

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan pesantren merupakan institusi pendidikan Islam yang paling lama ada di Indonesia dan memiliki peran penting dalam membentuk karakter, spiritualitas, serta semangat belajar para santri agar menjadi generasi muslim yang berilmu dan bermoral. Meskipun demikian, dalam praktiknya, tidak semua santri memiliki motivasi belajar yang tinggi. Beberapa faktor seperti tekanan akademik, rindu akan keluarga, perbedaan kepribadian, serta proses penyesuaian diri di lingkungan pesantren sering kali menyebabkan penurunan motivasi belajar dan munculnya gangguan psikis ringan, seperti kecemasan, rendah diri, serta kesulitan dalam berkonsentrasi belajar.

Fenomena ini memerlukan pendekatan bimbingan dan konseling yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup aspek spiritual dan keislaman sebagai bagian penting dari karakteristik institusi pesantren. Salah satu pendekatan yang semakin populer dalam beberapa tahun terakhir adalah hipnoterapi syariah, yaitu metode terapi yang menggabungkan aspek pikiran dan perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip Islam, seperti menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an, dzikir, sugesti positif berbasis Islam, serta nilai-nilai tauhid.

Seiring munculnya berbagai masalah psikologis, maka berbagai metode dikembangkan agar dapat mengatasinya. Metode ini dikembangkan oleh para pakar berpengalaman, khususnya hipnoterapis yang mengintegrasikan keilmuan berbasis hipnosis untuk mengatasi berbagai problematika secara efektif. Jika difungsikan untuk tujuan pengobatan atau pemulihan, fenomena hipnosis ini disebut sebagai hipnoterapi. Disiplin ini merupakan bagian dari ilmu psikologi yang mengkaji pemanfaatan teknik sugesti atau perintah pada pikiran bawah sadar demi memperbaiki gangguan yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, serta perilaku. Adapun implementasi praktis dari teknik terapi ini dipandu secara profesional oleh seorang ahli yang disebut hipnoterapis. (Anis Afriani,2015:13).

Hipnoterapi Syariah merupakan bentuk terapi psikologis berbasis spiritual yang memanfaatkan kekuatan sugesti positif dan nilai-nilai keislaman untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku menuju kondisi psikologis yang

sehat. Hipnoterapi memfasilitasi proses pembersihan sekaligus pembaruan kondisi psikologis seseorang secara simultan. Pada satu sisi, metode ini efektif untuk membuang distorsi pikiran, emosi negatif, dan perilaku buruk yang menghambat kemajuan; di sisi lain, terapi ini mempermudah penanaman sugesti baru yang sehat demi mendorong peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Prinsip dasar hipnoterapi adalah dengan menggunakan kata-kata, yaitu menyampaikan rangkaian saran atau sugesti ke dalam pikiran bawah sadar klien yang sedang dalam keadaan tenang, yaitu trance, dengan tujuan agar dapat menciptakan efek penyembuhan. Hipnoterapi Islam biasanya memberikan saran-saran yang didasarkan pada nilai-nilai agama Islam kepada pasien, sehingga pasien tetap mengingat dan berdoa kepada Tuhan-Nya. Meskipun hipnoterapi sering dikaitkan dengan terapi psikologis, ternyata hipnoterapi juga bisa digunakan dalam bidang lain seperti pengembangan diri dan meningkatkan motivasi. Dalam terapi, fokusnya adalah pada pikiran bawah sadar, sehingga hipnoterapi digunakan untuk mengatasi berbagai masalah yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan, termasuk penyakit fisik yang timbul karena kondisi mental dan emosional, yang dikenal sebagai penyakit psikosomatis (Ellias, 2009)..

Hipnoterapi secara umum bekerja dengan memanfaatkan kondisi gelombang otak yang rileks (trance) untuk menanamkan sugesti positif dalam bagian bawah sadar seseorang, sehingga mampu membentuk pola pikir, emosi, dan perilaku yang lebih adaptif (Gunawan, 2013). Dalam konteks pendidikan, berbagai studi menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan motivasi belajar, kemampuan fokus, serta membantu mengurangi kecemasan akademik. Di sisi lain, hipnoterapi syariah menambahkan unsur spiritual yang diyakini dapat memperkuat penerimaan sugesti dan memberikan rasa tenang batin berdasarkan nilai-nilai keimanan. Dari sudut pandang Islam, Pembinaan motivasi tidak hanya berarti tidak menderita gangguan jiwa, tetapi juga mencakup keadaan ketenangan batin (ithmi'nan al-nafs) yang dicapai melalui pendekatan spiritual kepada Allah SWT, Konsep ini sejalan dengan QS. Ar-Ra'd (13): 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Terjemahan Kemenag 2019

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram (Al-Qur'an kemenag, 13:28) Ketenangan jiwa yang bersumber dari aktivitas mengingat Allah menjadi landasan utama mengapa aspek spiritual harus hadir dalam setiap program penguatan mental santri.

Atas dasar itu, Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis menyinergikan penggunaan hipnoterapi syariah dengan metode ruqyah syar'iyah untuk mendukung kesehatan mental santri secara holistik. Sebagai modalitas terapi batin dalam tradisi Islam, ruqyah syar'iyah mengoptimalkan pelafalan ayat Al-Qur'an, doa-doa autentik, dan zikir dengan tujuan utama menumbuhkan ketenteraman psikologis, menguatkan fondasi keimanan, sekaligus menjadi sarana perlindungan diri secara spiritual.. Dalam konteks pesantren, ruqyah tidak hanya dipahami sebagai metode penyembuhan dari gangguan nonfisik, tetapi juga sebagai sarana pembinaan ruhani yang membantu santri memperkuat kesadaran diri dan kedekatan kepada Allah Swt.

Secara akademik, ruqyah telah banyak dikaji sebagai bagian dari bimbingan konseling Islam dan terapi spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa praktik ruqyah memiliki peran dalam membantu kesehatan psikologis dan spiritual, serta memperkuat coping religius pada individu. (Jatmiko, A. 2024) Selain itu, penelitian di lingkungan pesantren juga menunjukkan bahwa tradisi ruqyah berfungsi sebagai media pembinaan spiritual santri dan penghayatan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian ini, ruqyah diposisikan sebagai salah satu metode pembinaan spiritual yang berjalan bersama hipnoterapi syariah. Kedua metode tersebut dipahami sebagai sarana untuk membantu santri memasuki kondisi batin yang lebih tenang dan reflektif, sehingga proses muhasabah atau evaluasi diri dapat berlangsung secara lebih mendalam. Dengan demikian, integrasi hipnoterapi syariah dan ruqyah menjadi menarik untuk dikaji dalam perspektif tasawuf, khususnya dalam pembinaan spiritual santri di lingkungan pesantren.

Pondok Pesantren Nurul Firdaus terletak di Dusun Panoongan, Desa Kertaraharja, Kecamatan Panumbangan, Kabupaten Ciamis. Pesantren ini adalah salah satu tempat yang menggabungkan pendidikan formal dengan pembelajaran spiritual. Pesantren ini didirikan oleh Dr. Gumilar, S.Pd., MM CH., CHt., pNNLP.

pada tahun 2009 melalui Yayasan Hypatia Pawentah. Selain memberikan pendidikan salafiyah, pesantren ini juga memberikan layanan seperti bimbingan kejiwaan dan terapi spiritual, seperti hipnoterapi syariah, ruqyah syariah, terapi perilaku, serta konseling spiritual bagi masyarakat sekitar dan para santri . Layanan tersebut menunjukkan bahwa pesantren ini sangat memperhatikan aspek Pembinaan motivasi dan spiritual dalam kehidupan para penghuninya (Anik, Nidaul Hana, 2021).

Di sisi lain, Pondok Pesantren Nurul Firdaus telah menerapkan pendekatan pembinaan menggunakan hipnoterapi syariah dan ruqyah sebagai salah satu cara untuk membantu santri mencapai ketenangan batin dan kesiapan mental. Meski demikian, masih ada masalah terkait bagaimana hipnoterapi syariah itu dijalankan dalam konteks pembinaan spiritual, khususnya dalam membantu proses muhasabah. Masih sedikit kajian akademik yang secara rinci menjelaskan hubungan antara praktik hipnoterapi syariah dengan pembinaan spiritual yang berbasis tasawuf di lingkungan pesantren.

Bagi santri remaja yang tinggal di lingkungan pesantren, dorongan motivasi sangat esensial untuk meningkatkan kualitas hidup dan pencapaian akademik mereka. Lingkungan pesantren sendiri memiliki ekosistem yang khas, ditandai dengan kedisiplinan yang ketat, rutinitas ibadah-belajar yang kontinu, dan kehidupan bersama dalam rentang waktu yang lama. Kendati sistem asrama ini terbukti efektif dalam memupuk kemandirian, kedisiplinan, dan ketenangan batin, tantangan berupa tekanan psikologis tetap tidak dapat dihindari. Stresor ini rentan mengikis semangat belajar santri, terutama bagi mereka yang tengah berjuang melewati fase penyesuaian diri di masa-masa awal (Wirayanti, Khaerani, S.2024:424-437).

Santri yang tinggal jauh dari keluarga sering merasa rindu, tekanan belajar, dan merasa sendirian, terutama jika orang di sekitarnya tidak memberikan dukungan emosional yang cukup. Jumlah tugas yang banyak serta aturan sosial yang ketat bisa membuat stres yang terus-menerus, jika tidak ada cara yang sehat untuk mengelola perasaan dan mengatasi masalah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa banyak santri mengalami gangguan kecemasan dan stres, terutama di awal masa tinggal mereka adaptasi (Rahmi, Anastasya, Y. A. 2023:277-284).

Dalam pandangan tasawuf Islam, muhasabah diartikan sebagai proses mencermati dan mengevaluasi diri secara sadar terhadap kondisi hati, tindakan, serta

kualitas hubungan seseorang dengan Allah Swt. Muhasabah merupakan salah satu praktik utama dalam tasawuf yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran spiritual, kejujuran dalam diri, dan tanggung jawab moral. Imam Al-Ghazali menekankan bahwa muhasabah adalah sarana penting dalam membersihkan jiwa (tazkiyatun nafs), karena melalui muhasabah seseorang bisa mengenali kelemahan diri, mengendalikan hasrat nafsu, serta memperbaiki tujuan hidup dan perbuatan baiknya. Dengan demikian, muhasabah bukan hanya sekadar kegiatan introspeksi, tetapi juga metode pembinaan spiritual yang berkelanjutan.

Secara etimologi, Istilah muhasabah secara kebahasaan merupakan bentuk masdar dari kata hasaba-yuhasibu, yang berakar dari kata hasaba dengan arti dasar menghitung. Di dalam Kamus Arab-Indonesia, konsep ini diterjemahkan sebagai bentuk refleksi atau komparasi internal terhadap diri sendiri (Asad M. Al Kali, 1989: 13). Dalam konteks praktis psikospiritual, muhasabah menjelma sebagai mekanisme berpikir kritis normatif di mana seseorang mengevaluasi lembaran hidup dan perbuatannya demi mempersiapkan diri sebelum hari kiamat tiba, saat Allah SWT akan menghitung semua amal manusia. Perenungan itu adalah proses merenung, memandang diri sendiri, dan mengenali kekurangan, kemudian melakukan perbaikan serta meningkatkan hasil secara maksimal. Perenungan ini bukan hanya sekadar duduk diam lalu berhenti dan menganggap bahwa prosesnya sudah selesai. Namun, merenung adalah bagian dari proses untuk menjadi orang yang lebih baik. Perenungan dilakukan untuk bisa melakukan perbaikan, penyesuaian, serta meningkatkan kualitas diri (Alif Puji Ningrum, 2019:35).

Menurut Muhammad Al-Ghazali, muhasabah adalah cara untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri agar bisa mengatur kembali hidup dengan lebih baik. Dalam refleksi ini, seseorang membedakan sifat-sifat yang perlu dijaga dan sifat-sifat yang perlu ditinggalkan. Seperti memperbarui desain interior sebuah kamar, kehidupan manusia juga perlu diperbarui dari waktu ke waktu (Siti Shahilatul Arasy, 2014:97). Al-Ghazali menjelaskan arti dari muhasabah setelah seseorang melakukan perbuatan baik, dengan memberikan contoh seorang hamba yang melakukan 反省 terhadap dirinya sendiri. Ia seperti seorang pedagang yang selalu menghitung uang yang digunakan, hasil yang diperoleh, dan kerugian yang terjadi dalam bisnisnya. Seorang pedagang perlu melakukan muhasabah dengan mengecek modal,

keuntungan, dan kerugian agar bisa tahu apakah usahanya semakin baik atau semakin buruk.

Kemudian, ia melakukan muhasabah terhadap amal-amal fardhu yang telah dilakukannya. Jika amal tersebut dilakukan dengan benar, ia bersyukur kepada Tuhan dan mendorong diri sendiri untuk terus melakukan hal yang sama. Jika tidak dilakukan sama sekali, ia memperbaikinya dengan meng-qadha. Jika amal dilakukan tetapi belum sempurna, ia melengkapi dengan berbagai amalan sunnah. Jika terjadi maksiat, ia memberikan sanksi, hukuman, dan celaan terhadap diri sendiri agar dapat melakukan koreksi terhadap kesalahan yang dilakukan, seperti yang dilakukan seorang pedagang terhadap mitranya (Ainul Mardziah, 81).

Muhasabah, yang dalam pandangan tasawuf merupakan upaya evaluasi dan introspeksi diri, sering kali belum terinternalisasi secara mendalam dalam kehidupan santri. Banyak santri menjalankan ibadah dan kegiatan pesantren hanya sebagai kewajiban rutin, tanpa memiliki kesadaran untuk merenungkan perilaku, niat, dan kondisi spiritual dirinya. Kondisi ini menunjukkan adanya jarak antara pelaksanaan aktivitas keagamaan dan penghayatan spiritual yang seharusnya menjadi inti dari pendidikan pesantren

Dalam konteks inilah, Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis menjadi objek penelitian yang relevan. Pesantren ini dikenal menerapkan pendekatan pembinaan spiritual yang berbeda dengan pesantren pada umumnya, yaitu menggunakan hipnoterapi Syariah dan juga ruqyah dalam beberapa kegiatan pembinaan santri. Hal ini menunjukkan adanya inovasi dalam memadukan psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam. Akan tetapi, belum ada penelitian ilmiah yang mengkaji secara mendalam bagaimana implementasi hipnoterapi Syariah tersebut, bagaimana prosedurnya, dan bagaimana pengaruhnya terhadap Pembinaan motivasi para santri.

Secara teoritis, penelitian ini ingin mengisi kesenjangan akademik (research gap), karena studi mengenai hipnoterapi Syariah di pesantren masih sangat terbatas. Banyak penelitian menyoroti efek ruqyah, dzikir, atau konseling Islam, namun sedikit yang meneliti hipnoterapi Syariah dalam konteks pembentukan pembinaan motivasi. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting karena menawarkan pendekatan baru dalam psikoterapi Islam yang dapat menjadi model bagi pesantren lain.

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah kurangnya pemahaman yang menyeluruh mengenai proses dan makna implementasi hipnoterapi syariah dalam mendorong muhasabah santri sebagai bagian dari pembinaan spiritual. Belum jelas bagaimana tahapan hipnoterapi syariah dilakukan, bagaimana peran pembimbing atau terapis dalam membimbing santri melakukan refleksi diri, serta bagaimana santri menafsirkan pengalaman tersebut dalam kehidupan spiritual mereka. Selain itu, masih ada keterbatasan dalam kajian yang menggabungkan pendekatan tasawuf, khususnya konsep muhasabah, dengan praktik psikoterapi Islam dalam konteks pesantren.

Penelitian sebelumnya cenderung fokus pada hipnoterapi dari sudut pandang psikologi atau medis, sementara aspek tasawuf dan pembinaan spiritual santri belum mendapat perhatian yang cukup. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengisi celah dalam kajian tersebut dengan menganalisis secara mendalam implementasi hipnoterapi syariah sebagai sarana pembinaan spiritual melalui muhasabah di Pondok Pesantren Nurul Firdaus.

Dalam konteks inilah, Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis menjadi objek penelitian yang sangat relevan. Berdasarkan observasi awal dan wawancara pra-penelitian dengan pihak pengurus, ditemukan fenomena bahwa santri kerap mengalami tekanan psikologis akibat beban kognitif ganda dari padatnya target pendidikan formal dan hafalan kepesantrenan, ketatnya regulasi kedisiplinan asrama, serta krisis penyesuaian diri (*homesickness*) akibat jauh dari dukungan emosional keluarga. Kondisi ini sering kali memicu gejala kejenuhan (*burnout*), kecemasan, hingga penurunan motivasi spiritual. Merespons hal tersebut, Pesantren Nurul Firdaus melakukan inovasi dengan menerapkan pendekatan pembinaan spiritual yang berbeda dari pesantren pada umumnya, yaitu mengintegrasikan hipnoterapi syariah dan ruqyah ke dalam kegiatan pembinaan santri. Hal ini menunjukkan adanya upaya nyata memadukan psikoterapi Islam dengan nilai-nilai tasawuf. Akan tetapi, belum ada penelitian ilmiah yang mengkaji secara komprehensif bagaimana implementasi metode tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memandang bahwa implementasi hipnoterapi Syariah layak diteliti sebagai bagian dari pembinaan kesehatan mental santri. Penelitian ini tidak hanya memiliki nilai praktis bagi lembaga pendidikan, tetapi juga secara teoretis memperkaya kajian psikoterapi Islam di era modern.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pelaksanaan hipnoterapi syariah berbasis muhasabah sebagai metode pembinaan spiritual santri di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis?
2. Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi hipnoterapi syariah berbasis muhasabah terhadap pembinaan spiritual santri di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis?
3. Bagaimana bentuk perubahan perilaku dan peningkatan kualitas spiritual santri setelah mengikuti program hipnoterapi syariah berbasis muhasabah di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan hipnoterapi syariah berbasis muhasabah dalam pembinaan spiritual santri di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis.
2. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi hipnoterapi syariah berbasis muhasabah pada pembinaan spiritual santri di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis.
3. Untuk menganalisis perubahan perilaku dan peningkatan kualitas spiritual santri sebagai bentuk pembinaan melalui hipnoterapi syariah berbasis muhasabah di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian tasawuf dan psikoterapi Islam, khususnya dalam memperkaya pemahaman tentang konsep muhasabah sebagai salah satu metode pembinaan spiritual dalam perspektif tasawuf. Penelitian ini juga diharapkan mampu memperluas wacana akademik mengenai integrasi antara praktik tasawuf klasik dengan pendekatan psikoterapi Islam kontemporer, seperti hipnoterapi syariah, dalam konteks pendidikan pesantren. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji pembinaan spiritual berbasis tasawuf dan psikoterapi Islam.

2. Manfaat Praktis

Secara nyata, penelitian ini diharapkan bisa membantu Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis dalam memahami dan meningkatkan penerapan hipnoterapi syariah berbasis muhasabah sebagai bagian dari pembinaan spiritual para santri. Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan evaluasi dan referensi dalam menyusun program pembinaan spiritual yang lebih terorganisir, sesuai dengan konteks, dan memenuhi kebutuhan santri, terutama dalam meningkatkan kesadaran diri, ketenangan hati, dan kedewasaan spiritual. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi para guru, pembina pesantren, dan praktisi hipnoterapi syariah dalam menggabungkan pendekatan tasawuf dengan metode terapi psikologis Islam secara tepat dan bertanggung jawab, sehingga pembinaan spiritual santri tidak hanya mengikuti aturan yang sudah ditetapkan, tetapi juga mampu memahami dan mengembangkan aspek batin mereka secara lebih dalam.

1.5 Kerangka Berpikir

Pendidikan pesantren memiliki orientasi utama pada pembentukan kepribadian dan spiritualitas santri. Santri tidak hanya diarahkan untuk menguasai ilmu keislaman secara kognitif, tetapi juga dibina agar memiliki kesadaran batin, kedalaman spiritual, serta akhlak yang mencerminkan nilai-nilai Islam. Namun demikian, dalam praktiknya pembinaan spiritual santri sering menghadapi tantangan, terutama ketika aktivitas keagamaan dijalani secara rutin dan formal tanpa disertai proses penghayatan dan refleksi diri yang mendalam. Kondisi ini berpotensi menyebabkan ibadah dan perilaku keagamaan bersifat mekanis, sehingga tujuan pembinaan spiritual tidak tercapai secara optimal.

Dalam Islam, refleksi dan evaluasi diri merupakan prinsip fundamental dalam pembinaan spiritual manusia. Al-Qur'an menegaskan pentingnya introspeksi diri sebagai bagian dari ketakwaan. Allah Swt. berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat).

Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan. Al-Hasyr [59]:18

Ayat ini menunjukkan bahwa kesadaran spiritual tidak lahir secara instan, melainkan melalui proses evaluasi diri yang terus-menerus. Dalam tradisi tasawuf, praktik evaluasi diri ini dikenal dengan istilah muhasabah. Muhasabah dipahami sebagai upaya sadar untuk menilai kondisi batin, amal perbuatan, serta orientasi hidup seorang hamba di hadapan Allah Swt. (Mutmainah, 2021).

Imam Al-Ghazali menempatkan muhasabah sebagai salah satu tahapan penting dalam proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Dalam Ihya' 'Ulumuddin, Al-Ghazali menjelaskan bahwa muhasabah berfungsi sebagai sarana pengendalian diri, penyadaran moral, dan pembinaan spiritual yang berkelanjutan. Tanpa muhasabah, seseorang berpotensi terjebak dalam kelalaian spiritual dan rutinitas ibadah yang kehilangan makna batiniah. Oleh karena itu, muhasabah tidak dipahami sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai metode pembinaan jiwa yang terus dilakukan agar manusia mampu memperbaiki kualitas spiritual dan moralnya (Al-Ghazali; Saeful Anwar dkk., 2023).

Salah satu pendekatan yang berkembang dalam psikoterapi Islam kontemporer untuk mencapai keseimbangan tersebut adalah hipnoterapi Syariah. Hipnoterapi Syariah merupakan bentuk terapi yang memadukan teknik hipnosis modern dengan nilai-nilai spiritual Islam. Terapi ini bekerja melalui pemberian sugesti positif dan doa dalam kondisi relaksasi mendalam, dengan tujuan membantu individu mengubah pikiran negatif, melepaskan beban emosi, serta menanamkan nilai-nilai spiritual di alam bawah sadar. Dalam perspektif psikoterapi Islam, hipnoterapi Islami dipahami sebagai upaya penyembuhan jiwa melalui penguatan hubungan antara pikiran sadar, bawah sadar, dan kesadaran spiritual terhadap Allah Swt.

Implementasi hipnoterapi Syariah di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis merupakan bentuk inovasi dalam pembinaan santri. Pesantren ini dikenal memiliki program terapi Islami yang dikembangkan oleh pembimbing spiritual dengan latar belakang tasawuf dan psikologi Islam. Melalui proses hipnoterapi Islami, santri dibimbing untuk menenangkan diri, meningkatkan kesadaran spiritual, disertai proses internalisasi nilai-nilai positif seperti keikhlasan, kesabaran, dan ketawakalan. Keterlibatan aspek transendental ini tidak hanya efektif dalam membantu santri

meminimalisasi tekanan stres atau kecemasan batin, tetapi juga berkontribusi nyata dalam mempertebal motivasi belajar dan keteguhan disiplin spiritual mereka sehari-hari..

Sebagai cabang ilmu psikologi yang berlandaskan prinsip keislaman, hipnoterapi Islam memanfaatkan kekuatan sugesti untuk mengurai berbagai hambatan pada aspek pikiran, emosi, dan perilaku manusia agar sejalan dengan nilai-nilai agama. Pendekatan penyembuhan ini diaplikasikan oleh seorang ahli bernama hipnoterapis melalui pemberian pesan-pesan positif ke dalam pikiran bawah sadar demi memulihkan gangguan kejiwaan serta mengubah pola hidup subjek menjadi lebih baik. Inti dari keberhasilan terapi ini terletak pada seni pengolahan kata lewat teknik-teknik khusus, di mana komunikasi interpersonal bertindak sebagai satu-satunya instrumen kekuatan utama dalam proses pemulihan tersebut. (Kahija, 2007).

Hipnoterapi sering digabungkan dengan beberapa model terapi lain seperti hipnoterapi spiritual Islam dimana pada saat hipnosis, pasien akan diminta untuk melakukan kontemplasi sifat Allah SWT, memaafkan, ikhlas dan sugesti. Hipnoterapi spiritual Islam yang terkait dengan bacaan-bacaan dzikir, ayat-ayat Al-Qur'an dan doa tidak hanya dilakukan pada saat sesi terapi saja, melainkan harus ada kesinambungan atau konsistensi dalam ibadah agar mendapatkan manfaat dalam jangka waktu yang panjang dan kuat untuk menghilangkan kecemasan.

Ayat surah Al-Isra ayat 82 berbicara mengenai peran Al-Qur'an sebagai penawar dan penyembuh. Ini bisa diinterpretasikan sebagai dukungan bagi ayat-ayat Al-Qur'an dalam proses pemulihan ketika melakukan hipnoterapi spiritual Islam. Allah SWT berfirman:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

(Terjemahan Kemenag 2019)

82. Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.

Penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa pembinaan spiritual santri tidak hanya dilakukan melalui aktivitas ibadah formal, tetapi juga memerlukan pendekatan yang mampu menyentuh dimensi psikologis dan ruhani secara mendalam.

Dalam konteks penelitian ini, hipnoterapi syariah dan ruqyah diposisikan sebagai dua metode pembinaan spiritual yang saling melengkapi dalam membantu santri mencapai kesadaran diri dan ketenangan batin.

Hipnoterapi syariah berfungsi sebagai sarana relaksasi, penanaman sugesti positif, dan penguatan kesadaran diri berbasis nilai-nilai Islam. Sementara itu, Ruqyah syar'iyah diartikan sebagai bentuk modalitas intervensi spiritual Islam yang mengoptimalkan resitasi ayat-ayat suci Al-Qur'an, untaian doa, dan zikir untuk menggapai ketenteraman jiwa, penguatan iman, serta akselerasi tazkiyatun nafs (penyucian batin). Berbagai literatur ilmiah mengonfirmasi bahwa metode ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter transendental sekaligus menjaga stabilitas kesehatan mental yang berbasis pada nilai religiositas. (Zein, M. K. Z. 2022)

Melalui kedua metode tersebut, santri diarahkan untuk memasuki kondisi batin yang lebih tenang, reflektif, dan terbuka terhadap proses muhasabah. Muhasabah dalam perspektif tasawuf merupakan proses introspeksi dan evaluasi diri terhadap perilaku, niat, serta hubungan seorang hamba dengan Allah Swt. Dalam hal ini, ruqyah dan hipnoterapi syariah berfungsi sebagai sarana yang memfasilitasi santri agar mampu melakukan refleksi diri secara lebih mendalam.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental motivasi. Hipnoterapi sebagai salah satu bentuk terapi yang berfokus pada kondisi trance atau hipnotis, dan dipercaya dapat membantu individu mengakses pikiran bawah sadar mereka dan melakukan perubahan pada pola pikir yang mendasari kecemasan. Ketika dikombinasikan dengan elemen-elemen spiritual Islam, hipnoterapi ini diharapkan dapat memberikan efek yang lebih signifikan dalam mengurangi kecemasan (Ibrahim, 2018:103-115).

Psikoterapi melalui keimanan adalah salah satu cara dalam psikoterapi Islam. Cara ini melibatkan menerima apa yang terjadi dalam hidup seseorang dan meyakini bahwa Allah SWT akan memberikan pertolongan. Pendekatan ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap pengalaman, baik yang baik maupun buruk, terjadi karena tingkat kemampuan seseorang. Hal ini sejalan dengan apa yang dijelaskan dalam Alquran, surah al-Baqarah [2] ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا ۚ وَأَرْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □

(Terjemahan Kemenag 2019)

286. Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

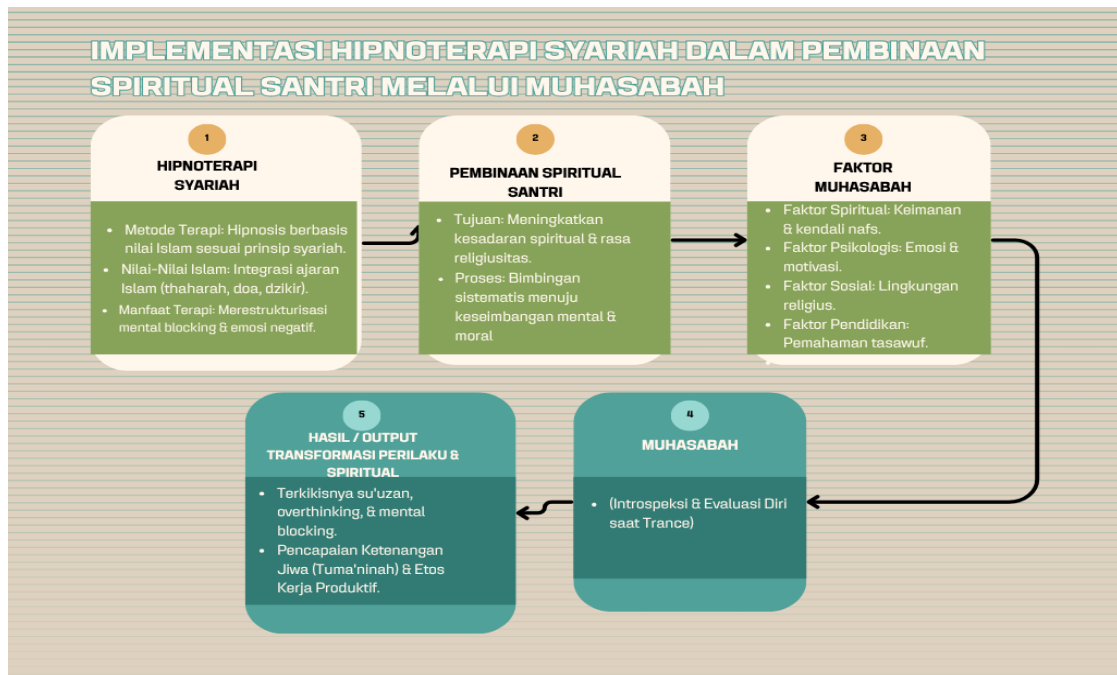
Dalam melakukan psikoterapi yang didasari iman, yang terpenting adalah memiliki kepercayaan dan keyakinan kepada kuasa serta kehendak Allah SWT. Dalam paradigma konseling Islam, seorang praktisi bimbingan wajib menginternalisasi dua pilar mental yang fundamental, yakni kepercayaan dan keyakinan spiritual yang kokoh. Ruang terapeutik tidak boleh dicemari oleh adanya ambivalensi (keraguan), apalagi upaya mendegradasi nilai tauhid dengan membandingkan otoritas ilahi terhadap kekuatan profan lainnya. Seluruh orientasi intervensi batin ini disandarkan secara mutlak melalui jalur doa dan permohonan pertolongan hanya kepada Allah SWT selaku penyembuh yang hakiki.. Seperti yang terdapat dalam surah Al-An'am ayat 82.

الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ □

(Terjemahan Kemenag 2019)

82. Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), merekalah orang-orang yang mendapat rasa aman dan mendapat petunjuk.

Gambar 1.2 Kerangka Konseptual



Dalam penelitian ini, hipnoterapi syariah dianggap sebagai metode untuk membina diri, sedangkan muhasabah dianggap sebagai pendekatan dari tasawuf yang menjadi inti dari proses refleksi batin. Dengan hipnoterapi syariah, santri diarahkan agar mencapai kondisi psikologis yang tenang dan fokus, sehingga proses muhasabah dapat terjadi secara lebih dalam. Dalam tahap ini, santri didorong untuk merefleksikan tingkah lakunya, menyadari kesalahan yang dilakukannya, serta memiliki niat untuk memperbaiki kualitas ibadah dan perilaku.

Kombinasi antara hipnoterapi syariah dan muhasabah diharapkan dapat membentuk model pembinaan spiritual yang lebih menyeluruh. Pembinaan spiritual dalam penelitian ini diartikan sebagai proses meningkatkan kesadaran diri, memahami makna ibadah, serta menginternalisasi nilai-nilai moral dan spiritual Islam dalam kehidupan sehari-hari santri. Pembinaan ini tidak dinilai melalui angka-angka, melainkan melalui pengalaman, persepsi, dan perubahan sikap santri yang terlihat dari hasil wawancara serta observasi di lapangan.

1.6 Sistematika Penulisan

Untuk memperjelas pemahaman dan menunjukkan langkah-langkah penelitian dengan lebih mudah, penulisan proposal skripsi ini disusun berdasarkan sistematika berikut ini:

Bab I: Pendahuluan. Bab ini menjelaskan latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berpikir, penelitian sebelumnya, dan bagian-bagian dalam penulisan..

Bab II: Tinjauan Pustaka. Bab ini memaparkan landasan teoretis yang menjadi fondasi penelitian, mencakup konsep pembinaan spiritual santri, hipnoterapi syariah, ruqyah syar'iyah, muhasabah dalam perspektif tasawuf, serta integrasi ketiga metode tersebut dalam psikoterapi Islam.

BAB III: METODOLOGI PENELITIAN Bab ini menguraikan secara komprehensif mengenai pendekatan dan jenis penelitian yang diadopsi, spesifikasi lokasi penelitian, serta identifikasi sumber data yang digunakan. Selanjutnya, dipaparkan pula instrumen pengumpulan data melalui teknik observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Bagian akhir dari bab ini memuat rincian mengenai prosedur analisis data serta mekanisme pemeriksaan keabsahan data guna menjamin kualitas dan kredibilitas temuan di lapangan..

Bab IV: A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian: Memuat sejarah, visi-misi, struktur organisasi, dan kondisi geografis/fasilitas Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis. B. Proses Pelaksanaan Hipnoterapi Syariah (Rumusan Masalah 1): Menguraikan tahap Pra-Induksi (wudhu & doa), Induksi Islami (dzikir/doa penurun gelombang otak), dan Terminasi (membangunkan santri dalam kondisi segar). C. Internalisasi Nilai Muhasabah dalam Pembinaan Spiritual (Rumusan Masalah 2): Menganalisis teknik verbal terapis memicu introspeksi, dinamika psikologis pengakuan dosa (al-i'tiraf), serta dampak ketenangan jiwa (tuma'ninah) santri. D. Faktor Pendukung dan Penghambat (Rumusan Masalah 3)

Bab V: A. Kesimpulan: Rangkuman poin-poin inti yang langsung menjawab 3 rumusan masalah secara padat (alur proses, keberhasilan muhasabah, dan dinamika faktor lapangan). B. Saran: Rekomendasi aplikatif bagi pengurus/terapis pesantren (terkait fasilitas), bagi santri (untuk kontinuitas riyadah), dan bagi peneliti selanjutnya.

1.7 PENELITIAN TERDAHULU

1. Suhendi, M. Febriyanto FW, Dimas Surya PD (2020) Judul: Metode Ruqyah dan Hipnoterapi dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa di Lembaga El-Psika Al-Amien

Prenduan (Penelitian ini membahas penggunaan metode ruqyah dan hipnoterapi secara bersama dalam menyembuhkan gangguan jiwa di lembaga psikoterapi Islam.) Kesamaan: Penelitian ini mirip dengan penelitian penulis karena keduanya membahas penggunaan hipnoterapi dan ruqyah sebagai metode pengobatan berdasarkan Islam. Perbedaannya adalah penelitian sebelumnya hanya fokus pada penyembuhan gangguan jiwa, sedangkan penelitian ini lebih menitikberatkan pada pembinaan spiritual santri melalui muhasabah di lingkungan pondok pesantren.

2. Arni (2021) Judul: Implementasi Ruqyah Syar'iyah sebagai Alternatif Psikoterapi dalam Kajian Psikologi Islam (Penelitian ini mengkaji ruqyah sebagai metode psikoterapi alternatif dalam perspektif psikologi Islam.) Persamaan: Persamaannya terletak pada penggunaan ruqyah syar'iyah sebagai pendekatan terapi spiritual Islami. Perbedaan: Penelitian ini hanya fokus pada ruqyah sebagai terapi psikologis, sedangkan penelitian penulis mengintegrasikan hipnoterapi syariah, ruqyah, dan muhasabah dalam pembinaan spiritual santri.

3. Yumna dan teman-temannya (2021) Judul: Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Penelitian ini membahas muhasabah sebagai terapi sufistik yang digunakan untuk menjaga kesehatan mental.) Persamaan: Kedua penelitian ini memiliki kesamaan dalam menggunakan konsep muhasabah sebagai pendekatan untuk introspeksi dan refleksi diri. Perbedaannya adalah penelitian sebelumnya membahas narapidana yang menderita adiksi narkoba, sedangkan penelitian ini fokus pada santri dalam konteks pembinaan spiritual di pesantren.

4. Wifaqul Azmi dan Casmini (2022) Judul: Penanganan Religiusitas Santri dengan Gangguan Kecemasan Melalui Terapi Shalat dan Ruqyah (Penelitian ini membahas penggunaan terapi ruqyah untuk meningkatkan tingkat religiusitas dan membantu mengatasi kecemasan yang dialami santri.) Persamaan: Kedua penelitian ini sama-sama meneliti santri dan menggunakan ruqyah sebagai metode spiritual berdasarkan Islam. Perbedaannya adalah penelitian sebelumnya membahas tentang gangguan kecemasan, sedangkan penelitian ini membahas tentang pembinaan spiritual melalui muhasabah.

5. Erni Kasmawati dan tim (2025) Judul: Implementasi Program Muhasabah dalam Pembinaan Spiritual Siswa di MAN 3 Agam (Penelitian ini membahas tentang cara

menerapkan program muhasabah dalam membina keimanan dan ketakwaan siswa.) Kesamaan: Kedua penelitian ini membahas topik yang sama, yaitu muhasabah dan pembinaan spiritual. Perbedaannya adalah penelitian sebelumnya dilakukan pada siswa madrasah, sedangkan penelitian ini fokus pada santri pesantren dan melibatkan tambahan metode hipnoterapi syariah serta ruqyah.

6. Nisa Ghina Raudhatul Janah & Munirah (2025) Judul: Living Al-Qur'an dalam Tradisi Ruqyah di Pondok Pesantren Syifaul Qulub Palangka Raya (Penelitian ini membahas praktik ruqyah sebagai tradisi pembinaan spiritual di lingkungan pondok pesantren melalui pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dan pemaknaan spiritual oleh santri.) Persamaan: Persamaannya dengan penelitian skripsi kamu adalah sama-sama meneliti ruqyah di lingkungan pondok pesantren serta kaitannya dengan spiritualitas santri. Perbedaan: Penelitian terdahulu lebih fokus pada kajian Living Qur'an dan resepsi santri terhadap ayat-ayat ruqyah, sedangkan penelitian fokus pada implementasi hipnoterapi syariah dan ruqyah berbasis muhasabah dalam pembinaan spiritual santri.

7. Penelitian terdahulu yang ditulis oleh Suhendi dkk. (2020) berjudul “Metode Ruqyah dan Hipnoterapi dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa di Lembaga El-Psika Al-Amien Prenduan” membahas tentang implementasi kerja sama antara metode ruqyah dan hipnoterapi untuk mengatasi gangguan jiwa dalam koridor psikoterapi Islam. Letak persamaan fungsional antara riset tersebut dengan penelitian ini berada pada konseptualisasi metodenya, di mana kedua studi sama-sama meneliti formulasi penggabungan antara teknik ruqyah dan hipnoterapi di dalam sebuah ekosistem pemulihan psikologis yang sejenis. Perbedaannya adalah penelitian itu mengarah pada penyembuhan gangguan jiwa, sedangkan penelitianmu lebih bertujuan pada pembinaan spiritual santri melalui muhasabah di dalam konteks pesantren.