delta menenangkan tubuh dan pikiran. Selama tidur nyenyak, tubuh memulai proses penyembuhan diri untuk memperbaiki kerusakan jaringan dan membuat sel-sel baru. Gelombang delta merupakan gelombang otak terkecil, frekuensi otak tidak mencapai 0 Hz. Karena otak mati dalam kasus ini.

Dalam aplikasi hipnoterapi ini, pekerjaan dilakukan oleh klien, bukan terapis. Artinya klien adalah perencana dan pengambil keputusan dari proses ini. Oleh karena itu, jika klien menolak hipnosis, atau jika sistem hipnoterapi ini tidak sesuai dengan sistem nilai internal orang tersebut, respons pasca hipnosis atau *post hypnotic response* pada orang itu tidak berfungsi.

Jadi intinya hipnoterapi tidak bertujuan untuk mengubah keyakinan atau kepercayaan yang dimiliki klien, karena kendali masih ada pada klien. Hipnoterapi hanya dapat berhasil jika seseorang menginginkannya, memercayainya, dan fokus padanya. Hal ini karena hipnoterapi bukanlah sesuatu seperti sihir atau kekuatan batin yang dapat digunakan dalam situasi apapun. Tentu saja, kita tidak perlu membaca apapun untuk mengesampingkan atau menolak hipnoterapi. Hanya dengan mengatakan pada diri sendiri bahwa anda tidak memercayainya dan menolak semua pemikiran akan membuat hipnoterapi menjadi sulit dilakukan.

Menurut Ruslan dalam artikelnya berjudul Hipnoterapi dalam perspektif Islam menyatakan sebagai berikut:

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. Menurut pendapat kelompok ini (ulama yang membolehkan), sangatlah berlebihan jika hipnoterapi dikatakan sebagai ilmu klenik, perdukunan, sihir dan sebagainya. Sebab ilmu klenik pada umumnya mempergunakan media 'kesaktian', ilmu kebal, keris, jimat, batu akik, kemenyan, kembang, benda pusaka bahkan mantra-mantra dan ritual khusus yang dapat menjadikan syirik. Pada akhirnya pendapat kelompok ini berkesimpulan bahwa hipnoterapi adalah salah satu jenis pengobatan dengan mengolah pikiran. Hipnoterapi merupakan bagian dari hipnosis, yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan tidak serta merta berhubungan dengan jin. Dengan demikian, menggunakan hipnoterapi (*Tanwim Ija'i*) hukumnya boleh asal dalam proses penyembuhan tersebut tidak ada perilaku dan perbuatan yang berlawanan dengan syariah Islam.<sup>99</sup>

Ada unsur relaksasi dalam hipnoterapi yang bisa diiringi dengan doa dan dzikir. Penelitian Herbert Benson mengemukakan bahwa dzikir dapat menjadi sebuah ungkapan (sebuah kata yang menjadi tema penting) untuk menghilangkan rasa cemas dan takut. Kalimat fokus ini dikombinasikan dengan respon relaksasi.<sup>100</sup>

Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya

---

<sup>99</sup> Fariadi, Ruslan, “Hipnoterapi dalam Perspektif Islam”, <https://ruslanfariadiam.blogspot.com/2017/12/hypnotherapy-dalam-perspektif-islam.html> (diakses 20 Desember 2023)

<sup>100</sup> Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2002), Cet. Ke-3, 181

dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Qs. Ar-Ra’d: 28)

## M. Teknik teknik Hipnoterapi

Ada beberapa teknik yang secara umum dapat digunakan dalam hipnoterapi. Dalam prakteknya dapat digunakan secara terpisah atau digabungkan satu sama lainnya sesuai dengan situasi, kondisi dan kebutuhan klien. Adapun teknik umum hipnoterapi, meliputi:<sup>101</sup>

### 1. *Ideomotor response*

Metode ini melibatkan meminta klien menggerakkan salah satu jarinya untuk mendapatkan jawaban “ya”, “tidak”, “tidak tahu”. Ide dibalik teknik ini adalah orang memberikan jawaban yang nyata berdasarkan respon sadarnya melalui respon gerakan tubuh (respon ideomotor) dan bukan dalam bentuk kata-kata atau ucapan. Ada dua pertimbangan penting untuk menggunakan jawaban yang disarankan. Pertama, pertanyaan yang Anda ajukan kepada pelanggan harus bersifat tertutup, dalam format "ya" atau "tidak". Kedua, nada bicara terapis harus netral dan nonverbal untuk mengurangi risiko klien terpengaruh oleh nada bicara terapis dan tergoda untuk memberikan jawaban yang benar.

### 2. *Hypnotic regression*

Metode retrospektif adalah metode yang membawa klien kembali ke masa lalu untuk menemukan penyebab masalahnya. Metode ini menggunakan hubungan emosional atau koneksi emosional.

### 3. *Systematic Desensitization*

Ide di balik metode ini adalah untuk melatih klien agar berhati-hati dalam mengontrol fobia atau kecemasan yang menyimpannya, dari yang paling ringan hingga yang paling parah. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi kepekaan klien terhadap fobia atau kecemasan tersebut

---

<sup>101</sup> Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), 140-145

hingga intensitasnya menurun, akhirnya hilang sama sekali atau menjadi tidak peka. Dengan cara yang tidak terduga, Anda dapat membandingkan berbagai fobia yang sulit dibandingkan secara fisik, seperti rasa takut terbang. Gambar imajiner dari gambar tersebut, jika tidak sama persis dengan gambar aslinya, sangat mirip, dan hal ini cukup mengurangi perhatian pelanggan terhadap objek yang dimaksud. Contoh lain penggunaan metode ini adalah jika klien menderita arachnofobia, klien menemukan seekor laba-laba, namun benda tersebut mendekat pada jarak yang tidak terlalu dipedulikannya. Jaraknya sangat dekat dan tidak terlalu menyakitkan. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengurangi kepekaan klien terhadap fobia.

#### 4. *Implosive Desensitization*

Teknologi ini digunakan ketika konsumen mengalami keausan. Dengan kata lain, ini adalah situasi yang tenang di mana Anda dapat beristirahat. Tujuannya adalah untuk secara bertahap mengurangi tingkat stres emosional. Metode ini disebut terapi sirkular.

#### 5. *Desensitization by Object Projection*

Teknik ini meminta klien untuk membayangkan emosi, rasa sakit dan masalah yang timbul dalam tubuhnya dan mengambil gambaran yang mewakili masalah tersebut. Metode ini hanya berfungsi untuk klien video; bagi konsumen auditori dan kinestetik, visualisasi digunakan dalam bentuk bunyi atau perasaan.

#### 6. *The Informed Child Technique*

Sama saja dengan demoralisasi, namun kali ini terapis menyuruh klien untuk kembali ke masa lalu dengan segala ilmu, pengalaman, hikmah dan pengetahuan yang dimilikinya semasa dewasa.

#### 7. *Gestalt Therapy*

Ini adalah metode pengobatan yang menggunakan permainan peran. Dalam teknik ini, klien diminta secara bergantian menyentuh dirinya sendiri atau orang lain yang mengalami rasa sakit atau trauma emosional.

8. *Rewriting History (Reframing)*

Historiografi (reimagining) merupakan upaya merekonstruksi suatu peristiwa dengan mengubah cara pandang tanpa mengubah peristiwa itu sendiri. Pergeseran perspektif mempunyai penerapan dalam berbagai bidang. Inti dari metode ini adalah membuat klien mengingat tindakan yang menyimpannya, sehingga menghilangkan pikiran negatif terhadap peristiwa tersebut. Teknik ini digunakan ketika masalah yang dihadapi klien berkaitan dengan pengalaman traumatis masa lalu.

9. *Open Screen Imagery*

Teknik ini memanfaatkan layar bioskop.

10. *Positive Programmed Imagery*

Teknik ini dapat digunakan sebelum klien terbangun dari keadaan tidur (relaksasi mendalam). Minta klien untuk membayangkan dirinya tenang, damai, dan rileks selama situasi sebelum perawatan. Pada metode ini klien dibiarkan menenangkan diri dengan memikirkan pikiran-pikiran positif, dan terakhir klien diminta untuk membagikan pengetahuan baru yang diperolehnya. Citra pemrograman yang baik adalah teknik yang bertujuan untuk membantu klien mengembangkan pemahaman baru berdasarkan perspektif dan wawasan yang matang terhadap masalah yang dirasakan, penyebab dan solusinya.

11. *Verbalizing*

Dalam metode ini, klien diminta untuk berbicara atau berbagi pengetahuan atau ide barunya. Jika pelanggan mengatakannya, dampaknya akan lebih kuat daripada apa yang dikatakan tuan rumah.

12. *Direct Suggestion*

Memberikan umpan balik yang akurat berdasarkan informasi pelanggan (informasi).

13. *Indirect Guided Imagery (Ericksonian Metaphors)*

Karena teknik ini menggunakan metafora, maka pemimpin harus membuat naskah atau cerita. Itu semua tergantung pada tuan rumah. Namun, klienlah yang menentukan maksud pesannya.

#### 14. *Inner Guide*

Pembimbing batin dapat berarti penasihat spiritual, malaikat, penolong, pribadi atau bagian dari kesadaran klien. Dalam metode ini, pelanggan menerima bantuan dari panduan internal untuk memecahkan masalah.

#### 15. *Part Therapy*

Terapi komponen digunakan untuk membantu klien menyelesaikan permasalahan internal atau permasalahan yang muncul akibat konflik antar “bagian” klien.

#### 16. *Dream Therapy*

Terapi ini menggunakan mimpi sebagai sinyal yang dikirimkan oleh kesadaran. Mimpi yang digunakan dalam analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi pada sepertiga pertama tidur sebelum bangun tidur.

### **N. Telaah Pustaka/ Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian oleh Umi Nur Kholifah dan Konto Iskandar Dinata tahun 2023 berjudul *Overcoming Sleep Problems in Senior College Students with Hypnotherapy: A Trial*. Penelitian ini menggunakan metode Quasi eksperimen dengan desain tunggal dan kelompok dengan menggunakan pretest dan posttest. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah berupa observasi, wawancara tidak terstruktur, dan pengukuran melalui *Pittsburgh rating insomnia scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat insomnia antara sebelum dan sesudah hipnoterapi. Setelah hipnoterapi terjadi penurunan tingkat insomnia.<sup>102</sup>
2. Penelitian oleh La Ode Muhammad Idrus Hamid B tahun 2016 berjudul *Using Hypnoteaching Technique to Improve the Students' Vocabulary Mastery -Action Research at Second Grade of SMAN 5*

---

<sup>102</sup> Umi Nur Kholifah dan Konto Iskandar Dinata. Overcoming Sleep Problems in Senior College Students with Hypnotherapy: A Trial. *Jurnal Psikologi Prima*. vol. 6 no 1. (2023),  
i

*Kendari*. Jenis penelitian ini adalah penelitian campuran dengan metode penelitian tindakan kelas di SMAN 5 Kendari. Data penelitian diambil pada semester satu SMAN 5 Kendari dengan jumlah 28 siswa dan dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui observasi dan tes kosa kata. Analisis dan interpretasi data menunjukkan ada peningkatan dalam penguasaan kosa kata siswa. Secara kuantitatif ditemukan bahwa penguasaan kosa kata siswa meningkat secara signifikan dari kelas pertama hingga siklus kedua. Kesimpulannya bahwa penguasaan kosa kata siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan hipnoteaching. Sehingga rekomendasinya adalah hipnoteaching dapat digunakan sebagai teknik alternatif dalam pengajaran kosa kata.<sup>103</sup>

3. Penelitian oleh Hamzah Upi dan Ja'faruddin tahun 2019 berjudul *Hypnoteaching and Hypnolearning in Mathematics Education*. Jenis penelitian adalah quasi eksperimental dengan model Ericson dan Elman. Teknik pengambilan sampel dengan teknik purposive. Data dikumpulkan melalui tes hasil belajar dan angket. Kesimpulannya bahwa prestasi belajar matematika dengan model Ericson berada pada kategori tinggi. Sementara itu dengan model Elman masuk dalam kategori sedang. Motivasi siswa dalam belajar matematika pada kedua kelas masuk dalam kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan pada motivasi belajar matematika siswa, namun prestasi belajar siswa untuk model Ericson lebih baik dibandingkan dengan kelas yang menggunakan model Elman.<sup>104</sup>
4. Penelitian oleh Farshad Ghasemi tahun 2019 berjudul *Incorporating Hypnotic Suggestion into Teacher Education Programs: Emotional*

---

<sup>103</sup> La Ode Muhammad Idrus Hamid B. Using Hypnoteaching Technique to Improve the Students' Vocabulary Mastery -Action Research at Second Grade of SMAN 5 Kendari. *Journal of English Education JEE*. Vol 1. No.1 (2016), i

<sup>104</sup> Hamzah Upi dan Ja'faruddin. Hypnoteaching and Hypnolearning in Mathematics Education. *Proceedings of the 7th Mathematics, Science, and Computer Science Education International Seminar, MSCEIS* (2019), i

*and Cognitive Implications for Teachers*. Penelitian ini adalah laporan tentang dampak emosional dan kognitif dari sugesti hipnosis pada guru EFL. Responden terdiri dari 25 guru EFL yang berpartisipasi dalam 2 sesi sugesti hipnosis ditambah kelas pelatihan sugesti diri untuk meningkatkan pengalaman emosional dan kognitif mereka. Teknik wawancara digunakan untuk menilai intervensi efek sugesti hipnosis. Kesimpulannya bahwa pengalaman emosional guru pemula dan ahli berbeda secara signifikan. Hipnosis berpengaruh terhadap emosi dan kognisi guru.<sup>105</sup>

5. Penelitian oleh Harni tahun 2021 berjudul “Implementasi penjaminan mutu dalam konteks pembangunan berkelanjutan”. Jenis penelitian kualitatif ini dilakukan di SD Muhammadiyah Condongcatur. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumen. Teknik analisis data melalui reduksi data, visualisasi data dan pengambilan keputusan. Pada akhirnya, hasil penerapan budaya mutu adalah tercapainya prestasi akademik kelas dunia, nilai ujian dan rapor yang unggul, siswa yang terdaftar di sekolah negeri, dan peningkatan karakter siswa. Hal ini dicapai dengan: Pertama, perencanaan yang baik melalui visi, tujuan, perencanaan, keterlibatan pemangku kepentingan, perencanaan strategis melalui koordinasi fakultas, daftar persyaratan, pertemuan internal dan publik, penetapan standar serta pemantauan dan evaluasi program yang direncanakan. Kedua, berorganisasi dengan membagi dan mendelegasikan tugas, kelompok kerja, alokasi keuangan, dan program pekerjaan sosial. Ketiga, pelaksanaannya dilaksanakan sesuai dengan kebijakan sekolah, kepala sekolah memimpin dengan memberi contoh, membangun kepercayaan, bekerjasama dan bekerjasama dengan semua kalangan, dan guru melaksanakan metode pengajaran yang kreatif dan inovatif, melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, pengelolaan perpustakaan,

---

<sup>105</sup> Farshad Ghasemi. Incorporating Hypnotic Suggestion into Teacher Education Programs: Emotional and Cognitive Implications for Teachers. *Australian Journal of Applied Linguistics*. Vol 3. No 2 (2019), i

pengelolaan guru. perkembangan. Kami memiliki semua pengalaman dan infrastruktur. Keempat, pemeriksaan dilakukan secara konsisten, teratur, menyeluruh, dan kolaboratif dengan menggunakan alat investigasi.<sup>106</sup>

6. Penelitian oleh Meidawati Suswandari tahun 2021 berjudul implementasi budaya akademik bagi keterampilan sosial siswa Sekolah Dasar. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling objektif. Subjek penelitian ini adalah salah satu guru kelas V dan 31 siswa kelas V SD N Bekonang 1 Sukoharjo. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik reduksi data, visualisasi data dan pengambilan keputusan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan budaya pendidikan untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa SD N Bekonang 1 Sukoharjo dicapai melalui pembelajaran siswa di dalam kelas. Pembelajaran dipengaruhi oleh norma-norma sosial, dan siswa belajar mengelola dan peka terhadap lingkungannya. Budaya belajar kita ciptakan melalui kerjasama tim antar siswa, membantu siswa lain, berbagi dan mendengarkan ide, peduli terhadap teman sebaya, saling membantu dan berkompetisi dalam dunia pendidikan. Pembelajaran yang berkembang, keterampilan sosial yang diperoleh siswa, akan mampu menentukan kedudukan dirinya, kedudukan orang lain, dan orang disekitarnya.<sup>107</sup>
7. Penelitian oleh Andi Prastowo tahun 2018 yang berjudul Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah Berbasis Pemberdayaan Pikiran Bawah Sadar. Jenis penelitian yang digunakan

---

<sup>106</sup> Harni, Implementasi Manajemen Budaya Mutu Dalam Rangka Mewujudkan Prestasi Akademik, *Jurnal Media Manajemen Pendidikan*, Volume 4 No. 1 (2021), i

<sup>107</sup> Meidawati Suswandari, Implementasi budaya akademik bagi keterampilan sosial siswa Sekolah Dasar. *ZAHRA: Research And Thought Elementary School Of Islam Journal*. Vol. 2 No. 1(2021), i

adalah penelitian kepustakaan. Hal ini menunjukkan bagaimana mengaktifkan pikiran siswa untuk mengatur sistem kepercayaannya agar mencakup nilai-nilai kemanusiaan yang diharapkan dengan mengkaji dan menganalisis berbagai konsep model mental, gelombang otak, sistem kepercayaan, dan aspek-aspek penting dari pikiran. Kerangka akademik. Dengan menggabungkan hasil penelitian analitis berdasarkan teori aktivasi otak dan teori pendidikan karakter, pendidikan karakter di sekolah dasar dapat dipromosikan. Disimpulkan bahwa metode pendidikan karakter yang diintegrasikan ke dalam berbagai program pendidikan di sekolah dasar hendaknya dilakukan tidak hanya dengan pikiran sadar tetapi juga dengan pikiran bawah sadar. Proses pembelajaran karakter yang dilakukan dengan menerapkan praktik hypnosis, yaitu melalui relaksasi, focus pikiran, kesatuan kondisi pikiran alpha (alpha state), pengulangan, komunikasi bawah sadar, akan lebih efektif. Dengan demikian peserta didik dapat diarahkan dan seolah diprogram ataupun diprogram ulang sebagaimana karakter yang diharapkan dalam pencapaian belajar melalui sistem keyakinan (belief system) secara intens, dan terus menerus.<sup>108</sup>

8. Penelitian oleh Dewi Nurlaela Sari, dkk tahun 2023 berjudul Pengaruh hipnoterapi teknik *part therapy dan self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Diploma 3 Kebidanan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain two-group pre-experimental. Sampel yang digunakan adalah 30 siswa tahun terakhir program pendidikan kebidanan 3 yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 15 siswa per anak. Metode analisis menggunakan uji dua arah dengan menggunakan distribusi frekuensi, uji mean, uji t dan uji Chi-square, serta alat penyuluhan pembelajaran menggunakan skala likert untuk informasi baik dan berita buruk. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dengan hasil

---

<sup>108</sup> Andi Prastowo. *Pendidikan Karakter di Sekolah/ Madrasah Ibtidaiyah Berbasis Pemberdayaan Pikiran Bawah Sadar*, *Journal of Islamic Primary Education*, 1 (2), (2018), 54-64. *Al-Aulad: Journal of Islamic Primary Education uinsgd.ac.id* (diakses 21 Agustus 2022).

yang berbeda, hipnoterapi part therapy memiliki kontribusi lebih besar dalam penanganan prokrastinasi akademik yang dibuktikan dengan nilai OR (4,51) yang berarti bahwa hipnoterapy teknik part terapi mempunyai kemungkinan 4,51 kali untuk menurunkan prokrastinasi akademik dibandingkan dengan self regulated learning yang memiliki OR (1,65). Disarankan beberapa metode pengobatan hipnoterapi menjadi solusi alternatif yang dapat diterapkan karena berkontribusi terhadap penyelesaian keterlambatan akademik mahasiswa pada tahun terakhir program kebidanan dalam pengambilan kebijakan terkait penanganan prokrastinasi akademik.<sup>109</sup>

9. Penelitian oleh Azka Aflahatiufus dkk tahun 2022 berjudul Efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi dalam mengurangi stres pada remaja. Metode: Metode evaluasinya adalah review naratif. Metode pencarian artikel menggunakan PubMed, EBSCO dan Google Scholar. Artikel tentang hipnoterapi untuk mengurangi stres remaja, tahun terbit 2000 - 2020 dalam bahasa Inggris atau Indonesia, dan artikel fulltext digunakan sebagai kriteria artikel. Artikel disortir, dianalisis, dan ditabulasi. Hasil: Ditemukan tujuh artikel yang memenuhi kriteria. Temuan dari literatur menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam mengurangi stres pada remaja. Signifikan berdasarkan hasil uji statistik tiap artikel, p p value: 0,000; < 001; < 01; dan < 0,02. Ketujuh artikel ini menggunakan teknik hipnoterapi yang berbeda. Kesimpulan: Hipnoterapi terbukti efektif mengurangi stres pada remaja.<sup>110</sup>
10. Penelitian oleh Otto Berman Sihite, Poltak Sinaga, dkk yang berjudul *The effect of academic culture and collaborative culture as collaborative academic culture to improve the innovative behavior in universities*. Penelitian ini menggunakan sampel 101 dosen yang

---

<sup>109</sup> Dewi Nurlaela Sari, Pengaruh hipnoterapi teknik part therapy dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Diploma 3 Kebidanan. *e-journal. Akbidbenedicta.ac.id*. vol 2 no 1 (2023), i

<sup>110</sup> Azka Aflahatiufus dkk. Efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi dalam mengurangi stres pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* . Vol. 10 No 2 (2022), i

diambil dari 5 Universitas di Jakarta dan Jawa. Analisis data menggunakan model persamaan struktur dari smart PLS. Hasil analisis menunjukkan bahwa sangat penting untuk mengembangkan dan meningkatkan metode masa depan untuk menggabungkan budaya kolaboratif dan akademis untuk menciptakan budaya akademis kolaboratif. Metode ini pada gilirannya akan meningkatkan inovasi di universitas.<sup>111</sup>

11. Penelitian oleh Paul Jersey G. Leron dan Rowena D.T. Bacongus yang berjudul *Exploring the dimensions of innovation culture in the public higher education institutons: towards improved organizational performance in researchand development*. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Sampel penelitian berjumlah 40 orang yang terdiri dari manajer penelitian dan pengembangan, administrator, innovator dan tenaga peneliti fakultas dari empat Perguruan Tinggi Negeri terpilih berpartisipasi dalam wawancara mendalam dan focus group discussion (FGD). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek inovasi dan konsep budaya inovasi dimasukkan dalam pernyataan institusi serta dalam nilai nilai peserta. Budaya inovasi adalah konsep yang dipahami secara luas dalam hal atributnya. Melalui penelitian ini kami memahami pentingnya budaya inovasi dalam mempromosikan kinerja ditengah tantangan melakukan penelitian dan pengembangan di tingkat public. Elemen kunci budaya inovasi ada pada kreativitas dan fleksibilitas, sumber daya inovasi, pelatihan dan pengembangan kapasitas, pelatihan dan mentoring yang dapat membantu mengatasi tantangn manajerial dan institusi dalam melakukan penelitian dan pengembangan di organisasi akademik.<sup>112</sup>

---

<sup>111</sup> Otto Berman Sihite, Poltak Sinaga, dkk. The effect of academic culture and collaborative culture as collaborative academic culture to improve the innovative behavior in universities. *Jurnal Aplikasi Manajemen dan Bisnis*, Vol. 9 No.1 (2023)

<sup>112</sup> Paul Jersey G. Leron dan Rowena D.T. Bacongus. Exploring the dimensions of innovation culture in the public higher education institutons: towards improved organizational performance in researchand development. *Journal of Research Management and Administration*. 1:1, (2021)

12. Penelitian oleh Anis Afriani tahun 2015 yang berjudul Pengaruh Hipnoterapi terhadap motivasi belajar siswa kelas 5 SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan Semarang memberikan kesimpulan bahwa salah alternatif yang dapat digunakan dalam rangka meningkatkan motivasi belajar adalah melalui hipnoterapi. Metode hipnoterapi dapat diterapkan kepada peserta didik untuk memperbaiki kondisi atau kebiasaan buruk menjadi kondisi atau kebiasaan yang baik. Metode ini membantu memunculkan peran diri siswa di sekolah, sehingga memudahkan proses belajarnya. Hipnoterapi mampu membangkitkan semangat anak, dengan cara mensugestikan berbagai nilai-nilai positif kedalam alam bawah sadar siswa sehingga siswa dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, perasaan diri mampu dan berharga, dan citra diri positif pada anak.<sup>113</sup>
13. Penelitian oleh Ahyadi Cahyadi tahun 2017 yang berjudul Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku, memberikan kesimpulan bahwa Suatu bentuk psikoterapi yang menggunakan teknik hipnosis sebagai bagian dari proses penyembuhan dan modifikasi perilaku yang mempengaruhi pola pikir seseorang. Cara ini akan memberikan Anda feedback yang positif dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah sampai ke akar permasalahannya. Tujuannya bukan untuk melupakan atau menghilangkannya dari pikiran Anda, tapi untuk mengubah pikiran negatif yang sudah begitu terkendali dan dipaksakan. Orang mengubah perilakunya dengan berpikir positif.<sup>114</sup>
14. Penelitian oleh Supriyanto tahun 2021 berjudul Strategi Membangun Budaya Akademik Mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Subyek penelitiannya adalah guru besar, ketua departemen, guru besar, guru besar dan mahasiswa. Wawancara,

---

<sup>113</sup> Anis Afriani. *Pengaruh Hipnoterapi terhadap motivasi belajar siswa kelas 5 SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan Semarang*. Skripsi. UIN Walisongo Semarang, (2015), i

<sup>114</sup> Cahyadi, Ashadi, *Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku*. Artikel jurnal Ilmiah Syi'ar, Vol. 17 No. 2 (2017), i

observasi dan dokumen digunakan untuk pengumpulan data. Data dianalisis secara deskriptif dan kualitatif. Temuan penelitian adalah sebagai berikut: 1) Strategi peningkatan pembelajaran mahasiswa meliputi pendanaan penelitian, integrasi antara karya mahasiswa dan karya akademik, motivasi dan pemberdayaan mahasiswa, keterlibatan mahasiswa dalam penelitian dan karya sosial, pelatihan penulisan ilmiah serta pemberantasan plagiat dan partisipasi mahasiswa mengikuti berbagai kompetisi penelitian, membentuk kelompok penelitian mahasiswa, menjalin hubungan akademik dengan universitas luar negeri melalui pertukaran pelajar, dan memperkuat bimbingan akademik, dukungan finansial dari pihak yang berwenang dan ketersediaan sumber daya pendukung, serta faktor penghambatnya adalah keengganan mahasiswa mengikuti kegiatan penelitian dan rendahnya kinerja mahasiswa. Memotivasi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam penelitian, kegiatan ilmiah organisasi kemahasiswaan program kerja.<sup>115</sup>

## **O. Kerangka Berpikir**

Hipnoterapi merupakan terapi yang cara kerjanya dengan mengeksplorasi pikiran, perasaan, atau ingatan menyakitkan yang dialami pasien tetapi tersembunyi di dalam alam bawah sadarnya. Adapun teknisnya adalah dengan memberikan sugesti tertentu kepada klien yang bertujuan untuk merubah perilaku, kebiasaan, hingga persepsi tertentu ketika menghadapi permasalahan yang mengganggu klien saat itu.

Hipnoterapi diyakini mampu memodifikasi perilaku dengan teknis atau tata cara, pendekatan dan tahapan tertentu. Sebagaimana disampaikan oleh P. Allen, Roger, dalam *Scripts and Strategies in Hypnotherapy* dengan pernyataan pernyataan berikut:<sup>116</sup>

---

<sup>115</sup> Supriyanto, *Strategi membangun budaya akademik mahasiswa* Jurnal Kajian Teori dan Praktek Kependidikan. Vol 6 no 1 (2021), i

<sup>116</sup> P. Allen, Roger, *Scripts and Strategies in Hypnotherapy*. The Complete Works, Crown House Publishing Ltd, 2007, hlm. 47-48

*In order to develop strategies that will help others to modify behaviours which are described as 'habit', first we must begin with an understanding of the dynamics of habit formation. A habit has been described as a learned response. Therefore any response that is developed through repetition can be described as habitual. Within this description we must therefore include skills. A carpenter becomes skilled in the use of his tools to the point where he really does not have to apply much in the way of conscious attention to the angle at which he holds a chisel or how he planes a piece of timber. Through repetition he has developed a natural ability to carry out the tasks peculiar to his trade without the need to exercise the amount of conscious attention to detail that would be required of the amateur. The response that occurs when a craftsman approaches a task is an habitual response, ie a response of the subconscious, not the conscious. But is that the same as the response which causes us to duck when a missile is thrown? I wonder sometimes just where do we draw the line that describes one response as habitual and another as instinctive?*

Pernyataan di atas mengindikasikan bahwa untuk mengembangkan strategi agar dapat membantu orang lain memodifikasi perilaku yang digambarkan sebagai “kebiasaan”, pertama dimulai dari pemahaman tentang pembentukan sebuah kebiasaan. Kebiasaan merupakan bentuk respon yang dipelajari. Oleh karena itu respon apapun dikembangkan melalui adanya pengulangan. Dianalogikan dengan tukang kayu yang menjadi terampil menggunakan peralatannya, ini terjadi karena adanya pengulangan-pengulangan dalam penggunaan alat pertukangannya. Melalui pengulangan, tukang kayu dapat mengembangkan kemampuan alami untuk mengerjakan tugas yang menjadi bidang keahliannya tanpa memperhatikan secara detail tahapan-tahapan yang dilalui dan tanpa disadari. Inilah respon alam bawah sadar, bukan respon alam sadar. Berbeda dengan kasus ketika ada yang melemparkan misil kepada kita dan spontan kita merunduk. Keduanya merupakan bentuk respon. Namun bisa jadi respon yang satu berbentuk kebiasaan dan respon satunya sebagai naluri.

Allen melanjutkan penjelasannya tentang teknik hipnoterapi dengan pernyataan berikut:

*Reframing' is a technique that can be incorporated into the hypnotherapy approach, allowing the power of the client's own subconscious to change perception so that the new, adaptive responses being suggested will take effect. If we, as therapists, can facilitate implantation of new thinking that eases the sometimes impossible seeming conflicts that have hitherto sustained the unwanted habit, then we are well on the way to that repetition of desirable responses that will become the new and adaptive behaviour<sup>117</sup>*

*Reframing* adalah teknik yang dapat dimasukkan ke dalam pendekatan hipnoterapi, memungkinkan kekuatan alam bawah sadar klien untuk mengubah persepsi sehingga menjadi sesuatu yang baru dan adaptif. Tanggapan yang disarankan akan berlaku. Seorang terapis bisa memfasilitasi menanamkan pemikiran baru atas konflik konflik yang tampaknya mustahil tertangani dan kebiasaan kebiasaan yang tidak diinginkan masih terus berlanjut, maka terapis akan mengulangi tanggapan yang diinginkan yang akan menjadi perilaku baru yang adaptif.

Lebih lanjut menurut Maldonado dan Spiegel sebagaimana dikutip oleh Allen dalam buku *Scripts and Strategies in Hypnotherapy* menyatakan:

*"...in Hypnotherapy the hypnotic state involves an enhanced and altered state of concentration with an ability to produce changes in perception and certain body functions, it makes sense that it would be an effective tool in managing' such problems as depression, habit disorders, anxiety and phobic conditions, psychosomatic disorders and pain. A variety of hypnotic techniques, including ego-strengthening (see below), are used to help patients deal with their symptoms. Ego-strengthening provides positive reinforcement for behavior change"<sup>118</sup>*

Kondisi hipnosis melibatkan keadaan konsentrasi yang ditingkatkan dan diubah dengan kemampuan untuk menghasilkan

---

<sup>117</sup> P. Allen, Roger, *Scripts and Strategies in Hypnotherapy*. The Complete Works, (Crown House Publishing Ltd, 2007), 48

<sup>118</sup> ..., *Scripts*:42

perubahan persepsi dan fungsi tubuh tertentu. Dengan ini akan menjadi alat yang efektif dalam mengelola masalah, seperti depresi, gangguan kebiasaan, kondisi kecemasan dan phobia, gangguan psikosomatik dan nyeri. Berbagai teknis hipnosis termasuk penguatan ego digunakan untuk membantu pasien untuk mengatasi gejalanya termasuk penguatan positif untuk merubah tingkah laku.

Dari paparan di atas, hipnoterapi hadir sebagai metode dan alat yang efektif dalam mengelola dan mengatasi masalah klien, seperti gangguan kebiasaan, depresi, kondisi kecemasan dan phobia, hingga persepsi tertentu ketika menghadapi permasalahan yang mengganggu klien saat itu. Adapun teknisnya adalah dengan memberikan sugesti tertentu kepada klien melalui teknik *reframing*. *Reframing*, yaitu teknik yang memungkinkan kekuatan alam bawah sadar klien untuk dapat mengubah persepsi sehingga menjadi sesuatu yang baru dan adaptif. Hal ini dilakukan dengan memfasilitasi menanamkan pemikiran baru atas konflik konflik yang tampaknya mustahil tertangani dan kebiasaan kebiasaan yang tidak diinginkan dengan cara terapis mengulangi tanggapan yang diinginkan yang akan menjadi perilaku baru yang adaptif. Dengan demikian, maka cara kerja hipnoterapi dilakukan dengan melalui pemberian sugesti saat klien dalam keadaan tidur trans, diperuntukkan bagi upaya tereupatik dan pemberian motivasi melalui sugesti yang disesuaikan dengan upaya tereupatik dan pemberian motivasi.

Dalam hal hipnoterapi diterapkan sebagai upaya penanaman budaya akademik siswa, maka hipnoterapis dalam menyusun skrip (materi sugesti) disesuaikan dengan tujuan tindakan hipnoterapi, yaitu menanamkan budaya akademik siswa.

Berbicara tentang budaya akademik, menurut Kaelan cirinya adalah adanya sikap kritis, kreatif, inovatif, dinamis, menghargai prestasi

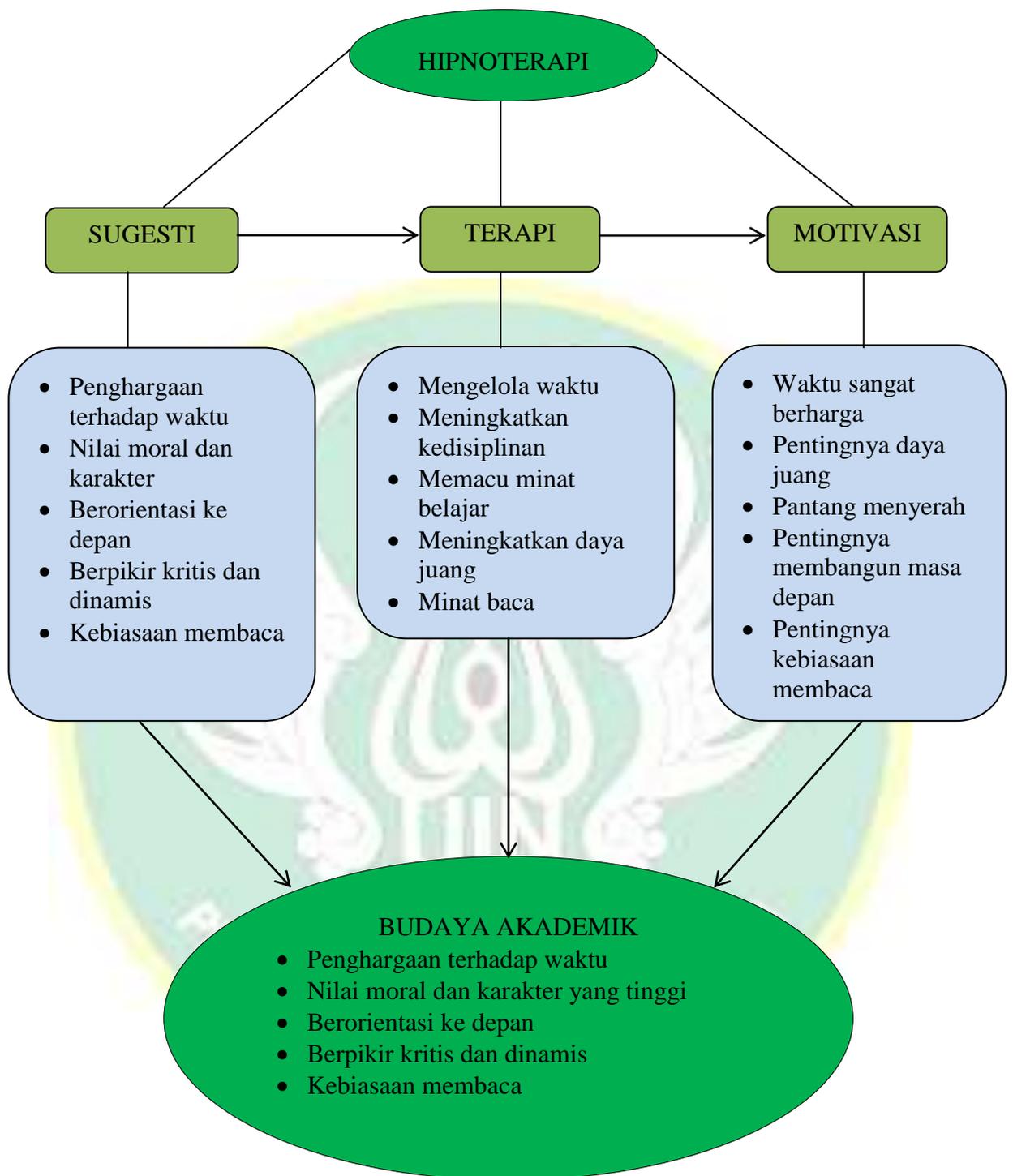
keilmuwan, menghargai waktu, berorientasi ke masa depan, memiliki dan memelihara tradisi keilmuan, dan kolaborasi atau kemitraan.<sup>119</sup>

Dari hal tersebut di atas, penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi berdasar teori hipnoterapi dan teknisnya menurut P. Allen, Roger serta konsep budaya akademik menurut Kaelan. Berdasar itu maka dirumuskan tindakan hipnoterapi dalam penanaman budaya akademik siswa yang prosesnya dilakukan dengan cara; (1) pemberian sugesti dimana konten sugesti berupa penanaman budaya akademik siswa; (2) pemberian terapi; (3) pemberian motivasi. Adapun sugesti yang diberikan, meliputi: penghargaan terhadap waktu, penanaman nilai moral dan karakter yang tinggi, berorientasi ke depan, berpikir kritis dan dinamis, serta kebiasaan membaca. Upaya pemberian terapi diberikan untuk memberikan solusi atas permasalahan yang dialami klien, meliputi; mengelola waktu, meningkatkan kedisiplinan, memacu minat belajar, meningkatkan jiwa berkompetisi, meningkatkan daya juang. Motivasi yang disugestikan kepada klien meliputi; waktu sangat berharga, pentingnya daya juang, pantang menyerah, pentingnya membangun masa depan, pentingnya kebiasaan membaca.

Adapun visualisasi penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi adalah sebagai berikut:

---

<sup>119</sup> M. S. Kaelan, *Pendidikan Pancasila* (Yogyakarta: Paradigma, 2004), hlm. 73



Gb.1. Visualisasi penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan Penelitian

Fokus penelitian ini adalah penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi (studi kasus pada Madrasah Aliyah swasta di kabupaten Banyumas). Pendekatan yang dipandang sesuai digunakan adalah metode kualitatif. Metode kualitatif mencakup mengamati orang-orang dalam situasi sehari-hari, berinteraksi dengan mereka, melakukan wawancara, dan mencoba memahami bahasa budaya dan perilaku mereka terkait dengan tujuan penelitian..

Penelitian ini berusaha memahami tentang perkembangan pribadi, kecenderungan, pola, kecepatan perkembangan ditinjau dari penyimpangan dan perbedaannya, kedewasaan ditinjau dari ekspresi perilaku, integrasi dan ciri-ciri pribadi..Sebagaimana disampaikan oleh Keeves dan Lakomski<sup>120</sup> “ *the distinguishing feature of case study is the belief that human system a characteristic wholeness or integrity and are not simply a loose collection of traits.*” Menurut Yin, studi kasus adalah penelitian empiris yang mengkaji suatu situasi dalam konteks dunia nyata, yaitu apabila batasan antara situasi dan konteks tersebut jelas maka terdapat banyak sumber bukti.<sup>121</sup> Oleh karena itu peneliti menetapkan pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif studi kasus.

Untuk mempersingkat waktu penelitian, maka peneliti menggunakan desain studi kasus tunggal secara *simultaneous cross sectional* dengan *cohort sequential method*, yaitu pengamatan dilakukan pada beberapa kelompok angkatan selama kurun waktu yang sama.<sup>122</sup>

---

<sup>120</sup> Keeves, John P & Lakomski, Gabriele. *Issues In Educational Research* (New York: NY: Pergamon, Kidlington, Oxford, UK, 1999), 103

<sup>121</sup> Yin, K. Robert, *Studi Kasus, desain & Metode*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2006), 18

<sup>122</sup> ...Studi, 47-49

Kehadiran peneliti dalam kehidupan subjek menjadi suatu kebutuhan yang tidak dapat dihindari. Dengan melakukan intervensi dalam kehidupan subjek, peneliti berhasil menjalin hubungan yang erat dengan subjek, sehingga observasi dan wawancara mendalam dapat dilakukan dengan baik. Hubungan akrab antara peneliti dengan informan disebut rapport. Yakni kondisi psikologis yang menunjukkan kesediaan penutur untuk bekerja sama, menjawab pertanyaan peneliti dan bersedia memberikan informasi sesuai dengan gagasannya sendiri, metodenya, dan keadaan sebenarnya.

## **B. Penentuan Setting dan Waktu Penelitian**

*Setting* penelitian adalah empat Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten Banyumas Jawa Tengah. Letak geografis dari keempat madrasah aliyah tersebut, berbeda beda. Ada yang berada di perkotaan, seperti MA Miftahussalam Banyumas, ada yang berada di dekat ibukota kecamatan, yakni MA Ma'arif NU 1 Kebasen dan ada dua yang berada di wilayah pedesaan, yakni MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin dan MA Muhammadiyah Pekuncen. Dipilihnya keempat MA tersebut dengan pertimbangan lembaga tersebut menyelenggarakan kegiatan hipnoterapi sebagai upaya penanaman budaya akademik siswa.

Fasilitas pendidikan yang dimiliki oleh keempat madrasah berbeda beda. Ada yang memiliki fasilitas dan sarana prasana pendukung yang relatif lengkap, seperti MA Miftahussalam Banyumas. Ada yang fasilitas dan sarana prasarannya cukup lengkap, seperti MA Muhammadiyah Pekuncen dan MA Ma'arif NU 1 Kebasen. Namun ada yang masih kurang memadai fasilitas dan sarana prasarana pendukungnya, yaitu MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin Kemranjen.

MA Miftahussalam Banyumas semua siswanya di asramakan di pesantren yang terintegrasi dengan madrasah. Sementara MA Ma'arif NU 1 Kemranjen dan MA Ma'arif Hidayatul Mubtaiin sebagian siswanya tinggal di pesantren yang terintegrasi dengan madrasah dan sekitar 30%

siswanya melaju dari rumah atau tinggal di kos-kosan. Sementara itu untuk MA Ma'arif Kebasen dan MA Muhammadiyah Pekuncen, semua siswa tinggal di rumah masing masing atau melaju dari rumah masing masing.

Adapun waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret 2023 sampai dengan September 2023.

### **C. Penentuan Subyek Penelitian**

Subyek penelitian atau informan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Dua puluh siswa yang diambil dari empat Madrasah Aliyah Swasta di Banyumas, dan dijadikan informan pokok untuk menggali data tentang proses atau implementasi pelaksanaan hipnoterapi dalam menanamkan budaya akademik siswa, serta dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa
2. Empat orang kepala madrasah yang diambil dari empat Madrasah Aliyah Swasta di Banyumas, yang terdiri dari MA Miftahus Salam Banyumas, MA Ma'arif NU 1 Kebasen, MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin Kemranjen dan MA Muhammadiyah Pekuncen. Empat orang kepala madrasah dijadikan informan untuk menggali informasi tentang hipnoterapi dalam menanamkan budaya akademik siswa.
3. Seorang praktisi hipnoterapi yang dijadikan informan untuk menggali data tentang tindakan hipnoterapi dan dampaknya terhadap klien

Penentuan 20 siswa sebagai subjek penelitian dilakukan dengan cara menanyakan langsung kepada kepala madrasah tentang karakter siswa tersebut, minat terhadap keilmuwan, penghargaan terhadap kelimuwana, prestasinya, tanggungjawab diri dan masa depan, serta cara bersikap dan bersosialisasi dengan guru dan sesama siswa. Berdasar informasi kepala madrasah, peneliti melakukan pengamatan di lapangan serta wawancara global dengan siswa. Kesiapan menerima kedatangan peneliti setiap saat menjadi pertimbangan pokok siswa yang dipilih. Penentuan subyek

penelitian atau informan dipilih dengan menggunakan sampel purposive<sup>123</sup>.

*Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara *non random sampling* atau tidak acak, yang mana peneliti menentukan besarnya sampel dengan menentukan ciri-ciri tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian dengan harapan dapat menjawab pertanyaan penelitian. Dalam penelitian kualitatif tidak ada pengambilan sampel secara acak, melainkan purposive sampling. Syaratnya adalah: (1) polanya tidak dapat ditentukan atau dituliskan terlebih dahulu; (2) Saat memilih sampel, tujuan variasi sebanyak mungkin hanya dapat dicapai jika unit sampel dipilih, dikumpulkan, dan dianalisis terlebih dahulu; (3) Penyesuaian sampel secara terus menerus, yaitu semakin banyak informasi yang diterima maka sampel yang dipilih akan semakin banyak berdasarkan tujuan penelitian; (4) Ketika seleksi berakhir, terjadi pengulangan, sehingga jumlah sampel ditentukan dengan mempertimbangkan informasi yang diperlukan.<sup>124</sup>

Dengan cara tersebut terpilihlah 20 siswa sebagai subjek penelitian, yang pada awalnya peneliti menetapkan sementara hanya berjumlah 16. Kemudian peneliti juga menetapkan adanya penambahan sampel penelitian, yaitu menetapkan praktisi hipnoterapi sebagai sampel penelitian yang tadinya belum masuk sebagai subjek penelitian.

Berikut ini merupakan subjek penelitian yang telah terpilih 20 siswa dari empat Madrasah Aliyah swasta yang berbeda. Ke 20 siswa tersebut adalah Nida, Muruatul, Dina, Nafisa, Priska, Tedi, Udin (bukan nama sebenarnya). Kelompok ini tercatat beberapa kali berprestasi dalam beberapa kejuaraan, pintar, aktif dalam kegiatan akademik dan ekstrakurikuler, tercatat sebagai siswa dengan karakter baik, disiplin dan berprestasi serta aktif berorganisasi. Kelompok ini peneliti kategorikan sebagai kelompok atas.

---

<sup>123</sup> Moleong, Lexy. J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung:PT Remaja Rosdakarya, 1994), 165

<sup>124</sup> Metodologi...,

Kelompok kedua yang berasal dari empat Madrasah Aliyah swasta yang berbeda adalah, Tina, Nadia, Maratun, soleha, Fatah, Barkah, Sofi (bukan nama sebenarnya), merupakan siswa yang masuk kategori disiplin namun belum memiliki prestasi akademik maupun non akademik, prestasi belajarnya kategori cukup baik dan tidak terlalu aktif dalam berorganisasi. Peneliti kategorikan sebagai kelompok menengah.

Kelompok ketiga yang berasal dari empat Madrasah Aliyah swasta yang berbeda adalah Salman, Farhan, Ghifari, Salsa, Priska, Seno (bukan nama sebenarnya), merupakan siswa yang memiliki catatan khusus, tidak disiplin, suka membolos, sering tidak berangkat sekolah tanpa keterangan dan prestasi belajarnya kurang baik. Peneliti kategorikan sebagai kelompok bawah.

Oleh peneliti, kelompok atas diberi kode A1 sampai dengan A7, kemudian kelompok menengah diberi kode B8 sampai dengan B13. Adapun kelompok bawah oleh peneliti diberi kode C14 sampai dengan C20.

Berdasar informasi dari kepala madrasah dari empat Madrasah Aliyah, diperoleh informasi bahwa A1 dan A2 merupakan siswa yang aktif dan cerdas serta memiliki semangat belajar yang tinggi. Prestasi akademiknya bagus, dilihat dari nilai hasil ulangan yang terekam dalam raport. Tanggung jawab terhadap diri dan masa depan juga terlihat bagus, dengan selalu menyelesaikan tugas yang diberikan guru secara bertanggungjawab dan berangkat sekolah lebih awal. Mereka juga beberapa kali mencoba mengikuti berbagai jenis lomba dalam rangka mengasah dan menjajagi kemampuan diri dan menumbuhkan jiwa kompetisi positif. A1 dan A2 termasuk anak-anak yang kritis dan dinamis, dengan aktif bertanya dalam forum diskusi dan menggunakan waktu luang yang ada untuk berbagai kegiatan positif. Mereka terlihat antusias untuk mencoba dan melakukan hal-hal baru dan menambah wawasan serta ketrampilan dengan rajin mengikuti kegiatan ekstra kurikuler yang ada di madrasah.

Sedangkan C13 dan C14 anaknya lebih pendiam, cukup bisa menangkap pelajaran. Namun semangat belajarnya masih sangat dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya. Jika temannya semangat, C13 dan C14 juga semangat. Demikian sebaliknya jika temannya menurun semangat belajarnya, merekapun ikut kendor semangatnya. Apalagi jika mereka sedang memiliki masalah pribadi, maka akan sangat mempengaruhi semangat belajarnya. Dilihat dari prestasi akademik, C13 dan C14 prestasi akademiknya termasuk kategori di bawah. Hal ini dilihat dari nilai raport maupun nilai harian mereka.

C13 dan C14 masih belum terlalu memiliki rasa tanggungjawab terhadap diri dan masa depannya. Hal ini terlihat dari tingkat kedisiplinannya, yaitu kadang tidak berangkat sekolah tanpa keterangan dan tugas dari guru jarang dikerjakan.

A3 dan A4 dikenal sebagai anak yang sangat sopan dan memiliki motivasi belajar yang sangat tinggi. Mereka memiliki rasa tanggungjawab yang tinggi, ditunjukkan dengan selalu melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru dan tanggungjawab sebagai pengurus OSIM (Organisasi Siswa Intra Madrasah). Mereka juga memiliki rasa ketertarikan yang tinggi terhadap keilmuan dan bercita cita untuk masuk PTN. A3 dan A4 memiliki rasa ingin tahu yang besar, salah satu wujudnya adalah direalisasikan dengan beberapa kali mengadakan penelitian untuk penulisan karya tulis ilmiah. Meskipun belum pernah meraih kejuaraan, namun tidak menghalangi mereka untuk bernalar kritis.

B8 dan B9 memiliki sikap yang cuek terhadap penampilannya. Namun memiliki rasa tanggungjawab terhadap masa depan yang cukup baik. Mereka cukup aktif dalam organisasi dan menjadi pengurus OSIM (Organisasi Siswa Intra Madrasah). Motivasi belajarnya baik, namun mereka belum pernah mencetuskan cita citanya atau rencananya untuk melanjutkan kuliah. Menurut Kepala Madrasah, hal ini barangkali terkait dengan kondisi ekonomi orangtua kedua anak tersebut. Prestasi belajar B8

dan B9 terbilang cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari nilai raport dan nilai ulangan harian yang mereka miliki.

A5 merupakan sosok yang supel, pandai bergaul dan ringan tangan membantu teman yang membutuhkan. Gadis yang pintar dan cerdas ini prestasi belajarnya membanggakan. Ia selalu mendapat ranking di kelasnya. Dalam ajang lomba Kompetisi Sains Madrasah tingkat kabupaten Banyumas, dia juga menjuarai untuk mata pelajaran biologi, sehingga berhak mewakili kabupaten Banyumas untuk berkompetisi di tingkat provinsi, namun belum berhasil meraih juara.

A5 juga aktif berorganisasi, yaitu sebagai pengurus OSIM (Organisasi Siswa Intra Sekolah) dan juga aktif di Pramuka. Kegiatan ekstra kurikuler juga dia ikuti untuk menambah wawasan dan ketrampilan, sebagai wujud tanggung jawab diri dan masa depannya.

Adapun B9 dan B10 merupakan sosok yang cukup ramah namun agak pendiam. Sosialisasinya agak kurang dan kurang aktif berorganisasi. Prestasi akademiknya terbilang baik dilihat dari nilai raport dan ulangan hariannya. Dalam hal kedisiplinan, B9 dan B10 termasuk kategori baik.

C14 merupakan sosok yang pendiam dan kurang supel dalam pergaulan. Minat belajarnya agak kurang, dilihat dari beberapa kali tidak berangkat sekolah tanpa keterangan dan di kelas sering mengantuk saat pelajaran sedang berlangsung. Prestasi belajarnya termasuk kategori biasa dilihat dari nilai raport dan ulangan hariannya. Namun demikian C14 memiliki nilai plus dalam hal kemampuan *public speaking*, terbukti dengan beberapa kali C14 mengisi Kultum (Kuliah Tujuh Menit) pada acara yang diselenggarakan di madrasah.

A6 merupakan sosok siswa yang periang, terlihat antusias dalam menjalani kehidupan dan aktivis organisasi. Semangat belajar dan tanggungjawab terhadap masa depannya tinggi dibuktikan dengan seringnya mengikuti event lomba yang ada. Prestasi akademik beberapa kali dia raih pada event kejuaraan tingkat nasional. Minat menulis dan meneliti juga tinggi, terbukti dengan beberapa kali mengikuti lomba

menulis karya ilmiah di tingkat nasional meskipun belum pernah mendapat juara.

B11 dan B12 merupakan anak yang berkarakter baik dan sopan. Memiliki kepedulian yang tinggi kepada teman. Minat belajar dan rasa tanggungjawabnya cukup baik dilihat dari cara mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Meski terkadang tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas, namun jarang sekali lalai dengan tugasnya. Prestasi akademiknya cukup baik, dilihat dari nilai raport dan nilai ulangan harian. Waktu luang yang dimiliki lebih sering digunakan untuk mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di madrasahnyanya.

C16 adalah anak yang kategorinya sopan namun cenderung pendiam dan kurang bergaul dengan teman temannya. Prestasi belajarnya termasuk biasa saja, dilihat dari nilai raport dan nilai ulangan hariannya. Minat belajar dan tanggungjawab terhadap masa depan terbilang agak kurang. Hal ini terlihat dari beberapa kali tidak berangkat sekolah tanpa keterangan dan kadang membolos.

#### **D. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian dalam penelitian ini adalah penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi (studi kasus di Madrasah Aliyah swasta di Banyumas).

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Teknik Wawancara**

Wawancara atau interview adalah suatu bentuk komunikasi verbal yang bertujuan memperoleh informasi<sup>125</sup>. Adapun wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur.

Metode wawancara digunakan untuk menggali data tentang dampak hipnoterapi bagi peningkatan budaya akademik siswa. Adapun

---

<sup>125</sup> S. Nasution, *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. (Jakarta: Bumi Aksara), 113

dampak yang dimaksud berupa karakteristik budaya akademik siswa dengan indikator adanya budaya membaca, nilai moral dan karakter yang tinggi, disiplin, memanfaatkan waktu luang secara efektif dan efisien, berorientasi masa depan, dinamis, kritis dan berprestasi.

Metode wawancara juga digunakan untuk menggali data tentang Pengembangan hipnoterapi dalam meningkatkan budaya akademik siswa. Yakni data tentang konten materi sugesti, upaya pemberian terapi dan pemberian motivasi.

## 2. Teknik pengamatan atau observasi

Observasi adalah melukiskan pengamatan dengan kata kata secara cermat dan tepat tentang apa yang diamati, mencatatnya dan kemudian mengolahnya<sup>126</sup>. Observasi ini digunakan untuk mengamati data tentang proses dan implementasi hipnoterapi dalam meningkatkan budaya akademik siswa Madrasah Aliyah swasta di Kabupaten Banyumas, dan dampaknya. Pengamatan yang dilakukan menggunakan model yang diajukan Spradley, meliputi tiga komponen. Pertama, space (ruang, tempat) terdiri dari bangunan madrasah, ruang kelas, ruang salat, ruang perpustakaan, ruang laboratorium dan kamar mandi. Kedua, aktor, yaitu siswa yang ditentukan sebagai subjek penelitian. Ketiga, kegiatan, yaitu aktivitas dan perilaku subjek penelitian.

## 3. Teknik dokumentasi

Dokumentasi adalah pencarian data melalui arsip, dokumen, foto yang berkaitan dengan pelaksanaan proses dan implementasi hipnoterapi dalam meningkatkan budaya akademik siswa Madrasah Aliyah swasta di Kabupaten Banyumas. Termasuk juga dokumen yang terdapat dalam arsip madrasah, seperti struktur organisasi dan dokumen tentang program madrasah serta dokumen perubahan dan peningkatan prestasi siswa, baik akademik maupun non akademik.

---

<sup>126</sup> S. Sukmadinata, N, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2010), 220

## F. Uji Data

Untuk mencapai derajat keterpercayaan data, menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi merupakan upaya untuk mencapai tingkat kepercayaan tertentu terhadap suatu data sehingga sangat dapat diandalkan.<sup>127</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi metode, triangulasi sumber, dan triangulasi temporal.

Metode triangulasi dilakukan dengan menggunakan tiga strategi yaitu; (1) memverifikasi keandalan temuan penelitian dengan menggunakan teknik pengumpulan data ganda, dan (2) memverifikasi keandalan berbagai sumber data dengan menggunakan metode yang sama, (3) Triangulasi waktu. Triangulasi metode dilakukan dengan cara *crosscheck*, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Triangulasi sumber merupakan verifikasi informasi dari beberapa sumber, yaitu informasi yang diterima informan utama dibandingkan dengan informasi informan pendukung (kepala madrasah, guru BP dan wali kelas). Triangulasi waktu berarti peneliti akan mempertimbangkan waktu pengumpulan data di waktu yang berbeda karena waktu bisa mempengaruhi data yang diperoleh.<sup>128</sup>

Penerapan metode verifikasi ini (*double dan cross-checking*) adalah informasi yang diperoleh informan kunci diperiksa, ditelaah dan kemudian dipertanyakan untuk kedua kalinya hingga sampai pada kesimpulan awal. Informan yang mendukung kesimpulan tersebut kemudian ditanyai kembali hingga peneliti yakin bahwa Informasi yang diterima dapat digunakan untuk mengambil keputusan. Informasi dari setiap sumber harus sesuai dengan perilaku sehari-hari di madrasah. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah informasi tersebut akan menjadi kenyataan dalam hidup Anda. Hal ini memberikan peneliti informasi yang dapat digunakan sebagai data untuk pertimbangan.

---

<sup>127</sup> Moleong, Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 1994), 178

<sup>128</sup> *Metodologi...*,

Trianggulasi metode yang peneliti lakukan disini adalah untuk mencari informasi tentang tingkat kedisiplinan, motivasi belajar, rasa tanggungjawab terhadap diri dan masa depan, persepsi subjek penelitian terhadap pentingnya ilmu pengetahuan dan motivasi meraih prestasi dari subjek penelitian. Peneliti melakukan wawancara kemudian hasilnya peneliti crosscek-an dengan hasil pengamatan.

Adapun triangulasi sumber, peneliti lakukan dengan menanyakan point point tersebut di atas kepada guru BK dan wali kelas, kemudian di crosscek-an dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan.

Trianggulasi waktu peneliti lakukan dengan melakukan penelitian diwaktu yang berbeda karena bisa jadi akan terjadi perubahan data dengan adanya waktu penelitian yang berbeda. Misal saat sedang sekolah atau berkegiatan dengan saat waktu senggang informan.

## **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses memilah data dan mengorganisasikannya ke dalam pola, kategori, dan kategori deskriptif dasar. Seluruh data yang diperoleh dari observasi, wawancara dan dokumen akan diolah dan dianalisis dengan menggunakan model interaktif dimana terjadi tiga tahapan kerja secara bersamaan, yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan<sup>129</sup>

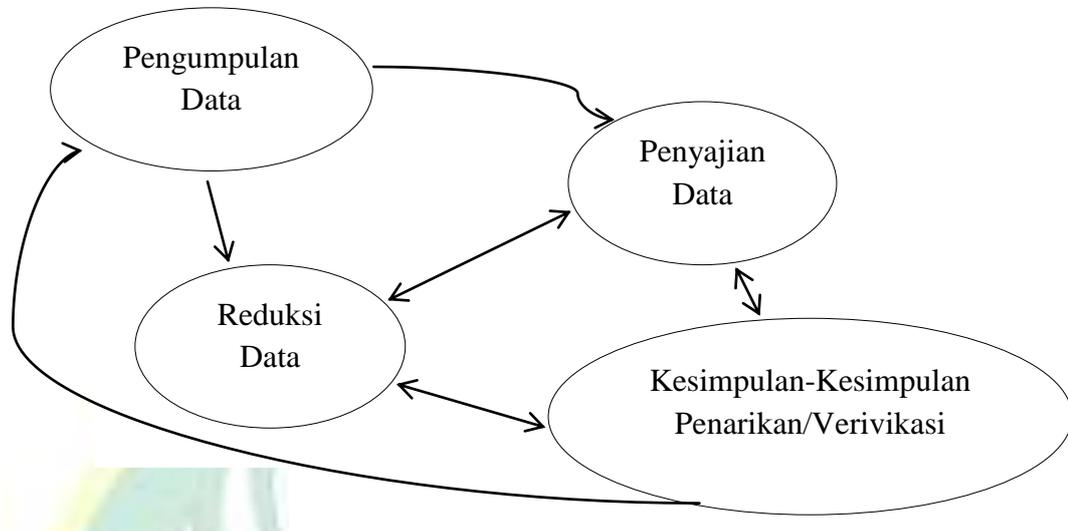
Reduksi data, yaitu proses seleksi, fokus, interpretasi, ekstraksi dan transformasi data “mentah” memunculkan catatan tertulis.<sup>130</sup>

---

<sup>129</sup> Miles, Matthew B & Huberman A. Michael, *Qualitative Data Analysis*, (Beverly Hills: SAGE Publication.1986), 20

<sup>130</sup> *Qualitative ...*,

Visualisasi model interaktif adalah sebagai berikut:



Gb. 2. Model Interaktif Miles dan Huberman

Contoh singkat dari prosedur ini adalah pengumpulan data dilakukan saat peneliti berada di lapangan. Peneliti menanyakan kepada informan berdasarkan daftar pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Pada sesi tanya jawab, peneliti mencatat dan mencatat jawaban informan. Dari jawaban-jawaban tersebut dipilih jawaban-jawaban yang sesuai dengan fokus, disederhanakan, kemudian dimodifikasi dan disusun menjadi suatu bentuk fokus. Jawaban setiap informan selalu diikuti dengan pertanyaan-pertanyaan baru yang muncul selama penyelidikan. Dan proses wawancara mendalam terus berlanjut. Dalam bentuk *focus group*, hasil reduksi disajikan dalam bentuk narasi. Penyajian informasi tersebut selalu diperiksa dan dikoreksi, diselesaikan baik pada saat penelitian maupun setelah penelitian, kemudian dicari maknanya berdasarkan kerangka teori. Kesimpulan dari setiap makna yang terfokus pada akhirnya mengarah pada suatu kesimpulan yang masih bersifat tentatif. Kesimpulan sementara ditinjau, dipantau, dan kemudian disempurnakan dan dikembangkan selama dan setelah penelitian yang mengarah pada kesimpulan akhir.

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**  
**PENANAMAN BUDAYA AKADEMIK SISWA MELALUI**  
**HIPNOTERAPI**  
**(Studi Kasus pada Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten**  
**Banyumas)**

**A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

MA Miftahussalam Banyumas secara geografis berada di wilayah kecamatan Banyumas Kabupaten Banyumas, tepatnya di jalan raya kejawar nomor 72 Banyumas. Adapun jarak tempuh ke pusat kecamatan sejauh dua kilometer. Madrasah ini berdiri pada tahun 1979 dan saat ini status akreditasinya adalah terakreditasi “B”.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Nur Abdullah, kepala Madrasah Aliyah PPPI Miftahussalam Banyumas pada April 2023<sup>131</sup> bahwa sejarah berdiri Madrasah Aliyah (MA) PPPI Miftahussalam tidak terlepas dari sejarah berdiri Pondok Pesantren Pendidikan Islam Miftahussalam Banyumas. Pondok Pesantren Pendidikan Islam Miftahussalam Banyumas atau biasa disebut Pondok Pesantren Pendidikan Islam pada saat didirikan dan didirikan oleh Bapak. H.O.S. Notoswiryo (pensiunan pejabat agama pada pemerintahan militer Banyumas). Ide ini muncul dari upaya mendidik siswa untuk memahami ilmu agama. Diskusi berlanjut dan para kelompok serta tokoh masyarakat mencapai mufakat daerah Banyumas, pada tanggal 17 Januari 1976 berdirilah Sekolah Dasar Banyumas yang diketuai oleh K.H Syamsuri Ridwan dan diresmikan oleh Bupati Banyumas saat itu Bapak Poedjadi Djaring Bandedjoeda yang disaksikan oleh para pejabat dilingkungan Muspida Banyumas pada saat itu antara lain :

---

<sup>131</sup> Wawancara dengan Abdullah, tanggal 10 April 2023 di ruang kepala MA Miftahussalam Banyumas

1. R.M. Soeharjo Soerjopranoto, Pembantu Gubernur Jawa Tengah Daerah Karesidenan Banyumas.
2. Kol. Zaeni Dahlan, DanRem 0701 Banyumas
3. Let.Kol.Roedjito DanDim 0701 Banyumas
4. Mayor Niat Djojokusilo, WaDanRes 911 Banyumas
5. Drs. Djarwoto Aminoto, Kepala Kantor Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Banyumas

Pondok pesantren ini terletak di gedung lama Kediaman Banyumas yang sudah lama tidak terpakai. Pengalihan lahan seluas 1,5 hektar dilakukan pada tanggal 29 November 1976 oleh Asisten Pengelola Perang Komando Dewan 0701 Banyumas kepada Yayasan Pondok Pesantren Banyumas.

Madrasah Aliyah (MA) PPPI Miftahussalam didirikan sebagai kelanjutan dari berdirinya Pondok Pesantren dan MTs oleh Yayasan PPPI Miftahussalam Banyumas. Latar belakang berdirinya atas dasar desakan keinginan untuk menyediakan sekolah untuk masyarakat berpenghasilan menengah kebawah. Pada tahun 1979 Madrasah Aliyah PPPI Miftahussalam dibuka.

Dengan segala keterbatasan materi, sarana dan prasarana pendukung, Madrasah Aliyah PPPI Miftahussalam tegar berdiri dan berkembang di tengah bermunculnya lembaga–lembaga pendidikan negeri dan swasta yang sederajat. Keterbatasan–keterbatasan tersebut kami jadikan modal pemicu semangat untuk berkembang dengan kemampuan sendiri. Walhasil, tidak sedikit prestasi gemilang telah ditorehkan oleh Madrasah Aliyah PPPI Miftahussalam sepanjang perjalanannya sampai sekarang.

Sejumlah prestasi dibidang olahraga, dan seni telah berhasil diraih oleh Madrasah Aliyah PPPI Miftahussalam, antara lain tahun 2006 juara I lomba Chem Art (seni kimia) tingkat Ex-Karesidenan Banyumas, juara II lomba Guru Berprestasi tingkat Propinsi, tahun 2007 juara harapan II lomba Penulisan Buku bagi Guru Matematika tingkat Nasional, tahun

2008 juara harapan II lomba Desain Majalah bagi Siswa tingkat Nasional, juara I lomba Kreativitas Saintek bagi guru tingkat Nasional, serta sejumlah prestasi tingkat kabupaten dan kecamatan yang diselenggarakan oleh lembaga non pemerintah.

Di bidang Akademik Madrasah Aliyah PPPI Miftahussalam selalu berhasil mengantarkan siswanya melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi Negeri di lingkungan Kementerian Agama dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sampai saat ini

Tahun 2011 Madrasah Aliyah PPPI Miftahussalam memperoleh Program “*Bantuan Kontrak Prestasi Madrasah Tahun 2011*” yang digulirkan oleh direktorat Jenderal Pendidikan Madrasah melalui Subdit Kelembagaan dan Kerjasama. Program tersebut merupakan program pemberian bantuan bagi Madrasah Aliyah yang berada di lingkungan pondok pesantren. Bantuan berupa pemberian gedung laboratorium dan peningkatan kualitas guru dan kepala sekolah.

Bagi Madrasah Aliyah PPPI Miftahussalam bantuan tersebut merupakan “Dewi Fortuna”. Karena posisi madrasah yang berada dilingkungan masyarakat dengan taraf ekonomi menengah ke bawah sering merasa kesulitan dalam menyelesaikan program-program peningkatan mutu sumber daya manusia yang ada di sekolah kami, terutama jika berbenturan dengan pendanaan program. Kehadiran program ini dapat dijadikan jalan keluar dari permasalahan financial yang kami hadapi dalam upaya peningkatan mutu pendidikan di Madrasah Aliyah PPPI Miftahussalam.

Dengan bantuan tersebut maka Madrasah Aliyah PPPI Miftahussalam Banyumas sekarang ini telah memiliki laboratorium yang lengkap meliputi laboratorium Fisika, Biologi, Kimia, Elektronika, Multimedia, Perpustakaan, dan Peralatan Ketrampilan Sablon yang canggih. Keberadaan laboratorium-laboratorium tersebut melengkapi sarana prasarana yang telah dimiliki oleh Madrasah Aliyah Miftahussalam seperti ruang kelas, lapangan olah raga, dan ruang administrasi yang

memadai. Tidak lama kemudian, lima orang santri MA PPPI Miftahussalam Banyumas diterima di beberapa perguruan tinggi negeri melalui jalur Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) Kementerian Agama RI. Sebagian lulusan PBSB kembali ke almamater untuk mengabdikan diri. Sebagian lainnya saat ini bekerja sebagai Tenaga Kesehatan di Arab Saudi. Satu diantara mereka saat ini sedang proses studi lanjut di Australia.

Saat ini madrasah yang berbasis pesantren ini, mewajibkan seluruh siswanya untuk tinggal di pesantren. Kebijakan ini tentu dengan berbagai pertimbangan. Diantaranya adalah agar siswa lebih terkontrol dan kurikulum madrasah akan lebih kokoh bersinergi dengan kurikulum pesantren.

Prestasi guru juga tercatat menambah deretan penghargaan, yaitu sebagai juara nasional dalam ajang lomba kreativitas sains dan teknologi untuk guru yang diselenggarakan oleh kementerian agama pusat pada tahun 2009. MA Miftahussalam Banyumas memiliki program unggulan desain grafis dan TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan), sehingga diharapkan para siswa tidak hanya meleak agama akan tetapi juga menguasai teknologi.

MA Maarif Hidayatul Mubtadiin, yang beralamat di Jl. Sumuramba, Kebarongan Rt 03 Kemranjen Banyumas ini berdiri pada tahun 2021 dan saat ini belum terakreditasi.

Menurut informasi yang diberikan pada saat wawancara dengan Slamet (kepala MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin), bahwa MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin di dirikan oleh KH. Ahmad Takhrir Ubaidillah (pengasuh pondok pesantren Hidayatul Mubtadiin) beserta dewan pendiri lainnya, seperti H. Slamet Mansur, Gus Muhtarul Anam dan Retna Ilmi Wicaksana.<sup>132</sup> Adapun latar belakang didirikannya adalah bahwa di pesantren tersebut sudah memiliki MTs Hidayatul Mubtadiin

---

<sup>132</sup> Wawancara dengan Slamet, tanggal 10 Maret 2023 di ruang kepala MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin, Kemranjen

yang berdiri pada tahun 2014 dan mendapat ijin operasional pada tahun 2019. Di samping itu berdirinya Madrasah Aliyah juga dilatarbelakangi dari adanya usulan dari beberapa wali murid MTs Hidayatul Mubtadiin yang menghendaki agar supaya ada sekolah lanjutan di lingkungan pesantren sehingga anaknya bisa melanjutkan ngaji sekaligus pendidikan formal tanpa berpindah pesantren.

Adapun program unggulan MA Maarif Hidayatul Mubtadiin adalah takhfidzul Qur'an. Saat ini madrasah memiliki dua tingkatan kelas, yaitu kelas X dan XI. Meski madrasah baru, namun tercatat sudah mulai memiliki prestasi, seperti juara 3 lomba pidato tingkat kabupaten Banyumas yang diselenggarakan oleh Sako Maarif Banyumas.

Para siswa di madrasah ini pada awal berdirinya, tidak wajib tinggal di pesantren. Namun mulai tahun ajaran baru 2023 - 2024 madrasah memberlakukan kebijakan untuk semua siswa wajib tinggal di pesantren. Harapannya siswa makin terkontrol dan penguasaan kajian keislaman makin mendalam melalui kurikulum yang diberlakukan di pesantren.

MA Maarif NU 1 Kebasen, merupakan madrasah aliyah yang berdiri pada 17 Juni 2006 dan beralamat di Jl. Raya Sawangan RT 02 RW 02 - Kebasen – Banyumas. Latar belakang didirikannya MA Maarif Kebasen adalah atas dasar pemikiran beberapa tokoh masyarakat yang berdomisili di kecamatan Kebasen Banyumas tentang bagaimana cara untuk memberi perubahan pada pola pikir masyarakat yang pada saat itu masih sangat terbelakang baik dalam ilmu pengetahuan maupun ilmu keislaman.

Berdasar informasi yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Imam (kepala MA Ma'arif NU 1 Kebasen), bahwa sebelum menjadi gedung MA Ma'arif NU 1 Kebasen, gedung tersebut dulunya adalah gedung MI Ma'arif NU 1 Sawangan. Karena beberapa hal perolehan siswanya terus mengalami penurunan hingga akhirnya tutup. Kondisi gedung sempat terbengkalai sampai beberapa tahun. Hingga akhirnya

pihak pewakaf dan para tokoh NU bermusyawarah untuk mendirikan madrasah aliyah.<sup>133</sup>

MA Ma'arif NU 1 Kebasen mulai beroperasi pada tahun pelajaran 2006-2007 dengan perolehan siswa berjumlah 9 (Sembilan) orang. Kemudian pengurus dan semua guru melakukan tindakan *home visit* mencari tambahan siswa baru. Pada akhirnya aksi tersebut membuahkan hasil dengan bertambahnya perolehan siswa baru berjumlah 34 siswa dalam kurun waktu satu bulan pertama.

Saat ini MA Maarif Kebasen terakreditasi B. Madrasah ini tercatat beberapa kali meraih juara pada Kompetisi Sains Madrasah tingkat kabupaten Banyumas.

MA Maarif NU 1 Kebasen memiliki visi “Terwujudnya generasi cerdas, tangguh, dan mandiri berdasarkan ahlak Islami”. Visi ini direalisasikan dalam misi dan tujuan madrasah dan dikemas dengan baik dalam program program yang dicanangkan dan terwujud dalam berbagai kegiatan di madrasah.

Madrasah ini tidak berbasis pesantren. Sehingga seluruh siswanya tidak di asramakan, mereka melaju dari rumah masing masing dan ada beberapa yang tinggal di tempat kos-kosan.

MA Muhammadiyah Pekuncen sebagaimana dituturkan oleh Siswanto (kepala MA Muhammadiyah Pekuncen), merupakan madrasah yang berada di Desa Kranggan RT 02 RW 01 Kecamatan Pekuncen, Kabupaten Banyumas. Madrasah ini berdiri pada tahun 1988. Penggagas berdirinya MA Muhammadiyah Pekuncen adalah majelis Dikdasmen (Pendidikan Dasar dan Menengah) Muhammadiyah. Pada awal berdirinya, MA Muhammadiyah Pekuncen hanya memiliki 1 kelas dengan jumlah siswa sebanyak 52 siswa. Sebelum gedung madrasah dibangun, pembelajaran dilaksanakan dengan meminjam gedung MI Muhammadiyah Kranggan dengan jam pelajaran siang sampai sore yaitu

---

<sup>133</sup> Wawancara dengan Imam, tanggal 15 Maret 2023 di ruang kepala MA Ma'arif NU 1 Kebasen

pukul 13.00-16.30 WIB.<sup>134</sup>

Seiring berjalannya waktu, Madrasah Aliyah Muhammadiyah Pekuncen terus mengalami perkembangan setiap tahunnya. Perkembangan ini dapat dilihat dalam banyak hal. Diantaranya adalah perkembangan pada sarana dan prasarana yang ada.

Saat ini MA Muhammadiyah Pekuncen memperoleh status akreditasi “B”. Madrasah ini memiliki visi “Terwujudnya generasi cerdas, tangguh, dan mandiri berlandaskan ahlak Islami.” Madrasah Aliyah Muhammadiyah Pekuncen tidak berbasis pesantren sehingga para siswanya tidak diasramakan. Para siswa di madrasah ini rata rata berasal dari daerah pekuncen dan sekitarnya.

Madrasah Aliyah Muhammadiyah Pekuncen memiliki program unggulan berupa *takhfidz* dan bela diri Tapak Suci. Melalui program unggulan tapak suci ini, telah beberapa kali berhasil menorehkan prestasi yang membanggakan bagi madrasah. Seperti, juara 1 putri dan juara 2 putra tapak suci tingkat kabupaten banyumas tahun 2022.

Beberapa kejuaraan lainnya juga diraih oleh para siswa MA Muhammadiyah Pekuncen, seperti juara 1 Kompetisi Sains Madrasah tingkat kabupaten Banyumas pada tahun 2023 untuk mata pelajaran ekonomi. Masih diajang yang sama pada tahun 2022 sebagai juara 2 untuk mata pelajaran geografi. Prestasi membanggakan juga diraih dalam ajang lomba Islamic competition sebagai juara 1 tingkat nasional pada tahun 2023.

## **B. Proses atau Implementasi Penanaman Budaya Akademik Siswa Melalui Hipnoterapi**

Proses atau implementasi penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi di Madrasah Aliyah swasta di Banyumas yang

---

<sup>134</sup> Wawancara dengan Edi Siswanto, tanggal 17 Maret 2023 di ruang kepala MA Muhammadiyah Pekuncen

dijadikan sebagai lokasi penelitian, dilakukan melalui beberapa tahapan; (1) pengkondisian siswa; (2) Pemetaan siswa berdasar kriteria tertentu; (3) Review hasil pemetaan; (4) Tindakan hipnoterapi.

### **1. Pengkondisian siswa**

Pada MA Mifathussalam Banyumas, sebelum madrasah melaksanakan kegiatan hipnoterapi, terlebih dahulu madrasah memberikan sosialisasi kepada peserta didik tentang akan adanya kegiatan hipnoterapi. Hal ini terlihat dari hasil wawancara dengan A1 Iya mendapatkan informasi dan sosialisasi dari Waka kesiswaan bahwa akan dihipnoterapi. Awalnya ada rasa takut, namun ketika diberitahu tentang efeknya positif untuk prestasi akademik, ia merasa lebih siap. Sementara itu berdasarkan wawancara dengan B9, ia mengatakan, bahwa sebelum di hipnoterapi dari madrasah sudah menginformasikannya. Ada rasa takut dengan terungkapnya rahasia diri. Namun setelah mendapat informasi bahwa hipnoterapi berbeda dengan hipnotis, efeknya membangun motivasi diri dan meningkatkan prestasi, kekhawatiran menjadi sirna.

Lain lagi dengan C14, pada saat diwawancarai mengatakan, “Kami mendapat informasi bahwa kami akan di hipnoterapi. Jujur meski pihak madrasah memastikan secara teknis aman, rahasia diri tidak akan diungkap dan efeknya bagus untuk kepribadian dan masa depan, tetap saja saya khawatir. Jadi mengikuti hipnoterapi tapi hati tetap tidak tenang.”

Dari hasil wawancara dengan kelompok atas menengah dan bawah, terlihat bahwa MA Miftahussaam Banyumas sudah melaksanakan pengkondisian siswa sebelum dilakukan tindakan hipnoterapi.

Sementara itu pada MA Muhammadiyah Pekuncen melalui wawancara dengan A3, ia mengatakan, bahwa mereka dikumpulkan terus diberi pengarahan tentang akan ada hipnoterapi. Dijelaskan juga tentang apa itu hipnoterapi dan efeknya terhadap motivasi belajar dan

masa depan. Senada dengan itu, B9 mengatakan bahwa ia mendapat informasi bahwa akan diadakan hipnoterapi untuk motivasi diri. Sedangkan C17 mengatakan bahwa ia sempat berikir untuk tidak berangkat saat pelaksanaan hipnoterapi. Namun akhirnya berangkat karena menurut informasi yang ia peroleh bahwa hipnoterapi berefek positif.

Dari hasil wawancara dengan kelompok atas menengah dan bawah, terlihat bahwa pada MA Muhammadiyah Pekuncenpun melakukan hal yang sama dengan MA Miftahussalam Banyumas sebelum dilakukan tindakan hipnoterapi.

Pada MA Maarif NU 1 Kebasen wawancara dilakukan terhadap kelompok atas menengah dan bawah. A5 mengatakan bahwa ia mendapat informasi menarik tentang adanya kegiatan hipnoterapi. Rasanya penasaran ingin segera mengikutinya. Senada dengan B12 ia mengatakan tertarik untuk segera mendapat hipnoterapi karena merupakan pengalaman baru. Sedangkan C20 mengatakan bahwa ia pernah menonton acara Uya Kuya di TV dan sempat membayangkan jangan jangan hipnoterapi seperti itu. Namun madrasah memberikan informasi bahwa hipnoterapi itu lebih mengarah ke pemberian motivasi diri.

Dari hasil wawancara terlihat bahwa pada MA Maarif NU 1 Kebasenpun dilakukan pengkondisian siswa sebelum diadakan hipnoterapi.

Pada MA Maarif Hidayatul Mubtadiin, peneliti melakukan wawancara dengan kelompok atas menengah dan bawah. Menurut A6 ia mengatakan bahwa sebelum dihipnoterapi, madrasah memberikan pengumuman bahwa semua siswa akan diberikan pencerahan kesadaran dan motivasi diri melalui hipnoterapi. Demikian juga dengan B14 ia mengatakan bahwa menurut informasi dari madrasah dirinya akan dibangun kesadarannya tentang pentingnya masa depan dan tanggungjawab diri. Sementara itu C20 mengatakan bahwa ia

mendapat informasi bahwa dengan hipnoterapi akan menimbulkan pikiran positif untuk membangun masa depannya.

Dari hasil wawancara tersebut terlihat bahwa keempat madrasah melakukan hal yang sama sebelum dilakukan tindakan hipnoterapi.

Berdasar hasil wawancara dengan subjek penelitian di atas, peneliti melakukan *crosscheck* dengan sumber yang berbeda, yaitu dengan kepala madrasah dari empat madrasah yang dijadikan sampel penelitian. Berdasarkan informasi dari kepala madrasah, semua menyatakan bahwa madrasah memberikan sosialisasi tentang apa itu hipnoterapi, maksud dan tujuan serta dampak dan teknisnya kepada siswa dan wali murid. Hal ini bertujuan untuk pengkondisian siswa sehingga mereka lebih siap untuk mengikuti kegiatan hipnoterapi.

Dari berbagai pernyataan di atas, terlihat bahwa Madrasah penyelenggara hipnoterapi sudah menggunakan prosedur yang tertata dan menjalankannya sesuai SOP (Standar Operasioal Prosedur). Diawali dengan pemberian informasi tentang akan adanya kegiatan motivasi dan hipnoterapi untuk peserta didik. Kemudian tujuan dan manfaat dari adanya tindakan hipnoterapi untuk apa, menginformasikan tentang keberhasilan hipnoterapi dalam memberikan solusi atas kasus kasus yang berkaitan dengan kurangnya motivasi, minat dan kesadaran membangun masa depan. Menyadarkan bahwa hipnoterapi sifatnya membimbing dan memberikan solusi tapi harus didasari dengan kesadaran bahwa peserta hipnoterapi memiliki keinginan untuk berubah lebih baik dan siap dengan ikhlas dibimbing dan diarahkan secara ikhlas pada saat mengikuti tindakan hipnoterapi.

Hal ini selaras dengan teori tentang pelaksanaan hipnoterapi yang diawali dengan tahap *preinduction interview* yang terdiri dari empat tahap<sup>135</sup>

a. Membangun dan menjaga relasi

Fase ini dimulai ketika klien bertemu langsung untuk pertama kalinya. Cara Terapis berkomunikasi selama kontak awal merupakan kesan pertama klien terhadap terapis dan sangat mempengaruhi persepsi, sikap, dan harapan klien.

b. Mengatasi atau menghilangkan rasa takut

Pada tahap ini, terapis melalui madrasah, harus menghadapi ketakutan klien atau persepsi yang salah atau tidak akurat terhadap hipnoterapi yang dilakukan. Beberapa kesalahpahaman umum yang dimiliki orang tentang hipnosis adalah: (1) Hipnosis adalah proses supernatural; (2) Hipnosis adalah suatu bentuk pengendalian pikiran; (3) Hipnosis mirip dengan tidur; (4) Hipnosis dapat mengubah suasana hati Anda; (5) Hipnosis dapat menyebabkan amnesia. Pada tahap ini terapis juga harus menjelaskan bahwa tugasnya hanya membimbing, proses terapeutik sebenarnya dilakukan oleh klien sendiri. Artinya klien harus merasa butuh dibantu untuk mengentaskan diri dari masalah yang dihadapi sehingga secara ikhlas membuka diri untuk mendapat solusi melalui hipnoterapi. Di samping itu ada dorongan pada dirinya untuk merubah dan memodifikasi perilakunya dan hipnoterapi sifatnya memberi bimbingan dan arahan serta memperkuat daya dorong dari dalam.

c. Membangun ekspektasi

Menceritakan keberhasilan dalam menangani kasus yang pernah dilakukan oleh terapis merupakan langkah bijak dalam

---

<sup>135</sup> Ashadi Cahyadi, "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku". *Jurnal Syi"ar*, Vol. 17 No. 2 (Agustus 2017), 74

membangun ekspektasi. Mendengar informasi ini akan meningkatkan ekspektasi pelanggan Anda. Harapan ini menjadi katalis yang sangat membantu dalam proses penyembuhan. Langkah-langkah ini digunakan untuk menentukan hasil yang dapat Anda capai setelah perawatan. Klien, dalam hal ini pelajar, bertemu dengan terapis dan menghipnotisnya karena tahu dirinya mempunyai masalah. Oleh karena itu, mereka secara sadar ingin sembuh atau lepas dari permasalahannya atau ingin berubah menjadi lebih baik.

d. Menggali dan mengumpulkan informasi

Pada fase ini terapis berupaya menggali dan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya mengenai masalah yang dialami klien. Informasi tersebut sebelumnya sudah diperoleh terlebih dahulu berdasarkan informasi yang diterima dari pihak sekolah. Terapis kemudian akan menemukan akar masalah yang dihadapi oleh klien.

Teori tentang tahapan tahapan yang dilakukan sebelum tindakan hipnoterapi sebagaimana tersebut di atas, sejalan dengan temuan di lapangan. Sebelum terapis bertemu klien pada tindakan hipnoterapi, melalui madrasah langkah langkah tersebut di atas dijalankan. Madrasah memberikan sosialisasi kepada peserta didik dan wali murid tentang apa itu hipnoterapi, tujuan, manfaat dan dampak untuk masa depan dan prestasi akademik siswa termasuk menginformasikan teknis pelaksanaan hipnoterapi dan menginformasikan keberhasilan keberhasilan yang dialami oleh klien pasca tindakan hipnoterapi.

Sosialisasi sebelum tindakan hipnoterapi sangat penting diberikan. Agar para siswa memahami apa yang akan mereka alami dan lakukan bersama hipnoterapis. Gambaran kegiatan hipnoterapi juga berfungsi sebagai pengkondisian awal bagi siswa terkait

penataan mental dan pikiran untuk meminimalisir kesan negative tentang hipnoterapi.

Manfaat sosialisasi sebelum tindakan hipnoterapi dapat digunakan untuk mengantisipasi adanya penolakan dari siswa mengikuti hipnoterapi. Di samping itu penjelasan detail tentang efek positif mengikuti hipnoterapi diharapkan dapat memunculkan rasa bahwa hipnoterapi itu juga penting untuk membangun dan membuka aura positif pada diri mereka.

Akhirnya dengan pemahaman yang memadai tentang hipnoterapi menjadikan mereka lebih terbuka dan menerima dengan ikhlas semua pengkondisian dalam tahapan hipnoterapi dan pada gilirannya akan mudah menerima sugesti yang diberikan. Karena seharusnya klien, dalam hal ini pelajar, bertemu dengan terapis dan mengikuti tindakan hipnoterapi dengan satu kesadaran bahwa tahu dirinya mempunyai masalah. Oleh karena itu, mereka secara sadar ingin sembuh atau lepas dari permasalahannya atau ingin berubah menjadi lebih baik. Jika ini yang terjadi, maka hipnoterapi akan bekerja dengan maksimal.

## **2. Pemetaan siswa**

Tahapan berikutnya setelah madrasah memberikan sosialisasi tentang akan diadakannya kegiatan hipnoterapi, maka sesuai dengan SOP yang ditetapkan bahwa langkah selanjutnya adalah pemetaan siswa. Hal ini dilakukan agar dapat memberi arah untuk penentuan sugesti sekaligus penetapan target sasaran ketepatan dari ketercapaian hipnoterapi.

Hasil wawancara dengan Kepala MA Miftahussalam Banyumas diperoleh informasi, bahwa kepala madrasah bersama guru BK dan wali kelas, mencoba memetakan permasalahan siswa berkait dengan karakternya, prestasi belajarnya, dan rasa tanggungjawabnya terhadap masa depan. Senada dengan *statemen*

kepala madrasah di atas, Kepala Madrasah dari MA Muhammadiyah Pekuncen dalam wawancara dengan peneliti mengatakan, bahwa sebelum bertemu hipnoterapis, kepala madrasah duduk bersama dengan guru BK, dan wali kelas serta dewan guru untuk memastikan permasalahan apa saja yang dihadapi siswa, agar supaya hipnoterapi tepat sasaran menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa.

Tidak jauh berbeda dengan kepala madrasah di atas, Kepala MA Maarif NU 1 Kebasen juga dalam wawancara menyampaikan;

Bersama wali kelas, BK dan waka kesiswaan sebelum pelaksanaan hipnoterapi, kami mendiskusikan dan memetakan permasalahan yang ada pada siswa kami. Ya karakternya, motivasi belajarnya, tanggungjawab masa depannya. Ini yang kami jadikan pijakan untuk dicari solusinya melalui hipnoterapi.

Demikian juga dengan MA Maarif Hidayatul Mubtadiin Berdasar hasil wawancara dengan kepala madrasah diperoleh informasi bahwa pemetaan siswa dilakukan oleh kepala madrasah bersama dengan waka kurikulum, waka kesiswaan, guru BK dan dewan guru. Adapun hasil pemetaan masalah siswa berkaitan dengan motivasi belajar yang relatif rendah, kurangnya kesadaran tentang pentingnya menata masa depan dan rendahnya tanggungjawab terhadap diri sendiri.

Dari paparan di atas, tampak bahwa masing masing madrasah menyusun strategi yang relatif sama dalam rangka membantu tercapainya hasil yang maksimal dari tindakan hipnoterapi. Strategi yang dimaksud adalah dengan adanya pemetaan permasalahan siswa yang akan dihipnoterapi. Adapun pemetaan masalah yang dimaksud, adalah meliputi karakternya, motivasi belajarnya, rasa tanggungjawab terhadap masa depannya, dan minat bacanya.

Hal itu sejalan dengan teori hipnoterapi seperti yang disampaikan oleh Assen Aladin dkk, dalam buku *Hypnotherapy explained* dengan pernyataan berikut:

*“Successful hypnotic induction and hypnotherapy require satisfactory preparation of the patient. Good preparation involves information gathering (clinical assessment), establishing rapport, assessing for hypnotic suggestibility, clarifying misconceptions about hypnosis, providing facilitating information, and organizing the setting for hypnotherapy.”*<sup>136</sup>

Pada pernyataan di atas disebutkan bahwa keberhasilan hipnoterapi itu memerlukan persiapan yang baik dengan melibatkan pengumpulan informasi, membina hubungan baik, menilai sugestibilitas hipnosis, memberikan informasi yang mudah dipahami, dan mengatur penyelenggaraan pengaturan untuk hipnoterapi.

Lebih lanjut Assen dalam *Hypnotherapy Explained* menyatakan:

*“Before initiating hypnotherapy, it is important for the therapist to take a detailed clinical history and identify the essential psychological, physiological and social aspects of the patient’s behaviors. This should include functional and dysfunctional patterns of thinking, feeling, bodily responses and behaviors. To make a reliable diagnosis, the therapist is advised to use standard diagnostic criteria such as the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.) (American Psychiatric Association, 2000), or the International Classification of Diseases (ICD-10) (World Health Organization, 1992). Specific psychometric measures such as the Beck Depression Inventory – Revised (Beck et al., 1996), the Beck Anxiety Inventory (Beck and Steer, 1993a), the Beck Hopelessness Scale (Beck and Steer, 1993b), and the Revised Hamilton Rating Scale for Depression (RHRSD, Warren, 1994) can also be administered to determine the severity of the symptoms before, during and after treatment.”*<sup>137</sup>

---

<sup>136</sup> Alladin, Assen, *Hypnotherapy Explained*, (Radcliffe Publishing Oxford New York, 2007), 30

<sup>137</sup> ..., *Hypnotherapy*

Dari paparan tersebut di atas, sebelum memulai hipnoterapi, penting bagi terapis untuk mengetahui riwayat klinis yang terperinci tentang klien, meliputi identifikasi psikologis, fisiologis, aspek sosial dari perilaku pasien atau klien. Termasuk juga mencakup pola pikir, perasaan, respon tubuh dari klien. Untuk membuat diagnosa yang andal, terapis disarankan untuk menggunakan kriteria diagnostik yang standar, seperti skala penilaian depresi Hamilton, dan lain lain untuk menentukan tingkat keparahan gejala sebelum, selama dan setelah adanya tindakan pengobatan (hipnoterapi).

Teori di atas sejalan dengan temuan di lapangan, bahwa sebelum dilakukan tindakan hipnoterapi madrasah dan terapis sudah memberlakukan standar operasional prosedur melalui pemetaan masalah pada peserta hipnoterapi atau klien. Adanya pemetaan permasalahan bisa dianalogikan seperti dokter yang mendiagnosa pasiennya terlebih dahulu sebelum memberikan resep obat agar tidak terjadi kesalahan dalam tindakan pengobatan atau pemberian obat.

### **3. Review Hasil Pemetaan**

Pada MA Miftahussalam Banyumas sebagaimana hasil wawancara dengan kepala madrasah diperoleh informasi bahwa setelah dilakukan pemetaan masalah maka dilanjutkan dengan review hasil pemetaan, yaitu dengan mengkomunikasikannya terhadap terapis. Demikian juga yang terjadi di MA Muhammadiyah Pekuncen, MA Maarif NU 1 Kebasen dan MA Maarif Hidayatul Mubtadiin dilakukan hal yang reatif sama. Hasil pemetaan permasalahan siswa dalam proses berikutnya kemudian dikomunikasikan kepada hipnoterapis. Pada fase ini pihak madrasah memberikan rambu rambu tentang apa saja masalah siswa yang harus diperbaiki melalui hipnoterapi, sekaligus menyampaikan harapan atau target perubahan yang diharapkan oleh madrasah

kepada hipnoterapis. Fase ini penting dilakukan agar dapat meminimalisir terjadinya salah sasaran, atau ketidak sesuaian dengan target ketercapaian.

Menurut Bagus<sup>138</sup> (praktisi hipnoterapi), pemetaan masalah yang dihadapi siswa merupakan informasi yang sangat penting dan berharga. Informasi tersebut yang akan dijadikan sebagai acuan untuk menetapkan langkah langkah yang lebih spesifik dalam tindakan hipnoterapi. Seperti adanya informasi tentang karakter klien akan dijadikan bahan pertimbangan dalam melakukan tindakan pra induksi dan tahap induksi. Karena karakter yang berbeda akan mengantarkan kepada klien yang masuk dalam kategori mudah atau sulit dihipnosis.

Masih menurut Bagus, dengan mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh klien akan mengantarkan mendapat jawaban dan solusi yang lebih tepat dan terarah dengan sugesti yang diberikan dalam tindakan hipnoterapi. ---- target yang diharapkan dicapai melalui hipnoterapi akan lebih tepat sasaran.

Hal tersebut selaras dengan teori tentang keberhasilan hipnoterapi yang salah satunya adalah harapan dan target yang jelas yang akan dicari solusinya melalui hipnoterapi. Sebagaimana disebutkan Mike Bryant dalam pernyataan berikut.

*“Preparation is important. In fact, the first goal you can set yourself in advance of your therapy session is to prepare some useful information. Your hypnotherapist will want to know as much as possible about how you experience your problem. And, as hypnotherapy is about gaining answers and creating solutions, your hypnotherapist needs to know what you want to achieve by coming for therapy. The answers here may seem obvious: ‘I experience my problem like everyone else’ and ‘I want to get rid of my problem completely.’”<sup>139</sup>*

---

<sup>138</sup> Wawancara dengan Bagus, tanggal 15 Desember 2023, bertempat di kantor Bagoes Hipnosis Indonesia

<sup>139</sup> Mike Bryant, Peter Mabbutt. Published by John Wiley & Sons, Ltd 2006. *Hypnotherapy for Dummies*. (Chichester, West Sussex, 2006), 45

Adanya persiapan itu penting. Bahwa tujuan pertama bisa ditetapkan terlebih dahulu oleh pihak yang akan diterapi. Berbagai informasi tentang klien diperlukan oleh terapis. Karena hipnoterapi adalah tentang mendapatkan jawaban dan menemukan solusi maka hipnoterapis perlu mengetahui apa yang ingin dicapai dengan adanya tindakan hipnoterapi. Inilah barangkali pointnya tentang pentingnya pemetaan berkait masalah yang dihadapi siswa, karakternya, minatnya dan lain lain dan harapan serta target apa yang hendak dicapai dengan adanya tindakan hipnoterapi. Dengan ini maka hipnoterapi akan lebih bisa “berbicara” dalam menjawab dan menemukan solusi atas masalah yang dihadapi siswa.

Simpulannya adalah hipnoterapi bersifat menawarkan solusi atas masalah yang dihadapi klien dan menjawab persoalan psikologis klien. Oleh karena itu tindakan pemetaan masalah dari klien sebelum tindakan hipnoterapi merupakan suatu keharusan. Karena berangkat dari hal ini terapis akan tepat dalam memberikan kalimat sugestinya sesuai dengan permasalahan yang dicari jawaban atau solusinya melalui hipnoterapi. Dan prosedur ini telah dilakukan oleh madrasah penyelenggara hipnoterapi sebagaimana temuan di lapangan.

#### **4. Tindakan Penanaman Budaya Akademik Siswa**

##### **a. Tindakan Utama dengan Hipnoterapi**

Dalam pelaksanaan tindakan hipnoterapi dilakukan melalui beberapa tahapan. Adapun tahapannya melalui *Preinduction interview*, *Induction* (induksi), *Deepening*, *Depth level test* (tes kedalaman hipnosis), *Termination* (terminasi), *Post hypnotic behavior* (perilaku pasca hipnosis).<sup>140</sup>

---

<sup>140</sup> Alladin, Assen, *Hypnotherapy Explained*, (Radcliffe Publishing Oxford New York, 2007), 29-46

Secara umum tahapan tersebut dilakukan oleh keempat Madrasah Aliyah swasta yang dijadikan sebagai lokasi penelitian. Namun dalam teknis pelaksanaannya ada beberapa perbedaan. Hal ini terkait dengan kebijakan yang diambil oleh masing masing madrasah.

Sebagaimana diungkapkan oleh Nur Kepala MA Miftahussalam Banyumas. Ia mengatakan bahwa secara prosedur tahapan dalam tindakan hipnoterapi diserahkan sepenuhnya kepada terapis. Namun madrasah menetapkan beberapa kebijakan dalam melaksanakan tindakan hipnoterapi. Pertama, madrasah mengadakan hipnoterapi secara klasikal dengan kelas besar/ kelompok besar untuk seluruh siswa. Kedua, madrasah memberlakukan tindakan hipnoterapi minimal dilakukan dua kali terhadap siswa yang bermasalah dalam keribadiannya maupun dalam masalah belajarnya dan dilakukan dengan kelompok kecil. Ketiga, memberlakukan kebijakan hipnoterapi secara personal bagi siswa yang masalahnya lebih kompleks. Keempat, mengadakan training motivasi dengan narasumber adalah terapis (hipnoterapis) sebelum dilakukan tindakan hipnoterapi.

Adapun Edi Kepala MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan bahwa madrasah membuat kebijakan memberikan hipnoterapi secara bersama sama kepada seluruh siswa. Namun prosedur pelaksanaan diserahkan sepenuhnya kepada terapis. Setelah diadakan pengamatan terhadap siswa pasca mengikuti hipnoterapi, dilakukan evaluasi dan direncanakan untuk melakukan tindakan hipnoterapi kedua bagi siswa yang kurang berhasil atau kurang terlihat adanya perubahan sikap.

Sedikit berbeda dengan dua madrasah di atas, Imam Kepala MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan bahwa madrasah membuat kebijakan dengan menyelenggarakan training motivasi terlebih dahulu kemudian dilanjutkan tindakan hipnoterapi. Hipnoterapi

diberikan kepada seluruh siswa dengan harapan mengokohkan kesadaran siswa setelah diberikan training motivasi. Madrasah juga memberikan tindakan hipnoterapi kedua terhadap siswa yang memiliki masalah lebih kompleks.

Lain halnya dengan MA Maarif Hidayatul Mubtadiin. Slamet kepala MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan bahwa madrasah hanya memberlakukan pemberian hipnoterapi sebanyak satu kali kepada para siswanya selama satu semester dan dilakukan secara klasikal. Dengan pertimbangan jumlah siswa yang tidak terlalu banyak sehingga dirasa cukup kondusif dan cukup efektif.

Dari pernyataan di atas terlihat bahwa keempat madrasah memiliki kebijakan yang berbeda dalam menyelenggarakan kegiatan hipnoterapi. Ada yang diselenggarakan satu kali namun ada yang menetapkan lebih dari sekali. Teknis pelaksanaannya ada yang dilakukan secara klasikal, namun ada yang dilakukan dengan kelompok kecil dan juga secara individual. Sebagian madrasah menyelenggarakan kegiatan hipnoterapi dibarengi berdampingan dengan training motivasi.

Namun meski demikian, keempat Madrasah Aliyah dalam prosedur pelaksanaan tindakan hipnoterapi dilakukan tindakan yang sama dan ditangani oleh terapis yang sama. Adapun tindakan hipnoterapi dilakukan dengan prosedur berikut ini.

### **1) Tindakan hipnoterapi tahap pra induksi**

Pada wawancara yang dilakukan dengan Bagus (praktisi hipnoterapi), diperoleh informasi sebagai berikut: “Saya menggunakan enam langkah sukses hipnoterapi, yaitu tahapan pengenalan, tes fokus, ditidurkan dan tidur lebih dalam, tes kedalaman tidur, diperintah dan dibangunkan.”

Lebih lanjut, Bagus memaparkan lebih detail tentang langkah yang diambil dalam tindakan hipnoterapi. Ia mengatakan bahwa pra induksi adalah langkah pertama dalam proses hipnosis. Langkah ini sangat penting dan sangat menentukan keberhasilan hipnotis yang akan dilakukan nantinya. Pra induksi mengacu pada kesan pertama klien terhadap terapis. Oleh karena itu, terapis harus menciptakan citra yang menarik dan persuasif agar klien dapat percaya dan yakin terhadap kemampuan terapis. Oleh karena itu, hendaknya perlu memperhatikan kerapian pakaian, sikap yang sopan, meyakinkan, cara berbicara yang natural dan tidak dibuat-buat. Terapis juga harus memberikan pengetahuan tentang hipnosis kepada klien.

Hasil temuan dilapangan, berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, terapis sebelum melakukan tindakan hipnoterapi mengambil langkah awal dengan tahapan *pre induction*. Secara teori, tahap awal tindakan hipnoterapi yang diistilahkan dengan *preinduction interview*, terdiri dari empat tahap<sup>141</sup>

a) Membangun dan menjaga relasi

Fase ini dimulai ketika klien bertemu langsung untuk pertama kalinya. Cara Anda berkomunikasi selama kontak awal merupakan kesan pertama anda terhadap terapis dan sangat memengaruhi persepsi, sikap, dan harapan klien.

b) Mengatasi atau menghilangkan rasa takut

Pada tahap ini, terapis harus menghadapi ketakutan klien atau persepsi yang salah atau tidak akurat terhadap hipnoterapi yang dilakukan. Beberapa kesalahpahaman orang mengenai hipnosis adalah: (a) hipnosis adalah praktik supernatural; (b) hipnosis adalah salah satu bentuk pengendalian pikiran; (c) Hipnosis sama dengan tidur; (d) hipnosis dapat mengubah

---

<sup>141</sup> Ashadi Cahyadi, "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku". *Jurnal Syi"ar*, Vol. 17 No. 2 (Agustus 2017), 74

kepribadian; (e) Hipnosis dapat menyebabkan hilangnya ingatan. Pada tahap ini terapis juga harus menjelaskan bahwa tugasnya hanya membimbing, proses terapeutik sebenarnya dilakukan oleh klien sendiri.

c) Membangun ekspektasi

Bercerita tentang keberhasilan manajemen kasus dokter Anda adalah cara yang bagus untuk meningkatkan ekspektasi. Mendengar informasi ini akan meningkatkan ekspektasi pelanggan Anda. Harapan ini menjadi katalis yang sangat membantu dalam proses penyembuhan. Langkah-langkah ini digunakan untuk menentukan hasil yang dapat Anda capai setelah perawatan. Dalam hal ini, kita bertemu dengan klien yang masih pelajar, dan terapis menghipnotisnya karena dia tahu dia punya masalah. Oleh karena itu, mereka ingin pulih dari permasalahan, melarikan diri dari permasalahan tersebut, atau mengubahnya menjadi lebih baik.

d) Menggali dan mengumpulkan informasi

Pada fase ini terapis berupaya menggali dan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya mengenai masalah yang dialami klien. Informasi tersebut sebelumnya sudah diperoleh terlebih dahulu berdasarkan informasi yang diterima dari pihak sekolah. Terapis kemudian akan menemukan akar masalah yang dihadapi oleh klien.

Sebelum memasuki tahap berikutnya dalam tindakan hipnoterapi, berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap Bagus (praktisi hipnoterapi), ia melakukan tindakan *suggestibility test* atau tes kepekaan atau latihan fokus subjek terhadap suatu sugesti. Bagus mengatakan bahwa ia melakukan tes kepekaan terhadap klien untuk mengetahui orang-orang yang secara alami termasuk kategori yang mudah atau tidak mudah untuk di hipnotis. Karena ada perbedaan teknis menghipnosis

orang yang mudah dihipnosis dengan yang sulit dihipnosis. Tes kepekaan biasanya ia lakukan dengan menggunakan kalimat sugesti seperti,

“Baik...sebelumnya saya akan mengetest kekuatan pikiran anda, daya konsentrasi dan focus anda. Tutup mata anda.. dengarkan sugesti saya. Sekarang gunakan pikiran dan imajinasi Anda untuk memerintahkan mata Anda agar tetap diam. Saya sarankan Anda menutup mata Anda. Kuncinya sangat kuat sehingga tidak dapat dibuka sekeras apa pun Anda berusaha. Semakin banyak Anda membuka, semakin banyak Anda menutup. Bagus.. Sekarang mari kita berhitung dari 3 sampai 1. Pada setiap hitungan, mata Anda akan terangkat dan tertutup. Tiga... lebih keras, dua... lebih keras... dan satu... (jika kamu harus menjentikkan jarimu untuk membuatnya berbunyi klik) Sekarang matamu masih tertutup, tidak peduli seberapa keras kamu mencoba membukanya, matamu mata . itu lebih tertutup dan kuat. Buka... Semakin kuat..."

Jika mata klien tertutup rapat hingga tidak bisa dibuka, maka klien tersebut termasuk dalam kategori mudah terhipnotis. Namun jika sebaliknya maka termasuk kategori tidak mudah dihipnotis.

Dari hasil tindakan *suggestibility test* atau tes kepekaan atau latihan fokus subjek terhadap suatu sugesti, terapis mendapat kesimpulan bahwa subjek penelitian yang dikelompokkan dengan tiga kategori, yaitu kelompok atas menengah dan bawah, berdasar hasil tes kepekaan yang dilakukan, terpilah dalam dua kategori. Yaitu kategori klien dengan tingkat *suggestibility* mudah dihipnotis dan kategori klien dengan *suggestibility* yang sulit dihipnotis. Dalam tindakan hipnoterapi yang dilakukan Bagus (praktisi hipnoterapi) untuk klien dengan tingkat *suggestibility* dengan kategori mudah dihipnotis, maka tes kepekaan cukup dilakukan dengan tiga tahapan dan hanya perlu dilakukan dengan durasi sekitar 10 menit saja. Tujuan utama dari fasilitas ini adalah

untuk secara bertahap membimbing klien menuju keadaan relaksasi fisik dan mental serta melakukan tes pada berbagai bagian tubuh. Struktur sumber ini adalah: (1) relaksasi pendahuluan; (2) relaksasi total seluruh tubuh dan test; (3) optional: *deepening*.

Berikut contoh *script extended progressive relaxation* bagian pendahuluan yang dilakukan oleh Bagus.

“Anak anak, sebentar lagi kita akan melakukan relaksasi sejenak, agar fisik maupun pikiran kita dapat beristirahat untuk sesaat. Anda boleh menutup mata... silahkan niatkan dalam hati, saya berniat memasuki relaksasi fisik dan pikiran”.

Bagian kedua, relaksasi total seluruh tubuh, dengan contoh *script* sebagai berikut:

“Sekarang seluruh tubuh anda benar benar menjadi sangat rileks dan nyaman. Benar benar beristirahat, sangat ringan, lemas dan malas tanpa daya. Sekarang mari kita tegaskan sekali lagi, agar tubuh kita benar benar memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi... luar biasa sekali! Karena saat ini seluruh tubuh anda benar benar memasuki relaksasi yang sangat sempurna... bahkan sedemikian rileksnya, ketika anda mencoba untuk menggerakkan bagian manapun dari tubuh anda benar benar tetap diam....”

Pada tahap ini terapis mengamati apakah tubuh klien sudah benar benar lemas? Jika belum, maka terapis akan mengulangi bagian *script* yang memandu klien untuk memerintahkan seluruh tubuhnya agar menjadi benar benar lemas tanpa daya.

Bagian ketiga, yaitu *deepening*. Dengan contoh *script* sebagai berikut:

“Dalam suasana yang semakin nyaman ini, bahkan anda dapat memerintahkan agar tubuh fisik, juga otak dan pikiran anda untuk benar benar memasuki istirahat yang sangat total. Bahkan anda dapat membuatnya untuk

tertidur. Dan pahami, bahwa yang tertidur hanyalah tubuh fisik dan pikiran, sedangkan pikiran bawah sadar anda justru akan terjaga dan menjaga anda....”

Adapun untuk klien yang *suggestibility* dengan kategori sulit atau tidak mudah dihipnotis, yaitu yang memiliki tingkat ketegangan yang tinggi sehingga sangat sulit untuk rileks maka mendapat perlakuan khusus dengan cara terapis mengulangi tindakan pra induksinya. Adapun teknik yang digunakan adalah *extended progressive relaxation*. Tujuan utama dari fasilitas ini adalah untuk membimbing klien secara perlahan dan bertahap agar rileks secara fisik dan mental serta melakukan tes pada setiap bagian tubuhnya. Struktur dari induksi ini adalah: (a) relaksasi pendahuluan; (b) relaksasi mata dan test; (c) relaksasi leher dan test; (d) relaksasi tangan dan test; (e) relaksasi kaki dan test; (f) relaksasi total seluruh tubuh dan test; (g) relaksasi pikiran; (h) optional.

Teknik induksi *extended progressive relaxation* memakan waktu sekitar 60 menit dan harus dibawakan dengan gaya bahasa *permissive*.

Tahapan tahapan relaksasi dengan teknik *extended progressive relaxation* sebagaimana penuturan Bagus (praktisi hipnoterapi) dilakukan dengan *script* berikut.

(1) Relaksasi pendahuluan, dengan contoh *script* sebagai berikut.

“Baiklah anak-anakku, sebentar lagi kita akan melakukan relaksasi sejenak, agar fisik maupun pikiran kita dapat beristirahat untuk sesaat. Anda boleh menutup mata dan mengatur fisik anda agar berada dalam posisi yang benar benar lepas dan nyaman...”

(2) Relaksasi mata, dengan contoh *script* sebagai berikut.

“.... Pertama sekali, saya minta anda untuk memerintahkan kelopak mata anda agar bagian tubuh ini, saat ini juga dapat memasuki relaksasi secara nyaman dan sempurna. Baik, silahkan katakan dalam hati dengan

tegas! Wahai mata, aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna...”

(3) Relaksasi leher, dengan contoh *script* sebagai berikut:

“... Rasakan sekarang getaran relaksasi ini turun secara halus dan perlahan ke daerah leher, dan tentu saja membuat bagian leher benar benar nyaman. Sekarang silahkan perintahkan leher anda untuk memasuki relaksasi. Silahkan anda katakan kepada leher anda; wahai leher, aku perintahkan saat ini juga...”

(4) Relaksasi tangan dan jari jari tangan, dengan contoh *script* sebagai berikut:

“Sekarang, istirahatkan leher Anda dan rileks. Sekarang rasakan getaran menenangkan ini menggerakkan bahu, punggung, dan dada Anda. Tentu saja suasana bagian ini sangat menghibur dan menenangkan...”

(5) Relaksasi kaki, dengan contoh *script* sebagai berikut:

“Sekarang biarkan kedua tangan dan jari anda beristirahat dengan nyaman, rileks dan sangat lemas. Rasakan sekarang getaran relaksasi ini turun secara halus dan perlahan ke daerah pinggang, perut, kemudian turun ke daerah paha, lutut, betis, kemudian menjalar ke telapak kaki...”

(6) Relaksasi ulang seluruh tubuh, dengan contoh *script* sebagai berikut:

“... Wahai tubuh, dari ujung kepala sampai ujung kaki. Aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas dan benar benar engkau beristirahat dengan sempurna, benar benar malas dan sangat lemas...”

(7) Relaksasi otak dan pikiran, dengan contoh *script* sebagai berikut:

“...Wahai pikiran dan otak, aku perintahkan saat ini juga engkau beristirahat dan memasuki relaksasi sempurna... Luar biasa sekali, anda dapat merasakan bahwa otak dan pikiran mulai memasuki relaksasi, istirahat, sehingga anda merasakan benar benar rileks dan mulai memasuki penghayatan rasa...”

(8) *Deepening*, contoh *script* sebagai berikut:

“Dalam keadaan rileks, Anda dapat memerintahkan tubuh, otak, dan pikiran Anda untuk benar-benar memasuki istirahat. Mungkin Anda bisa menidurkannya. Sadarilah bahwa hanya tubuh dan pikiran Anda yang tertidur, pikiran Anda selalu terjaga dan melindungi Anda..”

Pada saat peneliti mengobservasi dan kebersamaian tindakan hipnoterapi, peneliti melihat bahwa hampir semua klien atau peserta hipnoterapi di keempat Madrasah Aliyah swasta pada fase ini terlihat benar benar larut dalam suasana rileks dan nyaman sehingga mereka tidak kuasa menopang tubuhnya sendiri dalam posisi duduk dan akhirnya lunglai rebah di lantai. Meski demikian masih tampak ada sedikit peserta atau klien dari kategori sulit dihipnosis yang masih bertahan dalam posisi duduk. Hasil pengamatan dari peneliti, terapis beserta asisten terapis mengambil tindakan mendekati klien dan menyentuh mereka sehingga klienpun lunglai dan rebah di lantai.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama peneliti mengobservasi pelaksanaan kegiatan dalam tindakan hipnoterapi, bahwa teknis pra induksi yang dilakukan oleh terapis, pada awalnya menggunakan tiga tahapan, yaitu relaksasi pendahuluan, relaksasi total seluruh tubuh dan test, optional : *deepening*. Tiga langkah atau tahapan ini secara teori diperuntukkan bagi subjek atau klien yang memiliki kategori mudah untuk dihipnotis. Faktanya ada beberapa peserta atau klien yang termasuk dalam kategori sulit dihipnosis. Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan, terlihat ada *treatment* yang berbeda dilakukan oleh terapis terhadap dua kategori klien yang mudah dan sulit dihipnosis di keempat madrasah aliyah, yaitu dengan sentuhan pengulangan pra induksi untuk mereka yang belum memasuki fase trans dengan delapan tahap seperti tersebut di atas, namun dengan durasi yang diperpendek. Dan mereka yang kategori sulit dihipnosis mendapat

perlakuan dengan pendampingan yang lebih intens dari asisten terapis.

Menurut Eva (asisten terapis), efek dari adanya kondisi beberapa klien yang masih belum memasuki *trance* mengakibatkan sugesti kurang dapat masuk dengan maksimal ke beberapa klien. Faktor ketegangan, kekurang ikhlasan, kekhawatiran dari beberapa klien ini sebagaimana yang peneliti temukan dilapangan dalam wawancara dengan subjek dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, ini merupakan faktor yang menyebabkan mereka masuk dalam kategori sulit dihipnosis.

Hal ini diakui oleh terapis sehingga menyarankan kepada pihak madrasah untuk melakukan tindakan hipnoterapi terhadap kelompok yang “bermasalah” dengan kelompok kecil atau individual jika memungkinkan. Dan bagi kelompok yang “bermasalah” tindakan hipnoterapi disarankan dilakukan minimal tiga kali sehingga hasilnya akan maksimal.

## **2) Tindakan hipnoterapi tahap Induksi**

Tindakan hipnoterapi pada tahap selanjutnya adalah *Induction* (induksi). Berdasar hasil wawancara dengan Bagus (partisi hipnoterapi) diperoleh informasi bahwa induksi adalah teknik yang berfungsi untuk menempatkan subjek ke dalam keadaan hipnosis, *trance*, atau *alpha*. Kunci dari teknik ini adalah mata dan kesadaran subjek menjadi lelah atau letih sehingga mata otomatis tertutup, dan ketika tertutup, gelombang otak subjek berkurang dan cenderung menurun dari kondisi sadar. Perubahan (gelombang beta) ke keadaan santai atau rileks (gelombang alfa) bahkan theta (pikiran bawah sadar). Inilah tujuan utama dari teknik induksi hipnosis.

Induksi dilakukan setelah *preinduction interview* dilalui dan dapat menggali akar masalah yang dihadapi dan menentukan prosedur dan proses terapi selanjutnya kepada klien. Klien akan

dibimbing untuk masuk ke dalam suasana atau kondisi *trance*. Pada saat inilah proses dilakukannya induksi. Pada tahapan awal induksi seorang suyet (klien) akan disugesti ringan agar merasa nyaman dan rileks. Proses semacam ini lebih sering menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi dilakukan dengan mensugesti relaksasi tubuh secara menyeluruh agar klien benar-benar masuk ke alam subconciusnya (alfa dan tetha) sehingga menerima sugesti dengan baik.

Adapun teknik induksi yang dilakukan oleh praktisi atau hipnoterapis berdasar wawancara yang dilakukan adalah sebagai berikut:

“Tutup mata anda.. tarik nafas dalam dalam, dan hembuskan perlahan lahan. Biarkan diri anda menjadi santai, rileks dan nyaman. Tarik nafas yang dalam dan hembuskan perlahan lahan. Buang semua ketegangan yang ada pada diri anda. Sekali lagi tarik nafas yang panjang dari hidung, dan hembuskan perlahan lahan kirimkan dan rasakan gelombang relaksasi mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki. Sesaat lagi saya akan meminta anda untuk membuka mata dan menutupnya kembali. Saat menutup mata, rasakan relaksasi yang jauh lebih rileks dari sebelumnya. Sekarang buka mata anda, dan tutup mata anda kembali. Rasakan diri anda semakin rileks, semakin nyaman dari sebelumnya. Tarik nafas dan hembuskan perlahan lahan. Rasakan diri anda semakin rileks dari sebelumnya. Rasakan gelombang relaksasi yang lebih dalam menyelimuti seluruh tubuh anda. Setiap tarikan dan hembusan nafas yang anda lakukan membuat anda semakin rileks, semakin nyaman dan semakin tenang. Bagus... seperti itu! Dan sekarang saya akan menghitung mundur dari 5 sampai 1. Setiap hitungan mundur membuat anda semakin rileks, semakin dalam dari sebelumnya. 5... 4... tarik nafas yang dalam, dan hembuskan perlahan lahan... 3... rasakan diri anda semakin semakin rileks dan nyaman dari sebelumnya. 2... semakin rileks dan 1... masuki alam relaksasi anda jauh lebih nyaman, jauh lebih dalam dari sebelumnya.”

Pada tahap ini, subjek sudah masuk ke kondisi hipnosis atau *trance*. Dan bersiap untuk lanjut ke teknik *deepening* agar subjek

masuk ke dalam kondisi *trance* yang lebih dalam. Menurut Bagus, teknik induksi yang dilakukan disesuaikan dengan dua kategori klien sebagaimana yang dilakukan pada tindakan tahap sebelumnya. Untuk klien dengan kategori mudah dihipnosis, tindakan induksi dapat dilakukan dengan cara *shock induction*, yaitu dengan cara dikagetkan atau dihentakkan. Bisa dengan cara berjabat tangan kemudian ditarik dengan tiba tiba, atau dipegang lehernya, atau disentuh keningnya kemudian ditidurkan, atau dengan jentikan tangan. Sedangkan untuk klien yang kategori sulit dihipnosis, *treatment* yang dilakukan dalam induksi adalah dengan teknik *slow induction*. Yaitu secara perlahan lahan dilakukan relaksasi seujur tubuh, dari pendahuluan, relaksasi mata, relaksasi leher, relaksasi tangan, relaksasi kaki, relaksasi total seluruh tubuh, relaksasi pikiran.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, pada tahap induksi ini terlihat para peserta hipnoterapi masuk ke suasana *trance*. Terbukti dengan “tumbangnya” subjek (klien) masuk ke alam tidur *trance*. Ada beberapa peserta yang tampak masih bertahan dalam posisi duduk, namun setelah mendapat perlakuan khusus serta didampingi asisten pelatih kemudian disentuh oleh hipnoterapis, mereka lunglai rebah ke lantai.

Hasil wawancara dengan beberapa klien, di MA Miftahussalam Banyumas diperoleh fakta yang berbeda beda, namun sebagian besar menyampaikan bahwa mereka benar benar larut dengan pengondisian yang dibawakan oleh hipnoterapis sehingga mereka benar benar masuk dalam suasana rileks, nyaman dan tenang dan seperti tertidur namun masih mendengar dengan jelas ucapan yang disampaikan oleh hipnoterapis.

Beberapa klien dari MA Muhammadiyah Pekuncen juga menyampaikan hal yang senada dengan pernyataan. Sebagaimana disampaikan oleh A3 dalam wawancara yang berlangsung, bahwa ia benar benar merasa mengantuk karena rasanya nyaman dan rileks,

jadi badan rasanya lemas, malas bergerak, seperti mengantuk. Namun berbeda dengan B17, ia mengatakan bahwa dirinya benar benar tertidur dan tidak mendengar ucapan yang disampaikan oleh hipnoterapis. C17 mengatakan bahwa ia merasakan tubuhnya ringan dan pikirannya tenang serta merasa mengantuk.

Pada MA Maarif NU 1 Kebasen ditemukan hal yang senada dengan klien dari madrasah lain. A5 yang mengatakan bahwa ia benar benar larut dalam sugesti dan merasa sangat nyaman dan rileks. Sedangkan B11 mengatakan bahwa ia mengikuti dan asrah serta menuruti seuruh intruksi yang diberikan oleh terapis. Hal ini menimbulkan rasa nyaman tenang dan rileks ada dirinya.

Pada klien dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin ditemukan fakta yang tidak jauh berbeda. A6 mengatakan bahwa ia merasa sangat tenang nyaman dan rileks dan rasanya seerti mengantuk. Namun fakta lain ditemukan dari C19 yang mengatakan bahwa dirinya benar benar tertidur sehingga tidak mendengar apa yang diucapkan oleh terapis. klien C20 juga mengatakan bahwa dia tetap sadar dan tidak tertidur. Hal ini terjadi karena ada kecemasan kekhawatiran yang berkecamuk dalam hatinya dan tidak berusaha untuk ikhlas dan membuka diri, sehingga mengikuti hipnoterapi sebatas turut partisipasi.

Temuan di lapangan, pada kelompok atas dan menengah di keempat madrasah tersebut tindakan hipnoterapi berhasil memberikan pengaruhnya. Setelah ditelusuri sebagaimana disampaikan oleh A1 dalam wawancara yang dilakukan, bahwa ia mengikuti tahapan yang diinstruksikan oleh hipnoterapis dan secara ikhlas saya mengikuti dan fokus dengan apa yang dituntun kepadanya. Sedangkan A6 dalam wawancara yang peneliti lakukan mengatakan, bahwa ia memang ingin dapat sesuatu dari hipnoterapi ini. Jadi pokoknya dia ikuti apapun kata terapis tanpa melawan sedikitpun. Selaras dengan itu, dalam wawancara B7,

Menyampaikan, ketika diawal ia dituntun untuk jangan melawan, rileks, ikuti, ia pasrah dan ikhlas di hipnoterapi. B8 juga mengungkapkan, bahwa pokoknya ia pasrah dan berpikir positif dengan adanya hipnoterapi. Jadi ia ikuti setiap tahapnya dengan fokus.

Dari kelompok atas dan menengah tampak bahwa klien berhasil dibimbing masuk ke kedalaman hipnosis yang sesuai untuk tujuan terapeutik, sehingga proses tahapan berikutnya, yaitu induksi dan pemberian sugesti bisa diterima dengan tepat.

Pada kelompok bawah, klien dari MA Miftahussalam Banyumas dan MA Muhammadiyah Pekuncen mereka berhasil larut dalam suasana yang nyaman dan tenang. Namun ada sebagian klien dari MA Maarif NU 1 kebasen yang kurang berhasil terbawa dalam situasi yang dibangun. Sebagaimana disampaikan oleh C18, bahwa ia mencoba mengikuti apa yang diperintahkan oleh terapis. Kadang larut namun kadang hilang fokus.

Berbeda dengan klien kelompok bawah dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin yang tidak berhasil masuk ke situasi yang dibangun sebagaimana di tuturkan oleh C19 pada saat diwawancarai. Ia takut sehingga mencoba melawan sugesti, dan tidak fokus serta berpura pura tertidur seperti teman lainnya. Senada dengan itu, C20 menyatakan, bahwa ia mencoba mengikuti intruksi hipnoterapis. Ia ikuti apa yang teman teman lakukan, tapi pikirannya kacau sehingga kadang fokus kadang tidak fokus dengan apa yang perintahkan oleh terapis.

Dari kelompok bawah, klien kurang berhasil bahkan ada yang tidak berhasil dibimbing masuk ke kedalaman hipnosis sehingga pemberian sugesti kurang berhasil diberikan kepada klien dan pada akhirnya kurang maksimal mengatasi masalah klien.

Menurut Bagus (praktisi hipnoterapi), fenomena tersebut terjadi karena pada saat mengikuti tindakan pra induksi beberapa

klien yang sama sekali tidak bisa masuk ke alam tidur trans, mereka belum bisa benar benar rileks dan tenang sehingga belum masuk ke suasana nyaman. Dan kasus yang benar benar tidak bisa tidur karena kemungkinan dari hati klien terjadi penolakan dan kecurigaan terhadap terapis, sehingga jelas tidak bisa menerima tindakan pra induksi yang dilakukan terapis. Padahal pra induksi adalah faktor yang sangat penting dan menentukan berhasil tidaknya proses hipnosis. Sebagaimana dijelaskan di atas, terapis merekomendasikan untuk dilakukan tindakan hipnoterapi dalam kelompok kecil atau individual bagi mereka yang sulit dihipnosis atau memiliki masalah yang lebih kompleks dan kemudian tindakan hipnoterapi dilakukan paling tidak tiga kali agar supaya sugesti makin kokoh tertanam di alam bawah sadar mereka.

Hipnoterapi sifatnya adalah memberi bimbingan dan bersifat solutif. Jika klien berangkat dari pemikiran bahwa ia bermasalah dan membutuhkan solusi, maka kesadaran ini akan menuntunnya untuk merasa membutuhkan adanya tindakan hipnoterapi. Tentu ini akan mengantarkan klien menjadi tulus ikhlas dan berpikir positif terhadap tindakan hipnoterapi yang dia ikuti sehingga berdampak kepada mudahnya ia memasuki pra induksi, induksi dan tahapan tahapan hipnoterapi berikutnya. Endingnya adalah sugesti akan masuk dengan maksimal dan berhasil memodifikasi perilaku baru.

Sebagaimana disampaikan dalam pernyataan berikut, “...*as hypnotherapy is about gaining answers and creating solutions, your hypnotherapist needs to know what you want to achieve by coming for therapy.*”<sup>142</sup>

Jadi, ketika klien datang ke hipnoterapis dalam posisi mereka sadar memiliki masalah dan membutuhkan solusi atas

---

<sup>142</sup> Mike Bryant, Peter Mabbutt. Published by John Wiley & Sons, Ltd 2006. *Hypnotherapy for Dummies*. (Chichester, West Sussex, 2006), 45

masalahnya melalui hipnoterapi, maka kesadaran inilah yang berkontribusi besar terhadap maksimalnya hasil tindakan hipnoterapi.

### 3) Tindakan hipnoterapi tahap *Deepening*

Tahap *deepening* dilakukan pasca induksi terlewati. *Deepening* adalah tahapan mengkombinasi berbagai teknik hipnoterapi. Keberhasilan proses *Deepening* bergantung pada teknik apa yang akan digunakan. Dalam hal ini terapis harus mampu membantu dan membimbing klien masuk kedalam kondisi *trance* yang tepat dan sesuai agar hasil terapi menjadi lebih optimal.

Teknik *deepening* adalah pada saat klien memasuki tidur trans (terhipnosis), maka pada saat ini terapis memberikan sugesti secara mendalam melalui kata-kata yang dapat membentuk sebuah keyakinan dalam diri klien.

Dalam wawancara yang peneliti lakukan dengan Bagus (praktisi hipnoterapi) disampaikan bahwa *deepening* adalah sebuah teknik untuk membawa seseorang ke dalam kondisi *trance* atau hipnosis yang lebih dalam. Adapun tekniknya adalah dengan memberikan sugesti sebagai berikut:

“Baik, sekarang saya akan menghitung mundur dari 3 sampai 1. Setiap hitungan mundur membuat anda tidur semakin dalam, tidur semakin lelap... Tiga, tarik nafas yang dalam dan buang lewat mulut. Dua... rasakan setiap tarikan nafas anda membuat anda semakin nyaman, semakin tenang semakin rileks dan semakin dalam. Satu... masuki alam tidur anda jauh lebih dalam, jauh lebih lelap dari sebelumnya.”

Menurut Hammond dalam *Hypnotherapy Explained* menyatakan bahwa ada banyak teknik yang bisa dilakukan untuk

*deepening*. Yaitu ada 22 teknik yang bisa dilakukan oleh terapis, meliputi:<sup>143</sup>

1. *Utilizing breathing and imagining internal relaxation*
2. *Yogic breathing*
3. *Contingent suggestions and utilizing patient behaviors*
4. *Using ideomotor phenomena*
5. *Progressive relaxation*
6. *Fractionation*
7. *Rapid fractionation*
8. *Utilizing patient motivation and needs*
9. *Downward movement*
10. *Post-hypnotic suggestions and conditioning*
11. *Visual imagery*
12. *Periods of silence*
13. *Breathing and counting*
14. *Counting*
15. *Metaphor for deepening despite background distractions*
16. *Dual tasks*
17. *Gently pushing the patient deeper*
18. *Deepening by a series of graduated tasks*
19. *Hand rotation or automatic movements*
20. *the metronome*
21. *confusional techniques*
22. *The revolving wheels fantasy*

Dari paparan di atas bahwa teknik yang digunakan untuk *deepening* ada 22 macam, dan terapis bisa menggunakannya sebagai alternatif. Yakni terdiri dari memanfaatkan pernafasan dan membayangkan relaksasi internal, pernafasan yoga, saran kontingen dan memanfaatkan perilaku pasien. Di samping itu dapat juga dengan menggunakan fenomena ideomotor, relaksasi progresif dan fraksinasi. Terapis juga dapat melakukan *deepening* dengan fraksinasi cepat, memanfaatkan motivasi dan kebutuhan pasien, gerakan ke bawah, sugesti dan pengkondisian pasca hipnotis, gambaran visual, periode hening, bernafas dan berhitung. Teknik lainnya yang dapat digunakan adalah metafora untuk memperdalam

---

<sup>143</sup> Alladin, Assen, *Hypnotherapy Explained*, (Radcliffe Publishing Oxford New York, 2007), 40

meskipun ada gangguan latar belakang, tugas ganda, mendorong pasien lebih dalam dengan lembut, memperdalam dengan serangkaian tugas bertingkat, rotasi tangan atau gerakan otomatis. Terapis juga dapat melakukan *deepening* dengan teknik metronome, teknik kebingungan dan fantasi roda berputar.

Ada berbagai variasi teknik berhitung untuk memperdalam *trance*. Pada salah satu variasi, pasien atau klien atau suyet diminta menghitung angka dalam hati. Setiap kali menghitungnya sambil mengambil nafas dan mengeluarkannya. Tugas menghitung bisa dibuat lebih rumit untuk membantu ketika perhatian klien terganggu oleh rangsangan lain, seperti kebisingan atau suara kehadiran orang lain sehingga klien diarahkan difokuskan kepada tugas berhitung yang dibebankan oleh hipnoterapis.

Berdasar pengamatan dari peneliti selama proses hipnoterapi berlangsung, khususnya pada tahap *deepening* suasana nampak begitu tenang, syahdu karena situasinya dibuat sedemikian rupa dengan daya dukung sound system yang menggelegar, kolaborasi media audio visual yang tertata rapi, pas dan tersistem serta suhu udara yang dikondisikan cukup dingin. Hal ini makin memperkuat klien masuk ke kedalaman hipnosis. Berdasarkan pengamatan dari peneliti, perlakuan yang diterapkan oleh terapis pada tahap *deepening* ini sama terhadap tiga kategori subjek penelitian yang tergolong dalam dua kriteria, yaitu mudah dan sulit dihipnosis.

Menurut praktisi hipnoterapi pada saat diwawancarai menyatakan bahwa setelah melakukan teknik *deepening*, terapis akan melihat sampai dimana subjek telah *trance*. Caranya adalah dengan melakukan tes kedalaman *trance* subjek atau yang disebut dengan *trance level test* atau *deep level test*.

#### 4) Tindakan hipnoterapi tahap *Depth level test* (tes kedalaman hipnosis)

*Depth level test* dilakukan guna mengetahui sejauh mana sugesti yang diberikan kepada klien masuk ke dalam alam bawah sadarnya. *Depth level test* dilakukan secara sederhana berupa sugesti ringan. Adapun setiap orang akan memiliki perbedaan tingkat kedalaman sugesti, tergantung dari kondisinya, pemahamannya, keadaan “*mood*”, ketepatan waktu pelaksanaan, lingkungan, dan juga tingkat keahlian hipnoterapis itu sendiri. Oleh karena itu penggunaan *depth level test* untuk masing-masing orang juga berbeda tergantung maksud dan tujuan terapi.

Berdasarkan wawancara dengan Bagus (praktisi hipnoterapi), diperoleh informasi bahwa *deep level test* adalah Melihat seberapa dalam subjek mengalami trance atau keadaan hipnosis, seberapa dalam gelombang otak subjek selama hipnosis dan memperdalam trance. Ada beberapa cara untuk menentukan tingkat kedalaman trans. Diantaranya adaah dengan memberikan instruksi kepada subjek untuk menggerakkan salah satu tangannya. Jika gerakan tangan terlalu lambat, itu tandanya subjek berada dalam kondisi trans.

Masih menurut Bagus (praktisi hipnoterapi) Langkah selanjutnya adalah panggil namanya. Jika subjek menjawab pelan dan lemah maka sudah *deep trance*. Atau bisa juga dengan menjatuhkan lengan tangannya ke bawah, maka gerakan tangannya akan lemas dan lunglai kebawah yang ini berarti subjek sudah *deep trance*. Jika terapis masih menemukan subjek yang belum memasuki *deep trance*, maka terapis akan mengulang kembali proses *deepeningnya* sampai subjek benar benar *deep trance*. Untuk melakukan tes kedalaman ini bisa dilakukan dengan memberikan pertanyaan, “Jika anda masih mendengar suara saya, tolong gerakkan tangan kanan anda”. Perhatikan jari telunjuk kanannya,

bila digerakkan lemah maka subjek tersebut sudah *deep trance*. Dan jika belum maka lakukan deepening kembali.

Dengan kondisi seperti ini, maka sugesti yang disampaikan menjadi sangat kuat. Karena pikiran selalu diterima oleh alam bawah sadar. Berpikir adalah kunci untuk melakukannya. Pembentukan pikiran tersebut mengandung pesan atau ungkapan yang dikirim langsung ke alam bawah sadar. Pikiran-pikiran seseorang yang sedang dalam kondisi hipnosis langsung dapat diakses atau diterima oleh pikiran sadar, yang kemudian direspon dengan pikiran-pikiran yang tercermin dalam sikap, perilaku, dan tindakan.

Sugesti harus disesuaikan dengan maksud atau tujuan diadakannya proses hipnosis. Sugesti harus bersifat positif, membangun, bermanfaat atau menguntungkan, tidak merugikan. Gunakan kalimat aktif dan bersifat pasti.

Berdasar pengamatan peneliti, pada tahap ini terapis melakukan teknis yang sama terhadap klien kategori mudah maupun sulit dihipnosis di keempat madrasah yang dijadikan sebagai lokasi penelitian.

##### **5) Tindakan hipnoterapi *Termination* (terminasi)**

Terminasi dapat dipahami sebagai proses kembalinya pikiran bawah sadar (*suconscious*) kembali ke pikiran sadar (*conciuous*). Proses terminasi dilakukan Ketika klien telah siap dibangunkan dari kondisi 'tidur hipnosis'.

Berdasarkan hasil wawancara dengan praktisi hipnoterapi, terminasi ini merupakan cara untuk mengakhiri proses hipnosis agar subjek bangun dalam keadaan segar, sehat dan baik. Saat membangunkan klien dari tidur hipnosis harus dilakukan secara perlahan, lakukan dengan hati-hati. Menurut terapis jika subjek dibangunkan dengan terburu buru maka dapat menyebabkan pusing,

gemetar, dan mual. Oleh karena itu harus menggunakan teknik terminasi yang baik dan benar.

Contoh teknik terminasi yang benar berdasar hasil wawancara dengan Bagus (praktisi hipnoterapi), adalah sebagai berikut:

“Sekarang saya menghitung dari satu sampai lima. Dengan menghitung sampai lima, ingatan kembali normal. sekali... Tarik napas dalam-dalam dan keluarkan melalui mulut. Kedua, sadari bahwa setiap tarikan napas, Anda merasakan kedamaian, kesehatan, kesejahteraan, harapan, dan kepercayaan diri. tiga.. ruangan... Kembalikan ingatanmu ke normal. Menjadi sangat bugar, sehat, bugar, positif dan percaya diri. Dan lima...bukalah matamu..”

Berdasar hasil pengamatan yang peneliti lakukan, dalam proses terminasi ini tampak para peserta hipnoterapi mulai terbangun dari kondisi trans. Terlihat ekspresi yang berbeda dari sebelum dimulainya tindakan hipnoterapi. Mereka tampak terlihat lebih tenang dan damai.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti kemudian di *crosscheck* dengan wawancara kepada subjek penelitian di keempat madrasah.

Pada subjek penelitian di MA Miftahussalam Banyumas, A1 mengatakan bahwa setelah ‘dibangunkan’ dari proses hipnosis dia merasa adanya menjadi sangat “*plong*”. Merasakan sensasi yang berbeda, ringan dan nyaman tanpa beban. Sementara itu ada subjek penelitian di MA Muhammadiyah Pekuncen, B9 mengatakan bahwa setelah terbangun dia merasa fresh, nyaman, rileks dan seolah ketegangan yang sebelumnya ia rasakan ketika sebelum menjalani hipnoterapi sekarang menjadi berkurang banyak. Sedangkan subjek penelitian di MA Maarif NU 1 Kebasen, C18 mengatakan bahwa dia lebih tenang dan berasa lebih optimis menjalani hidup. Adapun subjek penelitian di MA Maarif Hidayatul Mubtadiin, B14 mengatakan bahwa setelah dia bangun rasanya badan menjadi lebih

segar dan bugar dan ada rasa nyaman, terasa beban di dada banyak berkurang.

Pada tahap terminasi, dalam pengamatan peneliti, terapis melakukan teknik yang sama terhadap kataegori yang mudah maupun yang sulit dihipnosis, pada keempat madrasah tempat penelitian.

#### **6) Tindakan hipnoterapi *Post hypnotic behavior* (perilaku pasca hipnosis).**

*Post hypnotic behavior* diartikan sebagai perilaku baru atau nilai baru yang diperoleh klien setelah proses terapi hipnosis. Untuk pemantapan, pada akhir tahap terminasi dilakukan verbalisasi atau pemaknaan terhadap proses hipnoterapi. Tujuannya adalah untuk membingkai ulang makna permasalahan secara lebih baik dalam pikiran klien.

Menurut Bagus (praktisi hipnoterapi) langkah atau tindakan terapi *post hypnotic behavior* dengan membuat sugesti *post hypnotis*, yaitu dengan membuat *anchor* atau kata kunci pada sugesti yang diberikan. Tujuannya adalah agar sugesti yang diberikan akan ditindaklanjuti oleh klien atau suyet saat bangun.

Dalam wawancara yang berlangsung, Bagus menyampaikan contoh sugesti terapi, yaitu dengan sugesti menghilangkan kebiasaan buruk, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan dan memberi motivasi untuk meraih tujuan, mempersiapkan masa depan, menghargai waktu, dan berpikir kritis dan dinamis serta budaya membaca. Sugesti terapi dibuat dalam kalimat yang menggambarkan kondisi saat ini, bukan kondisi di masa depan. Selain itu, hipnoterapis juga memberikan alasan yang baik untuk merangsang dan mendorong subjek agar menyingkirkan permasalahan dalam dirinya.

Contoh sugesti terapi dalam meningkatkan rasa percaya diri, adalah dengan kalimat, “Mulai sekarang, anda akan lebih aman dan terlindungi. Dengan setiap tarikan napas dalam-dalam yang anda ambil dan embuskan, anda merasa lebih percaya diri dan nyaman dibandingkan sebelumnya.”

Sugesti pasca hipnosis diberikan untuk mengatasi masalah perilaku, emosi negative, kognisi disfungsi, dan penegasan diri negative. Sebagaimana dinyatakan oleh Assen dalam *Hypnotherapy Explained*, “*Post-hypnotic suggestions are given to counter problem behaviors, negative emotions, dysfunctional cognitions, and negative self affirmations*”.<sup>144</sup> Sugesti pasca hipnosis merupakan bagian yang penting dari proses tereupatik jika pasien ingin membawa kemungkinan-kemungkinan baru ke dalam dirinya dan berfungsi untuk membentuk perilaku.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada saat pemberian sugesti pasca hipnosis, klien dimantapkan kembali tentang membangun nilai-nilai baru dan merubah perilaku menjadi lebih baik, lebih percaya diri dan bertanggungjawab. Hal ini peneliti *crosscheck* dengan subjek penelitian. Sebagaimana diungkapkan oleh subjek penelitian di MA Miftahussalam Banyumas, A2 dalam wawancara, bahwa dia dalam keadaan sadar mendapat penguatan penguatan dan motivasi diri dan ini membuat dirinya makin berkobar semangat juang untuk berubah menjadi lebih baik.

Sementara itu subjek penelitian di MA Muhammadiyah Pekuncen, B9 mengatakan pada saat terbangun kemudian terapis memberikan berbagai penekanan tentang pentingnya membangun motivasi diri, dan ia makin menyadari ada yang keliru dengan pola pikirnya dan harus segera berubah.

---

<sup>144</sup> Alladin, Assen, *Hypnotherapy Explained*, (Radcliffe Publishing Oxford New York, 2007), 45

Sedangkan subjek penelitian di MA Maarif NU 1 Kebasen, C18 mengatakan bahwa dirinya setelah terbangun dari tidur hipnosis merasakan mendapatkan dorongan yang kuat dari terapis untuk merubah pola pikir, merubah sikap yang belum pas dan harus semangat untuk menyongsong masa depan.

Senada dengan itu subjek penelitian di MA maarif Hidayatu Mubtadiin, C20 mengatakan bahwa terapis menanamkan semangat baru untuk lebih baik dan tidak ada kata terlambat untuk berubah menjadi lebih baik.

Berdasar pengamatan peneliti, pada tahap *Post hypnotic behavior* ini terapis melakukan teknik yang sama terhadap klien yang mudah dan sulit dihipnosis.

#### **b. Tindakan pendampingan**

Tindakan pendampingan merupakan tindakan yang diberlakukan oleh madrasah dalam rangka upaya penanaman budaya akademik siswa sebagai tindakan pendampingan dari hipnoterapi. Hal ini dilakukan melalui beberapa strategi, meliputi *people's power*, *persuasif strategi*, *normative reductive*, pemberlakuan *reward* dan *punishment*, strategi pemodelan dan penguatan lingkungan.

Pada keempat madrasah yang dijadikan sebagai lokasi peneitian, semua melakukan tindakan pendampingan dari kegiatan hipnoterapi. Meskipun demikian ada perbedaan dalam rumusan kebijakan tindakan pendampingan tersebut.

Menurut Nur, Kepala MA Miftahussalam Banyumas mengatakan bahwa tindakan pendampingan dari hipnoterapi yang dilakukan di madrasahnyanya meliputi; *people's power*, *persuasif strategi*, *normative reductive*, pemberlakuan *reward* dan *punishment*. strategi pemodelan dan penguatan lingkungan.

Sedangkan menurut Edi, Kepala MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan bahwa tindakan pendampingan dari hipnoterapi

yang dilakukan di madrasahny meliputi; *people's power*, *persuasif strategi*, pemberlakuan *reward* dan *punishment*, serta strategi pemodelan.

Adapun Imam, Kepala Maarif NU 1 Kebasen mengatakan bahwa tindakan pendampingan dari hipnoterapi yang dilakukan di madrasahny meliputi; *people's power*, *persuasif strategi*, pemberlakuan *reward* dan *punishment*, serta strategi pemodelan.

Sedangkan menurut Slamet, Kepala MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan bahwa tindakan pendampingan dari hipnoterapi yang dilakukan di madrasahny meliputi; *people's power*, *persuasif strategi*, pemberlakuan *reward* dan *punishment*, strategi pemodelan dan penguatan lingkungan.

#### **1) Strategi *People's Power***

Strategi ini diterapkan dengan kekuasaan. Dalam hal ini peran kepala madrasah dengan segala kekuasaannya sangat penting dalam menciptakan perubahan. Implementasi dari strategi ini berupa pembudayaan sikap tanggungjawab terhadap masa depan, nilai moral dan karakter yang baik, penggunaan waktu luang dengan efektif, berpikir kritis dan dinamis, kerjasama, disiplin, budaya menulis, budaya baca, dan berprestasi di lembaga pendidikan. Strategi ini dikembangkan melalui pendekatan perintah dan larangan dan pemberlakuan *reward* and *punishment*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Nur, bahwa ia bersama waka kesiswaan, merumuskan kebijakan pemberlakuan pemberian *reward* bagi siswa yang berprestasi baik akademik maupun non akademik. Dalam rangka meningkatkan kedisiplinan siswa, ia bersama wakil kepala bagian kesiswaan, guru BK dan wali kelas merumuskan tata tertib disertai rumusan sanksi atas pelanggaran yang dilakukan. Madrasah juga mengawal pemberlakuan program literasi pada jam ke nol dan mengawal pembekalan bagi para siswa dengan berbagai pelatihan yang

mendukung tumbuh kembang bakat dan minat. Sedangkan berdasar hasil wawancara dengan Slamet, ia mengatakan bahwa di madrasah sudah ada aturan main yang tertuang dalam tata tertib siswa lengkap dengan sanksi pelanggaran. Memberlakukan pemberian sanksi terhadap siswa yang melakukan pelanggaran. Permasalahan siswa dilakukan dengan tahapan ditangani oleh guru BK, namun jika berulang dan lebih serius maka menghadap kepala madrasah untuk diberi nasehat, peringatan dan bahkan ancaman akan dikeluarkan jika tetap melakukan pelanggaran dimaksud, dan melakukan pemanggilan terhadap orang tua atau wali murid tersebut. Meskipun demikian masih saja ada beberapa siswa yang kurang mematuhi tata tertib yang ada dan mengulangi melakukan pelanggaran.

Adapun Imam saat diwawancarai mengatakan bahwa ia bersama waka kesiswaan, guru BK dan wali kelas duduk bersama merumuskan poin poin tata tertib untuk diberlakukan di madrasah lengkap dengan poin poin sanksi pelanggaran. Kepala madrasah bersama guru BK, waka kesiswaan dan wali kelas menyusun strategi untuk meminimalisir adanya pelanggaran terhadap tata tertib dengan secara berkala melakukan rekapitulasi pelanggaran untuk kemudian dirancang pemberian *punishmentnya*. Adapun Siswanto saat diwawancara mengatakan bahwa ia melalui waka kesiswaan mendorong siswa untuk mengasah bakat minat dengan mengikuti berbagai kegiatan ekstra kurikuler kategori wajib dan pilihan. Memberikan penekanan kepada siswa untuk mengasah kemampuan dengan mengikuti event kejuaraan baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Di samping itu merumuskan tata tertib siswa beserta sanksi pelanggaran. Cara penghitungan rumusan pelanggaran dengan system poin, seperti terlambat masuk mendapat point 1, membolos mendapat point lima dan lain lain. Pelanggaran yang dilakukan kemudian diakumulasikan dalam satu

bulan dan dievaluasi. Adapun bentuk penanganan atas sanksi pelanggaran bisa berupa pemanggilan orangtua, pemberian surat peringatan, dan lain lain.

Sementara itu, berdasar hasil wawancara dengan subjek penelitian, sebagaimana disampaikan oleh A1 bahwa karena adanya *reward* yang dijanjikan oleh madrasah bagi yang berhasil meraih prestasi, membuat dirinya makin termotivasi untuk belajar dan berlatih serta mengasah bakatnya, sehingga lebih berprestasi. Menurut A5 ia dan teman teman di dorong untuk berkompetisi positif dalam berbagai ajang kejuaraan dengan bimbingan dan pendampingan dari madrasah. Adapun C19 dalam wawancara menyampaikan bahwa meski ada tata tertib dan sanksi tapi ia masih suka melanggar aturan. Menghadap guru BK mendapat hukuman, beberapa kali ia jalani. Lain lagi dengan B11 yang mengatakan bahwa adanya kegiatan ekstra wajib menjadikan ia harus berangkat padahal terkadang ada rasa malas. C16 dalam wawancara menyampaikan bahwa dirinya hanya mengambil kegiatan ekstra wajib, itupun sebenarnya malas berangkat tapi kalau tidak berangkat terkena sanksi sehingga akhirnya dia berangkat.

Sementara itu berdasarkan hasil *crosscheck* dengan beberapa siswa lainnya yang juga menjadi subjek penelitian, diperoleh info sebagai berikut. Menurut A3 ia dipanggil waka kesiswaan untuk mengikuti seleksi di tingkat madrasah dalam rangka untuk mencari perwakilan dari madrasah mengikuti lomba pidato tingkat kabupaten Banyumas. Sementara itu B8 mengatakan bahwa ia dan beberapa temannya mendapat teguran dari kepala madrasah karena sudah bel masuk, akan tetapi belum masuk ke dalam kelas. Sedangkan C14 mengatakan bahwa dirinya dipanggil ke ruang kepala madrasah karena berkali kali membolos sekolah. Beberapa kali sudah dipanggil menghadap guru BK dan

sudah ada pemanggilan orangtua. Namun karena masih melanggar, dia harus menghadap kepala madrasah dan mendapat nasehat agar tidak mengulangi perbuatannya dan diberi peringatan jika terus berulang diancam akan dikeluarkan.

Dari hasil wawancara dan *crosscheck* yang peneliti lakukan, realisasi Strategi *People's Power* dari ke empat Madrasah Aliyah swasta tersebut berbeda beda. Pada MA Miftahussalam Banyumas strategi *people's power* dilakukan dengan cara; (a) Kepala madrasah bersama waka kesiswaan merumuskan kebijakan pemberlakuan pemberian *reward* bagi siswa yang ranking di kelasnya, dan siswa berprestasi baik akademik maupun non akademik; (b) bersama wakil kepala bagian kesiswaan, guru BK dan wali kelas merumuskan tata tertib disertai rumusan sanksi atas pelanggaran yang dilakukan, dalam rangka meningkatkan kedisiplinan siswa; (c) madrasah mengawal pemberlakuan program literasi pada jam ke nol dan mengawal pembekalan pengembangan potensi diri melalui berbagai pelatihan yang mendukung tumbuh kembang bakat dan minat.

Sedangkan strategi *people's power* yang dilakukan di MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin dilakukan melalui; (a) membuat rumusan tata tertib siswa lengkap dengan sanksi pelanggaran; (b) Pemberian sanksi terhadap siswa yang melakukan pelanggaran; (c) menerbitkan surat pemanggilan terhadap wali murid yang putranya berulang ulang melakukan pelanggaran terhadap tata tertib.

Adapun strategi *people's power* yang dilakukan di MA Ma'arif NU 1 Kebasen adalah dengan cara; (a) kepala madrasah bersama waka kesiswaan, guru BK dan wali kelas duduk bersama merumuskan poin poin tata tertib untuk diberlakukan di madrasah lengkap dengan sanksi pelanggaran; (b) kepala madrasah bersama guru BK, waka kesiswaan dan wali kelas menyusun strategi untuk

meminimalisir adanya pelanggaran terhadap tata tertib dengan secara berkala melakukan rekapitulasi pelanggaran untuk kemudian dirancang pemberian *punishment*nya.

Adapun strategi *people's power* yang dilakukan di MA Muhammadiyah Pekuncen adalah dengan cara; (a) melalui waka kesiswaan mendorong siswa untuk mengasah bakat minat dengan mengikuti berbagai kegiatan ekstra kurikuler kategori wajib dan pilihan; (b) memberikan penekanan kepada siswa untuk mengasah kemampuan dengan mengikuti event kejuaraan baik yang bersifat akademik maupun non akademik; (c) merumuskan tata tertib siswa beserta sanksi pelanggaran; (d) pemberian punishment terhadap siswa yang terbukti melakukan pelanggaran terhadap tata tertib yang ditetapkan madrasah.

## 2) *Persuasif Strategi*

*Persuasif strategy* adalah strategi untuk menumbuhkan nilai akademik peserta didik dengan cara membentuk pemikiran dan gagasan warga madrasah. Strategi ini dikembangkan melalui kebiasaan, keteladanan dan metode *persuasive* dengan cara mengajak warga madrasah untuk bersama sama merealisasi program penanaman budaya akademik siswa dengan memberikan alasan dan meyakinkan mereka tentang nilai nilai positif dan dampaknya terhadap masa depan mereka.

Tujuan dari strategi persuasif adalah untuk mengubah atau memperkuat keyakinan dan sikap serta mendorong tindakan tertentu yang diinginkan untuk diambil atau dilakukan.<sup>145</sup>

Abdullah pada saat diwawancarai tentang strategi persuasif mengatakan, madrasah memberikan penyadaran kepada

---

<sup>145</sup> De Vito, Joseph A. *Komunikasi Antarmanusia, Edisi Kelima*. (Jakarta : Karisma Publishing Group, 2011), 51.

siswa bahwa setiap individu itu memiliki potensi, oleh karena itu perlu dan penting untuk digali dan ditumbuh kembangkan. Madrasah siap memberikan layanan bimbingan tidak hanya kepada mereka yang bermasalah akan tetapi juga diberikan kepada setiap individu. Madrasah juga memberikan pencerahan tentang pentingnya mengikuti kegiatan ekstra kurikuler dan mengasah kemampuan menulis dan ketrampilan lainnya demi masa depan peserta didik sendiri. Adapun berdasar wawancara dengan Imam ditemukan bahwa strategi persuasif diberikan sebagai tindakan kuratif, yaitu memberikan layanan bimbingan yang diarahkan kepada individu yang mengalami masalah. Di samping itu strategi persuasif juga dilakukan sebagai tindakan preventif yang diarahkan kepada masalah yang bersifat umum sebagai tindakan pencegahan agar jangan sampai ada hal hal yang kurang baik dan memberikan efek buruk terhadap peserta didik.

Sementara itu Siswanto dalam wawancara mengatakan bahwa strategi persuasif dilakukan dengan teknik membangkitkan perhatian, minat dan hasrat peserta didik sehingga membuat keputusan yang benar dalam hidup dan teraplikasikan dalam tindakan. Seperti belajar dengan fokus dan sungguh sungguh, mengukir prestasi, mengelola waktu dengan sebaik baiknya, dengan itu akan bermanfaat untuk menyongsong masa depan yang gemilang. Adapun berdasarkan hasil wawancara dengan Slamet diperoleh informasi tentang strategi persuasif dengan teknik pemberian bimbingan yang diarahkan kepada individu yang mengalami masalah atau memiliki kelemahan yang kemudian diadakan bimbingan agar kelemahan yang ada serta masalah yang ada diupayakan untuk diperbaiki. Secara persuasif diberi penyadaran tentang pentingnya belajar dengan sungguh sungguh. Pemberlakuan pembiasaan salat duha dan ngaji kitab setiap jam ke

nol, yang diikuti seluruh siswa dan kepala madrasah serta sebagian besar guru karyawan.

Peneliti hadir di salah satu madrasah pada kegiatan jam ke nol dan mengamati siswa dan kepala madrasah beserta guru dan karyawan membaur melakukan salat duha dan dilanjutkan dengan mengaji kitab kuning yang disampaikan oleh pengasuh pesantren. Dalam waktu yang berbeda peneliti mengunjungi madrasah lainnya dan melakukan pengamatan pada jam masuk setelah istirahat ke dua. Tampak guru dengan tepat waktu masuk ke ruang kelas masing masing, dan ini adalah bagian dari persuasive strategi melalui pemodelan sikap kedisiplinan.

Dari hasil wawancara dan pengamatan yang peneliti lakukan, realisasi strategi persuasif yang dilakukan oleh empat madrasah aliyah ini memiliki teknik yang berbeda beda. Pada MA Miftahussalam Banyumas strategi persuasif dilakukan dengan teknik; (a) pemberian penyadaran bahwa setiap individu itu memiliki potensi, oleh karena itu perlu dan penting untuk digali dan ditumbuh kembangkan; (b) memberikan layanan bimbingan tidak hanya kepada mereka yang bermasalah akan tetapi juga diberikan kepada setiap individu.; (c) memberikan pencerahan tentang manfaat dan pentingnya mengikuti kegiatan ekstra kurikuler; (d) mendorong untuk mengasah kemampuan menulis dan ketrampilan lainnya demi masa depan peserta didik sendiri.

Sementara itu untuk pada MA Ma'arif NU 1 Kebasen strategi persuasif diberikan dengan teknik; (a) memberikan layanan bimbingan yang diarahkan kepada individu yang mengalami masalah (sebagai tindakan kuratif); (b) melakukan tindakan pencegahan agar jangan sampai terjadi hal yang kurang baik dan memberikan efek buruk terhadap peserta didik (sebagai tindakan preventif).

Pada MA Muhammadiyah Pekuncen, strategi persuasif diberikan dengan teknik; (a) membangkitkan perhatian, minat dan hasrat peserta didik sehingga membuat keputusan yang benar dalam hidup dan terapkan dalam tindakan; (b) pemberian penyadaran manfaat dari belajar dengan fokus dan sungguh sungguh, mengukir prestasi, mengelola waktu dengan sebaik baiknya; (c) pentingnya mempersiapkan dan menyongsong masa depan yang gemilang.

Sementara pada MA Hidayatul Mubtadiin, strategi persuasif diberikan dengan teknik; (a) pemberian bimbingan yang diarahkan kepada individu yang mengalami masalah atau memiliki kelemahan yang kemudian diadakan bimbingan agar kelemahan yang ada serta masalah yang ada diupayakan untuk diperbaiki; (b) Secara persuasif diberi penyadaran tentang pentingnya belajar dengan sungguh sungguh; (c) pemberlakuan jam ke nol berupa salat duha dan mengaji kitab kuning

### **3) Normative Reducative**

Norma adalah aturan yang berlaku di madrasah maupun masyarakat melalui edukasi. Redukatif berarti pendidikan ulang, maksudnya adalah menanamkan dan mengganti paradigma berpikir lama ke yang baru pada masyarakat sekolah. Normative redukatif dilakukan melalui adanya pembiasaan, keteladanan, kemitraaan, internalisasi dan pendekatan persuasif (dengan memberikan alasan yang rasional sehingga dapat meyakinkan). Dalam pelaksanaan penanaman budaya akademik siswa, bisa juga diorganisasikan dan diterapkan dengan menggunakan strategi yang ke empat, yaitu memberi contoh, mengajar, dan memperkuat lingkungan. Artinya nilai-nilai, etika, keyakinan dan praktik harus diteladani oleh seluruh warga madrasah (kepala madrasah, guru,

staf dan siswa), dimasukkan ke dalam programnya oleh masing-masing guru dan diperkuat oleh posisinya di lingkungan madrasah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Siswanto, diperoleh informasi bahwa strategi *normative redukatif* dilakukan dengan adanya pemberian penyadaran tentang hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan dengan segala konsekuensinya. Di samping itu menegakkan aturan melalui tata tertib yang berlaku, dan memberlakukan pembiasaan keagamaan dimana kepala madrasah, guru karyawan terlibat secara langsung dengan pembiasaan keagamaan yang diberlakukan. Di samping itu dilakukan melalui strategi pemodelan yang dilakukan oleh kepala madrasah, guru dan karyawan melalui tampilan kedisiplinan, dengan berangkat tepat waktu, dan cara berbicara yang sopan dengan sesama guru maupun dengan siswa.

Sementara itu berdasar hasil wawancara yang dilakukan dengan Nur, ia mengatakan bahwa strategi *normative redukatif* dijalankan dengan cara kepala madrasah, guru, karyawan menjadi model atas tampilan moral dan karakter yang tinggi. Kepala madrasah, guru dan karyawan turut aktif dalam kegiatan pembiasaan keagamaan yang berlangsung di madrasah, seperti salat duha berjamaah, tadarus Al-Qur'an dan salat zuhur berjamaah. Siswa diberi penyadaran tentang apa yang baik dan tidak baik beserta resiko yang ditimbulkan.

Sedangkan dalam wawancara dengan Imam diperoleh informasi bahwa strategi *normative redukatif* dijalankan melalui kegiatan kultum, pemberlakuan tata tertib, strategi pemodelan oleh kepala madrasah, guru dan karyawan, dan pemberlakuan pembiasaan keagamaan pada jam ke nol, meliputi salat duha, tadarus dan asmaul husna. Adapun hasil wawancara dengan Slamet diperoleh informasi bahwa strategi *normative redukatif* dijalankan melalui adanya pemberian pembiasaan keagamaan,

seperti salat duha dan kajian Kitab Kuning. Pada pembiasaan keagamaan ini kepala madrasah, sebagian besar guru karyawan turut serta berbaur dengan siswa mengikuti kegiatan pembiasaan keagamaan. Siswa juga mendapat pencerahan tentang norma kesopanan, hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan beserta alasannya serta melalui penegakan aturan dan pemberlakuan *punishment*. Di samping itu dilakukan pemanggilan kepada siswa yang berkali kali melanggar aturan dan oleh kepala madrasah dinasehati, diberi peringatan bahkan ancaman dikeluarkan jika tidak terjadi perubahan. Juga dilakukan proses pemanggilan terhadap orang tua yang anaknya berkali kali melanggar aturan.

Peneliti melakukan *crosscheck* informasi di atas, dengan beberapa siswa yang menjadi subjek penelitian. A4 mengatakan bahwa pada saat pelaksanaan pembiasaan keagamaan, kepala madrasah, guru dan karyawan juga aktif mengikuti kegiatan tersebut. Sementara itu B10 Mengatakan bahwa kepala madrasah guru karyawan terjalin hubungan yang saling menghormati dan menghargai. Mereka sopan dan santun dalam berbicara termasuk dengan siswa. Adapun B7 saat diwawancarai mengatakan bahwa ia dan teman teman mendapatkan penyadaran tentang norma kesopanan, berkait dengan hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan beserta alasan logis dan dampak yang ditimbulkan. Menurut C17 saat diwawancarai mengatakan bahwa ia dan teman teman diberi penyadaran tentang pentingnya menjaga kesopanan, mematuhi norma yang berlaku, mematuhi tata tertib, manfaat dari mematuhi aturan dan norma.

Realisasi dari adanya strategi *normative redukatif* pada ke empat madrasah tersebut memiliki teknik yang berbeda beda. Pada MA Muhammadiyah Pekuncen strategi *normative redukatif* dilakukan dengan; (a) pemberian penyadaran tentang hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan dengan segala konsekuensinya;

(b) menegakkan aturan melalui tata tertib yang berlaku; (c) memberlakukan pembiasaan keagamaan dimana kepala madrasah, guru karyawan terlibat secara langsung dengan pembiasaan keagamaan yang diberlakukan; (d) melalui strategi pemodelan yang dilakukan oleh kepala madrasah, guru dan karyawan. Seperti melalui tampilan kedisiplinan, dengan berangkat tepat waktu, dan cara berbicara yang sopan dengan sesama guru maupun dengan siswa.

Sementara itu realisasi strategi *normative redukatif* dijalankan di MA Miftahussalam Banyumas dilakukan dengan cara; (a) kepala madrasah, guru, karyawan menjadi model atas tampilan moral dan karakter yang tinggi; (b) kepala madrasah, guru dan karyawan turut aktif dalam kegiatan pembiasaan keagamaan yang berlangsung di madrasah, seperti salat duha berjamaah, tadarus Al-Qur'an dan salat dzuhur berjamaah; (c) siswa diberi penyadaran tentang apa yang baik dan tidak baik, mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan beserta resiko atau akibat yang ditimbulkan.

Adapun strategi *normative redukatif* di MA Ma'arif NU 1 Kebasen dijalankan melalui; (a) kegiatan kultum; (b) pemberlakuan tata tertib; (c) strategi pemodelan oleh kepala madrasah, guru dan karyawan; (d) pemberlakuan pembiasaan keagamaan pada jam ke nol, meliputi salat duha, tadarus dan asmaul husna.

Sedangkan strategi *normative redukatif* di MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin dijalankan melalui; (a) pemberian pembiasaan keagamaan, seperti salat duha dan kajian kitab kuning; (b) pemodelan, dalam pembiasaan keagamaan ini kepala madrasah, sebagian besar guru karyawan turut serta berbaur dengan siswa mengikuti kegiatan pembiasaan keagamaan; (c) memberikan pencerahan berupa nasehat dan peringatan dan

kepada siswa tentang norma kesopanan, hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan beserta alasannya serta melalui penegakan aturan dan pemberlakuan *punishment*.

#### 4) Strategi pemodelan dan penguatan lingkungan

Hal ini memerlukan nilai-nilai, etika, keyakinan dan praktik yang seluruh warga madrasah (direktur madrasah, guru, staf dan siswa) dimasukkan ke dalam program oleh masing-masing guru dan diperkuat dalam organisasi lingkungan madrasah.

Menurut Nur, strategi pemodelan ia lakukan dengan mengupayakan guru karyawan dan kepala madrasah untuk berangkat sekolah tepat waktu, bersama siswa mengikuti pembiasaan jam ke nol, berkata sopan kepada sesama guru karyawan dan kepada siswa. Adapun strategi penguatan lingkungan dilakukan dengan cara berkolaborasi dengan pesantren dalam mengawal budaya akademik siswa. Melalui budaya baca, menggunakan pengelolaan waktu antara belajar, mengaji, bermain, beristirahat dan mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di madrasah. Dan penanaman tentang pentingnya hidup dengan berorientasi ke masa depan berkolaborasi dengan pengasuh dan dewan *asatidz* pesantren.

Berdasarkan wawancara dengan Edi, strategi pemodelan ia lakukan dengan cara mengkondisikan kepala madrasah, guru dan karyawan untuk datang lebih awal dan disiplin, berbicara sopan kepada sesama guru dan juga dengan siswa. Kepala madrasah beserta guru dan karyawan terlibat langsung mengikuti kegiatan pembiasaan pada jam ke nol. Adapun penguatan lingkungan dilakukan melalui pemberdayaan orangtua murid untuk bersama mengawal penanaman budaya akademik di rumah masing masing. Orangtua diharapkan memantau anaknya untuk bijak mengelola

waktu untuk belajar, bermain, mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di madrasah dan waktu untuk beristirahat.

Adapun Imam pada saat wawancara mengatakan, bahwa strategi pemodelan ia lakukan dengan cara guru yang mengampu pada jam pertama bersama siswa melakukan tadarus Al-Qur'an bersama sama di kelas masing masing sebagai kegiatan jam ke nol. Setelah itu pembelajaran dilanjutkan sesuai jadwal hari itu. Adapun pembiasaan salat duha dilakukan secara bergantian dengan di jadwal per kelas secara bergantian dikawal oleh guru yang mengajar saat itu. Adapun penguatan lingkungan dilakukan berkolaborasi dengan orangtua siswa untuk mengawal adanya budaya akademik siswa di rumah masing masing.

Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan Slamet diperoleh informasi bahwa strategi pemodelan ia lakukan dengan cara memberikan contoh teladan dalam hal kedisiplinan, kesopanan dan keta'ziman terhadap orang yang lebih tua dan berilmu. Dalam hal pembiasaan berupa salat duha dan kajian kitab, kepala madrasah, guru karyawan juga dilibatkan sehingga menjadi model bahwa belajar ngaji tidak terbatas pada usia muda, profesi guru juga tetap semangat berguru dengan salah satunya melalui mengaji Kitab Kuning. Tentang strategi penguatan lingkungan dilakukan dengan cara berkolaborasi dengan pesantren. Karena kebijakan di tahun ketiga berdirinya madrasah, maka seluruh siswa harus di asramakan di pondok pesantren yang terpadu dengan madrasah.

Informasi yang peneliti peroleh dari hasil wawancara dengan kepala madrasah, peneliti *crosscheck* dengan pengamatan di lokasi penelitian. Pada saat jam ke nol, peneliti melihat siswa beserta kepala madrasah, guru dan karyawan mengikuti kajian Kitab Kuning.

Realisasi dari adanya strategi pemodelan dan penguatan lingkungan pada ke empat madrasah tersebut memiliki teknik yang berbeda beda. Pada MA Muhammadiyah Pekuncen strategi pemodelan dilakukan dengan cara; (a) pemberian contoh kedisiplinan, dengan cara kepala madrasah, guru dan karyawan datang lebih awal; (b) berbicara sopan kepada sesama guru dan juga dengan siswa; (c) kepala madrasah beserta guru dan karyawan bersama siswa mengikuti kegiatan pembiasaan pada jam ke nol. Adapun penguatan lingkungan dilakukan melalui; (a) pemberdayaan orangtua murid untuk bersama mengawal penanaman budaya akademik di rumah masing masing; (b) orangtua diharapkan memantau anaknya untuk bijak mengelola waktu untuk belajar, bermain, mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di madrasah dan waktu untuk beristirahat. Adapun realisasi strategi pemodelan di MA Miftahussalam Banyumas dilakukan dengan cara; (a) mengupayakan guru karyawan dan kepala madrasah untuk berangkat sekolah tepat waktu; (b) bersama siswa mengikuti pembiasaan jam ke nol; (c) berkata sopan kepada sesama guru karyawan dan kepada siswa. Adapun strategi penguatan lingkungan dilakukan dengan cara; (a) berkolaborasi dengan pesantren dalam mengawal budaya akademik siswa, melalui budaya baca, menggunakan pengelolaan waktu antara belajar, mengaji, bermain, beristirahat dan mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di madrasah; (b) penanaman tentang pentingnya hidup dengan berorientasi ke masa depan berkolaborasi dengan pengasuh dan dewan *asatidz* pesantren.

Adapun realisasi dari strategi pemodelan di MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin adalah dengan cara; (a) memberikan contoh teladan dalam hal kedisiplinan, kesopanan dan keta'ziman terhadap orang yang lebih tua dan berilmu; (b) dalam hal pembiasaan berupa salat duha dan kajian kitab, kepala madrasah,

guru karyawan juga dilibatkan sehingga menjadi model bahwa belajar ngaji tidak terbatas pada usia muda, profesi guru juga tetap semangat berguru. salah satu contohnya melalui mengaji kitab kuning. Tentang strategi penguatan lingkungan dilakukan dengan cara berkolaborasi dengan pesantren. Karena kebijakan di tahun ketiga berdirinya madrasah, maka seluruh siswa harus di asramakan di pondok pesantren yang terpadu dengan madrasah. Sedangkan realisasi strategi pemodelan di MA Ma'arif NU 1 Kebasen dengan cara; (a) guru yang mengampu pada jam pertama bersama siswa melakukan tadarus Al-Qur'an bersama sama di kelas masing masing sebagai kegiatan jam ke nol; (b) pembiasaan salat duha yang dilakukan secara bergantian dengan di jadwal per kelas secara bergantian dikawal oleh guru yang mengajar saat itu. Adapun penguatan lingkungan dilakukan berkolaborasi dengan orangtua siswa untuk mengawal adanya budaya akademik siswa di rumah masing masing.

### **C. Dampak Hipnoterapi bagi Penanaman Budaya Akademik Siswa Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten Banyumas**

Berbicara tentang dampak hipnoterapi yang diharapkan muncul sebagai sasaran kegiatan hipnoterapi meliputi; (1) Menghargai waktu untuk belajar dan berprestasi; (2) berorientasi ke masa depan; (3) berpikir kritis dan dinamis; (4) nilai moral atau karakter yang tinggi; (5) kebiasaan membaca.

#### **1. Menghargai waktu untuk belajar dan berprestasi**

##### **a. Kelompok Atas**

Hakikat menghargai waktu dalam Islam dipahami sebagai salah satu indikasi keimanan dan wujud ketaqwaan, sebagaimana tersirat dalam surat Al Furqon ayat 62. Dalam surat Al Lail ayat 1-2, Al Fajr ayat 1-2, Ad duha ayat 1-2 Allah SWT berjanji akan

menggunakan waktu untuk menekankan pentingnya waktu dan betapa besar nilainya. Dari hal tersebut jelas sekali bahwa sangat penting mempelajari manajemen waktu bagi seorang muslim.

Jika kita memahami pentingnya manajemen waktu, maka di dunia ini kita akan bersikap seolah-olah kita akan hidup selamanya, di akhirat kita akan mati besok, dan doa selanjutnya akan menjadi semboyan kita. “Tuhan, berilah kami kebaikan di dunia ini, kebaikan di akhirat, selamatkan kami dari kesakitan neraka.” (QS Al-Baqarah/2:201)

Dalam hal menghargai waktu untuk belajar dan berprestasi, perilaku baru atau nilai baru sebagai efek hipnoterapi atau *Post hypnotic behavior* terlihat pada klien di kelompok atas. Pada klien dari MA Mitahussalam Banyumas, A1 saat diwawancarai menyatakan, bahwa setelah mengikuti hipnoterapi ia merasa termotivasi untuk memanfaatkan waktu luang dan peluang yang ada untuk meningkatkan prestasi dan kualitas diri, serta berusaha memenuhi semua tanggungjawab yang diamanahkan kepadanya. Adapun subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen, A4 dalam wawancara mengatakan, bahwa setelah di hipnoterapi kesadarannya makin meningkat untuk tidak menyia nyiakan waktu. Ia berjanji untuk lebih maju dan mengisi waktu dengan kegiatan yang mendukung kemajuan dan prestasi diri.

Lebih lanjut, tentang menghargai waktu untuk belajar dan berprestasi, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen, A5 dalam wawancara mengatakan, bahwa dia mengisi waktu luang dengan belajar, membaca novel, baca buku pelajaran dan kadang dipakai untuk mencuci dan mengerjakan tugas yang belum terselesaikan. Sedangkan A7 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin dalam wawancara mengungkapkan, bahwa ia mengisi waktu luang dengan menambah bait nadzom atau

*muroja'ah*. Di samping itu juga digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas dari guru.

Tentang kesadaran berprestasi, berdasar temuan dilapangan diperoleh fakta seperti yang dinyatakan oleh A2 subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas bahwa setelah dihipnoterapi, menjadi benar benar ingin berprestasi dalam hidup ini. Langkahnya adalah dengan makin giat belajar, lebih memperhatikan guru saat mengajar, mencoba mengikuti lomba yang ada. Senada dengan A2, dalam wawancara dengan A5 subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa hipnoterapi membuat gelora semangat juangnya meningkat makin membahana. Lebih lanjut dia menambahkan bahwa jika ingin berprestasi ya usaha maksimal.

Berdasarkan temuan di lapangan, pada siswa dengan kategori kelompok atas ini, mereka merasakan adanya perubahan untuk lebih menghargai waktu setelah mengikuti hipnoterapy. Sebelum mengikuti hipnoterapi, mereka sudah cukup menyadari tentang pentingnya menghargai waktu dan prestasi. Akan tetapi kesadaran mereka makin meningkat dan seolah ada letupan dan daya dorong dari dalam diri untuk melipatgandakan kekuatan dalam rangka mengisi waktu untuk kegiatan positif yang terarah dan menuai prestasi.

Hal tersebut selaras dengan teori berikut yang menyatakan bahwa seseorang dapat mengalami perubahan perilaku dan nilai-nilai barunya pasca hipnoterapi. Namun perubahan itu terkadang berbeda beda sesuai dengan keinginan orangnya. Misalnya perubahan perilaku yang dikehendaki adalah secara konvensional, maka memerlukan usaha dan upaya secara mental ataupun spiritual dan sistematis dan memerlukan waktu yang relatif lama dan hasilnya tidak dapat dipastikan. Hipnoterapi bukanlah magic atau sihir. Seorang hipnoterapis tidak bisa begitu saja mengayunkan tongkatnya dan membuat segalanya menjadi lebih baik. Klien harus berusaha

dan menggunakan kesempatan sebaik baiknya untuk berubah menjadi lebih baik. Sebagaimana pernyataan berikut:

*“Hypnotherapy is not magic. A hypnotherapist cannot simply wave the therapy wand and make everything better. You need to put in some effort too and you can make a start by adequately preparing for your session”.*<sup>146</sup>

Perubahan perilaku secara sederhana dan praktis dapat dilakukan misalnya dengan pengkondisian lingkungan, meningkatkan pengamalan nilai ajaran spiritual atau agama yang dianutnya dan sebagainya. Hipnoterapi bersifat membimbing dan memberikan solusi dan sifatnya memberi penguatan atau memperkuat nilai nilai baik dari dalam diri melalui olah bawah sadar manusia.

Berdasarkan *crosscheck* dengan kepala madrasah juga diperoleh informasi yang selaras dengan hasil wawancara dengan kelompok atas bahwa subjek penelitian kelompok atas semakin antusias mengikuti kegiatan dan semakin terlihat bersemangat dalam berorganisasi setelah mendapatkan tindakan hipnoterapi. Hal ini menyimpulkan bahwa adanya hipnoterapi memberikan efek daya dorong terhadap kelompok atas dalam hal kesadaran mengelola dan mengisi waktu dengan belajar dan berprestasi.

#### **b. Kelompok Menengah**

Islam sangat menghargai waktu. Sebagaimana disebutkan dalam surat Al ‘Ashr tentang pentingnya menghargai waktu. Jika ingin sukses dan sukses dalam hidup, bahkan ayat pertama surat itu dikaitkan dengan iman dan cinta sejati. Artinya orang yang menjaga waktunya adalah orang yang sangat sukses.

---

<sup>146</sup> Bryant, Mike, Mabbut, Peter. *Hypnotherapy for Dummies*, Published by John Wiley & Sons, Ltd 2006. (Chichester, West Sussex, 2006), 72

Berbicara tentang menghargai waktu, pada kelompok menengah berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa klien, juga dijumpai adanya pengaruh pasca hipnoterapi sebagai bentuk *Post hypnotic behavior* atau perilaku baru atau nilai baru yang diperoleh klien setelah proses terapi hypnosis.

Dalam wawancara dengan subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas, B8 ia mengatakan bahwa kesadaran tentang menghargai waktu muncul setelah di hipnoterapi. Ia menjadi lebih semangat belajar dan bertanggungjawab terhadap diri dan masa depan. Senada dengan itu, B10 subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen pada saat diwawancara mengungkapkan, bahwa ada perubahan setelah dihipnoterapi, yaitu mengejar prestasi sebanyak banyaknya, tekad yang kuat dan kesungguh sungguhan. Adapun B12 subjek penelitian dari MA Maarif Nu 1 Kebasen pada saat diwawancarai mengatakan:

“Ya ada perubahan dengan lebih menghargai waktu yang ada. Jujur sebelum hipnoterapy saya mengerti arti penting waktu, namun godaan lain sering mengalahkan sehingga akhirnya kadang waktu luang saya gunakan untuk bermain dengan teman.”

Tentang cara mengisi waktu luang, berdasar hasil wawancara dengan B13 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan, bahwa setelah hipnoterapi, ia seolah terbangun dari tidur dan lebih bersemangat mengisi waktu luang, seperti untuk *muroja'ah*, setoran hafalan dan menulis kitab. Sedangkan B7 mengatakan, bahwa ia makin sadar akan pentingnya waktu, jadi lebih banyak memperbanyak kegiatan dari pada digunakan untuk rebahan.

Tentang kesadaran untuk berprestasi, berdasarkan hasil wawancara dengan B7 diperoleh informasi bahwa ia semakin sadar untuk berprestasi dalam hidup, dengan terus belajar, berdoa dan berusaha maksimal. Sedangkan B8 mengatakan, bahwa

kesadaran berprestasi dia wujudkan dengan menekuni hal yang disenangi, baik dari segi akademik maupun non akademik supaya menjadi sebuah prestasi. Menurut B9, bahwa pasca hipnoterapi dia lebih terbuka pikirannya dan ingin belajar dan belajar, mencoba dan mencoba sehingga bisa berprestasi dan membanggakan orangtua.

Dari hasil wawancara dengan kelompok menengah, terlihat bahwa hipnoterapi sangat berpengaruh dan sugestinya berhasil merasuk ke pola pikir mereka. Setelah mendapat hipnoterapi terjadi perubahan dalam pantulan sikap dan perilaku mereka. Mereka menyatakan bahwa kesadaran menghargai waktu luang makin muncul ketika mereka mengikuti hipnoterapi. Esensi seseorang yang menghargai waktu, terletak pada cara ia dalam menggunakan waktu untuk aktivitas sehari hari. Digunakan untuk kemanfaatan atau untuk hal hal yang kurang bermanfaat atau bahkan merugikan diri sendiri.

Bagi kelompok menengah, berdasar temuan di lapangan, secara konsep mereka mengerti tentang pentingnya menghargai waktu, akan tetapi mereka kadang lalai. Melalui hipnoterapi mereka diolah alam bawah sadarnya sehingga kemudian muncullah kesadaran tentang pentingnya mengisi waktu dan hampir semua menyatakan kesadaran itu sudah terealisasi dalam kehidupan melalui sikap atau aksi nyata yang mereka lakukan. Mereka juga menyatakan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap cara pandang mereka, khususnya bahwa hidup harus berprestasi. Dorongan untuk berprestasi terlihat dari tahapan adanya rencana rencana yang akan dilakukan sebagai anak tangga menuju *goal* berupa prestasi.

Berdasarkan teori tentang terbentuknya sikap seseorang dapat dilakukan melalui 3 pendekatan, yaitu pendekatan rasional, emosional dan keteladanan.

### 1) Pendekatan rasional

Pendekatan rasional mampu memberikan kontribusi pada hubungan (kasus) siswa untuk memahami dan membedakan hubungan antara standar materi dan perilaku buruk di dunia melalui berbagai bahan ajar.<sup>147</sup>

### 2) Pendekatan emosional

Pendekatan emosional merupakan upaya untuk membangkitkan emosi positif dan negatif pada diri siswa serta mengapresiasi tindakan yang sesuai dengan ajaran dan prinsip Islam.<sup>148</sup> Pendekatan emosional ini dilakukan dengan menggunakan dua metode:

- a) Konseling merupakan salah satu cara untuk membentuk sikap anak dan mempersiapkannya secara moral, intelektual, dan pribadi. Karena konseling merupakan tugas yang sangat penting untuk menjelaskan kepada anak makna sebenarnya, memperkaya mereka dengan nilai-nilai penting dan mengajarkan nilai-nilai Islam.<sup>149</sup>
- b) Metode pengawasan, yaitu Guru mendampingi dan mengawasi siswa secara jasmani dan rohani sehingga tercipta pemikiran positif, sikap moral dan sosial. Gunakan teknik yang mudah dipahami anak, bukan yang memaksa dan membatasi.

### 3) Pendekatan keteladanan

Pendekatan keteladanan adalah menjadikan figure guru atau tenaga pengajar serta seluruh civitas akademika sebagai cerminan manusia yang berkepribadian agama. Keteladanan dalam pendidikan sangat penting dan efektif. Anak akan lebih mengerti jika ada yang ditiru.

---

<sup>147</sup> Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2004), 152

<sup>148</sup> Ilmu..., 151

<sup>149</sup> Heri Noer, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Logos, 1995), 192

Keteladanan dapat menjadi kunci keberhasilan dalam mempersiapkan dan membentuk moral spiritual serta sosial. Sebagaimana disampaikan oleh Zakiyah Daradjat sebagai berikut:

“Hendaknya setiap pendidik menyadari bahwa pembiasaan pribadi anak sangat diperlukan pembiasaan pembiasaan dan latihan latihan yang cocok dan sesuai dengan perkembangan jiwa anak. Karen pembiasaan dan latihan tersebut akan membentuk sikap tertentu pada anak yang lambat laun sikap itu akan bertambah jelas dan kuat, karena telah masuk dalam bagian pribadinya”.<sup>150</sup>

Namun demikian meskipun berbagai pendekatan dilakukan untuk pembentukan sikap yang baik, itu belum cukup kokoh berpengaruh. Secara konvensional bisa jadi akan berdampak namun membutuhkan waktu yang relatif cukup lama. Hipnoterapi sebagaimana disampaikan oleh kepala madrasah dalam wawancara yang dilakukan, adalah sebuah terobosan untuk pembentukan sikap baik yang prosesnya relative lebih singkat diharapkan memberikan pengaruh dalam memodifikasi perilaku.

Pada diri manusia terdapat dua pikiran, yaitu pikiran sadar atau rasional dan pikiran bawah sadar atau irasional. Demikian halnya bahwa ingatan dalam pikiran seseorang tersimpan dalam memori bawah sadar. Pikiran bawah sadar merupakan wadah dimana emosi dan ide lahir didalamnya. Apabila pikiran positif dimunculkan dalam pikiran bawah sadarnya, maka menghasilkan nilai positif dari dirinya, demikian pula sebaliknya. Pikiran bawah sadar sejatinya bersifat netral dan tidak pernah menentukan sendiri. Artinya pikiran itu tidak dapat memilih sekaligus tidak dapat menolak apa yang ditanamkan dalam pikirannya tersebut. Sehingga apabila seseorang mendapatkan sugesti, maka hal itu akan mudah diwujudkan. Kesadaran manusia adalah pintu gerbang menuju kesadaran. Sebelum pikiran memasuki

---

<sup>150</sup> Zakiyah Daradjat, *Pembinaan Remaja*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1982), 126

kesadaran, ia merupakan proses seleksi secara sadar. Ini adalah sistem hipnoterapi.

Hal ini selaras dengan hasil penelitian Ashadi Cahyadi, bahwa hipnoterapi menjadi suatu bentuk psikoterapi yang menggunakan teknik hipnosis sebagai bagian dari proses penyembuhan dan modifikasi perilaku yang mempengaruhi pola pikir seseorang. Teknik ini bekerja secara tidak sadar, memberi umpan balik positif dan kemampuan untuk memecahkan masalah yang menjadi akar masalah. Tujuannya bukan untuk melupakan atau menghilangkannya dari pikiran, tetapi untuk mengubah kesalahpahaman yang terkendali dan dipaksakan. Seseorang yang mengubah perilakunya dengan sikap positif.<sup>151</sup>

### **c. Kelompok bawah**

Berbicara tentang menghargai waktu dan cara mengisi waktu luang, pada kelompok bawah, sebagaimana hasil wawancara dengan C15, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas mengatakan bahwa ada sedikit perubahan setelah mengikuti hipnoterapi. Ia menyadari bahwa menghargai waktu itu penting. Namun terkadang masih sering menggunakan waktu luang untuk bermain dan bersantai atau tidur. Meskipun kadang sadar terus belajar.

Sedangkan C17 subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen saat diwawancara mengatakan, bahwa ada perubahan, yaitu lebih menghargai waktu. Jadi terkadang belajar, kadang digunakan untuk menyelesaikan tugas, namun kadang juga digunakan untuk tidur atau bermain dengan teman atau main HP.

---

<sup>151</sup> Ashadi Cahyadi. *Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku*. Artikel jurnal Ilmiah Syi'ar, Vol. 17 No. 2, 2017

Adapun C18 subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa ada sedikit pengaruh dari hipnoterapi. Waktu luang kadang dipakai untuk mengikuti kegiatan ekstra kurikuler, tapi masih sering bolos. Lebih sering buat nyantai, tidur atau bermain dengan teman dan bermain HP.

Lain lagi dengan subjek penelitian dari MA Maarif Hiadayatul Mubtadiin, C15 ketika diwawancara mengatakan, bahwa kadang ketika sedang mood, waktu luang digunakan untuk belajar terutama kalau ada PR. Namun terkadang juga tugas dari guru tidak dikerjakan dan saat tidak mood atau malas waktu luang digunakan untuk tidur atau bermain HP.

Pada kelompok bawah, hipnoterapi cukup berhasil merubah pola pikir mereka dengan menghargai waktu. Meski tidak maksimal, setidaknya muncul kesadaran untuk memperbaiki diri dengan mengisi waktu luang dengan sesuatu yang lebih bermanfaat. Sugesti yang diberikan memiliki pengaruh meskipun kurang maksimal. Hal ini bisa jadi karena adanya beberapa kemungkinan, seperti:

- 1) Kemampuan seseorang dalam memahami perintah, misalnya orang yang ber-IQ rendah atau cacat mental.
- 2) Orang yang menguasai otak, lebih cenderung menggunakan logika dan diagnosisnya mungkin lebih sulit ditegakkan dibandingkan dengan orang yang tidak mampu. model pengobatan hipnoterapi. lebih banyak dibandingkan individu yang berotak kanan.

Berdasar temuan dari hasil wawancara di lapangan dengan subjek penelitian di atas, baik pada kelompok atas, menengah maupun bawah tentang adanya nilai baru yang tertanam setelah mengikuti tindakan hipnoterapi, peneliti mencoba melakukan *crosscheck* hasil wawancara dengan sumber yang berbeda, yaitu guru Bimbingan dan Konseling. Dalam wawancara dengan peneliti, guru BK menyatakan:

“Saya amati setelah mengikuti hipnoterapi, siswa kelompok atas dan menengah makin antusias mengikuti berbagai perlombaan baik di bidang akademis maupun non akademis. Untuk kelompok bawah ada perubahan, lebih rajin berangkat sekolah dan kadang terlihat berangkat ekstra kurikuler. Sebelum hipnoterapi bisa dibilang belum pernah terlihat berangkat eskul.”

Senada dengan itu, saat peneliti melakukan *crosscheck* dengan kepala madrasah, diperoleh informasi sebagai berikut:

“Kelompok atas dan menengah mereka rajin dan semangat belajar. Setelah dihipnoterapi sepertinya mereka lebih terlihat antusias belajar dan semangat kompetisinya meningkat. Untuk kelompok bawah ya lumayan ada perubahan. Angka membolosnya berkurang dan di kelas lebih memperhatikan belajar. Sebelum mengikuti hipnoterapi terlihat kurang antusias saat mengikuti pelajaran.

Dari temuan di lapangan dan berdasar teori yang ada, hipnoterapi bermanfaat untuk menggali masalah yang ada pada diri siswa, memperkuat motivasi dan mengatasi emosi negative dan meningkatkan gairah belajar. Inilah bentuk perilaku baru, atau nilai baru sebagai efek hipnoterapi atau *Post hypnotic behavior*.

Berdasarkan teori tentang pendekatan yang dilakukan dalam hipnoterapi, bahwa pendekatan hipnoterapi dapat dilakukan dengan dua cara. Pertama dengan memproses akar masalah. Kedua dengan tanpa memproses akar masalah. Hipnoterapi yang dilakukan di Madrasah Aliyah swasta di Banyumas yang dijadikan sebagai sampel penelitian menggunakan pendekatan tanpa memproses akar masalah. Sehingga hipnoterapi dilakukan dengan memberi sugesti ke pikiran bawah sadar klien, dengan tujuan menghilangkan simtom (suatu tanda adanya suatu penyakit sehingga secara internal dapat dirasakan dan termanifestasi). Sugesti yang diberikan adalah dalam rangka menghilangkan simtom atau memodifikasi sehingga tidak lagi mengganggu hidup klien, atau mengurangi frekuensi munculnya atau

mensugesti klien untuk mengalami kontraksi waktu sehingga simton terasa hanya sekejap.<sup>152</sup>

Dari teori tersebut, hipnoterapi yang dilakukan terhadap kelompok atas, menengah dan bawah dapat disimpulkan berhasil memberikan sugestinya, yaitu menghilangkan atau mengurangi frekuensi munculnya simton atau “penyakit” yang ada pada diri klien atau mengalami kontraksi waktu sehingga simton terasa namun hanya sekejap saja.

## **2. Nilai moral atau karakter yang tinggi**

Nilai moral atau karakter yang dimiliki seseorang merupakan *inner light* atau cahaya dari dalam diri yang akan memantul dalam sikap dan perilaku. Jika nilai moral atau karakternya baik maka pantulan sikap dan perilakunya akan baik, begitu juga sebaliknya.

### **a. Kelompok atas**

Berbicara tentang nilai moral dan karakter yang tinggi, peneliti melakukan wawancara dengan subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas, A1 dan diperoleh fakta bahwa melalui hipnoterapi ia merasakan ada perubahan dalam hati dan pikirannya. Yakni, bagaimana harus menghargai usaha orang-orang di sekitar kita, seperti guru dan orangtua. Tidak boleh egois mementingkan apa yang menjadi keinginan diri dengan mengorbankan orang lain. Makin sadar dan ikhlas mengikuti pembiasaan keagamaan di jam ke nol.

Sementara itu subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen, A4 dalam wawancara mengatakan bahwa hipnoterapi makin membuat matanya terbuka lebar. Bahwa hidup jangan disia

---

<sup>152</sup> Adi W. Gunawan, “Akar Masalah, ISE dan IEPCE” (7 November 2017), <https://www.adiwgunawan.com/articles/akar-masalah-ise-dan-iepce> (diakses 15 April 2023)

siakan dan harus menggunakan waktu sebaik baiknya. Sebelum datang kesempatan, maka ambil kesempatan.

Adapun hasil wawancara dengan subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen, A5 diperoleh informasi, bahwa setelah di hipnoterapi, ia merasa bahwa telah dituntun untuk berpikir positif jika ada sesuatu. Belajar *khusnudz-dzan* dengan ketetapan Allah dan bertekad menghilangkan kebiasaan buruk yang ada, seperti malas malasan dan tidur di kelas, dan lebih semangat mengikuti kegiatan jam ke nol, yaitu salat duha, tadarus Al-Qur'an, membaca Asmaul Husna, literasi dan hafalan surat pendek.

Sementara itu hasil wawancara dengan subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Muhtadiin, A7 mengatakan bahwa ia merasa bahwa ia harus berubah lebih bersemangat belajar dan mengembangkan diri sebaik mungkin dengan mencoba banyak hal.

Pada kelompok atas tampak bahwa nilai moral dan karakter yang baik makin terbentuk setelah mengikuti hipnoterapi. Hal ini terlihat dari perubahan pola pikir yang makin mantap menuju keyakinan yang baik tentang cara memandang hidup dan kehidupan.

Sebagaimana disampaikan oleh Gruzelier dalam *Hypnotherapy Explained* bahwa hipnosis mempengaruhi fungsi integratif otak dan menginduksi perubahan atau bahkan kerusakan antara subunit di dalam otak yang bertanggung jawab untuk pembentukan pengalaman sadar. Kekuatan hipnoterapi ini menambah daya ungkit untuk perawatan, menghasilkan perubahan perilaku, emosi dan kognitif dengan lebih cepat dan mendalam.<sup>153</sup>

---

<sup>153</sup> Alladin, Assen, *Hypnotherapy Explained*, Radcliffe Publishing Oxford New York, 2007, hlm. 29-30

Pikiran adalah yang sering kita gunakan, seperti berpikir, belajar, membuat keputusan, menyelesaikan masalah dan lain lain yang berfungsi untuk menyimpan informasi dan pengalaman baik bersifat positif maupun negative. Jenis pemikiran ini bersifat emosional, reflektif, kreatif, suportif, dan disimpan dalam memori. Pikiran-pikiran ini dapat membentuk perilaku tertentu. Hal ini terjadi karena informasi dan pengalaman yang kita terima tercermin dalam pikiran kita. Inilah alasan mengapa hipnoterapi sangat penting bagi akademik siswa.

Pembentukan moral dan karakter, atau tumbuh kembang moral dan karakter dapat dilakukan melalui:

- 1) Pendekatan spiritual, yaitu dengan melalui pembinaan ibadah dan agama, pembinaan sikap keberagamaan,
- 2) pembinaan social, yaitu dengan melalui perilaku dan karakteristik orang lain, proses kognitif, Faktor lingkungan, latar budaya sebagai tempat perilaku dan pemikiran sosial itu terjadi.
- 3) budaya pengajar, sebagaimana disebutkan dalam kitab *ta'liimul Muta'allim* bahwa seorang pengajar (guru) harus memenuhi kriteria tertentu. Pertama, pengajar atau guru haruslah orang yang berilmu tinggi dan berpengetahuan luas serta memiliki keahlian dalam bidang tertentu. Kedua, seorang pengajar haruslah orang yang *wara'*, yaitu sosok yang mampu menghindari dari melakukan hal yang haram atau keburukan. Ketiga, seorang pengajar adalah orang lebih berumur, maksudnya dengan usia yang matang maka akan lebih kaya akan pengalaman.<sup>154</sup>

Berdasar hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, bahwa madrasah sudah memberikan pembinaan dalam rangka pembentukan moral dan karakter melalui berbagai

---

<sup>154</sup> Syaikh Az Zarnuji. *Ta'liimul Muta'allim*, t.t.p Nur Ilmu,13

upaya. Selaras dengan teori di atas bahwa madrasah sudah berupaya melakukan pembentukan moral dan karakter dengan pendekatan spiritual, seperti salat duha, asmaul husna, tadarus Al-Qur'an. Di samping itu pembinaan sosial juga dilakukan melalui pengkondisian lingkungan, pemberlakuan reward dan punishment, pemodelan, merumuskan tata tertib dan lain lain. Budaya pengajar, ditampilkan dengan tampilan perilaku saling menghormati dan menghargai, selalu belajar dengan aktif mengikutipendidikan dan pelatihan serta kegiatan kegiatan pengembangan diri sebagai tuntutan profesionalisme guru. Hadirnya hipnoterapi adalah sebagai upaya untuk memperkokoh dari dalam melalui sentuhan alam bawah sadar. Hal ini dilakukan sebagai bentuk "kolaborasi" antara pembentukan melalui alam sadar dan alam bawah sadar sehingga diharapkan hasilnya lebih maksimal, seperti yang terjadi pada kelompok atas.

#### **b. Kelompok Menengah**

Berbicara tentang terbentuknya nilai moral dan karakter setelah hipnoterapi, peneliti melakukan wawancara dengan subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas, B8 dan diperoleh informasi, bahwa setelah mengikuti hipnoterapi ia bertekad menjadi pribadi yang memiliki rasa ingin berubah menjadi lebih baik. Senada dengan itu B8 mengungkapkan, bahwa ia menjadi bersemangat untuk belajar, tidak mudah putus asa dalam situasi apapun dan bertanggungjawab terhadap diri dan masa depan saya.

Sedangkan subjek penelitian dari MA Muhammaadiyah Pekuncen, B10 mengungkapkan, bahwa ada yang meningkat, yaitu ada semangat meraih mimpi dan membanggakan orangtua. Dalam wawancara dengan B12 subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen diperoleh informasi, bahwa perubahan setelah di hipnoterapi adalah makin semangat mengisi waktu luang dengan

berbagai kegiatan positif, seperti ikut ekstra kurikuler, belajar dan membaca.

Sedang B14 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan, bahwa dirinya makin berubah. Yang ia rasakan adalah *moodnya* meningkat untuk mengerjakan yang baik baik.

Berdasar hasil wawancara tersebut, peneliti mencoba melakukan *crosscheck* informasi di atas dengan kepala madrasah dan guru Bimbingan Konseling. Menurut kepala madrasah saat diwawancara mengatakan bahwa:

Kelompok atas dan menengah setelah dihipnoterapi makin terlihat matang dalam pemikiran, lebih dewasa dan antusias. Kelompok bawah mulai terlihat ada perubahan sikap dan perilaku. Meskipun kadang mengulangi lagi dengan karakter sebelumnya.

Adapun hasil *crosscheck* dengan guru BK diperoleh informasi sebagai berikut:

Kelompok atas dan menengah terlihat makin santun dan menghargai guru. Terlihat makin ta'dzim. Kelompok bawah lumayan ada perubahan setelah dihipnoterapi. Salah satunya, yaitu saat berada di ruang BP terlihat lebih mendengarkan saat diberi masukan.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat bahwa pada kelompok menengah hipnoterapi juga memberikan dampak kepada terbentuknya pola pikir yang positif. Dengan munculnya berbagai tampilan perilaku setelah alam bawah sadarnya “diolah” melalui pemberian sugesti pada saat dihipnoterapi.

Inilah cara kerja hipnoterapi dengan mempengaruhi fungsi integratif otak dan menginduksi perubahan atau bahkan kerusakan antara subunit di dalam otak yang bertanggung jawab untuk pembentukan pengalaman sadar.

### c. Kelompok Bawah

Moralitas adalah hukum, tatanan atau organisasi yang mengatur perilaku individu dalam hubungannya dengan masyarakat dan kelompok sosial. Ahlak dan budi pekerti merupakan sifat-sifat budi pekerti yang harus dicapai seseorang agar dapat hidup baik, adil, dan seimbang. Perilaku moral sangat penting untuk menjalani kehidupan yang damai penuh keteraturan, keselarasan dan keselarasan.<sup>155</sup>

Berbicara tentang moral dan karakter, peneliti melakukan wawancara dan observasi pada kelompok bawah. Dari hasil wawancara, ada beberapa pernyataan mengenai kaitan hipnoterapi dengan nilai moral dan karakter yang baik. Sebagaimana disampaikan oleh C15, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas bahwa setelah di hipnoterapi ia merasa Ada perubahan sedikit. Ia menyadari bahwa mengisi waktu luang itu penting, tapi ia mengakui masih sering tergoda rasa malas. Ia sadar bahwa masa depan harus dipersiapkan, tapi aksi nyatanya masih sulit.

Sedangkan C17 subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa ada perubahan. Sekarang lebih *mendingan*, lebih semangat berangkat sekolah dan mengerjakan tugas dan sudah mulai berpikir untuk berangkat ekstra kurikuler.

Adapun subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen, C18 saat diwawancarai mengatakan, bahwa ada perubahan dan kesadaran untuk lebih baik. Tapi kadang masih mudah ngikut teman. Kalau teman pada mbolos ya akhirnya tergoda ikutan membolos juga.

Bagi C20 subjek penelitian dari MA hipnoterapi membuatnya jadi lebih sadar dan terpikirkan, masa depan mau seperti apa, jika masih seperti ini terus. Sehingga dengan itu

---

<sup>155</sup> Mohammad Ali, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004), 136

menjadi lebih semangat. Tapi ia juga mengakui bahwa terkadang dia lupa sehingga kadang kembali melakukan hal yang dilakukan sebelum di hipnoterapi.

Dari hasil wawancara dengan subjek penelitian dan setelah dilakukan *crosscheck* dengan kepala madrasah dan guru BK, ternyata temuan dilapangan terjadi adanya pengaruh terhadap kelompok bawah. Meskipun tidak maksimal.

Secara teori, berbicara tentang Pribadi adalah pribadi yang stabil, tetap dan mandiri berupa pribadi yang bekerja dan bekerja dengan hatinya, serta tidak dapat dipengaruhi oleh keadaan tanpa berpikir.<sup>156</sup>

Pendidikan karakter bukan hanya pendidikan yang menitikberatkan pada aspek kejiwaan saja, melainkan pendidikan yang menitikberatkan pada tujuan membina potensi-potensi yang dimiliki peserta didik, yang dikembangkan melalui adanya sifat-sifat yang baik, berupa pengajaran nilai-nilai kemanusiaan.<sup>157</sup>

Adanya pembinaan moral dan tujuan pendidikan karakter adalah mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang baik dan buruk, misalnya tekun dan mengetahui hal-hal baik dalam hidup melalui pembiasaan tentang hal hal baik. Seperti religius, jujur, toleransi dan menghargai, disiplin serta peduli lingkungan.

Namun dalam beberapa kasus seperti temuan di lapangan bahwa terkadang, sikap seseorang juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan pertemanannya. Oleh karena itu sebagaimana dijelaskan dalam kitab *ala la*, bahwa mencari teman harus mengikuti rambu rambu agar selamat. Ada hal hal yang perlu

---

<sup>156</sup> Amirullah Syarbini, Buku Pintar Pendidikan Karakter; Panduan Lengkap Mendidik karakter Anak di Sekolah, Madrasah, dan Rumah, 2012, hlm. 17-18

<sup>157</sup> Fakrur Rozi, *Model Pendidikan Karakter dan Moralitas Siswa di Sekolah Islam Modern*; Studi pada SMP Pondok Pesantren Selamat Kendal, Semarang, IAIN Walisongo, 2012, hlm. 6

diperhatikan ketika seseorang dalam kapasitas sebagai pencari ilmu. Pertama, menjaga pergaulan. Bahwa dalam bersosialisasi dan berinteraksi menjalin pertemanan, kita harus memastikan apakah akan berdampak buruk atau berdampak baik. Pastikan bahwa lingkungan yang kita pilih akan mengantarkan kita menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Teman yang baik akan bisa mempengaruhi kita dengan nilai moral dan karakter yang tinggi. Sehingga muncul rasa tanggungjawab, semangat belajar, mengelola waktu dengan kegiatan positif, dan lain lain. Sebagaimana syair berikut:

عَنِ الْمَرْءِ لَا تَسْأَلْ وَسَلَّ عَنْ قَرِينِهِ فَإِنَّ الْقَرِينَ بِالْقَارِنِ يَمْدِي  
فَإِنْ كَانَ ذَا شَرِّ فَجَنَّبَهُ سُرْعَةً وَإِنْ كَانَ ذَا خَيْرٍ فَمَارَنَهُ تَهْتَدِي

“Jangan bertanya pada seseorang, namun tanyalah temannya siapa. Karena sesungguhnya teman sesuai dengan temannya. Jika ada teman yang buruk perilakunya maka jauhilah. Jika ada teman yang baik perilakunya maka dekatilah.”

Jadi, seseorang (pencari ilmu atau peserta didik) yang ingin berhasil sukses dalam mencari ilmu dan selamat dalam kehidupan, maka perlu memperhatikan dan mematuhi (menjaga) rambu rambu sebagaimana dijelaskan pada syair syair di atas.

Pada sebagian siswa, syair *ala la* tersebut sudah mereka hafal di luar kepala. Namun dari hasil wawancara dan telah dilakukan crosscheck dengan sumber berbeda ditemukan beberapa siswa tersebut masih belum bijak dalam berteman sehingga ditemukan adanya kasus yang akibat salah pergaulan terjadi ketidak disiplin siswa dan tindakan indisipliner lainnya.

Berdasarkan informasi sebelumnya dari temuan di lapangan yang dilakukan oleh peneliti, bahwa madrasah telah melakukan berbagai upaya untuk terbentuknya moral dan karakter yang baik pada para siswanya. Hipnoterapi adalah sebuah

terobosan untuk memberikan penyadaran terbentuknya karakter melalui olah alam bawah sadar dengan pemberian sugesti. Sehingga kolaborasi “olah” bawah sadar, pembinaan konsep pengetahuan dan pembiasaan diharapkan dapat memperkokoh adanya nilai moral dan karakter pada siswa.

Pada kelompok atas dan menengah, terlihat adanya aksi positif dari pantulan nilai moral dan karakter yang baik dengan berbagai rencana positif yang mereka canangkan dalam hidup. Di samping itu nilai moral dan karakter juga mereka wujudkan dalam sikap dan perbuatan mereka saat ini. Hal ini semakin kuat terpantul setelah mereka mengikuti kegiatan hipnoterapi.

Pada kelompok bawah, tampak bahwa nilai moral dan karakter yang baik, belum terbangun secara maksimal. Hal ini terlihat dalam berbagai pantulan sikap dan perilaku di kelompok bawah. Akan tetapi jika dikaitkan dengan konsep tentang hipnoterapi, maka pada kelompok bawahpun hipnoterapi dapat disimpulkan memberi pengaruh karena terbukti mengurangi frekuensi munculnya “perilaku kurang baik” pada kelompok bawah.

Hal ini didasarkan pada teori bahwa hipnoterapi dilakukan dengan cara memberikan gagasan ke dalam pikiran klien dengan tujuan menghilangkan gejala (gejala penyakit dapat dirasakan dan diungkapkan secara internal). Sugesti yang diberikan adalah dalam rangka menghilangkan simtom atau memodifikasi sehingga tidak lagi mengganggu hidup klien, atau mengurangi frekuensi munculnya atau mensugesti klien untuk mengalami kontraksi waktu sehingga simtom terasa hanya sekejap.<sup>158</sup>

---

<sup>158</sup> Adi W. Gunawan, “Akar Masalah, ISE dan IEPCE” (7 November 2017), <https://www.adiwunawan.com/articles/akar-masalah-ise-dan-iepce> (diakses 15 April 2023)

### **3. Berorientasi ke masa depan**

#### **a. Kelompok Atas**

Seseorang yang memiliki pola pikir berorientasi ke masa depan, maka hidupnya akan lebih tertata dan terprogram serta memiliki rasa tanggungjawab atas dirinya, demikian pula sebaliknya. Jika seseorang tidak berorientasi ke masa depan maka hidupnya tidak tertata dan tidak terprogram serta kurang atau tidak memiliki rasa tanggungjawab atas dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan A2, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas, ia mengatakan, bahwa ada perubahan dalam dirinya, tentang cara pandangya terhadap masa depan. Bahwa yang seharusnya bertanggungjawab untuk mempersiapkan masa depan adalah diri sendiri.

Sedangkan A3 subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa ia merasakan sekali adanya perubahan pola pikir setelah di hipnoterapi. Dengan hipnoterapi menjadi lebih bersemangat untuk berusaha memaksimalkan semua usaha yang dilakukan demi masa depan diri sendiri.

Senada dengan itu subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen saat diwawancarai A5 menyatakan, bahwa rasa tanggungjawabnya menjadi lebih besar terhadap masa depan diri sendiri. Adapun A7 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan, bahwa ia bertekad akan membangun masa depan dari sekarang. Tekadnya adalah mau membanggakan orangtua dengan prestasi yang diraihinya dan ingin jadi anak yang *birrul walidain*.

Berdasarkan temuan di lapangan, bahwa pada kelompok atas sangat terlihat ada perubahan baik dalam pola pikir maupun pantulan sikap dan perilaku mereka setelah dihipnoterapi. Hal itu bisa dilihat dari makin munculnya rasa tanggung terhadap diri dan masa depan dan berimbas kepada lebih serius dan disiplin dalam

belajar dan menambah wawasan serta life skill. Logika mereka makin jalan dengan pertimbangan pertimbangan yang rasional tentang sebab dan akibat. Hal inilah yang menuntun mereka untuk menampilkan aksi positif dalam hidup mereka.

Berorientasi ke masa depan, artinya dalam perjalanan mencari ilmu, harus benar benar ditata dan memperhatikan syarat mendapat ilmu yang manfaat barokah. Sebagaimana dijelaskan dalam kitab *Alala* sebagai rangkuman dari kitab *Ta'liimul Muta'allim* disebutkan tentang syarat mendapatkan ilmu sebagai berikut:

أَلَا لَا تَنَالُ الْعِلْمَ إِلَّا بِسِتَّةٍ سَأْتِيكَ عَنْ جَمُوعِهَا بَيَانٍ  
ذِكَاةٍ وَحِرْصٍ وَاصْطِبَارٍ وَبُلْغَةٍ وَإِزْشَادٍ أُسْتَاذٍ وَطُولِ زَمَانٍ

“Ingatlah! Engkau tidak akan mendapatkan ilmu kecuali dengan memenuhi enam syarat. Saya akan beritahukan keseluruhannya secara rinci. Yaitu: Kecerdasan, kemauan, sabar, biaya, bimbingan guru dan waktu yang lama.”<sup>159</sup>

Pada bait syair di atas disampaikan bahwa pencari ilmu agar supaya ilmunya berkah dan manfaat selain harus memiliki niat yang suci juga harus memiliki enam modal. Pertama, kecerdasan, maksudnya cerdas dalam hal ini ada dua makna, yakni cerdas yang bersifat *muhibatun minallah* (kecerdasan yang diberikan oleh Allah). Makna cerdas berikutnya adalah kecerdasan yang diperoleh dari hasil usaha atau *muktasab*, yaitu diperoleh dari hasil belajar, seperti diskusi, mengulang materi yang diajarkan maupun mencatat pelajaran. Kedua, bersungguh sungguh. Dengan usaha maksimal dan telaten dalam mencari ilmu maka seseorang akan mendapat apa yang menjadi usahanya. Ketiga, kesabaran. Sabar dalam belajar,

<sup>159</sup> Syaikh Ahmad Nabhan, *Alala*, Lirboyo Kediri, t.t., 2

sabar dalam ujian, sabar dalam segala hal yang terjadi dalam proses menuntut ilmu. Termasuk sabar dalam ujian berproses berangkat sekolah dan melawan kemalasan. Keempat, ada biaya. Modal biaya diperlukan dalam hampir seluruh lini kehidupan termasuk mendapatkan ilmu. Dalam menuntut ilmu tentu konsekuensinya kita siap berkorban waktu, harta bahkan mungkin nyawa. Kelima, dengan bimbingan Guru. Salah satu hal yang paling utama dan penting dalam menuntut ilmu terutama ilmu agama adalah dengan bimbingan dari seorang guru. Jika otodidak semata, akan menjadi bahaya karena bisa terjadi kemungkinan salah memahami suatu teks ayat atau hadits. Di samping itu dalam rangka menjaga sanad keilmuan kita. Keenam, waktu yang lama. Dalam menuntut ilmu butuh waktu yang lama. Tidak mungkin Ilmu didapat dengan cara instan atau hanya dalam hitungan bulan saja.

Dalam nadhom *ala la tanalul 'ilma* yang merupakan rangkuman penjelasan dari kitab *ta'limul muta'allim* terlihat adanya spirit tentang wujud budaya akademik siswa. Yakni berupa Kecerdasan (adanya usaha untuk belajar), kemauan (minat yang tinggi terhadap keilmuan), sabar (nilai moral dan karakter yang tinggi), biaya, bimbingan guru (bagaimana membangun sosialisasi dengan guru, berpikir kritis, kreatif), dan waktu yang lama (mengolah dan mengisi waktu dengan hal positif). Hal ini ditekankan harus dilakukan oleh para peserta didik agar mendapat kesuksesan (nilai kemanfaatan dan keberkahan) atas ilmu yang dipelajari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala madrasah bahwa upaya penyadaran membangun masa depan melalui penanaman konsep dari kitab *ala la* di atas sudah dilakukan oleh madrasah. Apalagi bagi siswa yang juga menjadi santri, rata-rata mereka hafal diluar kepala dengan nadzom di atas. Namun hal ini belum maksimal berpengaruh terhadap aksi nyata mereka, sehingga

melalui hipnoterapi diharapkan menjadi daya dorong melalui alam bawah sadar mereka dalam menanamkan kesadaran artinya berorientasi ke masa depan. Berdasar temuan di lapangan hipnoterapi berpengaruh terhadap mereka.

#### **b. Kelompok Menengah**

Tentang berorientasi ke masa depan, peneliti melakukan wawancara dengan B7 dan ia mengatakan, bahwa dirinya menjadi lebih menyadari arti pentingnya menata masa depan. Dengan mengatur waktu sebaik baiknya, mengejar prestasi sebanyak banyaknya dan tekad yang kuat dan sungguh sungguh. Sedangkan hasil wawancara dengan B8 diperoleh informasi, bahwa ada rasa tanggungjawab terhadap masa depan. Dengan mempelajari hal hal yang belum saya ketahui, meningkatkan prestasi belajar, belajar berpikir positif dan dewasa. Dalam wawancara, B9 mengatakan, bahwa hipnoterapi membuatnya semakin kuat tekadnya untuk meraih mimpi, sesuai targetnya dan keinginan orangtua.

Pada kelompok menengah hipnoterapi berhasil mensugesti mereka hingga tampak perubahan yang sangat berarti dalam hidup mereka. Daya dorong dari dalam untuk berubah dan makin baik lagi nampak semakin kuat ditampilkan dalam sikap dan perilaku mereka. Perubahan juga tampak dalam cara berpikir yang makin dewasa, dalam rancangan rancangan program untuk menata masa depan sampai pada aksi nyata dalam sikap dan perbuatan.

Peneliti melakukan *crosscheck* hasil wawancara tersebut dengan kepala madrasah dan guru BK. Menurut kepala madrasah dalam wawancara diperoleh informasi sebagai berikut:

Kelompok atas dan menengah setelah dihipnoterapi terlihat lebih antusias mencari info tentang Perguruan Tinggi dan program studinya dan mereka bercita cita lanjut kuliah. Semangat belajarnya makin meningkat. Kelompok bawah terlihat mulai ada perubahan sikap dan

rasa tanggungjawab dengan angka kehadiran di kelas yang meningkat.

Adapun hasil wawancara dengan guru BK diperoleh informasi bahwa Kelompok atas dan menengah makin sering berkunjung ke ruang BP bertanya dan meminta pertimbangan tentang baiknya mereka kuliah di prodi apa, dan apa yang harus dipersiapkan. Sedangkan kelompok bawah setelah mendapat hipnoterapi sepertinya terjadi peningkatan dalam minat belajarnya. Hal ini terlihat dari menurunnya angka bolos sekolahnya.

Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap subjek pada kelompok menengah dalam hal berpikir dan bertindak dengan berorientasi ke masa depan.

### **c. Kelompok Bawah**

Pada kelompok bawah, peneliti melakukan wawancara ke beberapa subjek penelitian tentang berorientasi kepada masa depan. Hasil wawancara dengan C15, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas diperoleh informasi bahwa ada sedikit perubahan yang dirasakan pasca hipnoterapi. Dia sadar masa depan itu harus dipersiapkan, sehingga dia bertekad akan berusaha sekolah yang benar, dan berangkat ekstra kurikuler.

Lain lagi dengan C17, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen yang mengatakan bahwa ada perubahan, akan tetapi godaannya banyak. Kadang masih kurang serius, namun dengan hipnoterapi rasanya seperti ada yang mengingatkan untuk berubah. Sedangkan dalam wawancara dengan C18, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen, dia mengatakan bahwa setelah dihipnoterapi merasa mempunyai semangat baru untuk belajar lebih sungguh sungguh demi masa depan. Meskipun masih suka turun juga semangatnya.

Adapun C20, subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin ia mengatakan bahwa ada perubahan setelah dihipnoterapi meskipun tidak banyak. Kadang masih tergoda untuk suka bersantai dan males belajar.

Dari hasil wawancara di atas, terlihat bahwa hipnoterapi memberi arah untuk subjek berpikir dengan berorientasi ke masa depan. Makna masa depan mengacu pada sikap, cara pandang, atau sikap seseorang terhadap dirinya ketika memikirkan masa depan. Dengan kata lain, ini adalah cara orang merumuskan dan menciptakan visi masa depan.

Proses pembuatan proyek masa depan berlangsung melalui tahapan berikut: motivasi (menetapkan tujuan dan mendorong tindakan menuju tujuan yang dibuat) dan perencanaan (seperti perencanaan manusia untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan yang berkaitan dengan bidang yang diinginkan). kinerja) dan evaluasi (suatu proses yang melibatkan pengamatan dan evaluasi perilaku yang ditampilkan dan penguatan diri).

Pada kelompok atas dan menengah terlihat bahwa hipnoterapi memperkokoh kesadaran menata masa depan. Hal ini terlihat dari adanya motivasi dan perencanaan serta sedikit representasi dari evaluasi diri untuk menata masa depan.

Pada kelompok bawah, ada sedikit pengaruh hipnoterapi terhadap kesadaran berpikir menata masa depan. Meski tidak maksimal akan tetapi letupan motivasi tergambar dalam rancangan mereka untuk menata diri dan kesadaran tentang sesuatu yang tidak seharusnya dilakukan, ini sebetulnya juga sudah merupakan wujud adanya evaluasi diri. Hal ini juga dibenarkan oleh kepala madrasah dan guru BK tentang adanya perubahan ke arah lebih baik pada kelompok bawah setelah mengikuti hipnoterapi.

Dalam konsep tujuan hipnoterapi adalah dengan tujuan menghilangkan simtom (suatu tanda adanya suatu penyakit sehingga secara internal dapat dirasakan dan termanifestasi). Sugesti yang diberikan adalah dalam rangka menghilangkan simton atau memodifikasi sehingga tidak lagi mengganggu hidup klien, atau mengurangi frekuensi munculnya atau mensugesti klien untuk mengalami kontraksi waktu sehingga simton terasa hanya sekejap.<sup>160</sup>

Dari teori tersebut, hipnoterapi yang dilakukan terhadap kelompok atas, menengah dan bawah dapat disimpulkan berhasil memberikan sugestinya, yaitu mengurangi frekuensi munculnya simton atau “penyakit” yang ada pada diri klien atau mengalami kontraksi waktu sehingga simton terasa namun hanya sekejap saja

#### **4. Berpikir Kritis dan Dinamis**

Berpikir kritis atau rasional akan mengantarkan seseorang lebih banyak menggunakan logika atau rasio ketika akan mengambil langkah atau bersikap dalam hidup. Termasuk mempertimbangkan konsekuensi dari apa yang diperbuat dan apa yang jadi pilihan sikapnya. Sehingga dengan nalar kritis yang dimiliki akan mengantarkan atau berkontribusi terhadap seseorang menuju hidup yang dinamis.

##### **a. Kelompok atas**

Tentang berpikir kritis dan dinamis, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa subjek penelitian pada kelompok atas. Dalam wawancara dengan A1, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas, ia mengatakan, bahwa terkadang dalam mengambil keputusan untuk hidupnya masih sangat bergantung kepada orang lain, padahal A1 terbilang aktif berorganisasi, suka

---

<sup>160</sup> Adi W. Gunawan, “Akar Masalah, ISE dan IEPCE” (7 November 2017), <https://www.adiwunawan.com/articles/akar-masalah-ise-dan-iepce> (diakses 15 April 2023)

berdiskusi dan menggunakan nalar. Namun masih sering kurang yakin dengan langkah yang dipilih. Sedangkan A2, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen, dalam wawancara mengatakan dalam forum diskusi ia terbiasa memberikan pendapat maupun bertanya. Saya suka diskusi, hipnoterapi semakin membuat rasa percaya diri makin meningkat.

Adapun A5, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa dia belajar berpikir kritis dengan mengikuti lomba menulis. Kebetulan setelah madrasah mengadakan pelatihan menulis ada even lomba. Jadi sekalian mempraktekkan ilmu hasil pelatihan. Sedangkan hasil wawancara dengan A6 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin ditemukan, bahwa berpikir kritis diterapkan dengan belajar melakukan penelitian, mengikuti bimbingan penulisan karya ilmiah, mengikuti lomba KIR dan berorganisasi, seperti Pramuka.

Berpikir kritis adalah bagian dari upaya madrasah dalam menanamkan budaya akademik siswa. strategi untuk menanamkan budaya akademik dilakukan melalui;<sup>161</sup> pertama, *power strategy*, yaitu dengan cara menggunakan kekuasaan. Dalam hal ini peran kepala madrasah dengan segala kekuasaannya sangat penting dalam menciptakan perubahan. Implementasi dari strategi ini berupa pembudayaan sikap tanggungjawab terhadap masa depan, nilai moral dan karakter yang baik, penggunaan waktu luang dengan efektif, berpikir kritis dan dinamis, kerjasama, disiplin, budaya menulis, budaya baca, dan berprestasi di lembaga pendidikan. Strategi ini dikembangkan melalui pendekatan perintah dan larangan dan pemberlakuan *reward and punishment*.

---

<sup>161</sup>Muhammad Fathurrohman, *Implementasi Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Islam: Peningkatan Lembaga Pendidikan Islam Secara Holistik; Praktik dan Teoritik*, (Yogyakarta: Teras, 2012), 116-117

Kedua, *persuasive strategy* yang dijalankan lewat pembentukan opini dan pandangan warga. Strategi tersebut dikembangkan melalui metode sintesis, pemodelan dan persuasi dimana warga madrasah diminta melaksanakan program pengembangan budaya demi mutu pendidikan siswa, memotivasi dan meyakinkan akan nilai-nilai positifnya serta dampaknya di masa depan.

Ketiga, *normative reductive*. Norma adalah aturan yang berlaku di madrasah maupun masyarakat.<sup>162</sup> Dalam melaksanakan pengembangan budaya akademik siswa, strategi keteladanan, pengajaran, dan penguatan dapat digunakan untuk mempersiapkan dan melaksanakan. Hal ini memerlukan nilai-nilai, etika, keyakinan dan praktik yang seluruh warga madrasah (direktur madrasah, guru, staf dan siswa) dimasukkan ke dalam program oleh masing-masing guru dan diperkuat dalam organisasi di lingkungan madrasah. . Pada saat ini, orang tua/wali hendaknya dilibatkan dalam menjaga budaya pendidikan yang dikembangkan di sekolah oleh anaknya di rumah.<sup>163</sup>

Keempat, pengembangan hipnoterapi. Hal ini merupakan salah satu terobosan atau strategi yang digunakan sebagai usaha untuk mengawal penanaman budaya akademik siswa. Strategi ini ditangani oleh terapis dengan mengkondisikan siswa untuk masuk dalam suasana rileks dan disiapkan konten materi hipnoterapi yang diarahkan kepada membuka pintu kesadaran para siswa dengan mengolah alam bawah sadar mereka agar terbuka dan ikhlas serta memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti program pengembangan budaya akademik yang dicanangkan pihak madrasah.

---

<sup>162</sup> *Implementasi...*,

<sup>163</sup> Daryanto dan Suryatri Darmiati, *Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah*, (Yogyakarta: Gava Media 2013).

Keempat langkah di atas berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh madrasah dikolaborasikan sebagai strategi untuk penanaman budaya akademis siswa diterapkan di Madrasah Aliyah Swasta di Banyumas yang ditetapkan sebagai tempat penelitian.

Adapun berbicara tentang hidup yang dinamis berarti sama dengan aktif bergerak, hidup yang berwarna, tidak monoton, kreatif dan ini merupakan beberapa ciri atau indikator dari kata dinamis.

Ketika peneliti melakukan wawancara tentang hidup yang dinamis kepada kelompok atas diperoleh beberapa informasi. Menurut A1 hidup itu harus berwarna, jadi harus aktif dan kreatif. Dengan hipnoterapi, rasa itu makin menggebu sehingga makin mendorongnya untuk tidak berhenti berkarya dan melahap semua peluang yang membuatnya makin merasa hidup. Sedangkan A2 mengatakan, bahwa hidup kreatif dan dinamis itu adalah dapat menilai dan mengoreksi apa yang dilakukan dan sebagai pertimbangannya bukan apa yang disukai dan tidak, tapi apa yang dibutuhkan dan tidak.

Pada saat A3 diwawancarai, ia mengatakan bahwa menurutnya dinamis itu harus bergerak. Bergerak untuk maju, bergerak untuk berkarya, bergerak untuk menambah wawasan, bergerak untuk berubah. dia menggunakan waktu luangnya untuk aktif di organisasi. Hipnoterapi makin memberikan kesadaran kepadanya tentang itu. Sedangkan A4 mengatakan, dihipnoterapi makin menguatkan tekadnya untuk kreatif dalam hidup. Daya juangnya meningkat untuk aktif dan serius belajar dan menambah wawasan. Tadinya jika madrasah tidak memfasilitasi kegiatan tertentu, maka ia lebih banyak menggunakan untuk bersantai.

Dari hasil pengamatan peneliti maupun wawancara serta dokumen foto kegiatan dan jejak digital yang ada, seperti video, youtube, IG madrasah telah melakukan upaya terbentuknya sikap kritis dan dinamis dengan penyelenggaraan kegiatan ekstra

kurikuler yang mendukung ke arah itu dan melatih mereka untuk berorganisasi. Namun menurut guru BK dan wakil kepala bagian kesiswaan, angka kehadiran siswa dalam kegiatan ekstra kurikuler yang bersifat bukan wajib, jumlah peminatnya terbilang rendah dengan bukti angka kehadiran yang tidak maksimal. Untuk itu madrasah mendorong dan memperkokoh tumbuhnya kesadaran tentang sikap berpikir kritis dan hidup dinamis dengan adanya kegiatan hipnoterapi sebagai upaya penguatan dari dalam diri.

#### **b. Kelompok Menengah**

Berbagai tampilan perilaku dan pemikiran bernalar kritis dan dinamis juga ditemukan pada kelompok menengah. Sebagaimana hasil wawancara dengan B8, subjek penelitian dari MA Miftahussaam Banyumas, bahwa nalar kritis diajarkan bapak ibu guru dalam pembelajaran di kelas dengan diskusi, belajar berpikir terbuka menerima perbedaan. Hipnoterapi makin menyadarkannya bahwa hidup juga harus rasional. Jika menginginkan sesuatu sesuatu ya harus dengan usaha maksimal. Senada dengan itu, B10 subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen dalam wawancara yang dilakukan mengatakan, bahwa hipnoterapi menyadarkannya untuk berpikir rasional dalam hidup. Ingin sesuatu ya harus diperjuangkan, setiap perbuatan atau keputusan dalam hidup mengandung resiko.

Sedangkan hasil wawancara dengan B11, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen ia mengatakan, bahwa hipnoterapi membuatnya berpikir logis, karena mempunyai cita cita maka harus serius mencapainya jika ingin terealisasi. Setelah dihipnoterapi lebih mempertimbangkan ketika akan melakukan sesuatu jadi berfikir apa akibat yang akan ditimbulkan.

Adapun B13 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan, bahwa hipnoterapi menyadarkannya untuk

belajar berpikir kritis. Hidup itu harus ditata, dan masa depan mau seperti apa tergantung menatanya dari sekarang. Sedangkan menurut B14, ia mengatakan bahwa ketika mengkaji kitab *Ta'liimul Muta'allim*, dia diajari tentang pentingnya niat saat belajar, memanfaatkan waktu muda dengan baik, menghargai ilmu dan guru, serta belajar harus sungguh sungguh. Namun sepertinya itu tidak lebih sebatas pengetahuan saja, dan hipnoterapi menyadarkan bahwa itulah yang harus dilakukan jika ingin berhasil, dan ini sangat masuk akal.

Berpikir kritis adalah berpikir secara logis dan sistematis ketika mengambil keputusan atau menyelesaikan masalah. Berpikir kritis adalah kemampuan berpikir jernih dan rasional tentang tindakan dan keyakinan.<sup>164</sup>

Proses pengambilan keputusan yang rasional, logis, sistematis dan hati-hati merupakan metode berpikir kritis.. Jika diterapkan pada dunia pendidikan, seorang pembelajar yang berpikir kritis, tentu tidak akan menyia nyiakan proses belajarnya dan memiliki orientasi mendapat ilmu yang manfaat dan barokah. Dalam mukaddimah kitab *Ta'liimul Muta'allim* disebutkan tentang terhalangnya seorang pembelajar dari kemanfaatan dan keberkahan ilmu yang dimiliki karena adanya beberapa penyebab. Diantaranya karena kesalahan dalam metode mencari ilmu dan meninggalkan syarat sayaratnya.

فلما رأيت كثيرا من طلاب العلم في زماننا يجدون إلى العلم ولا يصلون ومن منفعه وثمراته .  
وهي العمل به والنشر . يرمون لما أنهم أخطأوا طريقه وتركوا شرائطه، وكل من أخطأ الطريق  
ضل، ولا ينال المقصود قل أو جل، فأردت وأحببت أن أبين لهم طريق التعلم على ما رأيت  
في الكتب وسمعت من أساتيدى أولى العلم والحكم

---

<sup>164</sup> Sevilla, Berpikir Kritis: Pengertian, Manfaat, Cara Mengasah dan Rekomendasi Buku, <https://www.gramedia.com/best-seller/berpikir-kritis/> (diakses tanggal 20 Desember 2023)

“Tatkala aku melihat banyak dari para penuntut ilmu pada masa kita bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu, namun tidak dapat mencapai hasilnya. Di antara manfaat dan buah ilmu adalah mengamalkan ilmu dan menyebarkannya. Mereka terhalang (dari ilmu) sebab kesalahan dalam metode mencari ilmu, dan mereka meninggalkan syarat-syaratnya. Sedangkan setiap orang yang salah jalan maka akan tersesat, dan tidak mendapat sesuatu yang ia inginkan sedikit ataupun banyak. Maka aku ingin menjelaskan kepada mereka tata cara belajar berdasarkan yang telah aku lihat dan dengar dari guru guruku yang memiliki ilmu dan hikmah.”<sup>165</sup>

Spirit berpikir kritis sebagai salah satu ciri adanya budaya akademik siswa terdapat dalam kitab *Ta'liimul Muta'allim* meliputi hal hal berikut:

- 1) Niat ketika belajar
- 2) Memilih ilmu, guru dan teman serta keteguhan dalam menuntut ilmu
- 3) Menghormati ilmu dan ahlinya
- 4) Sungguh sungguh, tekun dan semangat
- 5) Tawakkal kepada Allah
- 6) Memanfaatkan masa produktif (memanfaatkan usia muda)
- 7) Mengambil manfaat pelajaran (tidak menyia nyiakan waktu, bergaul dengan guru yang selalu haus akan ilmu, fokus pada pelajaran, taat kepada guru)
- 8) Bersikap *wara'* ketika belajar (menjauhi dari kekenyangan, banyak tidur, banyak membicarakan sesuatu yang tidak bermanfaat, menggunjing, bergaul dengan orang yang rusak ahlaknya)
- 9) Memperhatikan penyebab hafal (Sungguh sungguh, tekun, sedikit makan, salat di malam hari, membaca Al- Qur'an), dan

---

<sup>165</sup> Syaikh Az Zarnuji. *Ta'liimul Muta'allim*, t.t.p Nur Ilmu, 5-7

menghindari penyebab lupa (banyak berbuat maksiat, banyak berbuat dosa, gelisah, hawatir)

Pada kelompok menengah, terlihat bahwa proses membangun nalar kritis dan dinamis sudah dilakukan dalam kehidupannya sebagai pelajar, akan tetapi sifatnya kurang maksimal. Sehingga dengan adanya hipnoterapi, kesadaran tentang hidup harus bernalar atau berpikir kritis makin terbangun. Hal ini terlihat saat peneliti melakukan observasi, menjumpai beberapa subjek penelitian pada kelompok menengah ini sedang terlibat aktif diskusi pada kegiatan yang sedang berlangsung di organisasi yang mereka geluti. Berorganisasi merupakan salah satu pantulan bernalar kritis dan dinamis, karena menggunakan waktu untuk kegiatan positif, mengasah nalar dan kecerdasan sosial serta wahana untuk menambah ilmu dan pengalaman.

Hal ini tampak pada hasil wawancara tentang hidup dinamis berikut. B8 subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas mengatakan, “Hipnoterapi mengantarkan saya untuk lebih mikir yang berguna. Hidup itu ya yang jangan monoton. Bervariasi lah. Ya ngaji ya sekolah ya organisasi ya ikut eskul.” Sementara itu dalam wawancara dengan B10, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen ia mengatakan. Bahwa efek hipnoterapi membawanya tambah sigap, sehingga dia berusaha untuk mengambil kesempatan jika ada peluang untuk mengasah potensi diri. Belajar dan belajar. Serta mengikuti ekstra kurikuler.

B11 subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen pada saat diwawancarai mengatakan, “Ekstra kurikuler Tata Boga, awalnya saya tidak tertarik. Tapi setelah saya dihipnoterapi saya merasa tertantang untuk mencoba hal hal baru, seperti masuk di kelas tata boga.” Adapun B13, subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin dalam wawancara mengatakan bahwa ia menjadi bersemangat sekali mengikuti ekstra kurikuler.

Pokoknya selagi sehat dan sempat ia berjanji pada diri sendiri untuk mengikuti kegiatan di madrasah dan pondok.

Pada kelompok menengah juga terlihat bahwa hipnoterapi memiliki andil yang penting dengan memberikan kontribusi terhadap menguatnya berpikir kritis dan hidup yang dinamis.

### c. Kelompok Bawah

Pada kelompok bawah peneliti juga menggali informasi tentang adanya nalar atau berpikir kritis dan dinamis. Dalam wawancara yang berlangsung dengan C15, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas ia mengatakan, bahwa ia tidak ingin yang *njlimet njlimet*. Menjalani hidup dengan nyantai apa adanya. Sedangkan C17, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa ia kadang terlintas dalam pikiran bahwa jika bermalas malasan, maka akibatnya akan mengenai ke diri sendiri di masa depannya. Hipnoterapi menyadarkannya tentang itu. Pelan pelan ia akan mencoba untuk bersikap rasional, ada sebab pasti ada akibat.

Pada wawancara dengan C18, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen ia mengatakan, bahwa ia menjadi tersadar bahwa kemalasannya bisa membahayakan masa depan sendiri. Tapi kesadaran ini sering tiba tiba hilang karena masih sangat terpengaruh dengan teman yang di sekitarnya. Kalau temannya ogah ogahan maka dia seperti tertarik untuk ikut bermalas malasan.

Senada dengan ernyataan di atas, C20 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan bahwa

Peneliti melakukan *crosscheck* terhadap informasi yang disampaikan dalam wawancara dengan subjek penelitian. *Crosschek* peneliti lakukan dengan kepala madrasah dan guru BK. Menurut kepala madrasah, kelompok atas dan menengah

makin terlihat bersemangat mengikuti kegiatan dan bahkan mereka terlihat meningkat semangat berkompetisinya dengan bukti berlomba lomba untuk mengikuti olimpiade yang ada. Kelompok bawah sepertinya kurang terlihat adanya perubahan, ada tapi tidak terlalu menonjol. Sebelum hipnoterapi mereka jarang banget mengerjakan dan mengumpulkan tugas. Setelah dihipnoterapi lumayan ada perubahan, kadang mereka menyetorkan tugas dan beberapa kali terlihat berangkat kegiatan ekstra kurikuler.

Hal ini diakui oleh beberapa subjek penelitian berkaitan dengan hidup yang dinamis, sebagaimana hasil wawancara dengan C15, subjek penelitian dari MA Miftahussaam Banyumas. Ia mengatakan, bahwa ia termotivasi setelah dihipnoterapi, tapi dengan jujur ia mengatakan bahwa sampai sekarang belum ada tindakan apapun, masih pasif saja. Demikian juga dengan C17, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen, pasca hipnoterapi yang ia sampaikan pada saat wawancara. Dia menyadari bahwa hidup itu harus berwarna. Tapi rasa malas masih sering muncul sehingga dia lebih sering bermain dengan teman atau main HP dan masih banyak lebih malas ikut kegiatan.

Lain lagi dengan C18, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, “Saya dimotivasi dan di hipnoterapi, sadar sebentar. Sempat mikir rugi tidak serius sekolah dan berkegiatan. Tapi ya itu setelah ketemu teman setipe mbalik lagi malesnya.” Selaras dengan pernyataan tersebut, C20 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan bahwa ia setelah di hipnoterapi ya kadang sadar untuk berubah akan tetapi saat bersama teman, tergantung temannya. Intinya masih mudah terpengaruh teman.

Secara teori, bernalar kritis memiliki karakteristik; (1) konseptual, yaitu berpikir dengan dasar konsep dan realitas yang

ada; (2) rasional, yaitu berpikir berdasar fakta yang ada; (3) Reflektif, mengumpulkan fakta kemudian dianalisis berdasar teori; (4) Mandiri, bisa mengambil keputusan sendiri; (5) Berpikir terbuka, yakni mau menerima perbedaan.

Dengan bernalar kritis, akan mengantarkan pada kemampuan untuk mencari solusi yang beragam dari sebuah permasalahan. Dengan ini akan memicu munculnya kreativitas dan memiliki banyak ide.

Adapun ciri bernalar kritis adalah dengan sering bertanya, suka berdiskusi, mampu memberikan argumentasi, berpengetahuan luas, supel dalam pergaulan, hobi membaca, dapat membedakan antara fakta dan opini dan Pertimbangkan isyarat dan isyarat emosional lainnya saat mengambil keputusan. Selain itu, juga bisa berpikiran terbuka dan menerima perubahan dalam sistem saat ini tanpa takut akan perbedaannya dan menghargai pendapat orang lain, mampu bekerjasama dalam tim, mampu menjadi pemimpin, bertanggung jawab dan tidak terburu dalam mengambil keputusan dan punya rasa ingin tahu yang tinggi.

Sedangkan berbicara tentang konsep dinamis secara teoritis, Pengertian dinamis adalah istilah umum untuk sesuatu atau keadaan yang senantiasa berubah, meluas, dan berkembang dengan pesat. Adapun ciri-ciri dari seseorang yang memiliki sikap dinamis, di antaranya adalah:

1. Bersedia untuk maju dan berkembang.
2. Bersemangat dalam pembelajaran mandiri. Secara khusus, cobalah untuk mengambil pelajaran atau belajar dari setiap masalah.
3. Mampu bekerja lebih dari yang lain.

4. Selalu berpikir positif dan melihat peluang dalam setiap permasalahan.
5. Miliki keyakinan yang kuat dan yakin bahwa apa yang diinginkan bisa diraih, terutama untuk masa depan.

Strategi untuk mendorong siswa agar tumbuh nalar kritisnya dan hidup yang dinamis telah dilakukan oleh madrasah melalui pembelajaran yang interaktif, berorientasi pada siswa dan mendorong siswa untuk memiliki minat baca. Karena buku adalah sumber informasi yang sangat mendukung terhadap adanya nalar kritis. Di samping itu juga dengan memfasilitasi siswa dengan berbagai kegiatan ekstra kurikuler dan pengembangan bakat minat lainnya.

Pada kelompok atas, menengah dan bawah, nalar kritis siswa, rata-rata belum terbangun secara maksimal. Indikator bernalar kritis yang mereka tampilkan masih sebatas memiliki minat baca, menghargai perbedaan, suka diskusi. Hipnoterapi hadir untuk mensugesti bahwa hidup harus penuh daya juang dan berpikir serta bersikap rasional. Berani mengambil keputusan dan berani menerima konsekuensi atas keputusan yang diambil. Berani berbuat harus berani menerima akibatnya. Meski tidak maksimal, namun melalui hipnoterapi minimal mereka memiliki kesadaran untuk menuju bernalar kritis.

Pada kelompok atas dan menengah terlihat bahwa sikap rasional mulai terpantul dalam kehidupan mereka. Rasa tanggungjawab mengantarkan mereka menggunakan nalar bahwa segala sesuatu yang dilakukan mengandung konsekuensi. Sehingga mereka makin dewasa dan menggunakan pertimbangan baik buruk manfaat tidak manfaat, efeknya positif atau negative dalam pengambilan keputusan dan sebelum melakukan sesuatu.

Indikator dinamis seperti tersebut di atas juga terlihat sudah ada pada kelompok atas dan menengah meskipun belum

maksimal. Hal ini dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan. Mereka berkecenderungan memiliki karakter dinamis. Konsep hidup dinamis sudah dikantongi oleh mereka. Hipnoterapi makin memperkokoh keyakinan mereka dan menjadi daya lecut dari dalam, sebagai amunisi bagi mereka untuk memantulkan lebih kuat dalam perilaku kreatif dan dinamis.

Pada kelompok bawah kesadaran untuk berpikir kritis sudah mulai muncul pada beberapa siswa. Namun pada beberapa siswa lainnya, sugesti yang diberikan tidak berhasil mempengaruhi mereka. Sehingga seolah tidak terjadi perubahan dalam mindset mereka tentang hidup harus rasional dan menggunakan nalar kritis.

Tentang indikator karakter kreatif dan dinamis masih terbatas sekali tampilannya pada kelompok bawah. Pantulan sikap dan perilaku sebagai representasi kata dinamis pada kelompok bawah masih minimalis. Adanya hipnoterapi menurut mereka tidak terlalu berpengaruh pada kesadaran diri untuk berpikir tentang hidup itu harus kreatif dan dinamis. Tampilan sikap yang mencerminkan kedinamisan cenderung tidak stabil, kadang sadar bahwa hidup harus bergerak maju, namun lebih sering melakukan sebaliknya.

Fenomena pada kelompok bawah tentang bernalar kritis dan hidup dinamis yang hasilnya kurang maksimal di “sentuh” dengan hipnoterapi, Bagus (praktisi hipnoterapi) menyampaikan bahwa kemungkinan mereka kurang berhasil dibimbing masuk ke kedalaman hipnoterapi sehingga induksi kurang berhasil. Hal ini bisa disebabkan karena mereka kurang fokus, curiga, tidak ikhlas mengikuti tindakan hipnoterapi sehingga terjadi penolakan dalam pikiran mereka saat diarahkan dalam pra induksi dan induksi. Rekomendasi kepada madrasah adalah dilakukan ulang tindakan hipnoterapi secara individual atau kelompok kecil bagi siswa atau

subjek yang memiliki masalah lebih kompleks dan dilakukan pengulangan tindakan hipnoterapi sebanyak minimal tiga kali.

## **5. Kebiasaan membaca**

Dalam Al-Qur'an Allah mengintruksikan umat Islam untuk membaca. Hal ini tertuang dalam wahyu pertama yang difirmankan Allah SWT. Ini memberikan pengertian bahwa membaca adalah kunci untuk mengetahui segala sesuatu yang ada di muka bumi. Tentang kebiasaan membaca, peneliti melakukan wawancara dengan kelompok atas, menengah dan bawah.

### **a. Kelompok Atas**

Kebiasaan membaca merupakan salah satu indikator dari adanya budaya mutu akademik. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada A1, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas ia mengatakan, bahwa setelah di hipnoterapi ia merasa dibuka pintu kesadarannya. Jika ada waktu luang ia menjadi terpancing untuk membaca. Kadang ensiklopedi, kadang majalah atau novel untuk hiburan, dan membaca Al-Qur'an untuk ibadah. Sedangkan A3, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, ia menjadi makin sadar bahwa membaca menjadikanawasannya lebih luas.

A5, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, "Waktu luang biasanya saya gunakan untuk membaca novel atau ngobrol dengan teman sekamar bahkan kadang sampai lupa waktu saking asyiknya. Setelah dihipnoterapi saya makin sadar bahwa perlu manajemen waktu antara bermain, belajar dan beristirahat. Baca buku diperbanyak." Sedangkan A7, subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan bahwa ia menggunakan waktu uang untuk membaca A-Qur'an dan mengkaji kitab serta menyelesaikan tugas atau PR.

Dari hasil wawancara di atas, hampir semua subjek penelitian menyatakan adanya kesadaran tentang pentingnya membaca. Karena kesadaran pentingnya kebiasaan membaca sudah benar benar ada pada kelompok atas, sehingga adanya hipnoterapi melalui sugesti tentang pentingnya membaca, sifatnya adalah memperkuat keyakinan.

Hal ini selaras dengan konsep Islam tentang pentingnya membaca sebagaimana tertuang pada firman Allah QS. Al-‘alaq: 1-5. Makna dan tafsir lima ayat tersebut adalah: 1) perintah untuk membaca; 2) ilmu adalah bentuk kasih sayang Allah; 3) keutamaan ilmu; 4) keutamaan mengikat ilmu dengan tulisan.

Kata pertama yang ditemukan pada ayat pertama adalah kata “iqra” yang artinya “membaca”. Sebagian ulama menafsirkan perintah ini bukan hanya membaca teks saja, melainkan membaca segala sesuatu yang tampak. Pada ayat kedua merupakan perintah untuk selalu mengikut sertakan Allah dalam setiap aktivitas yang dilakukan dengan mengawali dengan basmala dan mengakhiri dengan hamdala. Pada ayat ketiga, digambarkan bahwa manusia terlahir tanpa mengetahui apapun. Kemudian Allah memberikan penglihatan dan pendengaran serta hati sebagai sarana mendapatkan ilmu. Kemudian Allah memberikan petunjuk melalui Al-Qur’an dan dengannya manusia mendapatkan hikmah berupa ilmu. Allah mengajar umat manusia melalui pena dan mengutus rasul di antara mereka. Semua itu merupakan anugerah Tuhan berupa ilmu yang sekaligus menunjukkan rasa cinta dan kasih sayang-Nya. Pada ayat selanjutnya, perintah membaca merupakan perintah dan wahyu yang pertama, bahwa membaca merupakan kegiatan yang berkaitan dengan ilmu dan menuntut ilmu. Hal ini menunjukkan betapa banyaknya ilmu yang ada dalam Islam. Dengan pengetahuan, orang menjadi pemimpin. Pada paragraf kelima, cara terbaik untuk menghubungkan pengetahuan adalah

melalui tulisan. Para ahli merekomendasikan untuk menuliskan semua pengetahuan yang diperoleh. Karena menulis memungkinkan siswa mengingat dan memahami ilmu yang diperoleh. .

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, pada madrasah Aliyah yang diteliti, sudah menerapkan adanya budaya membaca melalui berbagai kegiatan literasi. Ada MA Miftahussaam Banyumas ada majalah dinding di setiap kelas sebagai ajang kreativitas siswa sekaligus media untuk memajang karya literasi siswa, adanya pojok baca, adanya tulisan tulisan yang menempel di dinding maupun digantung yang mendorong meningkatnya budaya literasi warga madrasah.

Pada MA Muhammadiyah Pekuncen ada majalah dinding sebagai ajang kreativitas anak sekaligus media untuk memajang karya siswa, adanya tulisan tulisan yang menempel di dinding maupun digantung yang mendorong meningkatnya budaya literasi warga madrasah serta adanya pojok baca. Pada MA Maarif NU 1 Kebasen ada kegiatan jam ke nol berkait program literasi, seperti pengisian ceramah, membuat resuman atas karya tulis atau kultum dan lain lain, adanya tulisan tulisan yang menempel di dinding maupun digantung yang mendorong meningkatnya budaya literasi warga madrasah serta adanya pojok baca. Sementara itu di MA Maarif Hidayatul Mubtadiin, kegiatan literasi dilakukan dengan mengkaji kitab kuning bersama kyai dan gus secara klasikal.

#### **b. Kelompok Menengah**

Berbicara tentang kebiasaan membaca, hasil penelitian pada kelompok menengah, diperoleh beberapa temuan, sebagaimana disampaikan oleh B8, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas pada saat diwawancarai, bahwa ia suka membaca buku motivasi jika ada waktu luang. Namun yang lebih

sering dilakukan ya membaca buku pelajaran atau kitab. Adapun B9, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa jika ada waktu luang atau menjelang tidur dia suka membaca buku mengenai alam karena menurutnya buku yang membahas tentang alam semesta itu sangat asyik dan tidak membosankan.

Kebiasaan membaca juga terlihat pada subjek penelitian lainnya di kelompok menengah, seperti pernyataan B11, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen saat wawancara, “Waktu luang kadang saya gunakan untuk mbaca novel, jika ada PR ya buat nggarap PR atau tugas dari guru. Membaca novel bisa betah berlama lama.” Senada dengan itu, B13, subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan, Waktu luang saya kadang digunakan untuk membaca buku pelajaran. Tapi saya merasakan betah baca novel. Kadang ya pinjam ensiklopedi ke perpustakaan.” Adapun B14 mengatakan, bahwa kadang dia malas membaca. Tapi dengan hipnoterapi menyadarkannya bahwa membaca itu penting. Semenjak itu ia mulai memberi jatah waktu luang harus ada yang untuk membaca.

Sikap itu timbul karena adanya stimulus, dan terbentuknya sikap banyak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, norma, golongan, agama dan adat istiadat.

Berikut ini merupakan faktor faktor yang mempengaruhi sikap:

- 1) Faktor intern, yaitu faktor yang terdapat dalam diri manusia itu sendiri.

Persoalan ini merupakan pilihan seseorang untuk menerima dan mengendalikan pengaruh luar. Pilihan eksternal dimediasi oleh motivasi dan sikap pribadi, terutama yang dipedulikan masyarakat.

- 2) Faktor ekstern, yaitu faktor yang terdapat di luar pribadi manusia. Factor ini berupa interaksi sosial di luar kelompoknya.

Berkaitan dengan factor ekstern, ada beberapa hal yang juga harus diperhatikan ketika seseorang dalam kapasitas sebagai pencari ilmu. Pertama, menjaga pergaulan. Bahwa dalam bersosialisasi dan berinteraksi menjalin pertemanan, harus memastikan apakah akan berdampak buruk atau berdampak baik. Pastikan bahwa lingkungan yang dipilih akan mengantarkan menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Sehingga muncul rasa tanggungjawab, semangat belajar, mengelola waktu dengan kegiatan positif, dan lain lain.

Hasil pengamatan yang peneliti lakukan, bahwa madrasah telah memfasilitasi untuk tumbuhnya budaya literasi pada warga madrasah termasuk pada peserta didiknya. Madrasah menawarkan berbagai program untuk tumbuh kembangnya minat baca dan menulis, seperti adanya pelatihan menulis, ruang pengembangan diri berkait budaya baca, seperti majalah dinding dan bulletin, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengikuti berbagai event lomba menulis, baik karya ilmiah, karya fiksi dan non fiksi, juga puisi.

Pada kelompok menengah juga sudah terlihat adanya pola pola terbiasa dengan budaya baca. Sehingga adanya sugesti tentang pentingnya budaya baca semakin mendorong dan memperkuat kesadaran mereka tentang pentingnya membaca.

### **c. Kelompok Bawah**

Pada kelompok bawah, hasil penelitian tentang adanya budaya baca diperoleh beberapa temuan. Sebagaimana hasil wawancara dengan C15, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas mengatakan, “Jujur saya tidak terlalu suka membaca. Saya lebih suka melakukan sesuatu daripada membaca. Membaca

ya kalau ada tugas guru, itupun kadang dilakukan. Setelah dihipnoterapi saya jadi sadar bahwa membaca itu penting.”

Senada dengan itu, C17, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa dia tidak terbiasa membaca, akan tetapi setelah dihipnoterapi dia menyadari bahwa membaca adalah kebiasaan yang baik. Sedangkan menurut C18, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa ia tidak hobi membaca. Namun setelah dihipnoterapi ia menyadari bahwa membaca itu sangat penting. C20 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan bahwa ia ada sedikit perubahan setelah dihipnoterapi. Dia jarang sekali membaca. Paling saat ada PR saja. Hipnoterapi sedikit mempengaruhi. Ia Sadar kalau tidak suka membaca itu merugikan diri sendiri, dan ia bertekad akan mencoba.

Berbicara tentang kebiasaan membaca pada kelompok atas dan menengah sudah terbentuk kesadaran tentang arti penting membaca. Dalam keseharian dikala mereka memiliki waktu luang, mereka sudah menggunakan untuk membaca. Hipnoterapi memantapkan dan makin menyadarkan tentang arti pentingnya membaca.

Pada kelompok bawah, kebiasaan membaca merupakan kegiatan yang sangat jarang dilakukan. Kesadaran tentang arti pentingnya membaca juga masih sangat minim. Hipnoterapi yang mereka ikuti, memberikan penyadaran tentang arti pentingnya membaca namun kurang dapat mempengaruhi pola pikir mereka dalam menyadari arti pentingnya membaca, sehingga perubahan sikap yang terjadi kurang maksimal.

Pada saat peneliti melakukan *crosscheck* hasil wawancara tersebut dengan wali kelas diperoleh informasi bahwa kelompok atas dan menengah setelah dihipnoterapi tampak lebih sering mengunjungi perpustakaan. Kelompok bawah mulai terlihat ada

perubahan sikap dan perilaku. Mau nggarap PR dan beberapa kali meminjam buku ke perpustakaan.

Menurut guru BK Kelompok atas dan menengah terlihat makin meningkat prestasi belajarnya. Kelompok bawah lumayan ada perubahan setelah dihipnoterapi. Yang tadinya hampir bisa dikatakan tidak pernah ngumpulin tugas guru sekarang jadi ngumpulin tugas. Meskipun tidak selalu, tapi lumayan ada perubahan.

Berbicara tentang ada tidaknya dampak hipnoterapi (sugesti yang diberikan) terhadap penanaman budaya akademik siswa (menghargai waktu untuk belajar dan berprestasi, berorientasi ke masa depan, berpikir Kritis dan Dinamis, nilai moral atau karakter yang tinggi, kebiasaan membaca) maka perlu diselaraskan dengan teori yang ada.

Menurut Adi dalam artikelnya Akar Masalah, ISE dan IEPCE menyatakan bahwa dalam dunia hipnoterapi, terdapat dua pendekatan yang digunakan dalam rangka membantu klien mengatasi masalah, yaitu aliran yang tanpa memproses akar masalah dan aliran yang memproses akar masalah.<sup>166</sup> Aliran hipnoterapi yang tidak memproses akar masalah hanya menggunakan sugesti untuk menyelesaikan masalah klien.

Pada tindakan hipnoterapi yang dilakukan di Madrasah Aliyah Swasta Banyumas menggunakan pendekatan yang tidak memproses akar masalah. Hipnoterapi yang dilakukan tanpa memusatkan perhatian pada penyebab permasalahan, dilakukan dengan memberikan sugesti pada pikiran klien dengan tujuan untuk menghilangkan gejala yang ada (untuk menemukan gejala penyakitnya akan ditemukan). Sugesti yang diberikan adalah dalam rangka menghilangkan atau memodifikasi sehingga tidak lagi

---

<sup>166</sup> Adi W. Gunawan, "Akar Masalah, ISE dan IEPCE", 7 November 2017, <https://www.adiwunawan.com/articles/akar-masalah-ise-dan-iepce>, (diakses April 2023).

mengganggu hidup klien, atau mengurangi frekuensi munculnya atau mensugesti klien untuk mengalami kontraksi waktu sehingga simton terasa hanya sekejap.<sup>167</sup>

Dengan demikian ketika pada subjek penelitian kelompok bawah terjadi adanya pengulangan perilaku lama, cenderung tidak stabil perubahan yang terjadi, atau ada perubahan akan tetapi tidak maksimal, berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap kelompok bawah. Sugesti yang diberikan mengurangi frekuensi munculnya simton atau dengan kata lain berhasil mensugesti klien untuk mengalami kontraksi waktu sehingga simton terasa hanya sekejap.

Ada dua bagian penting dalam metode penjelasan berbasis ide ini yang terkadang menghindari masalah pelanggan. 1) Klien belum berhasil diinduksi dengan kedalaman anestesi yang diperlukan untuk tujuan terapeutik. 2) Dokter tidak mengikuti aturan untuk memberikan saran yang tepat dan menyiapkan dokumentasi yang sesuai untuk menyelesaikan masalah klien. Seorang pelapor mungkin tidak dapat meyakinkan pelanggan dan memberikan opini.

Proses hipnoterapi ini didasarkan pada gagasan yang dapat terjadi dalam tiga cara. Pertama, pelanggan tidak terpengaruh dan masalah tidak terselesaikan. Kedua, jika permasalahan pelanggan berhasil di atasi maka pelanggan akan pulih. Ketiga, karena kurangnya keterampilan menulis reviewer, teks yang disampaikan kepada klien tidak ekologis.

Sebelum di selenggarakan kegiatan hipnoterapi, masing masing madrasah sudah melakukan pemetaan terhadap kasus atau masalah yang dihadapi oleh siswanya. Seperti motivasi belajar yang kategori rendah maupun kurang, beberapa siswa yang belum memiliki pemikiran orientasi ke masa depan, cara menghargai

---

<sup>167</sup> Akar...,

waktu yang belum maksimal, dan kurangnya bernalar kritis dan dinamis pada beberapa siswa.

Prosedur berikutnya adalah dengan melakukan review hasil pemetaan kemudian didiskusikan dengan hipnoterapis agar diberikan “obat” yang tepat untuk bahan sugesti dalam rangka mengatasi masalah siswa. Kepala Madrasah maupun hipnoterapis sudah menyampaikan kepada siswa sebagai klien, agar supaya jangan menolak dan pasrah atau ikhlas terhadap sugesti yang diberikan agar klien masuk ke kedalaman hypnosis. Namun pada kenyataannya ada sebagian siswa yang mengkondisikan dirinya untuk tidak masuk ke kedalaman hypnosis sehingga sugesti kurang bisa masuk atau bahkan gagal masuk ke alam bawah sadar klien. Inilah kendala di lapangan tentang kemungkinan ketidak maksimalnya sugesti yang diberikan kepada kelompok bawah.

Adapun dampak atau efek hipnoterapi akan bertahan atau tidak, menurut Bagus (praktisi hipnoterapi), bergantung sepenuhnya kepada kondisi pasien atau perjanjian di awal. Untuk kondisi pasien, tiap pasien merespon secara berbeda terhadap sugesti yang diberikan. Jika pasien atau klien tidak kuat dan tidak ikhlas menerima sugesti, maka efeknya tidak akan bertahan lama. Jika pasien atau klien menerima sugesti dengan tulus ikhlas maka efeknya akan bertahan lama. Jika bertahan tidaknya efek hipnoterapy mengacu pada perjanjian awal, pasien atau klien dapat meminta ke hipnoterapis agar sugesti yang diberikan bisa bertahan lama.<sup>168</sup>

---

<sup>168</sup> Wawancara dengan Bagus, tanggal 15 Desember 2023, bertempat di kantor Bagoes Hipnosis Indonesia

## **D. Metode Hipnoterapi Sebagai Upaya Penanaman Budaya Akademik Siswa**

Metode hipnoterapi sebagai upaya untuk penanaman budaya akademik siswa dilakukan melalui beberapa langkah. Pertama, tindakan hipnoterapi diberikan sebagai upaya pemberian sugesti dimana konten materi sugesti diarahkan selaras dengan program madrasah dalam membangun budaya akademik siswa. Kedua, tindakan hipnoterapi dilakukan sebagai upaya pemberian terapi bagi seluruh siswa. Ketiga, tindakan hipnoterapi diberikan sebagai upaya untuk pemberian motivasi.

### **1. Sugesti**

Berkaitan dengan konten sugesti, sebagaimana temuan di lapangan, bahwa penentuan awal mengenai penetapan isi atau konten sugesti adalah dilakukan dengan menyesuaikan kepada program madrasah dalam penanaman budaya akademik siswa. Hal ini direalisasikan melalui tahapan tahapan yang dilakukan oleh madrasah, meliputi tindakan pemetaan pada permasalahan siswa, meliputi masalah yang dialami, karakter, minat belajarnya, penggunaan waktu, rasa tanggungjawabnya berupa kesadaran berorientasi ke masa depan. Hasil pemetaan ini kemudian di review dengan mengkomunikasikannya kepada terapis. Langkah ini merupakan strategi agar supaya pemberian materi sugesti benar benar sesuai dengan apa yang menjadi harapan madrasah dan subjek sehingga tidak terjadi ketidaktepatan sasaran yang menjadi tujuan diadakannya tindakan hipnoterapi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala madrasah, bahwa konten sugesti yang diprogramkan untuk diberikan kepada peserta didik yang menjadi subjek atau klien, meliputi pembentukan nilai moral dan karakter, penghargaan terhadap

waktu, berorientasi ke masa depan, berpikir kritis dan dinamis serta kebiasaan membaca.<sup>169</sup>

#### **a. Kelompok Atas**

Tentang sugesti yang diberikan saat pelaksanaan hipnoterapi, beberapa subjek penelitian menyatakan sebagai berikut. A1 subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas mengatakan, bahwa sugesti yang ia tangkap adalah mengajak untuk bisa mengenali diri lebih baik agar bisa memanfaatkan kesempatan yang ada dengan baik. Mengajak untuk mengisi waktu luang dengan melakukan hal hal yang positif. Sedangkan A4, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen dalam wawancara mengatakan, “saya merasakan sudah diberi penyadaran tentang harus memiliki sikap disiplin, pantang menyerah, berorientasi ke masa depan, bersikap dinamis dan kritis serta percaya diri.”

Menurut A5, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen saat diwawancarai mengatakan, bahwa ia diberi penyadaran tentang pentingnya berorientasi ke depan, tidak mudah putus asa, dan menjadi generasi muda yang berpemikiran kritis. Adapun A7, subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan, bahwa ia diberi penyadaran untuk pantang menyerah karena dalam hidup banyak rintangan. Di samping itu juga ditanamkan bahwa mereka harus disiplin waktu karena waktu adalah emas sehingga sangat berharga.

Dari hasil wawancara tersebut di atas tampak bahwa konten materi sugesti diberikan sudah sesuai dengan program yang dicanangkan oleh madrasah dalam pembentukan budaya akademik siswa.

---

<sup>169</sup> Wawancara dengan Abdullah, 2 April 2023 di ruang kepala MA Miftahussalam Banyumas

Tentang pertanyaan adakah konten sugesti yang dirasakan sebagai sesuatu yang baru, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas, A2 mengatakan bahwa ada sesuatu yang merupakan sebuah penanaman yang sifatnya baru bagi dirinya, yaitu mempunyai sifat tanggungjawab yang tinggi atas diri sendiri dan mempunyai sifat kedisiplinan. Sedangkan A4, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa dia mendapat pencerahan yang sangat berharga dan sesuatu yang baru baginya, yaitu jika ingin memperjuangkan sesuatu maka harus ada yang dikorbankan, semisal berkorban waktu, tenaga dan pemikiran bahkan materi. Seperti harus memangkas uang jajan demi untuk membayar kontribusi mengikuti kegiatan dan lain lain.

Adapun A5, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa ada sesuatu yang ia peroleh dari penanaman sugesti yang diberikan. Yaitu tentang bagaimana keyakinan bisa mengubah sesuatu menjadi lebih baik ketika disertai dengan usaha. Sedangkan dalam wawancara dengan A6, subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin ia mengatakan, bahwa Ada sesuatu yang baru baginya. Yang awalnya dia kurang yakin apakah dapat menggapai impiannya, sekarang ia yakin bahwa di dunia ini tidak ada yang tidak mungkin selama masih mau berusaha, berdoa dan ihtiyar.

Dari paparan di atas tampak bahwa pada kelompok atas merasakan bahwa sugesti yang diberikan saat dihipnoterapi membangun kesadaran mereka sehingga meningkatkan semangat mereka dalam merealisasi budaya akademik dalam kehidupan. Pada pernyataan pernyataan di atas terlihat bahwa konten sugesti sudah mengarah kepada terbentuknya budaya akademik siswa. Yakni Berpikir kritis dan dinamis, berorientasi ke masa depan, memanfaatkan waktu luang untuk belajar dan

berprestasi, kebiasaan membaca penanaman nilai moral dan karakter yang tinggi.

#### **b. Kelompok Menengah**

Dalam penelitian yang dilakukan pada kelompok menengah tentang sugesti dalam hipnoterapi, B8, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas mengatakan, bahwa dia diberi penyadaran tentang hidup harus berorientasi ke depan, disiplin, berpikir kritis, dinamis dan mengisi waktu luang dengan belajar dan hal positif lainnya, serta tidak mudah putus asa. Sedangkan B10, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa mereka mendapat pencerahan untuk pantang menyerah, bersikap dinamis, sikap disiplin, berorientasi ke depan, dan mempunyai semangat tinggi serta percaya diri.

Tentang sugesti yang dirasakan sebagai sesuatu yang sifatnya baru, dan berdampak sekali terhadap mereka, B11 subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa ada sesuatu yang tumbuh dalam hati dan pikirannya, yaitu lebih menghargai waktu, karena waktu adalah sesuatu yang sangat berharga. Adapun B12, subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatu Mubtadiin dalam wawancara mengatakan, bahwa ada perubahan pada dirinya, awalnya ia tidak terlalu memikirkan masa depan dan mudah menyerah, tapi setelah mengikuti hipnoterapi ini ia lebih fokus menata masa depan dan tidak mudah menyerah untuk menggapai apa yang saya inginkan.

Mengenai materi sugesti yang dirasakan berkesan ada klien diperoleh informasi berikut. B8, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas dalam wawancara mengatakan, bahwa materi sugesti yang ia rasakan berkesan adalah, bahwa

seseorang harus berjuang keras untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan walau terkadang ada kegagalan. Sedangkan B10, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa spirit yang dia rasakan adalah sesuatu yang diinginkan itu harus diperjuangkan dan bila perlu harus ada yang dikorbankan untuk mendapatkan keinginan tersebut. Bagi B12, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen melalui hipnoterapi makin tertanam sikap untuk selalu menghargai waktu dengan menggunakannya sebaik-baiknya, serta rasa untuk lebih menghargai diri sendiri bahwa ada potensi diri yang dapat ditumbuh kembangkan, dengan kerja keras dan percaya diri. Sedangkan menurut B6, subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan bahwa yang ia ingat betul bahwa siapa yang menanam ia akan menuai. Artinya berjuang dalam meraih sukses adalah keharusan.

Pada kelompok Menengah terlihat bahwa mereka merasakan tentang sugesti yang mereka dapatkan dalam hipnoterapi sudah merujuk kepada pengembangan budaya akademik siswa. Mereka juga sudah merasakan tentang adanya spirit baru yang mereka peroleh setelah di hipnoterapi.

Selaras dengan itu, secara teoritis bahwa tindakan hipnoterapi dilakukan menjadi alat yang efektif dalam mengelola masalah seperti depresi, gangguan kebiasaan, kondisi kecemasan, dan phobia, gangguan psikosomatik dan nyeri. Sebagaimana diungkapkan oleh Maldonado dan Spiegel sebagaimana dikutip oleh Alladin dalam buku *Hypnotherapy Explained* dengan pernyataan, ... *it makes sense that it would be an effective tool in managing' such problems as depression,*

*habit disorders, anxiety and phobic conditions, psychosomatic disorders and pain.*<sup>170</sup>

Kelompok menengah berdasarkan hasil wawancara tersebut di atas, terlihat mampu menangkap dengan baik materi sugesti yang diberikan kepada mereka dan diakui berdampak dalam membangun spirit bagi pola pikir dan perilaku mereka.

### **c. Kelompok Bawah**

Berbicara tentang sugesti yang diberikan, peneliti melakukan wawancara ke beberapa subjek penelitian pada kelompok bawah. Sebagaimana wawancara dengan C15, subjek penelitian dari MA Miftashussalam Banyumas ia mengatakan, bahwa melalui hipnoterapi ia mendapat “suntikan” agar memiliki mental juara, meningkatkan minat belajar, dan pantang menyerah. Sementara itu dalam wawancara dengan C16, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa ia mendapat pencerahan untuk disiplin, hidup harus berjuang untuk menggapai cita-cita, harus memiliki mental juara, minat belajar tinggi dan pantang menyerah.

Berbeda dengan hasil wawancara dengan C18, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa hipnoterapi memberikan kesadaran tentang berorientasi ke masa depan, memiliki mental juara dan harus pantang menyerah. Sedangkan C20, subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan, bahwa ia mendapat spirit untuk menggunakan waktu luang untuk belajar dan berprestasi, berpikir kritis, serta hidup dinamis.

Sugesti yang dirasakan sebagai sesuatu yang baru, disampaikan oleh C15, subjek penelitian dari MA

---

<sup>170</sup> Alladin, Assen, *Hypnotherapy Explained*, (Radcliffe Publishing Oxford New York, 2007), 42

Miftahussalam Banyumas saat diwawancarai, bahwa hipnoterapi memberikan spirit agar lebih semangat untuk berjuang mencapai mimpi dan cita-cita. Sedangkan bagi C17, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, sesuatu yang dia dapatkan dan berasa baru dimiliki melalui hipnoterapi, yaitu adanya kesadaran untuk memiliki minat belajar, hidup harus berjuang untuk menggapai cita-cita, kebiasaan membaca, menggunakan waktu untuk belajar dan berprestasi. Sementara itu C18 dan C 19, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mereka senada mengatakan, sesuatu yang baru dia rasakan adalah dapat menggunakan waktu luang untuk belajar dan berprestasi, pantang menyerah, dan berorientasi ke masa depan. Sedangkan hasil wawancara yang senada adalah antara C120 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan, Sesuatu yang muncul dalam hati dan pikiran adalah, ada minat belajar, hidup harus berjuang untuk mencapai cita-cita, kebiasaan membaca, menggunakan waktu untuk belajar dan berprestasi.

Pada kelompok bawah mereka menyampaikan bahwa sugesti yang diberikan, membawa mereka untuk menyadari pentingnya menggunakan waktu luang. Pentingnya membangun masa depan, membangun moral dan karakter yang tinggi, bernalar kritis dan hidup dinamis, dan kebiasaan membaca. Hal ini berarti bahwa konten materi sugesti sudah mengarah kepada pembentukan penanaman budaya akademik siswa. Dan mereka mengakui bahwa mereka mendapat spirit baru dan kesadaran baru untuk merubah diri menjadi lebih baik.

Sebagaimana hasil *crosscheck* dengan kepala madrasah terungkap adanya kesamaan informasi. Hipnoterapi yang dilakukan diharapkan membawa perubahan dalam pola pikir maupun cara bertindak dan berperilaku. Seperti rasa

tanggungjawabnya meningkat, sehingga lebih serius belajar dan menata masa depan. Menurut kepala Madrasah, kelompok atas dan menengah setelah dihipnoterapi makin terlihat matang dalam pemikiran, lebih dewasa dan antusias. Kelompok bawah mulai terlihat ada perubahan sikap dan perilaku. Meskipun kadang mengulangi lagi dengan karakter sebelumnya.

## **2. Terapi**

Melalui hipnoterapi seseorang dapat terbantu untuk mengurai masalahnya dan mendapat solusi atas masalah yang dialami. Hal ini sangat memungkinkan karena hipnoterapi dapat berfungsi sebagai upaya untuk pemberian terapi.

### **a. Kelompok Atas**

Pada kelompok atas diperoleh temuan dari beberapa subjek. Sebagaimana hasil wawancara dengan A2, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas mengenai sugesti yang mengandung pemberian terapi ia mengatakan, bahwa dirinya memiliki masalah kurang percaya diri dan hampir selalu kesulitan membuat keputusan dalam hidup. Seperti setelah lulus sekolah mau apa, kuliah jurusan apa dan lain lain. Namun dia merasakan setelah mengikuti hipnoterapi, mendapatkan banyak pandangan yang bisa dijadikan acuan untuk menyelesaikan masalah yang ada pada dirinya. Sedangkan A4, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa setelah mendapatkan terapi melalui hipnoterapi, saya merasa lebih percaya diri dan lebih disiplin dalam membagi waktu saya. Adapun A5, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa tadinya ia adalah orang yang mudah putus asa, namun sekarang lebih kuat dan pantang menyerah dengan permasalahan yang dialami.

Berdasarkan hasil wawancara dengan A6, subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin diperoleh informasi bahwa sebelum mengikuti hipnoterapi dirinya agak kesulitan dalam manajemen waktu antara ngaji sebagai santri dan sekolah beserta berbagai aktivitas dan kegiatan ekstra kurikulumnya. Di kelas sering mengantuk bahkan tertidur dengan pulas. Saat mengerjakan ulangan baik UTS maupun UAS juga dirinya pernah ketiduran di atas kertas lembar. Namun sekarang dia lebih pintar menata dan menjadwalkan ritme hidupnya sehingga semua berjalan dengan lebih lancar dan baik. Adapun A7 mengatakan, bahwa dirinya sering mendapat hukuman di sekolah karena hampir selalu datang terlambat dan efeknya ada kegiatan jam ke nol yang tidak dia ikuti, karena persoalan klasik seperti antri mandi, sarapan dan lain lain. Namun setelah mengikuti hipnoterapi, dia merasa makin pandai mengatur waktu.

Mengenai permasalahan diri dan dirasakan mendapatkan solusi melalui hipnoterapi, A1 mengatakan, bahwa ia kurang memiliki rasa percaya diri, namun dengan sugesti yang diberikan melalui tayangan dan ungkapan terapis menumbuhkan rasa percaya dirinya bangkit. Senada dengan itu, dalam wawancara yang berlangsung dengan A2 ia mengatakan, bahwa awalnya ia mudah menyerah, setelah diberikan hipnoterapi di dalam pikirannya selalu ada kata “saya pasti bisa” dan akan berusaha sekeras mungkin. Adapun A4 mengatakan, bahwa dia memiliki permasalahan diri dalam mengisi waktu luang, setelah mengikuti hipnoterapi, ia menjadi berpikir kritis, dinamis dan kreatif.

Pada kelompok atas dari hasil wawancara yang dilakukan terlihat bahwa adanya hipnoterapi memberikan efek terapi kepada mereka. Ada trik, strategi dan “pengobatan”

dengan terlebih dahulu diberikan pemberian "resep" melalui hipnoterapi. Mereka rata rata terbangun dan lebih terprogram dalam menjalani hidup setelah mengikuti hipnoterapi.

Senada dengan itu melalui wawancara dengan Bagus (praktisi hipnoterapi), Bagus menyampaikan bahwa salah satu fungsi hipnoterapi adalah tindakan tereupatic. Adapun contoh sugesti terapi, yaitu dengan sugesti menghilangkan kebiasaan buruk, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan dan memberi motivasi untuk meraih tujuan, mempersiapkan masa depan, menghargai waktu, dan berpikir kritis dan dinamis serta budaya membaca. Dalam memberikan sugesti dengan kalimat yang menyatakan kondisi sekarang, bukan kondisi yang akan dilakukan pada masa mendatang. Di samping itu hipnoterapis juga menyampaikan alasan alasan positif yang fungsinya adalah untuk memicu dan memotivasi subjek untuk menghilangkan masalah masalah yang ada pada diri subjek.<sup>171</sup>

Contoh sugesti terapi sebagaimana disampaikan oleh Bagus, dalam meningkatkan rasa percaya diri, adalah dengan kalimat, "Mulai sekarang dan seterusnya, anda menjadi makin percaya diri dan berani. Setiap kali anda menarik nafas dalam dalam dan menghembuskannya, anda menjadi semakin percaya diri dan lebih berani dari sebelumnya."

Sugesti juga diberikan kembali kepada subjek atau klien pasca hipnosis, untuk mengatasi masalah perilaku, emosi negative, kognisi disfungsional, dan penegasan diri negative. Sebagaimana dinyatakan oleh Assen dalam *Hypnotherapi Explained*, "*Post-hypnotic suggestions are given to counter problem behaviors, negative emotions, dysfunctional cognitions,*

---

<sup>171</sup> Wawancara dengan Bagus, tanggal 15 Desember 2023 bertempat di kantor Bagoes Hipnosis Indonesia

*and negative self affirmations*".<sup>172</sup> Sugesti pasca hipnosis merupakan bagian yang penting dari proses tereupatik jika pasien ingin membawa kemungkinan-kemungkinan baru ke dalam dirinya dan berfungsi untuk membentuk perilaku.

Dalam upaya pemberian terapi berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, saat melewati tindakan terminasi terapis memberikan penekanan penanaman perilaku baru yang diharapkan muncul pada klien sebagai bentuk terapi untuk menghilangkan simpton atau mengurangi atau meminimalisir munculnya simpton melalui sugesti pasca hipnosis.

#### **b. Kelompok Menengah**

Pada kelompok menengah, peneliti melakukan wawancara tentang sugesti yang mengandung pemberian terapi. Dalam wawancara dengan B7, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas ia mengatakan, bahwa yang awalnya sulit untuk mengatur waktu, sekarang menjadi lebih bisa membagi waktu untuk hal-hal yang bermanfaat dan bersifat positif. Senada dengan itu, B8 mengatakan, bahwa setelah mengikuti hipnoterapi ini kegiatan sehari-hari lebih tertata dengan baik.

Adapun B10, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen saat diwawancarai mengatakan, bahwa setelah hipnoterapi dia lebih tahu dan bisa untuk memanfaatkan waktu luang dengan hal-hal yang positif dan pastinya lebih bermanfaat. Demikian juga dengan B11, subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa ia merasakan hipnoterapi yang dia terima sangat bagus.

---

<sup>172</sup> Alladin, Assen, *Hypnotherapy Explained*, (Radcliffe Publishing Oxford New York, 2007), 45

Hipnoterapi ini memberikan solusi atas masalah yang ada dalam dirinya. Adaun B13, subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan bahwa ia merasakan hipnoterapi banyak memberikan solusi untuk dirinya.

Mengenai permasalahan diri dan dirasakan mendapatkan solusi melalui hipnoterapi, dalam wawancara dengan B8 ia mengatakan, bahwa dia tidak pandai mengatur waktu, setelah mengikuti hipnoterapi, menjadi lebih bisa membagi waktu untuk belajar dan bermain. Sedangkan B10 mengatakan, bahwa dulu ia adalah pribadi yang tidak disiplin dan mudah menyerah tetapi setelah mengikuti hipnoterapi, menjadi pribadi yang disiplin dan tidak mudah menyerah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan B11 diperoleh informasi, bahwa dia memiliki masalah dalam mengatur waktu dan kurangnya rasa percaya diri. Setelah mengikuti hipnoterapi mendapat spirit dan menemukan solusi dan sekarang mulai berani mengungkap pendapat untuk melatih sikap percaya diri. Sedangkan B13 mengatakan, memiliki sikap malas belajar dan tidak bisa mengisi waktu luang dengan baik, dan setelah melakukan hipnoterapi, menemukan solusi untuk bisa lebih semangat belajar dan mengisi waktu luang dengan lebih baik.

Pada kelompok menengah mereka menyatakan hipnoterapi membawa efek terapi bagi mereka. Mereka menjadi lebih tertata dan terprogram dalam menjalani hidup dengan berorientasi kepada masa depan yang gemilang.

Peneliti melakukan pengamatan dengan cara datang ke madrasah pada hari efektif. Pada saat peneliti datang ke madrasah, beberapa siswa dari kelompok menengah ini sedang mengikuti kegiatan pelatihan menulis karya ilmiah. Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan, mereka terlihat serius mengikuti kegiatan tersebut. Dari *crosscheck* yang peneliti

lakukan antara hasil wawancara dengan hasil pengamatan peneliti di ini, dapat disimpulkan bahwa ada keselarasan antara keduanya. Simpulannya adalah ada perubahan pantulan sikap dari subjek penelitian menuju tampilan perilaku yang positif.

### **c. Kelompok Bawah**

Pada kelompok bawah, peneliti melakukan wawancara tentang sugesti yang mengandung pemberian terapi. Pada saat diwawancarai, C15, subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas mengatakan, bahwa setelah melaksanakan hipnoterapi merasa ada daya dorong untuk giat melakukan hal-hal positif dan meninggalkan hal-hal yang negatif atau tidak bermanfaat. Senada dengan itu, C17, subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, ada sesuatu yang menurutnya itu masalah dia banget, terus menemukan solusinya saat hipnoterapi. Sedangkan C18 subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, ada yang berubah setelah mengikuti hipnoterapi. Tapi dia juga merasa ada yang biasa biasa saja seperti dulu. Hampir senada dengan itu, C20 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan, bahwa ada efek ke dirinya setelah hipnoterapi meski sedikit, tapi ya lumayan dibanding sebelum ikut hipnoterapi.

Mengenai permasalahan diri dan dirasakan mendapatkan solusi melalui hipnoterapi, C15 saat diwawancarai mengatakan, bahwa sebelumnya merasa lebih malas untuk belajar dan lebih sering mengeluh tetapi setelah hipnoterapi merasa punya rasa semangat dan pantang menyerah. Sedangkan C17 mengatakan, bahwa sebelum mengikuti hipnoterapi sering merasa malas belajar, tetapi setelah mengikuti hipnoterapi, menjadi lebih semangat dan lebih giat dalam belajar serta lebih percaya diri. Adapun C19 pada saat diwawancarai mengatakan,

bahwa Sebelumnya dia kerap merasakan putus asa dan was-was yang berlebihan, namun setelah mengikuti hipnoterapi, dia lebih bisa mengatur emosi diri, tenang dalam membawakan diri serta lebih berorientasi ke masa depan.

Hasil wawancara dengan kelompok bawah ini kemudian peneliti *crosscheck* dengan informasi dari kepala madrasah dan guru BK. Dari hasil *crosscheck* ini ditemukan informasi bahwa setelah dilakukan pengamatan pasca mengikuti hipnoterapi, siswa kelompok atas dan menengah makin antusias mengikuti berbagai perlombaan baik di bidang akademis maupun non akademis. Untuk kelompok bawah ada perubahan, lebih rajin berangkat sekolah dan kadang terlihat berangkat ekstra kurikuler. Sebelum hipnoterapi bisa dibilang belum pernah terlihat berangkat ekstra kurikuler.

Berangkat dari hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara kepada subjek penelitian dan *crosscheck* dengan sumber berbeda, ditemukan bahwa pada kelompok bawah, hipnoterapi memberi efek terapi pada mereka. Meskipun efek terapi pada kelompok ini sifatnya belum maksimal. Rata rata mereka menyampaikan adanya pencerahan berupa solusi atas masalah yang mereka hadapi meskipun efeknya di sebagian mereka kurang maksimal.

Fenomena tersebut bisa jadi terjadi karena makin kompleksnya masalah yang dimiliki oleh kelompok bawah. *Treatment* yang dilakukan harus makin kompleks dan dilakukan berkali kali. Sebagaimana pendapat yang disampaikan oleh Bryant dalam buku *Hypnotherapy for Dummies*, dijelaskan dalam pernyataan berikut.

*“However, if you’re coming to hypnotherapy with a fairly serious problem – something like an eating disorder, or a problem that is profoundly affecting your quality of life – expect anywhere from two to half a*

*dozen sessions and possibly more, depending on the seriousness of the problem.*<sup>173</sup>

Jika klien datang ke hipnoterapis dengan masalah yang cukup serius, dan sangat mempengaruhi terhadap kualitas hidup, maka hipnoterapi bisa dilakukan berkali-kali bergantung kepada keseriusan masalahnya. Jadi dari paparan tersebut, dibutuhkan perlakuan yang lebih khusus untuk kelompok bawah, yaitu dengan diperlukan tindakan hipnoterapi lanjutan, sehingga masalah akan terurai dan teratasi dengan lebih maksimal.

Senada dengan itu, Menurut Bagus<sup>174</sup> (praktisi hipnoterapi), fenomena pada kelompok bawah tersebut bisa jadi terjadi karena pada saat mengikuti tindakan pra induksi beberapa klien yang sama sekali tidak bisa masuk ke alam tidur trans, mereka belum bisa benar-benar rileks dan tenang sehingga belum masuk ke suasana nyaman. Di samping itu kemungkinan dari hati klien terjadi penolakan dan kecurigaan terhadap terapis, sehingga jelas tidak bisa menerima tindakan pra induksi yang dilakukan terapis. Padahal pra induksi adalah faktor yang sangat penting dan menentukan berhasil tidaknya proses hipnosis.

Bagus sebagai terapis merekomendasikan untuk melakukan tindakan hipnoterapi dalam kelompok kecil atau individual bagi mereka yang sulit dihipnosis atau memiliki masalah yang lebih kompleks dan kemudian dilakukan tindakan hipnoterapi lanjutan, paling tidak tiga kali agar supaya sugesti makin kokoh tertanam di alam bawah sadar mereka.<sup>175</sup>

Hipnoterapi sifatnya adalah memberi bimbingan dan bersifat solutif. Jika klien berangkat dari pemikiran bahwa ia

---

<sup>173</sup> Mike Bryant and Peter Mabbutt, Published by John Wiley & Sons, Ltd. *Hypnotherapy for Dummies*, Chichester, (West Sussex, 2006), hlm.207

<sup>174</sup> Wawancara dengan Bagus, 15 Desember 2023 di kantor Bagus Hipnosis Indonesia

<sup>175</sup> Wawancara dengan Bagus, 15 Desember 2023 di kantor Bagus Hipnosis Indonesia

bermasalah dan membutuhkan solusi, maka kesadaran ini akan menuntunnya untuk merasa membutuhkan adanya tindakan hipnoterapi. Tentu ini akan mengantarkan klien menjadi tulus ikhlas dan berpikir positif terhadap tindakan hipnoterapi yang dia ikuti sehingga berdampak kepada mudahnya ia memasuki pra induksi, induksi dan tahapan tahapan hipnoterapi berikutnya. Endingnya adalah sugesti akan masuk dengan maksimal dan berhasil memodifikasi perilaku baru.

Sebagaimana disampaikan dalam pernyataan berikut, “...as hypnotherapy is about gaining answers and creating solutions, your hypnotherapist needs to know what you want to achieve by coming for therapy.”<sup>176</sup>

Jadi, ketika klien datang ke hipnoterapis dalam posisi mereka sadar memiliki masalah dan membutuhkan solusi atas masalahnya melalui hipnoterapi, maka kesadaran inilah yang berkontribusi besar terhadap maksimalnya hasil tindakan hipnoterapi.

### **3. Motivasi**

Motivasi adalah motivasi yang membuat seseorang bertindak atau berperilaku tertentu; ini mengacu pada penyebab perilaku, seperti apa yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Adapun wujud motivasi yang diberikan dalam tindakan hipnoterapi berdasarkan informasi yang diperoleh dari kepala madrasah dan hipnoterapis, meliputi waktu sangat berharga, pentingnya daya juang, pantang menyerah, pentingnya membangun masa depan, dan pentingnya kebiasaan membaca.

---

<sup>176</sup> Mike Bryant, Peter Mabbutt. Published by John Wiley & Sons, Ltd 2006. *Hypnotherapy for Dummies*. (Chichester, West Sussex, 2006), 45

#### **a. Kelompok Atas**

Mengenai motivasi yang diperoleh dari kegiatan hipnoterapi, peneliti melakukan wawancara dengan kelompok atas. Dalam wawancara yang dilakukan kepada A1 subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas ia mengatakan, bahwa ia termotivasi untuk memanfaatkan waktu luang dengan sebaik mungkin, semangat dalam mengejar prestasi serta berpikir kritis dan dinamis dalam menyikapi berbagai hal. Sedangkan A4 subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa ia mendapat spirit untuk tidak mudah menyerah, dan tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini selagi masih mau berusaha, bahwa masa depan tergantung dari apa yang dilakukan saat ini. Demikian juga dengan A5 subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa ia termotivasi untuk pantang menyerah, berusaha mencapai cita-cita, menjadi anak yang tidak bermalas-malasan, dan mengisi waktu luang untuk belajar.

Sementara itu dalam wawancara dengan A6 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin ia mengatakan, bahwa ia dimotivasi bahwa orang yang mudah menyerah, tidak mau berusaha atas apa yang dicita-citakan, maka hidupnya tidak akan sampai dengan apa yang diharapkan.

Berbicara tentang pengaruh dari motivasi yang disugestikan kepada klien, dalam wawancara dengan A1 ia mengatakan, bahwa pada saat mengikuti hipnoterapi banyak hal yang disampaikan dan membakar semangat untuk meraih kesuksesan. Sementara itu menurut A3 pada saat wawancara mengatakan, bahwa motivasi yang disampaikan itu penting dan mengarahkannya untuk menjadi generasi muda yang baik,

aktif, dan bisa menghadapi masalah dalam situasi apapun. Adapun A6 juga mengatakan, bahwa motivasi yang diberikan sangat penting dan menyadarkan karena dari hipnoterapi ia mendapatkan solusi atas permasalahan diri yang ada. Demikian juga dengan A7 dan A6 menyatakan bahwa mereka termotivasi untuk percaya diri dan tidak mudah menyerah, tidak gampang mengeluh dan menjadi pribadi yang lebih kuat.

Tentang adanya hipnoterapi berfungsi memberikan motivasi, pada kelompok atas mereka menyatakan bahwa banyak motivasi yang mereka dapatkan. Yaitu tentang pentingnya mengisi waktu dengan belajar dan prestasi, tentang hidup harus penuh perjuangan, pantang menyerah, semangat belajar dan meraih prestasi serta menata masa depan dengan lebih terprogram.

Adanya motivasi setelah mengikuti tindakan hipnoterapi pada kelompok atas terlihat dari penuturan yang mereka sampaikan saat diwawancarai dan juga hasil *crosscheck* dengan kepala madrasah dan wali kelas. Menurut kepala madrasah, kelompok atas dan menengah setelah dihipnoterapi terlihat lebih antusias mencari informasi tentang Perguruan Tinggi dan program studinya dan mereka bercita-cita lanjut kuliah. Semangat belajarnya makin meningkat. Kelompok bawah terlihat mulai ada perubahan sikap dan rasa tanggungjawab dengan angka kehadiran di kelas yang meningkat.

#### **b. Kelompok Menengah**

Mengenai motivasi yang diperoleh dari kegiatan hipnoterapi, B8 subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas mengatakan, bahwa ia mendapatkan motivasi untuk lebih semangat belajar, motivasi untuk lebih



menghargai waktu, serta motivasi untuk menjadi generasi bangsa yang lebih baik lagi. Sementara berdasarkan hasil wawancara dengan B9 subjek penelitian dari MA Muhamamdiyah Pekuncen ditemukan bahwa ia termotivasi untuk menjadi pribadi yang beorientasi masa depan, disiplin dan pantang menyerah. Adapun B11 subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa termotivasi untuk disiplin dalam belajar, mengatur waktu, pantang menyerah, rela berkorban, berorientasi ke depan agar berpikir kritis, logis dan dinamis. Sementara itu B12 subjek penelitian dari MA Maarif Hidayatul Mubtadiin dalam wawancara menuturkan, bahwa ia termotivasi untuk lebih semangat dan bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu, untuk selalu mengingat waktu dan tidak membuang-buang waktu dengan percuma, serta untuk selalu percaya diri bahwa ia bisa, dan semangat pantang menyerah.

Berbicara tentang pemberian motivasi yang diberikan oleh hipnoterapis terhadap klien, B8 mengatakan, adanya hipnoterapi membuatnya termotivasi untuk melakukan introspeksi diri dan menyadari bahwa waktu itu sangat berharga dan menyadari bahwa perjalanan hidup masih panjang ke depannya. B9 dalam wawancara mengatakan, dengan hipnoterapi memberikan motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan untuk menata masa depan dari sekarang. Adapun B11 mengatakan, dengan adanya motivasi tersebut dia menjadi lebih sadar akan hal-hal yang menurutnya tidak penting menjadi lebih bermanfaat dan pastinya penting untuk diri sendiri.

Pada kelompok menengah terlihat bahwa setelah dihipnoterapi mereka menyatakan mendapat motivasi melalui sugesti yang diberikan. Motivasi yang mereka tangkap adalah

pantang menyerah, rela berkorban, hidup harus berjuang dan berusaha meraih prestasi dengan usaha maksimal, mengisi waktu dengan kegiatan positif, harus mempersiapkan masa depan dan jangan bermalasan dalam hidup. Motivasi tersebut membuat mereka makin sadar terhadap masa depan mereka sehingga meningkatkan daya juang sebagai wujud rasa tanggungjawab terhadap diri.

Peneliti melakukan *crosscheck* hasil wawancara tersebut di atas dengan sumber yang berbeda, yaitu kepala madrasah dan wali kelas. Dari hasil wawancara dengan kepala madrasah diperoleh informasi bahwa Kelompok atas dan menengah setelah mendapatkan tindakan hipnoterapi makin terlihat matang dalam pemikiran, lebih dewasa dan antusias. Kelompok bawah mulai terlihat ada perubahan sikap dan perilaku. Meskipun kadang mengulangi lagi dengan karakter sebelumnya.

### **c. Kelompok Bawah**

Pada kelompok bawah, peneliti melakukan wawancara dan observasi terhadap subjek penelitian. Mengenai motivasi yang diperoleh dari kegiatan hipnoterapi, dalam wawancara dengan C15 subjek penelitian dari MA Miftahussalam Banyumas ia mengatakan, bahwa ia mendapatkan motivasi untuk lebih bersemangat, pantang menyerah dan meningkatkan berpikir kritis. Sedangkan C17 subjek penelitian dari MA Muhammadiyah Pekuncen mengatakan, bahwa ada spirit untuk makin bersungguh-sungguh jika ingin mendapatkan apa yang menjadi harapan atau cita cita atau keinginan.

Sementara itu C19 subjek penelitian dari MA Maarif NU 1 Kebasen mengatakan, bahwa ia makin sadar dan berusaha memperbaiki diri demi meraih cita cita. Adapun C20

subjek penelitian dari MA Maaarif Hidayatul Mubtadiin mengatakan bahwa ia mendapat motivasi untuk pantang menyerah dalam hidup.

Tentang motivasi yang lebih berkesan dan tertanam dalam diri yang diberikan oleh hipnoterapis, C15 mengatakan, bahwa motivasi yang diberikan sangat penting dan berkesan, karena dengan motivasi tersebut membuatnya lebih merasa bersemangat dan pantang menyerah sebelum semuanya tercapai, terutama cita-cita dan impian. Sementara itu dengan kalimat pendek C18 mengatakan, motivasinya penting. Cukup menyadarkan diri untuk menjadi lebih baik.

*Crosscheck* dari informasi yang diperoleh dari hasil wawancara terhadap subjek penelitian pada kelompok bawah, peneliti lakukan terhadap informan yang berbeda, yaitu wali kelas. Menurut wali kelas kelompok atas dan menengah, mereka rajin dan semangat belajar. Setelah dihipnoterapi sepertinya mereka lebih terlihat antusias belajar dan semangat kompetisinya meningkat. Untuk kelompok bawah cukup lumayan ada perubahan. Angka membolosnya berkurang dan di kelas lebih memperhatikan pelajaran. Sebelum mengikuti hipnoterapi terlihat kurang antusias saat mengikuti pelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek penelitian dan telah *dicrosscheck* dengan sumber yang berbeda, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok bawah, mereka menangkap motivasi dari hipnoterapi meliputi semangat dan pantang menyerah, berpikir logis kritis, memperbaiki diri menjadi lebih baik, bersungguh sungguh untuk mendapatkan apa yang menjadi cita cita. Tentang adanya kegiatan hipnoterapi mereka menyatakan bahwa hipnoterapi itu penting karena efeknya membangun kesadaran untuk menjadi

lebih baik, meski dibebepara siswa kelompok bawah terlihat efeknya kurang maksimal.

Dari data data yang ditemukan di lapangan sebagai hasil penelitian dari awal hingga akhir ditemukan adanya karakter yang berbeda dari ke empat madrasah yang dijadikan sebagai setting penelitian. Hal ini berkait dengan proses atau implementasi penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi, dampak hipnoterapi bagi tertanamnya budaya akademik siswa dan hipnoterapi sebagai upaya untuk penanaman budaya akademik siswa.

#### 1. Proses atau Implementasi Penanaman Budaya Akademik Siswa

Pada proses atau implementasi penanaman budaya akademik siswa, yang dilakukan dengan tahapan pengkondisian siswa, pemetaan siswa, tahap review hasil pemetaan siswa dan tindakan hipnoterapi diperoleh simpulan sebagai berikut.

Pada tahapan pengkondisian siswa, semua madrasah yang menjadi lokasi penelitian menyatakan memberikan sosialisasi tentang apa itu hipnoterapi, maksud dan tujuan serta dampak dan teknisnya kepada siswa dan wali murid. Hal ini bertujuan untuk pengkondisian siswa sehingga mereka lebih siap untuk mengikuti kegiatan hipnoterapi.

Pada tahap pemetaan siswa berdasar kriteria tertentu tampak bahwa masing masing madrasah menyusun strategi yang agak berbeda dalam rangka membantu tercapainya hasil yang maksimal dari tindakan hipnoterapi. Pada MA Miftahussalam Banyumas, pemetaan siswa dilakukan oleh kepala madrasah bersama guru BK, waka kesiswaan dan wali kelas. Adapun permasalahan yang dipetakan meliputi; karakternya, motivasi belajarnya, tanggungjawab masa depannya. Ini yang dijadikan pijakan untuk dicari solusinya melalui hipnoterapi. Pada MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin, pemetaan siswa dilakukan oleh

kepala madrasah bersama dengan guru BK, dan wali kelas serta dewan guru untuk memastikan permasalahan apa saja yang dihadapi siswa, agar supaya hipnoterapi tepat sasaran menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa. Sedangkan pada MA Muhammadiyah Pekuncen, pemetaan siswa dilakukan oleh kepala madrasah bersama guru BK dan wali kelas, berkaitan dengan karakternya, prestasi belajarnya, dan rasa tanggungjawabnya terhadap masa depan. Adapun pada MA Ma'arif NU 1 Kebasen, pemetaan siswa dilakukan oleh kepala madrasah bersama dengan waka kurikulum, waka kesiswaan, guru BK dan dewan guru. Adapun hasil pemetaan masalah siswa berkaitan dengan motivasi belajar yang relative rendah, kesadaran tentang pentingnya menata masa depan dan rendahnya tanggungjawab terhadap diri sendiri.

Pada tahap review hasil pemetaan siswa, tampak bahwa keempat madrasah melakukan langkah yang relatif sama. Pada tahap ini madrasah mengkomunikasikan hasil pemetaan permasalahan siswa kepada hipnoterapis. Madrasah memberikan rambu rambu tentang apa saja masalah siswa yang harus diperbaiki melalui hipnoterapi, sekaligus menyampaikan harapan atau target perubahan yang diharapkan oleh madrasah kepada hipnoterapis.

Adapun tahap tindakan hipnoterapi dilakukan berkolaborasi dengan tindakan pendampingan. Tindakan hipnoterapi dilakukan melalui tahapan *pra induction*, *induction*, *deepening*, *Depth level test*, *Termination*, *Post hypnotic behavior*. Sedangkan tindakan pendampingan dilakukan melalui beberapa strategi, meliputi *people's power*, *persuasive strategi*, *normative redukatif*, *reward* dan *punishment*, pemodelan dan penguatan lingkungan.

Tahap pra induksi dilakukan dua teknik yang berbeda terhadap dua kategori klien, yaitu kategori mudah dihipnosis dan sulit dihipnosis yang berasal dari subjek penelitian kelompok atas, menengah dan bawah. Karena dari tiga kategori subjek penelitian, ternyata setelah dilakukan tindakan awal diperoleh simpulan bahwa mereka masuk dalam dua kategori seperti tersebut di atas. Untuk klien dengan tingkat *suggestibility* dengan kategori mudah dihipnotis, dilakukan tes kepekaan dengan tiga tahapan dan hanya perlu dilakukan dengan durasi sekitar 10 menit saja. Tujuan utama dari fasilitas ini adalah untuk secara bertahap membimbing klien menuju keadaan relaksasi fisik dan mental serta melakukan tes pada berbagai bagian tubuh. Struktur sumber ini adalah sebagai berikut: (1) relaksasi pendahuluan; (2) relaksasi total seluruh tubuh dan test; (3) optional: *deepening*.

Adapun tahap pra induksi yang dilakukan terhadap klien yang *suggestibility* dengan kategori sulit atau tidak mudah dihipnotis, yaitu yang memiliki tingkat ketegangan yang tinggi sehingga sangat sulit untuk rileks maka perlu mendapat perlakuan khusus, misal dengan secara individual atau kelompok kecil dan terapis perlu mengulangi tindakan pra induksinya. Adapun teknik yang digunakan adalah *extended progressive relaxation*. Prinsip dasar dari induksi ini adalah memandu klien untuk memasuki relaksasi fisik dan pikiran secara bertahap dan sangat perlahan dan melakukan test di setiap bagian tubuh. Struktur dari induksi ini adalah: (a) relaksasi pendahuluan; (b) relaksasi mata dan test; (c) relaksasi leher dan test; (d) relaksasi tangan dan test; (e) relaksasi kaki dan test; (f) relaksasi total seluruh tubuh dan test; (g) relaksasi pikiran; (h) optional. Untuk klien yang sulit dihipnosis, terapis menyarankan kepada pihak madrasah untuk melakukan tindakan hipnoterapi secara khusus. Terhadap kelompok yang “bermasalah” tindakan hipnoterapi dilakukan

dengan kelompok kecil atau individual jika memungkinkan. Bagi kelompok yang “bermasalah” tindakan hipnoterapi disarankan dilakukan minimal tiga kali sehingga hasilnya akan maksimal.

Pada tahapan tindakan induksi ketika awal induksi seorang suyet (klien) akan disugesti ringan agar merasa nyaman dan rileks. Proses semacam ini lebih sering menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi dilakukan dengan mensugesti relaksasi tubuh secara menyeluruh agar klien benar-benar masuk ke alam *subconciusnya* (alfa dan tetha) sehingga menerima sugesti dengan baik. Ada dua teknik induksi yang dilakukan terapis disesuaikan dengan dua kategori klien (mudah dan sulit dihipnosis) sebagaimana yang dilakukan pada tindakan tahap sebelumnya. Untuk klien dengan kategori mudah dihipnosis, tindakan induksi dilakukan dengan cara *shock induction*, yaitu dengan cara dikagetkan atau dihentakkan. Bisa dengan cara berjabat tangan kemudian ditarik dengan tiba tiba, atau dipegang lehernya, atau disentuh keeningnya kemudian ditidurkan, atau dengan jentikan tangan. Sedangkan untuk klien yang kategori sulit dihipnosis, treatment yang dilakukan dalam induksi adalah dengan teknik *slow induction*. Yaitu secara perlahan lahan dilakukan relaksasi sekujur tubuh, dari pendahuluan, relaksasi mata, relaksasi leher, relaksasi tangan, relaksasi kaki, relaksasi total seluruh tubuh, relaksasi pikiran.

Pada kelompok atas dan menengah yang berasal dari ke empat madrasah aliyah, tampak bahwa klien berhasil dibimbing masuk ke kedalaman hipnosis yang sesuai untuk tujuan terapeutik, sehingga proses tahapan berikutnya, yaitu induksi dan pemberian sugesti bisa diterima dengan tepat. Hal ini terjadi karena pada kelompok atas dan menengah mereka lebih fokus, ikhlas menerima proses dilakukannya induksi dan tidak melawan sugesti yang diberikan sehingga mereka lebih rileks.

Pada kelompok bawah, tidak semua klien berhasil masuk ke kedalaman induksi. Pada kelompok bawah, Klien yang berasal dari MA Ma'arif Hidayatul Muftadiin sebagian besar kurang berhasil bahkan ada yang tidak berhasil dibimbing masuk ke kedalaman hipnosis sehingga pemberian sugesti kurang berhasil diberikan kepada mereka. Pada akhirnya kurang maksimal mengatasi masalah klien. Hal ini terjadi karena mereka belum bisa benar benar rileks dan tenang sehingga belum masuk ke suasana nyaman. Di samping itu kemungkinan dari hati klien terjadi penolakan dan kecurigaan terhadap terapis, sehingga tidak bisa "mengikuti" dengan maksimal tindakan pra induksi yang dilakukan terapis.

Demikian juga yang terjadi pada kelompok bawah yang berasal dari MA Ma'arif NU 1 Kebasen. Beberapa klien berhasil memasuki tidur trans dan masuk ke kedalaman hipnosis. Namun sebagian lainnya kurang maksimal dan bahkan ada yang tidak berhasil dibimbing masuk ke kedalaman hipnosis. Pada sebagian besar kelompok bawah yang berasal dari MA Miftahussalam Banyumas berhasil dibawa ke kedalaman hipnosis, dan hanya sebagian kecil yang kurang berhasil memasuki tidur trans. Demikian juga yang terjadi pada kelompok bawah dari MA Muhammadiyah Pekuncen. Hanya sebagian kecil yang kurang berhasil dibawa ke kedalaman hipnosis sehingga efek sugesti kurang maksimal mengatasi masalah klien.

Pada tahap *deepening* situasi dikondisikan sedemikian rupa, sehingga suasana nampak begitu tenang, syahdu. Kondisi ini diciptakan dalam rangka memberi efek yang menimbulkan mempercepat proses munculnya ketenangan kenyamanan sehingga relaksasi tercapai dengan maksimal. daya dukung sound system dengan setelan music yang mengalun lembut, kolaborasi media audio visual yang tertata rapi, pas dan tersistem serta suhu

udara yang dikondisikan cukup dingin semakin menimbulkan efek atau pengaruh relaksasi dan kenyamanan. Hal ini makin memperkuat klien masuk ke kedalaman hipnosis. Baik kelompok atas, menengah maupun kelompok bawah terlihat larut dalam situasi atau suasana yang terbangun. Pada tahapan *deepening* ini terapis memberikan perlakuan yang sama terhadap dua kategori klien.

Pada tahap *Depth level test* terapis membimbing klien masuk ke kedalaman hipnosis. Jika masih menemukan subjek yang belum memasuki *deep trance*, maka terapis akan mengulang kembali proses *deepening*nya sampai subjek benar benar *deep trance*. setiap orang akan memiliki perbedaan tingkat kedalaman sugesti, tergantung dari kondisinya, pemahamannya, keadaan “*mood*”, ketepatan waktu pelaksanaan, lingkungan, dan juga tingkat keahlian hipnoterapis itu sendiri. Ketika klien sudah memasuki *deep trance*, dalam kondisi inilah sugesti yang diucapkan menjadi sangat kuat, karena sugesti apapun akan langsung diterima oleh pikiran bawah sadar.

Tahap terminasi merupakan proses kembalinya pikiran bawah sadar (*subconscious*) kembali ke pikiran sadar (*conscious*). Proses terminasi dilakukan Ketika klien telah siap dibangunkan dari kondisi ‘tidur hipnosis’. Pada tahap terminasi, baik kelompok atas, menengah maupun kelompok bawah terlihat lebih fresh dan lebih tenang seolah beban di dada berkurang sangat banyak. Baik kelompok atas, menengah maupun bawah merasakan setelah terbangun dari tidur hipnosis ada ketenangan, rasanya lebih lega, lebih fresh dan seolah beban di dada berkurang bahkan menghilang. Pada tahap inipun terapis memberikan perlakuan yang sama antara klien dengan kategori mudah dan sulit dihipnosis.

Pada tahap *post hypnotic behavior* dalam kesadaran penuh pasca hipnosis, klien dimantapkan kembali tentang membangun nilai-nilai baru dan merubah perilaku menjadi lebih baik, lebih percaya diri dan bertanggungjawab. Pada kelompok atas dan menengah mereka merasakan sekali tentang spirit motivasi dan pemberian terapi yang diberikan dalam suasana kesadaran penuh. Bagi mereka hal ini sangat berkesan sehingga memunculkan dorongan yang kuat untuk berubah menjadi lebih baik. Hal ini juga terjadi pada kelompok bawah bahwa mereka merasakan adanya motivasi untuk berubah menjadi lebih baik dan merasakan adanya terapi yang diberikan dengan kata-kata penyemangat dari terapis.

Menurut Skinner (1938) perilaku diartikan sebagai bagian dari aktivitas seseorang. Perilaku merupakan apa yang dilakukan seseorang atau apa yang diamati seseorang. Perilaku merupakan suatu perbuatan yang dapat diamati dengan panca indera yang dilakukan oleh seseorang karena adanya stimulus dari dalam diri maupun luar dirinya, dan dimanifestasikan sebagai rangkaian tindakan.<sup>177</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perubahan perilaku adalah proses perubahan yang dialami oleh seseorang berdasarkan apa yang telah didapatkan dan dipelajarinya melalui berbagai sumber seperti keluarga, teman, lingkungan ataupun diri sendiri. Proses perubahan pada diri seseorang ditentukan oleh kondisi dan kebutuhan dirinya. Pada penelitian ini terjadinya perubahan perilaku melalui adanya pengkondisian (stimulus) yang diberikan oleh madrasah dengan pemberian hipnoterapi. Metode ini bekerja dengan memodifikasi pola pikir negatif yang mungkin menghambat partisipasi dan

---

<sup>177</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), 110

prestasi akademik. Dalam konteks budaya akademik, hipnoterapi membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan motivasi belajar, yang semuanya berkontribusi pada penguatan budaya akademik.

Hal ini selaras dengan hasil penelitian Ashadi Cahyadi, bahwa hipnoterapi menjadi suatu bentuk psikoterapi yang menggunakan teknik hipnosis, bekerja secara tidak sadar, memberi umpan balik positif dan kemampuan untuk memecahkan masalah yang menjadi akar masalah. Tujuannya bukan untuk melupakan atau menghilangkannya dari pikiran, tetapi untuk mengubah kesalahpahaman yang terkendali dan dipaksakan. Tujuannya adalah membuat seseorang mengubah perilakunya dengan sikap positif.<sup>178</sup>

Dalam penanaman budaya akademik siswa melalui hipnoterapi, madrasah aliyah juga melakukan tindakan pendampingan. Tindakan pendampingan dari hipnoterapi sebagai upaya penanaman budaya akademik siswa dilakukan melalui beberapa strategi, meliputi *people's power*, *persuasive strategi*, *normative redukatif*, *reward* dan *punishment*, pemodelan dan penguatan lingkungan.

Strategi pertama adalah *people's Power*. Realisasi strategi ini dari ke empat Madrasah Aliyah Swasta tersebut berbeda beda. Pada MA Miftahussalam Banyumas strategi *people's power* dilakukan dengan cara; (a) Kepala madrasah bersama waka kesiswaan merumuskan kebijakan pemberlakuan pemberian *reward* bagi siswa yang rangking di kelasnya, dan siswa berprestasi baik akademik maupun non akademik; (b) bersama wakil kepala bagian kesiswaan, guru BK dan wali kelas merumuskan tata tertib disertai rumusan sanksi atas pelanggaran

---

<sup>178</sup> Ashadi Cahyadi. *Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku*. Artikel jurnal Ilmiah Syi'ar, Vol. 17 No. 2, 2017

yang dilakukan, dalam rangka meningkatkan kedisiplinan siswa; (c) madrasah mengawal pemberlakuan program literasi pada jam ke nol dan mengawal pembekalan pengembangan potensi diri melalui berbagai pelatihan yang mendukung tumbuh kembang bakat dan minat.

Sedangkan strategi *people's power* yang dilakukan di MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin dilakukan melalui; (a) membuat rumusan tata tertib siswa lengkap dengan sanksi pelanggaran; (b) Pemberian sanksi terhadap siswa yang melakukan pelanggaran; (c) menerbitkan surat pemanggilan terhadap wali murid yang putranya berulang ulang melakukan pelanggaran terhadap tata tertib. Adapun strategi *people's power* yang dilakukan di MA Ma'arif NU 1 Kebasen adalah dengan cara; (a) kepala madrasah bersama waka kesiswaan, guru BK dan wali kelas duduk bersama merumuskan poin poin tata tertib untuk diberlakukan di madrasah lengkap dengan sanksi pelanggaran; (b) kepala madrasah bersama guru BK, waka kesiswaan dan wali kelas menyusun strategi untuk meminimalisir adanya pelanggaran terhadap tata tertib dengan secara berkala melakukan rekapitulasi pelanggaran untuk kemudian dirancang pemberian *punishmentnya*. Adapun strategi *people's power* yang dilakukan di MA Muhammadiyah Pekuncen adalah dengan cara; (a) melalui waka kesiswaan mendorong siswa untuk mengasah bakat minat dengan mengikuti berbagai kegiatan ekstra kurikuler kategori wajib dan pilihan; (b) memberikan penekanan kepada siswa untuk mengasah kemampuan dengan mengikuti event kejuaraan baik yang bersifat akademik maupun non akademik; (c) merumuskan tata tertib siswa beserta sanksi pelanggaran; (d) pemberian *punishment* terhadap siswa yang terbukti melakukan pelanggaran terhadap tata tertib yang ditetapkan madrasah.

Strategi kedua adalah persuasive strategi. Adapun realisasi strategi persuasif yang dilakukan oleh empat madrasah aliyah ini memiliki teknik yang berbeda beda. Pada MA Miftahussalam Banyumas strategi persuasif dilakukan dengan teknik; (a) pemberian penyadaran bahwa setiap individu itu memiliki potensi, oleh karena itu perlu dan penting untuk digali dan ditumbuh kembangkan; (b) memberikan layanan bimbingan tidak hanya kepada mereka yang bermasalah akan tetapi juga diberikan kepada setiap individu.; (c) memberikan pencerahan tentang manfaat dan pentingnya mengikuti kegiatan ekstra kurikuler; (d) mendorong untuk mengasah kemampuan menulis dan ketrampilan lainnya demi masa depan peserta didik sendiri. Sementara itu untuk pada MA Ma'arif NU 1 Kebasen strategi persuasif diberikan dengan teknik; (a) memberikan layanan bimbingan yang diarahkan kepada individu yang mengalami masalah (sebagai tindakan kuratif); (b) melakukan tindakan pencegahan agar jangan sampai terjadi hal yang kurang baik dan memberikan efek buruk terhadap peserta didik (sebagai tindakan preventif).

Pada MA Muhammadiyah Pekuncen, strategi persuasif diberikan dengan teknik; (a) membangkitkan perhatian, minat dan hasrat peserta didik sehingga membuat keputusan yang benar dalam hidup dan terapkan dalam tindakan; (b) pemberian penyadaran manfaat dari belajar dengan fokus dan sungguh sungguh, mengukir prestasi, mengelola waktu dengan sebaik baiknya; (c) pentingnya mempersiapkan dan menyongsong masa depan yang gemilang. Sementara pada MA Hidayatul Mubtadiin, strategi persuasif diberikan dengan teknik; (a) pemberian bimbingan yang diarahkan kepada individu yang mengalami masalah atau memiliki kelemahan yang kemudian diadakan bimbingan agar kelemahan yang ada serta masalah yang ada

diupayakan untuk diperbaiki; (b) Secara persuasif diberi penyadaran tentang pentingnya belajar dengan sungguh sungguh; (c) pemberlakuan jam ke nol berupa salat duha dan mengaji kitab kuning.

Strategi ketiga adalah *normative redukatif*. Realisasi dari adanya strategi *normative redukatif* pada ke empat madrasah tersebut memiliki teknik yang berbeda beda. Pada MA Muhammadiyah Pekuncen strategi *normative redukatif* dilakukan dengan; (a) pemberian penyadaran tentang hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan dengan segala konsekuensinya; (b) menegakkan aturan melalui tata tertib yang berlaku; (c) memberlakukan pembiasaan keagamaan dimana kepala madrasah, guru karyawan terlibat secara langsung dengan pembiasaan keagamaan yang diberlakukan; (d) melalui strategi pemodelan yang dilakukan oleh kepala madrasah, guru dan karyawan. Seperti melalui tampilan kedisiplinan, dengan berangkat tepat waktu, dan cara berbicara yang sopan dengan sesama guru maupun dengan siswa.

Sementara itu realisasi strategi *normative redukatif* di MA Miftahussalam Banyumas dilakukan dengan cara; (a) kepala madrasah, guru, karyawan menjadi model atas tampilan moral dan karakter yang tinggi; (b) kepala madrasah, guru dan karyawan turut aktif dalam kegiatan pembiasaan keagamaan yang berlangsung di madrasah, seperti salat duha berjamaah, tadarus Al-Qur'an dan salat dzuhur berjamaah; (c) siswa diberi penyadaran tentang apa yang baik dan tidak baik, mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan beserta resiko atau akibat yang ditimbulkan.

Strategi *normative redukatif* di MA Ma'arif NU 1 Kebasen dijalankan melalui; (a) kegiatan kultum; (b) pemberlakuan tata tertib; (c) strategi pemodelan oleh kepala madrasah, guru dan

karyawan; (d) pemberlakuan pembiasaan keagamaan pada jam ke nol, meliputi salat duha, tadarus dan asmaul husna. Sedangkan strategi *normative redukatif* di MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin dijalankan melalui; (a) pemberian pembiasaan keagamaan, seperti salat duha dan kajian kitab kuning; (b) pemodelan, dalam pembiasaan keagamaan ini kepala madrasah, sebagian besar guru karyawan turut serta berbaur dengan siswa mengikuti kegiatan pembiasaan keagamaan; (c) memberikan pencerahan berupa nasehat dan peringatan dan kepada siswa tentang norma kesopanan, hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan beserta alasannya serta melalui penegakan aturan dan pemberlakuan *punishment*.

Strategi keempat adalah pemodelan dan penguatan lingkungan. Realisasi dari adanya strategi pemodelan dan penguatan lingkungan pada ke empat madrasah tersebut memiliki teknik yang berbeda beda. Pada MA Muhammadiyah Pekuncen strategi pemodelan dilakukan dengan cara; (a) pemberian contoh kedisiplinan, dengan cara kepala madrasah, guru dan karyawan datang lebih awal; (b) berbicara sopan kepada sesama guru dan juga dengan siswa; (c) kepala madrasah beserta guru dan karyawan bersama siswa mengikuti kegiatan pembiasaan pada jam ke nol. Adapun penguatan lingkungan dilakukan melalui; (a) pemberdayaan orangtua murid untuk bersama mengawal penanaman budaya akademik di rumah masing masing; (b) orangtua diharapkan memantau anaknya untuk bijak mengelola waktu untuk belajar, bermain, mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di madrasah dan waktu untuk beristirahat.

Adapun realisasi strategi pemodelan di MA Miftahussalam Banyumas dilakukan dengan cara; (a) mengupayakan guru karyawan dan kepala madrasah untuk berangkat sekolah tepat waktu; (b) bersama siswa mengikuti pembiasaan jam ke nol; (c)

berkata sopan kepada sesama guru karyawan dan kepada siswa. Adapun strategi penguatan lingkungan dilakukan dengan cara; (a) berkolaborasi dengan pesantren dalam mengawal budaya akademik siswa, melalui budaya baca, menggunakan pengelolaan waktu antara belajar, mengaji, bermain, beristirahat dan mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di madrasah; (b) penanaman tentang pentingnya hidup dengan berorientasi ke masa depan berkolaborasi dengan pengasuh dan dewan *asatidz* pesantren.

Realisasi dari strategi pemodelan di MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin adalah dengan cara; (a) memberikan contoh teladan dalam hal kedisiplinan, kesopanan dan keta'dziman terhadap orang yang lebih tua dan berilmu; (b) dalam hal pembiasaan berupa salat duha dan kajian kitab, kepala madrasah, guru karyawan juga dilibatkan sehingga menjadi model bahwa belajar ngaji tidak terbatas pada usia muda, profesi guru juga tetap semangat berguru. salah satu contohnya melalui mengaji Kitab Kuning. Tentang strategi penguatan lingkungan dilakukan dengan cara berkolaborasi dengan pesantren. Karena kebijakan di tahun ketiga berdirinya madrasah, maka seluruh siswa harus di asramakan di pondok pesantren yang terpadu dengan madrasah. Sedangkan realisasi strategi pemodelan di MA Ma'arif NU 1 Kebasen dengan cara; (a) guru yang mengampu pada jam pertama bersama siswa melakukan tadarus Al-Qur'an bersama sama di kelas masing masing sebagai kegiatan jam ke nol; (b) pembiasaan salat duha yang dilakukan secara bergantian dengan di jadwal per kelas secara bergantian dikawal oleh guru yang mengajar saat itu. Adapun penguatan lingkungan dilakukan berkolaborasi dengan orangtua siswa untuk mengawal adanya budaya akademik siswa di rumah masing masing.

2. Dampak hipnoterapi sebagai upaya untuk penanaman budaya akademik siswa.

Terkait dampak hipnoterapi yang diharapkan muncul, sebagai upaya penanaman budaya akademik siswa terpantul dalam perilaku berikut; (1) Menghargai waktu untuk belajar dan berprestasi; (2) berorientasi ke masa depan; (3) berpikir kritis dan dinamis; (4) nilai moral atau karakter yang tinggi; (5) kebiasaan membaca.

Dampak hipnoterapi bagi tertanamnya budaya akademik siswa pada kelompok atas, menengah dan bawah, di keempat Madrasah Aliyah swasta data dilihat pada matrik berikut ini:

MA Miftahussalam			MA Muhammadiyah			MA Ma'arif Kebasen			MA Hidayatul Mubtadi'in		
Atas	Menengah	Bawah	Atas	Menengah	Bawah	Atas	Menengah	Bawah	Atas	Menengah	Bawah
Dampak hipnoterapi berpengaruh secara maksimal pada kelompok atas	Dampak hipnoterapi berpengaruh maksimal pada kelompok menengah	Berpengaruh pada sebagian kelompok bawah, namun pada sebagian yang lain, pengaruhnya kurang stabil	Dampak hipnoterapi berpengaruh secara maksimal pada kelompok atas	Dampak hipnoterapi berpengaruh maksimal pada kelompok menengah	Berpengaruh pada sebagian kelompok bawah, namun pada sebagian yang lain, pengaruhnya kurang stabil	Dampak hipnoterapi berpengaruh secara maksimal pada kelompok atas	Dampak hipnoterapi berpengaruh maksimal pada kelompok menengah	Berpengaruh pada sebagian kelompok bawah, namun pada sebagian yang lain, pengaruhnya kurang stabil	Dampak hipnoterapi berpengaruh secara maksimal pada kelompok atas	Berpengaruh pada sebagian kelompok menengah, namun pada sebagian yang lain, pengaruhnya kurang stabil	Pada kelompok bawah dampak hipnoterapi kurang berpengaruh

*Tabel 1. Dampak Hipnoterapi Bagi Penanaman Budaya Akademik Siswa*



Pada MA Miftahussalam Banyumas, adanya dampak hipnoterapi dapat dilihat pada simpulan berikut. Pertama, pada siswa kelompok atas dan menengah dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa berpengaruh secara maksimal dengan indikasi adanya peningkatan dalam cara berpikir, bersikap dan berperilaku dalam hal: (1) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; (2) nilai moral dan karakter yang tinggi; (3) lebih berorientasi ke masa depan; (4) kebiasaan membaca. Namun dalam hal membangun nalar kritis tampilan perilaku mereka sebatas berpikir terbuka, suka berdiskusi, berani mengambil keputusan dan mandiri. Kedua, pada kelompok bawah dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa sebagian besar memberikan pengaruh meskipun ada sebagian kecil dari siswa kelompok bawah yang kurang maksimal pengaruh sugestinya. Perubahan pola pikir dan sikap serta perilaku yang ditampilkan sebagian kelompok bawah sudah makin stabil, yaitu dalam hal; (a) nilai moral dan karakter yang tinggi; (b) lebih berorientasi ke masa depan; (c) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; (d) kebiasaan membaca. Namun pengaruh sugesti bagi sebagian subjek penelitian kelompok bawah cenderung belum stabil atau masih mudah berubah. Hal ini terlihat dalam hal: (a) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; (b) nilai moral dan karakter yang tinggi; (c) berpikir kritis dan dinamis; (d) kebiasaan membaca.

Pada MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin adanya dampak hipnoterapi dapat dilihat pada simpulan berikut. Pertama, pada siswa kelompok atas dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa berpengaruh secara maksimal dengan indikasi adanya peningkatan dalam cara berpikir, bersikap dan berperilaku dalam hal: (a) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan

berprestasi; (b) nilai moral dan karakter yang tinggi; (c) lebih berorientasi ke masa depan; (d) kebiasaan membaca; (e) berpikir kritis dan dinamis. Namun dalam hal membangun nalar kritis kebiasaan untuk melakukan penelitian ilmiah belum nampak pada siswa. Kedua, pada sebagian subjek penelitian dari kelompok menengah, sugesti yang diberikan memberikan pengaruh yang maksimal pada kelima tampilan perilaku di atas. Namun bagi sebagian subjek penelitian pada kelompok menengah, adanya sugesti pengaruhnya kurang stabil. Ketiga, pada kelompok bawah dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa memberikan pengaruh akan tetapi kurang maksimal. Pengaruh sugesti cenderung belum stabil atau masih mudah berubah. Hal ini terlihat dalam hal: (1) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; (2) nilai moral dan karakter yang tinggi; (3) lebih berorientasi ke masa depan; (4) berpikir kritis dan dinamis; (5) kebiasaan membaca.

Pada MA Muhammadiyah Pekuncen, adanya dampak hipnoterapi dapat dilihat pada simpulan berikut. Pertama, pada siswa kelompok atas dan menengah dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa berpengaruh secara maksimal dengan indikasi adanya peningkatan dalam cara berpikir, bersikap dan berperilaku dalam hal: (a) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; (b) nilai moral dan karakter yang tinggi; (c) lebih berorientasi ke masa depan; (d) kebiasaan membaca; (e) Namun dalam hal membangun nalar kritis tampilan perilaku mereka sebatas suka berdiskusi, berani mengambil keputusan dan mulai memiliki kemandirian. Kedua, pada kelompok bawah dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa sebagian besar memberikan pengaruh meskipun ada sebagian kecil dari siswa kelompok bawah yang kurang maksimal pengaruh sugestinya. Perubahan pola pikir dan sikap serta

perilaku yang ditampilkan sebagian kelompok bawah sudah makin stabil, yaitu dalam hal; (a) nilai moral dan karakter yang tinggi; (b) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; (c) kebiasaan membaca. Namun pengaruh sugesti bagi sebagian subjek penelitian kelompok bawah cenderung belum stabil atau masih mudah berubah. Hal ini terlihat dalam hal: (a) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; (b) nilai moral dan karakter yang tinggi; (c) lebih berorientasi ke masa depan; (d) berpikir kritis dan dinamis; (e) kebiasaan membaca.

Pada MA Ma'arif NU 1 Kebasen, adanya dampak hipnoterapi dapat dilihat pada simpulan berikut. Pertama, pada siswa kelompok atas dan menengah dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa berpengaruh secara maksimal dengan indikasi adanya peningkatan dalam cara berpikir, bersikap dan berperilaku dalam hal: (a) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; (b) nilai moral dan karakter yang tinggi; (c) lebih berorientasi ke masa depan; (d) kebiasaan membaca; (e) bernalar kritis dan dinamis. Namun dalam hal lebih berorientasi ke masa depan, mereka masih cenderung harus dibimbing dan didampingi dalam prosesnya. Kedua, pada kelompok bawah dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa sebagian besar memberikan pengaruh meskipun ada sebagian kecil dari siswa kelompok bawah yang kurang maksimal pengaruh sugestinya. Perubahan pola pikir dan sikap serta perilaku yang ditampilkan sebagian kelompok bawah sudah makin stabil, yaitu dalam hal; (a) nilai moral dan karakter yang tinggi; (b) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; (c) kebiasaan membaca. Namun pengaruh sugesti bagi sebagian subjek penelitian kelompok bawah cenderung belum stabil atau masih mudah berubah. Hal ini terlihat dalam

hal: (a) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; (b) nilai moral dan karakter yang tinggi; (c) lebih berorientasi ke masa depan; (d) berpikir kritis dan dinamis; (e) kebiasaan membaca.

### 3. Metode hipnoterapi dalam menanamkan budaya akademik siswa

Terkait dengan metode hipnoterapi sebagai upaya penanaman budaya akademik siswa dapat disimpulkan sebagai berikut. Tindakan hipnoterapi diterapkan sebagai upaya pemberian sugesti dimana konten materi sugesti diarahkan selaras dengan program madrasah dalam membangun budaya akademik siswa. Kedua, hipnoterapi diterapkan sebagai upaya pemberian terapi bagi seluruh siswa. Ketiga, hipnoterapi diterapkan sebagai upaya untuk pemberian motivasi.

Pada MA Miftahussalam Banyumas, baik kelompok atas menengah maupun bawah merasakan bahwa mereka tersugesti untuk menghargai waktu, memiliki moral dan karakter yang tinggi, berorientasi ke depan, berpikir kritis dan dinamis serta adanya kebiasaan membaca. Pada kelompok atas menengah efek terapi terasa pada berorientasi ke depan. Sedangkan pada kelompok bawah bawah sugesti terapi sangat terasa pada lebih menghargai waktu dan menggunakannya untuk belajar dan berprestasi. Adapun dalam upaya pemberian motivasi, kelompok atas menengah dan bawah merasakan sangat termotivasi setelah mendapat sugesti pada kegiatan hipnoterapi apalagi ditambah dengan penguatan motivasi pada tindakan *post hypnotic behavior*.

Pada MA Muhammadiyah Pekuncen, baik kelompok atas menengah maupun bawah merasakan bahwa mereka tersugesti untuk menghargai waktu, memiliki moral dan karakter yang tinggi, berorientasi ke depan, berpikir kritis dan dinamis serta adanya kebiasaan membaca. Pada kelompok atas efek terapi terasa pada berorientasi ke depan. Pada kelompok menengah efek

terapi mereka rasakan pada berpikir kritis dan dinamis. Sedangkan pada kelompok bawah bawah sugesti terapi mereka rasakan terutama pada lebih menghargai waktu dan menggunakannya untuk belajar dan berprestasi. Adapun dalam upaya pemberian motivasi, kelompok atas menengah dan bawah merasakan sangat termotivasi setelah mendapat sugesti pada kegiatan hipnoterapi apalagi ditambah dengan penguatan motivasi pada tindakan *post hypnotic behavior*.

Pada MA Ma'arif NU 1 Kebasen, baik kelompok atas menengah maupun bawah merasakan bahwa mereka tersugesti untuk menghargai waktu, memiliki moral dan karakter yang tinggi, berorientasi ke depan, berpikir kritis dan dinamis serta adanya kebiasaan membaca. Pada kelompok atas efek terapi terasa pada berorientasi ke depan dan berpikir kritis dan dinamis. Pada kelompok menengah efek terapi mereka rasakan pada berpikir kritis dan dinamis serta lebih menghargai waktu. Sedangkan pada kelompok bawah bawah sugesti terapi mereka rasakan terutama pada lebih menghargai waktu dan menggunakannya untuk belajar dan berprestasi serta berpikir kritis dan dinamis. Adapun dalam upaya pemberian motivasi, kelompok atas menengah dan bawah merasakan sangat termotivasi setelah mendapat sugesti pada kegiatan hipnoterapi apalagi ditambah dengan penguatan motivasi pada tindakan *post hypnotic behavior*. Mereka merasa dimantapkan kembali tentang membangun nilai nilai baru dan merubah perilaku menjadi lebih baik, lebih percaya diri dan bertanggungjawab.

Pada MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin Kemranjen, baik kelompok atas menengah maupun bawah merasakan bahwa mereka tersugesti untuk menghargai waktu, memiliki moral dan karakter yang tinggi, berorientasi ke depan, berpikir kritis dan dinamis serta adanya kebiasaan membaca. Pada kelompok atas



efek terapi terasa pada berorientasi ke depan dan berpikir kritis dan dinamis dan menghargai waktu. Pada kelompok menengah efek terapi mereka rasakan pada berpikir kritis dan dinamis serta lebih menghargai waktu dan berorientasi ke depan. Sedangkan pada kelompok bawah bawah sugesti terapi mereka rasakan terutama pada lebih menghargai waktu dan menggunakannya untuk belajar dan berprestasi, berpikir kritis dan dinamis serta kebiasaan membaca. Adapun dalam upaya pemberian motivasi, kelompok atas menengah dan bawah merasakan sangat termotivasi setelah mendapat sugesti pada kegiatan hipnoterapi. Meskipun bagi kelompok bawah motivasi yang terbentuk belum mampu secara maksimal menggerakkan mereka untuk berubah. Tampilan perilaku baru yang terjadi masih belum stabil.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Proses atau implementasi pelaksanaan hipnoterapi dilaksanakan melalui tahapan; (1) pengkondisian siswa; (2) pemetaan siswa berdasar kriteria tertentu; (3) review hasil pemetaan; (4) tindakan hipnoterapi sebagai tindakan utama, meliputi tahap pra induksi, Induksi, *Deepening*, *Depth level test*, *Termination*, dan *Post hypnotic behavior*. Di samping itu dilakukan juga tindakan pendampingan, yaitu dengan strategi *people's power*, *persuasive strategi*, *normative redukatif*, pemodelan dan penguatan lingkungan.

Dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa berpengaruh secara maksimal pada siswa kelompok atas pada ke empat madrasah aliyah dengan indikasi adanya peningkatan dalam cara berpikir, bersikap dan berperilaku dalam hal: (1) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; (2) nilai moral dan karakter yang tinggi; (3) lebih berorientasi ke masa depan; (4) berpikir kritis dan dinamis; (5) kebiasaan membaca. Pada kelompok menengah dampak hipnoterapi berpengaruh maksimal pada ketiga madrasah. Namun pada MA Ma'arif Hidayatul Mubtadiin pada sebagian kelompok menengah pengaruh sugesti kurang stabil. Dampak hipnoterapi bagi penanaman budaya akademik siswa di MA Miftahussalam Banyumas, MA Muhammadiyah Pekuncen dan MA Ma'arif NU 1 Kebasen pada sebagian kelompok bawah berpengaruh maksimal, namun kurang maksimal dan cenderung belum stabil pada sebagian yang lain. Pada MA Hidayatul Mubtadiin dampak hipnoterapi pada kelompok bawah berpengaruh akan tetapi kurang maksimal. Perubahan pola pikir dan sikap serta perilaku yang ditampilkan cenderung belum stabil (masih mudah berubah), yaitu dalam hal: 1) penghargaan terhadap waktu untuk belajar dan berprestasi; 2) nilai moral dan karakter

yang tinggi; 3) lebih berorientasi ke masa depan; 4) berpikir kritis dan dinamis; 5) kebiasaan membaca.

Metode hipnoterapi dalam penanaman budaya akademik siswa dilakukan dengan cara; 1) pemberian sugesti yang diselaraskan dengan program pengembangan budaya akademik siswa; 2) sebagai upaya pemberian terapi; 3) sebagai bentuk motivasi bagi siswa. Pada subjek penelitian kelompok atas, menengah dan bawah merasakan adanya sugesti, terapi dan motivasi yang ditanamkan melalui hipnoterapi.

## **B. Saran-saran**

1. Kepada madrasah yang menyelenggarakan hipnoterapi dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan sesi hipnoterapi dalam program pengembangan diri atau layanan konseling siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan melatih guru bimbingan dan konseling atau tenaga pendidik lainnya dalam teknik-teknik dasar hipnoterapi yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi berbagai masalah emosional dan kognitif.
2. Kepada guru dan siswa, teknik hipnoterapi dapat diterapkan untuk membantu siswa lebih rileks dan terbuka terhadap proses pembelajaran, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih mudah menyerap informasi dan memahami materi pelajaran. Hipnoterapi dapat digunakan sebelum ujian untuk membantu mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan performa akademik.

## **C. Keterbatasan**

1. Data yang peneliti peroleh pada penelitian ini terbatas, mengingat waktu penelitian yang terbatas dan keterbatasan kemampuan peneliti dalam menggali informasi, sehingga bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat mengembangkan dan melakukan penggalan data lebih dalam

2. Penelitian ini diambil dengan sampel yang terbatas, yakni diambil dengan teknik purposive yang dicari adalah *unique performance*, bukan generalisasi
3. Informasi yang diambil mungkin cukup terbatas, karena penulis menyadari kekurang tajamannya dalam menggunakan pisau analisis



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, Rahmani, “Pengembangan Budaya Sekolah di SMAN 3 Tanjung Kabupaten Tabalong Kalimantan Selatan”, *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* edisi nomor 2, tahun X, (2007), 192
- Abdullah, “Manajemen Mutu Pendidikan di Sekolah Peran Kepemimpinan Kepala Sekolah, Profesionalisme Guru, dan Partisipasi Masyarakat Dalam Peningkatan Mutu Pendidikan di Sekolah”, *ejournal.upi.edu*, (2017), vol 17 no 3, 191, <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article> (diakses 10 Mei 2022).
- Abu Ahmadi. *Teknik Belajar yang Efektif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991).
- Adi W. Gunawan, “Akar Masalah, ISE dan IEPCE”, 7 November 2017 (diakses 15 Desember 2023)
- Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007).
- Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian* (Yogyakarta: Teras, 2009), 144
- Ahmadi, abu. *Sosiologi Pendidikan*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2004)
- Akh. Minhaji, *Tradisi Akademik di Perguruan Tinggi* (Yogyakarta: SUKA Press, 2013).
- Alladin, Assen, *Hypnotherapy Explained*, (Radcliffe Publishing Oxford New York, 2007).
- Americana Corporation, *The Encyclopedia Americana*, (Connecticut: I.A. Copyright Union, 1978).
- Amirullah Syarbini. *Buku Pintar Pendidikan Karakter; Panduan Lengkap Mendidik karakter Anak di Sekolah, Madrasah, dan Rumah*. (Jaka 260 ima pustaka: 2012).
- Andi Prastowo. “Pendidikan Karakter di Sekolah/ Madrasah Ibtidaiyah Berbasis Pemberdayaan Pikiran Bawah Sadar”.

jurnal *Al-Aulad: Journal of Islamic Primary Education*, (uinsgd.ac.id) 1 (2) (2021).

Anis Afriani. “Pengaruh Hipnoterapi terhadap motivasi belajar siswa kelas 5 SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan Semarang”. Skripsi. UIN Walisongo Semarang, (2015).

Anwar, Syaiful. “Pengembangan Budaya Mutu dalam Meningkatkan Kualitas Madrasah di MIN Kota Bandar Lampung”. *ANALISIS: Jurnal Studi Keislaman*, Volume 14, Nomor 2 (2014), 476-477, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/analisis/article> , (diakses 11 Mei 2022).

Azka Aflahatiufus dkk. “Efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi dalam mengurangi stres pada remaja”. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* . vol. 10 no 2 (2022).

Baharudin dan Wahyuni, dkk. *Teori Belajar & Pembelajaran*. (Yogyakarta : AR-RUZZ Media, 2007).

Baron, R.A dan Donn Byrne. *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga. 2003).

Bryant, Mike, Mabbut, Peter. *Hypnotherapy for Dummies*, Published by John Wiley & Sons, Ltd 2006. (Chichester, West Sussex, 2006)

Cahyadi, Ashadi, “Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku”, *Jurnal Ilmiah Syi’ar*, vol. 17 no. 2, (2017), 74-77, <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/syiar/article> (diakses 11 Mei 2022)

Chamber, Bradford. (2005). *How to hypnotize*. Stravon Publisher: New York  
Murphy, Joseph. *The power of Your Subconscious Mind* (thousand an) spektrum: Jakarta 222

Creswell, J.W. *Research design: Qualitative, Quantitative, and mixed methods approaches* (2 ed). (Thousand Oaks: Sage Publication, 2003).

Daryanto dan Suryatri Darmiatu. *(Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah*, (Yogyakarta: Gava Media, 2013)..

Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009).

- Dewi Nurlaela Sari. “Pengaruh hipnoterapi teknik *part therapy* dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Diploma 3 Kebidanan”. *e-journal. Akbidbenedicta.ac.id*. vol 2 no 1 (2023).
- Diana, Rachm. “Rumah dan Keluarga : Basis Pembentukan Budaya akademik di Era Pandemi ( Tinjauan Psikologi Pendidikan Islam)”. [https://pascasarjana.umy.ac.id/wp-\(2020\)](https://pascasarjana.umy.ac.id/wp-(2020)), 5 (diakses 20 Desember 2023)
- Dimiyati dan Mujiono. *Belajar dan Pembelajaran*. (Jakarta: Rineka Cipta, 1996)
- Diyati, Haryani, “Peran kepemimpinan kepala sekolah dalam pengembangan budaya sekolah di SDN Kwayuhan kecamatan Minggir Sleman”. [https //eprint.uny.ac.id/](https://eprint.uny.ac.id/) (diakses 27 Agustus 2021)
- Fariadi, Ruslan, “Hipnoterapi dalam Perspektif Islam”, <https://ruslanfariadiam.blogspot.com/2017/12/hypnotherapy-dalam-perspektif-islam.html>, (diakses 20 Desember 2023)
- Farshad Ghasemi. “Incorporating Hypnotic Suggestion into Teacher Education Programs: Emotional and Cognitive Implications for Teachers”. *Australian Journal of Applied Linguistics*. Vol 3. No 2 ( 2019).
- Gagne, R. M.. *Essentials of Learning for Instructions*. (Illinois : The Dryen Press, 1975).
- Grynkewich dalam Kohn & Olness, *Hypnosis & Hypnoteraphy with Children*. Fourt ed. (New York: Routledge, 2011)
- Gunawan, W. Adi. *Hypnotherapy, The Art of Subconscious Restructuring*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007).
- H. Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, (Bandung: PT. Sinar Bintang, 1991)
- Hamzah Upi dan Ja’afaruddin. Hypnoteaching and Hypnolearning in Mathematics Education. Proceedings of the 7th Mathematics, Science, and Computer Science Education International Seminar, MSCEIS 2019, 12 October 2019, Bandung, West Java, Indonesia. DOI 10.4108/eai.12-10-2019.2296324 (2019).

Harni. Implementasi Manajemen Budaya Mutu Dalam Rangka Mewujudkan Prestasi Akademik, *Jurnal Media Manajemen Pendidikan*, Volume 4 No. 1 (2021).

Heri Noer, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Logos, 1995)

Hermono, Bagus, *Pelatihan Fundamental Hypnosis & Hypnotherapy untuk Pengobatan*, (BHI), tp, tt, 7-9

Hilgard, Ernest R, Bower, Gordon H, *Theories of Learning. Fourth Edition* (New Jersey: Prentice-Hall.Inc, Englewood Cliffs, 1975)

<https://thesecret4happinesslive.blogspot.com/2011/11/trik-belajar-hypnosis.html?m=1>, (diakses 20 Desember 2023)

<https://Perpustakaan.setneg.go.id>, (diakses pada Oktober 2021)

I Gede Yogi Eriawan, Penerapan Metode Sugesti Berbantuan Media Komik untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Menulis Paragraf Narasi siswa kelas X.1 di SMA Negeri 2 Banjar, *Jurnal Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, Vol.2. No. 1 (2014), i, <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPBS/article/view/3943> (diakses 2 Juli 2022).

Imam Barnadib, *Kode Etik Akademik: Telaah Deskriptif Awal* (Yogyakarta: Tamansiswa, 2002).

Indra Majid, "Apa Itu Hypnosis?," [www.hypnosis45.com](http://www.hypnosis45.com), 2019, [www.hypnosis45.com](http://www.hypnosis45.com). (diakses pada 17 Desember 2023).

Jalaluddin. *Psikologi Agama*.(Jakarta : PT Raja Grafindo, 1997).

Jalaludin Azwar. *Sikap manusia, teori dan pengukurannya*, cet. 4 (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2000).

Junaidi, Najib. *Tafsir Jalalain*. (Surabaya : Pustaka Elba, 2011).

Karyadi, *Sembuh Dengan Hipnoterapi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013)

Keeves, John P & Lakomski, Gabriele. *Issues In Educational Research* (New York: NY: Pergamon, Kidlington, Oxford, UK, 1999)

- Kistanto, Nurdien H. “Budaya Akademik. Kehidupan dan Kegiatan Akademik di PTN dan PTS di Semarang”. (*Laporan Penelitian. Semarang: Universitas Diponegoro 1997*), 13 [https:// Journal.Walisanga.ac.id](https://Journal.Walisanga.ac.id) (diakses 14 Mei 2022).
- Kohn & Olness. *Hypnosis & Hypnoteraphy with Children*. Fourt ed. New York: Routledge, 2011).
- La Ode Muhammad Idrus Hamid B. “Using Hypnoteaching Technique to Improve the Students’ Vocabulary Mastery - Action Research at Second Grade of SMAN 5 Kendari”. *Journal of English Education JEE*. Vol 1. No.1 (2016).
- M. David, Wark. “Traditional and Alert Hypnosis for Education: A Literature Review, American”. *Journal of Clinical Hypnosis*, volume 54 (2011).
- M. Fajar, *Mahasiswa dan Budaya Akademik* (Bandung: Rineka Cipta, 2002), 56
- Maarif, A. Syafii dkk. *Pendidikan Islam di Indonesia*. (Yogyakarta: PT. Tiara Wacana, 1991).
- Mangunharjo, A.M., *Pembinaan Arti Dan Metodenya* (Yogyakarta : Kanissius.1997)
- Meidawati Suswandari. “Implementasi budaya akademik bagi keterampilan sosial siswa Sekolah Dasar”. *ZAHRA: Research And Tought Elmentary School Of Islam Journal*. Vol. 2 No. 1 (2021).
- Mike Bryant, Peter Mabbutt. Published by John Wiley & Sons, Ltd. *Hypnotherapy for Dummies*. (Chichester, West Sussex. 2006).
- Miles, Mattew B & Huberman A. Michael, *Qualitative Data Analysis*, (Beverly Hills: SAGE Publication.1986)
- M.Ngalim Purwanto. *Psikologi Pendidikan*, cet. 5 (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1990)
- M. S. Kaelan, *Pendidikan Pancasila* (Yogyakarta: Paradigma, 2004)
- Mohammad Ali, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004)

- Moleong, Lexy. J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung:PT Remaja Rosdakarya, 1994)
- Muhammad Fathurrohman, *Implementasi Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Islam: Peningkatan Lembaga Pendidikan Islam Secara Holistik; Praktik dan Teoritik*, (Yogyakarta: Teras, 2012)
- Novian Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis Total Quality Managaement*, (Yogayakarta: Ar-Ruzz Media, 2018).
- Nurkholis dkk. “Mutu Sekolah dan budaya Partisipasi Stakholders Studi Fenomenologi di Sekolah Konfesional MIN Tegalasri Wlingi Blitar”. Artikel dalam *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*. Vol. 2 nomor 2 (2021).
- Nisrima, Siti dkk, Pembinaan Perilaku Sosial Remaja Penghuni Yayasan Islam Media Kasih Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*. Vol. 1 nomor 1 2016, 195 <https://jim.usk.ac.id/pendidikan-kewarganegaraan/article/view/483> (diakses 15 Mei 2022)
- Otto Berman Sihite, Poltak Sinaga, dkk. “The effect of academic culture and collaborative culture as collaborative academic culture to improve the innovative behavior in universities”. *Jurnal Aplikasi Manajemen dan Bisnis*, Vol. 9 No.1 (2023).
- Paul Jersey G. Leron dan Rowena D.T. Baconguis. “Exploring the dimensions of innovation culture in the public higher education institutons: towards improved organizational performance in researchand development”. *Journal of Research Management and Administration*. 1:1 (2021).
- P. Allen, Roger. *Scripts and Strategies in Hypnotherapy*. (The Complete Works, Crown House Publishing Ltd, 2007).
- Peterson, KD. “Positif or Negative?” *Journal of staff Development Summer* (2002), no 3. *National Staff Development Council*. <http://www.nsd.org/library/publications/jsd/peterson233.cfm> (diakses 10 Mei 2022)
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Depdikbud, KBBI Edisi Kedua (Jakarta: Balai Pustaka, 1997).

- Qardhawi, Yusuf. *Pengantar Kajian Islam*, Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 1997).
- Qurais Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1999), cet.17.
- Rachmy, Diana, Rumah dan Keluarga : Basis Pembentukan Budaya akademik di Era Pandemi ( Tinjauan Psikologi Pendidikan Islam), [https://pascasarjana.umy.ac.id/wp-\(2020\)](https://pascasarjana.umy.ac.id/wp-(2020)), 5 (diakses 20 Desember 2023)
- Ramayulis. *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2004)
- Rozi, Fakrur. “*Model Pendidikan Karakter dan Moralitas Siswa di Sekolah Islam Modern; Studi pada SMP Pondok Pesantren Selamat Kendal*”. Semarang: IAIN Walisongo, 2012.
- Rusman. *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2010).
- Russel, R. S. dan Taylor, B. W. *Production and Operatons Management: Focusing on Quality and Competitiveness*. (New Jersey: Prentice Hall. Inc, 1996).
- Sanjaya, Wina. *Strategi Pembelajaran : Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. (Jakarta : Kencana Perdana Media Group, 2006).
- Santana, S. & S. “*Budaya Akademik Internasional Mahasiswa Indonesia di Australia dan Kanada*”. (Mimbar, XXV.2.2009), 119–142, <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mimbar/article> (diakses 12 Mei 2022)
- Sardiman. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2012).
- Sallis, E. *Total Quality Management in Education*. (London: Kogan Page Limited, 2005).
- Setiawan, Toni. *Hipnotis dan Hipnoterapi*. (Yogyakarta: Garasi, 2009).
- Sitompul, H. *Pendidikan Bermutu di Sekolah*. Dalam Syafaruddin dan Mesiono (Ed.), *Pendidikan Bermutu Unggul*. (Bandung. Ciptapustaka Media, 2006).

- Sugiarto. Lokakarya di SMA UISU: “*Menciptakan Lingkungan Sekolah yang Harmonis*”. dari [http://www.waspada.co.id/serba serbi/pendidikan](http://www.waspada.co.id/serba_serbi/pendidikan). (2005). (diakses 3 Mei 2022).
- Sukadari, Suyata, Sodik, A.Kuncoro. “Penelitian etnografi tentang budaya sekolah dalam pendidikan karakter di Sekolah Dasar”. *Jurnal Pembangunan Pendidikan Fondasi dan Aplikasi*, volume 3 nomor 1 (2015).
- S. Sukmadinata, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2010)
- S. Nasution, *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. (Jakarta: Bumi Aksara)
- Sukmadinata, Nana Syaodih, *Pengembangan Kurikulum: Teori dan Praktek*. (Bandung : Rosda, 1987)
- Supriyanto. “Strategi membangun budaya akademik mahasiswa”. *Jurnal Kajian Teori dan Praktek Kependidikan*. Vol 6 no 1 , (2021).
- Supriyadi Hari Respati, dkk. “Effect of hypnotherapy on prolactin level in women after cesarean section”. *Jurnal Universa Medicina*. Vol. 42 no.1 (2023).
- Suryadi. *Manajemen Mutu Berbasis Sekolah, Konsep dan Aplikasi*. (PT Sarana Panca Karya Nusa 2011)
- Susilaningsih. *Perkembangan Religiusitas Pada Usia Anak*, (Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga, 1994).
- Syahminan Zaini, *Mengapa manusia harus beragama* (Jakarta: Kalam Mulia, 1986)
- Syaikh Ahmad Nabhan, *Alala*, Lirboyo Kediri
- Syaih Zarnuji, *Ta’liimul Muta’allim*, Nur Ilmu
- Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur’an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2002), Cet. Ke-3
- Taylor, M.J., West, R. P dan Smith, T. G. *Indicator of School Quality*. (<http://www.csf.usu.edu/>)

- Teguh, Mulyo. "Gerakan Literasi Sekolah Dasar". *Jurnal Pendidikan Dasar*. Vol. 1 No. 2 (2020).
- Tim Penulisan Buku Psikologi Pendidikan, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: UPP IKIP Yk, 1991)
- Umi Nur Kholifah dan Konto Iskandar Dinata. "Overcoming Sleep Problems in Senior College Students with Hypnotherapy: A Trial". *Jurnal Psikologi Prima*. vol. 6 no 1 (2023).
- West-Burnham, J. *Managing Quality in Schools*. (London: Pearson Education, 1997).
- Winarto, dkk. "Strategi Pengembangan Budaya Pembelajaran di Sekolah". *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*. Vol. 5 nomor 1 (2017).
- YF La Kahija. *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007)
- Yin, K. Robert. *Studi Kasus, desain & Metode*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006)
- Yusuf Al-Qardhawi. *Pengantar Kajian Islam*. (Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 1997)
- Zamroni, Paradigma. *Pendidikan Masa Depan*. (Yogyakarta: Bigraf Publishing, 2010)
- Zakiah Daradjat. *Pembinaan Remaja*. (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1982)