

**IMPLEMENTASI BIMBINGAN KONSELING DENGAN  
TEKNIK *HYPNOLEARNING* UNTUK MENGATASI *BURNOUT*  
BELAJAR SISWA DI MTS MA'HADUL MUTA'ALLIMIN  
SIDOREJO COMAL**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

**WINDA SARI**  
**NIM. 3517007**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN  
2022**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Winda Sari

NIM : 3517007

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“IMPLEMENTASI BIMBINGAN KONSELING DENGAN TEKNIK *HYPNOLEARNING* UNTUK MENGATASI *BURNOUT* BELAJAR SISWA DI MTS MA’HADUL MUTA’ALLIMIN SIDOREJO COMAL”** adalah benar-benar karya peneliti sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah dirujuk sumbernya.

Apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Pekalongan.

Pekalongan, 20 Mei 2022

Yang menyatakan



**WINDA SARI**  
**NIM. 3517007**

**NOTA PEMBIMBING**

**Siti Mumun Muniroh, S.Psi, M.A**  
**Tirto, Pekalongan Barat, Gg. 18, No. 23, Kota Pekalongan**

Lamp    4 (Empat) eksemplar  
Hal      Naskah Skripsi Sdr. Winda Sari

Kepada Yth  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
c/ q Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam  
di-

**PEKALONGAN**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama            WINDA SARI

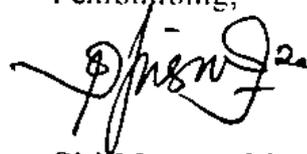
NIM             3517007

Judul            : **IMPLEMENTASI BIMBINGAN KONSELING DENGAN  
TEKNIK *HYPNOLEARNING* UNTUK MENGATASI  
*BURNOUT* BELAJAR SISWA DI MTS MA'HADUL  
MUTA'ALLIMIN SIDOREJO COMAL**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Pekalongan, 17 Mei 2022

Pembimbing,



**Siti Mumun Muniroh, S. Psi. M. A**

NIP. 19820701 200501 2003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**  
Jalan Pahlawan KM.5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: www.fuad.iainpekalongan.ac.id email: fuad@iainpekalongan.ac.id

## PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **WINDA SARI**  
NIM : **3517007**  
Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI BIMBINGAN KONSELING DENGAN TEKNIK *HYPNOLEARNING* UNTUK MENGATASI *BURNOUT* BELAJAR SISWA DI MTS MA'HADUL MUTA'ALLIMIN SIDOREJO COMAL**

yang telah diujikan pada hari Jumat, 20 Mei 2022 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

**Ambar Hermawan, M. S.I**  
**NIP. 197504232015031001**

**Cintami Farmawati, M. Psi**  
**NIP. 198608152019032009**

Pekalongan, 20 Mei 2022

Disahkan Oleh

Dekan,

**Dr. H. Sam'ani, M.Ag**  
**NIP. 197305051999031002**

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kepada Allah Swt, atas petunjuk dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik. Shalawat dan salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan dukungan yang telah memberikan semangat yang luar biasa dan doanya, dengan kerendahan hati dan ketulusan kupersembahkan karya ilmiah ini kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Agus Rofiq dan Ibu Wihartuti yang telah membesarkan saya dengan kasih sayang, senantiasa mendukung saya dalam Pendidikan baik secara moril maupun materiil, serta tak hentinya mendoakan saya hingga saat ini.
2. Kakak saya Lina Agustina dan Hardi Kurniawan, adik Silvi Suryani yang saya sayangi serta keluarga besar yang telah memberikan motivasi dan doa dalam penyelesaian karya ilmiah saya.
3. Sahabatku Riska Amalia dan Hasna Qorina yang senantiasa menemani sertateman-teman seperjuangan yang selalu memberikan bantuan, nasihat berharga, dukungan dan menambah keceriaan serta teman-teman seperjuangan  
BPI Angkatan 2017

## MOTTO

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ  
لِيَسْجُدُوا لِوُجُوهِكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا

مَا عَلَوْا تَتَّبِرًا ﴿٧﴾

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik untuk diri sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat, maka (kerugian kejahatan) itu untuk dirimu sendiri. Apabila datang saat hukuman (kejahatan) yang kedua, (kami datangkan orang-orang lain) untuk menyuramkan wajahmu dan mereka masuk kedalam masjid (Masjidilalqa), sebagaimana ketika mereka memasukinya pertama kali dan mereka membinasakan apa saja yang mereka kuasai” (Q.S. Al-Isra: 7).

## ABSTRAK

Sari, Winda. 2022. Judul skripsi “Implementasi Bimbingan Konseling dengan Teknik *Hypnolearning* untuk Mengatasi *Burnout* Belajar Siswa di MTs Ma’hadul Muta’allimin Sidorejo Comal”. Fakultas/ Jurusan: Ushuluddin Adab dan Dakwah/ S1 BPI Institut Agama Islam Pekalongan. Pembimbing: Siti Mumun Muniroh, S.Psi. M.A

Kata Kunci: Bimbingan Konseling, Teknik *Hypnolearning*, dan *Burnout* Belajar Siswa.

Latar belakang masalah penelitian ini bahwa *burnout* belajar banyak dialami pada berbagai kalangan tidak terkecuali siswa di MTs Ma’hadul Muta’allimin. Adanya *burnout* belajar siswa tentunya menyebabkan aktivitas siswa menjadi terganggu dalam belajarnya. Implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* di MTs Ma’hadul Muta’allimin diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran siswa agar berminat belajar pada siswa sehingga mampu belajar dengan baik dan mencapai hasil yang maksimal.

Rumusan masalah yang diungkap adalah bagaimana kondisi *burnout* belajar siswa, implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa, dan bagaimana faktor pendukung dan penghambat implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa di MTs Ma’hadul Muta’allimin Sidorejo Comal. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan dan untuk mengetahui kondisi *burnout* belajar siswa, implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning*, serta faktor pendukung dan penghambat implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa.

Kegunaan penelitian ini untuk memberi informasi mengenai implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi lapangan. Analisis dan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan: *burnout* belajar di tandai dengan perilaku siswa yang cenderung malas belajar, tidak memperhatikan guru saat pembelajaran, siswa cemas menghadapi mata pelajaran sulit, serta siswa tidak disiplin. Untuk implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* di MTs Ma’hadul Muta’allimin berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari proses belajar siswa menjadi lebih baik dari sebelum adanya layanan bimbingan konseling walaupun tidak signifikan. Adapun faktor pendukung implementasi bimbingan dengan teknik *hypnolearning* yaitu layanan bimbingan konseling mendapat dukungan oleh semua pihak sekolah yang terkait, dan guru BK sudah berpengalaman. Sedangkan faktor penghambatnya yaitu kurang pemahaman dan kesadaran siswa pentingnya bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning*, kurangnya tenaga pembimbing dan sarana prasarana yang kurang memadai

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, Puji syukur kehadiran Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, dengan hati dan tangan dibimbing untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada bimbingan kita Nabi Agung Muhammad SAW. Suri tauladan bagi para umatnya dan selalu kita tunggu syafa'atnya pada hari kiamat kelak. Beratnya tantangan dan kesulitan tetap harus dihadapi dan diselesaikan dengan hati yang lapang, dimana pada akhirnya skripsi yang berjudul "Implementasi Bimbingan Konseling Dengan Teknik *Hypnolearning* Untuk Mengatasi *Burnout* Belajar Siswa Di Mts Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal" dapat diselesaikan sebagai kewajiban bagi peneliti dalam melengkapi syarat guna memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) dalam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan.

Alhamdulillah berkat bimbingan, bantuan dan dorongan orang-orang sekitar akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Terimakasih penulis ucapkan kepada :

1. Bapak Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor IAIN Pekalongan
2. Bapak Dr. Sam'ani Sya'roni, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan.
3. Bapak Maskhur, M.Ag, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Pekalongan.
4. Bunda Siti Mumun Muniroh, S. Psi. M. A., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama pembuatan skripsi ini.

5. Ibu Dr. Esti Zaduqisti, M. Si., selaku Dosen Wali yang senantiasa memberi nasehat dan motivasi
6. Segenap Civitas Akademik IAIN Pekalongan yang telah memberi pelayanan dengan baik.
7. Dosen beserta Staf IAIN Pekalongan yang telah memberikan ilmu dan segala bentuk kasih sayang selama penulis menimba ilmu.
8. Bapak Kepala Madrasah dan siswa MTs Ma'hadul Muta'allimin yang telah bersedia memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan membantu dalam menyediakan data untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Ibu Sri Murti, S.Pd selaku guru BK MTs Ma'hadul Muta'allimin yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
10. Seluruh teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.
11. Bapak dan Ibu Dosen yang telah membina dan mendidik peneliti selama menempuh studi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan
12. Semua pihak yang telah membantu dalam memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa baik dalam penyajian, pemilihan kata-kata, dan pembahasan materi, skripsi ini masih jauh dari sempurna yang disebabkan oleh kekurangan dan keterbatasan dari pengetahuan dan wawasan penulis. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis mengharapkan saran, kritik, dan segala bentuk pengarahannya yang membangun guna perbaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis hanya bisa berharap semoga karya kecil ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak, yang secara khusus dapat memberikan manfaat kepada penulis, dan dapat memberikan manfaat kepada pembaca pada umumnya. Aamiin.

Pekalongan, 20 Mei 2022

Penulis,

**Winda Sari**

NIM. 3517007

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	ii
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	ix
<b>MOTTO</b> .....	x
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xix
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xx
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xxi

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Kegunaan Penelitian .....	5
E. Tinjauan Pustaka.....	6
F. Penelitian Relevan .....	8
G. Kerangka Berpikir .....	12

H. Metode Penelitian .....	14
I. Sistematika Penulisan skripsi .....	19

## **BAB II    LANDASAN TEORI**

<b>A. Bimbingan Konseling Dengan Teknik <i>Hypnolearning</i></b> .....	20
1. Bimbingan Konseling .....	20
a. Pengertian Bimbingan Konseling .....	20
b. Tujuan Bimbingan Konseling .....	21
c. Tahapan Bimbingan Konseling.....	22
2. Teknik <i>Hypnolearning</i> .....	23
a. Pengertian <i>Hypnolearning</i> .....	23
b. Manfaat <i>Hypnolearning</i> .....	25
c. Tahap-tahap Teknik <i>Hypnolearning</i> .....	26
<b>B. <i>Burnout</i> Belajar Siswa</b> .....	29
1. Pengertian <i>Burnout</i> Belajar Siswa.....	29
2. Faktor Penyebab <i>Burnout</i> Belajar Siswa.....	31
<b>C. Faktor-faktor Implementasi Bimbingan Konseling Dengan     Teknik <i>hypnolearning</i></b> .....	33
1. Faktor Pendukung.....	33
2. Faktor Penghambat .....	36

**BAB III IMPLEMENTASI BIMBINGAN KONSELING DENGAN  
TEKNIK *HYPNOLEARNING* UNTUK MENGATASI  
*BURNOUT* BELAJAR SISWA DI MTS MA'HADUL  
MUTA'ALLIMIN SIDOREJO COMAL**

<b>A. Profil MTs Ma'hadul Muta'allimin .....</b>	<b>37</b>
1. Gambaran Umum Sekolah.....	37
2. Identitas Sekolah.....	37
3. Sarana dan Prasarana. ....	38
4. Visi dan Misi Sekolah.....	40
5. Struktur Organisasi.....	41
6. Daftar Guru dan Tenaga Kependidikan.....	42
7. Data Siswa .....	44
8. Profil Guru BK MTs .....	44
<b>B. <i>Burnout</i> Belajar Siswa MTs Ma'hadul Muta'allimin .....</b>	<b>45</b>
<b>C. Implementasi Bimbingan Konseling Dengan     Teknik <i>Hypnolearning</i> .....</b>	<b>49</b>
<b>D. Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Bimbingan     Konseling Dengan Teknik <i>Hypnolearning</i>.....</b>	<b>59</b>

**BAB IV ANALISIS TENTANG IMPLEMENTASI BIMBINGAN  
KONSELING DENGAN TEKNIK *HYPNOLEARNING*  
UNTUK MENGATASI *BURNOUT* BELAJAR SISWA DI  
MTs MA'HADUL MUTA'ALLIMIN SIDOREJO COMAL**

A. Analisis Kondisi <i>Burnout</i> Belajar Siswa Di MTs Ma'hadul Muta'allimin .....	62
B. Analisis Implementasi Bimbingan Konseling Dengan Teknik <i>Hypnolearning</i> Di MTs Ma'hadul Muta'allimin .....	66
C. Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Bimbingan Konseling Dengan Teknik <i>Hypnolearning</i> di MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal .....	70

**BAB V PENUTUP**

A. Simpulan.....	73
B. Saran .....	74

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
-----------------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1	Sarana dan Prasarana MTs Ma'hadul Muta'allimin .....	42
Tabel 3.2	Struktur Organisasi MTs Ma'hadul Muta'allimin .....	44
Tabel 3.3	Daftar Guru dan Tenaga Kependidikan .....	46
Tabel 3.4	Data Siswa MTs Ma'hadul Muta'allimin .....	48

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Berpikir .....	14
-----------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 2	Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah
Lampiran 3	Pedoman Wawancara
Lampiran 4	Transkrip Hasil Wawancara
Lampiran 5	Surat Penunjukan Dosen Pembimbing
Lampiran 6	Dokumentasi
Lampiran 7	Daftar Riwayat Hidup

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Burnout* belajar banyak terjadi pada siswa. *Burnout* belajar adalah suatu kondisi lelah dalam proses belajar sehingga menyebabkan adanya rasa enggan, lesu, lelah yang amat sangat, dan tidak bersemangat dalam proses belajar.<sup>1</sup> *Burnout* belajar merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan tugas yang meningkat. *Burnout* juga merupakan respon terhadap suatu keadaan yang menuntut secara emosional. Namun secara singkat, *burnout* sebagai bentuk kelelahan secara fisik dan emosional meskipun intensitas, durasi, frekuensi serta konsekuensi beragam.<sup>2</sup>

Efek yang timbul akibat *burnout* adalah menurunnya motivasi terhadap belajar, timbulnya sikap negative, frustrasi, timbul perasaan ditolak oleh lingkungan, gagal, dan *self esteem* rendah, pasif dikelas, malas untuk belajar, apatis, tidak mengerjakan PR karena merasa terbebani dengan tugas, tidak mampu, suasana hati mudah terganggu (mudah marah tanpa alasan yang jelas), mudah tersinggung, mudah cemas dan lain sebagainya. Selain itu terlihat peserta didik kurang motivasi dalam mengerjakan tugas, sering melamun, dan

---

<sup>1</sup> Naelul Muna, *Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 4, No. 1, Mei 2020, Semarang, hlm. 2.

<sup>2</sup> Elisabeth Christiana, *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19*, Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, hlm. 4.

ada pula peserta didik yang menyendiri menjauhi lingkungan sosial serta siswa yang mengalami *burnout* belajar tidak dapat mengelola cara berpikir dan cara pemahamannya terhadap pembelajaran sehingga proses pengetahuannya akan terganggu dan tidak ada kemajuan. Apabila hal tersebut terjadi secara terus menerus, maka akan menghambat perkembangan yang seharusnya dicapai oleh peserta didik.<sup>3</sup>

Dalam dunia pendidikan, fenomena *burnout* belajar tentu perlu menjadi perhatian dan harus segera ditangani supaya proses pelaksanaan belajar dan mengajar menjadi proses yang menyenangkan, mengedepankan hasil kualitas belajar, dan dapat menciptakan suasana belajar yang baik, sehingga peserta didik dapat belajar dengan maksimal dan peserta didik dapat memaksimalkan potensi dalam dirinya. Di sekolah, guru BK memiliki peranan penting dalam membimbing, dan mengatasi masalah siswa serta mengembangkan potensi agar siswa menjadi pribadi yang mandiri. Salah satu usaha guru BK dalam mengatasi *burnout* belajar yaitu dengan memberikan layanan bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning*.<sup>4</sup>

Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk siswa, baik secara perorangan atau kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang bimbingan pribadi, sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir , melalui berbagai jenis layanan pendukung, berdasarkan

---

<sup>3</sup> Eva Yunita Putri, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mereduksi Burnout Pada Peserta Didik Kelas IX Di Smp Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019, hlm. 6.

<sup>4</sup> Muhammad Gunanggoro, *Efektivitas Senam Otak Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi Sman 11 Yogyakarta*, Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta 2016, hlm. 17.

norma-norma yang berlaku.<sup>5</sup> Bimbingan dan konseling bertujuan membantu peserta didik agar memiliki kompetensi mengembangkan potensi dirinya seoptimal mungkin atau mewujudkan nilai-nilai yang terkandung dalam tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasainya sebaik mungkin.<sup>6</sup>

Bimbingan konseling yang diberikan oleh guru BK yaitu dengan *hypnolearning* sebagai salah satu teknik dalam proses bimbingan. *Hypnolearning* merupakan suatu proses pemanfaatan alam bawah sadar dengan menggunakan gelombang otak. *Hypnolearning* adalah suatu proses seorang guru mampu menggunakan bahasa-bahasa yang dapat membuat rileks dan nyaman siswa dengan intonasi teratur yang maknanya persuasif penuh bujukan dilihat baik dari kualitas vokal maupun pilihan kata-katanya yang tidak boleh menggunakan kata “akan” dan bermakna negatif seperti “tidak dan jangan”.<sup>7</sup>

Berdasarkan riset yang dilakukan kepada guru BK pada 10 Januari 2022 di MTs Ma’hadul Muta’allimin, banyak siswa yang mengalami *burnout* belajar yang ditandai dengan adanya siswa yang bolos, siswa mengobrol saat proses pembelajaran, dan ada yang mengeluh bosan terhadap pelajaran tertentu pada guru BK. Hal tersebut diakibatkan siswa melakukan kegiatan pembelajaran yang monoton setiap harinya. *Burnout* belajar mempengaruhi kondisi fisik dan

---

<sup>5</sup> Sulastri, *Implementasi Program Bimbingan Dan Konseling Di SMP Muhammadiyah Palembang*, UIN Raden Fatah Palembang, 2015, hlm. 13-14.

<sup>6</sup> Surya Dharma, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Departemen Pendidikan Nasional, 2008, Hlm. 4-7.

<sup>7</sup> Sri Rezeki Nur Lestari, *Pengaruh Model Pembelajaran Hypnolearning Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas Xi Ipa Sma Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa*, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2010, hlm. 5.

mental siswa yang perlu dilakukan penanganan pada oleh guru terutama guru bimbingan konseling (BK) yang berkewajiban membantu siswa.<sup>8</sup> Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai: “Implementasi Bimbingan Konseling Dengan Teknik *Hypnolearning* Untuk Mengatasi *Burnout* Belajar Siswa Di MTs Ma’hadul Muta’allimin Sidorejo Comal”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berlandaskan latar belakang yang disampaikan diatas, maka bisa diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi *burnout* belajar siswa di MTs Ma’hadul Muta’allimin Sidorejo Comal?
2. Bagaimana implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa di MTs Ma’hadul Muta’allimin Sidorejo Comal?
3. Apa saja faktor pendukung dan penghambat implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa di MTs Ma’hadul Muta’allimin Sidorejo Comal?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun dari permasalahan yang dikemukakan tujuan penelitiannya ialah:

1. Untuk mengetahui *burnout* belajar siswa di MTs Ma’hadul Muta’allimin Sidorejo Comal.

---

<sup>8</sup> Wawancara guru BK (Ibu Sri Murti), Senin, 22 November 2021, pukul. 10.40 WIB.

2. Untuk mengetahui implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa di MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal.
3. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa di MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian merupakan persembahan atau manfaat yang diperoleh dari kegiatan penelitian yang sudah dilakukan. Kegunaan penelitian tersebut meliputi antara lain:

1. Kegunaan Secara Teoritis

Kegunaan teoritis ialah manfaat dari penelitian yang terkait dengan pengembangan ilmu pengetahuan, Manfaat yang bisa diambil ialah dapat memberikan informasi mengenai implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa.

2. Kegunaan Secara Praktis

- a. Penulis

Dapat memperbanyak ilmu pengetahuan, pengalaman, dan wawasan mengenai implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa.

- b. Guru BK

Dapat memahami perkembangan belajar siswa dan guru BK dapat memberi layanan bimbingan konseling dengan lebih aktif dan maksimal

dalam membantu mengatasi permasalahan siswa terutama masalah *burnout* belajar.

c. Siswa

Siswa mendapat penyelesaian masalah dengan tepat terkait *burnout* belajar yang sering dialami.

d. Pembaca

Dapat memberikan informasi dan sebagai rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa.

## **E. Tinjauan Pustaka**

### **1. Deskripsi Teori**

a. Pengertian Bimbingan Konseling Dengan Teknik *Hypnolearning*

Bimbingan berasal dari bahasa Inggris yaitu *to guide* yang kemudian menjadi *guidance* yang diartikan sebagai petunjuk, penjelasan, atau menuntun. Bimbingan adalah proses membantu seseorang dalam menentukan pilihan yang penting yang mempengaruhi hidupnya, seperti memilih gaya hidup yang dipilih.<sup>9</sup> Konseling berasal dari bahasa Inggris yaitu *counseling* yang awalnya diartikan penyuluhan (bersifat umum), akan tetapi sekarang lebih bersifat spesifik mengenai kejiwaan. Konseling yaitu proses bantuan

---

<sup>9</sup> Anak Agung Ngurah Adhiputra, *Bimbingan dan Konseling Aplikasi di Sekolah Dasar dan Taman Kanak-kanak*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), hlm. 11.

oleh konselor (guru BK) kepada konseli (siswa), baik tatap muka atau media, agar dapat mengatasi masalahnya, sehingga dapat berkembang menjadi pribadi yang bermakna.<sup>10</sup>

Jadi, bimbingan konseling di sekolah merupakan usaha membantu siswa dalam pengembangan hidup pribadi, sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir. Sedangkan teknik *hypnolearning* adalah salah satu metode *Hypnotherapy* dengan cara meng-uninstal atau menyingkirkan pengaruh buruk dalam pikirannya sehingga siswa bisa meningkatkan konsentrasi serta lebih fokus dalam belajar.<sup>11</sup>

Sehingga bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* adalah suatu proses pemberian bantuan baik secara individu atau melalui dinamika kelompok oleh konselor dengan cara memberikan bimbingan, arahan menggunakan bahasa yang membuat rileks dan nyaman. Berikut merupakan tahap-tahap layanan bimbingan konseling, diantaranya: tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir.<sup>12</sup>

b. Pengertian *Burnout* Belajar

*Burnout* belajar adalah suatu kejenuhan pada proses belajar dan bisa berpengaruh pada kondisi psikologis seperti bosan, letih, sinis,

---

<sup>10</sup> Abror Sodik, *Manajemen Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2017), hlm. 9.

<sup>11</sup> Rianda Elvinawanty, Sarinah, Liana Mailani, *Hypnolearning Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa/I Smk Di Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat*, Majalah Ilmiah Politeknik Mandiri Bina Prestasi, Volume: 7, No. 2 - Desember 2018, hlm. 2.

<sup>12</sup> Danty Linda Sari, *Penggunaan Play Therapy Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Konflik Siswa Kelas Viii Di Smp Bina Satria Tahun Pembelajaran 2017-2018*, (Medan: 2018), hlm. 33.

emosi, dan kepercayaan akademik yang menurun, yang disebabkan keikutsertaan secara terus-menerus dalam aturan proses belajar dalam waktu yang tidak sebentar. *Burnout* belajar siswa dalam belajarnya berpengaruh pada sistem berpikir siswa dan emosi yang kurang stabil saat belajar. Dari pola pikir yang negatif dan emosi yang kurang stabil mengakibatkan perilaku yang tidak peduli pada waktu pelajaran tertentu.<sup>13</sup>

## 2. Penelitian Relevan

Penelitian terdahulu yang berhubungan dengan pelaksanaan bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *Burnout* belajar siswa, sebagai berikut:

- a. Jurnal yang ditulis oleh Rianda Elvinawaty, Sarinah, dan Liana Mailani dengan judul “*Hypnolearning* Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa/i SMK Di Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat”. Berdasarkan penelitian tersebut diperoleh bahwa siswa dapat mengaktivasi kekuatan dalam diri dan dunia luar diri dengan *self image reprogramming* sehingga akan lebih siap dari segi mental menghadapi ujian sehingga prestasi belajarnya meningkat, Siswa mampu memotivasi dirinya sendiri untuk belajar dengan teknik *anchoring* dan *self hypnosis*, sehingga akan lebih bersemangat dalam belajar, Siswa belajar dengan modalitas mereka sesesuai dengan

---

<sup>13</sup> Luluk Setyawati dan Arifin Nur Budiono, *Pemberian Konseling Individu Untuk Menurunkan Burnout Belajar Siswa Kelas Vii Mts Al-Ma'arif*, Educazione, Vol. 7 No. 1 Mei 2019, hlm. 3.

kemampuannya sehingga proses belajar akan lebih efektif, Siswa dapat memberdayakan alam bawah sadar sehingga menjadi lebih relaks, fokus dan dapat menyerap setiap informasi yang disampaikan oleh guru dengan mudah, Siswa mulai memiliki sugesti positif dan menerapkan positive statement dalam kehidupan sehari-hari. Sama dengan jurnal yang ditulis peneliti yaitu mengatasi masalah siswa menggunakan teknik *hypnolearning*.<sup>14</sup>

- b. Skripsi yang ditulis oleh Widya Aulia Lubis yang berjudul “Mengurangi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Dengan Teknik *Modeling* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI Sma Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019”. Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa siswa yang mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar ditinjau dari beberapa indikator yaitu kelelahan indera, kelelahan fisik, kelelahan mental, belajar tidak bervariasi, suasana belajar yang monoton (tidak berubah-ubah), kurang aktifitas rekreasi dan hiburan, dan lingkungan belajar. Hasil uji persyaratan analisis menggunakan uji t paired sampels test diperoleh = 2,145. Dengan demikian  $(14,231 > 2,145)$  atau  $\text{Sig}, 000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah melakukan teknik modeling melalui

---

<sup>14</sup> Rianda Elvinawanty, Sarinah, dan Liana Mailani, *Hypnolearning Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa/i SMK Di Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat*, Majalah Ilmiah Politeknik Mandiri Bina Prestasi, Volume: 7 No. 2 - Desember 2018, hlm. 1

layanan bimbingan kelompok siswa kelas XII SMA harapan Mekar Medan. Persamaan penelitiannya yaitu sama-sama membahas tentang *burnout* belajar siswa dan menggunakan bimbingan kelompok. Perbedaannya adalah menggunakan teknik *modelling* dalam mengurangi *burnout* belajar sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *hypnolearning*.<sup>15</sup>

- c. Jurnal karya Edi Sutarjo, Dwi Arum, dan Suarni, dengan judul “Efektivitas Teori *Behavioral* Teknik Relaksasi dan *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”. Diperoleh bahwa konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa, ini dilihat dari hasil analisis  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% ( $15,719 > 2,571$ ), dan juga ditemukan bahwa konseling behavioral dengan pendekatan *brain gym* efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa, ini dilihat dari hasil analisis  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% ( $13,405 > 2,571$ ). Persamaan penelitiannya yaitu sama-sama meneliti masalah *burnout* belajar dan perbedaannya yaitu menggunakan teori behavior dengan teknik relaksasi dan *Brain Gym*, sedangkan penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *hypnolearning*.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Widya Aulia Lubis, *Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Xi Sma Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019*, (Medan: 2019), hlm. 6.

<sup>16</sup> Edi Sutarjo, Dwi Arum, dan Suarni, *Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium*

d. Jurnal karya Siti Munafiah yang berjudul “Strategi *Hypnosis Learning*”. Diperoleh bahwa Keberhasilan dalam proses belajar mengajar pada intinya adalah apa yang diajarkan oleh pendidik bisa diterima dan dipahami dengan baik oleh semua peserta didik. Akan tetapi, dalam aktifitas proses belajar mengajar sering ditemukan proses pembelajaran yang menjemukan, siswa nampak tidak bergairah, malas, tidak semangat pada saat pembelajaran di kelas sedang berlangsung. Salah satu faktor penyebabnya adalah karena tidak ada variasi dalam penerapan strategi pembelajaran. Strategi pembelajaran hanya bersifat satu arah, dimana peran guru sangat dominan (*teacher centered*). Salah satu strategi pembelajaran yang dianggap bisa dijadikan solusi untuk mengatasi kemalasan siswa pada saat belajar di kelas adalah strategi *hypnosis learning* (HL). Strategi ini menawarkan pembelajaran yang menyenangkan, mendesain pembelajaran yang hidup, agar pikiran siswa bisa masuk ke pikiran bawah sadar melalui afirmasi, sugesti, dan visualisasi. Strategi *hypnosis learning* juga bertujuan untuk mengatasi permasalahan perilaku malas belajar siswa. Jadi penelitian tersebut membahas tentang *hypnosis learning* tetapi untuk mengatasi perilaku malas belajar siswa sedangkan penelitian ini membahas teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa.<sup>17</sup>

---

Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling, Vol. 2 No. 1, tahun 2014, hlm. 1.

<sup>17</sup> Siti Munafiah, *Strategi Hypnosis Learning*, Jurnal Pendidikan Profesi Guru Madrasah Volume 1, Nomor 2, 2021, hlm. 1.

### 3. Kerangka Berpikir

*Burnout belajar* ialah tanda psikologis yang memperlihatkan kelelahan, keletihan emosional, sikap acuh dan kepercayaan akademik yang menurun pada siswa dikarenakan seringnya keikutsertaan siswa terhadap aturan dan tuntutan belajar. Dalam proses belajar, *burnout belajar* berpengaruh pada kondisi berpikir siswa serta emosi yang tidak menentu saat belajar berlangsung. Masalah *burnout belajar* terjadi karena adanya faktor yang melatar belakangi, diantaranya: adanya konsep diri, kontrol diri yang rendah, adanya beban kerja berlebihan, teknik belajar yang monoton dan tiak berubah-ubah, Suasana belajar yang tidak berubah-ubah, kurang dukungan sosial dan apresiasi terhadap diri sendiri. Oleh karenanya, perlu adanya perhatian untuk mengatasi *burnout belajar* yang dialami oleh siswa.<sup>18</sup>

Perlu adanya layanan bimbingan dan konseling, yaitu suatu upaya memberi bantuan dan pengarahan pada siswa dengan harapan siswa mampu dan mandiri dalam memecahkan permasalahan serta dapat mengubah pola hidup agar menjadi lebih baik oleh seorang ahli dibidangnya.<sup>19</sup> Untuk itu, implementasi layanan bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* diharapkan mampu mengatasi *burnout belajar* pada siswa.

---

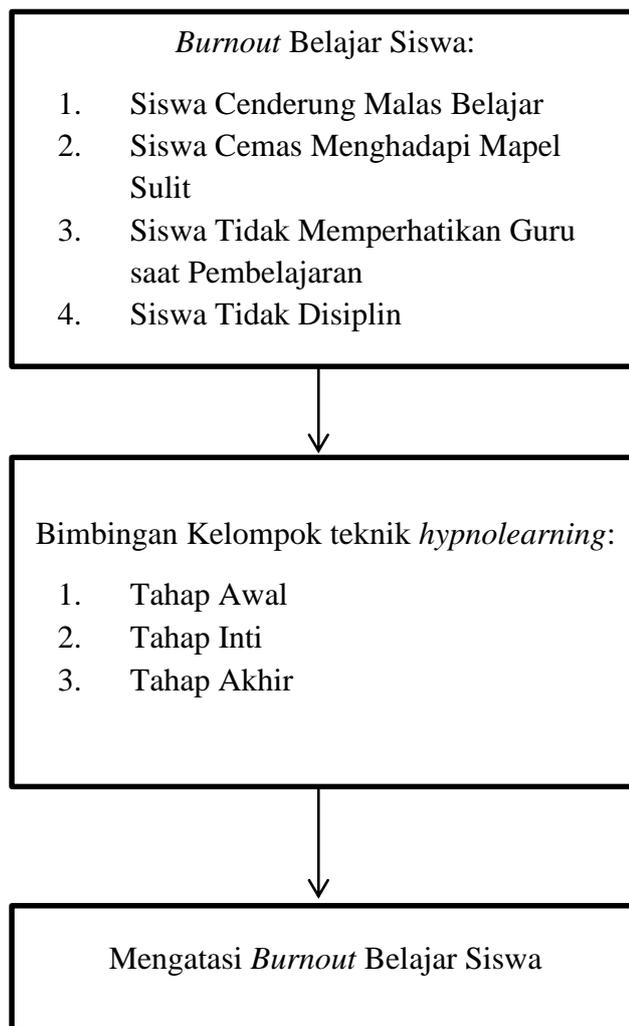
<sup>18</sup> Rahmi Dwi Febriani, Triyono, Rezki Hariko, Verlanda Yuca, Elrisfa Magistarina, *Factors Affecting Studen's Burnout In Online Learning*, Jurnal Neo Konseling, Vol. 3, no. 3, mei 2021, hlm. 3.

<sup>19</sup> Mahdi, *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kesuksesan Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta*, Jurnal Edukasi Bimbingan dan Konseling, Yogyakarta, 2017, hlm. 4.

Untuk mempermudah pembaca peneliti akan menyajikan kerangka berpikir dalam bentuk bagan sebagai berikut :

### **Bagan 1.1**

#### **Kerangka Berpikir**



## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis dan Pendekatan**

Penulis menggunakan jenis penelitian lapangan yakni penelitian yang dilaksanakan untuk mengeksplorasi dan menelusuri data ke tempat penelitian secara langsung.<sup>20</sup> Data diperoleh melalui pengamatan, mencatat dan menggabungkan data dan informasi yang dilihat di lapangan yang berkaitan dengan penerapan bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan yang dalam mengartikan masalah didasarkan pada gambaran yang berupa kata-kata, dan menjelaskan pendapat narasumber dengan rinci.<sup>21</sup> Baik berupa tulisan, ungkapan atau tingkah laku yang dapat diobservasi melalui pengamatan, wawancara serta telaah dokumen.<sup>22</sup> Penelitian ini akan membahas terkait dengan penerapan bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa.

## 2. Sumber Data

### a. Sumber data primer

Data primer merupakan data yang didapatkan dari seseorang yang terlibat secara langsung baik melalui wawancara atau observasi. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling dan siswa Mts Ma'hadul Muta'allimin.

### b. Sumber data sekunder

---

<sup>20</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hlm. 17.

<sup>21</sup> Hamid Patilima, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 2-3.

<sup>22</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda Karya, 2006), hlm.

Data sekunder didapatkan dari beberapa referensi seperti buku-buku, dokumen ataupun data lainnya yang berhubungan dengan Implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa di MTs Ma'hadul Muta'allimin.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data, diantaranya:

#### a. Wawancara

Wawancara adalah aktivitas interaksi antara dua orang atau lebih atas dasar ketersediaan, dengan arah pembicaraan sesuai tujuan yang sudah dibuat di awal.<sup>23</sup> Dengan demikian, wawancara disebut juga sebagai usaha pengambilan data oleh peneliti melalui pengajuan pertanyaan pada seorang narasumber. Kegiatan wawancara ini dilakukan kepada beberapa siswa dan seorang guru BK MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal untuk memperoleh informasi terkait kondisi *burnout* belajar siswa, bagaimana implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* terkait masalah *burnout* belajar siswa dan bagaimana faktor pendukung dan penghambat pada proses implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa.

#### b. Observasi

---

<sup>23</sup> Haris Hardiansyah, *Wawancara, Observasi, dan Fokus Group: Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), hlm. 31.

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang mewajibkan peneliti terjun secara langsung ke lapangan untuk mengamati segala fenomena yang terjadi.<sup>24</sup> Selain itu, observasi ialah cara memperoleh data dengan melakukan peninjauan pada suatu objek dalam periode tertentu.<sup>25</sup> Peneliti akan melihat secara langsung terhadap penerapan kegiatan bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa di MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal.

c. Dokumentasi

Dalam setiap penelitian, dokumentasi adalah hal yang terpenting.<sup>26</sup> Dokumentasi ialah teknik mengumpulkan data kualitatif yang bertujuan mengamati serta melakukan analisis dokumen-dokumen yang dikerjakan oleh subjek tentang suatu hal. Adapun teknik yang dilakukan oleh penulis yaitu dengan menelusuri dokumen maupun arsip yang berkaitan dengan implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa di MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal.

4. Metode analisis data

Analisis data adalah usaha yang dilakukan dengan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan cara mengorganisasikan data,

---

<sup>24</sup> Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi:CV Jejak, 2018), hlm. 145.

<sup>25</sup> M. Aziz Firdaus, *Metode Penelitian*, (Tangerang Selatan: Jelajah Nusantara, 2012), hlm. 39.

<sup>26</sup> Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif Dasar- Dasar*, (Jakarta: Indeks, 2012), hlm. 37.

mensintesiskannya, menyusun kedalam pola, memilih dan membuat kesimpulan sehingga dapat dimengerti oleh orang lain maupun diri kita sendiri. Teknik analisis data yang digunakan penelitian yaitu analisis kualitatif. Apabila data dapat ditemukan, maka dirangkai dan diklasifikasikan menggunakan data-data yang diperoleh guna menunjukkan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan.

Adapun langkah-langkahnya antara lain:

a. Reduksi data

Reduksi data merupakan bentuk analisis yang menajamkan, mengelompokkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasikan data dengan sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhirnya dapat tertarik dan diverifikasi. Dalam tahap ini peneliti membuat rangkuman mengenai data-data yang telah diperoleh baik dari teknik observasi, wawancara maupun dokumentasi.

b. Penyajian Data

Menjelaskan data yang didapat di lapangan memakai kata yang mudah dimengerti. Bertujuan untuk mempermudah penulisan dalam mengartikan apa yang terjadi.

c. Penarikan Kesimpulan

Setelah dianalisis, maka peneliti membuat kesimpulan dari penelitian sebagai jawaban dari rumusan masalah yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Dari hasil pengolahan data dan analisis data

kemudian diberi interpretasi terhadap masalah akhirnya digunakan penelitian untuk menarik kesimpulan.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Sugiyono, *Metode penelitian (kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta , 2017), hlm. 411.

## **G. Sistematika Penulisan Skripsi**

Penulis akan menguraikan urutan penulisan skripsi yang didalamnya terdapat lima bab, yaitu:

Bab I merupakan pendahuluan. Penulis menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II yaitu kerangka teori. Penulis menjabarkan teori mengenai masalah yang akan dibahas, penelitian terdahulu yang relevan baik berupa jurnal maupun karya ilmiah (skripsi, tesis, disertasi).

Bab III, merupakan hasil penelitian. Penulis memaparkan gambaran umum MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal, kondisi *burnout* belajar siswa, implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning*, faktor pendukung dan penghambat implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa di MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal.

Bab IV, merupakan analisis data. Penulis menjelaskan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dan analisis dari hasil penelitian.

Bab V, yaitu penutup. Berupa kesimpulan penelitian dan saran terhadap pihak-pihak yang berkaitan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan pembahasan diatas, hasil penelitian lapangan yang dipadukan dan didukung dengan teori dan buku mengenai “Implementasi Bimbingan Konseling Dengan Teknik *Hypnolearning* untuk Mengatasi *Burnout* Belajar Siswa Di MTs Ma’hadul Muta’allimin” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi *burnout* belajar siswa di MTs Ma’hadul Muta’allimin diantaranya: siswa cenderung malas belajar, siswa cemas menghadapi mata pelajaran yang susah/ tidak disukai, siswa tidak memperhatikan guru saat pembelajaran, dan siswa tidak disiplin. Hal tersebut menyebabkan proses belajar siswa menjadi terganggu dan kurang efektif sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.
2. Implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* di MTs Ma’hadul Muta’allimin berjalan dengan cukup baik hal ini terlihat dari siswa yang sebelumnya mengalami *burnout* dalam belajarnya menjadi lebih giat, termotivasi dan semangat dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* yang diberikan guru BK cukup efektif dalam meningkatkan semangat belajar siswa sehingga kedepannya dapat memperbaiki prestasi belajar siswa.

3. Terdapat faktor pendukung implementasi bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* yaitu layanan bimbingan kelompok di beri dukungan oleh semua pihak sekolah yang terkait dan guru BK yang menerapkan bimbingan tersebut sudah berpengalaman dan dapat menerapkan bimbingan kelompok dengan profesional. Sedangkan faktor penghambatnya yaitu kurang pemahaman dan kesadaran siswa akan pentingnya bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning*, kurangnya tenaga pembimbing, dan sarana prasarana yang kurang memadai.

## **B. Saran**

1. Bagi guru BK di MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal hendaknya dapat meningkatkan layanan program BK khususnya layanan bimbingan konseling dengan teknik *hypnolearning* dengan menambah referensi tentang games yang digunakan.
2. Bagi siswa kelas VIII MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal supaya bisa mempertahankan keadaan seperti yang dikatakan sesudah mengikuti bimbingan kelompok yaitu lebih giat dan bersemangat dalam belajar.
3. Bagi peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian yang sama bisa menggunakan teori dan pendekatan yang berbeda yang memungkinkan nantinya akan menemukan hal-hal yang baru dan berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adeliani, Mita. 2022. "Wawancara Siswa Kelas VIII MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal. Pematang."  
Sidorejo Comal. Pematang.
- Ahmad, Ulfa Alfiani. 2020. "Pengaruh Metode Pembelajaran Hypnoteaching Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas Mia Xi Sma Negeri 1 Gowa".  
Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Aji, Dwi Ghani Riski. 2022. "Wawancara Siswa Kelas VIII MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal. Pematang."  
Muta'allimin Sidorejo Comal. Pematang.
- Albi Anggito, Johan Setiawan. 2018. "Metodologi Penelitian Kualitatif".  
Sukabumi:CV Jejak.
- Andika, Andes Dwi. 2022. "Wawancara Siswa Kelas VIII MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal. Pematang."  
Muta'allimin Sidorejo Comal. Pematang.
- Areza, Welvan. 2019. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Brain Gym Untuk Menurunkan Burn Out Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Di Man 1 Metro Tahun Ajaran 2018/2019". Lampung.
- Deni Siregar, M. 2017. "Pengaruh Pemberian Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Pada Sisw Sdn 2 Kelayu Jorong". Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar, Vol. 1, No. 2 : Juli – Desember.
- Deni, Mahardika. 2015. "Menerapkan *Hypno Studying*". Yogyakarta: Diva Press.
- Firdaus, M. Aziz. 2017. "Metode Penelitian". Tangerang Selatan: Jelajah Nusantara.

- Gunanggoro, Muhammad. 2016. "Efektivitas Senam Otak Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Sman 11 Yogyakarta". Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hakim, Andri. 2011. "*Hypnosis in Teaching : Cara Dahsyat Mendidik Dan Mengajar*". Cetakan Ke-2. Jakarta: visimedia.
- Hakim, Thursan. 2004. "Belajar Secara Efektif". Jakarta: Puspa Swara.
- Hardiansyah, Haris. 2015. "Wawancara, Observasi, dan Fokus Group: Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif". Jakarta: Rajawali Pers.
- Hariantika. 2020. "Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Online Siswa Di Jorong IV Curanting Kabupaten Pasaman". Bukittinggi.
- Ilham Mubarak, Mukhamad. 2018. "Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman". Yogyakarta.
- J. Moleong, Lexy. 2006. "Metodologi Penelitian Kualitatif". Bandung: Rosda Karya.
- Justiatini, Witrin Noor dan Dena Mulyana. 2020. "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Membimbing Siswa Dalam Menegakkan Kedisiplinan Di Lingkungan Sekolah". Iktisyaf: Jurnal Ilmu Dakwah dan Tasawuf. Vol. 2. No. 2.
- Khoirunnisa, Karina. 2022. "Wawancara Siswa Kelas VIII MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal. Pematang".

- Lestari, Sri Rezki Nur. 2010. "Pengaruh Model Pembelajaran *Hypnolearning* Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas XI Ipa Sma Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa". Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Alauddin. Makassar.
- Lubis, Widya Aulia. 2019. "Mengurangi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI Sma Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019". Medan.
- Luluk Setyawati dan Arifin Nur Budiono. 2019. "Pemberian Konseling Individu Untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Siswa Kelas VII Mts Al-Ma'arif". *Educazione*. Vol. 7, No. 1, Mei.
- Mahdi. 2017. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kesuksesan Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta". *Jurnal Edukasi Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta.
- Muna, Naelul. 2020. "Strategi Guru BK dalam Mengatasi *Burnout Study* Siswa SMKN 1 Widasari". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 4, No. 1, Mei.
- Munafiah, Siti. 2021. "Strategi *Hypnosis Learning*". *Jurnal Pendidikan Profesi Guru Madrasah* Volume 1, Nomor 2, 2021.
- Murti, Sri. 2022. "Wawancara Guru BK MTs Ma'hadul Muta'allimin Sidorejo Comal. Pematang".

- Nopriani, Uni. 2021. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa XI Mipa F Di Sma Negeri 2 Kota Bengkulu". Jurnal Triadik, Vol. 20 No.1. Bengkulu.
- Patilima, Hamid. 2007. "Metode Penelitian Kualitatif". Bandung: Alfabeta.
- Prayitno dan Eman Anti. 2004. "Dasar-dasar Bimbingan dan konseling". Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmi Dwi Febriani, Triyono, Rezki Hariko, Verlanda Yuca, Elrisfa Magistarina. "Factors Affecting Studen's Burnout In Online Learning". Jurnal Neo Konseling, Vol. 3, no. 3, mei.
- Rianda Elvinawanty, Sarinah, Liana Mailani. 2018. "Hypnolearning Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa/I Smk Di Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat". Majalah Ilmiah Politeknik Mandiri Bina Prestasi. Volume: 7, No. 2. Desember.
- Rusmana. 2009. "Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah". Bandung : Rizqi.
- S, Shaleha. 2021. "Pengaruh Hypnolearning Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik SD Inpres Madello Kabupaten Barru". Makassar.
- Sari, Danty Linda. 2018. "Penggunaan Play Therapy Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Konflik Siswa Kelas Viii Di Smp Bina Satria Tahun Pembelajaran 2017-2018". Medan.
- Sari, Mahrita Indah. 2019. "Peran Guru Bk Dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa Saat Belajar Melalui Ice Breaking Di Man 3 Medan". Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan.

- Sarosa, Samiaji. 2012. "Penelitian Kualitatif Dasar- Dasar". Jakarta: Indeks.
- Sodik, Abror. 2017. "Manajemen Bimbingan dan Konseling". Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Sugiyono. 2017. "Metode penelitian (kuantitatif, kualitatif, dan R&D)". Alfabeta: Bandung.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. "Pengantar Pelaksanaan Prgram BK Di Sekolah". Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutarjo, Ip. E., Arum, D. W., & Suarni, N. K. (2014). "Efektivitas Teori *Behavioral* Teknik Relaksasi dan *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014". E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, 2(1).
- Syah, Muhibbin. 2002. "Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru". Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syahara Dewi, Salvinda. 2019. "Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Game Terapi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (*Spiritual Quotient*) Terhadap Siswa Di Smps Babul Maghfirah Aceh Besar". Banda Aceh.
- Wulandari, Desi. 2011. "Studi Tentang Kualitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling, Faktor Pendukung Dan Penghambat Serta Alternatif Pengatasannya Pada Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Batuwarno Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2009/2010". Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Yustisia, N. 2012. "*Hypnoteaching*". Jogjakarta: Ar –Ruzz Media.



KEMENTERIAN AGAMA

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PEKALONGAN

Jl. Kusuma Bangsa No. 9 Pekalongan, Telp. (0285) 412575 ext : 112 | Faks. (0285) 423418  
Website : [perpustakaan.iainpekalongan.ac.id](http://perpustakaan.iainpekalongan.ac.id) | Email : [perpustakaan@iainpekalongan.ac.id](mailto:perpustakaan@iainpekalongan.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika IAIN Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Winda Sari  
NIM : 3517007  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam  
E-mail address : windasarii32@gmail.com  
No. Hp : 085702473785

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir  Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**IMPLEMENTASI BIMBINGAN KONSELING DENGAN TEKNIK HYPNOLEARNING UNTUK**

**MENGATASI BURNOUT BELAJAR SISWA DI MTS MA'HADUL MUTA'ALLIMIN SIDOREJO**

**COMAL**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 20... MEI... 2022



WINDA SARI  
NIM : 3517007