

**METODE HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI
KECEMASAN PADA PASIEN PSIKOSOMATIS DI KLINIK
GRIYA BAHAGIA SEHAT BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akhir Dan Memenuhi Syarat-
Syarat Pembuatan Skripsi Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos) Dalam Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:
LISTI INDRIANI
NPM. 1941040348

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2023 M**

**METODE HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI
KECEMASAN PADA PASIEN PSIKOSOMATIS DI KLINIK
GRIYA BAHAGIA SEHAT BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akhir Dan Memenuhi Syarat-
Syarat Pembuatan Skripsi Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos) Dalam Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

**LISTI INDRIANI
NPM. 1941040348**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam



**Pembimbing I : Prof. Dr. H. M. Nasor, M.Si
Pembimbing II : Dr. H. Rosidi, M.A**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2023 M**

ABSTRAK

Psikosomatis adalah suatu gangguan psikis yang akhir-akhir ini sudah banyak dirasakan oleh masyarakat sekitar kita dan mengancam kesehatan manusia, adapun salah satu faktor yang memicu timbulnya psikosomatis adalah faktor lingkungan baik dari sisi politik, ekonomi maupun keluarga. Dengan semakin banyaknya gangguan psikis yang dialami oleh manusia perlu adanya penanganan secara serius. Klinik Griya Bahagia Sehat adalah salah satu klinik terapi di Bandar Lampung yang memberikan bantuan kepada pasien psikosomatis. Atas dasar ini maka penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Proses Metode Hipnoterapi yang di Gunakan Terhadap Pasien Psikosomatis yang mengalami gangguan kecemasan di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Spesifikasi penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari pemilik klinik sekaligus terapis di Klinik griya Bahagia Sehat Bandar Lampung dan 3 orang pasien psikosomatis dan data sekunder di peroleh dari buku, jurnal, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses metode hipnoterapi terhadap pasien psikosomatis yang mengalami kecemasan di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung meliputi 5 langkah, yaitu : *pertama, Pre-Induction* (pengawalan). *Kedua, Induction* (Induksi). *Ketiga, Deepening* (pendalaman). *Keempat, Hypnotic Suggestion* (tahap terapi). *Kelima, Termination* (pengakhiran). Dengan menggunakan teknik : *Rewriting History* (menulis ulang sejarah), *positive programmed imagery* (memberikan pikiran yang positif),

hypnotic regression (mundur ke masa lalu). Dalam hal ini hasil dari hipnoterapi gangguan kecemasan pada pasien psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung bisa mengatasi gangguan kecemasan pada pasien psikosomatis hal ini dilihat dari perubahan positif yang signifikan.

Kata kunci : Pasien Psikosomatis, Hipnoterapi, Kecemasan.



ABSTRACT

Psychosomatic is a psychic disorder that has recently been widely felt by the people around us and threatens human health, while one of the factors that triggers the emergence of psychosomatic is environmental factors both from a political, economic and family perspective. With the increasing number of psychological disorders experienced by humans, it needs serious treatment. Griya Happy Healthy Clinic is a therapy clinic in Bandar Lampung that provides assistance to psychosomatic patients. On this basis, this research is considered important to do. The purpose of this study was to find out the process of the Hypnotherapy Method that is used for Psychosomatic Patients who experience anxiety disorders at the Griya Bahagia Sehat Clinic, Bandar Lampung.

This research is a field research (Field Research) using qualitative methods with a descriptive approach. The specification of this research is descriptive by using two sources of data, namely primary data and secondary data. Primary data was obtained from the clinic owner who is also a therapist at the Griya Bahagia Sehat Clinic in Bandar Lampung and 3 psychosomatic patients and secondary data obtained from books, journals and relevant previous research results. Collecting data using interview techniques, observation and documentation. Data analysis techniques namely data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The results showed that the process of hypnotherapy methods for psychosomatic patients who experience anxiety at the Griya Bahagia Sehat Clinic in Bandar Lampung includes 5 steps, namely: first, Pre-Induction (escort). Second, Induction (Induction). Third, deepening (deepening). Fourth, Hypnotic Suggestion (stages of therapy). Fifth, Termination of Employment (termination). By using techniques: Rewriting History (rewriting history), positive programmed imagery (giving positive thoughts), hypnotic regression (going back in time). In this case the results of hypnotherapy for

anxiety disorders in psychosomatic patients at the Griya Bahagia Sehat Clinic in Bandar Lampung can overcome anxiety disorders in psychosomatic patients, this can be seen from the significant positive changes.

Keywords: Psychosomatic Patients, Hypnotherapy, Anxiety.



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : LISTI INDRIANI
NPM : 1941040348
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “METODE HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA PASIEN PSIKOSOMATIS DI KLINIK GRIYA BAHAGIA SEHAT BANDAR LAMPUNG” adalah benar-benar hasil karya penulis, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan deisebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya adalah pada penulis.

Demikianlah surat pernyataan orisinilitas ini saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi

Bandar Lampung, 04 Agustus 2023
Hormat Saya,



LISTI INDRIANI
NPM. 1941040348



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Metode Hipnoterapi Dalam Mengatasi Pasien Psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung**
Nama : **Listi Indriani**
NPM : **1941040348**
Jurusan/Prodi : **Bimbingan dan Konseling Islam**
Fakultas : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Prof. Dr. H. M. Nasor, M. Si
NIP. 197011131995032002

Pembimbing II

Dr. H. Rosidi, M.A
NIP. 196503051994031005

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

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



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Metode Hipnoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Psikosomatis Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung” disusun oleh, Listi Indriani NPM. 1941040348 Program Study Bimbingan dan Konseling Islam telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: Kamis, 13 Juli 2023

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd (.....)

Sekretaris : Umi Aisyah, M.Pd.I (.....)

Penguji I : Dr. Faizal, M. Ag (.....)

Penguji II : Prof. Dr. H. M. Nasor, M. Si (.....)

Penguji Pendamping : Dr. H. Rosidi, M.A (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Dr. Abdul Syukur, M.Ag.
NPM. 1995031001

MOTTO

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

*Artinya: “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu.
Bersyukurlah pada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”
(QS. Al-Baqoroh : 152)*



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin.

Dengan segala kerendahan hati, serta rasa syukur kepada Allah SWT, atas karunia, hidayah dan kelancaran, penulis persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang paling penulis sayangi dengan setulus hati, yaitu:

1. Kedua orang tua, Ayahanda Ahmad Efendi dan Ibunda Siti Anani yang selalu mendukungku, mendidikku dan memberi semangat, cinta kasih sayang serta ketulusan do'a Ayahanda dan Ibunda sehingga dapat menghantarkanku menyelesaikan pendidikan SI di UIN Raden Intan Lampung dengan baik. Terimakasih atas bimbingannya, nasihat, do'a yang tiada henti untuk mencapai keberhasilanku. Semoga selalu diberikan hidayah, kesehatan, rahmat oleh Allah SWT.
2. Adik-adikku tersayang, Lulu Halimatul Afifah dan Muhammad Segaf Fairuzillah, yang senantiasa memberikan motivasi dan menjadi tempat bercerita dalam menyelesaikan perkuliahan serta penyemangat dalam penyelesaian tugas akhir ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Listi Indriani, lahir di Sinar Bandung, pada 29 Agustus 1999, anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Ayahanda Ahmad Efendi dan Ibunda Siti Anani.

Penulis mengawali pendidikan jenjang Sekolah Dasar di SDN Sumber Tani dan lulus pada tahun 2012. Setelah itu melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di MTS Al-Islamiah Kotabumi Lampung Utara dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Atas di MA Al-Islamiah Kotabumi Lampung Utara dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2019 penulis meneruskan pendidikan perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung mendaftar pada jenjang Strata Satu (SI) serta terdaftar sebagai mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswa, penulis mengikuti kegiatan Prakerja Lapangan (PKL) berbasis *Fildtrip* di Yogyakarta dan Malang. Penulis mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) di Kelurahan Ogan Campang, Kecamatan Abung Pekurun, Kabupaten Lampung Utara selama 40 hari pada bulan juni 2022.

Bandar Lampung, Januari 2023
Hormat Saya,

Listi Indriani
NPM.1941040348

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobbil'alamiin. Segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya, sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di *Yaumul Akhir*, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Kecemasan Pada Pasien Psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung”, dengan baik walaupun dalam bentuk sederhana.

Tujuan dari penyusun skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di UIN Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Selama proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karna 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 UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Prof. Dr. H. M. Nasor, M. Si Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan motivasi, dorongan, arahnya serta saran dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Dr. H. Rosidi, MA Selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan, motivasi, serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
6. Bapak Deddy Wahyu Wijaya selaku pemilik Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung sekaligus terapis di Klinik Griya

Bahagia Sehat Bandar Lampung yang telah bersedia untuk di wawancara, penulis mengungkapkan banyak-banyak terimakasih senantiasa membantu penulis dalam memberikan informasi dan data-data yang penulis butuhkan demi kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Muhammad Nur Soleh yang selalu mendukung dan memberikan semangat serta do'anya kepada penulis.
8. Sahabat perjuanganku Virgi Anggita, Salsa Novia Sukesti, Risma Fitriyanti, Tenti Pika Sari, Aminah Hidayanti, Samrotul Khumairoh.
9. Teman-temanku kelas F yang telah bersama dalam satu kelas selama 8 semester bersama-sama menuntut ilmu di kelas, terimakasih atas kebersamaannya.

Penulis berharap semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan Karunia-Nya serta membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan khususnya bagi pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Bandar Lampung, Januari 2023
Penulis

Listi Indriani
NPM.1941040348

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	vi
HALAMAN PERSETUJUAN	vii
HALAMAN PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
H. Metode Penelitian	12
I. Sistematika Pembahasan	20
BAB II METODE HIPNOTERAPI, KECEMASAN, PASIEN PSIKOSOMATIS.....	23
A. Metode Hipnoterapi	23
1. Pengertian Hipnoterapi.....	23
2. Tujuan dan Manfaat Hipnoterapi.....	25
3. Tahapan Hipnoterapi	26
4. Teknik-Teknik Hipnoterapi	32
5. Cara Kerja Hipnoterapi	36

6.	Bahasa dan Sugesti Hipnoterapi	38
7.	Hipnoterapi dalam Perspektif Hipnoterapi Islam	45
B.	Kecemasan	50
1.	Pengertian Gangguan Kecemasan.....	50
2.	Gejala Gangguan Kecemasan	52
3.	Jenis-Jenis Gangguan Kecemasan	53
C.	Pasien Psikosomatis	55
1.	Pengertian Pasien Psikosomatis.....	55
2.	Ciri-Ciri Psikosomatis	56
3.	Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Psikosomatis.....	57
4.	Jenis-Jenis Psikosomatis.....	59
5.	Penyembuhan Terhadap Psikosomatis.....	61

BAB III	METODE HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA PASIEN PSIKOSOMATIS DI KLINIK GRIYA BAHAGIA SEHAT BANDAR LAMPUNG	63
A.	Gambaran Umum Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung	63
1.	Sejarah Berdirinya Klinik Griya Bahagia sehat Bandar Lampung	63
2.	Visi dan Misi Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung	66
3.	Sasaran Pelayanan Hipnoterapi Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung....	66
4.	Data Pasien Psikosomatis Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung yang Dijadikan Informan	67
5.	Keadaan Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung	69

	6. Sarana dan Prasarana Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.....	69
B.	Proses Metode Hipnoterapi Terhadap Pasien Psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung	71
	1. Tujuan Metode Hipnoterapi di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung....	71
	2. Proses Metode Hipnoterapi di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.....	71
	3. Faktor Hambatan dan Pendukung yang dihadapi Terapis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.....	84
C.	Hasil Metode Hipnoterapi di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung	100
BAB IV	ANALISIS METODE HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA PASIEN PSIKOSOMATIS DI KLINIK GRIYA BAHAGIA SEHAT BANDAR LAMPUNG	93
A.	Analisis Proses Pelaksanaan Metode Hipnoterapi Dalam Mengatasi kecemasan Pada Pasien Psikosomatis	93
B.	Analisis Hasil Metode Hipnoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Psikosomatis	100
BAB V	PENUTUP.....	103
	A. Simpulan.....	103
	B. Rekomendasi.....	104
DAFTAR PUSTAKA		105
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Gambaran Proses Pengobatan Hipnoterapi	37
Tabel 3.1	Data pasien Psikosomatis Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung	68
Tabel 3.2	Sarana dan Prasarana di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung	70



LAMPIRAN

- Lampiran 1. Dokumentasi
- Lampiran 2. Pedoman Wawancara
- Lampiran 3. Pedoman Observasi
- Lampiran 4. SK Judul
- Lampiran 5. Surat Izin Pra-Penelitian
- Lampiran 6. Surat Izin Survey/Penelitian
- Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian (SKP)
- Lampiran 8. Surat Keterangan Perubahan Judul
- Lampiran 9. Surat Keterangan Bebas Plagiasi



BAB I

PENDAHULUAN

A Penegasan Judul

Sebagai langkah awal dalam penyusunan judul skripsi dan untuk menghindari kesalah pahaman serta penafsiran dalam memahami sebuah judul, maka perlu adanya penegasan atau penjelasan terhadap isi judul skripsi yaitu “Metode Hipnoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Psikosomatis Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung” adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul proposal ini yaitu, sebagai berikut :

Metode secara etimologis berasal dari kata *methodus* (yunani), *metah* berarti melewati, menempuh atau melalui dan kata *hodos* yang berarti cara atau jalan. Jadi metode adalah “cara atau jalan atau dari bahasa jerman, *Methodica* yang artinya tentang ajaran metode.”¹

Metode berarti “cara yang telah teratur dan berfikir baikbaik untuk mendapatkan suatu maksud (dalam ilmu pengetahuan). Dalam pengertian lain metode artinya cara-cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan dengan hasil yang efektif dan efisien”.²

Menurut Toni Setiawan, Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis. Hipnotis dapat diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar.

¹ Munzer Saputra dan Harjani Hefni, *Metode Dakwah*, (Jakarta: Prenada Media, 2003),. 7

² Wj.S Poerwardamita, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka, 1976),. 649

Orang yang lain dalam menggunakan hipnotis untuk terapi tersebut “Hipnoterapist” (Hipnoterapis).³

Hypnotherapy atau clinical hypnosis adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik. Hipnosis tidak seperti cara pengobatan lain yang mengobati gejala (simtom) atau akibat yang muncul. Hipnosis berurusan langsung dengan penyebab suatu masalah. Dengan menghilangkan penyebab maka secara otomatis akibat yang ditimbulkan akan lenyap atau disembuhkan.⁴

Gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan, disertai perilaku emosional dan fisiologis. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan terlihat berperilaku tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan yang dapat mereka ingat.⁵ Ansietas (anxiety) atau kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa ketakutan dan gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan.⁶

Psikosomatis berasal dari bahasa Yunani (psyche berarti psikis dan Soma berarti badan). Istilah ini diperkenalkan oleh seorang dokter Jerman Heinroth ke dalam kedokteran Barat. Pada tahun 1818 ia menerbitkan disertasi yang menekankan pentingnya faktor psikososial dalam perkembangan penyakit fisik.⁷ Istilah gangguan psikosomatik digunakan untuk menyatakan keluhan

³ Toni Setiawan, *Hipnotis & Hipnoterapi*, (Jogjakarta: Garasi, 2009),. 179

⁴ Mufassir Ahmad, Ramsiah Tasruddin, Syamsidar, “*Komunikasi Hipnoterapi Dalam Penyembuhan Fobia Kliem di Klinik Isam Cahaya Holistic Care Makassar*”. Jurnal Washiyah, Vol. 1 No. 1 (Maret 2020),. 8

⁵ Okta Diferiansyah, Tendry Septa, dan Rika Lisiswanti, *Jurnal Gangguan Cemas Menyeluruh*, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung : 2016

⁶ Umniyah Saleh, *Anxiety Disorder (memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan penanganan)*, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanudin, 3

⁷ Ahmad Zain Sarnoto, *Psikosomatis Dan Pendekatan Psikologi Berbasis Al-Qur’an*. Jurnal Institut PTI Jakarta 2016

fisik yang diduga disebabkan atau diperparah oleh faktor psikis atau mental, seperti stres, depresi, takut, atau cemas.

Dapat disimpulkan dari istilah-istilah diatas adalah suatu jalan atau cara yang di lakukan oleh seorang terapis dengan menggunakan hypnosis dengan cara memberi sugesti kepada pikiran alam bawah sadar dalam menyembuhkan gangguan kecemasan yang muncul pada pasien psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung adalah salah satu klinik hipnoterapi yang ada di Bandar Lampung, yang sudah membuka praktek secara resmi sejak tahun 2010, dan praktek tidak resmi sejak tahun 2006. Yang saat ini berada di Gg. Melati 1, Way Kandis, Kec. Tanjung Seneng Bandar Lampung. Klinik ini adalah sebuah lembaga kesehatan mental yang membantu menyelesaikan permasalahan atau penyakit psikis dan psikosomatis.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang dimaksud dengan judul penelitian ini secara keseluruhan adalah studi untuk mengkaji tentang metode hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan pada pasien psikosomatis yang dilakukan oleh terapis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

B Latar Belakang Masalah

Kehidupan yang tengah dijalani manusia sekarang menyodorkan berbagai macam permasalahan dan kesulitan hidup sehingga terkadang membuat mereka merasa lelah dan penat menjalaninya. Berbagai persoalan yang dihadapi datang dari setiap sisi kehidupan baik itu dari sisi politik, ekonomi, kesehatan, ketidakadilan, bencana alam, dan hak asasi manusia, yang sedang melanda negeri ini. Persoalan tersebut, cepat atau lambat akan mempengaruhi kondisi psikis seseorang, seperti stress, sedih, cemas, gelisah, resah, sensitif, dan bimbang, sehingga membuat seseorang mudah tersinggung dan cenderung lebih emosional.

Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam kehidupan sosial, permasalahan yang muncul dalam diri seseorang karena pengaruh lingkungan. Siapapun pernah, sedang dan akan mengalaminya. Seseorang mungkin merasa nyaman-nyaman saja, namun bagi sebagian orang, disadari atau tidak, hal ini menimbulkan masalah psikologis sehingga mudah menjadi marah, takut, malu, tidak percaya diri dan sebagainya.⁸

Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“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 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.⁹

Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat apabila terjalin secara harmonis antara fungsi-fungsi psikisnya dengan fungsi-fungsi fisiknya. Orang yang sehat mentalnya memiliki ketenangan, kedamaian, ketenangan dan kestabilan hidupnya.

⁸Nugroho, Transformasi Diri: *Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterap*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), 2

⁹ *Ibid.* . 2-3

Tolak ukur lain untuk menilai seseorang memiliki mental sehat adalah apabila seseorang mendapatkan keseimbangan jiwa, mengakkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, serta mampu memecahkan segala kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian.¹⁰

Sangat beragam bentuk-bentuk gangguan mental yang dapat diderita oleh semua orang sesuai dengan tingkat kesulitan, kondisi mental, dan lingkungan orang tersebut, akibatnya makin banyak permasalahan psikologis yang menjadi beban pemikiran manusia untuk dicari jalan keluarnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dikatakan bahwa orang yang mengalami penyakit psikosomatis mengalami gangguan mental atau memiliki mental yang tidak sehat. Secara umum penyakit-penyakit psikosomatik merupakan gangguan kesehatan yang bukan saja umum dijumpai dalam masyarakat, tapi sering mengalami kesalah pahaman di bidang medis. Medikasi sering memberikan kesembuhan secara cepat, namun bukan berarti persoalannya menjadi beres karena seringkali penyakit tersebut kambuh kembali berulang-ulang. Ini berkaitan karena sumbernya bukan pada tubuh yang sakit, melainkan pada persoalan mental yang belum terselesaikan.

Beban pikiran seringkali menjadi sebuah ”bibit” untuk penyakit psikosomatis, karena bila tidak segera ditanggapi maka beban pikiran tersebut akan semakin kuat berada di pikiran bawah sadar, yang perlahan-lahan mulai menunjukkan gejala-gejala sakit secara fisik. Perlu diketahui bahwa pikiran dapat menyebabkan gejala fisik. Sebagai contoh, ketika seseorang takut atau cemas dapat memacu detak jantung yang cepat, jantung berdebar, merasa sakit, gemetar (tremor), berkeringat, mulut kering, sakit dada, sakit kepala, dan bernafas cepat.¹¹ Gejala-gejala fisik tersebut melalui saraf otak mengirim impuls tersebut ke berbagai bagian tubuh, dan pelepasan adrenalin ke dalam aliran darah.

¹⁰ Sumardi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Cet. II; Jakarta: CV. Rajawali, 1978), . 77

¹¹ Kartini, Kartono, *Hygiene Mental*(Bandung: Mandar Maju, 2002), . 123

Maka dari itu, konselor atau terapis bertanggung jawab menawarkan jalan keluar yang terbaik dalam upaya mengatasi psikosomatis yang dihadapi klien. Namun, sangat disayangkan kebanyakan pengobatan atau terapi sulit menjangkau masalah ini, yaitu pikiran atau lebih tepatnya pikiran bawah sadar. Sedangkan metode terapi psikologi yang memanfaatkan pikiran alam bawah sadar adalah Hipnoterapi. Hipnoterapi adalah salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan re-edukasi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit.¹²

Masih banyak yang belum mengenal terapi ini, bahkan tidak sedikit yang takut mendengar istilah “hipnosis” nya. Wajar saja, metode hipnosis terlanjur dianggap sebagai sarana untuk memperdaya orang lain. Padahal, hipnoterapi adalah suatu aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah fisik dan mental (psikosomatis). hipnosis juga merupakan suatu metode berkomunikasi verbal atau nonverbal yang persuasif dan sugestif kepada seorang klien. Sehingga, dia menjadi kreatif (berimajinasi dengan emosional dan terbuka wawasan internalnya) kemudian beraksi (baik persetujuan maupun penolakan) sesuai nilai (sistem nilai atau nilai dasar) yang dimiliki.¹³

Hipnosis juga telah diakui oleh APA (American Medical Association) sejak tahun 1960 dan telah terlebih dahulu mengizinkan penggunaan hipnosis pada tahun 1958. Bahkan di negara bagian Washington, profesi hipnoterapi sudah diakui dan disetujui secara sah melalui Undang-Undang Negara bagian sejak tahun 1987. Sedangkan di Indonesia, peraturan tentang hipnosis untuk terapi diatur dalam keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia di dalam Pasal 3 Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1076/MENKES/SK/VII/2003 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional dan disebutkan bahwa “Pengobatan Tradisional diklasifikasikan

¹² Adi W. Gunawan, *Hipnoterapy: The Art Of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), 11

¹³ Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterap*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), 53

dalam jenis keterampilan, ramuan, pendekatan agama dan supranatural”. Sedangkan, dalam Pasal 2(d) disebutkan bahwa “Pengobatan tradisional supranatural terdiri dari pengobatan tradisional tenaga dalam (prana), paranormal, reiki master, qigong, dukun kebatinan dan pengobatan tradisional lainnya yang metodenya sejenis”.

Hal ini juga diatur dalam Pasal 4 Ayat 1 Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/MENKES/PER/IX/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan disebutkan bahwa “Ruang lingkup pengobatan komplementer Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan disebutkan bahwa “Ruang lingkup pengobatan alternatif yang berlandaskan Ilmu Pengetahuan biomedik meliputi: intervensi tubuh dan pikiran (mind and body intervention). Maka berdasarkan pasal tersebut, pengobatan hipnoterapi termasuk pengobatan komplementer alternatif dengan jenis pengobatan intervensi tubuh dan pikiran (mind and body intervention).

Sama halnya di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung yang merupakan salah satu tempat atau klinik Hipnoterapi yang berusaha memberikan pelayanan terbaik kepada mereka atau klien dan berusaha untuk menyembuhkan klien yang mengalami masalah psikologis dan emosional seperti psikosomatis, trauma, depresi, stres, gangguan tidur, dan phobia, dan seterusnya.

Berkaitan dengan permasalahan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai pemanfaatan metode hipnoterapi untuk terapi terhadap seseorang atau pasien yang mengalami gangguan psikosomatis yang mengalami kecemasan. Selama ini hipnosis masih dianggap sebagai ilmu magic dan gaib, bahkan hipnosis dianggap sebagai alat yang digunakan untuk melakukan kejahatan dan memperdaya seseorang. Akan tetapi, pada kenyataannya hipnosis bisa digunakan untuk penyembuhan dari gangguan mental dan fisik yang dialami seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, penulis terdorong untuk meneliti “Metode Hipnoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung”.

C Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

Fokus Penelitian ini memberikan batasan dalam pengumpulan data-data sehingga peneliti akan fokus dalam memahami permasalahan yang menjadi tujuan penelitian ini yaitu pasien psikosomatis yang ada di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung seperti mengalami gangguan kecemasan, ketakutan, stress dan mengalami gangguan fisik seperti asam lambung dan insomnia. Sub fokus penelitian ini melihat bagaimana metode hipnoterapi dalam menangani kecemasan pada pasien psikosomatis.

D Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang menjadi acuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana proses Hipnoterapi yang digunakan untuk menangani kecemasan pada pasien psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung?
2. Bagaimana hasil setelah dilakukan Hipnoterapi pada pasien psikosomatis yang menderita gangguan kecemasan di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung?

E Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui proses Hipnoterapi yang digunakan Terhadap Pasien Psikosomatis yang mengalami kecemasan di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui hasil hipnoterapi yang digunakan terhadap pasien psikosomatis yang mengalami kecemasan di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

F Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian metode hipnoterapi terhadap pasien psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, informasi dan sekaligus referensi yang serupa, bacaan ilmiah khususnya pengetahuan tentang metode hipnoterapi terhadap pasien psikosomatis yang mengalami kecemasan di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung sebagai salah satu acuan bagi peneliti yang secara khusus mengkaji tentang masalah yang ada di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

2. Manfaat praktis

- a. Sebagai kontribusi positif bagi pasien psikosomatis khususnya pasien psikosomatis yang ada di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.
- b. Sebagai bahan masukan bagi konselor atau terapis dalam menangani pasien psikosomatis yang mengalami kecemasan dengan metode hipnoterapi untuk penelitian yang akan datang sehingga dapat menerima masukan secara terbuka sebagai pertimbangan untuk melihat sisi kekuatan dan kelemahan.
- c. Sebagai penambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti mengenai bimbingan konseling terhadap pasien psikosomatis dengan metode hipnoterapi.

- d. Sebagai referensi dan informasi bagi Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung mengenai metode hipnoterapi terhadap pasien psikosomatis yang mengalami kecemasan.

G Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menelusuri beberapa literatur untuk memudahkan penulisan dan memperjelas perbedaan bahasa dan kajiak dengan penulisan-penulisan sebelumnya. Setelah penulis mencari beberapa literatur yang berkaitan dengan skripsi ini beberapa hasil penelitian terdahulu disebutkan.

Berikut merupakan penulisan terdahulu terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis.

1. Skripsi “Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia di Lembaga Anhar Foundation Kota Makasar” oleh Ahmad Fauzi npm 50200114116 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alaudin Makasar jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam tahun 2018. Skripsi ini adalah kualitatif, yaitu dengan penelitian lapangan (Field Research), sifat penelitian deskriptif, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara dan dokumentasi. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui Langkah-langkah Hipnoterapi yang dilakukan dalam menangani penderita gangguan fobia di klinik Hipnoterapi lembaga Anhar Foundation Kota Makasar. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang adalah terletak pada objek yang diteliti yaitu penelitian yang terdahulu meneliti tentang hipnoterapi dalam menangani klien fobia sedangkan pada penelitian penulis yang sekarang mengenai hipnoterapi untuk menangani kecemasan pada pasien psikosomatis.
2. Layyina A’fua, “Terapi Wudhu Dalam Menangani Gangguan Psikosomatis Bagi Penderita Gastritis di Sidoarjo”. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan

Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya 2017.¹⁴ Hasil penelitian dari pelaksanaan terapi wudhu dapat dikatakan berhasil, dilihat dari pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan, konseli sudah mulai menunjukkan perubahan seperti emosi konseli lebih stabil dan berkurangnya intensitas maag (gastritis), sehingga mampu melanjutkan kegiatannya sehari-hari dengan lancar.

Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian saat ini adalah subyek penelitiannya sama-sama pasien psikosomatis. Adapun perbedaannya adalah terapi yang digunakan. Pada penelitian diatas, terapi yang digunakan yaitu terapi wudhu. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode hipnoterapi.

3. Rahmaditta Kurniawati. "Hipnoterapi Dalam Menangani Istri Stres Akibat Perselingkuhan di Lembaga Ztrongmind Karang Anyar"¹⁵ Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif, pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang bagaimana pelaksanaan hipnoterapi dalam mengatasi istri stress akibat perselingkuhan. Berdasarkan hasil penelitian ini adalah pelaksanaan hipnoterapi di Lembaga Ztrongmind terdapat beberapa proses antara lain: (1). Pre-Induction; (2). Induction; (3). Deepening; (4). Quantum; (5). Sugestion; (6). Termination. Dampak dalam proses hipnoterapi mampu membawa perubahan dari segi psikis dan fisik. Klien menjadi lebih tenang, ikhlas, berfikir positif dan lebih bersemangat menjalani kehidupan yang lebih baik.

Berdasarkan penelitian diatas, penulis menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki

¹⁴ Layyina A'fua, "Terapi Wudhu Dalam Menangani Gangguan Psikosomatis Bagi Penderita Gastritis di Sidoarjo". Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya 2017

¹⁵ Rahmaditta Kurniawati. "Hipnoterapi Dalam Menangani Istri Stres Akibat Perselingkuhan di Lembaga Ztrongmind Karang Anyar". (Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri, Surakarta, 2019)

persamaan dan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, persamaan dari penelitian sebelumnya yaitu mengenai pembahasan yang sama-sama membahas tentang hipnoterapi. Sedangkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang penulis lakukan adalah berfokus pada metode hipnoterapi terhadap pasien psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

H Metode Penelitian

Untuk mempermudah dalam proses penelitian dan memperoleh hasil data dan informasi yang valid, maka dalam penelitian ini akan menguraikan metode penelitian. Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.¹⁶ Agar penyusunan skripsi ini dapat berjalan sesuai dengan yang diinginkan maka diperlukan metode penelitian yang sesuai dengan permasalahan yang dibahas, maka metodologi penelitiannya sebagai berikut:

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian lapangan (*Field research*) yang bermaksud untuk mengetahui permasalahan yang ada di lokasi penelitian yang bersumber data utamanya berasal dari lapangan.¹⁷ Menurut Sumadi Suryabrata penelitian yang bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan suatu unit social, individu, kelompok, lembaga, atau masyarakat, maka dapat disebut penelitian lapangan.¹⁸

Dalam prosesnya, penelitian ini mengangkat permasalahan dan data yang ada di lapangan. Dalam hal

¹⁶ Ibid, 3.

¹⁷ M. Ahmad Anwar, *Prinsip-Prinsip Metodologi Research*, (Yogyakarta: Subangsh, 1975), 22.

¹⁸ Syarifudin Hidayat, Sedarmayanti, *Metodologi Penelitian*, (Bandung: Mandar Maju, 2002), 80.

ini adalah mengenai metode hipnoterapi terhadap pasien psikosomatis yang mengalami kecemasan. Adapun lokasi penelitian penulis adalah Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

Jadi dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dengan cara terjun langsung ke lokasi secara actual dan factual dari permasalahan yang ada di lapangan guna mendapatkan informasi secara sistematis mengenai Metode Hipnoterapi Untuk Menangani Kecemasan Pada Pasien Psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif karena berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada dengan menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, situasi, atau fenomena realitas sosial yang ada di masyarakat yang menjadi objek penelitian, dan berupaya mmenarik realitas permukaan sebagai suatu ciri, karakter, sifat, atau gambaran tentang kondisi, situasi, ataupun fenomena tertentu.¹⁹ Penelitian deskriptif bertujuan untuk pemecahan masalah secara sistematis dan factual mengenai fakta-fakta dan sifat populasi. Sehingga dalam penelitian ini yang digunakan sifat penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif karena data yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian.

Jadi dalam penelitian ini penulis akan mendeskripsikan sesuai dengan apa yang ada, guna memberikan penjelasan terhadap pokok-pokok yang diteliti yaitu dapat mengetahui bagaimana Proses Pelaksanaan mengenai Metode Hipnoterapi untuk menangani kecemasan pada Pasien Psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

¹⁹ Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2014), 12

2. Sumber Data

Menurut Lofland and Lofland sumber data utama dalam penelitian adalah tindakan dan kata-kata selebihnya adalah dokumen dan data tambahan lainnya. Sumber data dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi 2 yaitu:

a. Sumber data primer

Sumber data primer yaitu sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan penelitian atau sumber data yang diperoleh dari lapangan yang berkaitan dengan objek penelitian.²⁰ Sumber data ini diperoleh secara langsung melalui wawancara, pendapat dari individu atau kelompok, kejadian atau hasil pengujian, observasi dan juga dokumentasi. Untuk mendapatkan data primer, peneliti harus mengumpulkannya secara langsung. Menurut Suharsimi Arikunto data primer adalah data yang dikumpulkan melalui pihak pertama biasanya dapat melalui wawancara, jajak pendapat, dan lain-lain. Data primer dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman video atau audio, pengambilan foto atau film.²¹

Dalam penelitian ini, pemilihan informan menggunakan teknik penelitian *total sampling*. Menurut Sugiyono *total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.²² Penelitian ini dilakukan secara *total sampling* dengan menggunakan seluruh populasi menjadi sampel. Dalam penelitian ini alasan mengambil *total sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

²⁰Wiratna Sujarweni, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press,2014), 73.

²¹ Syaifuddin Anwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta:Pustaka Belajar, 1991), 91

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2017), 85

Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data primer diperoleh dari hasil wawancara terhadap 3 pasien psikosomatis yang mengalami gangguan kecemasan, 1 orang terapis sekaligus pemilik Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, sehingga jumlah keseluruhan yang menjadi sumber data dari penelitian ini berjumlah 4 orang.

b. Sumber data sekunder

Sumber data skunder adalah data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.²³ Sumber data sekunder juga merupakan sumber data tambahan atau data lengkap yang sifatnya untuk melengkapi data-data utama. Menurut Suharmisi Arikunto data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen grafis (tabel, catatan. Notulen rapat, SMS, dan lain-lain), foto-foto, film, rekaman video, benda-benda dan lain-lain yang dapat memperkaya data primer.²⁴

Dalam penelitian ini data sekunder akan didapat mengenai sejarah Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, visi misi, dan lain sebagainya yang berkenaan dengan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

3. Metode Pengumpulan Data

Ada beberapa teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini dimana masing-masing teknik mempunyai kelebihan dan kekurangan sendiri-sendiri, sehingga penggunaan beberapa teknik pengumpulan data secara bersama-sama diharapkan akan dapat saling melengkapi satu sama lain. Dalam penelitian metode atau alat yang digunakan peneliti untuk menghimpun data antara lain wawancara, observasi, dan dokumentasi.

²³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 137.

²⁴Suharmisi Arikunto, *Prosedur suatu penelitian suatu praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1989), 22

a. Metode Wawancara (*Interview*)

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, dan sistematis antara pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang diwawancarai (*interviewee*) yang berlangsung secara lisan bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan keterangan.²⁵

Wawancara terdiri dari dua jenis yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara terstruktur yaitu wawancara yang digunakan apabila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh sehingga peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah dipersiapkan. Wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.²⁶

Dalam Penelitian ini menggunakan wawancara yang terstruktur, dimana wawancara ditujukan kepada pihak yang berkaitan langsung dengan kegiatan hipnoterapi untuk menangani kecemasan pada pasien psikosomatis

Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui data tentang metode hipnoterapi untuk penanganan terhadap pasien psikosomatis. Data yang diperoleh yaitu tujuan dilaksanakannya metode hipnoterapi, proses pelaksanaan yang diterapkan dalam metode hipnoterapi, pelaksanaan metode wawancara, observasi, bimbingan kelompok, tes, perkembangan klien setelah mendapatkan metode hipnoterapi. Hasil wawancara tersebut diperoleh dari

²⁵Syarifudin Hidayat Sedarmayanti, *Metodologi Penelitian* (Bandung: Mandar Maju, 2002), 83

²⁶*Ibid*, 81.

subjek yang telah ditentukan seperti:terapis dan klien atau pasien (pasien psikosomatis) yang mengikuti hipnoterapi.

b. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang diselidi. Selaian ituu, observasi harus dilakukan beberapa periode waktu. Walaupun tidak ada ketetapan waktu khusus pada saat pengamatan, akan tetapi semakin lama dan semakin sering dilakukan akan memantapkan reabilitas hasil pengamatan.²⁷

Untuk memperoleh data dilapangan maka peneliti akan melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Peneliti mengumpulkan keterangan dengan melihat, mengamati, kalau perlu merekam dan mencatat perilaku dan ucapan-ucapan dari informan yang relevan. Ada 2 jenis observasi antara lain: observasi partisipan dan observasi non partisipan. Dalam observasi partisipan peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.²⁸

Jenis observasi yang penulis gunakan adalah observasi non partisipasi karena peneliti hanya mengamati proses pelaksanaan metode hipnoterapi yang diberikan oleh pembimbing atau terapis kepada pasien psikosomatis. Dan dalam penelitian ini penulis tidak memberikan hipnoterapi kepada pasien psikosomatis karena peneliti bukan bagian dari terapis Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung. Metode observasi digunakan untuk melengkapi data yang tidak diperoleh dari metode wawancara dan dokumentasi.

27 Gantina Komalasari, dkk, *Asesmen Teknik Nontes dalam pespektif BK Komperhensif*, (Jakarta:PT Indeks, 2017), 43

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.....*,310

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik mencari data mengenai ha;-hal variabel yang berupa catatan atau dokumen, surat kabar dan sebagainya. Metode dokumentasi menjadi pendukung dari penggunaan metode observasi dan wawancara pada penelitian.²⁹ Dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data kualitatif yang dilakukan dengan jalan melihat kemudian menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subyek sendiri atau oleh orang lain.

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, rapat, lengger, agenda, dan sebagainya. Dibandingkan dengan metode lain, maka metode ini agak tidak begitu sulit, dalam arti apabila ada keliruan sumber datanya masih tetap, belum berubah.³⁰ Sehingga hasil penelitian akan lebih dapat dipercaya karena didukung dengan dokumen-dokumen yang sesuai dengan data yang dibutuhkan. Data yang diambil dalam penelitian ini meliputi data pasien psikosomatis, gambaran umum, profil Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, Struktur Organisasi, Program kerja sarana dan prasarana, dokumen, foto kegiatan, program pelaksanaan kegiatan metode hipnoterapi yang terdapat di klinik, serta jumlah para pasien psikosomatis yang tercatat di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data secara kualitatif dengan menggunakan model analisis data interaktif. Teknik analisis data dimulai

²⁹ Jalaludin Rahmat, *Metode Penelitian Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), 97

³⁰ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, 1 ed (Jawa Barat: CV Jejak, 2018), 10

dengan menelaah data yang tersedia baik bersifat primer maupun sekunder yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi lapangan serta mengkaji referensi-referensi yang berkaitan dengan penelitian data atau informasi yang diperoleh dari lokasi penelitian akan dianalisis setelah dibuat catatan lapangan.³¹

Miles & Huberman, mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.³²

Berikut adalah langkah-langkah analisis data:

a. Pengumpulan Data

Pada analisis model pertama dilakukan pengumpulan data hasil wawancara, hasil observasi dan berbagai dokumentasi berdasarkan kategori yang sesuai dengan masalah penelitian yang kemudian dikembangkan penajaman datanya melalui pencarian data selanjutnya.³³

Dengan demikian, data berupa catatan lapangan sebagai hasil amatan, deskripsi, wawancara, catatan harian pribadi, foto, pengalaman pribadi, jurnal, cerita sejarah, riwayat hidup, surat-surat, agenda, simbol-simbol yang melekat dan dimiliki dan banyak hal lain sebagai hasil amatan dan pendengaran.

b. Reduksi Data

Reduksi data merupakan kegiatan merangkum kembali catatan-catatan lapangan dengan memilih hal-hal yang pokok dan difokuskan kepada hal-hal penting yang berhubungan dengan metode hipnoterapi untuk menangani pasien psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung. Rangkuman catatan lapangan tersebut harus tersusun secara sistematis agar memberikan

³¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.....,224.

³² *Ibid*, 225

³³ *Ibid*, 224

gambaran yang lebih tajam tentang hasil yang diperoleh dari observasi wawancara dan dokumentasi.

c. Penyajian Data

Penyajian data adalah rangkaian informasi yang memungkinkan keismpulan riset dapat dilakukan dengan melihat penyajian data, maka peneliti akan dapat mengerti apa yang terjadi serta memungkinkan untuk mengerjakan sesuatu pada analisa oleh tindakan lain yang berdasarkan pengertian tersebut.

Miles dan Human mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan penyajian data adalah menyajikan sekumpulan informasi yang terus memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan teks yang bersifat naratif, selain itu juga dapat berupa grafik, matrik, bagan dan jaringan. Sehingga memudahkan dalam menggambarkan rincian secara keshuruhan dan pengambilan kesimpulan.³⁴

d. Pengambilan Kesimpulan

Dari penyajian data yang suda tersusun maka selanjutnya penelitian data yaitu menarik kesimpulan, penarikan kesimpulan untuk melihat apakah penelitian metode hipnoterapi untuk menangani pasien psikosomatis sudah tercapai atau belum.³⁵

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun dalam suatu laporan penelitian yang terdiri atas lima bab. Setiap bab memiliki beberapa sub-sub bab yang sesuai dengan tema-tema pembahasan yang dibutuhkan agar dapat mempermudah dalam pemahaman dengan pembahasan yang sistematis dan terarah, maka penulisan ini disusun sebagai berikut:

³⁴ Elvinora Ardianto, *Metodologi Penelitian Untuk Public Relations*, (Bandung: Simbiosis Rekatam Media, 2016), 193

³⁵ Miles, Mattew B dan Amichael Huberman, *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, (Jakarta: Universitas Indonesia, 2007), 16-18

Pada bagian awal meliputi: halaman judul, halaman pernyataan keaslian, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar table, daftar grafik dan lampiran.

Bab I adalah sebagai pendahuluan, Bab ini terdiri dari beberapa sub bab yaitu penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. Hal ini dimaksudkan sebagai kerangka awal dalam megantarkan isi pembahasan kepada bab selanjutnya.

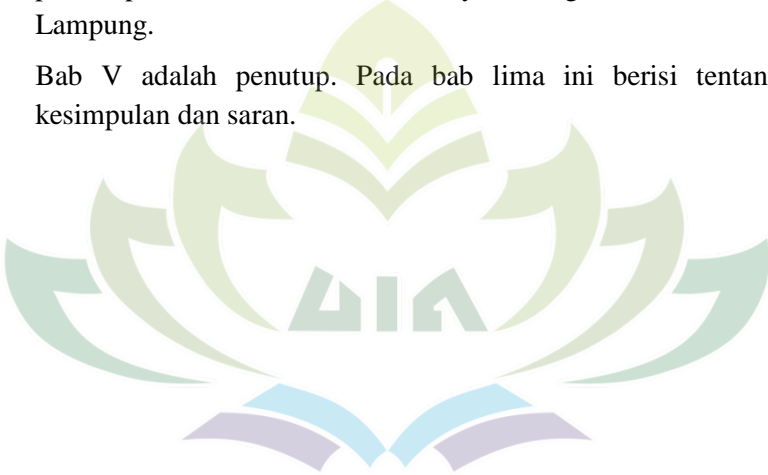
Bab II, Bab ini berisi kajian teori tentang landasan teori. Landasan teori ini terdiri dari dua sub bab yaitu sub bab pertama tentang metode hipnoterapi, meliputi pengertian metode hipnoterapi, tujuan dan manfaat hipnoterapi, tahapan hipnoterapi, teknik-teknik hipnoterapi, bahasa dan sugesti hipnoterapi, hipnoterapi dalam perspektif islam. Sementara untuk sub bab kedua tentang kecemasan yang meliputi pengertian gangguan kecemasan, gejala gangguan kecemasan, dan jenis-jenis gangguan kecemasan. Dan selanjutnya di sub bab tiga yaitu tentang pasien psikosomatis yang meliputi pengertian pasien psikosomatis, ciri-ciri psikosomatis, factor-faktor penyebab terjadinya psikosomatis, jenis-jenis psikosomatis, penyembuhan terhadap psikosomatis.

1. Bab III adalah gambaran umum penelitian. Bab ini berisi tentang gambaran umum Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung gambaran umum ini terdiri dari dua sub bab yaitu sub bab pertama tentang profil Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung. meliputi sejarah berdirinya Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, visi, misi Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, sasaran pelayanan hipnoterapi di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, data pasien psikosomatis Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung yang dijadikan informan, keadaan Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, dan sarana prasarana Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung. Sementara untuk sub bab kedua tentang Proses Metode Hipnoterapi Terhadap Pasien

Psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, yang meliputi tentang tujuan metode hipnoterapi di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, proses metode hipnoterapi di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, faktor hambatan dan faktor pendukung yang dihadapi terapis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, dan hasil metode hipnoterapi di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

Bab IV adalah analisis data penelitian dan temuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan fakta dan terarah. Bab ini berisi tentang analisis proses metode hipnoterapi terhadap pasien psikosomatis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

Bab V adalah penutup. Pada bab lima ini berisi tentang kesimpulan dan saran.



BAB II

METODE HIPNOTERAPI, KECEMASAN, PSIKOSOMATIS

A. Metode Hipnoterapi

1. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku.³⁶ Hipnoterapi merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik kuno yang mengaplikasikan trance-hypnosis.

Hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar kalien. Karena yang diotak-atik adalah pikiran, terapis perlu mengetahui teori mengenai pikiran dan cara kerjanya. Manusia mempunyai dua macam pikiran, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Peran dan pengaruh pikiran sadar terhadap diri kita adalah sebesar 12%, sedangkan pikiran bawah sadar mencapai 88%. Pikiran sadar dan bawah sadar sebenarnya saling memengaruhi dan bekerja dengan kecepatan yang sangat tinggi.³⁷

Penerapan hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki kondisi trance (relaksasi pikiran) agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis. Dalam kondisi trance, pikiran bawah sadar klien akan diberikan sugesti positif guna melakukan penyembuhan gangguan psikologis atau dapat pula digunakan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan agar menjadi lebih

³⁶ Ayu Wulandari, *Skripsi Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar .
4

³⁷ Affendi bin Mohammad Fathurahman, *Dakwah Kelompok melalui Hipnoterapi terhadap Pecandu Rokok di Kalangan Anak-anak Yatim Kompleks Kebajikan Laila Taib, Anida* (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah), Volume 19, Nomor 2, 2019, . 108

baik.³⁸ Periode trance merupakan periode dimana hipnoterapis mengubah keterbatasan pemahaman klien agar menjadi reseptif terhadap sugesti positif yang diberikan oleh hipnoterapis untuk tujuan terapi.

Hipnoterapi merupakan salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien dalam jangkauan pikiran bawah sadar, melakukan re edukasi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit.³⁹

Hipnoterapi sebagai penyembuhan gangguan jiwa dengan membawa individu ke suatu keadaan trance agar individu tersebut mengeluarkan isi hati, dalam keadaan sadar individu tersebut tidak bersedia untuk bercerita.⁴⁰ hipnoterapi sebagai metode sugesti tanpa menggunakan alat. Hipnoterapi sebagai sebuah metode untuk mengubah perilaku melalui perkataan atau bisikan yang cenderung melibatkan teori-teori psikologi dan konsep klinis ke dalam terapi tersebut.

Hipnoterapi sebagai hal yang berkenaan dengan hal kejiwaan dan pengalaman pribadi individu dapat digunakan untuk proses penyatuan dan memperkuat hubungan antara hasil, mekanisme hasil dan terapi perilaku. Kapasitas seorang hipnoterapis mengakses kognitif untuk menghasilkan sikap atau perilaku yang diinginkan dalam menghasilkan feedback dengan menggunakan pendekatan yang dinamis untuk memodifikasi perilaku selama terapi dilakukan.

Hal yang penting untuk diingat dan ditekankan dalam penggunaan hipnoterapi yaitu bisa terjadi perbedaan antara proses induksi dengan apa yang ditransfer oleh hipnoterapis.⁴¹ Hal tersebut berarti hipnoterapi merupakan proses yang dinamis yang berpusat pada individu (yang dihypnosis) itu

³⁸ As'adi, M. . *Melakukan Hipnoterapi Agar Daya Ingat Anda Sekuat Cakram*, Yogyakarta: Diva Pers, 21.

³⁹ Adi W. Gunawan, *HYPNOTHERAPY The Art of Subconscious Restructuring*, 11.

⁴⁰ KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), (Jakarta: Balai Pustaka 2008), 67.

⁴¹ Ayu Wulandari, *Skripsi Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, 4.

sendiri dan hypnosis memiliki strategi dan taktik induksi yang secara jelas menunjukkan bahwa individu bisa teripnosis dengan cara tidak memfungsikan alam sadar selama proses hipnoterapi dan lebih kepada pengimplementasian keadaan dimana individu tersebut berkonsentrasi.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi merupakan salah satu teknik terapi yang memanfaatkan sugesti dan alam bawah sadar untuk mengubah perilaku sesuai dengan keinginan.

2. Tujuan dan Manfaat Hipnoterapi

a. Tujuan Hipnoterapi

Adapun tujuan hipnoterapi adalah menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hipnoterapi diharapkan bisa bertahan untuk selamanya. Dalam hipnoterapi, klien dan hypnotherapist bekerja sama untuk meraih tujuan. Pasien tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, melainkan akan dibimbing supaya bisa menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan Pikiran Bawah Sadar masalah yang dialami bisa diatasi sendiri.⁴² Metode hipnoterapi modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk membuka kesadaran pasien agar mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia sendiri. Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari.⁴³

b. Manfaat Hipnoterapi

Menurut Erickson dan Rossi mengemukakan bahwa hipnoterapi bermanfaat untuk mengubah fungsi sensori-perseptual (masalah nyeri dan kenyamanan), mampu

⁴² Yusendra, "Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung". (Sripsi Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Lampung, 2020), 32.

⁴³ *Ibid*

mengatasi rasa sakit, dan membuat seseorang merasa nyaman, mampu mengatasi penyakit somatik berupa trauma akibat kecelakaan fisik, operasi, kanker dan sebagainya, mampu mengatasi masalah psikosomatik berupa kecemasan, mengatasi masalah trauma dan mengatasi phobia. Menurut As'adi mengemukakan bahwa hipnoterapi telah diperkenalkan pertama kali sejak tahun 1734-1815 dengan tujuan untuk penyembuhan psikoterapi, upaya rehabilitasi, mencegah timbulnya berbagai gangguan kesehatan, dan digunakan dalam upaya peningkatan taraf kesehatan.

Menurut As'adi mengemukakan bahwa teknik hypnosis telah menjadi alternative yang digunakan untuk pengobatan selama masa perang dunia II. Pengobatan ini diberikan kepada korban perang untuk mengurangi rasa sakit, mengobati gangguan neurosis, dan pengalaman traumatic yang mengganggu. Menurut As'adi mengemukakan bahwa teknik hipnoterapi sudah sangat berkembang di Indonesia, bahkan beberapa perguruan tinggi telah memasukkan hipnoterapi sebagai kurikulum resmi bagi mahasiswa sebab manfaat dari hipnoterapi sangatlah banyak. Berdasarkan pemetaan diatas terdapat begitu banyak manfaat yang dapat diperoleh dari hipnoterapi mulai dari masalah kejiwaan hingga gangguan kesehatan.⁴⁴

3. Tahapan Hipnoterapi

Dalam praktik pelaksanaan hipnoterapi terdapat 5 tahap yang pada umumnya dijalankan, yaitu:⁴⁵

⁴⁴ Agung Purwanto, *Jurnal Metode Hipnoterapi Untuk Penanganan Kliien Dengan Kebiasaan Merokok, Departemen Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Padjadjaran*, 19.

⁴⁵ Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), 86

a. *Pre-induction*

Semua proses terapi diawali dengan tahap *pre-induction*. Ini adalah tahap yang sangat penting dan menentukan hasil terapi yang akan dilakukan. Terapis yang andal akan meluangkan cukup waktu dalam melakukan tahap ini sebelum masuk ke proses terapi berikutnya. *Pre-induction* terdiri dari empat tahap.⁴⁶

1) Membangun dan menjaga relasi

Tahap ini dimulai saat klien pertama kali menghubungi, baik melalui telpon, email, SMS, maupun bertemu langsung. Cara menjawab klien saat kontak pertama akan menjadi kesan pertama mengenai terapis, dan sangat mempengaruhi persepsi, sikap, dan ekspektasi klien.

2) Mengatasi atau menghilangkan rasa takut

Pada tahap ini, terapis perlu menangani perasaan takut atau persepsi klien yang salah atau kurang tepat mengenai hipnosis dan hipnoterapi. Beberapa persepsi yang salah dan pikiran orang selama ini mengenai hipnosis adalah:

- a) Hipnosis adalah praktik supranatural
- b) Hipnosis adalah suatu bentuk penguasaan pikiran
- c) Hipnosis sama dengan tidur
- d) Hipnosis dapat mengubah kepribadian
- e) Hipnosis dapat mengakibatkan lupa ingatan.

Pada tahap ini terapis juga perlu menjelaskan bahwa perannya hanyalah memberi penunjuk jalan, proses terapi yang sesungguhnya dilakukan oleh klien sendiri.

⁴⁶ *Ibid* 86

3) Membangun ekspektasi

Jangan pernah menjanjikan bahwa dengan bantuan kita klien pasti sembuh dari masalah yang mereka alami. Janji seperti itu sangat berbahaya. Cara yang tepat untuk membangun ekspektasi adalah menceritakan kasus-kasus yang pernah kita tangani dan berhasil. Dengan mendengar kisah-kisah ini, akan tumbuk ekspektasi atau pengharapan dalam diri klien. Pengharapan ini akan menjadi katalisator yang sangat membantu proses terapu. Tahap ini juga digunakan untuk menetapkan hasil dicapai setelah terapi. Klien datang kepada terapis karena tahu bahwa mereka punya masalah. Karena itu, secara sadar mereka ingin sembuh atau terbebas dari masalah mereka.

4) Menggali dan mengumpulkan informasi

Pada tahap ini, terapis berusaha menggali dan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi mengenai masalah yang dihadapi klien. Terapis akan menemukan akar masalah yang dihadapi oleh klien. Hal yang perlu diperhatikan adalah terapis harus jujur kepada klien. Apabila masalah atau sakit yang dialami klien itu disebabkan oleh pikiran (psikosomatis), hipnoterapis dapat membantu menyelesaikan masalahnya. Jika penyebab sakitnya adalah fisik, misalnya kepala pusing karena tekanan darah yang rendah, terapis hendaknya menganjurkan klien untuk menemui dokter yang memang kompeten untuk menangani masalah klien tersebut.

b. *Induction* (Induksi)

Setelah dilakukan *preinduction interview* untuk mengetahui akar masalah dan menentukan prosedur terapi, klien dibimbing untuk masuk kedalam kondisi

trance.⁴⁷ Untuk membantu klien masuk kedalam kondisi *trance*, terapis melakukan induksi. Pada tahapan awal induksi seorang klien diberikan sugesti ringan agar dapat merasa nyaman dan rileks. Teknik induksi yang sering digunakan oleh hipnotis adalah relaksasi. Teknik ini dilakukan dengan memberikan sugesti relaksasi tubuh secara menyeluruh agar klien dapat benar-benar masuk ke alam *subconscious* nya (Alfa dan Theta) serta menerima sugesti dengan baik.

Contoh induksi yang diberikan terapis kepada klien saat diterapi:

1) Alur Induksi: Memejamkan mata.

Intruksi bagi klien; tarik napas yang dalam, lepaskan. Pejamkan mata anda dan biarkan badan anda menjadi santai. Santaikan otot-otot di sekeliling mata anda. Santai dan semakin santai. Terus buat santai dan lepaskan semua ketegangan. Biarkan mata anda tetap terpejam. (Jeda) bagus. (Jeda).

2) Alur Induksi: Relaksasi tubuh.

Intruksi bagi klien; Alirkan gelombang santai yang sama ke seluruh tubuh anda dari ubun-ubun sampai ujung jari-jari kaki anda. (Jeda).

3) Alur Induksi: Fraksinasi

Intruksi bagi klien; Sebentar lagi, saya akan meminta anda membuka mata anda dan menutupnya kembali. Disaat menutup mata, anda akan santai 10 kali kipat dari sekarang. Buka mata anda, tutup.....sepuluh kali lebih santai. Saya kembali akan meminta anda membuka dan menutup mata. Kali ini, anda akan merasa dua kali lebih santai dari sebelumnya. Buka mata anda.....tutup. Dua kali lebih santai dari sebelumnya. (Jeda) bagus saya masih

⁴⁷ *Ibid* 91

akan meminta anda membuka dan menutup mata. Buka..... tutup. Rasakan gelombang santai yang lebih dalam. (Jeda).

4) Alur Induksi: Menjatuhkan Tangan

Instruksi bagi klien; Dengan tetap menjaga rasa santai yang sekarang anda rasakan, saya akan menyentuh pergelangan tangan anda dan mengangkatnya. Anda tidak perlu membantu saya. (Sambil memegang pergelangan tangan kanan) saya akan sedikit mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya. Ketika jatuh, buat perasaan anda semakin santai dan santai semakin dalam, (Jatuhkan) setiap kali saya mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya, anda akan santai, semakin dalam. (Jatuhkan beberapa kali).

5) Alur Induksi: Amnesia

Intruksi bagi klien; sekarang badan anda terasa sangat santai. Sesaat lagi saya akan membantu membuat perasaan anda menjadi lebih santai. Saya akan meminta anda menghitung mundur dari 100 dengan suara yang jelas. Setiap hitungan mundur akan membuat pikiran dan hati anda menjadi santai dan tenang. Hanya dalam beberapa hitungan, anda akan merasa sangat santai. Angka-angka yang lain akan menjauh, samar-samar, dan hilang dalam pikiran anda. Ketika anda mengalaminya, rasakan ketegangan di hati dan pikiran anda menjadi sirna. Setiap kali membuang napas, hitunglah mundur dari 100....99....98.... biarkan setiap angka membuat anda menjadi santai dan tenang. Hanya dengan beberapa hitungan, sisa angka yang lain akan hilang dengan sendirinya. Mulailah menghitung mundur sekarang...(Biarkan klien menghitung mundur). Diantara dua hitungan, berilah pangiatan, seperti bagus atau lanjutkan.

6) Alur Induksi: Sugesti Posthipnotik

Intruksi bagi klien; (Inilah inti dari hipnoterapi.terapis memberi sugesti yang berkaitan dengan penyakit atau gangguan yang dialami klien. Sugesti ini bertujuan menerapi dan memodifikasi perilaku klien).

7) Alur Induksi: Akhir Induksi

Intruksi bagi klien; Bila anda merasa siap untuk kembali bangun, silahkan menghitung satu sampai lima. Pada hitungan lima nantinya, mata anda terbuka dan anda akan merasa santai dan segar sekali. Mulailah menghitung dengan suara yang jelas. Dan setiap hitungan, anda menjadi semakin segar dan pada hitungan kelima anda bangun dan merasa segar sekali.

c. *Deepening*

Setelah berhasil membimbing klien masuk dalam kondisi trance maka dilakukan tahap *deepening*, yakni tahapan untuk menggunakan berbagai teknik hipnoterapi. *Deepening* sangat tergantung pada teknik yang digunakan. Terapis harus mampu membimbing dan membantu klien masuk kedalam trance yang sesuai agar dapat dicapai hasil terapi yang optimal.⁴⁸ Pada tahap *deepening*, yakni pada saat klien memasuki tidur trans (tidur hipnosis) digunakan oleh terapis untuk memberikan sugesti secara mendalam berupa kata-kata yang membentuk sebuah keyakinan dalam diri klien.

d. *Hypnotic Suggestion*

Pada Tahap terapi (*hypnotic suggestion*) merupakan proses dimana terapis mulai mencari sumber permasalahan serta membantu klien untuk menyelesaikan pemasalahnya. *Hypnotic suggestion*

⁴⁸ *Ibid* 125

juga adalah salah satu komponen terpenting dalam tahapan hipnoterapi. Pada saat klien masih berada dalam trance, hipnoterapis juga akan memberi *Post Hypnotic Suggestion*, yaitu sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien, meskipun klien telah keluar dari proses hipnosis

e. *Termination* (Terminasi)

Terminasi adalah proses berpindah kembalinya pikiran bawah sadar (*subconscious*) ke pikiran sadar (*conscious*). Proses terminasi dilakukan apabila klien telah siap untuk dibangunkan dari tidur hipnosisnya.⁴⁹

4. Teknik-Teknik Hipnoterapi

Berikut ini adalah teknik-teknik secara umum yang biasa digunakan dalam hipnoterapi. Metode ini dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi, dan kebutuhan klien. Adapun teknik umum hipnoterapi, yaitu:⁵⁰

a. *Ideomotor Response*

Ini adalah cara untuk mendapat jawaban “ya”, “tidak”, atau “tidak tahu” dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Teori di balik teknik ini adalah bahwa orang cenderung memberikan jawaban yang jujur, sesuai dengan jawaban pikiran bawah sadar, melalui respons gerakan fisik (*ideomotor Response*) dari pada dalam bentuk verbal atau ucapan.

Ada dua hal penting dalam menggunakan ideomotor response. Pertama, pertanyaan yang diajukan kepada klien harus bersifat tertutup atau dalam format “ya” atau “tidak”. Kedua, suara terapis harus monoton dan tanpa ekspresi

⁴⁹ *Ibid*

⁵⁰ Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), 140-145

untuk meminimalkan kemungkinan klien terpengaruh oleh suara terapis sehingga tersugesti untuk memberikan jawaban yang tidak tepat.

b. *Hypnotic Regression*

teknik regresi adalah teknik yang membawa klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah. teknik ini biasanya menggunakan *affect bridge* (jembatan perasaan) atau *feeling connection*.

c. *Systematic Desensitization*

Konsep dasar dari teknik ini adalah memberikan latihan kepada klien yang dapat menghadapi phobia atau kecemasan yang dimaksud dengan cara bertahap, mulai dari tahapan yang paling ringan sampai dengan berat. Teknik ini dimaksudkan untuk menurunkan sensitifitas klien terhadap phobia atau kecemasan, sehingga secara berangsur-angsur akan semakin berkurang sensitifitasnya, dan akhirnya menjadi hilang sama sekali atau tidak lagi sensitif. Saat berada pada kondisi *trance*, berbagai gangguan psikosomatis yang selama ini sulit disimulasikan secara fisik dapat disimulasikan secara mudah, misalnya gangguan kecemasan.

Kondisi imajinasi dalam kondisi *trance* memang tidak sepenuhnya sama dengan kondisi nyata, akan tetapi setidaknya sudah sangat mendekati, dan ini sudah sangat memadai untuk keperluan mengurangi sensitifitas klien terhadap objek yang dimaksud. Contoh lain dari penggunaan teknik ini yaitu apabila klien memiliki kecemasan terhadap suatu kondisi, maka klien justru dihadapkan kepada kondisi tersebut, tetapi pada jarak tertentu dimana klien tidak begitu sensitif, lalu berangsur-angsur objek tersebut didekatkan sampai akhirnya benar-benar dekat dan tidak lagi sensitif. Tujuan dari teknik ini untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap kecemasannya.

d. *Implosive Desensitization*

teknik ini digunakan bila klien mengalami abreaction. Yaitu, situasi dalam kedamaian untuk menenangkan dirinya. Tujuannya adalah menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap. Teknik ini juga disebut circle therapy.

e. *Desensitization by Object Projection*

Teknik ini meminta klien membayangkan emosi, rasa sakit, atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya itu. Teknik ini hanya efektif pada klien yang visual, untuk yang auditori dan kinestetik digunakan proyeksi dalam bentuk suara atau perasaan.

f. *The Informed Child Technique*

Sama halnya dengan *Impulsive Desensitization*, namun kali ini terapis mensugesti bahwa klien kembali ke masa lampaunya dengan membawa serta semua pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan, dan pengertian yang dimiliki saat dewasa sekarang.

g. *Gestalt Therapy*

Ini adalah teknik terapi yang dilakukan dengan menggunakan permainan peran atau *role play*. Dalam teknik ini, klien diminta memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai orang lain yang menjadi penyebab trauma atau luka batin.

h. *Rewriting History (Reframing)*

Rewriting History (Reframing) adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian ini sendiri. Mengubah sudut pandang merupakan aplikasi yang dapat diterapkan di berbagai bidang. Inti dari teknik ini adalah mengajak klien untuk mengingat kembali peristiwa yang pernah dialami untuk menghilangkan sudut pandang negatif terhadap

peristiwa tersebut. Teknik ini umumnya digunakan apabila permasalahan yang dialami oleh klien berkaitan dengan pengalaman traumatis di masa lalu.

i. *Open Screen Imagery*

Teknik ini menggunakan layar bioskop.

j. *Positive Programmed Imagery*

Teknik ini dapat digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi *trance* (rileks yang dalam). Klien diminta untuk membayangkan dirinya nyaman, tenang, dan santai dalam menghadapi situasi yang sama seperti saat sebelum diterapi. Pada teknik ini, klien dibiarkan untuk menenangkan dirinya dengan membangkitkan pikiran positif dan setelah itu klien diminta untuk mengucapkan pemahaman baru yang telah dia dapatkan. *Positive Programmed Imagery* Adalah metode yang berkaitan dengan upaya membantu klien membuat pemahaman baru, berdasarkan dengan cara pandang dan kebijaksanaan orang dewasa terhadap masalah yang dialami, akar masalah dan solusinya.

k. *Verbalizing*

Dalam teknik ini klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Apabila klien yang mengucapkannya, efeknya akan menjadi sangat kuat daripada bila hal yang sama diucapkan oleh terapis.

l. *Direct Suggestion*

Sugesti yang bersifat langsung diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien (*verbalizing*).

m. *Indirect Guided Imagery (Ericksonian Metaphors)*

Karena teknik ini menggunakan metafora, terapis perlu membuat *script* atau cerita yang telah disiapkan sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya

tergantung pada terapis. Namun, penyimpulan makna cerita itu dilakukan klien.

n. *Inner Guide*

Yang dimaksud dengan *inner guide* bisa berupa penasehat spiritual, malaikat, mentor, orang, atau bagian dari diri klien yang bijaksana. Dalam teknik ini klien dibantu oleh *inner guide* untuk menyelesaikan masalah.

o. *Part Therapy*

Part Therapy ini digunakan untuk membantu klien menyelesaikan inner conflict atau konflik yang timbul dari pertentangan diantara “bagianbagian” diri klien.

p. *Dream Therapy*

Terapi ini menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar. Mimpi yang digunakan untuk analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi selama lebih kurang sepertiga waktu tidur menjelang bangun.⁵¹

5. Cara Kerja Hipnoterapi

Proses hipnoterapi merupakan therapy tanpa menggunakan obat-obatan hanya menggunakan proses komunikasi. Hipnoterapi memiliki kemiripan dengan psikoterapi karena teknik hipnoterapi diadopsi dari teknik-teknik psikoterapi, tetapi yang membedakannya adalah proses hipnosis, proses terapi dalam hipnoterapi menggunakan kondisi hipnosis untuk men-sugesti pasien, agar sugesti tersebut dapat masuk kepikiran bawah sadar sehingga dapat mengubah sensasi, perasaan, emosi, perilaku seseorang.⁵²

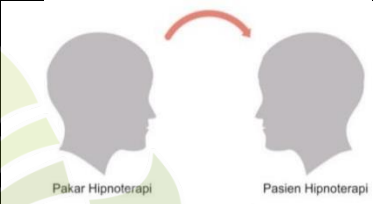

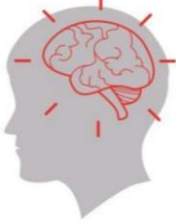
⁵¹ *Ibid*,;

⁵² Sehabudin , M. Iqbal Qeis , Puji Anto, *Analisi Penanaman Sugesti Pada Pengobatan Hipnoterapi Sebagai Metode Penyembuhan Gangguan Psikologi*, jurnal Kreasi Seni dan Budaya, Vol 05 No. 01, September 2022



Perilaku manusia didasari oleh berbagai hal seperti pengalaman dan emosi yang terletak di pikiran bawah sadar, sehingga jika pikiran bawah sadar diprogram ulang dapat merubah perilaku dan sensasi. proses terapi dalam hipnoterapi berlangsung di dua sisi, sadar dan bawah sadar agar tercipta kondisi yang selaras, dan menghasilkan perubahan yang ekologis dan efektif.⁵³

Tabel 2.1

Gambaran Proses Pengobatan Hipnoterapi

Proses Pengobatan Hipnoterapi	
<p>1. Hipnoterapi memberikan arahan pada pasien hipnoterapi dan membuatnya rileks</p>	
<p>2. Setelah rileks pasien mulai diberikan sugesti oleh terapis</p>	
<p>3. Dalam kondisi rileks sugesti mulai masuk kedalam pikiran pasien tanpa disadari olehnya</p>	

⁵³ *Ibid*

<p>4. Sugesti mulai memasuki alam bawah sadar dan mencari sumber permasalahan pasien yang dialami</p>	 <p>Pasien Hipnoterapi</p>
<p>5. Setelah ditemukan akar permasalahannya maka selanjutnya pakar hipnoterapi/terapis akan memberikan solusi pada akar permasalahan dan memotifasinya untuk bisa melupakan apa yang sudah terjadi</p>	 <p>Pasien Hipnoterapi</p>

6. Bahasa dan Sugesti Hipnoterapi

a. Bahasa

Kegiatan berbahasa merupakan pekerjaan otak yang paling tinggi dan canggih, yang membedakan manusia dengan makhluk lain. Karena manusia pada fitrahnya atau secara genetik, dilengkapi dengan kemampuan berbahasa. Karena itu gejala berbahasa pada manusia bukanlah suatu kebetulan.

Terlepas dari apapun bahasa adalah mekanisme saraf dalam otak, terutama kulit otak manusia. Bahasa memungkinkan manusia keluar dari tahap insting ke tahap refleksi dan makna. Ia tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi melainkan juga menjadi alat berfikir. Untuk itu,

bahasa adalah faktor kunci dalam keberhasilan komunikasi, termasuk komunikasi dalam terapi. Bahasa yang dimaksud disini meliputi baik bahasa verbal (ucapan) maupun non verbal (ekspresi wajah dan tubuh). Dalam sesi hipnoterapi, terapis berusaha masuk dan memahami simbol-simbol dari bawah sadar klien. Dalam perjalanan ini, kepekaan terapis menangkap pesan-pesan verbal dan non verbal klien menjadi sangat penting.⁵⁴

Semua pandangan tentang bahasa mengatakan bahwa setiap orang membentuk realitas hidupnya sendiri. Hasil bentukan ini mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakannya. Pada awalnya, seseorang memang berkonsentrasi pada ucapan baru sesudah itu menyimak untuk menemukan dinamika psikologis di baliknya. Singkat kata, bahasa dalam terapi menunjukkan pergerakan dari bahasa *objektif* (ucapan) menuju bahasa *subjektif* (dinamika psikologis). Bahasa adalah perilaku dan perubahan bahasa adalah perubahan perilaku. Perubahan inilah yang harus ditemukan dalam terapi ketika menganalisis bahasa. Tidak hanya menuntut pengetahuan teoritis yang dihafalkan, tapi juga seni untuk menggunakan atau memadukan berbagai konsep dan teknik secara kreatif.⁵⁵

Sugesti berkaitan dengan cara dan teknik menggunakan elemen-elemen bahasa, khususnya kata, kalimat, dan pengucapan. Yang merupakan salah satu kemampuan yang dituntut dari seorang hipnoterapis adalah suara terapis yang baik. Bila suara tak jelas, klien bisa mengalami kesalahan sensasi dan persepsi atas ucapan terapis. Bahasa yang digunakan bukanlah bahasa yang dipahami oleh terapis, tetapi bahasa yang dipahami oleh klien.

⁵⁴ YF La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Media Pustaka Utama, 2007), Cet. Ke-1, 106-107

⁵⁵ *albid*

Keterampilan menggunakan bahasa mulai berjalan ketika hipnoterapis menyambut kliennya, membangun *rapport* (kepercayaan) membawa klien dalam tidur hipnotik, membangunkannya, dan mengajaknya berbagi pengalaman.⁵⁶

1) Gelombang Otak

Hipnoterapi selalu berhubungan dengan cara kerja otak manusia. Terapis yang menangani hipnoterapi harus mengetahui gelombang otak si klien, hal ini bertujuan agar terapi yang dihasilkan berhasil.

Frekuensi otak manusia berbeda-beda untuk setiap fase sadar, rileks (santai), tidur ringan, tidur nyenyak, *trance* (keadaan tak sadarkan diri), panik, dan sebagainya. Kondisi otak manusia secara umum terbagi menjadi empat fase, yaitu:

- a) Fase pertama ialah *Delta*, frekuensinya adalah 0,5-4 Hertz. Fase ini biasa disebut fase tidur, dimana kondisi ini diperlukan agar badan seseorang bisa beristirahat setelah lelah beraktifitas. Otak anda menghasilkan gelombang ini ketika anda tertidur lelap dan tanpa mimpi. Fase *Delta* adalah fase istirahat bagi tubuh dan pikiran. Tubuh anda mengalami proses penyembuhan diri, memperbaiki kerusakan jaringan, dan memproduksi sel-sel baru saat anda tertidur lelap. Gelombang *Delta* adalah gelombang yang paling rendah pada otak anda, otak tidak akan pernah mencapai frekuensi 0 Hz, karena jika otak anda dalam kasus ini anda akan mati.
- b) Fase kedua ialah *Theta*, frekuensinya berkisaran 4-8 Hertz. Keadaan ini adalah kondisi setengah sadar ketika pikiran bekerja secara baik, tenang, jernih, dan memunculkan banyak ide kreatif. Gelombang otak *Theta* yang terjadi pada saat seseorang mengalami

⁵⁶ *Ibid*

tidur ringan atau sangat mengantuk, tidur tetapi masih mendengarkan suara yang disekitarnya. Tandanya nafas mulai melambat dan dalam. Selain orang yang sedang diambang tidur, beberapa orang juga menghasilkan gelombang otak ini saat *trance*, *hypnosis*, meditasi dalam, berdoa, menjalani ritual agama dengan khusyu. Frekuensi ini menandakan aktivitas pikiran bawah sadar.

- c) Fase ketiga adalah *Alpha*, frekuensinya berkisaran antara 8 atau 12 hingga Hertz. Kondisi ini merupakan relaksasi atau *hypnosis* ringan dan memungkinkan otak *multifokus*, artinya dapat memperhatikan beberapa hal secara bersamaan. Keadaan ini memberikan kontribusi besar bagi pikiran untuk menuju alam bawah sadar. Menurut MacGregor kontibusinya ada sekitar 88 persen. ketika gelombang *Alfa* terjadi, seseorang seperti dalam keadaan melamun. Namun, bukan sekedar melamun. Karena saat itu, otak dibiarkan dalam keadaan rileks.
- d) Fase keempat adalah *Beta*, frekuensinya berkisaran di atas 12-19 Hertz. *Beta* adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami aktivitas mental yang terjaga penuh, misalnya ketika sedang melakukan kegiatan sehari-hari dan berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini seseorang dalam keadaan konsentrasi. Dimana ketika seseorang sedang mengerjakan sesuatu yang sulit dan perlu berpikir keras sehingga kerja otak akan lebih terfokus pada satu hal yang sedang dikerjakan dan kinerja logis otak. Fase ini memungkinkan panca indra berperan sangat penting, informasi yang masuk melalui panca indra diproses sedemikian rupa oleh otak, kemudian ditanggapi.⁵⁷

⁵⁷ Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2002), Cet. Ke-3, 161-165.

- e) *Sensory Motor Rhythm (SMR)*, frekuensi berkisaran 12-16 Hertz. Gelombang ini yang masih termasuk dalam kelompok gelombang *Lowbeta* yang dihasilkan oleh seseorang yang sedang fokus atau berkonsentrasi. Bila seseorang tidak menghasilkan gelombang ini, otomatis orang tersebut tidak akan berkonsentrasi seperti pada penderita epilepsi, ADHD (*Attention Deficit and Hyperactivity Disorder*), dan autisme.
- f) *Gamma*, frekuensinya berkisaran antara 16-100 Hertz. *Gamma* adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami aktivitas dalam kesadaran penuh. Seperti contohnya pada saat kondisi mental yang sangat tinggi, misalnya sedang berada di arena pertandingan, perebutan kejuaraan, tampil di muka umum, sangat panik, atau ketakutan.

b. Sugesti

Dalam pengetahuan hipnosis, sugesti dapat diartikan secara sederhana, yaitu:

“suatu rangkaian kata-kata atau kalimat yang disampaikan dengan cara tertentu, dan dalam situasi tertentu, sehingga dapat memberikan pengaruh bagi mereka yang mendengarnya, sesuai dengan maksud dan tujuan sugesti tersebut”.⁵⁸

Yang dimaksudkan dengan “memberikan pengaruh” adalah bahwa pikiran bawah sadar menyetujui sugesti dimaksud. Ia juga merupakan kunci dari hipnoterapi. Sugesti atau pengaruh bisa berbentuk positif (bermanfaat), seperti menimbulkan rasa optimistis, semangat, dan rasa percaya diri. Bisa juga berbentuk negatif (merugikan), seperti menimbulkan rasa pesimis, takut, tidak percaya diri, bahkan menimbulkan penyakit.⁵⁹

⁵⁸ [subject=http://thesecret4happinesslive.blogspot.com/2011/11/trik-belajar-hypnosis.html?m=1](http://thesecret4happinesslive.blogspot.com/2011/11/trik-belajar-hypnosis.html?m=1) 22-02-2023

⁵⁹ Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004), 42

Suatu rangkaian kata atau kalimat, agar benar-benar menghasilkan efek sugesti, maka sebaiknya menerapkan beberapa “aturan” sebagai berikut:

1) *Client Language Preference*

Penggunaan kata atau kalimat yang dipahami oleh subyek, dalam hal ini adalah “bahasa ibu” dari subjek, serta kosa kata dan istilah yang dipahami oleh subjek.

2) *Pacing-Leading*

Secara sederhana dalam kaidah hipnotis Pacing berarti “fakta” dan Leading berarti “saran”. Kalimat-kalimat hipnotis adalah kalimat saran yang diselipkan antara kalimat fakta.

3) *Repetition*

Lakukan pengulangan-pengulangan di kata dan kalimat penting, karena pengulangan akan lebih efektif dalam “menembus” pikiran bawah sadar.⁶⁰

Selanjutnya cara membawakan sugesti ini juga sangat berpengaruh terhadap efektivitas sugesti, dalam hal penggunaan intonasi, jeda, dan sebagainya. Ada dua tipe sugesti, yaitu *Physical Suggestibility* (sugestibilitas yang bersifat fisik) dan *Emotionally Suggestibility* (sugestibilitas yang bersifat emosi). Dari penelitian ditemukan bahwa 60% populasi bersifat *emotionally suggestibility* dan 40% *physical suggestibility*. Berita baik mengenai hal ini adalah bahwa terapis dapat membantu klien dengan mudah untuk mengatasi masalah mereka karena 75% dari masalah klien sebenarnya bersifat emosional. Berita buruknya, mereka ini biasanya termasuk kelompok yang sulit dihipnotis. Sebab, teknik induksi yang digunakan biasanya diperuntukkan orang yang *physically suggestible*.⁶¹

⁶⁰*Ibid*

⁶¹ Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), 34

Suatu sugesti dikatakan efektif apabila:

- a) Pola komunikasi yang ada dapat mempengaruhi persepsi seseorang dalam bereaksi (bertindak dan berperilaku).
- b) Klien dapat mengimajinasikannya informasi tersebut (membayangkan, merasakan, menikmati) secara emosional dengan mudah.
- c) Klien tidak mengingkari sugesti tersebut (;menyetujui) dan bila sugesti tersebut suatu penanaman nilai, klien dapat dengan mudah memodifikasi program-program untuk digunakan sebagai dasar tindakan atau perilaku.⁶²

1) Jenis-jenis Sugesti

Menurut Bernheim, perubahan perilaku sebenarnya bisa dicapai cukup dengan sugesti sederhana dan untuk mencapai kesembuhan terapis tidak harus mengantar klien sampai trance yang dalam. Ada 6 tipe sugesti yang umum digunakan dalam hipnoterapi, yaitu:

- a) Sugesti untuk relaksasi, dimaksudkan untuk membuat klien berada dalam keadaan *reseptif* dan mampu mengarahkan konsentrasinya pada bagian tubuh tertentu.
- b) Sugesti untuk memperdalam, dalam sugesti ini klien diajak masuk lebih dalam lagi ke bawah sadarnya dengan perhatian semakin terfokus pada dunia batinnya dan perlahan-lahan digiring ke dalam tidur hipnotik.
- c) Sugesti langsung, sugesti yang diberikan secara langsung tanpa perumpamaan atau analogi dengan bahasa yang sederhana.
- d) Sugesti untuk gambaran mental, sugesti ini membuat gambaran mental klien menjadi hidup

⁶² Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), 190

dengan membawa kondisi klien ke tempat umum dan nyaman dan bisa dicapai bila klien berada dalam keadaan santai.

- e) Sugesti tidak langsung, sugesti ini menggunakan *metafora* atau bentuk cerita sehingga klien dapat mengambil kesimpulan dari cerita tersebut.
- f) Sugesti *posthipnotik*, sugesti ini diberikan selama klien dalam keadaan trans atau tidur hipnotik dan ditujukan untuk bawah sadar klien.⁶³

7. Hipnoterapi dalam Perspektif Hipnoterapi Islam

Dalam segi konteks kejiwaan manusia, Islam adalah sebuah agama yang telah dianugerahkan oleh Allah kepada manusia sebagai falsafah dan sandaran hidup. Didalamnya mengandung ajaran yang membimbing dan menggiring akal pikiran, jiwa, qalb, inderawi, dan jasmani kepada kefitrahan yang selalu cenderung untuk berbuat ketaatan dan ketauhidan kepada Yang Maha Pencipta, yaitu kecenderungan positif yang tidak pada eksistensinya di dalam diri setiap manusia.

Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan klien, yang bertujuan:

- a. Menghilangkan, mengubah, dan menemukan gejala-gejala yang ada
- b. Memperantai (perbaiki) pola tingkah laku yang rusak, dan
- c. Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian.⁶⁴

⁶³ YF La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), 109-114

⁶⁴ H. Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, (Bandung: PT. Sinar Bintang, 1991), 156-157

Dan menurut Zakiah Daradjat di dalam bukunya *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental* menyebutkan, “Psikoterapi (perawatan jiwa) tidak ditujukan kepada orang-orang yang menderita penyakit jiwa saja, akan tetapi lebih banyak diperlukan oleh orang-orang yang sebenarnya tidak sakit, akan tetapi tidak mampu menghadapi kesukaranesukaran hidup sehari-hari dan tidak dapat menyelesaikan persoalan-persoalan yang disangkanya rumit, dan karena persoalan-persoalan itulah yang banyak menghilangkan rasa bahagia.”⁶⁵

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa psikoterapi Islam adalah pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik itu penyakit fisik, mental, moral, maupun spiritual yang dilakukan oleh seorang terapis dengan latar belakang ilmu perilaku dan teknik-teknik usaha yang dikembangkan dengan melalui bimbingan Al-Qur’an dan AsSunnah yang bertujuan untuk mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi sebagai fitrahnya.

Lalu bagaimana pandangan psikoterapi Islam mengenai hipnoterapi? Hipnoterapi tidak berkaitan dengan alam gaib dan tidak bersifat magic seperti yang sudah penulis paparkan pada penjelasan sebelumnya, karena pada prinsipnya hipnoterapi memanfaatkan mekanisme penyembuhan psiki yang pada dasarnya sudah ada dalam tubuh manusia yaitu alam bawah sadar. Hipnoterapi ini diterapkan berpusat pada klien (*client-centered*) dan bukan therapist centered. Maksudnya, klien sebagai perencana dan penentu dari metode ini. Namun tidak semua penyakit mental sembuh melalui hipnoterapi, yaitu bila klien menolak untuk di hipnoterapi atau sistem hipnoterapi ini berlawanan dengan sistem nilai dalam diri seseorang, *post hypnotic response* pada orang itu tidak berfungsi. Dari pemaparan diatas jelas bahwa hipnoterapi itu tidak dimaksudkan untuk mengubah keyakinan ataupun kepercayaan

⁶⁵ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2001), Cet. Ke-16, 73

yang dianut karena klien sebagai pusatnya.

Dalam suasana rileks, atau ketika tubuh berelaksasi, otak berada dalam keadaan terangsang secara siaga, dan menjadi “pintu masuk” bagi kekuatan bawah sadar. Karena itu, keadaan alfa yang dipicu oleh reaksi relaksasi tubuh akan membukakan informasi bawah sadar manusia sekitar 88%. Relaksasi yang dilakukan dengan cara apapun akan membuat tubuh menjadi tenang.⁶⁶

Dalam proses hipnoterapi ada undur relaksasi, dimana proses ini bisa diiringi dengan berdoa dan dzikir. Ketika dalam keadaan relaksasi, otak menampilkan gelombang *Alfa*, dimana kondisinya dalam keadaan rileks, tetapi siaga melakukan sesuatu. Untuk merelaksasikan diri bisa melalui duduk tafakur dan berdzikir, dimana hal ini dapat membangkitkan respon relaksasi.

Penelitian Herbert Bensons, menunjukkan bahwa dzikir itu dapat menjadi salah satu frasa fokus (kata-kata yang menjadi titik perhatian) dalam proses penyembuhan diri dari kecemasan dan ketakutan. Frasa fokus ini kemudian dikombinasikan dengan respons relaksasi.⁶⁷

Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Ar-Ra’d ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Qs. Ar-Ra’d[13] 28)

⁶⁶ Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur’an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2002), Cet. Ke-3, 168-172

⁶⁷ *Ibid*, 181

Dalam bentuk terapi Do‘a (*Pray Scale Therapy*)⁶⁸ bisa meningkatkan ketenangan dalam diri dengan sugesti dzikir dapat meningkatkan hormon kebahagiaan yakni hormone endorfin. Para ahli menyebut hormon ini sebagai morfin alami. Hal ini karena endorfin merupakan hormon yang berfungsi dalam menghilangkan rasa sakit yang diproduksi oleh tubuh sebagai respons terhadap stress atau ketidaknyamanan. Sedangkan dalam hadits disebutkan bahwa setiap penyakit ada obatnya, yaitu:

قَالَ حُسَيْنُ بْنُ سَعِيدٍ بْنُ عُمَرَ حَدَّثَنَا الزُّبَيْرِيُّ أَحْمَدُ أَبُو حَدَّثَنَا الْمُثَنَّى بْنُ مُحَمَّدٍ حَدَّثَنَا
 وَسَلَّمٌ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى النَّبِيُّ عَنْ عَنهُ اللَّهُ يَرْضَاهُ رِزْوَةً أَبِي عَنْ رِزْوَانِ أَبِي بْنِ عَطَاءٍ حَدَّثَنِي
 شِفَاءً لَهُ أَنْزَلَ إِلَّا دَاءَ اللَّهِ أَنْزَلَ مَا قَالَ

“Dapat menceritakan kepada kami Muhammad bin Al-Mutsanna telah menceritakan kepada kami Abu Ahmad Az-Zubairi telah menceritakan kepada kami „Umar bin Sa‘id bin Abu Husain dia berkata: telah menceritakan kepadaku „Atha „bin Abu Rabah dari Abu Hurairah Radiallahu „anhu dari Nabi Shallallahu „alaihi wasallam beliau bersabda: “Allah tidak akan menurunkan penyakit melainkan menurunkan obatnya juga.” (HR. Bukhari)

Hadits ini memberikan optimisme bagi yang terkena gangguan Phobia secara khusus untuk mencari sebab kesembuhan. Karena jika tepat obat dan cara mengobatinya maka penyakit akan sembuh dengan izin Allah SWT. Dalam hadits ini secara lahir bisa bermakna umum tetapi maksudnya adalah khusus. Maksudnya adalah sesungguhnya setiap kali Allah SWT menurunkan penyakit yang bisa disembuhkan dengan izin-Nya, pasti Allah SWT juga menurunkan penawarnya. Sehingga tidak termasuk di dalamnya

⁶⁸ Mohamad Arifin, “*Penanganan Gangguan Anxiety Melalui Hipnoterapi Dalam Tinjauan Hukum Islam di Hipnoterapi Islam Cahaya Holistic Care*”, (Skripsi Ahwal Syakhshiah, Makasaar, 2020), 82-83

penyakitpenyakit yang memang tidak bisa disembuhkan seperti penyakit pikun ketika tua. Sebagaimana hadist dibawah yaitu:

لِلَّهِ، رَسُولٌ يَا: فَقَالَ الْأَعْرَابُ، وَجَاءَتْ سَلَمٌ، وَ عَلَيْهِ اللهُ صَلَّى النَّبِيِّ عِنْدَ
: كُنْتُ لَهُ وَضَعُ إِلَّا دَاءً يَضَعُ لَمْ وَجَلَّ عَزَّ اللهُ فَإِنَّ تَدَاوُوا، اللهُ، عِبَادَ يَا نَعَمْ
فَقَالَ أَنْتَدَاوِي؟ اهُرْمُعَالَ هُو؟ مَا: قَالُوا.وَاحِدٍ دَاءٍ غَيْرَ شِفَاءً

“Aku pernah berada disamping Rasulullah SAW, lalu datanglah serombongan Arab Badui. Mereka bertanya, “Wahai Rasulullah, bolehkah kami berobat?” Beliau menjawab, „iya, wahai para hamba Allah, berobatlah. Sebab, Allah tidaklah meletakkan sebuah penyakit melainkan meletakkan pula obatnya, kecuali satu penyakit.” Mereka bertanya, „penyakit apa itu?” Beliau menjawab, „penyakit tua (pikun).” (HR. Ahmad)⁶⁹

Berdasarkan dari pernyataan di atas, hipnoterapi dapat diterima dalam psikoterapi Islam karena proses hipnoterapi tidak mengubah keyakinan seseorang dan tidak berkenaan dengan magic ataupun gendam (ilmu hitam) seperti yang selama ini disalahartikan oleh banyak kalangan. Proses hipnoterapi juga bisa diiringi dengan dzikir dan do“a (AlQuran dan As-Sunnah) jika memang dirasa perlu untuk menambah keyakinan yang kuat (keimanan), bahwa sesungguhnya yang menyembuhkan adalah Allah SWT bukan terapis karena hipnoterapi adalah sebagai alat bantu dalam proses penyembuhan.

Berikut adalah hadits tentang hipnotis, mengingat betapa pentingnya peranan hadits dalam kehidupan Umat Islam, maka penelitian terhadap hadits perlu terus dilakukan. Sebelumnya ada beberapa tujuan hipnotis, yaitu:

- a. Stage Hipnosis atau Hipnotisme Panggung, yang digunakan sebagai sarana pertunjukan atau hiburan publik.

⁶⁹ Ibid., 83

- b. Hipnotisme Forensik, digunakan untuk merangkai kembali memori atau ingatan saksi mata atau korban kejahatan dalam suatu proses peradilan
- c. Hipnotisme Eksperimental, yang digunakan sebagai sarana untuk melakukan penelitian-penelitian atau untuk tujuan militer.
- d. Hipnotisme Medis atau Hipnoterapi. Hipnotis yang digunakan untuk sarana terapeutik seperti menyembuhkan phobia, trauma, dan lainnya.
- e. Hipnotisme Diri atau Otophpnosis. Hipnotis yang digunakan sebagai sarana untuk memasukkan sugesti positif ke pikiran bawah sadar pribadi.

Namun adapun tujuan hipnotis untuk melakukan kejahatan, kejahatan hipnotis lebih teoat dikatakan sebagai kejahatan penipuan. Tidak semua orang yang menguasai ilmu hipnosis mampu melakukan penipuan, termasuk orang yang pakar hipnosis sekalipun dan yang paling hebat belum tentu dapat melakukannya. Justru sebaliknya banyak pelaku kejahatan tersebut mereka yang sama sekali tidak menguasai ilmu hipnosis. Adapun tujuan hipnoterapi untuk sihir, adalah untuk menjauhkan manusia dari Allah SWT agar manusia itumeminta tolong kepada setan, sehingga jatuh kepada syirik, dan syirik merupakan dosa yang paling besar dan tidak diampuni oleh Allah SWT.⁷⁰

B. Kecemasan

1. Pengertian Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), hiperaktivitas (pusing, jantung berdetak cepat, dan juga berkeringat), dan pikiran-pikiran yang

⁷⁰ Susi Sumisih, “*Penyembuhan Hipnotis Melalui Ruqyah Dalam Perspektif Hadits (Studi Hadits Shahih Bukhari)*”, (Skripsi Ilmu Hadits, Lampung, 2017), 5051

mendalam. Gangguan kecemasan berbeda dengan rasa cemas yang kita rasakan sehari-hari. Karena kondisi ini tidak dapat dikendalikan, tidak proposional bila dibandingkan dengan bahaya nyata yang mungkin dihadapi.⁷¹ Gangguan kecemasan di klasifikasikan sebagai neurosis hampir sepanjang abad ke-19, istilah neurosis sendiri berarti suatu kondisi abnormal atau sakit dari sistem saraf.

Di dalam al-Qur'an banyak ditemui ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoritik dapat dijadikan dasar acuan untuk mengatasi kecemasan. Al-Qur'an menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks al-Qur'an. Syekh Usman Najati menyebutkan al-Qur'an merupakan solusi terbaik, iman kepada Allah dapat menyembuhkan gangguan kejiwaan, kecemasan, sekaligus memberikan rasa aman dan tentram pada diri seseorang. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam QS. AlAn'am ayat 82:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ

“orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), mereka itulah yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk.(QS. Al an'am:[6] 82)

Beberapa pakar psikolog mengemukakan mengenai kecemasan menurut Zakiyah Drajat kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan

⁷¹ Natalina Pakpahan, *Komunikasi Terapeutik dalam Hipnoterapi Pasien Gangguan Kecemasan(Anxiety Disorder)di Glow Mind Klinik Hipnoterapi Pekanbaru*, Jurnal Ilmu Komunikasi, JOM FISIP Vol. 4 no.2, 2017

perasaan atau frustrasi dan pertentangan batin atau konflik.⁷² Zakariyah drajat juga mengemukakan dalam Syamsu Yusuf bahwa: “ apabila manusia ingin terhindar dari rasa cemas, gelisah, dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tentram bahagia, dan dapat memberikan kebahagiaan terhadap orang lain maka hendaklah manusia percaya kepada Tuhan dan hidup mengajarkan bahwa agama adalah kebutuhan jiwa yang perlu dipenuhi.

2. Gejala Gangguan Kecemasan

Berikut ini dijelaskan gejala gangguan kecemasan :

a. Gejala fisik gangguan kecemasan

- 1) Kegelisahan, kegugupan
- 2) Tangan atau anggota tubuh bergetar
- 3) Banyak berkeringat
- 4) Telapak tangan berkeringat
- 5) Pusing
- 6) Mulut atau kerongkongan terasa kering
- 7) Sulit berbicara
- 8) Sulit bernapas
- 9) Bernapas pendek
- 10) Jantung berdebar keras atau berdetak kencang
- 11) Suara yang bergetar
- 12) Jari-jari atau anggotatubuh menjadi dingin
- 13) Leher atau punggung terasa kaku
- 14) Sensasi seperti tercekik atau tertahan
- 15) Sakit perut atau mual
- 16) Sering buang air kecil

⁷² Hartanti & Judith E.D.(1997),*Hubungan Antara Konsep diri dan Kecemasan menghadapi Masa Depan dengan penyesuaian Sosial Anak-anak Madura.*, Jurnal psikologi pendidikan, 12, 46, 2007

- 17) Wajah terasa memerah⁷³
- b. Ciri – ciri Behavioral (perilaku) gangguan kecemasan
 - 1) Perilaku menghindar
 - 2) Perilaku melekat dan dependen
 - 3) Perilaku terguncang⁷⁴
- c. Ciri – ciri Kognitif dari gangguan kecemasan
 - 1) Khawatir tentang sesuatu yang kenyataannya belum pasti
 - 2) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan⁷⁵

3. Jenis-jenis Gangguan Kecemasan

a. *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*

Merupakan gangguan kecemasan yang ditandai dengan gejala kecemasan yang kronis dan rasa khawatir diikuti rasa tegang yang berlebihan berlangsung secara terus-menerus dan cenderung tidak terkendali. Penderita GAD dapat menimbulkan gejala tersebut meski sedang tidak menghadapi situasi yang menegangkan. Rasa khawatir dan tegang yang berlebihan dapat juga disertai dengan gejala fisik, antara lain gelisah, sulit konsentrasi, bahkan sulit tidur (insomnia)⁷⁶

⁷³ Umniyah Saleh, makalah online *Anxiety disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-jenis, Gejala, Perspektif Teoritis dan ,enanganan)*, diakses pada 21 Mei 2023

⁷⁴ Umniyah Saleh, makalah online *Anxiety disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-jenis, Gejala, Perspektif Teoritis dan ,enanganan)*, diakses pada 21 Mei 2023

⁷⁵ Umniyah Saleh, makalah online *Anxiety disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-jenis, Gejala, Perspektif Teoritis dan ,enanganan)*, diakses pada 21 Mei 2023

⁷⁶ Gerald C. Davidson, John M. Naele, Ann M. Kring, *Psikologi Abnormal*, terjemahan Noermalasari Fajar, Ed. 9, (Cet 5. Depok: Rajawali Pers, 2018) 183.

b. *Obsessive Compulsive Disorder (OCD)*

Jenis gangguan ini melibatkan pikiran, gambar, atau dorongan (obsesi) yang tidak diinginkan dan mengganggu pikiran penderita. Membuat penderita sangat terobsesi akan suatu hal yang membuat terlibat dalam pengulangan yang berulang-ulang, perilaku atau tindakan mental (kompulsi). Salah satu contoh tindakan *obsessive compulsive* adalah menata pensil dan alat tulis dalam urutan tertentu(misal panjang ke pendek). Penderita akan mengalami hambatan aktivitas karena *obsessive compulsive disorder*.⁷⁷

c. *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*

Gangguan ini sering disebut shell shock atau battle fatigue syndrome, adalah kondisi serius yang dapat berkembang setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis atau menakutkan, dimana kerusakan fisik serius terjadi atau diancam. PTSD adalah konsekuensi abadi cobaan traumatis yang menyebabkan ketakutan, ketidakberdayaan yang hebat, seperti kekerasan seksual atau fisik, kematian tidak terduga orang yang dicintai, kecelakaan, perang, atau bencana alam.⁷⁸

d. *Social Anxiety Disorder*

Gangguan ini dikenal juga social phobia, adalah gangguan kecemasan yang ditandai dengan sejumlah besar rasa takut dalam satu atau lebih situasi sosial, membuat tekanan yang cukup dan gangguan ketidak mampuan untuk berfungsi setidaknya dalam beberapa bagian kehidupan sehari-hari. Ketakutan ini ditimbulkan oleh pengamatan ya g cermat dari orang lain.

e. *Panic Disorder*

Gangguan kecemasan yang ditandai dengan berulangnya serangan panic yang tidak terduga. Serangan panis adalah periode tiba-tiba rasa takut yang hebat

⁷⁷ *Ibid.* 208

⁷⁸ *Ibid.* 183

memungkinkan penderita mengalami jantung berdebar, berkeringat, gemetar, sesak napas, mati rasa, atau perasaan bahwa sesuatu yang mengerikan atau mengancam akan terjadi, tingkat maksimal gejala terjadi dalam beberapa menit, mungkin ada kekhawatiran yang berkelanjutan memiliki serangan lebih lanjut dan menghindari tempat-tempat dimana serangan telah terjadi di masa lalu.⁷⁹

C. Psikosomatis

1. Pengertian Psikosomatis

Psikosomatik adalah jenis gangguan mental yang awalnya dipopulerkan Maxmillan Jacobi, seorang psikiater Jerman yang menekankan kesatuan kausatif dan pendekatan holistik, serta meyakini semua penyakit dipengaruhi faktor psikologis.⁸⁰

Dapat dilihat dalam Kamus Psikologi.⁸¹ Psikosomatik diterangkan berkaitan dengan kepribadian individu (pencemas), gaya hidup dan adanya reaksi peningkatan zat kimia pada kondisi tertentu. Reber menjelaskan bahwa makna umum dari psikosomatik berkaitan dengan asumsi adanya komponen psikis (mental) dan somatik (tubuh). Implikasi lazimnya adalah dua aspek tersebut saling berinteraksi, masing-masing memiliki pengaruh bagi yang lain. Sebagaimana pada psychosomatic disorder (gangguan psikosomatik) dan psychosomatic medicine (pengobatan psikosomatik).

Gangguan psikosomatis secara tradisional didefinisikan sebagai penyakit fisik yang dipengaruhi oleh faktor psikologis. Gangguan psikosomatis sebenarnya tidak

⁷⁹ .Bayu Aji Samudra, *Perancangan Buku Komik Penanganan Anxiety Disorder Sebagai Media Kampanye Sosial Tentang Kesehatan Mental*, (Universitas Dinamika, 2021) h.19

⁸⁰ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, 2008, 268.

⁸¹ Arthur S. Reber and Emily S. Reber, *Kamus Psikologi (Penerjemah Yudi Santoso)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 774.

termasuk faktor psikologis yang terlalu berat untuk digolongkan ke dalam gangguan mental tetapi gangguan ini sangat berperan mempengaruhi gangguan medis.

Konflik-konflik psikis atau psikologis dan kecemasan bisa menjadi sebab timbulnya bermacam-macam penyakit jasmani atau bahkan bisa menjadi penyebab semakin beratnya suatu penyakit jasmani yang telah ada. Sebagai contoh : karena rasa takut yang hebat, detak jantung jadi sangat cepat, dan ada kelelahan ekstrim dari reaksi asthenis (kelemahan) pada badan yang lemah. kedua-duanya adalah benar-benar gejala fisiologis atau jasmaniah yang diidentifikasi sebagai akibat dari konflik-konflik emosional yang sifatnya psikologis.

Gangguan psikosomatik biasanya digolongkan menurut organ yang terkena, yaitu:

- a. Gangguan kulit misalnya neurodermatitis dan hiperhidrosis (kulit kering)
- b. Gangguan pernafasan misalnya asma bronchial, hiperventilasi (bernafas sangat cepat seringkali menjadi pingsan)
- c. Gangguan kardiovaskular misalnya migraine dan tekanan darah tinggi (hipertensi)
- d. Gangguan gastrointestinal misalnya luka lambung.⁸²

2. Ciri-ciri Psikosomatis

Berikut ini beberapa ciri orang yang mengalami psikosomatis.

- a. Tidak mampu bekerja dengan rileks
- b. Mempunyai masalah berat yang sudah lama
- c. Terlalu ambisius

⁸² Ahmad Zain Sarnoto, *Psikosomatis Dan Pendekatan Psikologi Berbasis Al-Qur'an*, 43.

- d. Terlalu mudah menyerah dan tergantung kepada orang lain
- e. Terlalu agresif
- f. Hidup dalam keluarga *broken home*
- g. Tidak mampu mengendalikan emosi dan pikiran⁸³

3. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Psikosomatis

Menurut Teori Kelemahan Organ (Theory Of Somatic Weakness), gangguan psikosomatis akan terjadi pada seorang yang mempunyai organ yang secara biologis sudah lemah atau peka. Kelemahan bisa terjadi karena faktor genetic, penyakit atau luka sebelumnya.

Tidak ada penyebab tunggal untuk gangguan psikosomatis, seperti kebanyakan kondisi kejiwaan, gangguan adalah hasil akhir dari interaksi yang antara faktor genetic dan berbagai peristiwa dalam sejarah kehidupan yang dari individu. Berbagai mekanisme psikologis, sosial, patofisiologis, keluarga, dan genetic telah diusulkan untuk menjelaskan asal gangguan psikosomatis.⁸⁴ Namun dijelaskan Penyebab utama dari psikosomatis adalah pikiran dan emosi negatif yang menimbulkan stres dan kecemasan.

Gangguan psikosomatis dapat timbul bukan saja pada yang berkepribadian atau emosi labil, tetapi juga pada orang yang dapat dikatakan stabil, atupun pada orang dengan gangguan kepribadian dan pada orang dengan psikosa. Adapun sebab-sebabnya antara lain:

- a. Penyakit organic yang dulu pernah diderita dapat menimbulkan predisposisi untuk timbulnya gangguan psikosomatis pada bagian tubuh yang pernah sakit. Contoh: dulu pernah sakit disentri, lalu kemudian dalam

⁸³ Thursan Hakim, *mengatasi gangguan mental&fisik*, 11-12

⁸⁴ Ratih Apriyani, *Faktor-Faktor Penyebab Psikosomatis Pada Orang Dengan Kecendrungan Psikosomatis*. Jurnal, Psikoborneo, Vol 6, No 3, Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda, 2003, 426.

keadaan emosi tertentu timbullah keluhan pada saluran pencernaan.

- b. Tradisi keluarga dapat mengarahkan emosi kepada fungsi tertentu. Misalnya bila menu dan diit selalu diperhatikan, maka mungkin nanti sering mengeluh tentang lambung.
- c. Suatu emosi menjelma secara simbolik elementer menjadi suatu gangguan badaniah tertentu. Misalnya bila seorang cemas, maka timbul keluhan dari pihak jantung begitu juga sebaliknya, rasa benci menimbulkan rasa muntah.
- d. Dapat ditentukan juga oleh kebiasaan, anggapan dan kepercayaan masyarakat di sekitar. Misalnya anggapan bahwa menopause menyebabkan wanita sakit, maka nanti ia mengeluh juga ketika menopause.⁸⁵

Tidak ada penyebab tunggal untuk gangguan psikosomatis, seperti kebanyakan kondisi kejiwaan, gangguan adalah hasil akhir dari interaksi yang antara faktor genetik dan berbagai peristiwa dalam sejarah kehidupan yang dari individu. Berbagai mekanisme psikologis, sosial, patofisiologis, keluarga, dan genetik telah diusulkan untuk menjelaskan asal gangguan psikosomatis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Strecker dalam maramis Pada 239 penderita dengan gangguan psikogenik Streckter telah menganalisis gejala yang paling sering didapati yaitu 89 persen terlalu memperhatikan gejala-gejala pada badannya dan 45 persen merasa kecemasan, oleh karena itu pada pasien psikosomatis perlu ditanyakan beberapa faktor yaitu⁸⁶:

- a. Faktor sosial dan ekonomi Kepuasan dalam pekerjaan, kesukaran ekonomi, pekerjaan yang tidak tentu, pekerjaan yang terburu-buru, kualitas pelayanan yang tidak

⁸⁵ Ahmad Zain Sarnoto, *Psikosomatis Dan Pendekatan Psikologi Berbasis Al-Qur'an*, 45.

⁸⁶ Celik, H. , et al. (2009). *Severity of Pain and Cicadian Changes in Uterine Artery BloodFlow in Primary Dysmenorrhea. Archives of Ginecology & Obstetrics. Journal of Psychology and Educational Studies.* vol. 2, 101-111.

memuaskan, yang dapat mengakibatkan peningkatan hilangnya jam kerja karena ketidakhadiran, kecelakaan di tempat kerja, kurangnya motivasi dengan komitmen.

- b. Faktor perkawinan atau keluarga Kepuasan dalam pernikahan seperti perselisihan, perceraian dan kekecewaan dalam hubungan seksual, anak-anak yang nakal dan menyusahkan. Kondisi dimana keluarga dapat menimbulkan stres yang dapat membuat tubuh menjadi tertekan serta dapat menyebabkan atau bahkan memperburuk secara langsung kondisi saat sakit.
- c. Faktor kesehatan Kesehatan juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya gangguan psikosomatis seperti adanya kerusakan akibat dari berbagai macam hal seperti penggunaan obat, benturan, penyakit-penyakit yang menahun, pernah masuk.

4. Jenis-jenis Psikosomatis

Konflik dan gangguan jiwa dapat menimbulkan gangguan badaniah yang terus menerus, biasanya hanya pada satu alat tubuh saja, tetapi kadangkadang juga berturut-turut atau serentak beberapa organ yang terganggu. Sebagaimana telah disebutkan diatas bahwa Gangguan psikosomatik biasanya digolongkan menurut organ yang terkena.

a. Kulit

Emosi dapat menimbulkan gangguan pada kulit telah lama diketahui. Baru tahun-tahun belakangan ini diperhatikan dan diselidiki hubungan antara timbulnya neurodermatitis dan hiperhidrosis dan reaksi kulit lain dengan kesukaran menyesuaikan diri terhadap stress dalam hidup manusia.

b. Sistem pernafasan

Gangguan psikosomatis yang sering timbul dari saluran pernapasan ialah sindrom hiperventilasi dan asma bronkiale dengan bermacam-macam keluhan yang menyertainya. hiperventilasi biasanya merupakan tarikan

nafas panjang, dan dapat menjadi suatu kebiasaan, seperti ada orang yang mengisap rokok bila ia tegang, yang lain mulai bernafas panjang. Kecemasan dapat mengganggu ritme pernapasan dan diketahui juga dapat menimbulkan serangan asma. Stimuli emosi bersama dengan alergi penderita menimbulkan kontraksi bronkoli bila sistem saraf vegetatif juga tidak stabil dan mudah terangsang.

c. Jantung dan pembuluh darah

Stres yang menimbulkan kecemasan mempercepat denyut jantung, meningkatkan daya pompa jantung dan tekanan darah, menimbulkan kelainan pada ritme dan EKG. Kehilangan semangat dan putus asa mengurangi frekwensi, daya pompa jantung dan tekanan darah. Adapun gejala yang sering didapati yaitu : Hipertensi, migren, sakit kepala vaskuler. Belum diketahui dengan jelas berapa banyak pengaruh emosi dalam pembentukan hipertensi. Tetapi banyak gejala yang dikatakan karena hipertensi sebenarnya disebabkan oleh emosi.

d. Saluran pencernaan.

Gangguan saluran pencernaan sebagai manifestasi gangguan psikosomatis paling sering terdapat dalam praktek, akan tetapi penderita harus diperiksa betul untuk menyingkirkan penyebab somatogenik. Gangguan psikosomatik saluran pencernaan dapat menimbulkan berbagai gejala yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya:

- 1) Nafsu makan berasal dari susunan syaraf pusat dan timbul karena ingatan dan asosiasi, tetapi rasa lapar juga timbul karena gerakan saluran pencernaan yang agak keras.
- 2) Muntah, isi lambung disemprotkan ke luar sebab ada kontraksi otot-otot dinding perut dan diafragma serta kardia dalam keadaan relaksasi. Muntah ialah suatu

refleks yang kompleks. Muntah dipengaruhi oleh banyak sentra yang lain antara lain: pengaruh dari olfaktorius, dari penglihatan dan dari vertibularis.

3) Diare, jalannya makanan terlalu cepat dan resorpsi air kurang sekali. Dan lain sebagainya.

e. Otot dan tulang

Nyeri otot atau mialgi sering terdapat dalam praktek. Kecuali hawa dan pekerjaan, maka faktor emosi memegang peranan yang penting dalam menimbulkannya. Karena tekanan psikologik, maka tonus otot meninggi dan penderita mengeluh nyeri kepala, kaku kuduk dan nyeri punggung bawah. Ketegangan otot dapat menyebabkan ketegangan sekitar sendi dan menimbulkan nyeri sendi.⁸⁷

5. Penyembuhan Terhadap Psikosomati

Teknik yang dapat diberikan saat melakukan penanganan pada pasien psikosomatis adalah dengan hipnoterapi. Pasien diberikan edukasi atau pengetahuan mengenai keluhannya dan penyebabnya, bahwa kondisi pasien ini disebut gejala somatis akibat stress dan kecemasan yang berlebih. Kemudian terapis memberikan waktu pada pasien untuk bercerita mengenai beban yang dialaminya belakangan ini. Terapis kemudian memberikan sentuhan terapeutik dan beberapa masukan mengenai bagaimana cara memanag diri dari stres. Dengan memahami permasalahan utama yang dikeluhkan klien dan penyebabnya, sehingga terapis bisa memberikan masukan sesuai keluhan pasien. Apabila pasien sudah mengetahui gejalagejala gangguan psikosomatisnya, maka pasien akan mencari cara untuk melepaskan stres dengancara lain sehingga tidak perlu lagi mencari penanganan medis.

Sebelum pasienditetapkan dengan diagnose psikosomatis, terlebih dahulu akan dilakukan per-meriksa

⁸⁷ *Ibid.* 46.

dengan pemeriksaan panunjang. Apabila hasil dari pemeriksaan penunjang tidak terdapat masalah apapun, namun pasien masih mengeluhkan hal yang sama maka kemungkinan hal tersebut adalah gangguan psikosomatis.

Gangguan psikosomatis ini berkaitan dengan psikis seseorang sehingga cara penatalaksanaannya pun harus menggunakan pendekatan psikologi. Beberapa penanganan yang mungkin bisa diberikan pada pasien yaitu salah satunya yaitu Hipnoterapi. Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku.



DAFTAR PUSTAKA

- Adi W. Gunawan, *Hipnoterapy: The Art Of Subconscious Restructuring*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009
- Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rajawali Pres, 2014
- Arthur S. Reber and Emily S. Reber, *Kamus Psikologi (Penerjemah Yudi Santoso)* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- As'adi, M. . *Melakukan Hipnoterapi Agar Daya Ingat Anda Sekuat Cakram*, Yogyakarta: Diva Pers,
- Elvinora Ardianto, *Metodologi Penelitian Untuk Public Relations*, Bandung: Simbiosis Rekatam Media, 2016
- Gantina Komalasari, dkk, *Asesmen Teknik Nontes dalam pespektif BK Komperhensif*, Jakarta:PT Indeks, 2017
- Gerald C. Davidson, John M. Naele, Ann M. Kring, *Psikologi Abnormal*, terjemahan Noermalasari Fajar,Ed. 9, Cet 5. Depok: Rajawali Pers, 2018
- H. Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, Bandung: PT. Sinar Bintang, 1991
- Kartini, Kartono, *Hygene Mental* Bandung: Mandar Maju, 2002
- M. Ahmad Anwar, *Prinsip-Prinsip Metodologi Research*, Yogyakarta: Subangsh, 1975
- Munzer Saputra dan Harjani Hefni, *Metode Dakwah*, Jakarta: Prenada Media, 2003
- Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterap*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta,2017
- Suharmisi Arikunto, *Prosedur suatu penelitian suatu praktik*, Jakarta:Rineka Cipta, 1989
- Sumardi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*,Cet. II; Jakarta: CV. Rajawali, 1978

- Syaifuddin Anwar, *Metode Penelitian*, Yogyakarta:Pustaka Belajar, 1991
- Syarifudin Hidayat, Sedarmayanti, *Metodologi Penelitian*, Bandung: Mandar Maju, 2002.
- Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*, Jakarta: Puspa Swara, 2004
- Toni Setiawan, *Hipnotis & Hipnoterapi*, Jogjakarta: Garasi, 2009
- Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, 2008
- Wiratna Sujarweni, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press,2014
- Wj.S Poerwardamita, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pustaka, 1976
- YF La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, Jakarta: PT. Media Pustaka Utama, 2007 Cet. Ke-1
- Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 2001, Cet. Ke-16

Sumber Ilmiah:

- Affendi bin Mohammad Fathurahman, *Dakwah Kelompok melalui Hipnoterapi terhadap Pecandu Rokok di Kalangan Anak-anak Yatim Kompleks Kebajikan Laila Taib, Anida* (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah), Volume 19, Nomor 2, 2019
- Ahmad Zain Sarnoto, *Psikosomatis Dan Pendekatan Psikologi Berbasis Al-Qur'an*. Jurnal Institut PTIQ Jakarta 2016
- Ayu Wulandari, *Skripsi Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar .
- Hartanti & Judith E.D.(1997),*Hubungan Antara Konsep diri dan Kecemasan menghadapi Masa Depan dengan penyesuaian Sosial Anak-anak Madura.*, Jurnal psikologi pendidikan, 12, 46, 2007

- Mohamad Arifin, “*Penanganan Gangguan Anxiety Melalui Hipnoterapi Dalam Tinjauan Hukum Islam di Hipnoterapi Islam Cahaya Holistic Care*”, Skripsi Ahwal Syakhshyah, Makassar, 2022
- Mufassir Ahmad, Ramsiah Tasruddin, Syamsidar, “*Komunikasi Hipnoterapi Dalam Penyembuhan Fobia Klien di Klinik Islam Cahaya Holistic Care Makasar*”. Jurnal Washiyah, Vol. 1 No. 1 Maret 2020
- Natalina Pakpahan, *Komunikasi Terapeutik dalam Hipnoterapi Pasien Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) di Glow Mind Klinik Hipnoterapi Pekan Baru*, Jurnal Ilmu Komunikasi, JOM FISIP Vol. 4 no.2, 2017
- Okta Diferiansyah, Tendry Septa, dan Rika Lisiswanti, *Jurnal Gangguan Cemas Menyeluruh, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung* : 2016
- Sehabudin , M. Iqbal Qeis , Puji Anto, *Analisi Penanaman Sugesti Pada Pengobatan Hipnoterapi Sebagai Metode Penyembuhan Gangguan Psikologi*, jurnal Kreasi Seni dan Budaya, Vol 05 No. 01, September 2022
- Susi Sumisih, “*Penyembuhan Hipnotis Melalui Ruqyah Dalam Perspektif Hadits (Studi Hadits Shahih Bukhari)*”, Skripsi Ilmu Hadits, Lampung, 2017
- Umniyah Saleh, *Anxiety Disorder (memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan penanganan)*, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanudin,
- Yusendra, “*Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung*”. Sripsi Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Lampung, 2020

Online :

<https://www.bahagiasehat.my.id/2021/07/kinik-hipnoterapi-lampung.html> 13 januari 2023, 21:58

[subject=http://thesecret4happinesslive.blogspot.com/2011/11/trik-belajar-hypnosis.html](http://thesecret4happinesslive.blogspot.com/2011/11/trik-belajar-hypnosis.html) m=1 22-02-2023

Wawancara:

Bapak Deddy Wahyu Wijaya “terapis sekaligus pemilik klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung” *Wawancara*, Tanggal 22 Desember 2022

Deddy Wahyu Wujaya. *Wawancara.*, Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, , Selasa 6 Desember 2022 pukul 09.30

Deddy Wahyu Wujaya. *Wawancara.*, Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, 12 februari 2023

Deddy Wahyu Wujaya. *Wawancara.*, Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, , 23 Maret 2023

Deddy Wahyu Wujaya. *Wawancara.*, Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, 05 Juni 2023

Fatma, *Wawancara Penulis dengan Pasien Psikosomatis Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung*, 23 Maret 2023

Gandi, *Wawancara Penulis dengan Pasien Psikosomatis Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung*, 12 februari 2023

Tari, *Wawancara Penulis dengan Pasien Psikosomatis Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung*, 23 Maret 2023