

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar adalah suatu kata yang sudah akrab dengan semua lapisan masyarakat. Bagi para pelajar atau mahasiswa kata “belajar” merupakan kata yang tidak asing. Bahkan sudah merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari semua kegiatan mereka dalam menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal. Kegiatan belajar mereka lakukan setiap waktu sesuai dengan keinginan. Entah malam hari, siang hari, sore hari, atau pagi hari.¹

Pada kenyataannya tidak setiap siswa bisa melakukan keinginannya dalam kegiatan belajar setiap waktu. Hal tersebut seringkali dialami oleh siswa dalam kegiatan belajar di rumah, karena faktor malas, bosan dan kurang senang merupakan hal-hal yang berpengaruh terhadap penundaan siswa dalam kegiatan belajar mata pelajaran setiap waktu. Dalam pendidikan formal di sekolah, aktifitas kegiatan belajar siswa terikat oleh jam belajar efektif yang mengacu pada kalender pendidikan pada setiap tahun ajaran. Dalam berjalannya waktu aktifitas kegiatan belajar di sekolah tidak semua siswa bisa mengkondisikan keinginannya dengan rasa tertarik dan senang terhadap mata pelajaran di dalam program jurusannya. Fenomena ini membuktikan pentingnya peran minat dalam kegiatan belajar.

¹Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), 12.

Minat merupakan ketertarikan dalam mengkondisikan keinginan dalam kegiatan belajar secara kondusif. Minat mempengaruhi siswa agar lebih konsisten dalam kegiatan mempelajari mata pelajaran. Seseorang dikatakan berminat terhadap suatu kegiatan apabila orang tersebut mempunyai perhatian, kesukaan, dan ketertarikan terhadap kegiatan itu. Dengan kata lain, minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau kegiatan, tanpa ada yang menyuruh.

Secara sederhana, minat (*interest*) berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.² Apabila seseorang dalam belajar tidak memiliki minat, maka seseorang belum tentu bisa melakukan kegiatan belajar dengan penuh optimal.

Dari hasil wawancara diketahui bahwa siswa kelas XI MIPA pada dasarnya mereka berminat dalam mempelajari bidang studi-bidang studi pada jurusan tersebut seperti matematika, biologi, fisika dll, dikarenakan mereka merasa tengah mengawali jurusan yang menjadi pilihannya. Pada awalnya proses belajar yang mereka jalani berjalan seperti tanpa kendala. Akan tetapi seiring berjalanya waktu terasa mulai muncul hal-hal yang dirasa tidak seperti waktu-waktu sebelumnya dalam menjalani kegiatan belajarnya. Ada yang berubah dalam hal minat, yang mereka rasa mulai melemah. Menurut pemaparan mereka ada beberapa faktor yang menjadi penyebab. Seperti kesulitan dalam memahami sebuah materi. Hal ini dikarenakan terlalu banyaknya program mata pelajaran pada jurusan MIPA, menurut mereka.

²Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2016), 28.

Akhirnya muncul perasaan sulit dalam penguasaan materi. Hal ini akhirnya menjadi sebuah beban.³

Dari pemaparan hasil wawancara di atas, minat merupakan daya pendorong dalam kegiatan belajar. Akan tetapi minat seseorang tidak selalu bisa berjalan stabil, dalam arti tetap dalam kondisi optimal sepanjang waktu. Ketidakstabilan minat yang ada pada diri mereka lebih ditimbulkan dari dalam diri mereka sendiri. Minat mereka terhadap sesuatu seringkali tidak bisa mereka pertahankan kondisinya sejak awal sampai akhir. Hal tersebut membuktikan bahwa lemahnya minat karena beban pikiran dari sebuah anggapan negatif dari dalam diri ketika mereka mengalami masalah belajar yang dihadapi, sehingga kebanyakan dari mereka tidak begitu mudah dalam mengatasi masalah yang menjadi pengaruh dalam proses belajar atau dapat dikatakan mereka mengalami *mental blok* dalam kegiatan proses belajar.

Hypnoterapi adalah aplikasi hipnosis yang digunakan untuk terapi, dan membantu orang yang mengalami *psikosomatis* atau *mental blok*. Hipnoterapi ini memiliki penggunaan yang begitu luas, karena dapat menangani masalah-masalah yang berkaitan dengan emosi dan perilaku.⁴

Hipnosis adalah keadaan alami dari relaksasi total tubuh dimana kondisi kesadaran pikiran meningkat lebih tinggi dari pada biasanya. Ketika memasuki keadaan hipnosis, kesadaran seseorang terhadap apa yang terjadi disekitar jelas

³Hasil Wawancara dengan siswa kelas XI SMA 1 Godang pada 2 September 2017.

⁴Gian Sugiana Sugara, *Seni Memrogram Pikiran Bawah Sadar Klien*(Jakarta Barat:PT Indeks, 2013), 6.

akan berkurang dibanding kesadaran diluar kondisi hipnosis. Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit atau dalam perawatan penyakit⁵.

Mengacu pada pengertian di atas, metode hipnoterapi merupakan salah satu bentuk terapi yang menggunakan hipnosis dengan tujuan untuk mengatasi masalah-masalah yang mempengaruhi pola berfikir seseorang terhadap tujuan yang ingin dicapai. Metode ini bekerja di alam bawah sadar untuk memberi sugesti baik atau mendorong seseorang untuk berfikir positif terhadap masalah-masalah dalam suatu kegiatan. Menyangkut masalah dari hasil wawancara, hipnoterapi sangat tepat jikalau digunakan dalam metode terapi untuk tetap berfikir positif terhadap masalah-masalah dalam kegiatan belajar siswa. Hal tersebut membantu siswa agar tetap menaruh minatnya dalam proses kegiatan belajar.

Hipnoterapi memiliki beberapa teknik yang digunakan salah satunya adalah teknik *implosive desensitization*. Dengan teknik ini masalah seseorang cukup diketahui ketika mengalami *abreaction*. Hal tersebut sudah membuktikan bahwa seseorang mengalami pertentangan atau masalah yang ada dalam diri. Tujuannya dari teknik ini adalah menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap dengan sugesti-sugesti positif.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk mengangkat judul “Efektifitas Terapi Hipnosis Teknik *Implosive Desensitization*

⁵ Romy Rafael, *Hipnoterapi Quit Smoking*, (Jakarta: Gagas Media), 2006. 1

dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI MIPA di SMAN 1 Gondang Nganjuk”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka perumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah "Sejauh mana efektifitas terapi hipnosis teknik *implosive desensitization* dapat meningkatkan minat belajar siswa kelas XI MIPA di SMAN 1 Gondang Nganjuk?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas terapi hipnosis teknik *implosive desensitization* terhadap peningkatan minat belajar siswa kelas XI MIPA di SMAN 1 Gondang Nganjuk.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk memperoleh penjelasan dan gambaran mengenai aplikasi Terapi Hipnosis teknik *implosive desensitization* dalam meningkatkan minat belajar siswa kelas XI MIPA di SMAN 1 Gondang Nganjuk
- b. Sebagai bahan pustaka bagi pengembangan pengetahuan dalam bidang pendidikan, khususnya bidang Psikologi Islam.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan perbandingan pada penelitian yang akan datang, berkaitan dengan tema penelitian efektifitas terapi hipnosis teknik *implosive*

desensitization terhadap siswa yang mengalami peningkatan minat belajar.

- b. Sebagai bahan tugas akhir studi pada program studi psikologi islam jurusan ushuludin dan ilmu sosial di STAIN Kediri.

E. Tinjauan Pustaka

Untuk menyatakan keaslian penelitian ini, maka perlu adanya penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Adapun penelitian tersebut diantaranya adalah:

1. Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri oleh Firdaus Arif Gutomo dengan judul Efektifitas Hipnoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan Siswi Kelas XI Yang Menghadapi Ujian Semester (Studi Kasus Di SMAN 1 Papar). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah 168 orang dengan sampel 42 orang sebagai kelompok eksperimen dan 42 orang sebagai kelompok kontrol. Data yang dikumpulkan menggunakan pengukuran dari skala kecemasan menghadapi ujian semester. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu : pretest dan posttest pada kedua kelompok. Pada posttest kelompok eksperimen diujikan setelah di berikan perlakuan berupa terapi hipnosis. Pada posttest kelompok kontrol diujikan tanpa pemberian perlakuan. Analisis dilakukan pada data pretest kelompok eksperimen dan pretest kelompok kontrol, pretest dan posttest kelompok eksperimen, kelompok eksperimen dan posttest kelompok kontrol. Semua analisis

menggunakan Uji Kolmogorv-Smirnov (KS), analisis Chi Square, dan *t-test* (uji-t) dengan bantuan *spss 15 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas hipnoterapi atau terapi hipnosis dalam mengatasi kecemasan siswa kelas XI yang menghadapi ujian semester di SMAN 1 Papar di wilayah Kec. Papar, Kab. Kediri. Ada perbedaan skor yang signifikan, maka hipnoterapi berpengaruh secara signifikan dalam mengatasi kecemasan siswa XI yang menghadapi ujian semester.

2. Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri oleh Lilis Lianatus Zahroh dengan judul Efektifitas Hipnoterapi Teknik *Direct Suggestion* Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI Di Madrasah Aliyah Nahdatul Ulama' Mojosari Nganjuk. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan menggunakan pengukuran dari skala kejenuhan belajar. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu : pretest dan posttest pada kedua kelompok. Pada posttest kelompok eksperimen diujikan setelah di berikan perlakuan berupa terapi hipnosis. Pada posttest kelompok kontrol diujikan tanpa pemberian perlakuan. Analisis dilakukan pada data pretest kelompok eksperimen dan pretest kelompok kontrol, pretest dan posttest kelompok eksperimen, kelompok eksperimen dan posttest kelompok kontrol, ada perbedaan skor atau penurunan tingkat kejenuhan belajar secara signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan hipnoterapi dengan

kelompok yang tidak diberi perlakuan berupa hipnoterapi. Dari hasil uji statistik menggunakan Uji t diperoleh nilai T sebesar -8,989 dengan taraf signifikan 0,000 sehingga berada di bawah 0,05. Artinya ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian melihat dari mean (rata-rata skor) antara posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu, 126,43 dan 150,00 menunjukkan perbedaan skor yang cukup signifikan. Hal ini membuktikan bahwa teknik *direct suggestion* dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di Madrasah Aliyah Nahdatul Ulama Mojosari Nganjuk.

3. Skripsi oleh Nur Wahida (2011) Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, dengan judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia. Degenerasi persendian dan tulang pada lansia menyebabkan terjadinya nyeri, nyeri memiliki dampak yang besar terhadap kualitas hidup. Nyeri memerlukan penanganan yang spesifik salah satunya dengan hipnoterapi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain Quasy- Eksperimental tipe Non Randomized Control Group Pretest Posttest. Besar sampel masing-masing kelompok 10 responden, menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Uji statistik menggunakan Wilcoxon dan mannwhitney tingkat P 0.05. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara skala nyeri pada lansia sebelum dan sesudah dilaksanakan hipnoterapi dengan nilai signifikan $P = 0,032$. Kesimpulannya adalah ada pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri

sendi pada lansia karena hipnoterapi menyebabkan relaksasi, sehingga tubuh akan mengeluarkan hormone endorphen yang menghambat signal nyeri di substansia gelatinosa (kornudorsalis medulla spinalis). Hipnoterapi dapat direkomendasikan sebagai terapi alternative lansia yang mengalami nyeri sendi.

Dari beberapa penelitian sebelumnya terkait dengan pembahasan yang akan dikaji dalam penelitian ini, terdapat kesamaan dalam hal pembahasan itu hanya pada satu variabel saja yaitu hypnoterapi. Sedangkan kaitanya dengan variable minat belajar belum pernah ada yang meneliti, sehingga penelitian ini memiliki posisi yang layak untuk diteliti.

F. Asumsi Penelitian

Berdasarkan judul penelitian di atas terdapat beberapa asumsi, antara lain:

1. Tingkat minat belajar siswa berbeda-beda.
2. Perbedaan tingkat minat belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor.
3. Minat belajar siswa dapat direduksi.
4. Minat belajar dapat diukur.
5. Hipnoterapi dengan teknik *implosive desensitization* dapat diterapkan pada siswa yang mengalami minat belajar.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata “hypo” yang berarti “di bawah” dan “thesa” yang berarti “kebenaran”. Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban

sementara yang kebenarannya masih harus diuji atau rangkuman kesimpulan teoritis yang diperoleh dari tinjauan pustaka. Hipotesis juga merupakan proposisi yang akan diuji keberlakuannya atau merupakan suatu jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.⁶ Adapun penelitian yang diajukan dalam pertanyaan ini adalah: “Terapi Hypnosis teknik *Implosive Desensitization* dapat meningkatkan minat belajar siswa kelas XI MIPA di SMAN 1 Gondang Nganjuk”.

H. Penegasan Istilah

1. Minat Belajar

Minat belajar adalah perhatian dan rasa ingin tahu yang besar terhadap belajar atau proses perubahan tingkah laku sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

2. Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnosis untuk memberikan sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar.

⁶Nanang Martono, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011), 63.