

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan formal berfungsi sebagai pondasi utama dalam proses pembelajaran siswa. Di era modern yang penuh tantangan ini, kualitas pembelajaran menjadi faktor penentu yang sangat krusial. Proses pendidikan memainkan peran strategis dalam meningkatkan kompetensi sumber daya manusia suatu bangsa, menjadikannya elemen fundamental dalam pembangunan peradaban. Di Indonesia, tanggung jawab pendidikan merupakan amanat bersama yang harus dijalankan secara kolektif. Untuk menghasilkan SDM yang unggul, diperlukan tidak hanya penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi juga pembentukan karakter yang berintegritas serta nilai-nilai moral yang kuat sebagai landasan perilaku (Patilima, 2021).

Berdasarkan ketentuan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 (Perpusnas, 2003), pendidikan nasional berfungsi strategis dalam membina generasi muda yang berakhlak mulia dan bermartabat, sekaligus berorientasi pada pencerdasan kehidupan bangsa. Secara khusus, pendidikan nasional dirancang untuk mengoptimalkan potensi peserta didik agar memiliki karakter religius yang kuat dengan landasan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta mengembangkan kompetensi sebagai pribadi yang inovatif, self-reliant, berilmu pengetahuan, memiliki kesehatan jasmani-rohani, dan mampu berperan aktif sebagai warga negara yang menghormati keberagaman serta menjunjung tinggi prinsip-prinsip demokrasi dalam kehidupan bermasyarakat (Amaliyah, 2021).

Beberapa sekolah menawarkan jenjang pendidikan mulai dari tingkat tinggi hingga rendah. Menurut Weni Nur W, dkk (2016), salah satunya adalah siswa sekolah menengah pertama (SMP), yang berada pada usia 12-15 tahun dan tergolong sebagai remaja awal. Pada tahap ini, siswa berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan mulai

meninggalkan peran sebagai anak-anak serta berusaha untuk lebih mandiri dari orang tua.

Erikson mengungkapkan bahwa remaja sering mengalami kebingungan dalam menemukan identitas diri mereka. Pada tahap ini, mereka berusaha membangun identitas unik, menyelesaikan konflik internal, dan membentuk hubungan dengan orang dewasa untuk mendapatkan pengakuan atas keberadaan mereka. Dari pandangan ini, dapat disimpulkan bahwa usia 12-15 tahun merupakan periode yang penuh dengan tantangan dan masalah, di mana siswa sedang dalam proses pencarian jati diri dan tertarik mencoba hal-hal baru. Selain itu, remaja pada tahap ini cenderung rentan terhadap gejala emosional (Nuraish, 2021).

Remaja sebagai generasi penerus bangsa memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan. Namun, pada usia remaja, sering muncul kecenderungan seperti rasa malas belajar, kurangnya semangat untuk hadir di sekolah, dan ketidakaktifan di dalam kelas. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor internal. Salah satunya adalah lingkungan sekolah, di mana metode pengajaran guru yang kurang kreatif atau tidak menyenangkan, hubungan antar siswa, serta kurangnya sarana dan prasarana yang memadai dapat menyebabkan kesulitan belajar. Selain itu, peran orang tua dan lingkungan masyarakat juga mempengaruhi rendahnya motivasi siswa. Maraknya penggunaan media elektronik di era globalisasi ini memperparah situasi, karena banyak anak lebih memilih bermain gadget dan mengakses aplikasi favorit mereka. Akibatnya, beberapa siswa menjadi malas belajar, kehilangan motivasi, dan minat dalam menuntut ilmu (Nisful, 2017).

Selain itu, disebut pula dalam Q.S Al Mujadalah (58: 11):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُزُوا فَانْشُزُوا يَرَفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman Apabila dikatakan kepadamu. “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan utukmu dan apabila dikatakan, “Berdirilah

kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”

Dari penjelasan ayat tersebut, dapat dipahami bahwa lingkungan pembelajaran merupakan sarana penting untuk mencari pengetahuan. Ketika kapasitas tempat belajar terbatas, sudah sepatutnya kita memprioritaskan orang lain yang juga ingin belajar. Walaupun kita harus rela berdiri karena tidak mendapat tempat duduk, sikap ini perlu dihadapi dengan kerelaan hati tanpa penyesalan. Dalam perspektif Ilahi, yang dinilai bukanlah posisi fisik seseorang melainkan kemurnian niat di dalam hati. Allah SWT akan mengangkat derajat orang-orang yang ikhlas, sebab menimba ilmu merupakan kewajiban fundamental bagi setiap pemeluk agama Islam.

Beberapa ahli memberikan pandangan berbeda tentang definisi siswa. Menurut Sardiman (2018), siswa merupakan pelajar yang secara aktif datang ke institusi pendidikan dengan motivasi utama untuk memperoleh pengetahuan. Di sisi lain, Ali Khan mendefinisikan siswa sebagai peserta didik yang melakukan mobilitas dari rumah menuju sekolah untuk berinteraksi dengan sesama pelajar dalam rangka mencapai tujuan bersama yaitu memahami materi pembelajaran. Berdasarkan kedua perspektif ini, dapat ditarik benang merah bahwa siswa pada hakikatnya adalah subjek pendidikan yang secara sadar mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan tujuan utama menerima transfer ilmu dari pendidik (Imas, 2022).

Motivasi adalah dorongan kuat yang muncul baik dari dalam diri maupun dari lingkungan luar seseorang, yang mendorong individu untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan, motivasi memainkan peran penting dalam membangkitkan semangat siswa, baik secara internal maupun eksternal, sehingga mereka memiliki keinginan dan tekad yang kuat untuk mencapai tujuan akademis yang telah mereka tetapkan. Motif ini bisa berasal dari keinginan pribadi siswa untuk sukses, maupun dari faktor-faktor di luar dirinya, seperti dukungan dari guru, orang tua, atau lingkungan belajar yang kondusif (Sri, 2021).

Menurut Winkel, motivasi belajar adalah dorongan yang diterapkan dalam proses pembelajaran, baik yang berasal dari dalam maupun luar diri siswa, yang membuat mereka tekun dalam mengikuti pelajaran, sehingga pada akhirnya mereka dapat mencapai hasil yang sesuai dengan tujuan mereka. Motivasi belajar ini terbagi menjadi dua jenis: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul dari dalam diri siswa sendiri, tanpa dipengaruhi oleh faktor eksternal atau orang lain. Sementara itu, motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri siswa, seperti keinginan untuk mendapatkan pujian, pengakuan, atau penghargaan dari keluarga, teman, atau guru (Nur, 2018).

Tingkat motivasi belajar siswa berpengaruh signifikan terhadap keseriusan mereka dalam menuntut ilmu. Pelajar yang memiliki dorongan belajar kuat cenderung menunjukkan kedisiplinan dan ketekunan dalam belajar. Sebaliknya, kurangnya motivasi dapat menyebabkan hilangnya minat belajar, ditandai dengan ketidakseriusan mengerjakan tugas akademik baik di sekolah maupun di rumah. Secara nyata terlihat bahwa siswa termotivasi akan berupaya maksimal untuk mengembangkan kompetensinya, sementara mereka yang kurang motivasi cenderung tidak fokus saat pembelajaran dan bahkan melakukan tindakan membolos. Mengingat karakteristik motivasi belajar bersifat individual, maka upaya peningkatannya perlu disesuaikan dengan kapasitas dan karakteristik unik setiap peserta didik (Betari, 2018).

Perkembangan era digital, khususnya pesatnya kemajuan teknologi, telah membawa dampak signifikan terhadap semangat belajar generasi muda. Tidak sedikit anak-anak yang mengalami penurunan motivasi bahkan kehilangan ketertarikan terhadap proses pembelajaran. Fenomena ini salah satunya dipicu oleh kecenderungan berlebihan dalam bermain gim digital. Fakta menunjukkan bahwa banyak pelajar menjadi enggan belajar akibat kecanduan bermain perangkat hiburan digital seperti PlayStation atau platform sejenis. Kondisi ini menuntut peran aktif orang tua dalam melakukan pengawasan dan pembatasan yang proporsional terhadap aktivitas bermain gim anak-anak mereka.

Ada berbagai dampak yang mungkin muncul pada anak yang sering bermain game, salah satunya adalah kurangnya waktu istirahat yang cukup. Anak-anak yang sering menghabiskan waktu bermain game cenderung tidur larut malam, sehingga waktu istirahat mereka menjadi terganggu. Hal ini dapat mempengaruhi konsentrasi dan daya tangkap mereka saat belajar di sekolah. Selain itu, kebiasaan malas belajar juga sudah menjadi keluhan yang umum dari para orang tua. Anak-anak yang lebih memilih bermain game daripada belajar biasanya menunjukkan penurunan motivasi untuk belajar, mengabaikan tugas-tugas sekolah, dan kehilangan minat terhadap kegiatan akademik. Situasi ini menuntut perhatian lebih dari orang tua untuk mengarahkan anak agar bisa membagi waktu dengan bijak antara bermain dan belajar.

Dari observasi yang dilakukan di SMPN 2 Cibingbin penulis menemukan sebagian siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Masalah tersebut diungkapkan oleh salah satu guru BK SMPN 2 Cibingbin.

"Penurunan motivasi belajar siswa kerap kali dipicu oleh minimnya pendampingan orang tua dalam aktivitas akademik anak. Kondisi ini umumnya muncul akibat kesibukan kerja orang tua yang berujung pada terbatasnya pengawasan dan bimbingan belajar bagi anak. Dampak nyata dari situasi ini terlihat dalam berbagai perilaku negatif siswa di lingkungan sekolah, seperti: (1) tidak fokus saat pembelajaran dengan sibuk mengobrol, (2) mengabaikan penjelasan pendidik, (3) menunjukkan sikap pasif dengan tidur di kelas, (4) pelanggaran disiplin berupa membolos dan keterlambatan, serta (5) selektif mengikuti pelajaran berdasarkan preferensi pribadi terhadap guru tertentu. Fenomena ini mengindikasikan perlunya sinergi antara pihak sekolah dan orang tua dalam menciptakan sistem pendukung belajar yang lebih efektif."

Keadaan yang membuat siswa menjadi malas belajar sering kali disebabkan oleh adanya jam kosong, ketidaksukaan terhadap guru tertentu, serta metode pembelajaran yang masih menggunakan sistem lama, sehingga siswa kurang termotivasi untuk belajar. Namun, hal ini tidak sepenuhnya bisa disalahkan, karena banyak guru di sekolah, terutama di tingkat SMP, yang sudah berusia lanjut, sehingga sulit bagi mereka untuk menerapkan metode pembelajaran yang lebih baru. Selain itu, peran orang tua juga sangat penting dalam hal ini. Terlebih lagi, jika orang tua masih memiliki bayi, kontrol

terhadap waktu belajar anak menjadi semakin sulit. Suara-suara bising seperti tangisan bayi dapat mengganggu konsentrasi anak, membuat fokus belajar semakin buyar, dan pada akhirnya menimbulkan rasa malas untuk belajar.

Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah untuk mengatasi anak yang mengalami kesulitan dalam belajar, karena anak adalah aset paling berharga bagi setiap orang tua. Tentunya, setiap orang tua menginginkan anak yang berbakti, minimal dengan melihat mereka rajin belajar dan menjalankan ibadah. Namun, di era sekarang, harapan tersebut sering kali jauh dari kenyataan. Anak-anak cenderung malas, sulit diatur, bahkan ada yang membangkang terhadap orang tua. Pentingnya upaya peningkatan motivasi belajar pada siswa menuntut penerapan strategi khusus untuk membangkitkan kembali semangat akademik mereka. Dalam konteks ini, guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 2 Cibingbin menerapkan intervensi psikologis melalui teknik hipnoterapi sebagai salah satu pendekatan alternatif.

Hipnoterapi merupakan teknik terapeutik yang memanfaatkan kondisi hipnosis untuk tujuan pengobatan, sebagaimana didefinisikan oleh Chamber (2005). Metode ini efektif dalam menangani berbagai gangguan psikologis termasuk kecemasan, stres, dan insomnia, sekaligus berpotensi meningkatkan motivasi belajar. Dalam konteks pendidikan, hipnoterapi berfungsi untuk memodifikasi kebiasaan belajar negatif, meningkatkan kapasitas memori, serta memfasilitasi proses kognitif seperti membaca dan menghafal melalui fokus pikiran yang terarah.

Menurut Toni Setiawan, proses terapi ini biasanya dilaksanakan dalam serangkaian sesi (4-10 pertemuan) dengan durasi masing-masing 60 menit, melibatkan pemantauan berkala dan evaluasi perkembangan oleh terapis. Secara esensial, hipnoterapi bekerja dengan menanamkan sugesti positif ke alam bawah sadar untuk membangun kepercayaan diri, motivasi intrinsik, dan citra diri yang konstruktif. Teknik ini telah terbukti efektif dalam menangani berbagai masalah perilaku dan akademik, termasuk fobia, gangguan belajar, serta kebiasaan malas belajar, dengan memanfaatkan

mekanisme sugesti untuk menciptakan perubahan psikologis yang mendalam (Toni, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Andi Mahdi Sahdani, Widyastuti, dan Ahmad Ridfah pada tahun 2023 dengan judul "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan (*Anxiety*) Akibat Pandemi Covid-19 di Kota Makassar" menunjukkan dampak hipnoterapi pada penurunan kecemasan. Penelitian ini menggunakan rancangan quasi experiment. Sebelum melakukan sesi hipnoterapi, peneliti mempersiapkan ruangan dan perlengkapan yang diperlukan, seperti modul, kursi terapi, laptop, sistem suara, dan alat perekam. Hipnoterapi dilakukan dalam 3 sesi dengan durasi sekitar 60 menit setiap sesinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan akibat pandemi Covid-19 (Sahdani dkk, 2023).

Studi terkait oleh Margiyati dan Wahyuni (2022) mengeksplorasi efektivitas hipnoterapi dalam menangani kecanduan rokok melalui pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen pretest-posttest control group. Subjek penelitian meliputi mahasiswa pria perokok yang menjalani terapi selama 60 menit per sesi sebanyak 8 kali dalam seminggu. Temuan penelitian mengungkapkan 60% subjek berhasil berhenti merokok pada minggu pertama dan mempertahankannya hingga minggu ke-12, menunjukkan potensi hipnoterapi sebagai intervensi behavioral (Margiyati & Wahyuni, 2022).

Berdasarkan kondisi aktual di SMPN 2 Cibingbin, muncul ketertarikan peneliti untuk mengkaji aplikasi hipnoterapi dalam konteks pendidikan, khususnya pengaruhnya terhadap motivasi belajar siswa kelas VIII. Penelitian ini dirancang untuk menguji efektivitas teknik hipnoterapi dalam meningkatkan motivasi akademik peserta didik kelas 8D, dengan judul **"Analisis Efektivitas Hipnoterapi dalam Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas 8D SMPN 2 Cibingbin."**

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan penjelasan mengenai kemungkinan-kemungkinan yang akan timbul dalam penelitian. Dari latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi permasalahan yang dapat terjadi, antara lain:

- a. Rendahnya motivasi belajar di kelas 8D pada jam pelajaran Matematika.
- b. Belum ada intervensi untuk motivasi belajar siswa dengan metode hipnoterapi.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini secara spesifik membatasi ruang lingkup kajian pada efektivitas hipnoterapi dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, khususnya pada mata pelajaran Matematika di kelas 8D SMPN 2 Cibingbin. Pembatasan masalah ini dilakukan untuk memfokuskan analisis pada variabel utama penelitian dan menghindari perluasan pembahasan ke aspek-aspek lain di luar tujuan penelitian. Dengan menetapkan batasan yang jelas, peneliti dapat mengkaji secara mendalam pengaruh hipnoterapi terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik dalam konteks pembelajaran Matematika secara lebih terarah dan terukur, tanpa terganggu oleh faktor-faktor eksternal yang tidak relevan dengan tujuan penelitian.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang diuraikan diatas, maka penulis merumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah :

- a. Bagaimana tingkat motivasi belajar siswa 8D SMPN 2 Cibingbin sebelum diberi hipnoterapi?
- b. Bagaimana efektivitas hipnoterapi terhadap motivasi belajar siswa kelas 8D SMPN 2 Cibingbin?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian yang akan dilakukan penulis mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat motivasi belajar siswa 8D SMPN 2 Cibingbin sebelum diberi hipnoterapi.

2. Mengetahui efektivitas hipnoterapi terhadap motivasi belajar siswa kelas 8D SMPN 2 Cibingbin.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai peran guru Bimbingan Penyuluhan dan Bimbingan Konseling (BP/BK) dalam mengatasi rendahnya motivasi belajar pelajaran Matematika, sehingga motivasi belajarnya akan semakin baik, manfaat hipnoterapi bagi peserta didik dan lembaga setelah kemudian berdampak positif bagi siswa yang dilakukan hipnoterapi.

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan teori yang ada, diharapkan penelitian ini dapat ditrapkan dalam memberikan wawasan dan pengetahuan baru dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan rendahnya motivasi belajar Matematika khususnya yang terjadi di kelas 8D SMPN 2 Cibingbin terkait motivasi belajar agar dapat ditingkatkan kembali.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terlibat, antara lain:

- a. Untuk Penulis

Penelitian ini dapat diterapkan untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu pada permasalahan yang nyata dihadapi.

- b. Untuk Peserta didik

Penelitian ini dapat diterapkan sebagai sumber pengetahuan bagaimana pentingnya meningkatkan motivasi dalam belajar untuk keberhasilan pendidikan dimasa yang akan datang.

- c. Untuk Masyarakat

Penelitian ini dapat diterapkan sebagai sumber informasi dan tambahan wawasan bagi berbagai pihak yang terlibat dalam kegiatan pembelajaran dalam mengambil keputusan mengenai upaya peningkatan motivasi belajar peserta didik.