

MILIK PERPUSTAKAAN
STAIN KEDIRI

**EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI TEKNIK *DIRECT SUGGESTION*
DALAM MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR
PADA SISWA KELAS XI DI MADRASAH ALIYAH
NAHDLATUL ULAMA MOJOSARI NGANJUK**

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



STAIN / IX / Prps.

No Klas: 15/PSI-16/009
No Inv: 1613009
Tanggal: 26-10-2016
Sifat: H/P/T/B.

Oleh :

LILIS LIANATUS ZAHROH

9.334.030.12

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JURUSAN USHULUDDIN DAN ILMU SOSIAL
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI
(STAIN) KEDIRI
2016**

Halaman Persetujuan

EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI TEKNIK *DIRECT SUGGESTION* DALAM MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWAKELAS XI DI MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULAMA MOJOSARI NGANJUK

**LILIS LIANATUS ZAHROH
9334. 030.12**

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Imyon Muzakki, M. Psi, Psikolog

NIP. 19711103 200003 1 003

Pembimbing II



Mok Shofiyul Huda MF M. Ag

NIP. 19760708 200312 1 003

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 4 (empat berkas)
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 20 September 2016

Kepada
Yth, Bapak Ketua Sekolah Tinggi
Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo
Kediri

Assalaamu'alaikum. Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Ketua untuk membimbing
penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : LILIS LIANATUS ZAHROH
NIM : 9334.030.12
Judul : **EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI TEKNIK
DIRECT SUGGESTION DALAM
MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN
BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI
MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULAMA
MOJOSARI NGANJUK**

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami
berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat
sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya,
dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami
ucapkan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing I



Imron Muzakki, M. Psi, Psikolog

NIP. 19711103 200003 1 003

Pembimbing II



Moh. Shofiyul Huda MF M. Ag

NIP. 19760708 200312 1 003

Halaman Pengesahan

**EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI
TEKNIK *DIRECT SUGGESTION* DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS XI
DI MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULAMA
MOJOSARI NGANJUK**

**LILIS LIANATUS ZAHROH
9.334.030.12**

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri
(STAIN) Kediri pada tanggal 28 September 2016

Tim Penguji,

1. **Penguji Utama**
Dr. Moh. Asror Yusuf, M. Ag
NIP. 19750613 200312 1 004



(.....)

2. **Penguji I**
Imron Muzakki, M. Psi, Psikolog
NIP. 19711103 200003 1 003



(.....)

3. **Penguji II**
Moh. Shofivul Huda MF, M. Ag
NIP. 19760708 200312 1 003



(.....)

Mengetahui,
Ketua STAIN Kediri



Dr. Nur Chamid, MM.
NIP. 19600420 198703 2 002

MOTTO

*Berjuanglah demi masa depan...rintangan bukan
menjadi alasan untuk berhenti...tetapkan niat, bulatkan
tekat, melangkah dengan penuh keyakinan...meraih cita
dalam segala derita...*

Peneliti

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, syukurku terucap selalu kepada-Mu yaa Ilaahi Robbii, Diri ini tiada daya dan upaya tanpa hidayah dan taufiq dari-Mu...Sholawat serta salamku tiada henti kepadamu cahaya dunia, Nabi Muhammad saw...Kuharap syafa'atmu di dunia dan di akhirat kelak. Dengan hati bersimpuh Syukur, kulantunkan ucapan terima kasih atas selesainya skripsi ini, yang khusus kupersembahkan untuk :

- 1. Ayahanda Muchtaruddin dan Ibunda Kholis Mu'rifah tercinta, terimah kasih atas kasih sayang dan doa yang selalu teriring dalam langkah kehidupanku, semoga rahmat Allah kan selalu mengiringi tiap nafas kehidupanmu.*
- 2. Guru-guruku, salam ta'dzim untukmu atas setiap do'a dan ilmu yang engkau berikan.*
- 3. Untuk yang selalu mendampingiku disetiap harinya, yang selalu menemani dan mendukungku dalam mengejar cita, yang selalu mendidikku untuk menjadi pribadi yang kuat dan mandiri (Mas Eko Prasetyo), tiada kata indah yang dapat terucap selain terima kasih atas segalanya. Semoga kebahagiaan setia mengiringi setiap langkahmu.*
- 4. Adik-adikku yang selalu ku cinta (Eva Wafiyatul 'Ahdiah, 'Anin Zahrotul Hikmah Ramadhani) semoga kalian dapat sukses dan meraih cita, jangan pernah menyerah pada keadaan.*
- 5. Yang terindah, sahabat-sahabatku (Amim, Ela, Arina) dan kawan-kawanku Psikologi Islam '12. Semoga kisah yang telah kita ukir bersama akan menjadi kenangan manis kini, esok dan nanti.*
- 6. Lembaga pendidikan STAIN Kediri dan Civitas Akademiknya yang telah membantu peneliti menambah ilmu dan berbagai pengalaman sebagai bekal kehidupan di masa mendatang.*

ABSTRAK

LILIS LIANATUS ZAHROH, Dosen Pembimbing Imron Muzakki, M.Psi, Psikolog dan Moh. Syofiyul Huda MF, M.Ag. Efektifitas Hipnoterapi Teknik *Direct Suggestion* Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI Di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Mojosari Nganjuk, Psikologi Islam, Ushuluddin dan Ilmu Sosial, STAIN Kediri, 2016.

Kata kunci: Hipnoterapi, Kejenuhan Belajar.

Penelitian ini didasari atas permasalahan yang dihadapi oleh guru BK di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Mojosari Nganjuk terkait dengan adanya perilaku negatif siswa yang mengindikasikan adanya kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar merupakan hambatan dalam proses belajar yang berhubungan dengan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat dan berdampak pada perilaku siswa. Kejenuhan belajar dalam penelitian ini difokuskan pada keletihan siswa dalam aspek kejiwaan (mental) dan perilaku. Hipnoterapi merupakan suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan dengan menggunakan metode *hypnosis* untuk menghapus, menambah, mengurangi, mengubah, atau memperbaiki suatu program yang ada dalam pikiran bawah sadar, yang dapat berpengaruh pada sikap dan perilaku klien. Hipnoterapi dinilai dapat digunakan untuk menangani permasalahan belajar termasuk hambatan belajar. Teknik hipnoterapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *direct suggestion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Mojosari Nganjuk.

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif eksperimen dengan rancangan penelitian *pretest-posttest control group design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kejenuhan belajar. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan populasi berjumlah 126, akan tetapi data yang kembali hanya 100 dan didapatkan subjek sebanyak 28 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis *Uji-t*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Program For Social Service*) versi 16.00 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis uji-t (*t-test*) dari posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai T sebesar -8,989 dengan taraf signifikansi 0,000 sehingga berada di bawah 0,05. Artinya ada perbedaan perubahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Hipnoterapi teknik *Direct Suggestion* dapat menurunkan tingkat Kejenuhan Belajar siswa kelas XI di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Mojosari Nganjuk" diterima.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله. أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله، اللهم صل وسلم على هذا النبي الكريم سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan taufik, hidayah, dan inayah-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, dan peneliti berharap semoga Allah senantiasa memberikan ilmu yang bermanfaat di dunia maupun akhirat, Amin.

Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad saw yang telah memberikan petunjuk kepada jalan yang diridhoi oleh Allah SWT dengan ajaran yang dibawanya, yaitu ajaran agama Islam.

Untuk mewujudkan skripsi ini, banyak sekali pihak-pihak yang memberikan bantuan kepada peneliti, sehingga meskipun mengalami banyak kesulitan, peneliti dapat menyelesaikannya. Untuk itu peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Nur Chamid, MM selaku Ketua STAIN Kediri.
2. Ketua Jurusan Ushuluddin dan Ilmu Sosial STAIN Kediri Dra. Robingatun, M.Pd.I serta Ketua Program Studi Psikologi Islam Dr. Rini Risnawita Suminta, M. Si.

3. Bapak Imron Muzakki, M.Psi, Psikolog. Selaku pembimbing peneliti dalam penyelesaian penelitian ini, terima kasih atas semua bimbingan, motivasi, pengalaman dan arahan secara tulus yang telah diberikan.
4. Bapak Moh. Shofiyul Huda MF, M. Ag. Selaku pembimbing penelitian ini yang banyak memberikan saran, ketelitian dan waktu yang diberikan untuk mengoreksi skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Imam Bashori, selaku Kepala Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Mojosari, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itulah peneliti berharap kepada semua pihak yang membaca, agar memberikan saran dan kritik demi perbaikan pada penelitian selanjutnya.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya, Amin.

Kediri, 20 September 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN DAN RUMUS.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan Penelitian.....	8
E. Tinjauan Pustaka	9
F. Asumsi Penelitian	11
G. Hipotesis Penelitian.....	12
H. Penegasan Istilah.....	12

BAB II : LANDASAN TEORI	14
A. Kejenuhan Belajar	14
1. Pengertian Kejenuhan Belajar	14
2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar	17
3. Indikasi Kejenuhan Belajar	17
B. Hipnoterapi.....	19
1. Pengertian Hipnoterapi.....	19
2. Sejarah Hipnoterapi.....	25
3. Prinsip Kerja Hipnoterapi	28
4. Tahapan Proses Hipnoterapi	31
5. Macam-macam Hypnosis.....	35
6. Bentuk-bentuk Sugesti Dalam Hypnosis	37
C. Hubungan Hipnoterapi Dengan Kejenuhan Belajar.....	39
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Rancangan Penelitian	43
B. Lokasi Penelitian.....	45
C. Data dan Sumber Data	45
D. Populasi dan Sampel	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Analisis Data	50
G. Tahapan Penelitian	53
BAB IV : HASIL PENELITIAN	55
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	55

1. Profil Madrasah.....	55
2. Visi, Misi, dan Tujuan Madrasah.....	56
B. Hasil dan Deskripsi Data.....	58
1. Uji Statistik Skala Kejenuhan Belajar.....	58
2. Sampel Penelitian.....	63
C. Manual Proses Penelitian.....	66
1. Pemberian Pretest.....	66
2. Pelaksanaan Perlakuan (Hipnoterapi).....	66
3. Pemberian Posttest.....	66
4. Hasil Penelitian.....	67
D. Pengujian Hipotesis.....	68
BAB V : PEMBAHASAN.....	71
BAB VI : PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran i. Skala Kejenuhan Belajar Setelah Uji Validitas
- Lampiran ii. Tabulasi Data Populasi Subjek Penelitian
- Lampiran iii. Tabulasi Data Kelompok Eksperimen
- Lampiran iv. Tabulasi Data Kelompok Kontrol
- Lampiran v. Modul Penelitian
- Lampiran vi. Hasil Uji Statistik
- Lampiran vii. Profil Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama
- Lampiran viii. Data Siswa Kelas XI
- Lampiran ix. Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi
- Lampiran x. Surat Izin Penelitian
- Lampiran xi. Surat Balasan Dari Instansi
- Lampiran xii. Sertifikat Hypnotherapist
- Lampiran xiii. Dokumentasi
- Lampiran xiv. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Siswa Kelas XI	47
Tabel 2. Kisi-Kisi Skala Kejenuhan Belajar	49
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Kejenuhan Belajar	49
Tabel 4. Kunci Skor Jawaban Skala Kejenuhan Belajar	50
Tabel 5. Data Siswa MA NU Mojosari	56
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Skala Kejenuhan Belajar	59
Tabel 7. Skala Kejenuhan Belajar Setelah Uji Validitas	60
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kejenuhan Belajar	60
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	61
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kejenuhan Belajar Siswa	62
Tabel 11. Tabel Konversi Kejenuhan Belajar	62
Tabel 12. Tabel Distribusi Kejenuhan Belajar Siswa	63
Tabel 13. Daftar Sampel Terpilih	64
Tabel 14. Tabel Pembagian Kelompok Subjek Penelitian	64
Tabel 15. Hasil Uji Homogenitas Sampel	65
Tabel 16. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	67
Tabel 17. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	67
Tabel 18. Hasil Uji-t (Uji Hipotesis)	68

DAFTAR BAGAN DAN RUMUS

	Halaman
Bagan 1. Desain Eksperimen Penelitian	44
Rumus 1. Rumus <i>Product Moment</i>	51
Rumus 2. Rumus <i>Alpha Cronbach</i>	52