



Peran Konseling Hipnoterapi Islam Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri Di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus

Leni Aulina

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

aulina@gmail.com

Fajar Rosyidi

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

fajarrosyidi@iainkudus.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Nun. Metode yang digunakan adalah kualitatif lapangan dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian adalah santri yang sudah baligh dan mampu memahami instruksi terapis selama proses konseling berlangsung. Pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama, terapis melakukan konseling secara umum untuk mengenali masalah santri. Tahap kedua, terapis melanjutkan dengan konseling berbasis hipnoterapi Ericksonian, yang memadukan teknik hipnosis modern dengan nilai-nilai Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun digunakan untuk menangani masalah psikologis, fisik, dan perilaku santri, meskipun dominasi penerapannya adalah pada permasalahan psikologis. Permasalahan psikologis yang ditangani meliputi gangguan kecemasan, masalah motivasi, gangguan psikotik, kesulitan konsentrasi, trauma, fobia, dan emosi negatif. Hasil konseling menunjukkan adanya perubahan positif pada perilaku dan persepsi santri, serta peningkatan kesejahteraan psikologis yang signifikan. Saran dari penelitian ini adalah agar Pondok Pesantren Nun terus mengoptimalkan penerapan konseling hipnoterapi Islam dengan memperkuat pelatihan terapis untuk mengatasi berbagai masalah psikologis santri. Selain itu, diperlukan upaya peningkatan

pemahaman terhadap metode ini di kalangan santri dan pengasuh agar konseling hipnoterapi dapat dijadikan bagian integral dari pengembangan kesejahteraan santri di pesantren. Integrasi antara nilai-nilai Islam dan pendekatan terapi modern perlu terus dikembangkan untuk mendukung kebutuhan psikologis dan spiritual santri.

Kata kunci: Peran, Konseling Hipnoterapi, Islam, Kesejahteraan Psikologis, Santri

Abstract

The Role of Islamic Hypnotherapy Counseling in Developing the Psychological Well-being of Students at the Nun Tanjung Karang Kudus Islamic Boarding School. This study aims to explore the implementation of Islamic hypnotherapy counseling in developing the psychological well-being of students at the Nun Islamic Boarding School. The method used is qualitative field with a descriptive approach. The subjects of the study were students who had reached puberty and were able to understand the therapist's instructions during the counseling process. The implementation of Islamic hypnotherapy counseling was carried out in two stages. In the first stage, the therapist conducted general counseling to identify the students' problems. In the second stage, the therapist continued with Ericksonian hypnotherapy-based counseling, which combines modern hypnosis techniques with Islamic values. The results of the study showed that Islamic hypnotherapy counseling at the Nun Islamic Boarding School was used to treat psychological, physical, and behavioral problems of students, although the dominant application was on psychological problems. The psychological problems treated included anxiety disorders, motivational problems, psychotic disorders, difficulty concentrating, trauma, phobias, and negative emotions. The results of the counseling showed positive changes in the behavior and perception of students, as well as a significant increase in psychological well-being. The suggestion from this study is that the Nun Islamic Boarding School continues to optimize the implementation of Islamic hypnotherapy counseling by strengthening therapist training to overcome various psychological problems of students. In addition, efforts are needed to improve understanding of this method among students and caregivers so that hypnotherapy counseling can be an integral part of developing the welfare of students in Islamic boarding schools. Integration between Islamic values and modern therapeutic approaches needs to be continuously developed to support the psychological and spiritual needs of students.

Keywords: *Role, Hypnotherapy Counseling, Islam, Psychological Well-being, Santri*

A. Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, termasuk di kalangan santri yang berada di lingkungan pondok pesantren. Kehidupan pesantren yang khas dengan disiplin tinggi dan jadwal yang padat sering kali membawa tantangan psikologis bagi santri. Studi menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang kurang optimal dapat memengaruhi kemampuan santri dalam mengembangkan potensi dirinya, baik dalam aspek akademik maupun spiritual (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Oleh karena itu, intervensi yang tepat diperlukan untuk membantu santri mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Konseling hipnoterapi berbasis Islam hadir sebagai salah satu pendekatan inovatif untuk mendukung kesejahteraan psikologis santri. Hipnoterapi, yang dikenal sebagai metode terapi berbasis relaksasi dan sugesti, dapat disinergikan dengan nilai-nilai Islam untuk menciptakan intervensi yang lebih relevan dengan kebutuhan spiritual santri (Hammond, 1990; Winkel, 2004). Pendekatan ini berpotensi memberikan dampak positif yang signifikan, terutama dalam konteks pesantren yang menjunjung tinggi nilai-nilai agama sebagai landasan utama pembinaan (Aziz & Sholeh, 2017).

Lingkungan Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus, dengan kultur keislamannya yang kuat, menjadi lokasi yang strategis untuk mengaplikasikan konseling hipnoterapi Islam. Pesantren ini memiliki program-program pendidikan agama yang terstruktur dan mendalam, namun juga menghadapi tantangan dalam mendukung aspek psikologis santri (Haryanto, 2020). Beberapa santri dilaporkan mengalami kesulitan dalam mengelola stres, kecemasan, dan konflik internal akibat tekanan akademik dan sosial di lingkungan pesantren (Wardhani & Mulyani, 2018).

Konseling hipnoterapi Islam, dalam konteks ini, menjadi alternatif solusi yang dapat membantu santri meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan menggabungkan metode hipnosis modern dengan doa, dzikir, dan nilai-nilai Islam, metode ini menawarkan pendekatan holistik yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga memperkuat spiritualitas santri (Shafranske & Malony, 1990). Proses ini diyakini dapat menciptakan rasa damai batin, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi tingkat kecemasan di kalangan santri.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas hipnoterapi dalam berbagai konteks, termasuk mengatasi gangguan kecemasan, depresi, dan stres (Heap & Aravind, 2002). Namun, kajian yang mengintegrasikan hipnoterapi dengan pendekatan Islami masih sangat terbatas, terutama di lingkungan pesantren. Hal ini membuka peluang untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengeksplorasi bagaimana konseling hipnoterapi Islam dapat berkontribusi dalam pengembangan kesejahteraan psikologis santri.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran konseling hipnoterapi Islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori konseling Islami, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi para konselor, pengasuh pesantren, dan pihak-pihak terkait dalam mengelola kesejahteraan psikologis santri.

Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berharga dalam memperkaya wacana akademik tentang integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik konseling. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan rekomendasi aplikatif untuk meningkatkan kualitas layanan konseling di pesantren, sehingga santri dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis yang optimal dalam bingkai keislaman.

B. Metode

Penelitian tentang Peran Konseling Hipnoterapi Islam Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri Di Pondok Pesantren Nun

Tanjung Karang Kudus ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan teknik pengumpulan data menggunakan Teknik Wawancara (*Interview*), Observasi (Pengamatan) dan Dokumentasi. Adapun subyek penelitian atau informan dalam peneliti ini adalah Pengasuh, Pembimbing dan santri di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus. Kemudian data yang terkumpul dianalisis dengan Teknik Analisis deskriptif Kualitatif yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu: pertama, tahap Reduksi Data (*Data Reduction*) yaitu proses untuk mengklasifikasikan dan mengkategorikan data yang ditemukan dalam penelitian tentang Peran Konseling Hipnoterapi Islam Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri Di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus. Kedua, tahap penyajian Data (*Display Data*) yaitu teknik pengecekan pada proses penelitian yang digunakan agar meringankan peneliti untuk membuat data menjadi sebuah gambaran sosial dalam bentuk kata kata, selain itu juga untuk mengoreksi mengenai kesatuan data yang ada dari hasil penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2016: 343) tentang Peran Konseling Hipnoterapi Islam Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri Di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus. Ketiga, tahap penarikan Kesimpulan dan Verifikasi merupakan langkah untuk menarik pokok inti dan kebenaran tentang Peran Konseling Hipnoterapi Islam Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri Di Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus.

C. Pembahasan

1. Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus

a. Sejarah Pondok Pesantren Nun Tanjung Karang Kudus

Sejarah Pondok Pesantren Nun Pondok Pesantren Nun didirikan oleh sepasang suami istri yaitu M. Alif Nasruddin dan Tri Ariyanti di Kudus. Latar belakang berdirinya Pondok Pesantren Nun bermula dari kekhawatiran pendiri pondok akan pergaulan anak zaman sekarang yang bertentangan dengan nilai-nilai agama serta pesatnya perkembangan teknologi. Selain itu, ada dorongan hati nurani pendiri pondok melihat anak-anak dari golongan kurang beruntung seperti

yatim piatu, terlantar, dan dhuafa. Pendiri pondok juga berkeinginan mendirikan pesantren dengan menyiapkan kader umat yang baik, cerdas, dan mandiri dengan menambah satu golongan santri yaitu anak sabilillah. Pondok Pesantren Nun lahir dari kekhawatiran pendiri pondok akan banyaknya anak-anak yang berkeliaran di masyarakat yang tidak mampu mengenyam dunia pendidikan dengan baik.

Pondok Pesantren Nun didirikan pada tahun 2014, tepatnya pada tanggal 14 November 2014/ 21 Muharram 1436 H di Desa Pasuruan Kidul. Pendirian Pondok Pesantren Nun dilakukan secara bertahap. Dimulai dari tempat penitipan anak berbasis Al-Qur'an. Kemudian berubah menjadi Griya Tahfidz pada Januari tahun 2015 dan berpindah lokasi di Desa Prambatan dengan status bangunan yang masih menyewa. Pada saat itu, Pondok Pesantren Nun masih menggunakan metode menghafal Al-Qur'an semudah tersenyum (Kauny quantum Memory) dari ustadz Bobby Herwibowo dan jumlah santri nonmukim mencapai 50 santri sehingga kapasitasnya tidak mencukupi.

Melihat perkembangan pada saat itu, pendiri nun bertekad untuk mendirikan bangunan permanen milik pesantren sendiri. Sehingga pada tanggal 17 Mei 2015 dimulai pembangunan gedung pertama Pondok Pesantren Nun. Untuk memenuhi administrasi negara, maka pada tahun 2016 didirikan Yayasan Nun Qur'an Learning Center yang akan menaungi keberadaan Pondok Pesantren Nun. Pada bulan Januari 2017, gedung pertama Al-Fatihah sudah rampung dan mulai digunakan untuk belajar. Diawali dari 1 santri mukim, kemudian bertambah menjadi 3 santri, 7 santri, dan seterusnya sampai sekarang. Mengingat kapasitas gedung Al-Fatihah sangat terbatas. Pada tahun 2018 dibangunlah gedung kedua Al-Qalam yang digunakan sebagai asrama santri putra. Pada tahun 2019 Pondok Pesantren Nun Qur'an terdaftar di Kemenag dengan nama Pondok Pesantren Nun, karena nama Nun Qur'an sudah ada di Jakarta.

Pengambilan nama Nun dipelopori langsung oleh pengasuhnya yaitu M. Alif Nasruddin bahwa istilah "nun" berasal dari surat Al-Qalam. Menurut tafsir Ibnu Katsir istilah "nun" merupakan ikan yang besar dan di punggung ikan bumi itu

disangga. Menurut ahli tafsir lain, kata “nun” dimaknai tinta dari pena yang menuliskan takdir manusia. Harapan didirikan Pondok Pesantren Nun yaitu menjadi wadah membentuk santri-santri yang dapat hidup mandiri, memiliki akhlak mulia dan memiliki hafalan Al-Qur’an. Santri diharapkan dapat hidup lebih baik dimasa depan dan memberikan manfaat bagi orang disekitar (Sejarah Pondok Pesantren Nun, 2023).

b. Letak Geografis

Pondok Pesantren Nun terletak di tempat yang strategis yaitu sekitar jalan raya Kudus-Purwodadi. Lebih tepatnya Pondok Pesantren Nun berlokasi di Jalan KudusPurwodadi No. 454 RT 06 RW 06 Desa Tanjung Karang, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Adapun batasan-batasan wilayah yang di sekitar sebagai berikut: (a) Sebelah timur berbatasan dengan Desa Jetis Kapuan dan Desa Loram Kulon. (b) Sebelah barat berbatasan dengan Desa Jati Wetan. (c) Sebelah utara berbatasan dengan Desa Jati Kulon dan Desa Getas Pejaten. (d) Sebelah selatan berbatasan dengan Kabupaten Demak.

c. Visi Dan Misi

Visi Pondok Pesantren Nun yaitu “Mencetak Generasi Qur’ani Dan Mandiri” artinya Pondok Pesantren Nun berupaya mencetak dan membentuk generasi qur’ani dan mandiri yang menjadikan Al-Qur’an sebagai pedoman dan inspirasi hidup dalam rangka mewujudkan manusia yang seutuhnya, sukses dunia dan akhirat, serta mampu bersikap mandiri.

Visi Pondok Pesantren Nun diimplementasikan dalam Misi berikut;

- 1) Mendampingi, mendidik, dan membina anak-anak untuk belajar, membaca, menghafal, memahami Alqur’an, dan mempraktikkan Al-qur’an dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Memberikan pendidikan yang layak bagi anak-anak terlantar (termasuk bayi yang dibuang), yatim piatu, dhua’fa, dan sabilillah.

- 3) Membantu menemukan bakat dan minat anak serta membantu melejitkannya menjadi potensi yang luar biasa sebagai modal dasar pengembangan diri.
- 4) Melakukan kegiatan sosial kemasyarakatan dan kemanusiaan.

2. Pelaksanaan Konseling Hipnoterapi Islam Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri

Hipnoterapi merupakan proses memasukkan sugesti secara berulang melalui pikiran bawah sadar klien untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilaku maladaptif menjadi adaptif. Sehingga pemahaman klien terkait sugesti yang diberikan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pelaksanaan hipnoterapi. Dari hasil wawancara, penulis menemukan bahwa pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun diberikan kepada santri yang sudah baligh atau sekitar usia 12 tahun keatas yang membutuhkan penanganan konseling hipnoterapi. Hal tersebut dikarenakan dalam hipnoterapi terdapat olah kata dan khawatir santri yang masih kecil tidak dapat memahami apa yang dikatakan terapis (Setiawan, 2009: 179–180). Penjelasan dalam teori dan hasil wawancara di atas memiliki arti yang sama. Hipnoterapi diberikan kepada santri yang dianggap sudah mampu memahami pola bahasa yang diberikan terapis pada saat hipnoterapi berlangsung. Sebab keberhasilan hipnoterapi bergantung pada pemahaman klien akan sugesti yang diberikan terapis.

Menurut pendapat Nurihsan yang dikutip Masdudi pelaksanaan konseling hipnoterapi terdiri dari dua tahap. Tahap pertama yaitu pelaksanaan proses konseling secara umum. Tahap kedua yaitu proses konseling dengan memanfaatkan teknik hipnoterapi setelah mendapatkan persetujuan dari klien (Masdudi, 2015). Pada proses pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun terbagi menjadi dua tahapan yaitu pertama terapis melakukan konseling secara umum terhadap santri (klien) terlebih dahulu. Pelaksanaan konseling umum disini bertujuan untuk membangun rapport antara terapis dengan klien supaya informasi yang didapat akurat. Sehingga terapis dapat memahami

permasalahan klien dengan baik. Pemberian konseling sebelum hipnoterapi berlangsung sama halnya dengan tahap pre-induction pada hipnoterapi klasik yang dilakukan dengan berbicara secara santai kepada klien untuk membangun rapport antara keduanya. Kemudian, tahap kedua yaitu konseling dengan menggunakan hipnoterapi modern dari ericksonian yang disebut dengan ericksonian hipnoterapi. Penjelasan pelaksanaan konseling hipnoterapi pada teori sesuai dengan hasil penelitian di Pondok Pesantren Nun. Dimana pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun melalui dua tahapan utama yaitu konseling secara umum dan konseling dengan ericksonian hipnoterapi untuk menyelesaikan permasalahan santri.

Ericksonian hipnoterapi merupakan metode hipnosis tidak langsung yang mementingkan kekuatan sugesti untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar klien. Dimana pola komunikasi yang diberikan dalam metode hipnoterapi ericksonian jauh berbeda dengan hipnoterapi sebelumnya. Ericksonian hipnoterapi lebih suka berbicara dengan klien menggunakan metafora, kontradiksi, symbol dan penangkal untuk memengaruhi pikiran bawah sadar klien dibanding perintah langsung (Putra, 2013: 375–377). Hal yang sama juga ditemukan penulis dalam penelitian di Pondok Pesantren Nun. Alasan terapis menggunakan ericksonian hipnoterapi karena ericksonian hipnoterapi lebih simpel dan klien jauh lebih adaptif dibanding dengan hipnoterapi klasik. Terapis juga tidak terlalu mengikuti tahapan hipnoterapi tradisional yang mementingkan kedalaman kondisi trans klien. Melainkan terapis lebih mengandalkan *mainfullnes* dari klien atau respon yang diberikan klien ketika hipnoterapi berlangsung. Proses yang harus dilalui pertama adalah kenyamanan dan trans. Apabila klien tidak nyaman dengan terapis pasti sugesti yang diberikan tidak disinkronkan dengan pikiran sadar. Namun, jika klien sudah nyaman dan trans, pikiran sadar akan off maka sugesti yang diberikan akan mudah masuk ke pikiran bawah sadar klien. Ericksonian hipnoterapi lebih simple artinya kalo klien sudah trans/percaya pada terapis dan klien merasa tidak baik-baik saja dan butuh pertolongan disitu terapis akan membantu. Selain itu, terapis juga menggunakan hipnoterapi analisis untuk menelisik akar permasalahan yang

menjadi penyebab munculnya masalah yang dialami santri. Dengan begitu terapis juga menggunakan teknik hypnoterapi regression dengan cara mengajak klien (santri) mundur ke masa lalu untuk mengetahui penyebab awal munculnya masalah. Penjelasan ericksonian hipnoterapi dalam teori dan hasil penelitian penulis memiliki makna yang sama. Bahwa pelaksanaan hipnoterapi di Pondok Pesantren Nun bergantung pada kondisi masing-masing santri. Dimana terapis mengandalkan respon yang diberikan santri pada saat konseling hipnoterapi berlangsung. Sehingga terbentuk berbagai pola komunikasi tidak langsung yang dapat memengaruhi perilaku santri. Hal tersebut yang menjadi penyebab scrip ericksonian hipnoterapi tidak dibakukan sebab ericksonian mempersilahkan terapis untuk mengembangkan ciri khas dan menemukan jati diri dalam dirinya. Setiap individu memiliki permasalahan yang beragam. Setiap masalah harus segera ditangani agar tidak menimbulkan masalah yang baru. Konseling hipnoterapi Islam dapat menyembuhkan berbagai permasalahan individu yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan seseorang. Hipnokonseling terbukti efektif dalam menangani berbagai permasalahan psikologis seperti stress, trauma, fobia, dan sebagainya (Saputro & Efendy, 2021: 20–21). Menurut Rizem Aizid, berbagai permasalahan yang membutuhkan penanganan konseling hipnoterapi islam dikelompokkan menjadi tiga yaitu permasalahan psikologis, permasalahan fisik, dan permasalahan perilaku (Aizid, 2020: 144–146).

Dari hasil wawancara dan observasi penulis di Pondok Pesantren Nun ditemukan bahwa gangguan psikologis yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun diantaranya gangguan kecemasan, masalah motivasi, gangguan psikotik, masalah konsentrasi, trauma, fobia, dan emosi negative. Sedangkan permasalahan gangguan tidur tidak membutuhkan penanganan konseling hipnoterapi Islam. Adapun penanganan masalah fisik hanya berfokus pada masalah kesehatan fisik santri dengan mengalihkan cara santri bergantung pada obat-obatan kimia kemudian dialihkan ke belief santri untuk memperbaiki system pada diri mereka sendiri. Sedangkan untuk masalah minder karena fisik dan nyeri berlebihan pada santri tidak menggunakan penanganan

konseling hipnoterapi. Permasalahan perilaku yang ditangani dengan konseling hipnoterapi yaitu kasus pelanggaran peraturan pondok dan beberapa kasus kecanduan yang dialami santri. Untuk masalah penyimpangan perilaku seksual santri belum sampai ke tahap hipnoterapi, melainkan hanya memberikan pengetahuan dan konseling secara umum.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas, peneliti menemukan bahwa pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun cenderung digunakan untuk mengatasi permasalahan psikologis santri dibanding penanganan permasalahan fisik dan perilaku santri. Berbagai permasalahan psikologis yang ditangani yaitu gangguan kecemasan, masalah motivasi, gangguan psikotik, masalah konsentrasi, trauma, fobia, dan emosi negative. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan teori di atas, dimana hipnokonseling terbukti efektif dalam penanganan permasalahan psikologis yang dimiliki individu.

3. Peran Konseling Hipnoterapi Islam Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis santri

Konseling hipnoterapi Islam merupakan salah satu terapi penyembuhan dengan memanfaatkan teknik hipnosis dalam layanan bimbingan konseling Islam. Konseling hipnoterapi dapat menyembuhkan berbagai kasus berkenaan kecemasan, fobia dan dapat membantu merubah kebiasaan buruk seperti kecanduan dan sebagainya melalui sugesti yang diberikan terapis pada alam bawah sadar. Tujuan konseling hipnoterapi berguna untuk memberikan perubahan dan perkembangan positif terhadap perilaku, kebiasaan, dan persepsi yang dimiliki klien terkait permasalahan yang sedang dialami (Sururie, 2016: 46–47).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti di Pondok Pesantren Nun, peneliti menemukan bahwa selain konseling hipnoterapi proses penyembuhan santri juga bergantung pada peran orang tua masing-masing. Sehingga santri belum dapat dinyatakan sembuh seratus persen. Akan tetapi santri sudah mampu merasakan perubahan positif dalam dirinya. Hal tersebut dikuatkan

dengan pernyataan dari santri bahwa informan AZ merasakan perubahan persepsi dalam dirinya dengan mengambil pelajaran dari trauma yang dialami. Sedangkan informan HA merasakan perubahan dan perkembangan setelah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam. HA juga masih merasakan sisa-sisa dari permasalahan yang dialami, tapi ia tetap berusaha untuk sembuh dan menyelesaikan masalah yang dialami. Informan IZ juga merasakan perubahan yang positif dalam dirinya setelah mendapatkan konseling hipnoterapi Islam.

Dari penjelasan teori dan hasil wawancara di atas, penulis menemukan bahwa konseling hipnoterapi islam belum seratus persen menyembuhkan santri karena proses penyembuhan santri juga bergantung pada peran orang tua masing-masing. Akan tetapi, konseling hipnoterapi islam mampu memberikan perubahan dan perkembangan positif terhadap perilaku dan persepsi yang dimiliki santri. Hal tersebut sesuai dengan tujuan konseling hipnoterapi yang berguna untuk memberikan perubahan dan perkembangan positif terhadap perilaku, kebiasaan, dan persepsi yang dimiliki klien terkait permasalahan yang sedang dialami.

Sehubungan dengan perubahan dan perkembangan positif yang dialami santri setelah mendapat konseling hipnoterapi Islam. Peran konseling hipnoterapi Islam menurut Rizem Aizid dibagi menjadi tiga kategori yaitu untuk menangani permasalahan psikologis, permasalahan fisik, dan permasalahan perilaku (Aizid, 2020: 144–146). Penanganan permasalahan psikologis, fisik, dan perilaku dengan konseling hipnoterapi Islam dilakukan sebagai salah satu upaya pengembangan kesejahteraan psikologis santri. Mengingat kebanyakan santri pesantren Nun yang berasal dari keluarga yang kurang harmonis sehingga santri memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dibanding dengan santri yang berasal dari keluarga yang harmonis.

Pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun memiliki peranan yang penting pada kelangsungan hidup individu khususnya dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri. Peran konseling hipnoterapi Islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri di

Pondok Pesantren Nun dilakukan dengan menangani permasalahan psikologis, permasalahan fisik, dan permasalahan perilaku yang dialami santri. Peran konseling hipnoterapi Islam dalam menangani permasalahan psikologis santri Pondok Pesantren Nun dilakukan untuk menangani permasalahan gangguan kecemasan, masalah motivasi, gangguan psikotik, masalah konsentrasi, trauma, fobia, dan masalah emosi pada santri. Sedangkan untuk gangguan tidur tidak ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam. Selanjutnya permasalahan fisik santri Nun yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam yaitu masalah kesehatan/penyakit real yang dimiliki santri seperti magh dan asama. Sedangkan untuk masalah minder sebab fisik dan nyeri berlebihan pada santri tidak membutuhkan penanganan konseling hipnoterapi Islam. Adapun masalah perilaku yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam yaitu masalah melanggar peraturan pondok dan kecanduan pada santri, untuk permasalahan perilaku penyimpangan seksual hanya diberikan pengetahuan belum sampai konseling hipnoterapi.

Dari hasil temuan lapangan yang diperoleh peneliti, peran konseling hipnoterapi Islam lebih dominan digunakan untuk menangani permasalahan psikologis yang dialami santri sebagai upaya pengembangan kesejahteraan psikologis santri. Adapun bentuk-bentuk permasalahan psikologis santri pesantren nun yang ditangani dengan konseling hipnoterapi Islam meliputi gangguan kecemasan, masalah motivasi, gangguan psikotik, masalah konsentrasi, trauma, fobia, dan masalah emosi pada santri. Kondisi psikologis memberikan pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan dan masa depan santri. Sehingga gangguan psikologis harus segera mendapat penanganan yang sesuai seperti konseling hipnoterapi Islam. Dalam rangka membantu menyembuhkan masalah psikologis klien (santri). Terapis berupaya untuk memfasilitasi klien memperbesar aspek positif melalui sugesti yang diberikan agar dapat menghancurkan aspek negatif klien yang menjadi akar masalah penyebab penyakit. Dengan begitu, terapis membantu menghancurkan mental blok (aspek negatif) yang ada pada diri seseorang. Hal tersebut sesuai dengan isyaroh (penunjuk) dalam Q.S Hud ayat 114

yang mengatakan bahwa perbuatan baik dapat menghapus (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Firman Allah Q.S Hud ayat 114 yang Artinya *Dan dirikanlah sholat pada kedua ujung siang (pagi dan petang) dan pada bagian permulaan malam. Perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan Itulah peringatan bagi orang-orang yang selalu mengingat (Allah).* (Q.S Hud ayat 114).

Kesejahteraan psikologis berdasarkan teori Ryff dapat diukur dengan psychological well-being scale yang terdiri dari dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif (Yusuf, 2021: 276). Berdasarkan hasil penelitian, dimensi kesejahteraan psikologis santri pasca mendapat konseling hipnoterapi menunjukkan bahwa penerimaan diri yang dialami tiga santri mampu memahami kelebihan dan kekurangan dalam diri, mampu berdamai dengan masa lalu, dan menerima dirinya yang sekarang. Namun Informan HA masih kesulitan dan berusaha menerima dirinya yang sekarang. Selanjutnya dimensi pengembangan diri ketiga santri mampu mengetahui potensi, mampu mengembangkan potensi dan dapat merasakan perubahan dalam dirinya. Ketiga informan memiliki dimensi pengembangan diri yang baik sehingga dapat mengetahui dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Dimensi selanjutnya yaitu tujuan hidup. Tujuan hidup yaitu santri mampu mengetahui tujuan dalam hidupnya dan merasa hidup bermakna. Ketiga informan memiliki tujuan hidup namun informan IZ belum merasakan hidup bermakna dalam dirinya. Kemudian dimensi penguasaan lingkungan yang dimiliki santri yaitu meliputi kemampuan mengatur kegiatan sehari-hari dan kenyamanan selama di pesantren. Ketiga santri merasakan kenyamanan dan dapat mengatur kegiatan keseharian dengan baik. Meskipun terkadang ada perubahan mood, tapi santri dapat menyesuaikan. Selanjutnya yang terakhir adalah dimensi otonom atau kemandirian yang dimiliki santri yakni penyelesaian tugas secara mandiri dan penyelesaian masalah santri. ketiga santri memiliki kemandirian yang baik, mereka dapat menyelesaikan tanggung jawab pada dirinya dengan baik. Begitu juga dengan dimensi hubungan positif, dimana ketiga santri mampu memiliki hubungan baik dengan orang disekitar dan dapat merasakan sikap empati dan tolong menolong antar sesama.

Berdasarkan teori dan hasil wawancara terkait kesejahteraan psikologis, peneliti menemukan bahwa Psychological well-being santri yang pernah mendapatkan penanganan konseling hipnoterapi Islam mengalami perubahan yang positif. Santri mampu memahami dimensi kesejahteraan psikologis dalam dirinya dengan baik. Namun, ada beberapa santri yang kurang memahami perubahan dalam dirinya. Sehingga, terdapat beberapa aspek dalam dimensi kesejahteraan psikologis yang belum terpenuhi. Meskipun demikian, konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun tetap memberikan kemajuan pada proses pengembangan kesejahteraan psikologis santri melalui penanganan gangguan psikologis yang dialami oleh santri.

D. Simpulan

Pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri pondok pesantren nun diberikan kepada santri yang sudah baligh yang mampu memahami perkataan terapis pada saat konseling hipnoterapi berlangsung. Adapun proses pelaksanaan konseling hipnoterapi Islam di Pondok pesantren nun diberikan melalui dua tahapan. Tahap pertama, terapis melakukan konseling secara umum terlebih dahulu. Kemudian tahap kedua, terapis baru melakukan konseling dengan hipnoterapi Ericksonian. Pelaksanaan konseling hipnoterapi islam di Pondok Pesantren Nun digunakan untuk menangani masalah psikologis, masalah fisik, dan perilaku santri. Akan tetapi, pelaksanaan konseling hipnoterapi islam di Pondok Pesantren Nun dominan digunakan untuk menyelesaikan masalah psikologis dibanding permasalahan fisik dan perilaku santri. Adapun permasalahan psikologis yang ditangani yaitu gangguan kecemasan, masalah motivasi, gangguan psikotik, masalah konsentrasi, trauma, fobia, dan emosi negative.

Peran konseling hipnoterapi Islam di Pondok Pesantren Nun adalah memberikan perubahan dan perkembangan positif terhadap perilaku dan persepsi

yang dimiliki santri. Peran konseling hipnoterapi Islam dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Nun berguna untuk menangani permasalahan psikologis, masalah fisik, dan masalah perilaku santri. Akan tetapi peran konseling hipnoterapi islam di pondok pesantren lebih dominan dalam menangani permasalahan psikologis santri sebagai upaya pengembangan kesejahteraan psikologis santri. Sebab kondisi psikologis sangat berpengaruh terhadap kehidupan santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, R. (2020). *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*. LAKSANA.
- Aziz, A. & Sholeh, M. (2017). Integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 123–134.
- Hammond, D. C. (1990). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*. New York: W. W. Norton & Company.
- Haryanto, B. (2020). Dinamika psikologis santri dalam sistem pendidikan pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 15–26.
- Heap, M., & Aravind, K. K. (2002). *Hartland's Medical and Dental Hypnosis* (4th ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Masdudi, M. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. Nurjati Press.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Putra, Y. P. (2013). *Rahasia di Balik Hipnosis Ericksonian*. Elex Media Komputindo.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Saputro, H., & Efendy, M. A. ad. (2021). *Perbedaan efektivitas hipnokhitan dengan free needle anestesi terhadap tingkat nyeri anak saat proses sirkumsisi*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Shafranske, E. P., & Malony, H. N. (1990). Clinical psychology and religion: Integrative themes in theory and practice. *Journal of Psychology and Theology*, 18(2), 1–10.
- Setiawan, T. (2009). *Hipnotis & hipnoterapi*. Garasi.
- Sururie, R. A. (2016). *Berpikir Positif dan Melepaskan Emosi Negatif*. Goresan Pena.
- Wardhani, E. & Mulyani, E. (2018). Stres akademik pada santri di pesantren. *Jurnal Psikologi Islam*, 13(4), 217–229.
- Winkel, W. S. (2004). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia.

Winkel, W. S. (2004). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia.

Yusuf, S. (2021). *Bimbingan Dan Konseling Remaja*. Remaja Rosadakarya.