

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MOTIVASI BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 29 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
Guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

OLEH:

**FACHRUR ROZI
NPM. 1511080225**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MOTIVASI BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 29 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
Guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

OLEH:

**FACHRUR ROZI
NPM. 1511080225**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag, M. Ed

Pembimbing II : Dr. Oki Dermawan, M. Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

ABSTRAK

Setiap individu pasti memiliki motivasi belajar yang berbeda-beda, ada yang rendah juga ada yang tinggi. Motivasi belajar peserta didik dapat dipengaruhi dari luar ataupun dari dalam diri individu tersebut. Akibat yang ditimbulkan dari motivasi belajar rendah yaitu tidak bersemangat saat proses pembelajaran. Motivasi belajar rendah dapat dialami oleh siapa saja. Masalah ini terjadi di SMP Negeri 29 Bandar Lampung dimana peserta didik kelas VIII yang mengalami motivasi belajar rendah ditandai dengan ciri-ciri seperti ngobrol, tidur, tidak memperhatikan saat sedang proses pembelajaran. Sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan motivasi belajar dengan menggunakan hipnoterapi pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 29 Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi belajar yang dialami oleh peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 29 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Experimental design* dan desain penelitian *One group pretest-posttest desain*. Hasil perhitungan rata-rata skor motivasi belajar sebelum mendapatkan perlakuan berupa layanan hipnoterapi adalah 96,2 dan setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan hipnoterapi bertambah menjadi 133. Dari hasil uji *Wilcoxon*, maka nilai *Z* yang didapat sebesar -2,023 dengan *p* value (Asymp. Sig. 2-Tailed) sebesar 0,043 dimana nilai tersebut kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H_a yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap motivasi belajar pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

Kata kunci: Hipnoterapi dan Motivasi Belajar

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

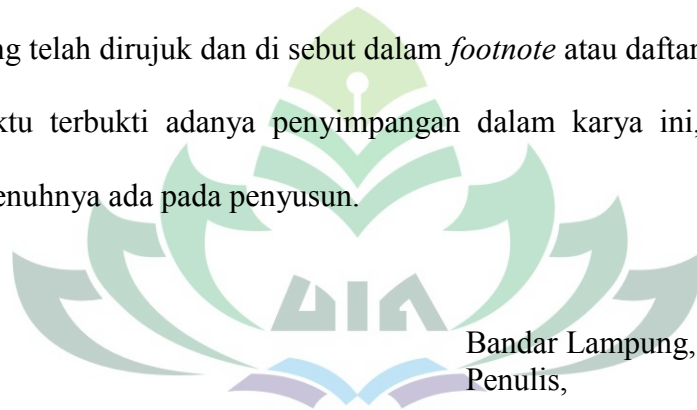
Nama : Fachrur Rozi

NPM : 1511080225

Jurusan/prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2029/2020” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan di sebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.



Bandar Lampung, Agustus 2020
Penulis,

Fachrur Rozi
1511080225



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIBYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarane Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703289

PERSETUJUAN


Judul Skripsi : **PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MOTIVASI
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 29
BANDAR LAMPUNG**

Nama : Fachrur Rozi
NPM : 1511080225
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I


Busmayari S.Ag., M.Ed
NIP. 197506102009011013

Pembimbing II


Dr. Oki Dermawan, M.Pd
NIP. 197610302005011001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002

Dipindai dengan CamScanner



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul **"PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 29 BANDAR LAMPUNG"**, disusun oleh **Fachrur Rozi, NPM. 1511080225**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam** Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan keguruan Pada Hari/Tanggal: **Senin, 12 Oktober 2020, Pukul: 08.00-10.00 WIB.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. H. Subandi, M.M**

Sekretaris : **Mega Aria Monica, M.Pd**

Penguji Utama : **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed**

Penguji Pendamping I : **Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

Penguji Pendamping II : **Dr. Oki Dermawan, M.Pd**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 197408281988032002

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

الادب فوق العلم

Artinya:

“Adab lebih tinggi derajatnya daripada Ilmu”

(Mahfudzot: Sayyidina Ali K. W)



PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT, saya ucapkan banyak terima kasih dan semoga kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang insyaAllah kita selaku umatnya akan mendapatkan syafaatnya dihari kiamat. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis yang sangat penulis cintai, untuk ayah tercinta Mahfud Sohari dan ibu tercinta Mukrimatussalimah yang telah memberikan kasih sayang yang tak terhingga kepada penulis serta tidak henti-hentinya memberikan doa dan dukungan penuh kepada penulis agar penulis dapat meraih apa yang penulis cita-citakan.
2. Yang penulis sayangi adik yang juga memberikan doa serta dukungan, Farhan Mubarak
3. Untuk keluarga besar penulis yang juga memberikan doa dan dukungan yang tidak bisa dinilai dengan materi serta tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan S1 ini.
4. Almamterku tercinta UIN raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Fachrur Rozi, dilahirkan di Desa Sukoharjo Kecamatan Sekampung Kabupaten Lampung Timur, pada tanggal 25 Desember 1996, anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan bapak Mahfud Sohari dan Ibu Mukrimatussalimah.

Penulis mulai menempuh pendidikan formal di Taman Kanak-kanak Aisyah, dan lulus pada tahun 2003. Kemudian melanjutkan pendidikan ditingkat dasar di SD Negeri 01 Giri Kelopomulyo lulus pada tahun 2009. Kemudian melanjutkan pendidikan di MTS Ma'arif NU 5 Sekampung lulus pada tahun 2012. Melanjutkan pendidikan kembali di MAN 01 Metro lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Program Studi Bimbingan dan Konsling Pendidikan Islam (BKPI).



Bandar Lampung, Agustus 2020
Penulis,

Fachrur Rozi
1511080225

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, dan para sahabatnya.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020” adalah salah satu syarat guna untuk memperoleh Gelar Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam pada Program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih mengalami banyak kesulitan dan hambatan, namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan Skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Rahma Diani M.Pd selaku sekertaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Busmayaril, S,IQ., M.Ed selaku pembimbing I yang dengan sabar telah memberikan arahan, bimbingan, serta memberikan masukan yang sangat

berarti dan membangun atas penyelesaian skripsi ini.

5. Dr. Oki Dermawan, M. Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan saran dan sumbangan pemikiran serta motivasi kepada penulis sehingga tersusunnya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama belajar di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, khususnya Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
7. Kepala perpustakaan UIN Raden Intan Lampung dan Kepala Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan atas diperkenankannya penulis meminjam literatur yang dibutuhkan.
8. Dra. Astuti, M.Pd, selaku kepala sekolah, Bapak, Ibu guru serta karyawan SMP Negeri 29 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk penelitian dan berkenan memberi bantuan, selama penulis melakukan penelitian.
9. Teman-teman angkatan 2015 jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), serta berbagai jurusan lainya yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan KKN di Desa Kelau Kecamatan Penengahan Kabupaten Kalianda.
11. Teman-teman seperjuangan PPL di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.
12. Almamater tercintaku UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar bersikap, berfikir, dan bertindak lebih baik.

13. Semua pihak yang turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan bagi semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, akan tetapi mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menambah wawasan ilmu baru bagi yang membacanya. Amin.

Bandar Lampung, Agustus 2020
Penulis



Fachrur Rozi
NPM. 1511080225

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Hipnoterapi.....	14
1. Pengertian Hipnoterapi	14
2. Sejarah Hipnoterapi.....	15
3. Manfaat dan Pengaruh Hipnoterapi.....	18
4. Cara Hipnoterapi Bekerja.....	20
B. Motivasi Belajar	29
1. Pengertian Motivasi Belajar	29
2. Ciri-ciri Motivasi Belajar	31
3. Jenis-jenis Motivasi Belajar	32
4. Cara-cara Memotivasi Belajar Anak.....	35
5. Fungsi Motivasi dalam Belajar	37
C. Hubungan Hipnoterapi dengan Motivasi Belajar	38

D. Penelitian yang Relevan.....	39
E. Kerangka Berfikir.....	41
F. Hipotesis Penelitian.....	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	44
B. Desain Penelitian	45
C. Tempat Penelitian.....	47
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	47
E. Variabel Penelitian	49
F. Definisi Oprasional	50
G. Teknik Pengumpulan Data.....	52
H. Pengembangan Instrumen Penelitian	53
I. Uji Instrumen	56
J. Langkah-langkah Pelaksanaan Layanan Hipnoterpi.....	58
K. Metode Analisi	61

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	62
1. Gambaran Hasil Pra Pelaksanaan Hipnoterapi.....	62
2. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penerapan Hipnoterapi.....	65
B. Metode Analisis Data.....	70
1. Uji Analisi	70
2. Hasil Uji Wilcoxon.....	71
C. Pembahasan.....	75

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	79

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Hasil Penyebaran Angket Skala Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas.....	7
Tabel 2	Peserta Didik Sebagai Kelas Eksperimen.....	8
Tabel 3	Jumlah Populasi Penelitian.....	47
Tabel 4	Peserta Didik Sebagai Kelas Eksperimen.....	48
Tabel 5	Definisi Operasional.....	50
Tabel 6	Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar.....	54
Tabel 7	Kriteria Skala.....	55
Tabel 8	Kriteria Percaya Diri.....	56
Tabel 9	Gambaran Umum Motivasi belajar Peserta Didik Kelas IX.2 SMP Negeri 29 Bandar Lampung.....	64
Tabel 10	Hasil <i>Pre-test</i> Peserta Didik Kelas VIII.2.....	64
Tabel 11	Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	65
Tabel 12	Hasil <i>Post-test</i> Peserta Didik Kelompok Eksperimen.....	69
Tabel 13	Uji Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> dan <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen.....	71
Tabel 14	<i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kelompok Eksperimen.....	72
Tabel 15	<i>Test Statistic</i>	73
Tabel 16	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Berfikir.....	42
Gambar 2	Pola <i>Non-Equivalent Control Group Design</i>	46
Gambar 3	<i>Pre-test, Post-test</i> dan <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen..	71
Gambar 4	Kurva Kelas Eksperimen.....	74



DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket
2. Validitas Angket
3. Kisi-kisi Pengembangan Intrument
4. Kisi-kisi Wawancara
5. Kisi-kisi Observasi
6. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
7. Lembar Pengesahan Seminar Proposal
8. Surat Permohonan Penelitian
9. Surat Balasan penelitian
10. Dokumentasi Kegiatan



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbicara tentang pendidikan pada era modern seperti sekarang ini tidak pernah lepas kaitannya dengan aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan merupakan suatu kebutuhan dan hal penting untuk diperoleh.

Setiap manusia diharapkan untuk belajar agar dapat bertindak dan mengembangkan potensi pada dirinya sendiri. Kesuksesan dalam kegiatan belajar salah satunya dipengaruhi oleh peran aktif peserta didik dalam proses belajar sehari-hari di sekolah. Berdasarkan Al-Qur'an surat Ar-Rum ayat 30 dijelaskan bahwa :

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ
الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya : “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”. (QS Ar-Rum: 30)

Berdasarkan ayat diatas dapat disimpulkan bahwa Allah SWT memberikan fitrah kepada manusia supaya dapat berfikir dan belajar. Manusia

adalah ciptaan Allah SWT yang sempurna, yang dianugrahi akal untuk berfikir dan mencari ilmu sebab manusia sudah diberkahi fitrah.

Dalam usaha pencapaian prestasi yang maksimal oleh peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari diri peserta didik ataupun faktor yang berasal dari luar diri peserta didik. Faktor tersebut memiliki peran yang sangat besar dalam proses pencapaian hasil belajar yang dilakukan peserta didik. Faktor yang berasal dari diri peserta didik antara lain: bakat, minat, inteligensi, motivasi, dan psikologi dari peserta didik. Sedangkan faktor yang berasal dari luar antara lain: lingkungan belajar, perilaku guru, sarana dan prasarana, pendidik, dan juga cara guru mengajar¹.

Dalam pembelajaran yang sering menjadi kendala adalah motivasi. Menurut pendapat martin, motivasi adalah sebuah kekuatan yang mendorong peserta didik untuk melakukan kegiatan secara rutin dalam belajar untuk mencapai potensi peserta didik di sekolah dari tingkah laku yang dilakukan melalui energi dan dorongan dalam diri peserta didik.²Motivasi belajar dijelaskan dalam Al-Qur'an salah satunya surat Az-Zumar ayat 9 yaitu sebagai berikut :

أَمْ مَنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي
الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

Artinya : “(Apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan

¹ Ridwan Abdullah Sani, Inovasi Pembelajaran (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), h. 49.

² Weiping Hu, Xiaojuan Jia, Jonathan A. Plucker dan Xinxin Shan, Effects of a Critical Thinking Skills Program on the Learning Motivation of Primary School Students, tersedia di(<http://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1080/02783193.2016.11503732016>) h.70.

rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran. (QS Az-Zumar: 9)

Motivasi mempunyai peran dan pengaruh yang cukup besar terhadap proses dan hasil belajar. Tanpa motivasi, proses pembelajaran tidak berlangsung dengan baik, tujuan pembelajaran tidak tercapai, dan hasil belajar peserta didik kurang optimal bahkan bisa mengecewakan. Motivasi merupakan tenaga dari dalam yang menyebabkan seseorang untuk berbuat sesuatu dan melakukan kegiatan belajar. Energi yang di timbulkan motivasi dapat mempengaruhi gejala kejiwaan, misalnya perasaan senang dan semangat. Perasaan senang tersebut akan menimbulkan semangat sehingga peserta didik memiliki keinginan belajar yang kuat dan dapat melakukan belajar dengan sebaik-baiknya.³

Motivasi besar sekali pengaruhnya terhadap belajar, sebab dengan motivasi seseorang akan melaksanakan pembelajaran dengan penuh semangat. Sebaliknya tanpa motivasi, seseorang tidak memiliki semangat untuk belajar. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki peserta didik, maka peserta didik akan lebih terdorong untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Jadi motivasi akan senantiasa menentukan usaha belajar bagi para peserta didik.

Motivasi sebagai gejala psikis yang berkaitan dengan obyek atau aktivitas yang menstimulir perasaan individu dan merupakan salah satu

³ Prof. Dr. Oemar Hamalik, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem* (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), h. 156-157.

faktor yang ikut membentuk keberhasilan proses pembelajaran peserta didik. Peserta didik yang mempunyai motivasi belajar maka akan berusaha menyelesaikan tugasnya, tidak cepat putus asa, memiliki minat belajar yang tinggi, senang dengan tugas-tugas yang menantang, dan bila memiliki keyakinan bahwa sesuatu itu benar maka berusaha mempertahankan pendapatnya.⁴

Dengan demikian peserta didik yang mempunyai motivasi belajar tinggi akan bisa meraih prestasi belajar yang baik. Namun kenyataan yang ada di SMP Negeri 29 Bandar Lampung sebagian dari peserta didiknya memiliki motivasi belajar yang rendah.

SMP Negeri 29 Bandar Lampung merupakan salah satu SMP yang berada di Kota Bandar Lampung. SMP Negeri 29 Bandar Lampung merupakan SMP yang terkenal unggul di Kota Bandar Lampung, meskipun SMP yang unggul nomor satu, Berdasarkan pengalaman PPL dan hasil observasi di SMP Negeri 29 Bandar Lampung sebagian peserta didik kurang memiliki motivasi belajar yang tinggi dan tertarik dengan materi yang disampaikan, ada peserta didik yang bermain-main dan tidak memperhatikan ketika guru memberikan penjelasan materi, ada peserta didik yang terlihat tidak semangat mengikuti proses belajar, ada peserta didik yang malu bertanya kepada guru.

⁴ Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), h. 75.

Penulis juga melakukan wawancara dengan ibu Ch. Dwi Retnani, S.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 29 Bandar Lampung, berikut adalah wawancara dengan beliau.

“ . . . Ada beberapa peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 29 Bandar Lampung yang memiliki motivasi belajar rendah. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya laporan dari beberapa guru mata pelajaran. Guru mata pelajaran tersebut menyatakan bahwa peserta didik tersebut ketika berada didalam kelas terlihat tidak bersemangat saat belajar, tidak memperhatikan, ngobrol dengan teman sebangkunya bahkan ada yang tertidur saat proses belajar. Hal tersebut saya perhatikan juga ketika saya sedang PPL dan memberikan materi. Terlihat beberapa peserta didik yang terlihat demikian. Sejauh ini belum ada layanan BK yang khusus untuk menangani hal tersebut. . .⁵

Berdasarkan uraian wawancara tersebut, ibu Ch. Dwi Retnani, S.Pd, selaku guru Bimbingan dan Konseling, beliau menyatakan bahwa masih ada peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah dengan cirri-ciri yang sudah beliau sebutkan pada wawancara diatas. Selain itu beliau juga mendapati laporan dari beberapa guru mata pelajaran yang menyampaikan hal serupa. Beliau juga meyakini belum dilaksanakannya layanan bimbingan dan konseling yang khusus untuk manangani motivasi belajar rendah yang dialami oleh peserta didik kelas VIII. Oleh karena itu ibu retnani merekomendasikan untuk melakukan penelitian di kelas VIII dengan populasi kelas VIII.2 yang

⁵ Ch. Dwi Retnani, Wawancara dengan Penulis, Bandar Lampung, 23 Oktober 2019, Pukul 10.00 WIB.

berjumlah 27 peserta didik. Penulis memfokuskan penelitian hanya pada peserta didik yang dijadikan sampel penelitian yaitu kelas VIII.2 dimana kelas tersebut banyak peserta didik yang terindikasi memiliki motivasi belajar rendah sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan.

Selain melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, penulis juga melakukan wawancara dengan salah satu guru wali kelas. Berikut adalah hasil wawancara dengan ibu Masnah, S.Pd selaku guru wali kelas SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

“ . . . Pasti ada peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah. Itu wajar. Ketika saya sedang mengajar didalam kelas saya melihat ada beberapa peserta didik yang terlihat tidak memperhatikan, ngobrol dengan temannya, bahkan ada yang tiduran. . .”⁶

Penulis juga melakukan wawancara dengan salah satu peserta didik kelas VIII.2 yaitu DA. Berikut adalah wawancara peserta didik kelas VIII.2 di sekolah tersebut.

“ . . . Terkadang saya merasa malas untuk belajar. Saya terkadang tidak semangat untuk belajar karna mata pelajarannya terkadang juga karna gurunya, tapi memang dari awal saya tidak merasa bersemangat untuk belajar. Saya merasa malas karna harus berfikir. Jika ada teman saya yang mengajak ngobrol saya tanggapinya karna saya memang malas untuk belajar. Iya ada. . .”⁷

⁶ Masnah, S.Pd, Wawancara dengan Penulis, Bandar Lampung, 23 Oktober 2019, Pukul 11.00 WIB.

⁷ Doni Ariyansyah, Wawancara dengan Penulis, Bandar Lampung, 23 Oktober 2019, Pukul 11.30 WIB.

Berdasarkan uraian wawancara salah satu peserta didik dapat dipahami bahwa faktor yang menyebabkan peserta didik memiliki motivasi belajar rendah yaitu karena sejak awal peserta didik malas untuk belajar ditambah karena mata pelajaran dan guru yang kurang disukai.

Peristiwa motivasi belajar yang terjadi di SMP Negeri 29 Bandar Lampung, banyak peserta didik yang terindikasi memiliki motivasi belajar rendah. Hal ini didasarkan pada penyebaran angket skala penelitian motivasi belajar yang dilakukan di SMP Negeri 29 Bandar Lampung pada tanggal 23 Oktober 2019 adalah sebagai berikut.

Tabel 1
Hasil Penyebaran Angket Skala Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII.2

No	Inisial Nama	L/P	Skor	Kategori
1	AR	L	125	Sedang
2	AIS	L	96	Rendah
3	AY	P	130	Sedang
4	APR	P	124	Sedang
5	DHI	L	100	Rendah
6	DS	P	127	Sedang
7	DA	L	99	Rendah
8	EDM	P	120	Sedang
9	FA	L	124	Sedang
10	FY	L	146	Tinggi
11	KKM	P	98	Rendah
12	MAA	L	147	Tinggi
13	MA	L	130	Sedang
14	MFA	L	102	Rendah
15	MK	L	90	Rendah
16	MYA	L	143	Tinggi
17	MRF	L	101	Rendah
18	NAP	P	90	Rendah
19	NA	P	141	Tinggi
20	PS	L	125	Sedang
21	PER	P	126	Sedang
22	RAS	P	140	Tinggi

23	SMM	P	128	Sedang
24	SNA	P	124	Sedang
25	SR	P	126	Sedang
26	ULS	P	98	Rendah
27	YAP	P	102	Rendah

Sumber : Hasil Penyebaran Angket Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII.2 Pada Tanggal 23 Oktober 2019.

Berdasarkan table diatas dapat di ketahui peserta didik kelas VIII.2 di SMP Negeri 29 Bandar Lampung memiliki motivasi belajar tinggi, sedang, dan rendah yang di kategorikan berdasarkan perolehan skor hasil pengisian angket motivasi belajar. Terdapat 4 peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi (skor 133-164) dengan hitungan persen yaitu 15%, terdapat 13 peserta didik yang memiliki motivasi belajar sedang (skor 102-133) dengan hitungan persen yaitu 48%, terdapat 10 peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah (skor 72-102) dengan hitungan persen yaitu 37%.

Dengan ini peneliti mengambil sampel dari hasil angket motivasi belajar yang disebarakan di SMP Negeri 29 Bandar Lampung kelas VIII.2, peneliti mengambil sampel dari peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah, dimana peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah berjumlah 10 peserta didik. Dilihat dari kemampuan hipnosis peneliti maka diambil 5 peserta didik dari 10 peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah, berikut daftar peserta didik yang menjadi kelas eksperimen.

Tabel 2
Peserta Didik Sebagai Kelas Eksperimen

No	Inisial Nama	L/P	Skor	Kategori
1	MK	L	90	Rendah
2	MRF	L	101	Rendah
3	NAP	P	90	Rendah
4	ULS	P	98	Rendah
5	YAP	P	102	Rendah

Sumber : Hasil Penyebaran Angket Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII.2 Pada Tanggal 23 Oktober 2019.

Peserta didik belum memahami bahwa untuk mencapai kesuksesan seseorang harus tekun, ulet, punya minat yang besar, dapat mandiri dalam belajar, senang dengan hal baru, mampu mempertahankan pendapat, kukuh dalam keyakinan, dan senang dengan tantangan yang kesemuanya itu merupakan ciri-ciri motivasi belajar yang tinggi.

Usaha meningkatkan motivasi belajar agar peserta didik mendapatkan prestasi belajar yang baik merupakan tugas semua pihak, yaitu peserta didik, orang tua peserta didik dan lingkungan sekolah termasuk di dalamnya adalah guru bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa jenis layanan yang dapat digunakan seorang guru bimbingan dan konseling untuk memahami, memelihara, mencegah dan mengentaskan masalah peserta didik, termasuk dalam usaha meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik adalah Hipnoterapi.

Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan motivasi kepada peserta didik dengan menggunakan layanan Hipnoterapi. Hipnoterapi adalah

sebuah aplikasi hipnosis untuk kepentingan terapi. Berbagai macam penyakit yang berkaitan dengan kejiwaan, seperti ketakutan, stress, atau insomnia, bisa disembuhkan dengan metode ini. Termasuk semangat belajar juga bisa ditingkatkan dengan hipnosis. Jadi hipnoterapi bisa untuk memperbaiki kebiasaan buruk malas belajar dan juga bisa memperkuat memori. Dengan metode hipnoterapi, peran diri si anak akan terbantu, sehingga memudahkan proses belajarnya. Membaca jauh lebih cepat, saat menghafal jauh lebih mudah, karena semua akses pikiran dan otak diset kesana. Hipnoterapi bisa membangkitkan semangat anak, dan dapat mensugestikan berbagai sugesti positif yang bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, perasaan diri mampu dan berharga, dan citra diri positif pada anak.⁸

Dengan demikian hipnoterapi kemungkinan dapat meningkatkan rendahnya motivasi belajar anak. Berdasarkan fenomena yang terdapat di SMP Negeri 29 Bandar Lampung, maka peneliti ingin membuktikan pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi belajar. Dari latar belakang tersebut diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji secara lebih dalam tentang seberapa besar pengaruh hipnoterapi untuk meningkatkan motivasi belajar. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.**

⁸ Anis Afriani, “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Semarang” (Fakultas Ushuludin UIN Walisongo) (Online). h. 6. Tersedia di <http://eprints.walisongo.ac.id/5246/1/104411005.pdf> (diakses tahun 2015)

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat 4 (14,81%) peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi.
2. Terdapat 13 (48,14%) peserta didik yang memiliki motivasi belajar sedang.
3. Terdapat 10 (37,03%) peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah.
4. Belum diberikan layanan bimbingan dan konseling secara khusus untuk mereduksi motivasi belajar rendah.

C. Batasan Masalah

Untuk memperoleh kejelasan masalah yang diteliti dan agar tidak terjadi perluasan masalah, maka peneliti memfokuskan penelitian pada masalah “Pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka pemasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung”.

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh layanan hipnoterapi terhadap motivasi belajar.

2. Manfaat Penelitian

Bila tujuan penelitian dapat tercapai, maka hasil penelitian akan memiliki manfaat. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

a. Secara Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi khazanah keilmuan Psikologi dan Tasawuf. Khususnya berkaitan dengan pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi belajar

b. Secara Praktis

Memberi informasi kepada pembaca tentang ada atau tidaknya pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi belajar.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan permasalahan dari penelitian yang akan di laksanakan, maka ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sifat penelitian : Ekperimen
2. Subjek penelitian : Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung

3. Objek penelitian : Pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi belajar peserta didik
4. Tempat penelitian : SMP Negeri 29 Bandar Lampung
5. Waktu penelitian : Tahun Pelajaran 2019/2020



BAB II LANDASAN TEORI

A. Hipnoterapi

1. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis. Hipnosis dapat diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnosis untuk terapi disebut “*Hipnotherapist*” (hipnoterapis).⁹

Menurut kamus bahasa indonesia, hipnoterapi itu suatu tindakan yang membuat seseorang berada dalam keadaan hipnosis. Hipnoterapi sendiri berarti keadaan seperti tertidur karena berada dalam pengaruh orang yang memberikan sugestinya. Hipnoterapi adalah suatu cara atau teknik memindahkan frekuensi otak yang awalnya sadar menuju ke frekuensi bawah sadar, setelah otak memasuki wilayah bawah sadar maka akan mudah untuk dikendalikan.¹⁰

⁹ Setiawan, toni, *hipnotis dan hipnoterapi*. (Yogyakarta: Garasi, 2009), h. 179.

¹⁰ Anis Afriani, “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Semarang” (Fakultas Ushuludin UIN Walisongo) (Online). h. 13. Tersedia di <http://eprints.walisongo.ac.id/5246/1/104411005.pdf> (diakses tahun 2015)

Hipnoterapi didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (*sub-conscious* atau *unconscious*), di mana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Individu yang berada pada kondisi “*hypnotic trance*” lebih terbuka terhadap sugesti dan dapat dinetralkan dari berbagai rasa takut berlebih (*phobia*), trauma ataupun rasa sakit. Individu yang mengalami hipnosis masih dapat menyadari apa yang terjadi di sekitarnya berikut dengan berbagai stimulus yang diberikan oleh terapis.¹¹

Menurut Dave Elman, “hipnosis adalah penggunaan sugesti, baik secara langsung maupun tak langsung, untuk menginduksi kondisi sugestibilitas yang lebih baik yang dalam kondisi tersebut ada jalan pintas bagi kemampuan kritis pikiran, serta menciptakan perhatian selektif terhadap sugesti yang diberikan.”¹²

Menurut Michael Preston, M. D. ,”Hipnosis adalah sebuah kondisi sadar yang didominasi oleh pikiran bawah-sadar”.¹³

2. Sejarah Hipnoterapi

Pada dasarnya, perjalanan panjang kaidah keilmuan hipnosis mengalami kemajuan atas dasar kemungkinan-kemungkinan pemanfaatannya untuk kegiatan penyembuhan. Menurut sejarah, kegiatan hipnosis telah dikenal sejak tahun 2980 SM berdasarkan catatan kuno di Mesir yang menuliskan adanya praktik penyembuhan dengan “terapi tidur” di kul-kuil Mesir yang dilakukan oleh seorang penyembuh yang bernama imhotep. Awal perkembangan hipnosis modern yang dipertimbangkan kaidah-kaidahnya oleh

¹¹ Ibid. h. 14.

¹² Jack Elias, CHT, *Hipnosis dan Hipnoterapi Transpersonal/NLP*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), h. 8.

¹³ Ibid. h.8.

Franz Anton Mesmer dalam kegiatan magnetisme pada abad ke-18 pun menitik beratkan pemanfaatannya untuk penyembuhan manusia. Namun, hingga pada masa tersebut masih terdapat kerancuan akan pemanfaatan kondisi “tidur” seperti ini sehubungan dengan praktik-praktik penyembuhan.

Setelah magnetisme yang diperkenalkan oleh Mehmer, beberapa ahli memanfaatkan kondisi tidur untuk kegiatan anesthesia (penghilangan rasa nyeri atau sakit) dan penanganan gangguan saraf, salah satunya dilakukan oleh John Elliotson, seorang dokter berkebangsaan Inggris dan James Esdaile, dokter asal Skotlandia. Hingga atas jasa Jean Martin Charcot, neurolog asal Prancis, hipnotisme mulai diterima di kalangan profesional medis.¹⁴

Saat itu, upaya Charcot dalam mengkaji lebih lanjut tentang fenomena hipnosis masih bersandarkan pada keterkaitannya terhadap neurologis dan fisiologis. Karena itulah banyak ahli medis yang menganggap kondisi timbul sebagai kegiatan histeria yang terjadi karena gangguan fisik atau somatis. Pemahaman ini tidak lama kemudian dikoreksi oleh Pierre Janet dan Sigmund Freud sebagai kajian psikologis yang tidak berkaitan dengan fisiologis.

James Braid adalah orang pertama yang mencoba menjelaskan fenomena mesmerisme dari sudut pandang ilmu psikologi. Ia adalah seorang ahli bedah dan seorang penulis yang produktif dan andal. Ia juga sangat

¹⁴ Ifdil, Linda Fitria, Gina Nafsih, dan Zadrian Ardi, “Aplikasi Hipnosis dalam Konseling” (Paper presented at the The International Seminar And Workshop on Guidance and Counseling) (online), h. 128. Tersedia di http://www.researchgte.net/publication/311515969_Aplikasi_Hipnosis_dalam_Konseling

dihormati oleh British Medical Association. Pada tahun 1841, ia melakukan pemeriksaan medis pertama terhadap seorang subjek yang berada dalam kondisi trance mesmerisme. Setelah pemeriksaan pertama, ia memulai eksperimen pribadi dan melibatkan rekan kerja yang ia percaya. Dari hasil penelitian yang ia lakukan, akhirnya hipnoterapi dapat dijelaskan dalam kerangka ilmiah dan diterima sebagai suatu teknik pengobatan oleh dunia kedokteran Inggris. Dengan demikian, Braid dipandang sebagai “Bapak hipnoterapi”.

Di abad 20 Milton H. Erickson, mengembangkan hipnosis untuk dunia terapi. Dimana Erickson memanfaatkan hipnosis ini untuk digunakan dalam menterapi seseorang yang memiliki masalah psikis. Banyak korban psikis pasca perang dunia ke II yang berhasil diselamatkan oleh Erickson. Metode yang digunakan oleh Erickson inilah yang kemudian sering disebut dengan Ericksonian Hypnotherapy. Metode Erickson inilah yang menandai era Hipnoterapi modern.

Di tahun 1973, dari Santa Cruz, dua orang ilmuwan bernama Richard Bandler dan Professor John Grinder, mengembangkan sebuah ilmu komunikasi yang diturunkan dari Hipnosis. Ilmu ini selanjutnya dikenal sebagai Neuro Linguistic Programming yang biasa dikenal dengan NLP. Dengan NLP, ternyata Bandler dan Grinder tidak saja memperbesar kemampuan hipnoterapi dalam keadaan tidur semata bahkan mengikuti jejak

gurunya Erickson, NLP mampu mempercepat pemulihan trauma dalam keadaan sadar dan dalam tempo yang sangat singkat.¹⁵

Selama perang dunia II, hipnosis menjadi alternatif pengobatan bagi para korban perang yang meliputi mengurangi rasa sakit, mengobati gangguan kecemasan (neurosis), dan pengalaman yang traumatis yang mengganggu. Dari kegiatan inilah hipnosis menjadi sebuah alternatif penanganan gangguan psikis yang cukup populer. Hingga akhirnya, setelah perang dunia II, hipnosis untuk kegiatan terapi diakui secara berturut-turut oleh lembaga medis dan psikologi di negara Inggris dan Amerika Serikat. Pada tahun 1955 diakui penggunaannya oleh British Medical Association (AMA), dan 1960 oleh American Psychological Association (APA).¹⁶

3. Manfaat dan Pengaruh Hipnoterapi

Penelitian Ernest Hilgard menunjukkan bagaimana hipnoterapi dapat digunakan untuk mengubah persepsi individu secara dramatis. Hilgard memerintahkan individu yang terhipnosis untuk tidak merasa sakit atau kedinginan pada lengannya saat dicelupkan ke dalam air es. Individu yang terhipnosis mampu mencelupkan lengan mereka di air es selama beberapa menit tanpa mengalami rasa sakit atau kedinginan. Sementara individu tidak terhipnotis, menarik lengan mereka dari air es beberapa detik karena merasa kedinginan.

Berikut ini adalah beberapa manfaat hipnosis yang telah dibuktikan dengan penelitian : Relaksasi untuk pasien sakit kronis seperti *rheumatoid*

¹⁵ Ibid. h. 129.

¹⁶ Ibid. h. 130.

arthritis, Pengobatan dan pengurangan rasa sakit selama melahirkan, Meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi pada peserta didik, Pengurangan mual dan muntah pada pasien kanker pada saat menjalani *chemotherapy*.¹⁷

Adapun manfaat lain dari hipnoterapi, yaitu

1. *Forensic Hypnosis*

Dalam penyelidikan kepolisian, hipnosis dapat digunakan untuk menggali informasi dari saksi. Suatu kejadian traumatis seperti dalam kasus kejahatan yang menakutkan cenderung membuat pikiran bawah sadar menyembunyikan ingatan yang lengkap tentang kejadian tersebut agar tidak dapat diingat oleh pikiran sadar. Tujuan pikiran sadar menyembunyikan informasi itu sesungguhnya untuk kebaikan diri sendiri karena apabila kejadian itu dapat diingat dalam kondisi sadar, rasa takut akan sering muncul tanpa sebab. Dengan bantuan hipnosis, korban atau saksi dapat mengingat kembali peristiwa-peristiwa dengan jelas.¹⁸

2. *Erotic Hypnosis atau Hypnosex*

Hipnosis dapat berperan dalam berbagai macam bidang, tidak terkecuali dalam urusan seksual. Erotic Hypnosis atau hypnosex merupakan aplikasi hipnosis yang berfungsi meningkatkan kualitas hubungan seks. Karena seks dapat menjadi hiburan biologis sekaligus psikologis yang sangat seru, berbeda, dan luar biasa.¹⁹

¹⁷ Anis Afriani, "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Semarang" (Fakultas Ushuludin UIN Walisongo) (Online). h. 17. Tersedia di <http://eprints.walisongo.ac.id/5246/1/104411005.pdf> (diakses tahun 2015)

¹⁸ Toni Setiawan, *Hipnotis dan Hipnoterapi*. (Yogyakarta: Garasi, 2009), h. 70.

¹⁹Ibid. h. 71.

4. Cara Hipnoterapi Bekerja

Manusia dikarunia Allah ta'ala dua pikiran yaitu pikiran sadar atau rasional dan pikiran bawah sadar atau irasional. Manusia memiliki tingkatan gelombang otak yaitu:

1. Gamma

Gelombang otak yang terjadi pada seseorang mengalami aktivitas mental yang sangat tinggi, misalnya sedang berada di arena pertandingan, tampil dimuka umum, sangat panik, kaget, ketakutan.

2. Beta

Gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami aktivitas mental yang terjaga penuh, anda berada dalam kondisi ini ketika anda melakukan kegiatan sehari-hari dan berinteraksi dengan orang lain disekitar anda.

3. Alpha

Gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang yang mengalami relaksasi atau dengan istirahat dengan tanda-tanda mata mulai menutup atau mulai mengantuk.

4. Theta

Gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami tidur ringan atau sangat mengantuk, tanda-tandanya nafas mulai melambat dan dalam.

5. Delta

Gelombang otak yang memiliki amplitude yang besar dan frekwensi yang rendah, hal ini terjadi ketika anda tertidur lelap.

Seseorang yang berpikir terus menerus tentang suatu hal di pikiran sadar lama-lama akan tersimpan dalam alam bawah sadar. Pikiran bawah sadar adalah tempat emosi dan pikiran yang mencipta, jika seseorang menanamkan pikiran positif dalam dirinya maka akan menuai hasil yang positif, namun kalau negative maka akan menuai hasil yang negatif. Serta sifat pikiran bawah sadar adalah tidak pernah memilih milih, dan tidak pernah menolak apa yang ditanamkan, sekali seseorang menerima maka hal itu akan diwujudkan. Pikiran sadar manusia adalah gerbang dari pikiran bawah sadarnya. Sebelum sesuatu masuk dalam alam bawah sadar maka terlebih dahulu melalui seleksi alam sadarnya.²⁰

Hipnosis memanfaatkan batin bawah sadar atau biasa disebut batin subluminal dari manusia. Sigmund Freud sering menggunakan istilah “id” yaitu hasrat bawah sadar yang melandasi tingkah laku manusia. Batin bawah sadar bersifat kekanak-kanakan. Seseorang yang berada dibawah pengaruh Hipnosis (biasanya disebut *suyet*) akan mengikuti perintah secara otomatis menurut arti kata demi kata. Biasanya Hipnosis sangat efektif pada saat situasi yang sangat ekstrem dan mendadak.²¹

Saat sesuatu yang baru terjadi pada seseorang, mengingat hal tersebut dan mempelajari perilaku tertentu sebagai respons terhadap kondisi itu. Ingatan-ingatan yang disimpan di dalam otak mempertahankan reaksi-reaksi fisik dan emosional yang terjadi pada saat ingatan tertentu dibentuk

²⁰ Anis Afriani, “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Semarang” (Fakultas Ushuludin UIN Walisongo) (Online). h. 19. Tersedia di <http://eprints.walisongo.ac.id/5246/1/104411005.pdf> (diakses tahun 2015)

²¹ *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* Vol. 48, No 2. 2000. Tersedia di <http://ijceh.com/content/view/169/81/>

untuk kali pertamanya. Setiap kali peristiwa serupa terjadi lagi, reaksi fisik dan emosional yang mengacu pada ingatan itu akan diulang lagi. Reaksi ini mungkin tidak tepat dan kurang sehat. Dalam beberapa bentuk hipnoterapi, seorang ahli terapi terlatih membimbing anda untuk mengingat-ingat peristiwa yang mengarah pada reaksi pertama tersebut. Memisahkan ingatan dari perilaku yang sudah dikenal, mengkonstruksi kembali kejadian-kejadian dengan asosiasi yang baru dan lebih sehat.

Selama proses hipnosis, tubuh seseorang akan terasa rileks, sedangkan pikirannya sangat terfokus dan penuh perhatian. Seperti halnya teknik relaksasi lainnya, hipnosis menurunkan tekanan darah dan detak jantung serta mengubah semua jenis aktivitas gelombang otak. Dalam kondisi yang rileks, seseorang secara fisik akan merasa sangat tenang meski secara mental dalam kondisi waspada. Dalam kondisi yang sangat terkonsentrasi, orang sangat responsif terhadap segala sugesti. Jika anda berusaha untuk berhenti merokok, misalnya, sugesti seorang terapi akan meyakinkan perokok bahwa di masa depan akan merasa sangat tidak suka dengan rokok.²²

Sebagaimana tahap-tahapan yang akan dialami oleh peserta didik yang akan diberi layanan hipnoterapi yaitu sebagai berikut:

a. Preinduction interview

Semua proses terapi diawali dengan tahap preinduction interview. Ini adalah tahap yang sangat penting dan menentukan hasil terapi yang akan dilakukan. Terapis (hipnosan) yang anda lakukan meluangkan cukup

²² Toni Setiawan, *Hipnotis dan Hipnoterapi*. (Yogyakarta: Garasi, 2009), h. 188.

waktu dalam melakukan tahap ini sebelum masuk keproses terapi berikutnya. Preinduction interview terdiri dari empat tahap.²³

1) Membangun dan menjaga relasi

Tahap ini dimulai saat klien pertama kali bertemu. Cara interaksi akan menjadi kesan pertama mengenai terapis, dan sangat mempengaruhi persepsi, sikap, dan ekspektasi klien.

2) Mengatasi atau menghilangkan rasa takut

Pada tahap ini, terapis perlu menangani perasaan takut atau persepsi klien yang salah atau kurang tepat mengenai hipnosis dan hipnoterapi. Beberapa persepsi yang salah dalam pikiran orang selama ini mengenai hipnosis adalah²⁴:

- a) Hipnosis adalah praktik supranatural
- b) Hipnosis adalah suatu bentukpenguasaan pikiran
- c) Hipnosis sama dengan tidur
- d) Hipnosis dapat mengubahkepribadian
- e) Hipnosis dapat mengakibatkan lupaingatan

Pada tahap ini terapis juga perlu menjelaskan bahwa perannya hanyalah memberi penunjuk jalan, proses terapi yang sesungguhnya dilakukan oleh klien sendiri.

3) Membangun ekspektasi

Jangan pernah menjanjikan bahwa dengan bantuan kita klien pasti sembuh dari masalah yang mereka alami. Janji seperti itu sangat

²³ Adi W Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 87.

²⁴ Ibid. h. 88.

berbahaya. Cara yang tepat untuk membangun ekspektasi adalah menceritakan kasus - kasus yang pernah kita tangani dan berhasil. Dengan mendengar kisah-kisah ini, akan tumbuh ekspektasi atau pengharapan dalam diri klien. Pengharapan ini akan menjadi kata lisator yang sangat membantu proses terapi. Tahap ini juga digunakan untuk menetapkan hasil dicapai setelah terapi. Klien datang kepada terapis karena tahu bahwa mereka punya masalah. Karena itu, secara sadar mereka ingin sembuh atau terbebas dari masalah mereka.

4) Menggali dan mengumpulkan informasi

Pada tahap ini, terapis berusaha menggali dan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi mengenai masalah yang dihadapi klien. Terapis akan menemukan akar masalah yang dihadapi oleh klien. Hal yang perlu diperhatikan adalah terapis harus jujur kepada klien. Apabila masalah atau sakit yang dialami klien itu disebabkan oleh pikiran (psikosomatis), hipnoterapis dapat membantu menyelesaikan masalahnya. Jika penyebab sakitnya adalah fisik, misalnya kepala pusing karena tekanan darah yang rendah, terapis hendaknya menganjurkan klien untuk menemui dokter yang memang kompeten untuk menangani masalah klien tersebut.

b. Induction (induksi)

Setelah dilakukan preinduction interview untuk mengetahui akar masalah dan menentukan prosedur terapi, klien dibimbing untuk masuk kedalam

kondisi trance. Untuk membantu klien masuk kedalam kondisi trance, terapis melakukan induksi²⁵.

Pada tahapan awal induksi seorang klien diberikan sugesti ringan agar dapat merasa nyaman dan rileks. Teknik induksi yang sering digunakan oleh hipnotis adalah relaksasi. Teknik ini dilakukan dengan memberikan sugesti relaksasi tubuh secara menyeluruh agar klien dapat benar-benar masuk ke alam subconciuous-nya (alfa dan teta) serta menerima sugesti dengan baik.²⁶

Contoh induksi yang diberikan terapis kepada klien saat diterapi:

1) Alur induksi: Memejamkan mata

Intruksi bagi klien: Tarik napas yang dalam. Lepaskan. Pejamkan mata anda dan biarkan badan anda menjadi santai. Santaikan otot-otot di sekeliling mata anda. Santai dan semakin santai. Terus buat santai dan lepaskan semua ketegangan. Biarkan mata anda tetap terpejam. (Jeda) bagus. (Jeda).

2) Alur induksi: Relaksasi tubuh

Intruksi bagi klien: Alirkan gelombang santai yang sama ke seluruh tubuh anda dari ubun-ubun sampai ujung jari-jari kaki anda. (Jeda).

3) Alur induksi: Fraksinasi

Intruksi bagi klien: Sebentar lagi, saya akan meminta anda membuka mata anda dan menutupnya kembali. Di saat menutup mata, anda akan

²⁵ Ibid. h. 90.

²⁶ Setia I. Rusli dan Johannes Ariffin Wjaya, *The Secret of Hypnosis*. (Jakarta: Penebar Plus+, 2009). h. 65.

santai 10 kali lipat dari sekarang. Buka mata anda, tutup....sepuluh kali lebih santai. Saya kembali akan meminta anda membuka dan menutup mata. Kali ini, anda akan merasa dua kali lebih santai dari sebelumnya. Buka mata anda....tutup. Dua kali lebih santai dari sebelumnya. (Jeda) bagus saya masih akan meminta anda membuka dan menutup mata. Buka...Tutup. Rasakan gelombang santai yang lebih dalam. (Jeda).

4) Alur induksi: Menjatuhkan Tangan

Intruksi bagi klien: Dengan tetap menjaga rasa santai yang sekarang anda rasakan, saya akan menyentuh pergelangan tangan anda dan mengangkatnya. Anda tidak perlu membantu saya. (Sambil memegang pergelangan tangan kanan) saya akan sedikit mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya. Ketika jatuh, bua tperasaan anda semakin santai dan santai semakin dalam. (Jatuhkan) setiap kali saya mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya, anda akan santai, semakin dalam. (Jatuhkan beberapa kali).

5) Alur induksi: Amnesia

Intruksi bagi klien: Sekarang badan anda terasa sangat santai. Sesaat lagi saya akan membantu membuat perasaan anda menjadi lebih santai. Saya akan meminta anda menghitung mundur dari 10 dengan suara yang jelas. Setiap hitungan mundurakan membuat pikiran dan hati anda menjadi santai dan tenang. Hanya dalam beberapa hitungan, anda akan merasa sangat santai. Angka-angka yang lain akan

menjauh, samar-samar, dan hilang dalam pikiran anda. Ketika anda mengalaminya, rasakan ketegangan di hati dan pikiran anda menjadi sirna. Setiap kali membuang napas, hitunglah mundur dari 10...9...8... biarkan setiap angka membuat anda menjadi santai dan tenang. Hanya dengan beberapa hitungan, sisa angka yang lain akan hilang dengan sendirinya. Mulailah menghitung mundur sekarang...(Biarkan klien menghitung mundur). Di antara dua hitungan, berilah penguatan, seperti bagus atau lanjutkan.

6) Alur induksi: Sugesti posthipnotik

Intruksi bagi klien: (Inilah inti dari hipnoterapi. Terapis memberi sugesti yang berkaitan dengan penyakit atau masalah yang dialami klien. Sugesti ini bertujuan menerapi dan memodifikasi perilaku klien).

7) Alur induksi: Akhir induksi

Intruksi bagi klien: Bila anda merasa siap untuk kembali bangun, silahkan menghitung satu sampai lima. Pada hitungan lima nantinya, mata anda terbuka dan anda akan merasa santai dan segar sekali. Mulailah menghitung dengan suara yang jelas. Dan setiap hitungan, anda menjadi semakin segar dan pada hitungan kelima anda bangun dan merasa segar sekali.²⁷

²⁷ Y F La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama,, 2007). h. 161.

c. Deepening

Setelah berhasil membimbing klien masuk kedalam kondisi trance maka dilakukan tahapdeepening, yakni tahapan untuk menggunakan berbagai teknik hipnoterapi. Deepening sangat tergantung pada teknik yang digunakan. Terapis harus mampu membimbing dan membantu klien masuk kedalam trance yang sesuai agar dapat dicapai hasil terapi yang optimal.²⁸

Pada tahap deepening, yakni pada saat klien memasuki tidur trans (tidur hipnosis) digunakan oleh terapis untuk memberikan sugesti secara mendalam berupa kata-kata yang membentuk sebuah keyakinan dalam diri klien

d. Depth level test (tes kedalaman hipnosis)

Depth level test dapat digunakan untuk mengetahui kedalaman sugesti klien memasuki alam bawah sadarnya. Depth level test dapat berupa sugesti sederhana. Setiap orang memiliki tingkat kedalaman yang berbeda tergantung dari keadaan, pemahaman, mood, waktu, lingkungan, dan keahlian sang hipnotis sendiri. Kebutuhan untuk penggunaan depth level test juga berbeda tergantung dari maksud dan tujuan seorang hipnosis tersebut.²⁹

²⁸ Adi W Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 125.

²⁹ Setia I. Rusli dan Johannes Ariffin Wjaya, *The Secret of Hypnosis*. (Jakarta: Penebar Plus+, 2009). h. 72.

e. Termination (terminasi)

Terminasi adalah proses berpindah kembalinya pikiran bawah sadar (suconscious) ke pikiran sadar (conciuous). Proses terminasi dilakukan apabila klien telah siap untuk di bangunkan dari ‘tidur hipnosisnya’.³⁰

f. Post hypnotic behavior (perilaku pasca hipnosis)

Post hypnotic behavior adalah perilaku atau nilai baru yang didapatkan oleh seorang klien setelah terbangun dari ‘tidur hipnosis’³¹.

B. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang sangat berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Motivasi merupakan daya penggerak seseorang dalam melakukan suatu hal salah satunya adalah proses pembelajaran. Jika seseorang mempunyai motivasi belajar yang baik maka prestasi hasil belajarnya akan baik.

Menurut Sardiman “ Motivasi adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar”.

Pengertian menurut Sardiman itu juga sesuai dengan pengertian motivasi menurut Donald yang mengatakan bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan adanya tujuan.³²

³⁰ Ibid. h. 78.

³¹ Ibid. h. 80.

³² Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2011), h.73.

Sedangkan menurut Uno motivasi adalah “dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya”.³³

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan daya penggerak atau dorongan yang dimiliki siswa untuk melakukan suatu hal salah satunya adalah belajar. Adanya motivasi belajar yang baik akan mendorong kegiatan-kegiatan belajar siswa lebih terarah, maka tujuan yang dikehendaki siswa akan tercapai.

Menurut Sardiman belajar sebagai perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan sebagainya. Belajar merupakan proses yang tidak tahu menjadi tahu yang tidak bisa menjadi bisa. Dalam melakukan aktifitas dan berperilaku sehari-hari, setiap individu memang dipengaruhi oleh adanya motivasi, namun selain dipengaruhi oleh motivasi, sesungguhnya setiap individu dalam melakukan aktivitas dan berperilaku sehari-hari juga melakukan suatu kegiatan yang disebut belajar. Proses belajar sangat berkaitan erat dengan motivasi yang disebut dengan motivasi belajar.³⁴

Menurut Winkel motivasi belajar adalah “keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan-kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu, maka tujuan yang dikehendaki siswa itu akan tercapai”.³⁵

Sedangkan menurut Sardiman mengatakan bahwa, motivasi belajar adalah “keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah kegiatan

³³ Uno, *Teori Motivasi & Pengukurannya*. (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011), h. 1.

³⁴ Sardiman, *Op Cit*, 2011, h. 20.

³⁵ Winkel, *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Gramedia, 1983), h. 27.

belajar, sehingga diharapkan tujuan dapat tercapai” .³⁶

Penjelasan dari pengertian di atas adalah bahwa motivasi belajar sangat penting dimiliki oleh siswa karna merupakan daya pendorong yang menggerakkan siswa untuk melakukan kegiatan belajarnya serta memberikan arah yang baik pada kegiatan belajar yang dapat mencapai tujuan yang diharapkan siswa

2. Ciri-Ciri Motivasi Belajar

Dalam proses pembelajaran, setiap siswa memiliki perbedaan dalam pencapaian hasil belajarnya, salah satu penyebab perbedaan ini adalah berbedanya motivasi belajar yang terdapat didalam setiap siswa tersebut. Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa motivasi merupakan daya penggerak segala sesuatu yang akan dilakukan oleh individu. Tentunya penting bagi pendidik untuk mengetahui indikator siswa yang memiliki motivasi belajar yang baik.

Berkaitan dengan hal ini, Sardiman mengungkapkan ciri-ciri adanya motivasi belajar yang baik pada diri seseorang, adalah sebagai berikut:

- a. Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus-menerus dalam waktu lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai).
- b. Ulet menghadapi kesulitan, siswa tidak lekas putus asa dalam menghadapi kesulitan.
- c. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah.

³⁶ Sardiman, *Op Cit*, 2011, h. 120.

- d. Lebih senang bekerja mandiri, artinya tanpa harus disuruh dia mengerjakann apa yang menjadi tugasnya.
- e. Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif).
- f. Dapat mempertahankan pendapatnya.³⁷

Seorang siswa yang memiliki ciri-ciri motivasi belajar seperti di atas menandakan bahwa siswa tersebut memiliki motivasi belajar yang tinggi yang dapat mngarahkan siswa kerarah pembelajaran yang baik. Sebaliknya, seorang siswa yang tidak mempunyai ciri-ciri di atas dapat menandakan bahwa siswa tersebut memiliki motivasi belajar yang rendah dengan ditandakan seperti sikap , tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran, suka meninggalkan pelajaran, yang berakibat pada kesulitan belajar.

Ciri-ciri motivasi di atas dapat menunjukkan seberapa besar semangat yang dimiliki individu, motivasi merupakan faktor pendorong yang berfungsi menimbulkan, mendasari, mengarahkan perbuatan belajar. Motivasi dapat menentukan baik atau tidaknya dalam mencapai tujuan belajar tersebut, sehingga semakin besar motivasinya akan semakin besar kesuksesan belajar nya

3. Jenis-Jenis Motivasi Belajar

Motivasi belajar yang ada pada setiap siswa dalam melakukan setiap kegiatan berbeda satu sama lain. Selain itu, dalam melakukan suatu

³⁷ Sardiman, *Op Cit*, 2011, h. 83.

kegiatan, seorang siswa dapat mempunyai motivasi lebih dari satu macam motivasi dalam belajarnya, karena itu menurut Sardiman motivasi belajar dapat dibagi menjadi beberapa macam yaitu :

a. Motivasi dilihat dari dasar pembentukannya.

- 1) Motif-motif bawaan
- 2) Motif-motif yang dipelajari

b. Motivasi dilihat dari jenis-jenis motivasinya

- 1) Motif atau kebutuhan organis
- 2) Motif-motif darurat
- 3) Motif-motif objektif

c. Motivasi jasmaniah dan rohaniah

d. Motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik

Motivasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor dari dalam (motivasi intrinsik) maupun faktor dari luar (motivasi ekstrinsik). Menurut Hamalik motivasi intrinsik adalah motivasi yang tercakup di dalam situasi belajar dan menemui kebutuhan dan tujuan-tujuan siswa dalam belajar. Motivasi ini disebut motivasi murni, motivasi yang sebenarnya timbul dalam diri siswa sendiri tanpa pengaruh dari luar. Motivasi intrinsik ialah motivasi yang menjadi aktif tanpa perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi ini timbul tanpa harus ada pujian, hadiah dan sebagainya. Jadi, motivasi ini timbul tanpa pengaruh dari luar,

tapi timbul dari dalam diri seseorang dengan sendirinya.³⁸

Menurut Hakim yang termasuk motivasi intrinsik antara lain:

- a. Memahami manfaat yang dapat diperoleh dari setiap pelajaran.
- b. Memilih bidang studi yang paling disenangi dan paling sesuai dengan minat.
- c. Memilih jurusan bidang studi sesuai dengan bakat dan pengetahuan.
- d. Memilih bidang studi yang paling menunjang masa depan.³⁹

Motivasi Ekstrinsik menurut Sardiman yaitu motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar.⁴⁰ Sedangkan motivasi ekstrinsik menurut Hamalik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar, seperti angka, ijazah, medali pertandingan, hukuman dan sebagainya. Motivasi ekstrinsik ini dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang timbul dari luar diri individu, dimana individu mendapat rangsangan dari luar untuk melakukan sesuatu, seperti mengharapkan pujian, piala, ataupun hadiah lainnya. Namun, motivasi ekstrinsik ini juga sangat bermanfaat, karena sifat manusia yang dinamis akan sangat membutuhkan rangsangan dari luar dirinya untuk mendorong ia melakukan sesuatu. Motivasi ekstrinsik ini tetap diperlukan di sekolah, sebab pengajaran di sekolah tidak semuanya menarik minat siswa atau sesuai dengan kebutuhan siswa.⁴¹

³⁸ Hamalik, *Proses BelajarMengajar*. (Bandung: Bumi Aksara, 2011) h.162.

³⁹ Hakim, *Belajar Secara Efektif*. (Jakarta: Puspa Swara, 2005), h.30.

⁴⁰ Sardiman, *Op Cit*, 2011, h. 90.

⁴¹ Hamalik, *Proses BelajarMengajar*. (Bandung: Bumi Aksara, 2011), h. 163.

Dari penjelasan tentang motivasi intrinsik dan ekstrinsik di atas dapat disimpulkan bahwa kedua motivasi ini sangat terutama dalam proses pembelajaran penting dimiliki oleh siswa untuk membentuk motivasi yang tinggi yang akan mendukung kegiatan dan proses belajarnya sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

4. Cara-cara Memotivasi Belajar Anak

a. Belajar sambil bermain

Belajar sambil Belajar sambil main disini berbeda dengan belajar Sambil bermain anak TK ataupun SD, di sini permainan lebih di fokuskan untuk member waktu istirahat atau mendinginkan fikiran peserta didik agar bisa kembali fokus untuk belajar bisa disebut icebreaking.

b. Tetapkan jam belajar

Misalnya, dari jam 7 sampai 9 disepakati sebagai jadwal belajar anak. Namun, jadwal harus dibuat dengan mempertimbangkan jam sekolahnya. Berilah ia waktu untuk beristirahat sebelum waktu belajar. Saat waktunya belajar, anak harus diberi pengertian bahwa rentang waktu itu harus diisi hanya untuk kegiatan belajar. Artinya ia tidak nonton TV, tidak mendengarkan radio, atau tidak bermain *playstation*.⁴²

c. Pemberian Hadiah

Hadiah dapat juga dikatakan sebagai motivasi, tetapi tidaklah selalu demikian. Karena hadiah untuk suatu pekerjaan, mungkin tidak akan

⁴²<http://inspiringteach.blogspot.com/2011/04/memotivasi-belajaranak-kelas-1-3-sd.html>

menarik bagi seseorang yang tidak senang dan tidak berbakat untuk sesuatu pekerjaan tersebut. Sebagai contoh hadiah yang diberikan untuk nilai matematika yang terbaik mungkin tidak akan menarik bagi seseorang siswa yang tidak memiliki bakat matematika.⁴³

d. Pemberian Pujian

Apabila ada siswa yang sukses yang berhasil menyelesaikan tugas dengan baik, perlu diberikan pujian. Pujian ini adalah bentuk *reinforcement* yang positif dan sekaligus merupakan motivasi yang baik. Oleh karena itu, supaya pujian ini merupakan motivasi, pemberiannya harus tepat. Dengan pujian yang tepat akan memupuk suasana yang menyenangkan dan mempertinggi gairah belajar serta sekaligus akan membangkitkan harga diri.⁴⁴

Motivasi yang dimiliki seseorang menentukan tingkat kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah lakunya. Terkadang motivasi seseorang bisa tinggi dan terkadang bisa rendah. Tergantung dari proses seseorang itu menjalani kegiatan yang dilakukannya. Maka untuk menjaga dan mempertahankan motivasi seseorang agar tetap konsisten bisa dilakukan dengan bentuk dan cara menumbuhkan motivasi seperti diatas.

⁴³ Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), h. 92.

⁴⁴ Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), h. 94.

5. Fungsi Motivasi dalam Belajar

Motivasi dalam belajar dapat berfungsi sebagai penggerak dan filter dan saringan untuk menyisihkan perbuatan yang tidak mendukung tercapainya tujuan yang diinginkan. Fungsi motivasi belajar menurut pendapat Sardiman:

- a. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motorik yang akan melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b. Menentukan arah perbuatan yakni ke arah yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- c. Menyeleksi perbuatan, yaitu menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.⁴⁵
- d. Motivasi juga dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi belajar. Seorang siswa melakukan suatu kegiatan atau usaha karena adanya motivasi. Aspek motivasi dalam keseluruhan proses belajar sangatlah penting, karena motivasi dapat mendorong siswa untuk melakukan aktivitas tertentu yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

⁴⁵ Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2011), h. 85.

C. Hubungan Hipnoterapi dengan Motivasi Belajar

Melihat perkembangan zaman, akhir-akhir ini khususnya dibidang teknologi yang semakin canggih membuat beberapa anak menjadi malas belajar bahkan kehilangan motivasi dan minat dalam belajar. Penyebab anak menjadi malas belajar yaitu Bermain, keadaan ekonomi orang tua, orang tua yang *broken home*, lingkungan belajar tidak nyaman, lingkungan sekitar yang kurang kondusif itu adalah sebagian contoh kecil fenomena yang ada di sekitar kita saat ini. mungkin bukan hal yang aneh lagi jika anak mulai malas belajar dikarenakan lingkungan yang tidak kondusif dan sebagainya.

Hipnoterapi merupakan suatu alternatif terapi guna menyelesaikan masalah-masalah yang berhubungan dengan mental seperti trauma pada masa lalu, kecemasan, ketakutan, dan lain-lain. Tujuan dari pelaksanaan terapi hipnosis adalah membawa klien yang diterapi dari stadium kesadaran normal menuju stadium hipnosis. Dalam stadium hipnosis terjadi penurunan gelombang otak dari gelombang beta menjadi gelombang alfa atau teta. Penurunan gelombang tersebut menjadikan klien merasa lebih rileks dan sugestif dalam menerima saran-saran baru. Pada dasarnya proses hipnoterapi dapat dilakukan sendiri maupun dengan bantuan orang lain. Terapi hipnosis pada masa sekarang telah banyak dipraktikkan pada klinik-klinik hipnoterapi dengan dipandu oleh para profesional hipnoterapis. Secara umum, setiap orang dapat memasuki kondisi hipnosis dengan mudah sehingga tidak diperlukan persyaratan-persyaratan khusus untuk menjalani proses terapi. Namun demikian, jika ada sebagian orang yang sukar memasuki stadium

hipnosis dapat disebabkan gangguan-gangguan tertentu, seperti stres berat, paranoid, memiliki IQ rendah.⁴⁶

Hipnoterapi membuat seorang anak yang memiliki motivasi belajar rendah bisa menjadi meningkat. Karena hipnoterapi membuat pikiran anak jadi rileks, sehingga belajar pun menjadi menyenangkan, menghafalkan lebih mudah. Ini bisa terjadi dengan membuka akses pikiran bawah sadar yang menyimpan berbagai macam memori. Bila akses ini dibuka, sesuatu yang sudah terlupakan, dengan mudah bisa diingat kembali. Termasuk memori saat masih berumur di bawah 3 tahun. Seringkali terjadi pada anak-anak, ketika mereka menghadapi belajar, lupa dengan apa yang sudah dipelajarinya. Tapi setelah di luar kelas menjadi ingat semua. itu karena pikiran tegang semua memori seolah-olah tertutup, sehingga lupa.⁴⁷

D. Penelitian yang Relevan

Penulisan dalam skripsi ini peneliti terlebih dahulu membaca beberapa karya tulis, penelitian ataupun jurnal Nasional yang berhubungan dengan judul yang penulis ambil sebagai berikut:

1. Anis Afriani, “Pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi belajar siswa kelas 5, SDN Purwoyoso 02 Ngaliyan, Semarang”. Ada perbedaan perubahan atau peningkatan Motivasi Belajar secara signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan berupa Hipnoterapi dengan kelompok yang tanpa diberi perlakuan Hipnoterapi.

⁴⁶ Akbar Navis, Ali, *Sukses UN dengan Hipnoterapi*. (Yogyakarta: Ar- Ruzz, 2014), h. 9-10.

⁴⁷<http://nitafitria.inspiringteach.com/2008/12/09/hipnoterapi-dapatmeningkatkan-prestasi-belajar/>

Dari hasil uji analisis Independent Samples Test diperoleh nilai T sebesar -2.607 dengan taraf signifikansi 0,014 sehingga berada di bawah 0,05. Artinya ada perbedaan perubahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun dengan melihat nilai T yang negatif, dan melihat *mean gainscore*, perubahan kelompok kontrol lebih besar dari pada kelompok eksperimen. Berarti perubahan nilai tidak disebabkan oleh *treatment* hipnoterapi. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada Pengaruh Hipnoterapi terhadap Motivasi Belajar siswa kelas 5 SDN, SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan, Semarang” ditolak.⁴⁸

2. Sri Imawati dan Pandu Krisna Winata, “Pengaruh Hypnoteaching Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa”. Pertama, terdapat pengaruh *Hypnoteaching* dengan Motivasi Belajar yang dapat dilihat berdasarkan nilai Persamaan regresi $Y = 33,34 + 0,69X$ menunjukkan bahwa apabila *Hypnoteaching* dan Motivasi Belajar diukur dengan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, maka setiap kenaikan satu unit skor *Hypnoteaching* (X) akan diikuti oleh kenaikan skor Motivasi Belajar sebesar 0,69 dengan konstanta 33,34.

Kedua, terdapat perbedaan Motivasi Belajar tanpa *Hypnoteaching* dengan Motivasi Belajar dengan *Hypnoteaching* yang dapat dilihat berdasarkan nilai $t_{hitung} = 1,831$ lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 1,669 pada taraf kesalahan sebesar 5%. Dengan kata lain terdapat perbedaan antara Motivasi Belajar tanpa *Hypnoteaching* dengan Motivasi Belajar dengan

⁴⁸ Anis Afriani, “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Semarang” (Fakultas Ushuludin UIN Walisongo) (Online). Tersedia di <http://eprints.walisongo.ac.id/5246/1/104411005.pdf> (diakses tahun 2015)

Hypnoteaching artinya semakin diterapkan penggunaan *Hypnoteaching* maka Motivasi Belajar mahasiswa semakin meningkat.⁴⁹

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti.⁵⁰

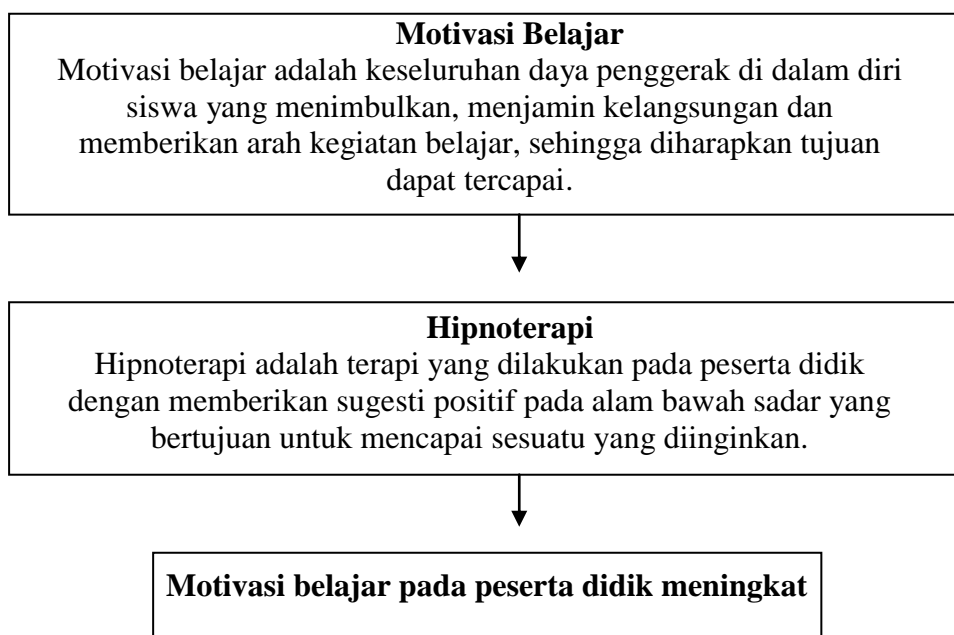
Dalam proses pembelajaran disekolah sering dijumpai peserta didik yang tidak bersemangat untuk belajar seperti mengobrol dengan teman, tidur saat sedang proses pembelajaran, tidak mau bertanya kepada guru, dll. Hal tersebut dapat memberikan dampak negative bagi peserta didik apabila tidak diberikan penanganan lebih lanjut.

Hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan pada peserta didik dengan memberikan sugesti positif pada alam bawah sadar yang bertujuan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Dalam hal ini hipnoterapi dilakukan kepada peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah yang mana diharapkan agar peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah tersebut dapat meningkatkan motivasi belajarnya dengan cara memberikan sugesti yang positif.

⁴⁹ Sri Imawati dan Pandu Krisna Winata, "Pengaruh Hypnoteaching Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa" (Seminar Nasional Pendidikan Era Revolusi) (online), Tersedia di <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/SNP/article/view/2757>

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018). h. 91.

Berikut ini merupakan kerangka berfikir:



Gambar 1
Kerangka Berfikir

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji empiris.⁵¹ Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesisi Penelitian

Hipotesis penelitian untuk mengetahui Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

⁵¹ Ibid. h. 96.

Ho : Hipnoterapi tidak berpengaruh terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

Ha : Hipnoterapi berpengaruh terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

2. Hipotesis Statistik

Ho : $\mu_1 \neq \mu_2$

Ha : $\mu_1 = \mu_2$

Keterangan:

μ_1 : perilaku peserta didik sebelum diberikan layanan hipnoterapi.

μ_2 : perilaku peserta didik sesudah diberikan layanan hipnoterapi.



DAFTAR PUSTAKA

- Anis Afriani. "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Semarang" (Fakultas Ushuludin UIN Walisongo). (Online), Tersedia di: <http://eprints.walisongo.ac.id/5246/1/104411005.pdf> (2015): 19-6.
- Elias, Jack. *Hipnosis dan Hipnoterapi Transpersonal/NLP*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Gunawan, Adi W. *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006.
- Hakim. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara, 2005.
- Hamalik, Oemar. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: Bumi Aksara, 2001.
- Hamalik. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara, 2011.
- Juliansyah Noor. *Metodelogi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi Dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2011.
- Kahija, Y F La. *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Navis Akbar, dan Ali. "Sukses UN Dengan Hipnoterapi" (Yogyakarta: Ar- Ruzz). (Online), Tersedia di: <http://nitafitria.wordpress.com/2008/12/09/hipnoterapidapatmeningkatkan-prestasi-belajar-2014>
- Ridwan Abdullah Sani. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
- Rusli, Setia I, dan Johannes Ariffin Wjaya, *The Secret of Hypnosis*. Jakarta: Penebar Plus+, 2009.
- Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers, 2016.
- Sadirman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011.
- Saregar, Antomi, dan Yuberti. *Pengantar Metodelogi Penelitian Pendidikan Matematika Dan Sains*. Bandar Lampung: Aura CV Anugerah Utama Raharja, 2017.
- Setiawan, Toni. *Hipnotis dan Hipnoterapi*. Yogyakarta: Garasi, 2009.

- Subagyo, Joko. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Sri Imawati dan Pandu Krisna Winata. “Pengaruh Hypnoteaching Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa” (online), Tersedia di: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/SNP/article/view/2757>
- Uno. *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011.
- Widoyoko, Eko. *Penilaian Hasil Pembelajaran Disekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Winkel. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia, 1983.
- Weiping Hu, Xiaojuan Jia, Jonathan A. Plucker dan Xinxin Shan. “Effects of a Critical Thinking Skills Program on the Learning Motivasion of Primary School Students” (Online), tersedia di: <http://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1080/02783193.2016.11503732016> (2015)
- Yuberti. *Pengantar Metodologi Penelitian Pendidikan Matematika Dan Sains*. Bandar Lampung: Aura CV Anugrah Utama Raharja, 2017.
- Yusuf, Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana, 2014.