

**HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI *PHOBIA* HEWAN DI
GRAHA HIPNOTERAPI METRO LAMPUNG**

Skripsi

**ESTU KURNIANINGTIYAS
NPM. 1941040199**

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2023 M**

**HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI *PHOBIA* HEWAN DI
GRAHA HIPNOTERAPI METRO LAMPUNG**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam
Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

Oleh :

**ESTU KURNIANINGTIYAS
NPM. 1941040199**

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam

**Pembimbing I : Dr. Hj. Hesti Riza Zen. SH.,MH.
Pembimbing II: Risna Rogamelia, M.Pd**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2023 M**

ABSTRAK

Kepemilikan rasa takut atau phobia yang dimiliki setiap manusia terhadap satu objek tertentu, khususnya terhadap hewan, termanifestasikan dalam berbagai respon dan tindakan. Setiap manusia memiliki tindakan atau respon yang berbeda-beda ketika berhadapan dengan hewan yang menjadi objek dari ketakutannya. Yang terjadi di Graha Hipnoterapi Metro Lampung mulai dari teriak, memukul teman yang ada disebelahnya, lompat, berlari, sampai dengan menangis sesenggukan. Berdasarkan hal tersebut kemudian muncul beragam metode atau tawaran sebagai upaya mengatasi problem phobia terhadap hewan khususnya. Salah satu yang lazim digunakan dalam upaya mengatasi phobia tersebut dikenal dengan metode hipnoterapi. Graha Hipnoterapi Metro Lampung merupakan salah satu dari sekian banyak lembaga terapi yang menggunakan metode tersebut dalam mengatasi problem phobia. Karena itu, penelitian ini memiliki rumusan masalah “Bagaimana proses hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung?”. Tujuan dari penulisan yang dilakukan adalah untuk mengetahui proses hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung. Adapun tujuan peneliti mengambil judul skripsi ini yaitu karena banyak orang yang masih menganggap sebelah mata bahwa hipnoterapi sama dengan praktek gendam (hipnotis) dan phobia hewan dapat mengganggu individu itu sendiri maupun orang lain yang ada disekitarnya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini, pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Jenis penelitian menggunakan penelitian lapangan (*field research*) dan sifat penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Sumber data primer yaitu berdasarkan hasil wawancara dengan terapis terdapat 7 orang klien yang mengalami phobia hewan tetapi peneliti hanya mengambil 2 orang klien terdiri dari 1 orang klien phobia belalang dan 1 orang klien phobia kucing yang mengalami phobia tingkat tinggi di Graha Hipnoterapi Metro Lampung dan sumber data sekunder yaitu buku, jurnal, skripsi, rekaman, foto, dan sumber internet lainnya. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, metode observasi, dan metode dokumentasi. Teknik analisis data meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian, menunjukkan tahapan proses hipnoterapi terhadap klien yang mengalami phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung meliputi 5 langkah, yaitu : diawali dengan *pre-induction* dimana terapis membangun *rapport* atau membangun kepercayaan dengan klien, mengidentifikasi permasalahan klien dan menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam proses hipnoterapi. Lalu *induction* dimana prosesnya si klien phobia hewan dibuat rileks dari beta, alpha, dan theta hingga masuk kedalam *trance* yang lebih dalam. Selanjutnya *deepening* yang membuat klien lebih fokus dari sebelumnya dengan cara membuat dia sangat nyaman dengan keadaan yang sedang terjadi. Kemudian *hypnotic suggestion* untuk memberikan sugesti kepada klien agar sembuh atau berubah sesuai dengan yang diharapkan. Dan terakhir *termination* yakni menormalkan kembali keadaan klien seperti sedia kala tanpa menghapus sugesti yang telah ditanamkan pada pikiran bawah sadar klien. Dan terdapat juga kelebihan serta kekurangan dalam proses pelaksanaan metode hipnoterapi.

Kata kunci : Hipnoterapi, Phobia Hewan.



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Estu Kurnianingtyas
NPM : 1941040199
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung**” adalah benar-benar hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adana penyimpangan karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan semstinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juni 2023



Estu Kurnianingtyas
NPM. 1941040199



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame, 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di
Graha Hipnoterapi Metro Lampung**

Nama : Estu Kurnianingtyas

NPM : 1941040199

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

**Untuk Dimunaqasyahkan dan Dipertahankan dalam Sidang
Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Dr. Hj. Hesti Riza Zen, S.H., M.H
NIP.196404161994032002

Pembimbing II

Risna Rogamelia, M.Pd
NIP. 198702122020122009

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd.I
NIP. 196909151994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung”**, disusun oleh: Estu Kurnianingtyas, NPM : 1941040199, Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqosah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada Hari/Tanggal : Rabu 05 Juli 2023 Pukul : 11.00-12.30 WIB di Ruang Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

TIM MUNAQOSAH

Ketua Sidang : Dr. H. Jasmadi, M.Ag

Sekretaris : Rahmad Purnama, M.Si

Penguji I : Dr. H. Rosidi, MA

Penguji II : Dr. Hj. Hesti Riza Zen, S.H., M.H

Penguji Pendamping: Risna Rogamelia, M.Pd

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



MOTTO

إِنَّمَا ذَالِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِن كُنتُمْ

مُؤْمِنِينَ ﴿١٧٥﴾

*“Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-
nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik
Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi
takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman”*
(QS. Al-Imran (3) : 175).



PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan sebagai wujud ungkapan terimakasih yang mendalam kepada orang-orang yang tercinta dan tersayang diantaranya :


1. Kepada kedua orang tuaku yang tercinta dan tersayang Abah Munawar dan Mimom Nihayah yang selalu senantiasa mendo'akanku, mendukungku, memberi motivasi, serta memberi semangat kepadaku hingga menghantarkanku dalam menyelesaikan pendidikan S1 di UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas perjuangan, nasihat, serta do'a yang tiada henti selalu kalian panjatkan untuk anakmu hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Abah dan Mimom selalu diberikan kesehatan, rahmat, serta hidayah oleh Allah SWT.
2. Kakak-kakak kandungku tersayang Roi Chatuljannah, S.Pd dan Rifa Nadia, STr.Keb.,Bdn serta kakak iparku Fauzan Indani yang selalu memberi support system terbaikku dalam menyelesaikan skripsi ini, dan terkhusus untuk keponakanku Radea Deswita Adelin ketika kamu dewasa kelak melihat skripsi ini pasti kamu bangga dengan aunty yang hebat.
3. Untuk oom ku tersayang Drs.H.Munawir, M.Si dan sepupu ku tercinta M. Arman Al Jufri, M.Ag dan M. Sholahudin Al Ayubi yang selalu memberikan semangat, do'a, dan memberikan saran terbaik hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Keluarga besarku Bani Maridiyah dan Sulkah Center yang selalu mendo'akan dan memberikan semangat.
5. Teruntuk bestie-bestie ku tersayang Syifa Tiyadi, Amd.Keb, Desi Rachma, Teza Indriani terimakasih yang sudah selalu mendengarkan keluh kesah ku, memberikan support untukku, serta selalu menemaniku di mana pun dan kapan pun hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Estu Kurnianingtiyas bertempat tinggal di Desa Taman Fajar Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur, lahir di Metro, 11 Februari 2002 anak ke 3 dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Munawar dan Ibu Nihayah.

Penulis menempuh pendidikan di TK Ma'arif Purbolinggo pada tahun 2007, pendidikan sekolah dasar di SDN 3 Taman Fajar pada tahun 2013, sekolah lanjut tingkat pertama di SMPN 1 Purbolinggo pada tahun 2016, dan kemudian melanjutkan sekolah menengah atas di MAN 1 Metro lulus pada tahun 2019.

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT akhirnya penulis mempunyai kesempatan untuk melanjutkan Kejenjang pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan mengambil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada tahun 2019. Dan selama menjadi mahasiswa penulis pernah mengikuti organisasi extra yaitu Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) dan pada tahun 2020 - 2023 penulis menjadi anggota Rayon dakwah dan Ilmu Komunikasi dan penulis juga pernah mengikuti organisasi intra kampus yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (HMJ BKI) dan pada tahun 2020 – 2023 penulis menjadi pengurus HMJ BKI.



Bandar Lampung, Mei 2023
Penulis,

Estu Kurnianingtiyas

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, segala puji dan rasa syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan karunia dan nikmat-Nya berupa nikmat kesehatan, pengetahuan dan petunjuk serta ridha-Nya, sehingga skripsi dengan judul “Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung” dapat penulis selesaikan dengan baik walaupun dalam bentuk sederhana.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini untuk melengkapi tugas – tugas dan memenuhi syarat – syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di UIN Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). selama penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung
3. Ibu Dr. Hj. Hepi Reza Zen, SH., MH dan Ibu Risna Rogamelia, M.Pd selaku pembimbing yang dengan sabar dan tak bosan-bosannya telah memberikan kritikan saran serta masukan dalam penulisan dan yang telah banyak menyempatkan waktu dan tenangnya untuk membimbing, dan memberikan masukan serta solusi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, bapak ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu.
5. Bapak ibu tim penguji munaqosah, Ketua Sidang Dr. H. Jasmadi, M.Ag, Sekertaris Rahmad Purnama, M.Si, Penguji I Dr. H.

- Rosidi, M.A, Penguji II Dr. Hj. Hesti Riza Zen, S.H.,M.H, Penguji Pendamping Risna Rogamelia, M.Pd
6. Bapak Rahman Satria Gunadi, S.Sy.CHT, selaku ketua sekaligus terapis di Graha Hipnoterapi Metro Lampung dan karyawannya yang dengan rela dan ikhlas telah memberikan informasi dan data sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
 7. Kepala Perpustakaan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan perpustakaan Daerah Provinsi Lampung serta pengelola perpustakaan yang begitu banyak membantu baik dalam memberi informasi, sumber referensi buku-buku maupun data-data yang saya butuhkan dan lain sebagainya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
 8. Seluruh teman-teman BKI angkatan 2019 BKI C yang tidak saya sebutkan satu persatu yang selama ini membantu menambah wawasan, berteman, dan membuat masa perkuliahan menjadi penuh suka dan duka.
 9. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Semoga Allah SWT akan senantiasa memberikan balasan pahala yang tak terhingga kepada semuanya. Semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat untuk menambah pengetahuan, tidak hanya untuk penulis pribadi tetapi juga untuk para pembaca. Amin Ya Rabbal Alamin
 10. Dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu – persatu, terimakasih banyak atas supportnya dalam pengerjaan dan penyelesaian skripsi ini.

Peneliti berharap semoga Allah SWT membalas amal semua kebaikan serta keikhlasan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Sehingga penulis juga mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk penulis. Semoga skripsi ini dapat diterima, bermanfaat bagi pembaca serta dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Wasaalamualaikum Wr Wb.

Bandar Lampung, Mei 2023
Penulis,

Estu Kurnianigtiyas
NPM. 1941040199

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Terdahulu Yang Relevan	9
H. Metode Penelitian	12
I. Sistematika Pembahasan	18
BAB II HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI PHOBIA HEWAN	
A. Hipnoterapi	21
1. Pengertian Hipnoterapi	21
2. Tujuan dan Manfaat Hipnoterapi	26
3. Tahapan Proses Hipnoterapi	28
4. Cara Kerja Hipnoterapi.....	30
5. Hipnoterapi Dalam Perspektif Islam.....	31

B. Phobia Hewan	33
1. Pengertian Phobia	33
2. Macam-macam Phobia	35
3. Penyebab Timbulnya Phobia	37
4. Kondisi Yang Dialami Penderita Phobia	39
5. Metode Pengobatan Phobia Hewan	39

BAB III HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI PHOBIA HEWAN DI GRAHA HIPNOTERAPI METRO LAMPUNG

A. Gambaran Umum Mengenai Graha Hipnoterapi Metro Lampung ..	43
1. Profil Graha Hipnoterapi Metro Lampung	43
2. Sejarah Singkat Graha Hipnoterapi Metro Lampung	44
3. Visi, misi dan tujuan Graha Hipnoterapi Metro Lampung.....	46
4. Struktur kepengurusan Graha Hipnoterapi Metro Lampung.....	46
5. Sarana dan prasarana Graha Hipnoterapi Metro Lampung.....	48
B. Gambaran Umum Klien Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.....	49
1. Data Klien Yang Melakukan Hipnoterapi Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung	49
2. Data Klien Phobia Hewan Yang Dijadikan Informan.....	49
3. Proses Pelaksanaan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung	52
4. Kondisi Klien Phobia Hewan Sebelum Dan Setelah Dilakukannya Proses Hipnoterapi Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung	61

**BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN HIPNOTERAPI
DALAM MENGATASI PHOBIA HEWAN DI
GRAHA HIPNOTERAPI METRO LAMPUNG**

A. Analisis Pelaksanaan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung	68
B. Analisis Hasil Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di Graha	72

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	81
B. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Sarana dan prasarana Graha Hipnoterapi Metro Lampung	48
Tabel 2.	Jumlah klien dari tahun 2022 di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.....	49
Tabel 3.	Data Klien Phobia Hewan Yang Dijadikan Informan.....	51
Tabel 4.	Perilaku Klien Phobia Hewan Sebelum Dan Setelah Melakukan Proses Hipnoterapi	63



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Struktur Organisasi Graha Hipnoterpi Metro Lampung	47
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Pedoman Wawancara
2. Lampiran 2. Pedoman Observasi
3. Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan
4. Lampiran 4. SK Judul
5. Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari PTSP
6. Lampiran 6. Surat Perubahan Judul
7. Lampiran 7. Bukti Hasil Turnitin
8. Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian Dari Graha Hipnoterapi
Metro Lampung



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memudahkan dan menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul skripsi ini, maka terlebih dahulu akan diterangkan mengenai makna dari kata-kata yang tercantum dalam judul skripsi ini berjudul “ Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung”. Adapun kata-kata yang dimaksud adalah sebagai berikut :

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi juga dapat dikatakan sebagai teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis. Hipnotis juga dapat diartikan sebagai ntuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang lain dalam menggunakan hipnotis untuk terapi tersebut “ *Hipnoterapist*” (Hipnoterapis).¹

Ada juga yang berpendapat bahwa hipnoterapi adalah suatu penerapan *hypnosis* dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis). Sedangkan *hypnosis* adalah suatu metode berkomunikasi verbal atau nonverbal yang persuasif dan sugestif kepada seorang klien sehingga ia menjadi kreatif (berimajinasi dengan emosional dan terbuka wawasan internalnya) kemudian beraksi (baik persetujuan maupun penolakan) sesuai nilai (system nilai atau nilai dasar spiritual) yang dimiliki.²

Jadi, pengertian hipnoterapi disini adalah salah satu teknik terapi pikiran menggunakan penerapan hipnosis untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran alam bawah sadar dalam

¹ Toni Setiawan, *Hipnotis & Hipnoterapi*, (Jogjakarta: Garasi, 2009), 179

² Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapy*,

menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik.

Phobia adalah rasa takut berlebihan terhadap sesuatu. Ketakutan tersebut dapat timbul saat menghadapi situasi, berada di suatu tempat, atau ketika melihat hewan tertentu. Dalam kondisi *phobia* yang parah, penderitanya akan berusaha menghindari dari objek yang dapat memicu keakutan. *Phobia* termasuk ke dalam penyakit gangguan kecemasan.³ Kemudian *Phobia* terhadap hewan (*Zoophobia*) adalah salah satu *phobia* spesifik yang paling umum. Berdasarkan hasil penulisan, *phobia* ini telah menunjukkan bahwa manusia memiliki kecenderungan genetik untuk takut dengan jenis hewan tertentu.⁴

Jadi, pengertian *phobia* hewan (*zoophobia*) disini merupakan ketakutan yang tidak wajar atau tidak rasional dan tidak bisa dikontrol terhadap suatu objek atau situasi yang dimunculkan dalam bentuk kecemasan yang berlebihan yang mengganggu psikis dan fisiknya. *Phobia* yang peneliti ambil untuk dijadikan penelitian dalam skripsi ini adalah *phobia* terhadap hewan (*zoophobia*).

Klinik Graha Hipnoterapi Metro Lampung adalah sebuah klinik yang menggunakan hipnoterapi sebagai metode penyembuhannya yang terletak di Lampung, klinik ini didirikan sejak tahun 2014 dan yang mendirikan pertama kali yaitu bapak Rahman Satria Gunadi yang sejak saat itu berada di Jl. Pala 5 No. 37 15a Iringmulyo, Metro Timur, Kota Metro, Lampung 34124, Indonesia. Klinik ini adalah sebuah lembaga kesehatan mental yang membantu menyelesaikan permasalahan atau penyakit psikis dan psikosomatis. Klinik ini turut membantu menyelesaikan atau menyembuhkan ratusan orang yang mempunyai masalah atau penyakit psikis dan psikosomatis salah satunya yaitu *phobia*. *Phobia* yang banyak dijumpai dan ditangani oleh terapis Rahman

³ Anies, *Wiki Fobia: Gejala, Penyebab, dan Cara Mengatasinya*, (Jogjakarta: Arruzz Media, 2021)

Cet ke- 1, 1

⁴ *Ibid.*, 211

Satria Gunadi di Klinik Graha Hipnoterapi Metro Lampung ialah phobia terhadap hewan atau *zoophobia*.⁵

Penelitian ini dilakukan dari mulai tanggal 22 februari 2023 sampai 3 mei 2023 sehingga peneliti menemukan hasil data yang diperoleh dari penelitian tersebut untuk dijadikan informan dalam skripsi ini.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa Graha Hipnoterapi Metro Lampung adalah suatu usaha pemberian bantuan menggunakan metode hipnoterapi yang diberikan oleh terapis kepada seorang klien penderita ketakutan berlebihan pada hewan agar dapat menyembuhkan phobia tersebut, serta dapat mengetahui apa saja ciri-ciri dari orang yang menderita phobia hewan.

B. Latar Belakang Masalah

Phobia atau ketakutan yang berlebihan terhadap suatu objek tertentu baik yang mengancam maupun tidak mengancam penderitanya yang disebabkan oleh pengalaman atau kejadian-kejadian yang tidak bisa dilupakan seperti traumatic masa lalu yang dialami oleh penderitanya yang banyak ditemukan dimasyarakat pada saat ini. Phobia merupakan salah satu dari gangguan psikis tersebut dan gangguan ini akan sangat mengganggu aktifitas sehari-hari dari orang tersebut. Bila seseorang yang menderita phobia dihadapkan dengan sesuatu yang ditakutinya, maka jiwa dari orang tersebut akan bergejolak dan berusaha untuk menghindarinya.

Seiring dengan banyaknya penderita phobia maka banyaklah pula tumbuh klinik-klinik yang menjalankan terapi untuk menjalankan pengobatan tersebut. Contohnya di Kota Metro dan sekitarnya terdapat Klinik Wahana Bahagia yang menangani layanan konseling psikologi seperti kesehatan mental, terapi emosi, stres, depresi, gangguan kecemasan, bipolar dll. baik

⁵ Wawancara penulis dengan Rahman Satria Gunadi sebagai terapis di Graha Hipnoterapi Metro Lampung, 7 Desember 2022

secara tatap muka maupun *online* yang berarti jarak dan waktu di zaman teknologi informasi sekarang ini bukanlah sebuah hambatan. Klinik Griya Bahagia Sehat yang menangani masalah kekuatan pikiran, hati serta jiwa seseorang. Klinik Rumah Sehat Hipnoterapi yang mengatasi masalah psikis maupun psikosomatis dengan menggunakan teknik hipnoterapi. Namun akhir-akhir ini tepatnya 9 tahun yang lalu yang masih aktif hingga saat ini dengan menggunakan metode hipnoterapi salah satunya yaitu Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

Selanjutnya dalam hidup bermasyarakat acapkali kita berjumpa dengan hal yang tidak kita sukai atau bahkan kita takut terhadapnya. Karena itu sebenarnya manusia yang mengalami phobia ingin mengatasi masalahnya agar lebih merasa nyaman, tenang, dan santai. Kebanyakan dari sebagian orang yang mengalami phobia hewan pada saat itu merasa tidak percaya diri, merasakan cemas, takut yang berlebihan, dan sebagainya.⁶

Sesuai dengan firman Allah swt dalam surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”. (QS : Al-Baqarah (2) : 155)

Secara tidak disadari, dapat dikatakan melarikan diri dari masalah yang ada. Sebenarnya ingin mengatasi masalah yang ada agar merasa nyaman, tenang, dan santai. Namun, tidak tahu cara melakukannya dan cara mengendalikan diri sendiri agar tetap merasa nyaman dalam menghadapi suatu keadaan. Pilihan pada

⁶ NSK Nugroho, *Transformasi Diri : Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapy*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), 2-3

saat itu mungkin hanya seputar rasa tidak percaya diri, cemas, takut, dan sebagainya. Semakin lama semakin terganggu, hingga seseorang tidak menyadari bahwa cara yang digunakan tidak sesuai dengan dirinya, dan gangguan itu menjadi sangat kompleks, misalnya bisa saja menyangkut masalah fisik.⁷

Gangguan fisik yang menimpa tubuh kita ternyata juga bisa disebabkan dan diperparah oleh kondisi mental atau emosional kita. Kondisi tersebut dikenal dengan nama *psikosomatis*. Gangguan psikosomatis atau psikologis ini bisa menyebabkan penyakit atau memperburuk penyakit yang sudah ada sebelumnya dalam diri seseorang. Penyakit psikosomatik berasal dari stres emosional dan tubuh sebagai rasa sakit fisik dan gejala lainnya. Banyak orang mengira kondisi psikosomatik adalah khayalan atau hanya ada dalam pikiran kliennya. Padahal, gejala fisik dari psikosomatik itu nyata dan memerlukan perawatan seperti penyakit lainnya. Menurut Adi W Gunawan hal ini dilihat dari penulisan ditemukan satu fakta menarik, bahwa sekitar 75 % dari semua penyakit fisik yang diderita banyak orang sebenarnya bersumber dari masalah mental dan emosi.⁸

Phobia sudah menjadi masalah umum dan mungkin sering terjadi, kalau melihat fenomena yang timbul di sekitarnya. Di Indonesia diperkirakan terdapat 10 juta penderita kecemasan phobia, namun angka ini belum mencakup phobia ringan yang dapat diartikan sebagai suatu ketakutan yang tidak terlalu mengganggu kehidupan.⁹ Bahkan hal itu juga dialami oleh publik figur di Indonesia seperti Ruben Onsu yang memiliki phobia ayam, Tina Toon yang memiliki phobia kucing dan anjing, Anisa Rahma yang memiliki phobia laba-laba, Amanda Rawles yang memiliki phobia ikan dan biota laut, dan Tiara Andini yang memiliki phobia belalang. Berdasarkan hal tersebut dapat

⁷ NSK Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapy*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), 2-3.

⁸ Adi W. Gunawan, *Hipnoterapy: The Art Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), cet. ke-3, 11.

⁹ Anindhita Maharrani, "Phobia Aneh Para Selebritis", *Majalah Higina*, No. 028, Januari 2020.

disimpulkan bahwa semua orang bisa mengalami phobia tidak melihat dari segi usia, gender, maupun status sosial.¹⁰

Ketidakwajaran perilaku yang dialami penderita phobia hewan secara langsung telah banyak merugikan perkembangan kepribadian dan sosial dirinya, tentunya hal ini memerlukan penanganan yang lebih serius dan khusus lagi. Upaya jenis dukungan yang dapat diberikan terhadap penderita phobia hewan antara lain : keluarga, lingkungan sekitar, hipnoterapi, obat-obatan dll. Terdapat banyak kasus yang mereka tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri tetapi memerlukan bantuan orang lain, untuk itu sudah menjadi Sunnatullah, bahwa manusia memerlukan orang lain dalam hidupnya. Salah satunya jenis penanganan yang digunakan dengan cara hipnoterapi, alasan penulis mengambil hipnoterapi sebagai proses penyembuhan pada klien phobia hewan yaitu karena dalam kasus phobia hewan hipnoterapi dapat mengurangi kecemasan yang mengambil alih kontrol individu atas dirinya. Pada dasarnya, hipnoterapi merupakan relaksasi fikiran dan bukan relaksasi fisik.

Umumnya manusia secara tanpa sadar melakukan ketakutan dengan melalui mekanisme pertahanan diri dengan cara penekanan ke pikiran alam bawah sadar, sehingga klien merasa bahwa hal tersebut bukanlah hal yang menakutkan lagi. Jadi , untuk masuk ke pikiran alam bawah sadarnya dibutuhkan hipnoterapi. Selama ini hipnoterapi masih dianggap sebagai ilmu magic dan gaib, bahkan hipnoterapi dianggap sebagai alat yang digunakan untuk melakukan kejahatan dan memperdaya seseorang. Akan tetapi, pada kenyataannya hipnoterapi bisa digunakan untuk penyembuhan dari gangguan mental dan fisik yang dialami seseorang, melalui pelayanan hipnoterapi juga terapis akan dapat mengatasi serta menghindari berbagai problema yang dihadapinya.

¹⁰ Putri Sarah Arifira, Artis yang phobia terhadap binatang, diakses pada tanggal 26 februari 2023, <https://kumparan.com/kumparanhits/5-artis-yang-fobia-pada-binatang-1549350265239421314>

Gunawan menjelaskan dalam hal ini terapis sepatutnya bertanggung jawab menawarkan jalan keluar yang terbaik dalam upaya mengatasi phobia yang dihadapi klien. Namun sayangnya, kebanyakan pengobatan atau terapi sulit menjangkau masalah ini, yaitu pikiran, atau lebih tepatnya pikiran bawah sadar. Dan metode yang menggunakan pikiran alam bawah sadar adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan reedukasi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit.¹¹

Pengertian hipnoterapi tersebut adalah suatu penerapan *hypnosis* dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis). Sedangkan *hypnosis* adalah suatu metode berkomunikasi verbal atau nonverbal yang persuasif dan sugestif kepada seorang klien sehingga ia menjadi kreatif (berimajinasi dengan emosional dan terbuka wawasan internalnya) kemudian beraksi (baik persetujuan maupun penolakan) sesuai nilai (sistem nilai atau nilai dasar spiritual) yang dimiliki.¹²

Pemaparan yang telah dijelaskan terkait hipnoterapi dan phobia hewan di atas, terjadi juga pada beberapa klien yang ada di Graha Hipnoterapi Metro Lampung. Berdasarkan hasil observasi dan pra penelitian terdapat beberapa yang mengalami masalah psikologis dan emosional psikosomatis, trauma, depresi, stres, gangguan tidur, dan phobia. Ternyata masalah phobia adalah masalah yang terbanyak di Graha Hipnoterapi Metro Lampung. Dari banyaknya kasus phobia yang ditangani ternyata lebih didominasi dengan phobia hewan (*zoophobia*) yang terdapat di Graha Hipnoterapi Metro Lampung dengan dampak simtom fisik yang terjadi seperti pusing, mual, menangis terus-menerus, berkeringat dll.

Permasalahan terhadap phobia hewan dapat diatasi dengan beberapa cara yaitu seperti terapi, konsumsi obat-obatan,

¹¹ Adi W. Gunawan, *Hipnoterapy: The Art Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), cet. ke-3, 11

¹² NSK Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapy*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), 153

yoga dan meditasi, mempraktikkan *mindfulness*, dari beberapa cara yang dapat menyembuhkan phobia hewan tetapi yang sering digunakan dalam mengatasi phobia hewan tersebut yaitu dengan cara hipnoterapi. Klinik Graha Hipnoterapi Metro Lampung sudah mengatasi phobia selama kurang lebih 9 tahun.

Berkaitan dengan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk menjadikan phobia hewan (*Zoophobia*) sebagai objek penulisan dalam skripsi ini. Oleh sebab itu penelitian mengenai hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan menjadi sesuatu yang menarik untuk dikaji secara mendalam, sehingga penulis tertarik melakukan penulisan dengan mengambil judul “**Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung**”.

C. Fokus dan Sub Fokus Penulisan

Untuk memperjelas arah penulisan, “Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung”, maka fokus penulisan ini adalah “bagaimana proses hipnoterapi yang diberikan oleh terapis dalam mengatasi *phobia* hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung?”. Fokus penulisan tersebut kemudian dijabarkan menjadi sub-fokus penulisan yaitu tahapan proses hipnoterapi dalam mengatasi *phobia* hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang menjadi acuan dalam penulisan ini yaitu “Bagaimana proses hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung?”

E. Tujuan Penulisan

Adapun tujuan dari penulisan yang dilakukan adalah untuk mengetahui proses hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

F. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Penulisan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, terutama mengenai masalah hipnoterapi. Penulisan ini diharapkan juga dapat menambah wawasan mengenai penerapan hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan.

2. Manfaat Praktis

Penulisan ini diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap pelaksanaan hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung. dan diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi lembaga-lembaga lain yang mengkaji hipnoterapi.

G. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menelusuri beberapa literatur untuk memudahkan penulisan dan memperjelas perbedaan bahasa dan kajian dengan penulisan-penulisan sebelumnya. Berikut merupakan penulisan terdahulu terkait dengan penulisan yang dilakukan penulis.

1. Marpuah “Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan”.¹³
Penulisan ini menggunakan metode kualitatif yaitu membahas serta menganalisa yang kemudian menyimpulkan sebagai

¹³ Marpuah. “*Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan*”. (Skripsi Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2009).

kesimpulan final apabila sudah memenuhi pertimbangan. Penulisan ini sepenuhnya berdasarkan riset lapangan yang dimaksudkan agar dapat melukiskan kondisi objektif keadaan tersebut. Pengambilan data dalam penulisan ini ada yang primer dan sekunder, data primer dapat diperoleh dari hasil observasi, wawancara pribadi dengan pihak terkait, sedangkan data sekunder dapat diperoleh dari buku-buku, majalah, internet, jurnal, dan sumber-sumber lainnya. Dalam penulisan ini metode hipnoterapi yang dilakukan efektif dan efisien dalam menangani menyembuhkan phobia pada anak.

Penulis menegaskan bahwa penulisan yang dilakukan oleh penulis memiliki persamaan dan perbedaan dengan penulisan-penulisan sebelumnya, persamaan dari penulisan sebelumnya adalah mengenai pembahasan yang sama-sama membahas tentang phobia. Sedangkan perbedaan dengan penulisan sebelumnya adalah penulisan yang penulis lakukan adalah berfokus pada hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

2. Ayu Wulandari “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja”.¹⁴ Metode yang dilakukan dalam penulisan ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif yaitu upaya seorang penulis menemukan pengetahuan dengan memberi data berupa data. Dampak dalam proses hipnoterapi mampu membawa perubahan dari segi psikis dan fisik. Klien dapat mengurangi frekuensi merokok dan fisik badan lebih sehat terhadap remaja.

Berdasarkan penulisan di atas, penulis menegaskan bahwa penulisan yang dilakukan oleh penulis memiliki persamaan dan perbedaan dengan penulisan-penulisan sebelumnya, persamaan dari penulisan sebelumnya yaitu mengenai pembahasan yang sama-sama membahas tentang hipnoterapi. Sedangkan perbedaan dengan penulisan

¹⁴ Ayu Wulandari.”*Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*” (Skripsi Prodi Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar,2016)

sebelumnya yaitu penulisan yang penulis lakukan adalah berfokus pada hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

3. Yuni Rosita. “Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan”.¹⁵ Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui perubahan yang terjadi dari klien setelah dilakukan konseling. Obyek dari penulisan ini seorang klien yang mengalami *phobia* kucing. Dalam penulisan ini langkah-langkah yang dilakukan oleh penulis adalah dengan pengenalan terhadap kucing melalui cerita, menonton film dokumenter, mengadakan kontak secara bertahap mulai dari boneka, sampai akhirnya melakukan kontak langsung dengan kucing.

Berdasarkan penulisan di atas, penulis menegaskan bahwa penulisan yang dilakukan oleh penulis memiliki persamaan dan perbedaan dengan penulisan-penulisan sebelumnya, persamaan dari penulisan sebelumnya adalah mengenai pembahasan yang sama-sama membahas tentang phobia. Sedangkan perbedaan dengan penulisan sebelumnya adalah penulisan yang penulis lakukan adalah berfokus pada hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

4. Marini Eka Saputri “Metode Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung)”.¹⁶

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui metode hipnoterapi yang digunakan terhadap klien yang mengalami *phobia*.

¹⁵ Yuni Rosita. “Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan”. (Skripsi Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2008)

¹⁶ Marini Eka Saputri. “Metode Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia (Studi Pada Klinik Graha Inspirasi Lampung)”. (Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2021).

Penulisan ini menggunakan metode kualitatif yaitu dilakukan secara intensif, penulis ikut berpartisipasi di lapangan, mencatat secara hati-hati apa yang terjadi, melakukan analisis reflektif berbagai dokumen yang ditemukan di lapangan, dan membuat laporan yang mendetail.

Penulis menegaskan bahwa penulisan yang dilakukan oleh penulis memiliki persamaan dan perbedaan dengan penulisan-penulisan sebelumnya, persamaan dari penulis sebelumnya yaitu sama-sama membahas tentang hipnoterapi menangani phobia. Sedangkan perbedaan dari penulisan sebelumnya yaitu penulis berfokus pada hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

H. Metode Penulisan

Untuk mempermudah penulisan dan memperoleh hasil informasi yang valid, maka dalam penulisan ini penulis akan menggunakan metode penulisan yang dipergunakan. Metode penulisan adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Dalam penulisan ini penulis menggunakan metode penulisan kualitatif. Metode kualitatif itu dilakukan secara intensif, penulis ikut berpartisipasi di lapangan, mencatat secara hati-hati apa yang terjadi, melakukan analisis reflektif berbagai dokumen yang ditemukan di lapangan, dan membuat laporan penulisan secara mendetail.¹⁷

1. Jenis Penulisan dan Sifat Penulisan

a. Jenis Penulisan

Dilihat dari jenisnya, maka penulisan ini termasuk penulisan lapangan (*field research*), ialah suatu jenis penulisan yang berusaha mengumpulkan data dan

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penulisan Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung : Alfabeta, 2007) , 2

informasi mengenai permasalahan di lokasi atau lapangan.¹⁸ Jadi, dalam penulisan ini menggunakan penulisan lapangan (*field research*) yaitu dari permasalahan yang ada di lokasi atau di lapangan untuk mendapatkan informasi dan data yang sistematis mengenai Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

b. Sifat Penulisan

Dilihat dari sifatnya, maka penulisan ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Data yang diperoleh sebagai data lama, dan analisis secara bertahap dan berlanjut dengan cara deskriptif, yaitu suatu metode dalam penulisan untuk mengeksplorasi dan memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh.¹⁹

2. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengetahui data sesuai dengan tujuan penulisan yang objektif, maka penulis menggunakan metode observasi, metode wawancara, dan metode dokumentasi.

a. Metode Wawancara

Metode wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan langsung oleh pewawancara kepada responden. Pada prosesnya, wawancara dapat dilakukan dengan model bebas mendalam atau terstruktur yaitu interaksi antara pewawancara dan yang diwawancarai berupa tanya jawab dimana pewawancara tidak menggunakan pedoman pertanyaan akan tetapi beberapa pertanyaan telah disiapkan sebagai dasar wawancara.²⁰ Penulis mewawancarai terapis dan klien phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

¹⁸ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial* (Bandung : CV. MandarMaju, 1996), cet. Ke-7, 81

¹⁹ Sutrisno Hadi, *Metode Research* (Yogyakarta: PT. Abdi Offset, 1991), 220

²⁰ Kusnaka Adimiharja, *Metode Penulisan Sosial* (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2002), 85

Penulis menggunakan wawancara terstruktur karena untuk mengetahui dengan pasti pertanyaan-pertanyaan tertulis yang ingin diajukan saat wawancara dan mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.

b. Metode Observasi

Metode observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penulisan. Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap obyek penulisan yang dapat dilaksanakan secara langsung maupun tidak langsung.²¹

Teknik observasi yang digunakan penulis dalam penulisan ini ialah teknik observasi non partisipan. Observasi non partisipan adalah proses pengamatan yang melibatkan kegiatan pengamatan terhadap partisipan tanpa berpartisipasi secara aktif, dimana pilihan ini digunakan untuk memahami suatu fenomena dengan memasuki komunitas atau sistem sosial yang terlibat, sambil tetap terpisah dari aktivitas yang diamati.²² Dan sifat penulis adalah sebagai pengamat independen. Observasi yang akan dilakukan oleh penulis yaitu dengan mengamati klien phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung. Metode observasi ini dilakukan untuk mengamati dan mencatat proses hipnoterapi yang diberikan oleh terapis dalam mengatasi phobia hewan tersebut.

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan suatu cara pengumpulan data yang diperoleh dari dokumen-dokumen

²¹ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode kuantitatif dan kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 58

²² Rina Hayati, *Pengertian Observasi Non Partisipan dan 3 Contohnya*, PenulisanIlmiah.com, di akses pada tanggal 22 Januari 2023 <https://penulisanilmiah.com/observasi-non-partisipan/>

yang ada atau catatan-catatan yang tersimpan, baik itu berupa catatan transkrip, buku-buku, surat kabar, dan lain sebagainya.²³ Metode Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi pada penulisan.

Model pengumpulan data dengan menggunakan teknik catatan lapangan atau dokumentasi ini penulis perlu mencatat tanggal, tempat, dan waktu terjadinya peristiwa/munculnya fakta yang diperoleh dilapangan itu penulis melakukan pencatatan. Apa yang dicatat bukan hanya terkait dengan fakta yang dilihat tetapi juga dengan fakta yang diperoleh dari hasil observasi ataupun wawancara.²⁴

Data yang penulis kumpulkan dengan metode dokumentasi dalam penulisan ini meliputi : sejarah berdirinya Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Profil Graha Hipnoterapi Metro Lampung, visi misi dan tujuan, struktur kepengurusan, sarana dan prasarana, kondisi klien phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung, dan data klien phobia hewan yang dijadikan informan.

d. Sumber Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data. Berdasarkan sumbernya, data dapat di bedakan menjadi 2, yaitu: Data Primer dan Data Sekunder.²⁵

1. Data Primer

Data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data dari pihak pertama

²³ Margono S, *Metodelogi Penulisan Pendidikan Komponen MKDK* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2007), 82

²⁴ Nursapiah Harahap, *Penulisan Kualitatif & kuantitatif*, (Medan: Wal Ashri Publishing, 2020), 65

²⁵ Sugiyono, *Metode Penulisan Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung : Alfabeta, 2009, Cet. Ke 8),137

kepada pengumpul data yang biasanya melalui wawancara.²⁶

Dalam penulisan ini, pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan hasil wawancara dengan terapis dari 7 orang klien yang mengalami phobia hewan (*zoophobia*), 5 orang mengalami phobia sedang, dan 2 orang lagi mengalami phobia tinggi. Namun pada penulisan ini, maka penulis menetapkan 2 orang klien yang mengalami phobia tingkat tinggi di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.²⁷ Sumber data sekunder merupakan sumber data tambahan atau data pelengkap yang sifatnya untuk melengkapi data – data utama. Menurut Suharsimi Arikunto data sekunder adalah data yang diperoleh dokumen – dokumen grafis (tabel, catatan, notulen rapat, SMS, dan lain - lain), foto, film, rekaman video, benda – benda dan lain – lain yang dapat memperkaya data primer.²⁸

e. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses atau upaya pengolahan data menjadi sebuah informasi baru agar karakteristik data tersebut menjadi lebih mudah

²⁶ *Ibid.*

²⁷ Sugiyono, *Metode Penulisan Kuantitatif, kualitatif, dan R & D* (Bandung : Alfabeta, 2017), 137

²⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur suatu penulisan suatu praktik* (Jakarta : Rineka Cipta, 1989), 22

dimengerti dan berguna untuk solusi suatu permasalahan khususnya yang berhubungan dengan penulisan.

Penulisan ini bersifat kualitatif, karena penulisan ini bersifat deskriptif. Penulisan ini dilakukan sesuai dengan fakta sebenarnya yang ada di lapangan, untuk memberikan gambaran tentang latar belakang penulisan dan sebagai bahan pembahasan dari hasil penulisan tersebut.

Berikut adalah langkah – langkah analisis data dalam penulisan ini, yaitu:

1. Pengumpulan Data

Pada analisis model pertama dilakukan pengumpulan data hasil dari wawancara, observasi, dan berbagai dokumentasi berdasarkan kategori yang sesuai dengan masalah penulisan yang kemudian dikembangkan datanya melalui pencarian data selanjutnya.

2. Reduksi Data

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah penulis untuk melakukan pengumpulan data.

3. Penyajian Data

Penyajian data adalah menyajikan sekumpulan informasi yang terus memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dalam penyajian data kualitatif ini menggunakan teks yang bersifat naratif, selain itu juga dapat berupa grafik, matrik, bagan, dan jaringan. Sehingga memudahkan dalam menggambarkan rincian secara keseluruhan dalam pengambilan kesimpulan.

4. Penarikan Kesimpulan

Dari penyajian data yang sudah tersusun maka selanjutnya yaitu menarik kesimpulan, penarikan kesimpulan ini digunakan untuk melihat proses hipnoterapi dalam mengatasi phobia hewan ini sudah tercapai atau belum.²⁹

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan salah satu komponen dibagian akhir penelitian, yang biasanya disusun dan diletakkan setelah metode penelitian. Untuk memudahkan pembaca dalam memahami skripsi ini, maka penulis menyusun skripsi ini secara sistematis dengan penjelasan sebagai berikut : bagian awal meliputi halaman judul, abstrak, pernyataan keaslian skripsi, persetujuan, pengesahan, motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar bagan, dan daftar lampiran.

Bagian isi dari skripsi terdiri dari lima bab, dimana gambaran mengenai tiap bab dapat penulis paparkan sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Membahas tentang pendahuluan yang meliputi (penegasan judul, latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian terdahulu yang relevan, metode penelitian, sistematika pembahasan).

BAB II LANDASAN TEORI

Membahas tentang landasan teori yang terkait dengan penelitian yaitu pengertian dari hipnoterapi dan phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2021), 321-329

BAB III DESKRIPTIF OBJEK PENELITIAN

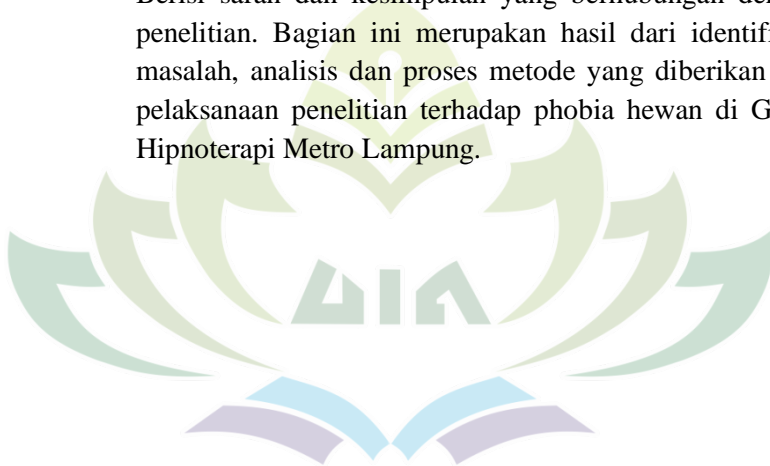
Membahas tentang gambaran umum Graha Hipnoterapi dan gambaran umum klien phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN

Berisi mengenai analisis data yang telah dilakukan peneliti yaitu mengetahui bagaimana pelaksanaan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Phobia Hewan Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

BAB V PENUTUP

Berisi saran dan kesimpulan yang berhubungan dengan penelitian. Bagian ini merupakan hasil dari identifikasi masalah, analisis dan proses metode yang diberikan saat pelaksanaan penelitian terhadap phobia hewan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

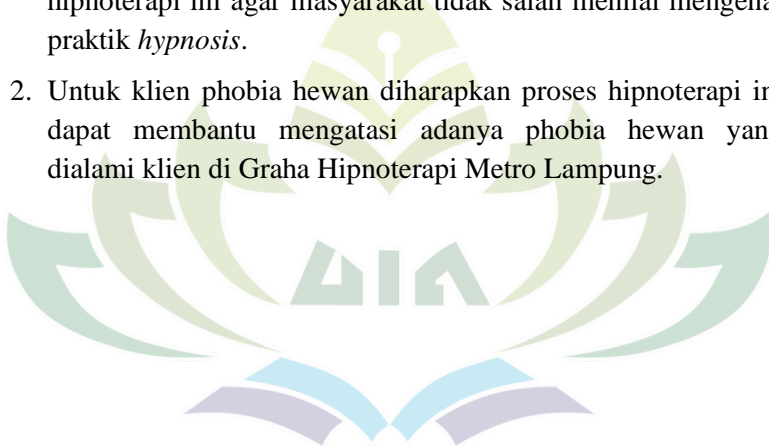
1. Pelaksanaan hipnoterapi yang diawali dengan *pre-induction* dimana terapis membangun *rapport* atau membangun kepercayaan dengan klien, mengidentifikasi permasalahan klien dan menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam proses hipnoterapi. Lalu *induction* dimana prosesnya si klien phobia hewan dibuat rileks dari beta, alpha, dan dan theta hingga masuk kedalam *trance* yang lebih dalam. Selanjutnya *deepening* yang membuat klien lebih fokus dari sebelumnya dengan cara membuat dia sangat nyaman dengan keadaan yang sedang terjadi. Kemudian *hypnotic suggestion* untuk memberikan sugesti kepada klien agar sembuh atau berubah sesuai dengan yang diharapkan. Dan terakhir *termination* yakni menormalkan kembali keadaan klien seperti sedia kala tanpa menghapus sugesti yang telah ditanamkan pada pikiran bawah sadar klien.
2. Faktor pendukung dari proses hipnoterapi adalah dengan syarat si klien mampu berkomunikasi tanpa ada hambatan bahasa dan mampu untuk fokus menjalani sesi terapi serta ada kemauan dan motivasi dari si klien dan terdapat faktor penghambatnya adalah sebaliknya.
3. Kelebihan dari metode hipnoterapi ini adalah metode ini efektif dan efisien, hal ini dilihat dari tidak menggunakan obat-obatan yang dapat menyebabkan efek samping, akan tetapi perlu dilihat bahwa hipnoterapi hanya sebagai alat bantu jika metode ini tidak tepat maka bisa menggunakan metode terapi yang lain. Adapun kelemahannya adalah metode ini

masih banyak orang menganggap sebelah mata karena masyarakat cenderung menyamakan *hypnosis* dengan praktek gendam (hipnotis).

B. Saran

Sehubung dengan keterbatasan penelitian ini, serta setelah diketahuinya proses dan hasil pelaksanaan hipnoterapi, maka ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh penulis, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk lembaga Graha Hipnoterapi Metro Lampung perlu adanya pengembangan serta perluasan mengenai proses hipnoterapi ini agar masyarakat tidak salah menilai mengenai praktik *hypnosis*.
2. Untuk klien phobia hewan diharapkan proses hipnoterapi ini dapat membantu mengatasi adanya phobia hewan yang dialami klien di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, (Bandung: PT. Sinar Bintang, 1991)
- Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode kuantitatif dan kualitatif*
- Anies, *Wiki Fobia : Gejala, Penyebab, dan Cara Mengatasinya* (Jogjakarta : Arruzz Media, 2021)
- AS Hornby, *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*, (Cet.V; New York:Oxford University Press, 1995)
- Cholid Narbuko, Ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010)
- David Lewis, *Taklukan Phobia Anda Seri Psikologi Populer*, (Jakarta: Arcan, 1987)
- Dwi Aris Nurohman, *Hipnoterapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*, (Jakarta Barat: Indonesia 8, 2017)
- Fahmi Musthofa, terjemahan Zakiah Daradjat, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta: Erlangga, 1991)
- Gunawan, *Hipnoterapy: The Art Subconscious Restructuring*
- James Derver, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Tarsito 1988)
- Kahija, *Hipnoterapi : Prinsip-prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*
- Kartini Kartono, *Gangguan-Gangguan Psikhis*, (Bandung: Sinar Baru, 1981)
- Kholil Lur Rochman, *gangguan kecemasan* (2010:104)
- Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*,(Bandung: CV. ALFABETA, 2021)
- Suharno dan Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Semarang: Widya Karya, 2006)

- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2018)
- Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2002)
- Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005)
- Toni Setiawan, *Hipnotis & Hipnoterapi*, (Jogjakarta : Garasi , 2009)
- YF La Kahija, *Hipnoterapi : Prinsip-prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007)
- Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2001)

Jurnal dan Skripsi

- Ashadi Cahyadi “ *Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku*”.
Jurnal Syiar , Vol. 17 No. P2 Agustus 2017
- Ayu Wulandari.”*Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*” (Skripsi Prodi Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, 2016)
- Marini Eka Saputri. “*Metode Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia (Studi Pada Klinik Graha Inspirasi Lampung)*”. (Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2021).
- Marpuah. “*Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan*”. (Skripsi Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2009).
- Yuni Rosita. “*Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan*”. (Skripsi Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2008)

Yusendra, “*Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung*”. (Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Lampung, 2020),

Sumber On-Line

Anindhita Maharrani, “Phobia Aneh Para Selebritis”, *Majalah Higina*, No. 028, Januari 2020.

Marianti, “Fobia” <https://www.alodokter.com/fobia.html>

Professional Centre for Stress-Depression & Schizophrenia, “Hipnoterapi: Mitra Sejati Menuju Kehidupan Berkualitas”, diakses Tgl. 22 Desember 2022 dari <http://www.dharmawangsa.Org>.

Putri Sarah Arifira, Artis yang phobia terhadap binatang, diakses pada tanggal 26 februari 2023, <https://kumparan.com/kumparanhits/5-artis-yang-fobia-pada-binatang-1549350265239421314>

Wawancara

Rahman Satria Gunadi, Direktur Utama dan Terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Tanggal, 1 Maret 2023

ML, Klien Phobia Belalang Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Tanggal, 10 April 2023

AL, Klien Phobia Kucing Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Tanggal, 20 Maret 2023