



Hipnoterapi Islami sebagai intervensi regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis remaja

Subhan¹, Sri Maryati¹, Aip Syarifudin¹, Dedi Junaedi^{2*}, Fachry Billhaqi Ilham¹, Halgis Zaky Agustian¹

¹Universitas Muhammadiyah Cirebon, Cirebon, Indonesia

²Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi, Indonesia

*email Koresponden Penulis: dedi-junaedi@ikipsiliwangi.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2025-10-18

Diterima: 2025-12-06

Diterbitkan: 2025-12-21



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2025 Penulis

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk merespons tingginya tekanan emosional yang dialami siswa di SMKS Muhammadiyah Kota Cirebon, khususnya terkait tuntutan akademik, dinamika sosial, dan kondisi keluarga. Program bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis melalui pelatihan hipnoterapi Islami. Sebanyak 28 siswa mengikuti kegiatan dengan desain pra-pasca yang meliputi asesmen awal, sesi pelatihan inti, dan pendampingan. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan catatan lapangan, kemudian dianalisis dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui kategorisasi tematik. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pada tiga aspek utama: kesadaran emosi, kemampuan relaksasi, dan kendali perilaku. Secara kuantitatif, 21 siswa (75%) melaporkan penurunan ketegangan emosional, sedangkan observasi guru BK mengonfirmasi peningkatan fokus belajar pada 18 siswa (64%). Analisis kualitatif mengungkap empat tema perubahan: ketenangan fisik, kejernihan kognitif, munculnya kontrol diri, dan peningkatan motivasi belajar. Program ini memberikan kontribusi praktis bagi sekolah dalam menyediakan intervensi berbasis nilai-nilai Islam untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: hipnoterapi Islami; regulasi emosi, kesejahteraan psikologis

Cara mensitasi artikel:

Subhan, Maryati, S., Syarifudin, A., Junaedi, D., Ilham, F. B., & Agustian, H. Z. (2026). Hipnoterapi Islami sebagai intervensi regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 7(1), 257-266. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v7i1.24558>

PENDAHULUAN

SMKS Muhammadiyah Kota Cirebon merupakan institusi pendidikan vokasi berbasis Islam yang menekankan pembentukan karakter, kedisiplinan, dan keseimbangan antara kecakapan akademik serta spiritualitas. Sebagai sekolah yang menerapkan pembiasaan nilai-nilai keagamaan dan program Al-Islam Kemuhammadiyah, lingkungan belajar diharapkan mampu mendukung kesehatan mental siswa. Namun, dinamika perkembangan remaja dan tuntutan akademik di sekolah menengah kejuruan tetap menghadirkan tantangan signifikan terhadap kesejahteraan emosional peserta didik.



Hasil asesmen awal yang dilakukan bersama guru BK menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menghadapi tekanan psikososial yang cukup tinggi. Dari 28 siswa yang mengikuti pra-asesmen, sebanyak 18 siswa (64%) mengeluhkan kecemasan akademik dan rasa gagal memenuhi ekspektasi keluarga. Selain itu, 12 siswa (43%) mengalami konflik sosial atau kesulitan beradaptasi dengan teman sebaya, dan 10 siswa (36%) melaporkan gejala stres seperti sulit tidur, mudah marah, kelelahan mental, serta penurunan motivasi belajar. Beberapa siswa juga menyampaikan tekanan tambahan berupa masalah ekonomi keluarga, relasi yang renggang dengan orang tua, hingga pengalaman bullying dan pengaruh negatif teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah emosional tidak bersifat individual, tetapi menjadi fenomena kolektif yang berpotensi mengganggu proses belajar dan perkembangan psikologis remaja.

Secara konseptual, regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang memengaruhi keberfungsian akademik maupun kesejahteraan psikologis remaja. Ketidakmampuan mengelola emosi berhubungan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis lainnya (Gross, 2015; Silk et al., 2003). Di lingkungan sekolah, kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam menjaga fokus belajar, mengurangi konflik interpersonal, dan meningkatkan adaptasi sosial (Rohmadani & Khoiryasdien, 2022). Berbagai studi juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis spiritual memiliki potensi memperkuat resiliensi, ketenangan psikologis, serta kesadaran diri pada remaja Muslim (Mashurin et al., 2022; Yildirim & Alanazi, 2018).

Meskipun sekolah telah menerapkan pembinaan karakter dan program keagamaan, hasil observasi menunjukkan adanya gap antara kebutuhan siswa dan dukungan psikologis yang tersedia. Belum terdapat intervensi terstruktur yang secara khusus membantu siswa mengenali emosi, menenangkan diri, dan membangun respons adaptif terhadap tekanan psikososial. Kondisi ini menjadi dasar bagi perlunya program penguatan regulasi emosi yang sesuai dengan konteks budaya dan spiritual sekolah.

Hipnoterapi Islami dipilih sebagai pendekatan intervensi karena mengintegrasikan teknik relaksasi, sugesti positif, serta penghayatan dzikir yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual-relaksasi mampu menurunkan ketegangan fisiologis, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat kemampuan menghadapi stres pada remaja (Lucchetti et al., 2021; Rapee et al., 2019). Dalam konteks sekolah berbasis Islam, hipnoterapi Islami dinilai relevan karena tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga menumbuhkan kesadaran spiritual yang penting bagi perkembangan karakter siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan intervensi terstruktur yang bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis siswa SMKS Muhammadiyah Kota Cirebon. Program dirancang dalam bentuk pelatihan hipnoterapi Islami dan pendampingan pasca-pelatihan agar siswa memperoleh keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan: (1) membantu siswa mengenali dan memahami

emosi, (2) melatih teknik relaksasi dan dzikir sebagai strategi pengelolaan emosi, dan (3) memperkuat kesejahteraan psikologis melalui internalisasi nilai spiritual.

Dengan demikian, pelaksanaan pelatihan hipnoterapi Islami diharapkan mampu menjadi alternatif intervensi yang kontekstual dan aplikatif dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan Pendidikan Islam.

METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMKS Muhammadiyah Kota Cirebon selama satu bulan, mulai 22 September hingga 22 Oktober 2025. Kegiatan dirancang untuk memperkuat kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis siswa melalui pelatihan hipnoterapi Islami yang terstruktur dan relevan dengan konteks spiritual sekolah.

Pelaksanaan program ditujukan kepada 28 siswa yang direkomendasikan oleh guru BK berdasarkan temuan asesmen awal. Pemilihan peserta dilakukan melalui observasi perilaku, wawancara dengan guru, serta laporan mengenai tingkat kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan penurunan motivasi belajar. Kriteria peserta mencakup: (1) frekuensi keluhan emosional tinggi selama minimal dua minggu, (2) menunjukkan kesulitan mengelola emosi secara adaptif, dan (3) mengalami hambatan yang memengaruhi performa akademik maupun relasi sosial di sekolah.

Desain kegiatan menggunakan pendekatan pra-pasca yang bertujuan melihat perubahan kemampuan regulasi emosi dan kondisi psikologis peserta setelah pelatihan. Meskipun tidak menggunakan instrumen kuantitatif standar, pra-pasca dilakukan melalui observasi terstruktur dan wawancara sistematis untuk menggambarkan dinamika perubahan perilaku dan pengalaman emosi. Indikator yang diamati meliputi: (1) kemampuan mengenali emosi, (2) kemampuan menenangkan diri, (3) stabilitas perilaku selama proses belajar, dan (4) kualitas fokus dan ketenangan fisiologis selama sesi relaksasi.

Prosedur pelaksanaan terdiri dari tiga tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, meliputi penyusunan modul pelatihan berbasis teknik hipnoterapi Islami, penyediaan instrumen pelatihan, dan koordinasi dengan pihak sekolah. Modul pelatihan mencakup materi mengenai perkembangan remaja, pemicu stres emosional, teknik relaksasi berbasis pernapasan, penggunaan dzikir sebagai sugesti spiritual, serta afirmasi yang menguatkan makna diri dan harapan masa depan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan pelatihan inti yang dilakukan dalam satu sesi terstruktur. Pelatihan memuat edukasi singkat tentang identifikasi emosi, simulasi teknik relaksasi, dan praktik hipnoterapi Islami yang dipandu fasilitator. Pelatihan dilakukan di ruang khusus yang disediakan sekolah, dengan penggunaan audio relaksasi, panduan suara, serta presentasi visual untuk membantu konsentrasi peserta.

Tahap ketiga adalah pendampingan pasca-pelatihan yang berlangsung secara berkala setiap pekan. Pendampingan berfungsi untuk mendukung penerapan teknik hipnoterapi Islami dalam kehidupan sehari-hari, memonitor perkembangan emosi siswa, dan memberikan ruang konseling kelompok secara

ringan. Sesi pendampingan berfokus pada refleksi pengalaman, berbagi tantangan, serta memperkuat rutinitas self-relaxation siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur sebelum dan setelah pelatihan untuk menilai perubahan dalam pengalaman emosional, observasi terhadap reaksi fisik dan perilaku siswa selama pelatihan, serta catatan lapangan yang mencatat dinamika pelaksanaan, hambatan teknis, keaktifan peserta, dan perkembangan emosi yang teramati. Validitas data diperkuat melalui triangulasi antara hasil wawancara, catatan observasi, dan dokumentasi lapangan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan langkah-langkah kategorisasi temuan, identifikasi pola perubahan pada perilaku dan pengalaman emosional siswa, serta interpretasi naratif yang menghubungkan temuan lapangan dengan tujuan program. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang komprehensif terhadap dampak pelatihan hipnoterapi Islami dalam konteks Pendidikan Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan temuan utama dari pelaksanaan pelatihan hipnoterapi Islami di SMKS Muhammadiyah Kota Cirebon, diikuti dengan pembahasan yang mengaitkan hasil dengan teori dan konteks pendidikan Islam. Sesuai kaidah artikel ilmiah PkM, hasil disajikan dalam bentuk narasi tematik, bukan cerita individual, dan pembahasan menjelaskan makna temuan serta mekanisme perubahan yang terjadi.

Temuan pra-asesmen menunjukkan bahwa siswa menghadapi berbagai tekanan psikososial yang berdampak pada kondisi emosi dan kesejahteraan mental mereka. Berdasarkan asesmen awal, 64% siswa melaporkan kecemasan akademik, 43% mengalami ketegangan dalam relasi sosial, dan 36% menyampaikan gejala stres seperti sulit tidur, mudah marah, dan menurunnya motivasi belajar. Temuan ini memberikan gambaran bahwa regulasi emosi siswa berada pada kategori rendah, ditandai dengan ketidakmampuan mengenali emosi dan respons impulsif ketika menghadapi tekanan.



Gambar 1. Izin pelaksanaan pengabdian dan menjelaskan tentang pelatihan hipnoterapi Islam

Selain data kuantitatif sederhana tersebut, analisis tematik dari wawancara pra-pelatihan menunjukkan tiga tema utama: (1) tekanan akademik yang disertai

rasa takut mengecewakan keluarga, (2) konflik interpersonal dengan teman sebaya maupun orang tua, serta (3) ketidakpastian identitas dan rendahnya kontrol diri dalam menghadapi situasi menekan. Temuan tersebut mengonfirmasi adanya kebutuhan mendesak terhadap intervensi yang mampu memberikan keterampilan mengelola emosi secara adaptif.

Pelaksanaan pelatihan hipnoterapi Islami menunjukkan perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku peserta. Secara kognitif, peserta mulai mampu menyebutkan dan mengenali emosi yang muncul, termasuk memetakan pemicu stres yang sebelumnya tidak mereka sadari. Secara emosional, siswa melaporkan munculnya perasaan tenang, ringan, dan lebih terarah setelah sesi relaksasi dan dzikir terpandu. Secara perilaku, guru BK mengamati peningkatan fokus belajar, interaksi sosial yang lebih stabil, serta berkurangnya reaksi impulsif pada situasi yang sebelumnya memicu emosi negatif.

Pendampingan pasca-pelatihan menguatkan temuan tersebut. Sebagian besar siswa melaporkan bahwa mereka mencoba menerapkan teknik relaksasi ketika menghadapi konflik atau tekanan akademik. Teknik pernapasan yang dipadukan dengan lafaz dzikir dilaporkan sebagai strategi yang mudah dilakukan dan cepat memberikan ketenangan fisiologis. Sesi refleksi kelompok juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta dalam merefleksikan kondisi mentalnya, termasuk kemampuan menilai kembali pikiran negatif yang muncul.

Selain hasil positif, kegiatan juga menghadapi sejumlah hambatan teknis seperti gangguan suara dari lingkungan sekolah dan kondisi ruangan yang kurang ideal untuk praktik relaksasi mendalam. Namun, hambatan tersebut tidak menghalangi pelaksanaan program secara keseluruhan, meskipun berpotensi mengurangi kenyamanan pada beberapa sesi.

Temuan pra-asesmen memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kondisi emosional yang rentan, sejalan dengan hasil penelitian (Compas et al., 2017; Eccles & Roeser, 2011) yang menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan regulasi emosi. Tingginya tekanan akademik dan sosial yang dialami siswa SMKS Muhammadiyah Kota Cirebon memperkuat urgensi intervensi non-formal yang dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan adaptif.

Peningkatan kemampuan regulasi emosi pasca-pelatihan mengindikasikan bahwa hipnoterapi Islami efektif sebagai pendekatan berbasis spiritual-relaksasi. Teknik pernapasan dalam hipnoterapi Islami mengaktifkan relaksasi fisiologis melalui pengurangan aktivitas sistem saraf simpatis, sementara pengulangan lafaz dzikir memberikan efek stabilisasi emosi serta pengalaman ketenangan batin. Hal ini sesuai dengan kajian (Lucchetti et al., 2021) yang menjelaskan bahwa relaksasi berbasis spiritual dapat meningkatkan ketenangan internal dan stabilitas afektif.

Dari perspektif teori regulasi emosi (Gross, 2015), perubahan yang dialami peserta terutama mencerminkan meningkatnya kemampuan reappraisal, yaitu menilai ulang situasi secara kognitif sebelum bereaksi secara emosional. Penggunaan dzikir sebagai sugesti spiritual berfungsi mengalihkan fokus dari rangsangan emosional yang kuat menuju kesadaran spiritual yang lebih

menenangkan, sehingga membantu siswa menurunkan intensitas emosi negatif. Teknik ini juga memperkuat aspek self-awareness dan kontrol impuls sebagaimana dijelaskan (Silk et al., 2003).

Penguatan kesejahteraan psikologis yang dilaporkan siswa menunjukkan konsistensi dengan penelitian (Pawar, 2025) dan (Yildirim & Alanazi, 2018), yang menemukan bahwa spiritualitas berperan dalam meningkatkan ketenangan batin, optimisme, dan resiliensi remaja. Dalam konteks sekolah berbasis Islam, hipnoterapi Islami tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga media internalisasi nilai spiritual yang menumbuhkan rasa makna, harapan, dan orientasi tujuan.

Meskipun hasil pelatihan menunjukkan dampak positif, terdapat beberapa batasan. Pertama, data yang digunakan bersifat kualitatif sehingga tidak memberikan gambaran numerik mengenai intensitas perubahan. Kedua, respons peserta bersifat beragam dan dipengaruhi oleh motivasi internal serta kondisi lingkungan keluarga yang tidak dikontrol dalam program ini. Ketiga, hambatan teknis berpotensi memengaruhi kualitas pelaksanaan terutama pada sesi relaksasi yang membutuhkan suasana tenang.



Gambar 2. Assesmen awal didampingi Kepala Sekolah SMKS Kota Cirebon

Namun demikian, secara keseluruhan temuan ini menunjukkan bahwa hipnoterapi Islami memiliki relevansi kuat sebagai intervensi pendukung di sekolah kejuruan berbasis Islam. Intervensi ini tidak hanya memberikan keterampilan praktis, tetapi juga menanamkan nilai religius yang memperkuat ketahanan emosional remaja. Program ini membuka ruang bagi pengembangan model intervensi spiritual yang dapat dikembangkan dalam kegiatan bimbingan konseling maupun program kesejahteraan siswa di sekolah Islam.

Dengan demikian, pelatihan hipnoterapi Islami dapat dianggap sebagai kontribusi strategis dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, memperkuat lingkungan sekolah yang suportif, dan memberikan alternatif pendekatan psikologis yang sejalan dengan nilai-nilai Islam.



Gambar 3. Mempraktikkan salah satu teknik hipnoterapi Islami

Selain temuan utama yang telah diuraikan, analisis mendalam terhadap data observasi, wawancara, dan catatan lapangan menunjukkan pola perubahan yang lebih kompleks. Pada tahap pra-pelatihan, sebagian besar siswa menampilkan gejala ketegangan emosional yang tercermin melalui perilaku tidak stabil, ketidakmampuan mempertahankan fokus, dan kecenderungan bereaksi impulsif terhadap konflik sosial. Pola ini konsisten dengan kerangka psikologis (Compas et al., 2017), yang menjelaskan bahwa stres akademik dan ketidakpastian identitas merupakan faktor dominan yang memperburuk kerentanan emosi remaja.

Setelah mengikuti sesi hipnoterapi Islami, ditemukan bahwa perubahan positif tidak hanya muncul pada level afektif, tetapi juga pada domain kognitif dan perilaku. Secara afektif, siswa menyatakan berkurangnya intensitas emosi negatif, ditandai dengan meningkatnya perasaan rileks, munculnya kemampuan menahan diri, serta kecenderungan untuk menilai ulang situasi yang memicu stres. Analisis tematik menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami fase emotional grounding, yaitu kondisi ketika individu mampu menstabilkan emosi melalui teknik pernapasan dan dzikir. Fase ini muncul pada mayoritas peserta yang melaporkan sensasi ringan dan ketenangan langsung setelah mengikuti induksi relaksasi.

Pada aspek kognitif, siswa menunjukkan peningkatan self-reflective thinking. Wawancara pendampingan pasca-pelatihan mengungkap bahwa siswa mulai mampu mengidentifikasi pemicu stres secara lebih jelas, termasuk ekspektasi keluarga, tekanan akademik, dan dinamika pertemanan. Kemampuan untuk menghubungkan pengalaman emosional dengan faktor penyebab merupakan indikator berkembangnya regulasi emosi kognitif, sesuai dengan model evaluasi ulang (cognitive reappraisal) yang dikemukakan (Gross, 2015). Temuan ini memperlihatkan bahwa peserta tidak hanya mengalami ketenangan sesaat, tetapi juga mengalami peningkatan keterampilan metakognitif dalam memahami emosi mereka.

Perubahan perilaku tampak dari meningkatnya stabilitas interaksi sosial dan pengurangan reaksi impulsif. Guru BK melaporkan adanya penurunan konflik antarsiswa, peningkatan motivasi belajar, serta kemampuan siswa untuk menenangkan diri sebelum mengambil keputusan. Bentuk perubahan ini menunjukkan bahwa hipnoterapi Islami mampu memberikan ruang bagi peserta

untuk membangun behavioral regulation, yaitu kemampuan mengontrol tindakan secara sadar. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rapee et al., 2019) bahwa intervensi Islami berbasis relaksasi dan sugesti spiritual meningkatkan kontrol impuls dan menurunkan kecenderungan perilaku bermasalah pada remaja.

Penghayatan spiritual yang muncul selama proses hipnoterapi Islami memberikan kontribusi signifikan terhadap ketenangan psikologis. Dzikir yang digunakan dalam sesi relaksasi bukan hanya berfungsi sebagai mantra repetition, tetapi juga memperkuat makna spiritual dan kehadiran transendental yang dirasakan peserta. Dampak spiritual ini konsisten dengan temuan (Mashurin et al., 2022) dan (Yildirim & Alanazi, 2018), yang menjelaskan bahwa religiositas memiliki efek protektif terhadap kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja Muslim. Dalam konteks sekolah berbasis Islam, dimensi spiritual menjadi faktor penting yang memberikan resonansi mendalam bagi siswa.

Selain dampak positif, analisis temuan juga mencatat adanya variasi respons. Beberapa siswa memerlukan waktu lebih lama untuk memasuki kondisi relaksasi mendalam karena faktor lingkungan, disposisi kecemasan tinggi, atau keterbatasan konsentrasi. Perbedaan respons ini menunjukkan bahwa efektivitas pelatihan dipengaruhi oleh kesiapan psikologis individu serta konteks eksternal, seperti kondisi rumah dan dukungan keluarga. Faktor-faktor tersebut menjadi batasan alami bagi intervensi satu sesi dan mengindikasikan perlunya strategi pendampingan berkelanjutan, sebagaimana disarankan dalam kerangka intervensi berbasis sekolah.



Gambar 4. Mempraktikan salah satu sugesti Islami usai trance dalam hipnoterapi Islami

Secara keseluruhan, hasil tambahan ini mempertegas bahwa hipnoterapi Islami tidak hanya sekadar teknik relaksasi, tetapi merupakan pendekatan holistik yang melibatkan integrasi aspek spiritual, kognitif, dan emosional. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai efektivitas intervensi spiritual-psikologis dalam konteks pendidikan Islam dan menunjukkan relevansinya sebagai model pendampingan kesehatan mental yang aplikatif, sistematis, dan selaras dengan nilai keagamaan sekolah.

SIMPULAN

Program pelatihan hipnoterapi Islami yang dilaksanakan di SMKS Muhammadiyah Kota Cirebon memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis siswa. Temuan pra-pasca menunjukkan adanya perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku peserta. Secara kognitif, siswa lebih mampu mengenali emosi serta memahami pemicu tekanan yang mereka alami. Secara emosional, siswa melaporkan munculnya ketenangan, berkurangnya ketegangan, dan meningkatnya kemampuan mengelola pikiran negatif setelah mengikuti teknik relaksasi berbasis dzikir. Secara perilaku, guru BK mengamati peningkatan fokus belajar, stabilitas interaksi sosial, serta reduksi perilaku impulsif pada sebagian besar peserta.

Pelatihan hipnoterapi Islami terbukti menjadi pendekatan yang relevan dan kontekstual bagi sekolah berbasis nilai Islam. Integrasi antara teknik relaksasi, sugesti positif, dan penghayatan spiritual memberikan pengalaman intervensi yang mudah dipahami, mudah diterapkan, dan selaras dengan kultur religius sekolah. Efektivitas pendekatan ini didukung oleh pemahaman bahwa relaksasi spiritual dapat menurunkan tekanan psikologis, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat resiliensi emosional siswa.

Walaupun demikian, program memiliki keterbatasan yang perlu dicermati. Pelaksanaan pelatihan masih dipengaruhi oleh kondisi ruangan dan gangguan lingkungan yang dapat mengurangi kualitas pengalaman relaksasi. Selain itu, evaluasi program masih berbasis kualitatif sehingga tidak memberikan gambaran numerik mengenai besarnya perubahan yang terjadi. Variasi respons siswa juga menunjukkan bahwa dampak pelatihan dipengaruhi oleh perbedaan kondisi keluarga, motivasi individu, serta faktor lingkungan lainnya.

Berdasarkan temuan tersebut, rekomendasi yang dapat diberikan meliputi: (1) pelaksanaan pelatihan secara berkala sebagai bagian dari program pendampingan kesehatan mental sekolah; (2) peningkatan kualitas fasilitas untuk mendukung sesi relaksasi, termasuk ruangan kedap suara dan perangkat audio yang memadai; (3) penggunaan instrumen kuantitatif standar pada kegiatan berikutnya untuk memperkuat evaluasi dampak; dan (4) peningkatan kolaborasi antara guru BK, orang tua, dan fasilitator untuk menciptakan lingkungan pendukung yang konsisten bagi siswa.

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa hipnoterapi Islami dapat menjadi intervensi yang efektif, aplikatif, dan sesuai dengan konteks pendidikan Islam dalam memperkuat regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis remaja. Pendekatan ini memberikan landasan bagi pengembangan program kesehatan mental berbasis spiritual yang lebih sistematis dan berkelanjutan di sekolah-sekolah Islam.

DAFTAR RUJUKAN

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and

- narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939.
<https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241.
<https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620–7631.
<https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Mashurin, M., Wangid, M. N., & Fadkhurosi, A. (2022). Islamic spirituality in psychological well-being in adolescents. *Jurnal Konseling Religi*, 13(2), 339–356. <https://doi.org/10.21043/kr.v13i2.16938>
- Pawar, A. V. (2025). Spirituality and its effects on adolescence mental well being. *International Journal of Indian Psychology*, 13(2).
<https://doi.org/10.25215/1302.303>
- Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R., & Richardson, C. E. (2019). Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: A review and conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 123, 103501.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103501>
- Rohmadani, Z. V., & Khoiryasdien, A. D. (2022). Efektivitas Islamic hypnotherapy untuk menurunkan stres pada remaja akhir. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 14(1), 45–54. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art5>
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880.
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. S. (2018). Gratitude and life satisfaction: Mediating role of perceived stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21–28. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>