

**PELATIHAN HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI RUMAH TERAPI DAN BELAJAR
AULIA RAHMAN BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI



**PRODI Bimbingan dan Konseling Islam
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/ 2022 M**

**PELATIHAN HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI RUMAH TERAPI DAN BELAJAR
AULIA RAHMAN BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Disusun Oleh:

Nama : ISMAIL

NPM : 1841040268

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Dr. Hj. Hepi Reza Zen, SH., MH

Pembimbing II : Umi Aisyah, M.Pd. I

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
INTAN LAMPUNG
1444 H/ 2022M**

ABSTRAK

Remaja merupakan masa perkembangan manusia di usia 12-20 tahun, pada masa ini remaja sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis. Dalam hal ini remaja tak jarang pula sering mengalami hambatan pada psikologisnya yaitu seperti kurangnya rasa percaya diri. pada remaja yang di sebabkan pengalaman buruk, lingkungan yang kurang mendukung dan lain sebagainya sehingga membuat remaja tidak percaya diri. Seperti remaja peserta pelatihan hipnoterapi Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung, maka dari itu perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta pelatihan melalui pelatihan hipnoterapi. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan pelatihan hipnoterapi dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field research*) yang bersifat deskriptif kualitatif. yaitu yang menggambarkan secara lengkap data yang diperoleh dari wawancara, dokumentasi dan observasi. Sumber data dalam penelitian ini, yaitu 3 remaja peserta pelatihan, dan 1 orang terapis sekaligus ketua Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teori Milles dan Huberman.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pelatihan hipnoterapi yang dilakukan oleh terapis Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman telah dilakukan dengan tahapan tahapan pelatihan hipnoterapi yaitu: 1) *Pre Induction*, yaitu percakapan ringan perkenalan, penggalian informasi permasalahan klien dan edukasi hipnoterapi untuk menumbuhkan kepercayaan klien kepada terapis. 2). *Induction*, yaitu memberikan sugesti agar klien menjadi sangat rileks. 3). *Deepening*, yaitu membimbing klien untuk berimajinasi sedang berada di suatu tempat yang mudah dirasakan oleh klien, seperti gunung, pantai, atau tempat yang dapat membuat klien menjadi nyaman dan rileks. 4). *Depth Level Test*, yaitu teknik untuk memeriksa kedalaman sugesti klien. 5). *Suggestion Therapy*, yaitu proses memberikan sugesti dan dorongan positif kepada klien sesuai yang diharapkan oleh klien. 6). *Termination*, yaitu merupakan proses pengakhiran dari sesi hipnoterapi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelaksanaan pelatihan hipnoterapi untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja telah menunjukkan perubahan dan memberikan pengaruh positif.

Kata kunci: *Pelatihan Hipnoterapi, Remaja, Kepercayaan diri.*

LEMBAR ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ismail

NPM : 1841040268

Jurusan Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pelatihan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung” adalah benar-benar hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan orisinalitas ini saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 01 November 2022

ISMAIL
NPM.1841040268



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Pelatihan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung
Nama : Ismail
NPM : 1841040268
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Diseminarkan dalam Seminar Munaqosah Ilmu Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dosen Pembimbing I

Dr. Hj. Hepi Reza Zen, SH., MH
NIP.196404161994032002

Dosen Pembimbing II

Umi Aisyah, M.Pd. I
NIP.198909012018012003

Ketua Jurusan BKI

Dr. Sri Ilham Nasution, S.Sos, M. Pd I
NIP: 197209211998032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Pelatihan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung”**. Disusun Oleh **Ismail**, NPM : **1841040268**, Jurusan: **Bimbingan Dan Konseling Islam**, Telah di Ujikan dalam Sidang Munaqosah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : **Kamis, 03 November 2022, pukul 10.00 s.d 11.30 WIB**

TIM MUNAQSAH

Ketua : **Dr. Hj Sri Ilham Nasution, M.Pd** (.....)

Sekretaris : **Risna Rogamelia, M. Pd** (.....)

Penguji I : **Hj. Rodiyah, S. Ag., MM** (.....)

Penguji II : **Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H** (.....)

Penguji Pendamping : **Umi Aisyah, M.Pd.I** (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dr. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 196511011995031001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.(Q.S. Al-Imran:[3].139)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alaamiin.

Penulis persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang paling penulis sayangi dengan setulus hati, yaitu:

1. Kedua orang tua, bapak Samiran dan Ibu Samsinah yang selalu mendukungku, mendidikku dan memberi semangat, cinta kasih sayang yang serta ketulusan do'a Bapak dan Ibu sehingga dapat menghantarkanku menyelesaikan pendidikan S1 di UIN Raden Intan Lampung dengan baik. Terima kasih atas bimbingannya, nasihat, do'a yang tiada henti untuk mencapai keberhasilanku. Semoga selalu diberikan hidayah, kesehatan, dan rahmat oleh Allah SWT. Amin .
2. Untuk sodaraku ya itu kakak dan adik penulis yaitu Muhammad Superi dan Nur Hidayat yang selalu membantu dan memberi semangat serta nasehat ketika penulis berbuat kesalahan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Ismail, lahir di Metro, 10 Juni 1999, anak kedua dari 3 bersaudara dari pasangan Ayahanda Samiran dan Samsinah.

Pendidikan di Sekolah Dasar di SD Negeri 3 Sungkai Utara dan lulus pada tahun 2012. Setelah itu melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di MTS N 3 Lampung Utara dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Atas di MAN 2 Lampung Utara dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2018 penulis meneruskan pendidikan Perguruan Tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung mendaftar pada jenjang Strata Satu (S1) serta terdaftar sebagai mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswa, penulis mengikuti kegiatan kemahasiswaan diantaranya UKM, organisasi kemahasiswaan diantaranya yaitu UKM PRAMUKA sebagai Anggota Aktif, dan KSPMS UIN RIL (Kelompok Studi Pasar Modal Syariah) sebagai wakil Ketua Umum pada tahun 2019, dan IKAM LAMPURA sebagai Ketua bidang sosial dan masyarakat di tahun 2022. Dan penulis juga tak lupa mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di KUA Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara. Penulis mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) di Kelurahan Negara Ratu, Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara selama 40 hari pada bulan Juni 2021.

Bandar Lampung, 03 November 2022

Ismail
NPM.1841040268

KATA PENGANTAR

Assalamu’alaikum Wr.Wb

Dengan Menyebut Asma Allah SWT yang Maha pengasih lagi Maha penyayang. Atas berkat limpahan berkah dan hidayah-Nya beserta ilmu yang selalu diberikan kepada hambanya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pelatihan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung” Skripsi ini di susun guna memenuhi tugas dan persyaratan dalam meraih gelar sarjana Sosial Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Bimbingan Sosial dan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di UIN Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Selama proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Abdul Syukur M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung dan dosen yang selalu memberikan bimbingan, motivasi serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Umi Aisyah, M.Pd.I. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung dan sebagai pembimbing 2 yang selalu memberikan bimbingan, motivasi serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Hj. Hepi Reza Zen, SH., MH selaku pembimbing 1 yang selalu memberikan bimbingan, motivasi serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini

5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
6. Serta ucapan terimakasih kepada bapak Fitra Mesda selaku ketua Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman, yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di tempat beliau.
7. Kepada teman-teman jurusan BKI yang telah berperan dan ikut serta membantu dalam berbagai hal yang membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. serta teman-teman organisasi serta UKM PRAMUKA dan KSPMS UIN RIL, IKAM LAMPURA.
8. Untuk Putri Sheila Andini yang telah banyak membantu dan telah menemani sejak awal perkuliahan hingga awal skripsi ini di buat.

selanjutnya untuk kedepanya penulis sangatlah mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi dan untuk kehidupan kedepanya bagi penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya pembaca yang membutuhkan informasi yang berkaitan dengan skripsi ini.

Wassalamu”alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung,03 November 2022

ISMAIL
NPM.1841040268

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
LEMBAR ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi dan Batasan masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	8
H. Metode Penelitian	10
I. Sistematika Pembahasan	16
BAB II HIPNOTERAPI DAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA	
A. Hipnoterapi.....	18
1. Pengertian Hipnoterapi.....	18
2. Tujuan Hipnoterapi	19
3. Tahapan Pelaksanaan Hipnoterapi	20
4. Manfaat Hipnoterapi	25
B. Kepercayaan diri remaja	28
1. Pengertian kepercayaan diri remaja	28
2. Karakteristik Kepercayaan diri remaja.....	31
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri remaja	35

**BAB III GAMBARAN UMUM RUMAH TERAPI DAN BELAJAR AULIA
RAHMAN BANDAR LAMPUNG**

A. Profil Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman	37
1. Sejarah dan perkembangan.....	37
2. Visi dan Misi Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman.....	37
3. Sarana dan Prasarana.....	38
4. Data struktur organisasi dan terapis di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman.....	39
5. Jadwal Layanan Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman.....	39
B. Pelatihan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan diri Remaja pada Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.	40
1. Gabaran kepercayaan diri Remaja Peserta Pelatihan Hipnoterapi Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman	40
2. Tahapan Pelaksanaan Pelatihan Hipnoterapi Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman.....	41

**BAB IV PELATIHAN HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI RUMAH TERAPI DAN
BELAJAR AULIA RAHMAN BANDAR LAMPUNG**

Pelatihan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung	52
---	----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Bagan 1. Struktur Organisasi Rumah terapi dan belajar aulia rahman39



DAFTAR TABEL

Tabel I Data Sarana dan Prasarana Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman	38
Tabel II Data Jadwal Layanan Rumah Terapi dan belajar Aulia Rahman	40
Tabel III Sikap Remaja Sebelum Mengikuti Pelatihan Hipnoterapi	48
Tabel IV Sikap Remaja setelah mengikuti pelatihan Peserta Pelatihan Hipnoterapi	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi

Lampiran 2. Pedoman Wawancara

Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 4. Surat Keterangan Judul Skripsi

Lampiran 5. Berita Acara Seminar Proposal

Lampiran 6. Surat Penelitian dari PTSP

Lampiran 7. Surat Penelitian dari Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sekripsi ini berjudul Pelatihan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung. untuk mencegah adanya kesalah pahaman dalam penafsiran yaitu dengan demikian peneliti memberikan penegasan-penegasan pada istilah yang terdapat pada judul peneliti, penegasan-penegasan tersebut yaitu, sebagai berikut:

Pelatihan hipnoterapi terdiri dari kata pelatihan dan hipnoterapi. Pelatihan Menurut *Never Ending Transfusing - Application Training (NET-at)*, adalah kegiatan belajar dan praktik untuk sesuatu tujuan baik, dilakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus untuk meningkatkan kemampuan (*continuously and never end*) manusia, dan fitrahnya.¹ Sedangkan Hipnoterapi sendiri merupakan salahsatu pengaplikasian hipnosis yang di pergunakan dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik. Jadi pelatihan hipnoterapi merupakan kegitan belajar yang didalamnya terdapat pengaplikasian hipnosis yang dipergunakan dalam menyembuhkan masalah fisik dan mental yaitu dengan cara memberikan sugesti positif untuk membangun kepercayaan diri.²

Pelatihan hipnoterapi merupakan peroses pengaplikasian hipnosis dalam pengobatan penyakit antara lain depresi, kecemasan, kurang percaya diri, fobia, stress, penyimpangan, perilaku, dan lain-lain. Hipnoterapi dapat membantu memulihkan suatu kondisi mental, namun tidak bisa digunakan untuk memprogram pikiran dan mengubah kepribadian subjek.³

¹ Tersedia di <https://imahtraining.wordpress.com/2019/03/31/pelatihan-menurut-para-ahli/> (diakses pada 10 Febuari 2022)

² Ellias *Hypnosis dan Hipnoterapi Transpersonal /NLP*, Pustaka Pelajar,Jogjakarta, 2009

³ Dyah Ayu Fibriyanti, *Efektifitas Hipnoterapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Kepada Mahasiswa Di Its Pku Muhammadiyah Surakarta*, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta. Hal 2

Berdasarkan pengertian diatas penulis menyimpulkan pelatihan hipnoterapi adalah kegiatan pembelajaran atau praktik dengan pengaplikasian hipnosis dalam pengobatan penyakit depresi, kecemasan, fobia, stress, penyimpangan perilaku, dan kurang percaya diri.

Kepercayaan diri remaja adalah suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Maslow mengemukakan kepercayaan diri termasuk dalam *basic need* atau kebutuhan dasar manusia. Kepercayaan diri merupakan bagian dari kebutuhan dasar yang ke empat, yaitu kebutuhan harga diri atau *self esteem*. Kebutuhan seseorang akan harga diri dapat melalui diri sendiri (*self respect*) dan melalui orang lain. Atau dengan kata lain, kepercayaan diri bisa didapatkan dengan cara menghargai diri sendiri atau dengan dihargai oleh orang lain.⁴ Sedangkan Remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.⁵

Berdasarkan pengertian diatas maka penulis menyimpulkan bahwa kepercayaan diri remaja adalah keyakinan yang dimiliki oleh seorang remaja kepada dirinya sendiri bahwasanya dirinya mampu dan bisa untuk mencapai tujuan atau perilaku yang diharapkan, dalam hal ini adalah timbulnya rasa percaya diri pada diri remaja untuk mencapai tujuannya.

Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman adalah rumah terapi dan Sekertariatn Perkumpulan komunitas hipnotis Indonesia Provinsi Lampung. Rumah terapi ini di dirikan oleh Bapak Fitra Mesda yang beralamatkan di Jl. Kencana II A No. IA Kampung Baru, Labuan Ratu Bandar Lampung.

⁴ Jainal Ilmi, *Pelatihan Self Hypnosis Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Publik Pada Mahasiswa*, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2017. Hal. 6

⁵ Yudrik jahja, *Psikologi Perkembangn*, Jakarta, Perdamedia Group, 2011. Hal.220

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka yang dimaksud dalam judul “Pelatihan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Studi Kasus Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung” yaitu suatu penelitian proses untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja dengan menggunakan hipnoterapi untuk mengatasi permasalahan kurang percaya diri pada remaja di peserta pelatihan hipnoterapi di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung. Peneliti melakukan penelitian yang di mulai pada 1 Febuari sampai dengan 30 juni 2022.

B. Latar Belakang

Kepercayaan diri Remaja adalah kemampuan seseorang remaja untuk mengembangkan kemampuan diri dengan memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya tanpa merasa malu dengan lingkungan social. Kepercayaan diri remaja suatu hal yang sangat penting yang harus dimiliki setiap individu tak terkecuali remaja, kepercayaan diri dapat menunjang berbagai aktivitas remaja dalam berinteraksi dengan orang lain baik di sekolah maupun di masyarakat, Agar remaja mampu melewati masa perkembangannya dan menjalani kehidupannya dengan baik maka sangat dibutuhkan kompetensi sosial yang mampu mendukung remaja dalam kondisi tersebut. Salah satu kompetensinya adalah remaja harus mampu mempergunakan potensi psikologisnya, antara lain rasa percaya diri untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya agar remaja mampu berkembang secara optimal.⁶

Percaya diri sangatlah bermanfaat dalam setiap keadaanya serta percaya diri juga menyatakan bahwa orang tersebut bertanggung jawab atas pekerjaan serta kehidupannya.⁷ Karena semakin rendah kepercayaan diri seseorang maka akan semakin sulit seseorang tersebut untuk

⁶ Nurul Faizah Kamaruddin, *Tesis "Hipnoterapi Dalam Penguatan Kepercayaan Diri Siswa Smk Penerbangan A Gkasa Ardhya Garini (Aag) Adisutjipto Yogyakarta,"* Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2019. Hal.1

⁷ Ilmi, *Pelatihan Self Hypnosis Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Publik Pada Mahasiswa,* Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2017. Hal

mengambil keputusan yang terbaik untuk dirinya sehingga menjadi sebuah hambatan untuk perkembangan remaja itu sendiri.

Ciri-ciri Remaja yang memiliki kepercayaan diri adalah berpikir positif, dapat menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, memiliki kemandirian dan mampu untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkan sesuai dengan tujuan yang akan di capainya. Kepercayaan diri merupakan salah satu dari beberapa aspek kehidupan individu untuk melakukan dan menjalankan tugasnya serta, Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi yang ada didalam diri untuk mencapai keberhasilan yang di harapkan. Karena semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri semakin kuat pula untuk menyelesaikan segala pekerjaannya.⁸ Kepercayaan diri juga membawa kekuatan dalam menentukan langkah dan merupakan faktor utama dalam mengatasi suatu masalah.

Apabila seorang remaja mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah, maka tak terpungkiri mereka juga akan menemukan kesulitan dalam bersosialisasi terhadap orang lain yang ada di sekitarnya. Selain itu, kepercayaan diri yang rendah juga bisa berpengaruh terhadap tingkat prestasi remaja terutama di sekolah karena kepercayaan diri dapat menunjang remaja dalam mengembangkan kemampuan yang mereka miliki, baik dalam kemampuan akademik maupun non akademik.

Adapun ciri-ciri seseorang memiliki kepercayaan diri rendah menurut centi yaitu, kurang mampu untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya, seringkali tampak murung dan depresi, bersikap pasrah pada kegagalan serta memandang masa depannya suram, selalu berpikiran negative, tidak mampu mengenali potensi yang ada pada dirinya, takut dikritik, takut

⁸ Miftachurrohman, *Efektifitas penggunaan hypnoterapiteknik Personality part retrieval untuk mengatasi percaya diri rendah pada siswa kelas VIII SMPN 3 Kediri Tahun ajaran 2016/2017*. Simki-Pedagogia Vol. 01 No. 02 Tahun 2017. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Hal.3

mengambil tanggung jawab, takut berpendapat atau memberikan opini, serta selalu merasa pesimis dan suka menyendiri.⁹

Seperti yang dialami salah satu peserta pelatihan yaitu Al Denis Dwi Julilian seorang siswa SMK Nurul Hidayah way kanan. Bentuk kurang percaya diri yang dialaminya yaitu berupa terkadang merasa cemas, tampak murung, berfikiran negative, yang di sebabkan permasalahan keluarga terutama yang berkaitan dengan ayahnya¹⁰ Tidak berani mengungkapkan pendapat saat berdiskusi karena takut salah, merasa gugup saat tampil didepan kelas.¹¹

Pada hakikatnya setiap remaja sesungguhnya memiliki potensi diri yang terpendam, hanya saja karena adanya tekanan pada kehidupannya, serta tidak pernah melatihnya yang membuat remaja tersebut menjadi tidak percaya diri, dan terbentuklah mental block pada remaja tersebut.¹²

Karenan adanya mental block pada diri remaja sehingga mereka merasa kurang percaya diri pada dirinya sendiri seperti, cemas, takut mengungkapkan pendapat, tidak berani tampil di depan umum, selalu merasa gugup saat berbicara di depan kelas, cenderung diam ketika berdiskusi, dan selalu merasa takut akan kegagalan.¹³

Berdasarkan permasalahan kepercayaan diri remaja tersebut maka diperlukan pelatihan hipnoterapi, sehingga dapat membantu remaja dalam meningkatkan rasa percaya dirinya, pelatihan hipnoterapi di harapkan dapat menghilangkan mental block pada remaja yang membuat remaja tersebut kurang percaya diri serta diharapkan remaja tersebut dapat berkemban dengan baik, memiliki rasa percaya diri untuk mencapai setiap tujuannya.¹⁴

Pelatihan hipnoterapi yang diberikan biasanya tergantung kepada setiap permasalahan remaja yang dialaminya masing-masing, namun yang

⁹ Kartini Kartono. *Patologi Sosial 3*. (Jakarta : Rajawali Pers,2011), h.72

¹⁰ Denis, "Peserta Pelatihan Hipnoterapi" *wawancara* 4 Febuari 2022

¹¹ Venti dan Indah, "Peserta Pelatihan Hipnoterapi" *wawancara* 4 Febuari 2022

¹² Fitra, "Terapis Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman". *Wawancara*, 4 Febuari 2022

¹³ *Ibid.*

¹⁴ *Ibid.*

sering dilakukan adalah *Forgiveness Therapy*, *Gestalt Therapy* dan terapi memunculkan si hebat dalam diri, semua terapi dapat di berikan kepada setiap remaja namun hal tersebut diberikan sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang sedang dialami remaja tersebut. Selain terapi tersebut untuk membantu menambah kepercayaan diri peserta di berikan praktek secatra langsung diantaranya yaitu dengan berjalan diatas tumpukan beling, lompat di atas beling, memecahkan keramik menggunakan bohlam hal ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri.¹⁵

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan pada tanggal 04 Februari 2022. Wawancara dilaksanakan kepada bapak Fitra Mesda selaku pemilik Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung dan 3 remaja yang ada di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman dengan hasil bahwasanya terdapat 3 remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam dan mengikuti terapi dan pelatihan hipnoterapi yang dilaksanakan di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman.¹⁶ Dengan dilaksanakannya pelatihan hipnoterapi diharapkan bisa membantu remaja dalam meningkatkan rasa percayaan diri dan dapat menjalani kehidupanya seperti yang diharapkan.

Dengan demikian permasalahan kepercayaan diri pada remaja menjadi perhatian lebih peneliti dan peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai tentang pelaksanaan pelatihan hipnoterapi dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung. Oleh karna itu peneliti memilih judul skripsi yaitu: Pelatihan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Studi Kasus Pada Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.

¹⁵ *ibid*

¹⁶ *Ibid.*04 Febuari 2022

C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

1. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dapat identifikasi sebagai berikut:

- a. Kurangnya rasa percaya diri menyebabkan terhambatnya perkembangan pada remaja.
- b. Bagaimana pelaksanaan pelatihan hipnoterapi dapat meningkatkan rasa percaya diri pada remaja.

2. Batasan masalah

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi masalah penelitian pada Bagaimana pelaksanaan pelatihan hipnoterapi dapat meningkatkan rasa percaya diri pada remaja.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan pelatihan hipnoterapi dapat meningkatkan rasa percaya diri pada remaja (studi kasus pada Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung).?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah di atas secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan Pelatihan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Pada Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan atau panduan untuk penelitian selanjutnya khususnya terkait dengan Pelatihan Hipnoterapi dalam meningkatkan rasa percaya diri pada remaja.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam upaya memperkaya keustakaan untuk memperluas wawasan bagi mahasiswa Univesitas Islam Negeri Raden Intan

Lampung, khususnya bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Remaja Sebagai pengetahuan tentang hambatan yang akan mereka alami disaat mulai memasuki usia remaja, serta dapat mempersiapkan diri untuk mengantisipasi terjadinya hilangnya rasa percaya diri serta dapat memperbaiki dirinya dalam meningkatkan rasa percaya diri.
- b. Sebagai bentuk tugas akhir penulisan guna memperoleh gelar S. Sos sarjana S-1 jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

G. Kajian Penelitian Yang Terdahulu Yang Relevan

Setelah peneliti melakukan telaah terhadap beberapa penelitian ada beberapa yang memiliki beberapa keterkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan:

1. Jurnal oleh Miftachurrohmah yang berjudul Efektivitas Penggunaan Hypnoterapi Teknik *Personality Part Retrieval* Untuk Mengatasi Percaya Diri Rendah. Jurusan bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri. Menunjukkan: Subjek penelitian sebanyak 2 orang dari kelas VIII-H SMP Negeri 3 Kediri. Penelitian ini dilakukan dalam 7 kali pertemuan, 3 kali fase baseline dan 4 kali fase intervensi. Setiap fase intervensi peneliti mengajak subjek untuk melakukan relaksasi, kemudian mengajak subjek mundur ke masa lalu, di mana subjek memiliki pengalaman positif berupa percaya diri yang sangat tinggi dan mengintegrasikan ke masa sekarang. Setelah kegiatan ini selesai, subjek diminta untuk mengisi angket percaya diri dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan percaya diri yang dirasakan. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa RPLKI, lembar observasi aktivitas siswa selama KBM, dan kuesioner percaya diri

siswa. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa pada fase baseline subjek AD memperoleh rata-rata skor sebesar 37,6% sedangkan untuk fase intervensi meningkat menjadi 41,5%. Subjek FR fase baseline memperoleh rata-rata skor sebesar 38% dan pada fase fase inteervensi meningkat menjadi 42%. Angka tersebut menunjukkan peningkatan trend dari kedua subjek, yang berarti terdapat perubahan positif yaitu peningkatan rasa percaya diri.¹⁷

Persamaan dari jurnal ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu terletak pada penggunaan hipnoterapi untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri. Perbedaannya jurnal ini dengan penulis yaitu terletak pada focus penelitiannya dimana jurnal diatas memfokuskan pelaksanaan hipnoterapi diberikan pada semua orang, sedangkan pada penelitian yang akan penulis lakukan yaitu pelaksanaan hipnoterapi pada remaja saja.

2. Jurnal Publikasi oleh Dyah Ayu Fibriyanti yang berjudul Efektifitas Hipnoterapi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa: Berdasarkan hasil data yang di peroleh 18 responden. analisa yang digunakan adalah yaitu paired t-test. Hasil: Paired T-test menunjukan nilai signifikan p sebesar 0,000, dimana nilai $p < 0,000$, maka terdapat perbedaan skor yang bermakna kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner tentang penilaian kepercayaan diri pada mahasiswa bahwa rata-rata sesudah dilakukan hipnoterapi yaitu 85,05 lebih tinggi dibandingkan rata-rata sebelum dilakukan hipnoterapi yaitu 71,72. Kesimpulan: Hipnoterapi dapat berpengaruh atau efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada Mahasiswa.¹⁸

Persamaan dari jurnal ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu terletak pada penggunaan hipnoterapi untuk

¹⁷ Miftachurrohman, *Efektifitas Penggunaan Hipnoterapiteknik Personality Part Retrieval Untuk Mengatasi Percaya Diri Rendah Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kediri Tahun ajaran 2016/2017*. Simki-Pedagogia Vol. 01 No. 02 Tahun 2017. Universitas Nusantara PGRI Kediri

¹⁸ Fibriyanti, *Efektifitas Hipnoterapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Kepada Mahasiswa Di Its Pku Muhammadiyah Surakarta*, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta. Hal 2

meningkatkan kepercayaan diri. Perbedaannya jurnal ini dengan penulis yaitu terletak pada objek penelitiannya dimana jurnal diatas memfokuskan pelaksanaan hipnoterapi diberikan pada mahasiswa, sedangkan pada penelitian yang akan penulis lakukan yaitu pelaksanaan hipnoterapi pada remaja saja.

3. Tesis oleh Nurul Faizah Kamaruddin yang berjudul Hipnoterapi Dalam Penguatan Kepercayaan Diri Siswa. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari proses hipnoterapi yang dilakukan guru BK, pra-hipnoterapi hingga pasca hipnoterapi mengalami perubahan positif dan peran guru sangat penting dalam kepercayaan diri siswa, selain itu lingkungan dan dari diri sendiri siswa yang berupaya untuk berubah akan mewarnai perubahan perilaku positif terhadap perilaku siswa dalam penguatan kepercayaan diri siswa.¹⁹

Persamaan dari skripsi ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu terletak pada penggunaan hipnoterapi untuk penguatan kepercayaan diri. Perbedaannya skripsi ini dengan penulis yaitu terletak pada focus penelitiannya dimana skripsi diatas memfokuskan hipnoterapi diberikan pada siswa, sedangkan pada penelitian yang akan penulis lakukan yaitu pelaksanaan hipnoterapi pada remaja saja.

H. Metode penelitian

1. Jenis dan sifat penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field research*) dengan pendekatan kualitatif, data-data yang diperoleh dari penelitian ini disampaikan atau disajikan dalam bentuk kalimat-kalimat. Sedangkan penelitian ini adalah usaha untuk

¹⁹ Nurul Faizah Kamaruddin, Tesis".*Hipnoterapi Dalam Penguatan Kepercayaan Diri Siswa Smk Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (Aag) Adisutjipto Yogyakarta*".Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.2019

menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, yang digunakan dengan metode-metode ilmiah.²⁰

b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian deskriptif kualitatif yaitu bersifat menerangkan, yang bertujuan mendeskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada (bisa mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang tumbuh, proses yang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang).²¹ Penelitian ini menggambarkan secara objektif tentang pelaksanaan pelatihan hipnoterapi dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja pada Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.

2. Sumber Data

Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.²² Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder, berikut penjelasannya:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan dalam penelitian ini. Sumber data primer diperoleh secara langsung dari sumber data aslinya berupa wawancara, pendapat dari individu atau kelompok (orang) maupun hasil observasi dari suatu objek, kejadian atau hasil pengujian.²³ Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data primer yang diperoleh dari hasil wawancara yaitu Ketua sekaligus terapis Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung, dan Peserta remaja pelatihan hipnoterapi.

Dalam penelitian ini, pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah

²⁰ Sutrisno Hadi, "Metode Riset Jilid I-ir, (Yogyakarta : Andi Ofset, 1989), Hal.4.

²¹ Sumanto, "Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis Dan SosiaP, (Jakarta, Capscenter Of Academic Of Publishing Services),2014), Hal.179

²² Haris Herdiyansyah, "MPKUIS", (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), Hal. 9

²³ Wiratna Sujarweni, "Metode Penelitian ", (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), Hal.

teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Untuk memperoleh data, peneliti mengambil beberapa orang yang tepat untuk dijadikan informan. Dalam penelitian ini terdapat beberapa informan yaitu sebagai berikut:

Remaja yang mengikuti pelatihan di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung. Berdasarkan kriteria sebagai berikut:

- a) Remaja yang berusia 17- 20 tahun.
- b) Memiliki permasalahan tidak percaya diri saat tampil di depan kelas.
- c) Tidak berani mengungkapkan pendapat dan lebih banyak diam saat berdiskusi.
- d) Memiliki permasalahan individu atau keluarga yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri pada remaja.

Berdasarkan kriteria diatas yang menjadi sumber primer dalam penelitian ini adalah 3 remaja peserta pelatihan hipnoterapi dengan kisaran usia 17-20 tahun yang sudah mengikuti pelatihan hipnoterapi dan satu sumber yaitu ketua sekaligus terapis Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman. Sehingga yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah 4 orang.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Sumber data sekunder juga merupakan sumber data tambahan atau data pelengkap yang sifatnya untuk melengkapi data-data utama. Dalam penelitian ini data sekunder akan didapat melalui sumber buku, sumber karya ilmiah dan sebagainya yang berkenaan dengan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Wawancara

Metode wawancara yaitu teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, dan sistematis antara pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang diwawancarai (*interviewee*).²⁴

Menurut Esterberg, sebagaimana dikutip Sugiyono mengemukakan bahwa beberapa macam wawancara, yaitu wawancara terstruktur, semi terstruktur, dan tidak terstruktur.²⁵

- 1) Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.
- 2) Wawancara semiterstruktur digunakan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide- idenya.
- 3) Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis- garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Metode wawancara yang digunakan adalah menggunakan wawancara tidak struktur yang menjadi pendukung dari metode observasi untuk mencari data tentang remaja yang mengalami kepercayaan diri rendah. Sebelum dilakukannya wawancara kepada informan, terlebih dahulu peneliti menyiapkan daftar pertanyaan yang tercantum dalam pedoman wawancara di dalam menjawabnya. Data yang didapat dari hasil wawancara dalam penelitian ini adalah data mengenai pelatihan hipnoterapi dalam

²⁴ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, “*Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*”, (Jakarta: PT Indeks, 2016), Hal. 45

²⁵ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* ”, (Bandung: Alfabet a, 2017), Hal. 145

mengatasi dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja studi kasus pada Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.

b. Observasi

Observasi ialah suatu penyelidikan yang dijalankan secara sistematis, dan dengan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indra (terutama mata) terhadap kejadian- kejadian yang langsung ditangkap pada waktu kejadian itu terjadi. Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting ialah proses-proses pengamatan dan ingatan.²⁶

Jadi metode observasi ini menggunakan (*non partipican*) karena peneliti hanya mengamati pemberian layanan hipnoterapi yang diberikan oleh terapis kepada remaja, dan dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan layanan hipnoterapi kepada remaja karena peneliti bukan bagian dari terapis rumah terapi aulia rahman.. Data yang dikumpulkan dengan observasi ini tentang pelatihan hipnoterapi untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja studi kasus Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, agenda-agenda dan sebagainya.²⁷ Di sini penulis mencari data-data melalui catatan-catatan, buku-buku dan arsip agar benar-benar data diperoleh secara akurat yaitu berupa data profil rumah terapi aulia rahman Bandar lampung, serta foto-foto para remaja. Kedudukan metode ini sebagai metode pembantu sekaligus sebagai pelengkap data-

²⁶ *Ibid.* Hal 137

²⁷ Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010, Hal. 26.

data tertulis maupun yang tergambar ditempat penelitian, sehingga dapat membantu penulis dalam mendapatkan data-data yang lebih obyektif dan kongkrit.

4. Analisis Data

Menurut Lexy J. Moleong, analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Untuk memperoleh hasil yang benar dalam menganalisa data yang digunakan metode analisa kualitatif, hal ini mengingat data yang dihimpun bersifat kualitatif digambarkan dengan kata-kata atau kalimat, kemudian dipisah-pisahkan menurut kategori untuk diambil suatu kesimpulan.²⁸

Jadi dalam menganalisis data, penulis menggunakan metode kualitatif yaitu dengan cara menghimpun dan menganalisis data dalam bentuk keterangan dan penjelasan-penjelasan berdasarkan kualitas pesan yang diperoleh di lapangan. Untuk menarik kesimpulan, digunakan analisis data yang bertitik tolak dari hal-hal khusus, kemudian ditarik kesimpulan secara umum.

Menurut Miles dan Huberman aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga data sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification berikut penjelasannya:²⁹

a. Data Reduction

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal yang pokok, memfokuskan hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang direduksi akan memberikan gambaran

²⁸ Lexy J. Moleong, "Metodologi Penelitian Kualitatif", (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1989-2000), Hal. 198.

²⁹ Sugiono".Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif,Kuantitatif,dan R&D.Cetakan ke 25.(Bandung, Alfabeta, 2017), Hal.7

yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

b. *Data Display*

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dengan bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya, dalam hal ini miles dan huberman menyatakan “*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*” artinya yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif (bercerita).

c. *Verification*

Verifikasi atau kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

I. **Sistematika Pembahasan**

Di dalam penyusunan Proposal skripsi ini agar Nampak sistematika pembahasan dan mudah di pahami apa yang akan dibahas, maka didalam penulisan skripsi ini disusun secara sistematika sehingga pembaca dapat memperoleh gambaran. Penulis skripsi ini secara sistematika, penulis membagi kedalam bab-bab dan sub-sub sebagaimana berikut:

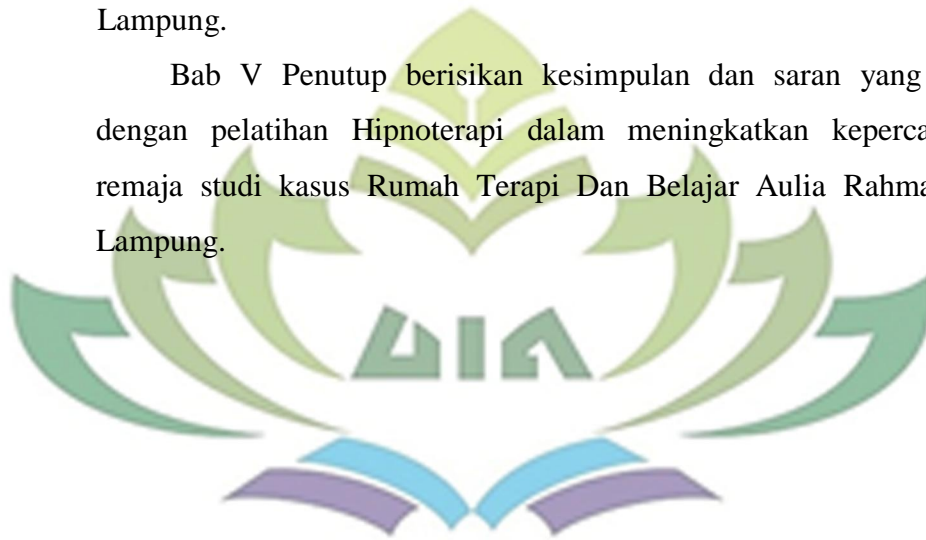
Bab I Pendahuluan yang berisi rangkaian pembahasan skripsi yang di dalamnya memuat penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan Sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori berisikan teori-teori yang digunakan oleh penulis dalam proposal judul yang meliputi teori, Hipnoterapi, Kepercayaan diri Remaja.

Bab III Gambaran Umum Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung memuat profil Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung. Pada bagian profil meliputi: identitas, struktur kerja dan struktur organisasi.

Bab IV Pelatihan Hipnoterapi dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja studi kasus Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.

Bab V Penutup berisikan kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan pelatihan Hipnoterapi dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja studi kasus Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.



BAB II

HIPNOTERAPI DAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA

A. Hipnoterapi

1. Pengertian Hipnoterapi

Menurut Ellias dalam buku *hypnosis dan hipnoterapi, transpersonal* hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku.¹

Hipnoterapi dapat juga di katakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau mengubah pikiran, perasaan, atau perilaku menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotes untuk terapi disebut “hypnotherapist”.

Sedangkan menurut kahija YF bahwa hipnoterapi menggunakan pengaruh kata kata yang disampaikan dengan teknik teknik tertentu, satu satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi.²

Menurut IBH (*Indonesia board of hipnotherapy*) bahwa dalam ruang lingkup psikoterapi, hypnosis digunakan bukan saja dalam psikoterapi penunjang tetapi lebih dari hypnosis merupakan alat yang ampuh dalam psikoterapi penghayatan dengan tujuan membangun kembali (rekonstruktif) sehingga perlu pengkajian yang lebih mendalam agar tercapai suatu pendekatan yang *Holistic Eklektik*, yaitu pendekatan secara terinci dan secara menyeluruh dan menerapkan prins-prinsip ilmu kedokteran, ilmu kedokteran jiwa (psikiatri), ilmu perilaku (psikologi) dan ilmu sosial (sosiologi).³

¹ Ellias, *Hypnosis & Hipnoterapi, Transpersonal/ NLP*, Pusat, Pelajar, Jogjakarta, 2019

² Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip Prinsip Dasar Praktek Psikotheapi*, Gramedia Pustaka, 2007

³ N. Yustista, *Hypnoteaching Seni Mengeksplorasi Otak Peserta Didik*, Jogjaakarta, Ar- ruzz Media, 2012, Hal 71

2. Tujuan Hipnoterapi

Menurut Masdudi, Hipnoterapi merupakan teknik hipnosis yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan, meningkatkan kemampuan diri, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan pertumbuhan pribadi dan juga spiritual. Hipnoterapi telah digunakan sejak perang Dunia ke II sebagai salah satu teknik pengobatan kepada korban perang untuk mengurangi rasa sakit, dan pengalaman traumatic. Selain itu hipnoterapi juga bermanfaat untuk mengubah fungsi nyeri dan kenyamanan, mengatasi rasa sakit, dan juga trauma akibat kecelakaan fisik.³⁰

Secara teknis tujuan hipnoterapi adalah untuk membantu individu memodifikasi pengalaman dengan memanfaatkan fenomena hipnosis, misalnya regresi (akses yang lebih luas pada memori masa kecil), distorsi waktu, gerakan spontan (misalnya, perilaku ideomotor seperti jari atau mengangkat lengan), perubahan-perubahan dalam sensasi tubuh (perilaku ideosensori), mengembangkan dan mengendalikan pengalaman disosiatif.³¹

Pasien tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, malainkan akan dibimbing supaya bisa menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan pikiran bahwa sadar masalah yang dialami bisa diatasi sendiri.

Metode hipnoterapi modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk membuka kesadaran pasien agar mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia sendiri.

Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari. Jadi hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis untuk terapi pengobatan.

³⁰ <https://www.kajianpustaka.com/2021/02/hipnoterapi-pengertian-manfaat-cara.html> 20 Maret 2022

³¹ *Ibid.*

Hipnoterapi menurut yustista dapat digunakan dibidang olahraga maupun pendidikan dikarenakan hypnosis bisa mengubah mekanisme Otak manusia dalam menginterpretasikan pengalaman dan menghasilkan perubahan perilaku. Dalam bidang pendidikan, hipnoterapi dikenal dengan nama hipnoteaching dengan pembelajaran didalam kelas untuk mengubah perilaku peserta didik dalam meningkatkan optimalisasi pembelajaran.

3. Tahapan Pelaksanaan Hipnoterapi

Menurut The Indonesian Board Of Hypnoterapi (IBH), bahwa hipnoterapi dapat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu :

a. *Pre induction (Prainduk)*

Tahap preinduction seperti sebuah keadaan di mana dua orang sedang melakukan percakapan pada tahap awal pengenalan. Pre-induksi merupakan suatu proses untuk mempersiapkan suatu situasi dan kondisi yang kondusif antara ahli hipnoterapi dengan klien. Dalam tahapan preinduksi ini ahli hipnoterapi membangun hubungan dengan klien melalui percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal hal lain yang bersifat mendekatkan ahli hipnosis secara mental terhadap klien. Selain itu, pada tahapan ini klien diberikan seputar hipnosis dan manfaatnya untuk kemudian dipastikan apakah klien benar-benar mau dihipnosis atau tidak.⁴

b. *Induction (Induksi)*

Induksi merupakan sugesti untuk membawa klient dari normal state ke hypnosis state, atau dengan kata lain induksi akan membuat conscious dari klien “sangat rileks” atau bahkan “tertidur”. Terdapat ratusan jenis induksi yang diperuntukkan untuk klien dengan tipe sugestivitas yang berbedabeda. Sebagai pemahaman awal, secara garis besar, teknik induksi dibagi atas 2 kelompok, yaitu : 1. Induksi untuk klien dengan sugestivitas

⁴ Yan Murindra, *IBH (Indonesian Board of Hypnoterapi),. Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis, IBH ver.1.00. 2002 h.*

rendah,2. Induksi untuk klien dengan sugestivitas tinggi. Dalam memberikan induksi, harus mahir dalam menyusun variasi kalimat *pacing leading*. Dalam sesi *hypnotherapy*, terget seorang *hypnotherapist* adalah membawa klient ke suasana yang rilek dan sugestif, tidak selalu harus “tertudur” atau “*deep trance*”. Kondisi *deeptrance* hanya diperlukan untuk teknik *trerapeutic* tertentu.⁵

c. *Deepening*

Konsep dasar dari *deepening* ini adalah membimbing klient untuk berimajinasi melakukan sesuatu kegiatan atau berada di suatu tempat yang mudah dirasakan oleh klien. Rasa mengalami secara dalam ini akan membimbing klien memasuki *trance* level lebih dalam. *Deepening* dapat berupa imajinasi :

- 1) Alam atau tempat : gunung, pantai, taman bunga, rumah, dan kamar.
- 2) Hitungan : hitungan dan sugesti langsung.⁶

d. *Depth Level Test* (Tes Kedalaman Hipnosis)

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

- 1) Dengan melakukan konfirmasi secara langsung kepada klien misalnya dengan teknik *ideo Motor Response* yaitu subjek memberikan jawaban yang jujur yaitu subjek memberikan jawaban yang jujur sesuai dengan jawaban pikiran bawah sadar melalui respon gerakan fisik.
- 2) Dengan cara mengamati tanda-tanda di fisik subjek.
- 3) Dengan membandingkan tanda-tanda kedalaman dengan skala kedalaman skala kedalaman *trance* (*depth Trance Scale*).

e. *Suggestion Therapy*

Suggestion Therapy merupakan salah satu metode *Hypnotherapy* paling sederhana dan hanya dapat diterapkan ke

Yan Murindra, *IBH (Indonesian Board of Hipnotherapy)*.,. *Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis*, *IBH* ver.1.00. 2002 Hal.10

⁶ *Ibid.*Hal.12

kasus-kasus sederhana, antara lain : kasus-kasus yang sangat jelas penyebabnya, serta sebagai teknik untuk meningkatkan motivasi dan *empowerment* (pemberdayaan). Pada prinsipnya *suggestion therapy* adalah *scrip* sebuah cerita atau saran yang disampaikan kepada klien, berkaitan dengan dengan permasalahan klien. Untuk menyusun *script suggestion therapy* dibutuhkan pengetahuan pengetahuan praktis yang berkaitan dengan pemberdayaan diri serta pengetahuan praktis mengenai psikologi manusia. *Suggestion therapy* biasanya dilakukan sekitar 15-20 menit pada saat pelaksanaan *suggestion therapy* tetap dapat dilakukan proses *deeping* berulang kali untuk pendalaman relaksasi klien.

Untuk kasus-kasus kompleks, tidak disarankan menggunakan *suggestion therapy* secara langsung, melainkan menggunakan *Hypnoterapeutic technique (Hypnotherapy Advanced)* untuk menggali permasalahan secara lebih jelas.⁷

Untuk hal-hal utama dalam *Suggestion Therapy*, sebaiknya menggunakan aturan umum dalam sugesti, yaitu :

- 1) *Positive* (sebutkan apa yang diinginkan, bukan yang dihindari).
- 2) *Repetition* (pengulangan).
- 3) *Present tense* (hindari kata akan).
- 4) Pribadi.
- 5) Tambahan sentuhan emosional dan imajinasi.
- 6) *Progressive* (bertahap), jika diperlukan.⁸

f. *Hypnoterapeutic Technique*

Hypnoterapeutic adalah suatu teknik hipnoterapi yang sesuai dengan permasalahan dan kondisi klien. Seluruh teknik

⁷ Yan Murindra, *IBH (Indonesian Board of Hypnotherapy),. Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis, IBH ver.1.00. 2002 h 32*

⁸ *Ibid*

hypnotherapeutic ini dapat dimanfaatkan secara bersama-sama untuk menghasilkan efek penyembuhan hipnotherapi dan dapat dimodifikasi sesuai dengan kultur atau belief dari klien. Teknik hipnoterapeutik ini digunakan untuk mencari akar permasalahan pada klien. Setelah mengetahui akar permasalahan dari klien, klien diberikan pemrograman positif sehingga menghasilkan perilaku baru⁹.

Menurut Gunawan Ada empat langkah *hipnoterapeutik* untuk memfasilitasi perubahan yaitu :

1. *Sugesti post-hipnosis* dan imajinasi

Langkah ini sangat efektif bila klien memiliki motivasi yang kuat untuk berubah, baik pada level pikiran sadar dan bawah sadar. Hanya dengan memberikan dorongan dalam bentuk sugesti secara benar dan diperkuat dengan imajinasi atau visualisasi, klien akan berubah. Bila motivasi klien tidak kuat, langkah ini tidak akan efektif karena akan mendapatkan resistensi dari pikiran sadar dan pikiran bawah.

2. Menemukan akar masalah

Meskipun ada klien yang bisa sembuh tanpa tahu atau menemukan akar masalahnya, terapis perlu menemukan akar masalah yang sesungguhnya. Masalah atau simptom diselesaikan dengan menyelesaikan atau me-release beban emosi negatif akibat kejadian yang menjadi akar masalah.

3. *Release*

Terapi dilakukan untuk membantu klien melepas atau me-release perasaan atau emosi negatif dari pengalaman di masa lalu. Hal ini sangat penting karena karena emosi ini, bila tidak di release akan membuat klien terkunci dalam pola perilaku lama.

⁹ Yan Murindra, *IBH (Indonesian Board of Hypnotherapy),. Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis, IBH ver.1.00. 2002 h.12*

4. Pemahaman baru atau perilaku baru

Tujuan dari langkah ini adalah membantu klien membuat pemahaman baru, berdasarkan cara pandang dan kebijakan orang dewasa, terhadap masalah yang dialami, akar masalah, dan solusinya.

g. *Termination*

Termination adalah suatu tahapan untuk mengakhiri proses *hypnosis*. Konsep dasar terminasi adalah memberikan sugesti atau perintah agar seorang klien tidak mengalami kejutan psikologis ketika terhubung dari “tidur *hypnosis*”. Standar dari proses terminasi adalah membangun sugesti positif yang akan membuat tubuh seorang klien lebih segar dan rileks, kemudian diikuti dengan proses hitungan beberapa detik untuk membaca klien ke kondisi normal kembali. Contoh : ” kita akan mengakhiri sesi *hypnotherapy* ini bapak saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan pada tepat pada hitungan ke 5 nanti, silahkan anda bangun dalam keadaan sehat dan segar. 1 tarik nafas dan hembuskan 2 rasakan anda semakin sehat 3 anda bertambah segar 4 anda benar-benar merasakan tubuh anda sehat dan segar 5 silahkan bangun dalam keadaan yang sangat sehat dan segar”¹⁰

Menurut Rustamaji & Kristiyadi, seorang klien yang akan di *hipnoterapi* juga membutuhkan beberapa syarat atau kondisi, yaitu:

- 1) Menerima secara sadar dan sukarela tanpa paksaan (tidak menolak).
- 2) Mempunyai kemampuan menerima sugesti (*susceptibility*).
- 3) Dapat berkomunikasi dengan baik.
- 4) Mempunyai kemampuan untuk memusatkan pikiran (fokus).
- 5) Membutuhkan kerja sama antara *hipnoterapis* dan pasien.

¹⁰ *Ibid.*

- 6) Dibutuhkan suasana yang mendukung, biasanya tempat yang tenang dan jauh dari kegaduh.³²

Menurut Meliya perlakuan terapi hipnoterapi dilakukan selama 45 menit, dalam perlakuan ini terapis memberikan beberapa tahapan sugesti berupa *Pre induction, Induction, Deepening, Depth Level Test, Suggestion Therapy, Hypnotherapeutic Technique dan Termination*. Hasil dari tahapan sugesti tersebut dapat bekerja secara langsung untuk menurunkan nyeri dan permasalahan lainnya.

Menurut Hauser, at al sesi hipnosis medis umumnya berlangsung selama 20-50 menit dan hasil dari jurnal *The Afficacy, Safety and Applications of Medical Hypnosis* mengatakan bahwa durasi paling banyak digunakan ialah durasi dalam waktu 45 menit, dapat dibagi menjadi beberapa tahapan dalam *hypnosis* berupa *Pre induction, Induction, Deepening, Depth Level Test, Suggestion Therapy, Hypnotherapeutic Technique dan Termination*. Hipnosis mempunyai bukti akurat adanya keefektifan dan keamanan hipnosis dalam pengobatan. *Inggris Medical Association dan American Medical Association* sangat mendukung penggunaan hipnoterapi dalam terapi pengobatan.¹¹

4. Manfaat Hipnoterapi

Menurut Made Suwenten bahwa Hipnoterapi dapat digunakan untuk membantu mengatasi berbagai gangguan pikiran dan emosi, serta berbagai kasus lainnya yang terjadi pada diri sendiri atau orang lain disekitar. Manfaat Hipnoterapi :

³² Andri Hakim, *Hipnoterapi Cara Cepat Dan Tepat Mengatasi Stres, Fobia, Dan Gangguan Mental Lainnya*. *Visi Media 2010*. hal 123

¹¹ Yan Murindra, *IBH (Indonesian Board of Hypnotherapi), Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis*, IBH ver.1.00.2002..h13

a. Manfaat untuk diri sendiri

Hipnoterapi adalah cara tercepat dan termudah untuk mengubah pikiran, perasaan, perilaku kebiasaan, dan kepribadian. Tujuannya adalah agar bisa memegang kendali penuh atas diri sendiri. Bisa menghinosis diri sendiri sama artinya bisa menginstall program yang baik dan meng-uninstall program yang buruk dalam dirinya. Dalam dirinya bisa menjadilebih percaya diri, lebih termotivasi, lebih focus, terbebas dari kebiasaan buruk, mengembangkan potensi, pikiran. Intinya dapat mempunyai kemampuan untuk mengubah diri anda menjadi lebih baik. Dan menjadi lebih mudah mengatasi semua ketakutan-ketakutan yang melanda. Hipnoterapi adalah cara yang sudah terbukti efektif untuk mengubah diri sendiri.³³

b. Manfaat untuk orang lain di sekitar

Jika bisa menolong diri sendiri, tentu saja bisa menolong orang lain untuk sembuh dari penyakit atau tebebas darimaslahnya. Jika hypnosis digunakan untuk terapi penyembuhan maka disebut hipnoterapi. Hipnoterapi bisa untuk menyembuhkan segala macam gangguan yang berkaitandengan pikiran, perasaan, mulai dari fobia, kecanduan, trauma, kurang percaya diri, menurunkan berat badan, hingga menyembuhkan gangguan mental yang berat. Berikut beberapa masalah yang dapat diatasi dengan hipnoterapi :

- 1) Insomnia.
- 2) Kurang percaya diri.
- 3) Fobia.
- 4) Merasa gerogi ketika melakukan presentasi
- 5) Stres karena terlalu banyak pikiran dan depresi.
- 6) Kesedihan yang mendalam.
- 7) Emosi atau amarah yang berlebihan baik terhadap anak atau pasangan.

³³ *Ibid.* hal 14

- 8) Rasa sakit hati.
- 9) Konflik dalam diri.
- 10) Perasaan bersalah yang menghantui.
- 11) Kebiasaan merokok.
- 12) *Panic attack*, sering tiba-tiba merasa ketakutan, cemas, atau panic tanpa sebab.
- 13) Mudah merasa tersinggung atau sensitive terhadap kata-kata orang lain.
- 14) Paranoid, merasa takut orang lain akan mencelakakan dirinya atau selalu merasa dirinya dalam bahaya.
- 15) *Mental block*.
- 16) Psikosomatik ; penyakit yang disebabkan oleh pikiran, karena setelah cek dokter pun tidak ditemukan ada yang sakit.
- 17) Vaginismus, frigiditas atau dispareuni.
- 18) Berbagai kasus lain yang berhubungan dengan pikiran atau emosi.⁷

c. Meningkatkan hubungan harmonis dalam keluarga

Dengan hipnoterapi dan kemampuan hypnosis akan menjadi lebih mudah membangun hubungan yang romantis dan harmonis dalam keluarga dan menjadi lebih mudah membangun rasa percaya diri, mengelola emosi-emosi negative terhadap pasangan, serta menggantinya dengan emosi yang positif.

d. Manfaat untuk membentuk kepribadian anak

Hipnoterapi bisa mengatasi berbagai masalah anak mulai dari susah makan, mengompol, malas belajar, kebiasaan buruk, kurang percaya diri, suka membantah dan sebagainya. Hipnoterapi bermanfaat bagi orang tua dan guru dalam mendidik anak dengan cara yang lebih efektif.⁸

⁷ *Ibid.*h15

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

B. Kepercayaan Diri Remaja

1. Pengertian Kepercayaan diri remaja

Percaya diri atau *self confidence* adalah percaya, yakin dalam kemampuan untuk berfikir, belajar, memilih dan membuat pilihan yang sesuai, dan dalam tingkat yang lebih lanjut serta mampu untuk menguasai tantangan dan mengelola perubahan.¹⁴

Al-Qur'an sebagai rujukan pertama menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam beberapa ayat yang mengindikasikan percaya diri sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.(Q.S. Al-Imran: 139)

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".(Q.S Fusshilat:30).

Dari ayat tersebut nampak bahwa orang yang percaya diri dalam alQur'an di sebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang istiqomah. Mengenal diri sendiri dengan sangat baik bisa digambarkan melalui ungkapan sebagai berikut “Barang

¹⁴ Zubaedi, *Strategi Taktis Pendidikan Karakter, Cet:1*, (Depok,Rajagrafindo persada,2017),hal.126

siapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya.” Bisa disandingkan dengan suatu konsep diri yang menjelaskan bagaimana seseorang harus memandang dirinya sendiri

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri adalah mereka yang mampu bekerja secara aktif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depan. Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri akan mampu mengenal dan memahami diri kita sendiri. Percaya diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam individu sendiri. Norma dan pengalaman keluarga, tradisi kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga itu berasal.

Menurut Lauster bahwa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.¹⁵ Menurut Lauster seseorang yang memiliki rasa percaya diri positif, memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.

¹⁵ Lauster, Peter, *Tes Kepribadian*. Jakarta. Bumi Aksara. Tahun 202. hal 65

- c. Objektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional atau realistis, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.³⁴

Sedangkan menurut Lina dan Klara, sikap percaya diri yang proporsional pada seseorang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap menyesuaikan diri demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, serta berani menjadi diri sendiri.
- 4) Memiliki pengendalian diri yang baik.
- 5) Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak mengharapkan bantuan orang lain).
- 6) Memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar diri sendiri.
- 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, ketika harapan itu terwujud dia tetap mampu melihat sisi positif dari diri sendiri.¹⁶

³⁴ Zubaedi, *Strategi Taktis Pendidikan Karakter, Cet: I*, (Depok, Rajagrafindo persada, 2017), hal. 130

2. Karakteristik percaya diri remaja dapat timbul sebagai berikut :

a. Percaya diri lahir

Percaya diri lahir membuat individu harus bisa memberikan kesan pada dunia luar bahwa dirinya yakin akan secara pribadi (percaya diri lahir). Percaya diri lahir dapat dilihat dalam kemampuan berikut ini:

- 1) Komunikasi. Keterampilan komunikasi menjadi dasar yang baik bagi pembentukan sikap percaya diri. Menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan umum, tahu kapan harus berganti topik pembicaraan, dan mahir dalam berdiskusi adalah bagian dari keterampilan komunikasi yang bisa dilakukan jika individu tersebut memiliki rasa percaya diri.
- 2) Ketegasan. Sikap tegas dalam melakukan suatu tindakan juga diperlukan, agar kita terbiasa untuk menyampaikan aspirasi dan keinginan serta membela hak kita, dan menghindari terbentuknya perilaku agresif dan positif dalam diri.
- 3) Penampilan Diri. Seorang individu yang percaya diri selalu memperhatikan penampilan dirinya, baik dari gaya pakaian, aksesoris dan gaya hidupnya tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.
- 4) Pengendalian Perasaan. Pengendalian perasaan juga diperlukan dalam kehidupan kita sehari-hari, dengan kita mengelola perasaan kita dengan baik akan membentuk suatu kekuatan besar yang pastinya menguntungkan individu tersebut.

b. Percaya diri batin

Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi kepada seseorang perasaan dan anggapan bahwa pribadinya dalam keadaan baik. Percaya diri batin dapat dilihat dalam kemampuan berikut ini:

- 1) Cinta Diri yaitu orang yang cinta diri mencintai dan menghargai diri sendiri dan orang lain. Mereka akan berusaha memenuhi kebutuhan secara wajar dan selalu menjaga kesehatan diri. Mereka juga ahli dalam bidang tertentu sehingga kelebihan yang dimiliki bisa dibanggakan, hal ini yang menyebabkan individu tersebut menjadi percaya diri.
- 2) Pemahaman Diri. Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka selalu introspeksi diri agar setiap tindakan yang dilakukan tidak merugikan orang lain.
- 3) Tujuan yang Positif. Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini disebabkan karena mereka punya alasan dan pemikiran yang jelas dari tindakan yang mereka lakukan serta hasil apa yang bisa mereka dapatkan.
- 4) Pemikiran yang Positif. Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan. Salah satu penyebabnya karena mereka terbiasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus.³⁵

Sedangkan menurut Satiadarma bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada seseorang, yaitu:

- 1) Emosi. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di

³⁵ *Ibid.hal 31*

dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.

- 2) **Konsentrasi.** Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangai rencana tindakannya.
- 3) **Sasaran.** Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
- 4) **Usaha.** Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya. Ia cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan usahanya di tengah jalan ketika menemui suatu kesulitan tertentu.
- 5) **Strategi.** Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Ia akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil risiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya

mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.

- 6) Momentum. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkannya juga menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.¹⁷

3. Ciri-ciri remaja yang Memiliki Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan gejala gejala percaya diri dalam setiap tindakannya. Berikut ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yang dikemukakan oleh para ahli, antara lain Menurut Mastuti, ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah :¹⁸

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri hingga, tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demiditerima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.

¹⁷ Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan. Tahun 2000

¹⁸ Kamil, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. (Jakarta: Arcan, 2007), edisi revisi keempat, h. 13-14

- d. Punya pengendalian diri yang baik.
Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah
- e. menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain.
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.¹⁹

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri remaja

Lauster mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri remaja adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan pribadi, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan diri, dimana individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya, tidak tergantung dengan orang lain, dan mengenal kemampuan diri.
- b. Interaksi sosial, yaitu mengenai bagaimana individu dalam berhubungan dengan lingkungannya dan mengenal sikap individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, bertoleransi dan dapat menerima serta menghargai orang lain.
- c. Konsep diri, yaitu bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri secara positif atau negatif mengenai kelebihan dan kekurangannya.²⁰

Menurut Heru Mugiasro mengemukakan faktor penyebab kurang percaya diri remaja antara lain sebagai berikut :²¹

¹⁹ *Ibid.*h.14

²⁰ Heru Mugiasro, *Bimbingan dan Konseling*. (Semarang: UPT UNNES Press, 2008), h. 46.

- a. Perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik, dalam segala hal.
- b. Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.
- c. Merasa curiga terhadap orang lain dan memposisikan diri sebagai korban.
- d. Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah.
- e. Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik.
- f. Lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang/penghargaan terutama pada masa kanak-kanak dan pada masa remaja.
- g. memberikan kebebasan berfikir, memilih dan berbuat.
- h. Kegagalan/kekecewaan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimisme yang memadai.
- i. Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal (idealisme yang tidak realistis).
- j. Sikap orang tua yang memberikan pendapat dan evaluasi negative terhadap perilaku dan kelemahan anak.

²¹ *Ibid*, h 46

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, dan Munawar Sholeh, *Psikologi Perkembangan Edisi Revisi*, Jakarta PT. Rineka Cipta, 2005
- Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010,
- Ellias *Hypnosis Dan Hipnoterapi Transpersonal /NLP*, pustaka pelajar, Jogjakarta, 2009
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*, Jakarta: PT Indeks, 2016.
- Ghufron, Nur, dan Risnawita Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta, Ar-Ruzz Media. 2011.
- Haris Herdiyansyah, *MPKUIS*, Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- Heru Mugiarto, *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UPT UNNES Press, 2008.
- Yan Murindra, *IBH (Indonesian Board of Hypnotherapy). Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis*, IBH ver.1.00 ,2002.
- John D. Bransford, *The Best Years Emosi Anak Dimasa Remaja*, (Jakarta : Prestasi Pustakaraya, 2003
- Kahija, *hipnoterapi: Prinsip Prinsip Dasar Praktek Psikoiterapi*, gramedia pustaka, 2007
- Kamil, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan, edisi revisi keempat, 2007
- Kartini Kartono. *Patologi Sosial 3*. Jakarta, Rajawali Pers, 2011,
- Lauster, Peter, *Tes Kepribadian*. Jakarta. Bumi Aksara. Tahun 2002.
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung. PT Remaja Rosdakarya, 1989
- Lina dan Klara. *Panduan Menjadi Remaja Percaya Diri*. Jakarta: Nobel Edumedia. Tahun 2012
- Made Suwenten, *Practical Hypnotherapy*, Penerbit Tiga Serangkai , 2018,
- N. Yustista, *Hypnoteaching Seni Mengeksplorasi Otak Peserta Didik*, Jogjaakarta, Ar- ruzz Media, 2012
- Satiadarma, M.P. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta Pustaka Sinar Harapan. Tahun 2000
- Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. cetakan ke 25. Bandung, Alfabeta, 2017
- Sumanto, *Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis Dan SosiaP*, Jakarta, Capscenter Of Academic Of Publishing Services, 2014
- Sutrisno Hadi, *“Metode Riset Jilid I-ir*, Yogyakarta Andi Ofset, 1989

- Wiratna Sujarweni, “*Metode Penelitian*”, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014
- Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011
- Zubaedi, *Strategi Taktis Pendidikan Karakter, Cet I*, Depok, Raja grafindo persada, 2017

SUMBER ILMIAH

- Afriani, Riska dan Rediana Setiyani. *Pengaruh Persepsi Siswa Tentang Kompetensi Kejuruan, Penguasaan Soft Skills, dan Kematangan Karir Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Kelas XII Akuntansi SMK Negeri 2 Magelang Tahun Ajaran 2014/2015*. Economic Education Analysis Journal. 2015
- Dyah Ayu Fibriyanti, *Efektifitas Hipnoterapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Kepada Mahasiswa Di Its Pku Muhammadiyah Surakarta*, Mahasiswa DIII Keperawatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Fibriyanti, *Efektifitas Hipnoterapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Kepada Mahasiswa Di Its Pku Muhammadiyah Surakarta*, Mahasiswa DIII Keperawatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Jainal Ilmi, *Pelatihan Self Hypnosis Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Publik Pada Mahasiswa*, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2017.
- Khoirul Bariyyah Hidayati, dan M Farid, *Konsep Diri , Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol.5, No.02, Mei 2016
- Miftachurrohman, *Efektifitas Penggunaan Hypnoterapiteknik Personality Part Retrieval Untuk Mengatasi Percaya Diri Rendah Pada Siswa Kelas viii SMPN 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*. Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Simki-Pedagogia* Vol. 01 No. 02 Tahun 2017
- Nurul Faizah Kamaruddin, Tesis".*Hipnoterapi Dalam Penguatan Kepercayaan Diri Siswa Smk Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (Aag) Adisutjipto Yogyakarta*". Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2019

WEB

- Fadilla Han, “*Pengertian Percaya Diri*”, (On-Line), Tersedia
<https://miklotof.wordpress.com/2010/06/23/pengertian-percaya-diri>.
<https://imahtraining.wordpress.com/2019/03/31/pelatihan-menurut-para-ahli/>

WAWANCARA

Denis, “peserta pelatihan hipnoterapi” *wawancara* 4 Febuari 2022

Fitra,”Terapis rumah terapi dan belajar Aulia Rahman”. *Wawancara*, 4 Febuari 2022

Indah, , “peserta pelatihan hipnoterapi” *wawancara* 4 Febuari 2022

Venti “peserta pelatihan hipnoterapi” *wawancara* 4 Febuari 2022

