

**METODE HIPNOTERAPI DALAM MEMBANTU  
PENYEMBUHAN PENDERITA SERANGAN  
PANIK DI GRAHA HIPNOTERAPI  
METRO LAMPUNG**

**SKRIPSI**

**DESI RACHMA  
NPM. 1941040189**



**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam**

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

**1445 H/2023 M**

**METODE HIPNOTERAPI DALAM MEMBANTU  
PENYEMBUHAN PENDERITA SERANGAN  
PANIK DI GRAHA HIPNOTERAPI  
METRO LAMPUNG**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tuga-Tugas Dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mempeoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Ilmu  
Dakwah Dan Ilmu Komunikasi**

**Oleh :  
DESI RACHMA  
NPM. 1941040189**

**Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam**

**Pembimbing I : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd**

**Pembimbing II : Dr. Hj. Hepi Riza Zen.SH.,MH.**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN LAMPUNG**

**1445H / 2023 H**

## ABSTRAK

Serangan panik yang biasanya ditandai dengan munculnya gangguan yang datang secara tiba-tiba dimana penderitanya dilanda kecemasan, kebingungan, serta ketakutan. Sehingga mengakibatkan gangguan terhadap fisik dan psikis. Yang terjadi di Graha Hipnoterapi Metro Lampung mulai dari denyut jantung dan nadi menjadi lebih cepat, jantung berdebar-debar, rasa kesemutan keringat dingin serta wajah memerah. Serangan panik tersebut sering didahului oleh peristiwa atau pemicu tertentu yang tidak diduga pernah dialami sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui metode hipnoterapi dapat membantu penyembuhan penderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang terdiri dari 1 orang terapis dan 2 orang klien penderita serangan panik yang bersedia untuk diwawancarai. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang telah didapat kemudian dianalisis melalui analisis data dengan 3 tahapan yaitu: reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.

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

*kata kunci :Metode Hipnoterapi, Serangan Panik.*

## **ABSTRACT**

*Panic attacks are usually characterized by the appearance of disorders that come suddenly where the sufferer is hit by anxiety, confusion, and fear. Thus resulting in physical and psychological disorders. What happens at Graha Hypnotherapy Metro Lampung starts from the heart rate and pulse become faster, heart palpitations, tingling cold sweat and flushed face. These panic attacks are often preceded by certain events or triggers that are not expected to have been experienced before. The purpose of this study is to find out the hypnotherapy method can help cure panic attack sufferers at Graha Hypnotherapy Metro Lampung.*

*The method used in this study is qualitative research method. In this study, the selection of informants used purposive sampling techniques, consisting of 1 therapist and 2 clients with panic attacks who were willing to be interviewed. Data collection techniques use observation, interviews and documentacion. The data obtained is then analyzed through data analysis with 3 stages, namely: data reduction, data presentation, conclusions.*

*The results of the study, showing the stages of the hypnotherapy process for clients suffering from panic attacks at Graha Hypnotherapy Metro Lampung include 5 steps, namely: starting with pre-induction where the therapist builds rapport or builds trust with clients, identifying client problems and determining the goals to be achieved in the hypnotherapy process. Then induction where the process of the client with panic attacks is relaxed from beta, alpha, and theta to enter into a deeper trance. Furthermore, deepening allows the client to focus more than before by making him very comfortable with the circumstances that are happening. Then hypnotic suggestion to give suggestions to the client to heal as expected. And finally termination is to normalize the client's condition as usual without removing suggestions that have been implanted in the client's subconscious mind.*

**Keywords: Hypnotherapy Method, Panic Attacks.**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desi Rachma  
NPM : 1941040189  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung”** adalah benar-benar hasil karya penyusunan penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan orisinalitas ini saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Oktober 2023

Penulis.



Desi Rachma

Npm 1941040189



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

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 3531 Telp. (0721)704030

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi** : Metode Hipnoterapi Dalam Membantu  
Penyembuhan Penderita Serangan  
Panik Di Graha Hipnoterapi Metro  
Lampung  
**Nama** : Desi Rachma  
**NPM** : 1941040189  
**Jurusan** : Bimbingan Konseling Islam  
**Fakultas** : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi (FDIK)

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang  
Munaqasyah Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi  
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing Akademik I

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

Pembimbing Akademik II

Dr. Hj. Hepi Reza Zen, SH, MH  
NIP. 196404161994032002

Mengetahui  
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam

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



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

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 3531 Telp. (0721)704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: “Metode Hipnoterapi Dalam Membantu Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung” Disusun oleh: **Desi Rachma, NPM 1941040189**, Jurusan : **Bimbingan Konseling Islam**. Telah di ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal: Rabu/ 15 November 2023.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang	: Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag	(.....)
Sekretaris	: Sri Wahyuni, M.Sos.I	(.....)
Penguji I	: Dr. H. Rosidi, MA	(.....)
Penguji II	: Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd	(.....)
Penguji Pendamping	: Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH	(.....)

Mengetahui  
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

**Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag**  
NIP.196511011995031001



## MOTTO

أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ  
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman”*

## PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW, karya tulis ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Rosadi dan Mamakku tersayang Suli Anggraini, yang telah memberikan kasih sayang, telah mengasuhku, membesarkanku, membimbingku, serta mendidikku, dan memberikan hal-hal terbaik dengan penuh cinta dan kasih sayang. Karena jerih payah dan pengorbanannya serta kesabarannya, yang selalu mengiringiku dengan do'a-do'anya, yang telah rela berkorban tenaganya, dan waktunya demi keberhasilan penulis. Terima kasih atas do'a dan dukungannya yang tiada henti.
2. Adik kandungku tersayang dan saya cintai Jullika Rosalia dan Juliya Rosalia, abangku Wiliardi Lexi Leyley dan tanteku tersayang Lilin Erawati, terima kasih telah selalu memberiku semangat, waktu, dukungan yang tiada henti, serta tidak lupa do'a untuk selalu men do'a kan penulis agar selesai dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan langkah kalian.
3. *Last but not least*, terimakasih untuk Desi Rachma, diri saya sendiri yang telah berkerja keras, tidak menyerah dan mau terus berusaha.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Desi Rachma bertempat tinggal di Desa kutadalom Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus, lahir di Gisting, 05 Desember 2001. Anak pertama dari 3 bersaudara, dari pasangan Bapak Rosadi dan Ibu Suli Anggraini.

Penulis menempuh pendidikan di TK Rama Landbaw 2007, Pendidikan sekolah dasar di SDN 2 Kutadalom pada tahun 2013, sekolah lanjutan tingkat pertama di MTS MA Landbaw, dan kemudian melanjutkan sekolah menengah atas di SMK Muhammadiyah Gisting lulus pada tahun 2019.

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT akhirnya penulis mempunyai kesempatan untuk melanjutkan kejenjang pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan mengambil program studi Bimbingan dan Konseing Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada tahun 2019.

Bandar Lampung, juli 2023

Penulis

Desi Rachma

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr.Wb*

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah-Nya kepada penulis skripsi ini dapat terselesaikan yang berjudul "Metode Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung)" . Shalawat beserta salam senantiasa penulis hanturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan makna haqiqi bagi kehidupan umat-Nya dan kita nantikan syafa'at-Nya di yaumul kiyamah kelak. Sebelumnya penulis mengucapkan jazakallahukhairan kasiran kepada kedua orang tua yang telah mengasuh dan juga memberikan dukungan kepada penulis, kerja kerasnya serta do'a yang selalu dipanjatkan, telah mengantarkan penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, semoga Allah SWT selalu menjaga serta melimpahkan Ridha-Nya kepada beliau.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kekeliruan, hal ini semata-mata karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mempunyai banyak harapan semoga skripsi ini menjadi alat penunjang ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Penulisan karya ilmiah tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang sangat berjasa. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih atas bantuan berbagai pihak yang diantaranya:

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, MPd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas dakwah dan Ilmu Komunikasi Islam UIN Raden Intan Lampung sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan yang sangat berharga dalam mengarahkan dan menyediakan waktu untuk konsultasi dan memberikan masukan serta solusi pada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

3. Ibu Dr. Hj Hepi Reza Zen, SH.,MH selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan yang sangat berharga dalam mengarahkan dan menyediakan waktu untuk konsultasi dan memberikan masukan serta solusi pada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Bapak ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, bapak ibu dosen Program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan penulis selama menuntut ilmu.
5. Pihak perpustakaan pusat UIN Raden Intan Lampung, perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dan perpustakaan Daerah Provinsi Lampung yang telah menyediakan buku-buku referensi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Rahman Satria Gunadi, S.Sy, CHt selaku ketua sekaligus terapis dan seluruh staff atau pengurus Graha Hipnoterapi Lampung yang telah memberi izin serta membantu dalam mencari informasi dan data sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Teman-teman seangkatan Bimbingan dan Konseling Islam 2019 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
8. Sahabat-sahabat atau keluarga kedua ku yang aku sayangi. Estu Kurnianingtiyas, Ananda Nafasabila, Erna Martia Anggraini, Yeni Sulistyia, Savira Septiani, Rena Nurfiyani. Terima kasih telah menjadi penguat untuk penulis semangat dalam menyelesaikan skripsi ini, dukungan, motivasi, do'a, dan support bagi penulis. Semoga silaturahmi kita selalu terjaga.
9. Terimakasih untuk seseorang yang belum bisa kutuliskan dengan jelas namanya disini, namun sudah tertulis jelas di lauhul mahfudz, untukku. Terimakasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu bentuk penulis dalam memantaskan diri.

10. Keluarga Besar BKI C Angkatan 2019 yang telah berjuang bersama satu kelas dari awal masuk hingga mencapai kesuksesan masing-masing.
11. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung dimana tempat penulis mendapatkan ilmu dan pengalaman yang tak terhingga, mendewasakan diri dalam berfikir, dan bersikap. Semoga Allah SWT akan senantiasa memberikan balasan pahala yang tak terhingga kepada semuanya. Semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat untuk menambah pengetahuan, tidak hanya untuk penulis pribadi tetapi juga untuk para pembaca. Amin Ya Rabbal Alamin.
12. Dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terimakasih banyak atas dukungannya dalam pengerjaan dan penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat segala keterbatasan, kemampuan, dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menerima kritik, dan saran dari pembaca yang penulis harapkan yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya, serta dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

*Wassalamualaikum Wr.Wb*

Bandar Lampung, Oktober 2023

Penulis,

**Desi Rachma**  
**1941040189**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	4
C. Fokus Penelitian .....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Kajian Terlebih Dahulu Yang Relevan.....	13
H. Metode Penelitian.....	16
I. Sistematika Pembahasan.....	24
<b>BAB II METODE HIPNOTERAPI DAN SERANGAN</b>	
<b>PANIK .....</b>	<b>27</b>
A. Metode Hipnoterapi Dalam Mengatasi Serangan	
1. Hipnoterapi.....	27
2. Tujuan dan Manfaat Hipnoterapi.....	34
3. Tahapan Proses Hipnoterapi .....	36
4. Cara kerja hipnoterapi.....	38
5. Hipnoterapi dalam Perspektif Islam .....	39
B. Serangan Panik .....	41
1. Serangan Panik .....	41
2. Penyebab Serangan Panik .....	44
3. Tanda-Tanda Gejala Serangan Panik.....	46

4. Metode Penyembuhan Serangan Panik.....	47
---	----

**BAB III Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro**

<b>Lampung .....</b>	<b>51</b>
A. Gambaran Umum Mengenai Graha Hipnoterapi Metro Lampung .....	51
1. Profil Graha Hipnoterapi Metro Lampung.....	51
2. Sejarah Berdirinya Graha Hipnoterapi Metro Lampung .....	51
3. Visi, Misi dan Motto Graha Hipnoterapi Metro Lampung .....	53
4. Struktur Organisasi Graha Hipnoterapi Metro Lampung .....	53
5. Sarana dan Prasarana Graha Hipnoterapi Metro Lampung .....	54
B. Gambaran Umum Klien penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung .....	55
1. Data Klien Yang Melakukan Hipnoterapi Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung .....	55
2. Data Klien Penderita Serangan Panik Yang Dijadikan Informan .....	56
3. Proses Pelaksanaan Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung .....	58
4. Kondisi Klien Penderita Serangan Panik Sebelum Dan Setelah Dilakukannya Proses Hipnoterapi Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung .....	71
5. Kendala Yang Dihadapi Dalam Menangani Klien Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.....	75

**BAB IV ANALISIS METODE HIPNOTERAPI TERHADAP PENYEMBUHAN PENDERITA SERANGAN PANIK DI GRAHA HIPNOTERAPI METRO LAMPUNG ..... 81**



A.	Analisis Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.....	81
B.	Analisis Hasil Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung .....	88
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>91</b>
A.	<b>Kesimpulan .....</b>	<b>91</b>
B.	<b>Saran .....</b>	<b>91</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>93</b>
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sarana Dan Prasarana Graha Hipnoterapi Metro Lampung.....	55
Tabel 2. Jumlah Klien Dari Tahun 2023 Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.....	55
Tabel 3. Data Klien Penderita Serangan Panik Yang Dijadikan Informan .....	56
Tabel 4. Prilaku Klien Penderita Serangan Panik Sebelum Dan Setelah Melakukan Proses Hipnoterapi .....	72

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 1. Struktur Organisasi Graha Hipnoterapi Metro Lampung ... 54

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Lampiran 1. Pedoman Wawancara
2. Lampiran 2. Pedoman Observasi
3. Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan
4. Lampiran 4. SK Judul
5. Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
6. Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dari PTSP
7. Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian Dari Graha Hipnoterapi Metro Lampung
8. Lampiran 8. Surat Konsultasi
9. Lampiran 9. Bukti Hasil Turnitin

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Penegasan Judul

Untuk memudahkan dan menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul skripsi ini, maka terlebih dahulu akan dijelaskan mengenai makna dari kata-kata yang tercantum dalam judul skripsi ini, adapun judul skripsi ialah Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung adapun makna-makna yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut :

Menurut kamus besar bahasa indonesia (KBBI) yang dimaksud dengan metode ialah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki, yaitu cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan<sup>1</sup>

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”<sup>2</sup>

Jadi metode adalah suatu cara yang akan menghasilkan suatu tujuan dengan hasil yang efektif. Sehingga dalam penelitian ini penulis meneliti seberapa besar hasil yang didapat dalam menggunakan hipnoterapi terhadap penyembuhan penderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

---

<sup>1</sup> “metode”. pada KBBI daring diambil 22 agustus 2023 dari <https://kbbi.web.id/metode>

<sup>2</sup> Amin. Samsul Munir, *Ilmu Dakwah*,(Jakarta: Amza2009), 95.

*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.<sup>3</sup>

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. Orang yang lain dalam menggunakan hipnotis untuk terapi tersebut "*Hipnotherapist*" (Hipnoterapis) Hipnosis berurusan langsung dengan penyebab suatu masalah, dengan menghilangkan penyebab maka secara otomatis akibat yang ditimbulkan akan lenyap atau tersembuhkan<sup>4</sup>

Jadi hipnoterapi adalah salah satu teknik terapi pikiran menggunakan aplikasi hipnosis untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran alam bawah sadar dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik.

Berdasarkan itu semua maka dapat disimpulkan bahwa metode hipnoterapi adalah suatu cara yang dapat membantu untuk menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik dalam memakai teknik

---

<sup>3</sup> Mufassir Ahmad, Ramsiah Tasruddin, Syamsidar, "*Komunikasi Hipnoterapi Dalam Penyembuhan Fobia Klien di Klinik Isam Cahaya Holistic Care Makasar*". *Jurnal Washiyah*, Vol. 1 No. 1 (Maret 2020), 8.

<sup>4</sup> Toni Setiawan, *Hipnotis & Hipnoterapi*, (Jogjakarta: Garasi, 2009), 179.

terapi pikiran menggunakan aplikasi hipnosis untuk memberi perintah kepada pikiran alam bawah sadar.

Serangan panik adalah perasaan takut secara mendadak atau ketidaknyamanan disertai dengan sejumlah fisik dan gejala mental, sebagian besar biasanya jantung berdebar-debar, nyeri dada, sensasi sesak napas, perasaan pusing, dan pikiran gila, sampai kehilangan kontrol.<sup>5</sup>

Menurut Cathy Frank M. D direktur *Outpatient Behavioral Health Services di Henry Ford* serangan panik atau *panic attack* merupakan suatu reaksi dari sebuah situasi dengan penuh tekanan yang terjadi secara spontan.<sup>6</sup>

Jadi serangan panik adalah perasaan takut dan cemas yang sangat hebat, yang sering terjadi ketika seseorang merasa cemas akan sesuatu hal dalam hidupnya. Sehingga mengakibatkan pengalaman mendadak takut atau ketidaknyamanan disertai dengan gejala fisik dan gejala mental.

Klinik Graha Hipnoterapi Metro Lampung adalah salah satu klinik hipnoterapi yang ada di Lampung, yang berdiri sejak tahun 2014 dan yang mendirikan pertama kali yaitu bapak Rahman satria Gunadi yang sejak saat itu berada di Jl. Pala 5 no. 37 15a Iringmulyo, Metro Timur, Kota Metro, Lampung 34124, Indonesia. Klinik ini adalah sebuah lembaga kesehatan mental yang membantu menyelesaikan permasalahan atau penyakit psikis dan psikomatis. Klinik ini turut membantu menyelesaikan atau menyembuhkan ratusan orang yang

---

<sup>5</sup> Bouton, M. E., Barlow, D. H., & Mineka, S. (2001). *A Modern Learning Theory Perspective on the Etiology of Panic Disorder*. *Journal of Psychiatry*, Vol. 108, No. 1, 4-32.

<sup>6</sup> <https://www.gramedia.com/best-seller/panic-attack>

mempunyai masalah atau penyakit psikis dan psikomatis salah satunya yaitu serangan panik yang ditangani oleh terapis Rahman Satria Gunadi di Klinik Graha Hipnoterapi Metro Lampung.<sup>7</sup>

Penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 12 juni 2023 sampai 8 juli 2023 sehingga peneliti mendapatkan hasil data yang diperoleh dari penelitian tersebut untuk dijadikan informan dalam skripsi ini.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung adalah suatu usaha pemberian bantuan menggunakan metode hipnoterapi yang diberikan oleh terapis kepada seorang klien yang mengalami serangan panik agar dapat menyembuhkan penderita serangan panik sehingga klien bisa sembuh dari serangan panik dan dapat mengetahui apa saja ciri-ciri dari orang yang menderita serangan panik dan memberikan informasi ilmu atau teori yang berkaitan dengan Hipnoterapi dan serangan panik.

## **B. Latar Belakang**

Serangan panik yang biasanya ditandai dengan munculnya gangguan yang datang secara tiba-tiba dimana penderitanya dilanda kecemasan, kebingungan, serta ketakutan. Sehingga mengakibatkan gangguan terhadap fisik dan psikis. Gejala-gejala serangan panik tersebut seperti denyut jantung dan nadi menjadi lebih cepat, jantung berdebar-debar, rasa kesemutan, keringat dingin, serta wajah memerah. Serangan panik tersebut

---

<sup>7</sup> Wawancara penulis dengan terapis di Graha Hipnoterapi Metro Lampung, 8 Februari 2023



sering didahului oleh peristiwa atau pemicu tertentu yang tidak diduga pernah dialami sebelumnya.

Serangan panik seringkali muncul tanpa gejala spesifik, akibat rangsangan tertentu ia muncul sebagai reaksi atas kondisi yang dihadapi oleh penderitanya. Salah satu metode penyembuhan untuk mengatasi serangan panik tersebut penulis dapati bahwa banyak orang melakukan pengobatan melalui terapi di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

Menurut Toni Setiawan hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis, hipnotis dapat diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar, yaitu menggunakan tahapan hipnoterapi *pre-induction* (interview), *Suggestibility test*, induksi, *deepening* (pendalaman trans), *suggestion* (sugesti), dan *termination*.<sup>8</sup>

Terkait dengan hal tersebut penulis menganggap penting untuk dilakukan penelitian tentang bagaimana proses hipnoterapi terhadap penyembuhan pasien penderita serangan panik ini dilakukan. Untuk itu dilakukanlah penelitian ini menggunakan teori Toni Setiawan sebagai analisis.

Seiring dengan banyaknya penderita serangan panik maka terdapat banyak klinik-klinik pengobatan yang menjalankan terapi tersebut. Contohnya di kota metro dan sekitarnya terdapat Klinik Wahana Bahagia

---

<sup>8</sup> Toni Setiawan, *Hipnotis & Hipnoterapi* (Jogjakarta: Garasi, 2009), 179.

yang menangani layanan konseling psikologi seperti kesehatan mental, terapi emosi, stress depresi, gangguan kecemasan, bipolar dll. Baik secara tatap muka maupun *online* yang berarti jarak dan waktu teknologi informasi dijamin sekarang ini bukanlah sebuah hambatan. Klinik Griya Bahagia Sehat yang menangani masalah kekuatan pikiran, hati serta jiwa seseorang. Klinik Rumah Sehat Hipnoterapi yang menangani masalah psikis maupun psikomatis dengan menggunakan teknik hipnoterapi. Namun akhir-akhir ini tepatnya 9 tahun yang lalu yang masih aktif hingga saat ini dengan menggunakan metode hipnoterapi salah satunya yaitu Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

Hipnoterapi, atau terapi hipnosis, adalah suatu metode pengobatan yang melibatkan penggunaan sugesti dan relaksasi mendalam untuk mencapai perubahan dalam pikiran, perilaku, dan emosi seseorang. Dalam konteks serangan panik, hipnoterapi dapat digunakan untuk mengatasi dan mengurangi gejala serangan panik dengan mereduksi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengajarkan teknik relaksasi.<sup>9</sup>

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

وَأَنبَلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ  
الْأَمْوَالِ الْأَنْفُسِ الثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

*“dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan*

---

<sup>9</sup> *Ibid*, 41.

*berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar". (Qs. Al-Baqarah: 155).*

Ketidakwajaran perilaku yang dialami penderita serangan panik secara langsung telah merugikan perkembangan kepribadian dan sosial dirinya, tentunya hal ini memerlukan penanganan yang lebih serius. Upaya jenis dukungan yang dapat diberikan terhadap penderita serangan panik antara lain : keluarga, lingkungan sekitar, hipnoterapi obat-obatan dan lain-lain. Terdapat banyak kasus yang mereka tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri tetapi memerlukan bantuan orang lain, untuk itu sudah menjadi snatullah, bahwa manusia memerlukan orang lain dalam hidupnya. Salah satu jenis penanganan yang digunakan dengan metode hipnoterapi, alasan penulis memilih metode hipnoterapi terhadap penyembuhan penderita serangan panik yaitu karena dalam kasus serangan panik metode hipnoterapi dapat mengurangi gangguan panik yang datang secara mendadak dan mengambil alih kontrol individu atas dirinya yang pada dasarnya hipnoterapi merupakan rileksasi pikiran.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa orang yang mengalami serangan panik, mengalami gangguan mental atau memiliki mental yang tidak sehat. Secara umum, serangan panik dapat didefenisikan sebagai ketakutan yang dialami secara tiba tiba pada suatu benda atau situasi tertentu ketika rasa takut ini tidak mudah untuk dikontrol, tidak rasional, ancaman yang ada tidak sebanding dengan rasa takut

yang ditimbulkan, dan penderita akan berusaha menghindari dari penyebab tersebut.<sup>10</sup>

Dalam membantu penyembuhan dan meringankan serangan panik metode hipnoterapi efektif dalam mengobati berbagai gangguan kecemasan, termasuk serangan panik. hipnoterapi dapat membantu penderita serangan panik untuk mengendalikan gejala fisik dan mengatasi pikiran negatif yang sering kali memicu terjadinya serangan panik tersebut. Teknik sugesti dalam hipnoterapi juga dapat membantu mengubah pola pikir yang lebih positif.

Umumnya manusia secara tanpa sadar menghadapi ketakutan dengan melalui mekanisme pertahanan diri dengan cara penekanan ke pikiran alam bawah sadar sehingga klien merasa bahwa hal tersebut bukanlah hal yang menakutkan lagi. Jadi untuk masuk ke pikiran alam bawah sadarnya dibutuhkan hipnoterapi. Akan tetapi, masih banyak yang belum mengenal terapi ini, bahkan tidak sedikit yang takut mendengar istilah hipnoterapi nya. Wajar saja, metode hipnoterapi banyak 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

---

<sup>10</sup> Dwi Aris Nurohman, *Hipnoterapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar* (Jakarta Barat: Indonesia8, 2017), 193.

atau nilai dasar) yang dimiliki.<sup>11</sup> Namun pada kenyataannya hipnoterapi bisa digunakan untuk penyembuhan dari gangguan mental dan fisik yang dialami seseorang, melalui pelayanan hipnoterapi juga terapis akan dapat mengatasi serta menghindari berbagai problema yang dihadapinya.

Gunawan menjelaskan dalam hal ini terapis sepatutnya bertanggung jawab menawarkan jalan keluar yang terbaik terhadap penyembuhan penderita serangan panik yang diderita klien namun sayangnya, kebanyakan pengobatan atau terapi sulit menjangkau masalah ini, karna masalah ini menyangkut pikiran atau lebih tepatnya pikiran bawah sadar. Dan metode yang menggunakan pikiran alam bawah sadar adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan reduksi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit.<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil observasi dan pra penelitian terdapat beberapa yang mengalami masalah psikologis dan emosional psikomatis, trauma depresi stress, phobia dan gangguan panik. ternyata serangan panik merupakan salah satu masalah yang cukup banyak penderitanya yang ada di Graha Hipnoterapi Metro Lampung. dari banyaknya gangguan panik yang ditangani ternyata lebih didominasi dengan serangan panik yang terdapat di Graha Hipnoterapi Mtero Lampung dengan dampak simtom fisik yang terjadi sepertijantung berdebar-debar, berkeringat, tremor dan perasaan takut yang berlebihan.

---

<sup>11</sup> NSK Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapi*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), 53.

<sup>12</sup> Adi W. Gunawan, *hipnoterapy: The Art Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), cet. Ke-3, 11.

Permasalahan terhadap serangan panik dapat diatasi dengan beberapa cara yaitu seperti psikoterapi, konsumsi obat-obatan dan hipnoterapi. Dari beberapa cara yang dapat menyembuhkan serangan panik, namun yang sering digunakan dalam mengatasi serangan panik tersebut ialah dengan metode hipnoterapi. Klinik Graha Hipnoterapi Metro Lampung sudah mengatasi serangan panik kurang lebih 9 tahun.

Graha Hipnoterapi Metro Lampung merupakan salah satu klinik hipnoterapi yang membantu menyelesaikan permasalahan atau penyakit psikis dan psikosomatis. Klinik ini turut membantu menyelesaikan atau menyembuhkan orang yang mempunyai masalah atau penyakit psikis dan psikosomatis salah satunya yaitu serangan panik.

Kelebihan Graha Hipnoterapi Metro Lampung yaitu bisa membuat klien merasakan kenyamanan saat melakukan hipnoterapi sehingga bisa terjalannya kerja sama yang baik antara terapis dan klien, terapis dapat melakukan resolusi trauma, rekonstruksi memori, meredakan serta melepaskan emosi yang selama ini mengganggu hidup klien sehingga klien dapat terbebas dari permasalahan tersebut dan dapat hidup dengan sehat dan bahagia.

Berkaitan dengan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk menjadikan serangan panik sebagai objek penelitian dalam skripsian ini. Oleh sebab itu penelitian mengenai metode hipnoterapi terhadap penyembuhan penderita serangan panik menjadi sesuatu yang menarik untuk dikaji secara mendalam, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian dengan mengambil judul Metrode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan

Penderita Serangan Panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

### **C. Fokus dan sub-Fokus Penelitian**

Adanya keterbatasan baik dari segi waktu maupun tenaga, dan supaya hasil penelitian lebih berfokus maka penulis tidak akan melakukan penelitian terhadap keseluruhan yang ada pada objek atau situasi tertentu.<sup>13</sup>

Penelitian ini berfokus pada Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung. berdasarkan fokus penelitian dan judul tersebut, penelitian memberikan deskripsi fokus sebagai berikut:

1. Metode Hipnoterapi merupakan suatu cara tepat yang akan menghasilkan tujuan dengan hasil yang efektif untuk menyembuhkan gangguan-gangguan mental dan meringankan gangguan fisik dalam menggunakan teknik terapi pikiran dalam mengaplikasi hipnosis untuk memberikan perintah kepada pikiran alam bawah sadar.
2. Serangan Panik merupakan perasaan takut dan cemas yang sangat hebat. Serangan panik sering kali terjadi ketika seseorang merasa cemas akan sesuatu hal dalam hidupnya atau pernah mengalami sesuatu yang amat sulit dan penuh stres.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penggunaan metode hipnoterapi dapat membantu

---

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung:Alfabeta,2016), 396.

penyembuhan penderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penggunaan metode hipnoterapi dapat membantu pemnyembuhan penderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang berarti bagi perkembangan ilmu bimbingan konseling islam. Penelitian ini diharapkan juga dapat menambah wawasan mengenai penerapan hipnoterapi untuk penderita serangan panik di Graha Hipnoteapi Metro Lampung.

#### 2. Manfaat Praktis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban atas permasalahan yang sedang diteliti.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi penderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung dengan metode hipnoterapi, dengan demikian gangguan serangan panik yang dialami bisa terkendali.



- c) Bagi penulis, semoga penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan memperluas wawasan ilmu dibidang Bimbingan Konseling Islam.

### **G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Penelitian ini tidak terlepas dari kajian terkait penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Berikut ini adalah penelitian-penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan:

1. Marini Eka Saputri “ Metode Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung)”<sup>14</sup>

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode hipnoterapi terhadap klien yang mengalami phobia adalah usaha pemberian bantuan menggunakan metode hipnoterapi yang diberikan oleh terapis kepada seorang klien yang mengalami phobia agar dapat menyembuhkan phobia sehingga klien bisa sembuh dari phobia dan dapat mengetahui apa saja ciri-ciri dari orang yang menderita phobia dan memberikan informasi ilmu atau teori yang berkaitan dengan Hipnoterapi dan Phobia.

Penulis menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya perbedaan dari penelitian yang sebelumnya yaitu penulis

---

<sup>14</sup> Marini Eka Saputri. “*Metode Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia (Studi Pada Klinik Graha Inspirasi Lampung)*”. (Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2021).

berfokus pada metode hipnoterapi terhadap penyembuhan penderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

2. Ahmad Fauzi “Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia Di Lembaga Anhar Foundation Kota Makassar”<sup>15</sup>

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode hipnoterapi dalam menangani penderita gangguan fobia adalah usaha usaha pemberian bantuan menggunakan metode hipnoterapi yang diberikan oleh terapis kepada klien yang menderita fobia di Lembaga Anhar Foundation Kota Makassar agar dapat menyembuhkan fobia sehingga klien bisa sembuh dari fobia dan dapat mengetahui apa saja ciri-ciri dari orang yang menderita fobia.

Penulis menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan oleh penulis perbedaan dengan penelitian sebelumnya perbedaan dari penelitian yang sebelumnya yaitu penulis berfokus pada Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

3. Yusendra “Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di Sman I Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung”<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Ahmad Fauzi “*Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia Di Lembaga Anhar Foundation Kota Makassar*” (skripsi prodi bimbingan dan penyuluhan islam universitas negri alauddin makasar, makasar 2018).

<sup>16</sup> Yusendra “*Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di Sman I Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir*”

Hasil dari penelitian yaitu hipnoterapi dilakukan dengan baik, tersekejul bertahap dari diskusi, dialog, test pemahaman, relaksasi dan reaksi aktif peserta didik, serta evaluasi dengan baik oleh guru BK dengan wali kelas dan guru. Hasil pelaksanaan perhitungan dengan rumus efektivitas menunjukkan efektif 1 dengan dibuktikan dari target 12 peserta didik yang kurang adanya rasa percaya diri berhasil outputnya 12 peserta didik menjadi berani percaya diri tampil di depan kelas maupun umum.

Penulis menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu penulis berfokus pada Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

4. Sivanesh Tamilselvan “Penilaian Keparahanserta Komorbiditasgangguan Panik”

Hasil dari penelitian yaitu mayoritas pasien adalah sebagai berikut, 65% pasien perempuan, 52,5% pada kelompok usia 15 –24 tahun dan 70% dari kelas sosioekonomi rendah (kelas IV –V). hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa perlu menskrining pasien berusia 15-24 tahun, berjenis kelamin wanita dan berkelas sosioekonomi rendah yang hadir dengan gejala serangan panik sehingga dilakukan deteksi, pengobatan dini dan prognosis gangguan panik yang lebih baik diperoleh. Komorbiditas yang paling sering adalah

gangguan depresi mayor, kita dapat melihat gangguan depresi pada pasien gangguan panik sehingga dapat dilakukan deteksi dan pengobatan.<sup>17</sup>

Penulis menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu penulis berfokus pada Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

## H. Metode Penelitian

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

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif itu dilakukan secara intensif, peneliti ikut berpartisipasi di lapangan, mencatat secara hati-hati apa yang terjadi, melakukan analisis reflektif berbagai dokumen yang ditemukan di lapangan, dan membuat laporan penelitian secara mendetail.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Sivanesh Tamilselvan “*Penilaian Keparahan Serta Komorbiditas Gangguan Panik*”. ( Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana”

<sup>18</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2007), 2.

## 1. Jenis Penelitian dan Sifat Penelitian

### a. Jenis Penelitian

Dilihat dari jenisnya, maka penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*), ialah suatu jenis penelitian yang berusaha mengumpulkan data dan informasi mengenai permasalahan di lokasi atau lapangan.<sup>19</sup>

Jadi, dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) yaitu dari permasalahan yang ada dilokasi atau di lapangan untuk mendapatkan informasi dan data yang sistematis mengenai Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

### b. Sifat Penelitian

Dilihat dari sifatnya, maka penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Data yang diperoleh sebagai data lama, dan analisis secara bertahap dan berlanjut dengan cara deskriptif, yaitu suatu metode dalam penelitian untuk mengeksplorasi dan memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung : CV. MandarMaju, 1996), cet. Ketujuh, 81.

<sup>20</sup> Sutrisno Hadi, *Metode Research*, (Yogyakarta: PT. Abdi Offset, 1991), 220.

## 2. Sumber Data Primer Dan Data Skunder

### a. Data Primer

Data primer merupakan data yang dibuat oleh peneliti untuk maksud khusus menyelesaikan permasalahan yang sedang ditanganinya. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian yang dilakukan. Data primer biasanya disebut dengan data asli atau data baru yang mempunyai sifat *up to date*. Untuk memperoleh data peneliti wajib mengumpulkannya secara langsung. Cara yang biasanya digunakan peneliti untuk mencari data primer yaitu observasi, diskusi terfokus, dan wawancara.<sup>21</sup>

Karena, jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, maka teknik yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, dimana teknik ini berdasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang diperkirakan mempunyai sangkut paut erat dengan yang ada dalam populasi. Jadi ciri-ciri atau sifat-sifat yang spesifik yang ada atau dilihat dalam populasi di jadikan kunci untuk mengambil sampel.<sup>22</sup>

Adapun yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah dengan kriteria sebagai berikut:

---

<sup>21</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Citra, 2006), 129.

<sup>22</sup> Cholid Nur Buko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015), 117.

1. Direktur Utama Sekaligus Terapis berjumlah 1 orang
2. klien yang menderita serangan panik 2 orang yang bersedia diwawancarai.

Berdasarkan kriteria diatas informan yang dapat diambil dari sumber data adalah direktur utama sekaligus terapis berjumlah 1 orang dan 2 orang klien penderita serangan panik yang bersedia diwawancarai. Jadi, jumlah seluruh informan yang dijadikan sumber data adalah 3 orang.

b. Data Skunder

Data sekunder yaitu data yang telah dikumpulkan untuk maksud selain menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Data ini dapat ditemukan dengan cepat. Sumber data sekunder adalah literatur, artikel, jurnal serta situs internet yang berkenaan dengan penelitian yang dilakukan Teknik sampel yang penulis gunakan yaitu teknik non random. Dalam sampling ini tidak semua individu dalam populasi diberi peluang yang sama ditugaskan menjadi anggota sampel.<sup>23</sup>

### 3. Teknik Pengumpulan Data

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

---

<sup>23</sup> Sutrisno Hadi, *Metode Researc*, (Yogyakarta : Andi Offest, 2004), 80.

a. Metode Observasi

Metode observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penulisan. Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap obyek penulisan yang dapat dilaksanakan secara langsung maupun tidak langsung.<sup>24</sup>

Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi non partisipan. Jadi dalam hal ini peneliti datang ditempat kegiatan orang yang akan diamati tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut. Observasi yang akan dilakukan oleh penulis yaitu dengan mengamati klien penderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung. Metode observasi ini dilakukan untuk mengamati dan mencatat proses hipnoterapi yang diberikan oleh terapis terhadap penyembuhan penderita serangan panik dan untuk mengetahui kondisi nyata di lapangan tentang penyembuhan penderita serangan panik dalam menerapkan metode hipnoterapi.

b. Metode Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dilakukan dua orang atau lebih bertatap muka

---

<sup>24</sup> Ahmad tanzeh, *pengantar metode kuantitatif dan kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 58.



mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan keterangan.<sup>25</sup>

Wawancara ialah percakapan dengan maksud tertentu. Wawancara ini dilakukan secara mendalam atau terstruktur. Susunan pertanyaan dan katakata dalam setiap pertanyaan dapat diperjelas pada saat wawancara berlangsung, disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi lapangan.<sup>26</sup>

Untuk memperoleh kelengkapan data sebelumnya penulis menyusun pertanyaan terlebih dahulu yang berkaitan dengan objek peneliti sebagai pedoman wawancara yang dijadikan acuan pada saat wawancara berlangsung.

#### c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu cara pengumpulan data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang ada atau catatan-catatan yang tersimpan, baik itu berupa catatan transkrip, buku-buku, surat kabar, dan lain sebagainya.<sup>27</sup>

Model pengumpulan data dengan menggunakan teknik catatan lapangan atau dokumentasi ini penulis perlu mencatat tanggal, tempat dan waktu terjadinya peristiwa/munculnya fakta yang diperoleh dilapangan penulis melakukan pencatatan. Apa

---

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), Cet ke dua puluh enam, 145.

<sup>26</sup> Masri Singarimbun dan Sofian Effendi, *Metode Penelitian Survey*, (Jakarta: LP3ES, 1999), 61.

<sup>27</sup> Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2007), 82.

yang dicatat bukan hanya terkait dengan fakta yang dilihat tetapi juga dengan fakta yang diperoleh dari hasil observasi maupun wawancara.<sup>28</sup>

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

Jadi, dalam skripsi ini penulis menggunakan metode ini untuk melengkapi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi, dan penulis juga menggunakan metode dokumentasi sebagai metode pelengkap yang dalam kegiatan dan pelaksanaan Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

#### **4. Teknis Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data

---

<sup>28</sup> Nursapiah Harahap, *penulisan kualitatif & Kuantitatif*, (medan: Wal Ashri Publishig,2020),65

dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif yaitu mengelola data dan melaporkan apa yang telah diperoleh selama penelitian dengan cermat dan teliti serta memberikan interpretasi terhadap data itu kedalam suatu kebetulan yang utuh dengan menggunakan kata-kata, sehingga dapat menggambarkan objek penelitian.<sup>29</sup>

Jadi penulis disini menggambarkan tentang realitas yang ada di lapangan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi yang berkaitan dengan metode hipnoterapi terhadap penyembuhan penderita serangan panik dan data tersebut dibaca, dicermati, dan dipelajari kemudian menganalisa dengan menggunakan kata-kata kemudian mengadakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

#### a) Reduksi Data

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data.<sup>30</sup>

#### b) Penyajian Data

---

<sup>29</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), Cet ke dua puluh enam, 244.

<sup>30</sup>*ibid*, 247.

Penyajian data disini di bahas sebagai kumpulan informasi yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan gambaran tindakan. Penyajian data dalam skripsi ini adalah gambaran seluruh informasi tentang bagaimana Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

c) Penarikan Kesimpulan

Setelah penulis memperoleh data dan informasi tentang Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung kemudian diberikan interpretasi terhadap masalah yang pada akhirnya digunakan penulis sebagai dasar untuk menarik kesimpulan.

## **I. Sistematika Pembahasan**

Untuk memudahkan pembahasan dalam penyusunan skripsi ini penulis membuat sistematika pembahasan yang terdiri dari 5 bab, yaitu:

BAB I : “Pendahuluan”. Yang meliputi :

1. Penegasan judul
2. Latar belakang masalah
3. Focus dan sub-fokus penelitian
4. Rumusan masalah
5. Tujuan penelitian
6. Manfaat penelitian
7. Kajian penelitian terdahulu yang relevan
8. Metode penelitian
9. Sistematika pembahasan.

BAB II : “Metode Hipnoterapi dan Serangan Panik”.

Yang meliputi :

1. Hipnoterapi
2. Tujuan dan manfaat hipnoterapi
3. Tahapan proses hipnoterapi
4. Teknik-teknik hipnoterapi
5. Bahasa dan sgesti hipnoterapi

BAB III: “Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung”. Yang meliputi :

1. Gambaran Umum Graha Hipnoterapi Metro Lampung
  - a. Profil Graha Hipnoterapi Metro Lampung
  - b. Sejarah Singkat Graha Hipnoterapi Metro Lampung
  - c. Visi, Misi Dan Tujuan Graha Hipnoterapi Metro Lampung
  - d. Struktur Kepengurusan Graha Hipnoterapi Metro Lampung
  - e. Sarana dan Prasarana Graha Hipnoterapi Metro Lampung.
2. Gambaran Umum Klien Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung
  - a. Data Klien Yang Melakukan Hipnoterapi Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung
  - b. Data Klien Penderita Serangan Panik Yang Dijadikan Informan
  - c. Proses Pelaksanaan Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan

Penderita Serangan Panik Di Graha  
Hipnoterapi Metro Lampung

- d. Kondisi Klien Penderita Serangan Panik Sebelum Dan Setelah Dilakukannya Proses Hipnoterapi Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

BAB IV : Tentang analisis terhadap proses metode hipnoterapi terhadap klien yang mengalami serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung

BAB V : Penutup yang merupakan akhir dari isi skripsi ini yang meliputi: kesimpulan dan saran. Setelah penutup dibagian akhir dicantumkan daftar.

### **BAB III**

## **GAMBARAN UMUM GRAHA HIPNOTERAPI METRO LAMPUNG**

### **A. Gambaran Umum Graha Hipnoterapi Metro Lampung**

#### **1. Profil Rumah Sehat Hipnoterapi Metro**

Graha Hipnoterapi Metro Lampung adalah spesialis hipnoterapi untuk membantu menangani berbagai gangguan psikologis maupun psikosomatis, dengan menggunakan hipnoterapi yang telah teruji dengan tingkat keberhasilan terapi yang sangat baik. Metode hipnoterapi yang digunakan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung adalah hipnoterapi modern dengan pendekatan psikologi yang sangat cepat, tepat, dan akurat dan permanen dalam mengatasi gangguan psikologis dan psikosomatis, berikut Profil Graha Hipnoterapi Metro Lampung:

Nama Klinik : Graha Hipnoterapi Metro Lampung  
Alamat Klinik : Jl. Pala No.37 15a Iringmulyo, Metro Timur, Kota Metro, Lampung, 341234 Indonesia  
Ketua/ Terapis : Rahman Satria Gunadi, S.Sy, CHt  
Tahun Berdiri : 19 Agustus 2014  
No. Telp : 081273238036  
Email : [hipnoterapilampung@gmail.com](mailto:hipnoterapilampung@gmail.com)  
Website : <https://www.hipnoterapilampung.com>  
Jam Operasional : Senin s/d Ju'mat (09.00 – 16.00 WIB)

#### **2. Sejarah Graha Hipnoterapi Metro Lampung**

Graha hipnoterapi metro lampung merupakan pusat terapi kesehatan emosi dan mental. berdiri pada tanggal 19 Agustus 2014 di Metro. Graha Hipnoterapi metro lampung beralamatkan di Jl. Pala No.37 15a Iringmulyo, Metro Timur, Kota Metro, Lampung, Graha Hipnoterapi Metro Lampung didirikan oleh Rahman

Satria Gunadi beliau merupakan seorang hipnoterapis dan instruktur dari lembaga hipnoterapi terbesar di Indonesia yaitu The Indonesia Board Of Hypnotherapy (IBH).<sup>1</sup>

Pada awalnya Graha Hipnoterapi Metro Lampung didirikan sebagai tempat konsultasi dengan metode hipnosis, kemudian dikembangkan oleh Rahman Satria Gunadi selain sebagai tempat konsultasi juga sebagai tempat pelatihan hipnoterapi.

Tujuan berdirinya Graha Hipnoterapi Metro Lampung yaitu untuk membantu klien atau seseorang dalam menyelesaikan masalah psikis maupun psikosomatis sehingga dapat menjalani hidup dengan baik.<sup>2</sup>

Rahman Satria Gunadi berlatar belakang pendidikan S1 hukum keluarga beliau lulusan IAIN metro yang kemudian mengambil profesi sebagai hipnoterapis.

Rahman Satria Gunadi Beliau dibantu oleh teman-temannya diantaranya Diyah Rulita, S.Pd sebagai salah satu sekretaris, kemudian siti nurhayani yusuf, S.Pd sebagai bendahara. Selain menjadi konsultan dalam menyelesaikan permasalahan klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung juga menyediakan layanan untuk belajar hipnoterapi

Latar belakang dari didirikannya Graha Hipnoterapi Metro Lampung yaitu berangkat dari kepedulian terhadap masyarakat yang banyak mengalami permasalahan psikis dan psikosomatis yang membutuhkan pendampingan untuk membant keluar dari masalahnya serta mengedukasi masyarakat tentang manfaat hipnosis dan hipnoterapi dengan harapan

---

<sup>1</sup> Dokumentasi Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 12 Juni 2023

<sup>2</sup> Rahman Satria Gunadi, terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 12 Juni 2023



hipnoterapi semakin luas dikenal sebagai bentuk terapi komplementer modern.

### 3. Visi dan Misi Graha Hipnoterapi Metro Lampung

Adapun visi dan misi yang dimiliki Graha Hipnoterapi Metro Lampung sebagai berikut :

- a. Visi Graha Hipnoterapi Metro Lampung
 

Visi Graha Hipnoterapi Metro Lampung yaitu sebagai pusat pemberdayaan diri yang langsung ditangani oleh pakar hipnosis dan menjadikannya sebagai pusat konsultasi dan terapi dengan pendekatan *hypnosis* yang professional.
- b. Misi Graha Hipnoterapi Metro Lampung
  - 1) Menyehatkan secara fisik dan psikologis
  - 2) Membimbing menuju perubahan yang positif
  - 3) Memotivasi pikiran dan membangkitkan keselarasan secara *holistic*.
- a. Tujuan Graha Hipnoterapi Metro Lampung
 

Tujuan Graha Hipnoterapi Metro Lampung yaitu untuk membantu klien atau seseorang dalam menyelesaikan masalah psikis maupun psikomatis sehingga dapat menjalani hidup dengan baik.<sup>31</sup>

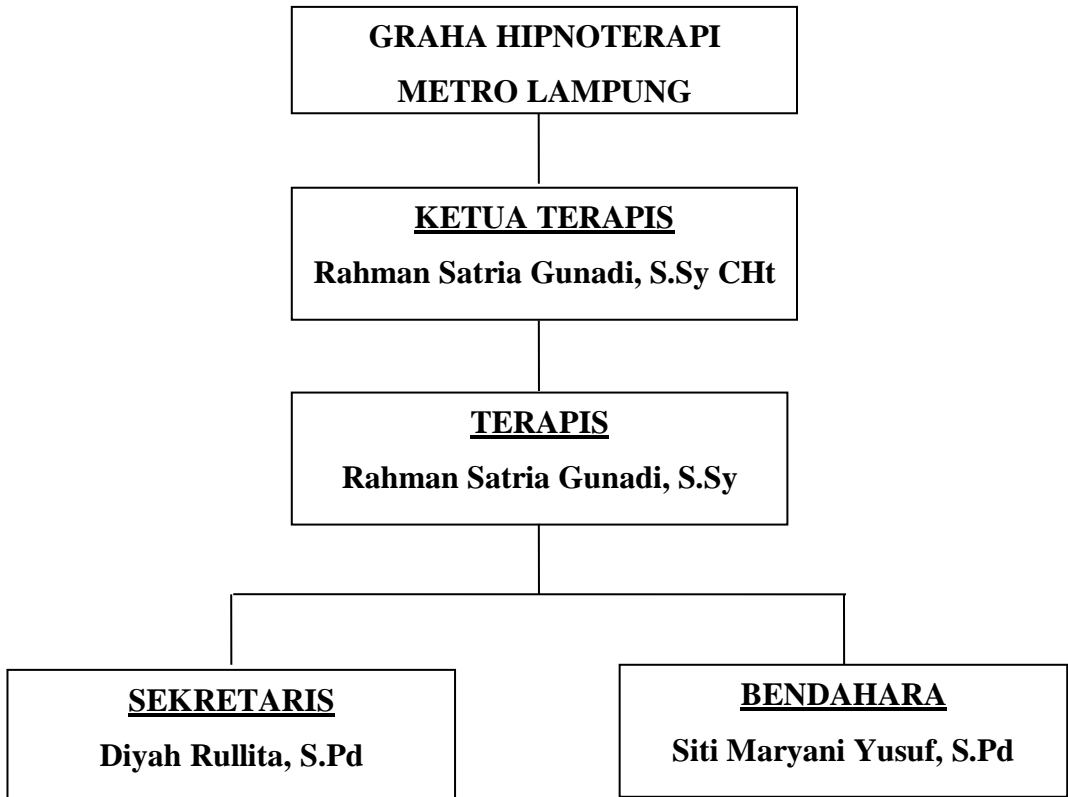
### 4. Struktur Kepengurusan Graha Hipnoterapi Metro Lampung

Struktur kepengurusan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung terdiri dari beberapa jabatan diantaranya yaitu terapis yang bertanggung jawab di Graha Hipnoterapi Metro Lampung, terapis sebagai pembantu untuk berjalannya program yang ada di Graha Hipnoterapi Metro Lampung, sekretaris dan bendahara. Struktur kepengurusan dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

---

<sup>31</sup> Dokumentasi Graha Hipnoterapi Metro Lampung, pada tanggal 12 juni 2023

**Bagan 1**  
**Bagan 1 : Struktur Graha Hipnoterapi Metro Lampung**



Sumber : Dokumentasi Graha Hipnoterapi Metro Lampung 2023.

**5. Sarana dan Prasarana Rumah Sehat Hipnoterapi Metro**

Sarana dan prasarana yang terdapat di Graha Hipnoterapi Metro Lampung diantaranya sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Sarana dan Prasarana Rumah Sehat Hipnoterapi Metro**

No	Sarana	Jumlah
1	Gedung Rumah Sehat Hipnoterapi	1
2	Ruang tamu/ ruang tunggu	1
3	Ruang terapis	1
4	Ruang baca	1
5	Tempat ibadah	1
6	Toilet	2
7	Kendaraan Operasional (mobil)	1
8	Kursi Relaksasi	1

Sumber : Dokumentasi Graha Hipnoterapi Metro Lampung 2023.

## **B. Gambaran Umum Klien Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung**

### **1. Data Klien Yang Melakukan Hipnoterapi Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung**

Dibawah ini terdapat beberapa klien yang menderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung yaitu:

**Tabel 2**  
**klien yang menderita serangan panik**

No	Nama	Usia	Pekerjaan
1	NM	23 tahun	Wirausaha
2	YS	22 Tahun	Wirausaha
3	EM	22 Tahun	Mahasiswa
4	EK	28 Tahun	IRT
5	LE	27 Tahun	Guru

Sumber : Dokumentasi Graha Hipnoterapi Metro Lampung, 2023.<sup>32</sup>

Dari nama-nama diatas merupakan data klien keseluruhan yang menderita serangan panik di Graha

---

<sup>32</sup> Dokumentasi Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada 12 Juni 2023.

Hipnoterapi Metri Lampung dari tahun 2023. Yang kemudian penulis jadikan data dalam penulisan ini.

## **2. Data Klien Penderita Serangan Panik yang dijadikan Informan**

Data informan ini berdasarkan data yang tercantum di bab I, dimana pemilihan informan menggunakan teknik penelitian *purposive sampling* yakni teknik pengambilan dengan pertimbangan tertentu. Adapun jumlah informan dalam penelitian ini adalah 2 orang klien penderita serangan panik yang bersedia untuk diwawancarai di Graha Hipnoterapi Metro Lampung. Selengkapnya berikut adalah data informan yang digunakan dalam penelitian ini dalam upaya identifikasi dan sekaligus sebagai sampling dalam bagaimana hipnoterapi memiliki kemampuan dalam penyembuhan penderita serangan panik.

Pertama, YS adalah seorang wirausaha yang mempunyai usaha di wilayah Bandar Lampung. YS memiliki riwayat serangan panik terhadap kecelakaan. Respon yang diberikan YS setelah kejadian itu ketika YS melihat kecelakaan membuatnya merasa takut mati, takut secara berlebihan, tangan berkeringat, dan jantung berdebar-debar.

Kedua, EM adalah seorang mahasiswa di salah satu universitas yang ada di metro. EM memiliki riwayat serangan panik terhadap suara keras atau bentakan, Respon yang diberikan EM setelah kejadian itu membuat EM menarik diri dari lingkungan sosial. ketika EM mendengar suara bentakan membuat jantung berdebar, tangan berkeringat hingga tremor.

**Tabel 3**  
**Klien yang menderita serangan panik yang bersedia untuk di wawancarai**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Penyebab awal terjadinya serangan panik</b>
<b>1</b>	YS	Penyebab awal terjadinya serangan panik yang dialami

		<p>oleh YS adalah pernah terjadinya keceakaan ketika YS mengendarai motor untuk pergi kesekolah YS mengalami kecelakaan yang membuatnya tidak sadarkan diri sehingga YS merasa dirinya akan mati. Semenjak kejadian itu ketika YS melihat kecelakaan membuatnya merasa takut dan cemas berlebihan yang datang secara tiba tiba ketika melihat kecelakaan dijalan, tidak berani untuk mengendarai kendaraan lagi serta takut untuk menaiki mengendarai kendaraan dengan kecepatan tinggi.</p>
2	EM	<p>Penyebab awal terjadinya serangan panik yang dialami oleh EM adalah saat EM masih kecil dia sering di bentak oleh ayahnya sehingga ketika EM melakukan kesalahan EM pasti akan dimarahi oleh ayahnya karna keterbiasaan tersebut membuat EM merasa untuk melakukan segala sesuatu nya harus dengan benar. Sehingga sampai saat ini terbawa di dunia perkuliahan yang dimana pengalaman di masa lalu dapat mengganggu</p>

		proses belajar EM dan membuat EM takut untuk memberikan pendapat, dan lebih memilih untuk diam serta menghindar.
--	--	--

### **3. Proses Pelaksanaan Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung**

Proses hipnoterapi yang dilakukan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung pada dasarnya memiliki persamaan dengan pola dan proses dengan tempat hipnoterapi pada umumnya. Secara umum metode hipnoterapi terhadap penyembuhan penderita serangan panik sesuai dengan kondisi yang dialami klien. Pada tataran yang terendah, proses hipnoterapi dilakukan 2 sampai 3 kali pertemuan, sedangkan jika sudah masuk pada tataran tinggi (parah) proses hipnoterapi dilakukan 3 sampai 4 kali pertemuan. Secara spesifik, hipnoterapi yang diterapkan Graha Hipnoterapi Metro Lampung dilakukan dengan membimbing klien ke dalam kondisi hipnosis, yakni kondisi dimana terapis berusaha menurunkan gelombang yang terdapat didalam klien ke level alfa, theta atau delta. Dengan kondisi yang demikian, klien dapat mengakses sumber memori yang berada dalam pikiran alam bawah sadar yang merupakan akar masalah dalam penderita serangan panik. Melalui proses masuknya gelombang otak klien kedalam level tersebut, maka memungkinkan seorang terapis melakukan perubahan atau memodifikasi pikiran setiap kliennya di level paling dasar dengan mudah dan permanen.

Pada proses pelaksanaan hipnoterapi Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung pada klien penderita serangan panik dilakukan minimal 2-3 kali

pertemuan dan maksimal dilakukan 4 kali pertemuan dan waktu pertemuan dalam 1 kali pelaksanaan hipnoterapi minimal 1-2 jam.<sup>33</sup>

Nerdasarkan hasil penelitian dilapangan makka penulis telaj membagi kedalam beberapa tahap pengobatan hipnoterapi sebagai berikut :

**a. Tahap Pre-Induction**

Tahap Pre- Induction yaitu suatu proses dimana terapis membangun *rapport* atau membangun kepercayaan dengan klien, mengindetifikasi permasalahan klien dan menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam proses hipnoterapi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bapak Rahman Satria Gunadi sebagai hipnoterapis :

“Dalam pelaksanaan hipnoterapi dimulai dengan tahap Pre- Induction, ditahap ini terapis akan membangun rapport atau membangun kepercayaan dengan klien misalnya berkenalan atau mengajaknya berbicara dengan tujuan agar klien merasa nyaman dan terbuka sehingga tidak ada keterpaksaan dalam mengutarakan permasalahannya. Pada tahap ini terapis mengidentifikasi masalah yang dihadapi klien.”

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam tahap Pre-Induction hipnoterapis akan membangun kepercayaan (*rapport*) agar proses pelaksanaan hipnoterapi dapat membuat klien merasa nyaman dan terbuka untuk mengutarakan permasalahan yang dihadapi atau sedang terjadi.

Menurut pernyataan Bapak Rahman Satria Gunadi bahwa agar pelaksanaan hipnoterapi berjalan

---

<sup>33</sup> Observasi penelitian di Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada tanggal 22 juni 2023

dengan baik, maka sebelumnya klien harus diberikan pemahaman atau pengenalan mengenai hipnoterapi sehingga meningkatkan sugestibilitas klien ketika di hipnoterapi Bapak Rahman Satria Gunadi Beliau mengatakan :

“Hipnoterapi merupakan salah satu metode alternatif yang digunakan untuk membantu klien penderita serangan panik, karena memberikan kesempatan kepada klien untuk merubah pikiran dengan menggunakan pendekatan secara psikologis menggunakan relaksasi yang terarah, peningkatan konsentrasi dan perhatian yang terfokus pada terapis untuk mengerjakan perintah tertentu sambil menghapus akses gangguan secara bersamaan”<sup>34</sup>

Dari pernyataan-pernyataan di atas dapat penulis simpulkan bahwa Pre-Induction merupakan sesi awal berupa wawancara untuk mengenal klien tersebut dengan menanyakan bagaimana latar belakang klien berupa kehidupan keluarga, pendidikan, asal daerah dan terutama akan mengarah kepada masalah gangguan yang sedang diderita. Pada tahap ini, terapis harus menggali informasi sebanyak mungkin terhadap serangan panik yang dialami klien.

Lalu bapak Rahman Satria Gunadi memperkuat pendapat atau kenyataan di lapangan yaitu, beliau mengatakan

“Dalam melaksanakan hipnoterapi terapis perlu menanyakan penyebab awal serangan panik itu terjadi mengingat terlalu banyak faktor psikologis yang dapat menyebabkan adanya serangan panik itu berkelanjutan, melaksanakan

---

<sup>34</sup> Rahman Satria Gunadi, terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung Pada Tanggal 22 Juni 2023



hipnoterapi kami juga menggunakan metode Hipnosis atau dimana keadaan konsentrasi yang terfokus di mana seseorang menjadi kurang sadar akan lingkungannya. Sedangkan hipnoterapi adalah penggunaan hipnosis untuk mengobati kondisi fisik atau psikologis. Keadaan hipnosis memungkinkan seseorang untuk lebih terbuka terhadap diskusi dan saran. Hal ini dapat membantu penyembuhan fobia, ketakutan, kecemasan, gangguan tidur, depresi, stress, pengendalian rasa sakit, dan mengatasi serangan panik.”<sup>35</sup>

Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dari pernyataan bapak Rahman Satria Gunadi yaitu, terapis juga menanyakan tentang awal mula klien menderita serangan panik sebagai satu tolak ukur seberapa tinggi tingkat serangan panik yang dialami klien atau bisa juga dengan menanyakan langsung skala tingkat serangan panik yang dialami oleh klien.

Selama proses hipnosis untuk mengatasi serangan panik, klien akan diminta membayangkan ketika serangan panik itu terjadi. Misalnya, mengingatkan mereka pada kejadian pemicu klien penderita serangan panik yang menyebabkan reaksi kecemasan yang kuat. Hipnosis mengajarkan penderita serangan panik untuk mengulangi afirmasi ketika hipnosis kapan pun si penderita mengalami serangan panik.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa efektifitas hipnoterapi untuk

---

<sup>35</sup> Rahman Satria Gunadi, terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung Pada Tanggal 22 Juni 2023

penderita serangan panik akan berbeda hasilnya, Tergantung tempat pengobatan bagi para penderita serangan panik dengan metode hipnoterapi atau metode lain untuk menghentikan serangan panik. Terapis juga memberikan pertanyaan secara tidak langsung untuk dapat memahami karakter klien seperti visual, auditory atau kinestetik untuk menentukan pendekatan yang akan dilakukan nanti sesuai dengan karakter dan permasalahan klien yang berbeda-beda.

Berdasarkan pernyataan mengenai pelaksanaan metode hipnoterapi terhadap penyembuhan penderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung juga dapat dilihat dari pernyataan para klien.

Seperti Saudara YS sebagai klien ia mengatakan

:

“Pada tahap ini terapis mewawancarai saya terkait biodata dan rutinitas sehari-hari dan segala hal yang berkaitan yang saya alami. Terapis juga membuat sedikit terapi ringan seperti olah pernapasan untuk mengetahui tingkat atau skala derita yang sedang saya alami, tahap ini saya diminta oleh terapis untuk menjelaskan secara detail terkait pengalaman hidup di masa lalu yang menjadi faktor hingga saya mengalami serangan panik”<sup>36</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa dalam pelaksanaan hipnoterapi untuk menangani masalah serangan panik pada klien terapis terlebih dahulu melakukan proses pengenalan dan barulah memberikan pelayanan kepada klien.

---

<sup>36</sup> YS, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 27 juni 2023

Hal lain juga diungkapkan oleh Saudara EM yang menjelaskan bahwa:

“Pada tahap ini saya diminta oleh terapis untuk menjelaskan secara detail terkait kejadian pemicu yang menjadi faktor utama hingga saya bisa mengalami serangan panik”<sup>37</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat dipahami bahwa pada sesi ini terapis menanyakan segala hal lain yang berkaitan derita serangan panik yang dialami oleh klien yang akan menjadi referensi awal untuk tindak lanjut penanganan penderita serangan panik. Tahap Induction merupakan tahap yang sangat penting untuk mengetahui langkah terapi yang akan dilakukan sesuai dengan kebutuhan klien bagi penderita serangan panik.

#### **b. Tahap Induction**

Setelah dilakukan pre-induction untuk mengetahui akar masalah dan menentukan prosedur terapi, klien kemudian dibimbing untuk masuk ke dalam kondisi trance yang akan membuat terapi menjadi efektif, Hal yang dilakukan tersebut disebut sebagai Induction, Induction artinya membuat klien merasa nyaman untuk membawa klien pada kondisi trance atau bisa juga dikatakan bahwa induction berarti memfokuskan.

Tahap induksi merupakan tahap dimana terapis memindahkan kesadaran klien dengan hipnosis atau sugesti dari *normal stage* (kondisi beta) ke *hypnosis stage* (kondisi Alpha) bahkan kondisi theta.<sup>38</sup>

Begitupun yang dirasakan oleh YS, dalam pernyataanya sebagai berikut :

---

<sup>37</sup> EM, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 8 Juli 2023

<sup>38</sup> Observasi Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 22 Juni 2023

“jadi, pada saat tahap induksi ini yang saya rasakan awalnya saya masih sadar dan merasa sedikit gelisah namun setelah mengikuti arahan terapis dengan hitungan mundur tiba-tiba saya merasakan rileks”<sup>39</sup>

Lalu diperkuat lagi dengan pernyataan EM, bahwa sebagai berikut :

“Pada tahap induksi ini saya masih dalam kondisi sadar dan masih mengobrol dengan terapis, lalu terapis mengajak saya untuk fokus terhadap satu benda atau yang di aba-aba oleh terapis, kemudian setelah itu kondisi saya dalam keadaan setengah sadar”<sup>40</sup>

Mengenai tahapan *induction* sesuai dengan pernyataan dari Bapak Rahman Satria Gunadi selaku terapis beliau Mengatakan :

“Tahap induksi merupakan tahap penting dalam melakukan proses hipnosis, Karena dalam proses ini terapis akan membawa klien dari kondisi sadar (kondisi beta) menuju kondisi setengah sadar ( kondisi alpha) atau bahkan setengah tidur (kondisi theta).”<sup>14</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tahap induksi merupakan tahap kunci dalam melakukan proses hipnosis karena tahap ini yang akan membawa klien dari kondisi sadar (beta) ke

---

<sup>39</sup> YS, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 27 Juni 2023

<sup>40</sup> EM, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 8 Juli 2023

<sup>14</sup> Rahman Satria Gunadi, Terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung Pada Tanggal 22 Juni 2023

setengah sadar (alpha) atau bahkan setengah tidur (theta) dengan kondisi dibawah kendali seorang terapis.

Kegiatan penanganan atau pengobatan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung ini bahwa setelah proses wawancara selesai, dirinya diantarkan untuk masuk ke dalam kondisi pikiran bawah sadar dengan hitungan mundur, Pada setiap hitungannya, dirinya mendapat sugesti untuk membuat dirinya semakin nyaman dan rileks.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik induction yang digunakan oleh terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung adalah *relaxation or fatigue of nervous system* yang juga biasa disebut dengan relaksasi atau kelelahan sistem saraf. Semua teknik induksi yang meminta klien untuk rileks secara fisik dan mental dengan mata tertutup, atau menggunakan relaksasi sebagai dasar induksi, termasuk induksi dengan menggunakan cerita, merupakan bagian dari teknik induksi *relaxation or fatigue of nervous system*.

### **c. Tahap Deepening**

*Deepening* berarti membuat klien lebih fokus dari sebelumnya dengan cara membuat dia sangat nyaman dengan keadaan yang sedang terjadi. Sugesti yang diberikan untuk membuat klien merasa nyaman berbeda-beda sesuai dengan tipe klien. Misalnya, klien yang memiliki tipe visual diberikan sugesti untuk menikmati pemandangan alam seperti pegunungan.

Klien yang memiliki tipe auditory diberikan sugesti untuk menikmati deburan ombak atau kicauan burung. Sedangkan, klien dengan tipe kinestetik diberikan sugesti untuk menikmati hembusan angin karena cenderung merasa nyaman dengan sesuatu yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Saudara YS sebagai klien Menjelaskan sebagai berikut :

“Pada saat proses deepening saya mendapatkan sugesti dari terapis untuk membayangkan sedang berada dalam tempat yang menurutnya paling nyaman. Saat itu, saya membayangkan keindahan pemandangan di pegunungan sehingga saya menikmati suasana tersebut”<sup>41</sup>

Pernyataan lain juga berasal dari Saudara EM sebagai klien mengatakan bahwa :

“Pada tahap ini saya mendapat sugesti sedang berada di alam terbuka dan menikmati suasana seorang diri dalam kenyamanan. Suasana tersebut membuatnya saya sangat nyaman, dengan keindahan alam yang menenangkan”<sup>42</sup>

Terapis dalam tahap ini juga memasukkan unsur spiritual dengan mengajak klien untuk berdoa dengan sungguh-sungguh untuk sembuh dari masalah atau penyakitnya dan dapat berubah sesuai dengan apa yang diharapkannya karena di dalam doa, ada usaha untuk memanfaatkan kekuatan harapan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik yang digunakan untuk memperdalam tingkat trance atau tingkat fokus klien adalah dengan memberikan waktu kepada klien untuk menikmati suatu tempat atau suasana yang sangat menyenangkan bagi klien. Setelah merasa nyaman, terapis mengajak klien untuk berdoa dengan memanfaatkan kekuatan harapan.

#### **d. Tahap *Hypnotic Suggestion***

Tahap ini disebut *hypnotic suggestion* atau biasa juga disebut dengan sugesti hipnosis karena pada tahap

---

<sup>41</sup>YS, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 27 Juni 2023

<sup>42</sup>EM, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 8 Juli 2023

ini peran terapis untuk memberikan sugesti kepada klien agar sembuh atau berubah sesuai dengan yang diharapkan.

Mengenai tahap *hypnotic Suggestion* diperkuat oleh pernyataan Saudara YS mengatakan bahwa :

“Pada tahap ini saya sedikit merasa nyaman dan aman saat terapis memberikan sugesti. Akan tetapi terapis kemudian mengarahkannya untuk membayangkan saat saya akan menghadapi sesuatu yang membuat saya merasa takut akan sesuatu hal yang menyebabkan saya merasa takut.”<sup>43</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dipahami intinya dalam mendapatkan sugesti klien akan membayangkan segala hal yang dapat mengubah mindset ketika serangan panik yang dialami klien bisa dikendalikan dengan pola pikirnya sendiri sehingga perasaan takut yang berlebihan bisa terkendali. Setelah itu klien kemudian diarahkan untuk melepas energi negatif berupa rasa cemas seiring hitungan mundur dari angka sepuluh hingga hitungan angka satu.

Mengenai tahap *hypnotic suggestion* juga diperkuat oleh Bapak Rahman Satria Gunadi selaku terapis hipnoterapi menjelaskan bahwa :

“Pola sugesti merupakan tahapan dimana terapis melakukan hitungan dari angka satu sampai sepuluh. Seiring hitungan dilakukan, terapis mengarahkan untuk melepaskan energi negatif

---

<sup>43</sup> YS, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 27 Juni 2023

dalam dirinya. Setelah selesai melakukan pelepasan energi negatif dengan hitungan”<sup>44</sup>

YS diarahkan untuk menghadirkan subjek positif dengan tidak ada kejadian atau traumatis yang membuatnya takut akan terjadi lagi, hal itu mendukung proses penyembuhan, Setelah itu, dirinya membayangkan jika dirinya tidak memiliki perasaan takut yang berlebihan secara tiba tiba seperti serangan panik dia bisa menjalani hidup dengan baik, pada akhirnya yang muncul dalam benaknya adalah subjek positif yang dibangun akan membangun sugesti pikiran untuk menjalani hidup dengan baik.<sup>45</sup>

Mengenai uraian di atas juga diperkuat oleh Saudara EM yang mengatakan:

“Dalam mengikuti tahapan terapi ini saya mendapatkan sugesti untuk menjalani hidup dengan baik tanpa adanya perasaan takut dan cemas yang berlebihan. Kemudian saya diarahkan untuk melepaskan seluruh energi negatif yang ada dengan menghadirkan energi positif. Setelah berfikir positif kemudian saya mendapatkan sugesti untuk bisa menghadapi rasa takut dan cemas yang berlebihan yang membuat saya mengalami serangan panik ”<sup>46</sup>

Pada tahap ini, ada tiga metode yang digunakan oleh terapis dengan tujuan untuk memanfaatkan kekuatan pikiran klien, Hal yang dilakukan adalah dengan memberikan

---

<sup>44</sup> Rahman Satria Gunadi, Terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 22 Juni 2023

<sup>45</sup> Observasi Peneliti Di Rumah Sehat Hipnoterapi Pada Tanggal 8 Juli 2023

<sup>46</sup> EM, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 27 Juni 2023



sugesti untuk membuka pola berpikir positif klien terhadap suatu keadaan atau peristiwa yang ada.

Usaha untuk memanfaatkan kekuatan pikiran juga dapat berupa mengarahkan klien untuk berimajinasi dengan tujuan untuk menghilangkan energi negatif, Maka dari itu, penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa dalam penanganan penderita serangan panik yang berbeda cenderung menggunakan pola sugesti yang sama.

### **e. Termination**

Termination artinya menormalkan kembali keadaan klien seperti sedia kala tanpa menghapus sugesti yang telah ditanamkan pada pikiran bawah sadar klien dengan melakukan hitungan maju dari angka satu sampai sepuluh atau hitungan satu sampai lima sesuai dengan hitungan yang digunakan saat melakukan induksi. Artinya, apabila pada tahap induksi digunakan hitungan mundur mulai dari angka sepuluh sampai satu, maka pada saat termination digunakan hitungan maju dari angka satu sampai angka sepuluh begitupun apabila saat induksi digunakan mulai hitungan lima sampai satu, maka pada saat termination digunakan hitungan maju mulai dari angka satu sampai angka lima.

Uraian di atas sesuai dengan pernyataan Bapak ahman Satria Gunadi sebagai hipnoterapis beliau mengatakan:

“Terapis sebelum melakukan hitungan untuk membuat klien membuka mata, terlebih dahulu kami lakukan kembali wawancara untuk mengetahui sejauh mana klien merespon sugesti yang telah diberikan. Pada tahap ini juga dilakukan kembali penguatan dan ketika hitungan maju dilakukan, maka terapis memberikan sugesti yang pada intinya bahwa setiap hitungan membuat klien merasa segar dan merasa lebih bersemangat dan siap untuk membuka mata dan akan menjadi pribadi yang lebih baik dan yakin sepenuhnya telah sembuh dari serangan panik”<sup>47</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa prosedur atau cara yang sebelum melakukan hitungan untuk membuat klien membuka mata atau merespon sugesti

---

<sup>47</sup> Rahman Satria Gunadi, Terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung Pada Tanggal 22 juni 2023

yang diberikan terlebih dahulu terapis akan melakukan wawancara ulang untuk mengetahui sejauh mana klien sudah mampu. Hal senada diungkapkan oleh YS yang mengatakan :

“Setelah beberapa hari mencoba untuk melakukan aktivitas yang membuat saya merasa takut dan cemas, saya merasa benar-benar ada perubahan, saya dapat mengendalikan perasaan takut yang berlebihan tersebut, Bahkan setelah proses hipnoterapi, saya lebih merasa rileks terhadap aktifitas kehidupan sehari-hari”<sup>48</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti sesi terapi sugesti dan melakukan aktivitas yang klien takuti secara langsung klien mampu mengendalikan perasaan takut yang berlebihan dan lebih bisa rileks untuk menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari.

EM juga mengungkapkan bahwa :

“Yang saya rasakan seperti ada energi negatif yang hilang setelah proses pelaksanaan hipnoterapi, Walaupun terasa ada perubahan, namun saat ini saya belum sembuh sepenuhnya dikarenakan oleh faktor lingkungan yang masih menyesuaikan dengan pola hidup bersosial, kemudian saat beberapa hari untuk bersosial dengan berbagai macam manusia saya masih sedikit kaget ketika mendengar suara yang keras”<sup>49</sup>

Berdasarkan pada uraian tersebut, penulis mengambil kesimpulan bahwa termination adalah proses terakhir pelaksanaan hipnoterapi. Pada tahap ini, klien diberikan

---

<sup>48</sup> YS, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 27 juni 2023

<sup>49</sup> EM, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 8 juli 2023

penguatan terhadap sugesti-sugesti yang telah diberikan selama berlangsungnya proses terapi. Adapun bentuk sugesti yang diberikan, disesuaikan dengan kebutuhan klien berdasarkan tingkat serangan panik yang dialami. Setelah klien membuka mata, terapis akan melakukan wawancara kembali untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelaksanaan hipnoterapi.

#### **4. Kondisi Klien Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung**

Serangan panik merupakan perasaan takut dan cemas yang bisa tiba-tiba membuat kita kewalahan dan biasanya diiringi dengan gejala fisik lainnya yang akut, seperti napas tersengal-sengal, dan jantung berdegup kencang. Untuk mengatasi penderita serangan panik metode hipnoterapi digunakan sebagai alternatif penyembuhan. Hipnosis adalah keadaan konsentrasi yang terfokus di mana seseorang menjadi kurang sadar akan lingkungannya. Sedangkan hipnoterapi adalah penggunaan hipnosis untuk mengobati kondisi fisik atau psikologis. Keadaan hipnosis memungkinkan seseorang untuk lebih terbuka terhadap diskusi dan saran. Hal ini dapat membantu penyembuhan fobia, ketakutan, kecemasan, gangguan tidur, depresi, stress, pengendalian rasa sakit, dan mengatasi serangan panik. Selama proses hipnosis untuk mengurangi serangan panik. Misalnya, panik akibat pengalaman traumatis yang terjadi membuatnya trauma sehingga membuat klien bisa kapan saja mengalami serangan panik .

Hipnosis penderita serangan panik untuk mengulangi afirmasi ketika hipnosis kapan pun si penderita mengalami serangan panik tersebut. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rahman Satria Gunadi selaku hipnoterapis di Graha Hipnoterapi Metro Lampung:

“Saya selaku hipnoterapis dalam memberikan pelayanan terapi lebih dulu memberi penjelasan

mengenai hipnoterapi atau layananan terapi apa saja yang dapat diterapkan kepada klien penderita serangan panik dengan catatan klien yang menderita serangan panik dapat mengontrol moodnya dan keinginan klien dalam menjalani hipnoterapi bukan paksaan dari orang lain”<sup>50</sup>

Dengan teknik hipnoterapi seorang praktisi hipnoterapi mampu membimbing kliennya untuk menurunkan frekuensi gelombang pikirannya dari frekuensi gelombang pikiran sadar (beta) turun ke frekuensi gelombang pikiran bawah sadar (theta), sehingga pada saat kondisi gelombang pikiran klien berada pada gelombang bawah sadar (theta), praktisi hipnoterapi dapat menggerakkan klien menuju perubahan yang diinginkan dengan membawa klien ke masa lalu, dimana dijadikan alasan awal klien mengalami serangan panik pertama kali karena pikiran bawah sadar menyimpan semua memori yang terjadi dalam kehidupan klien. Dengan memprogram pikiran klien dari kecenderungan berpikir bahwa serangan panik adalah perasaan takut yang tiba tiba terjadi sehingga membuat klien kewalahan ke sudut pandang bahwa serangan panik dapat kita hadapi dengan membuat diri kita untuk lebih tenang dalam menghadapi masalah tersebut.

**Tabel 4**

**Prilaku Klien Penderita Serangan Panik Sebelum Dan Setelah Melakukan Proses Hipnoterapi**

No	Nama	Prilaku Sebelum Melakukan Hipnoterapi	Prilaku Setelah Melakukan Hipnoterapi
1	YS	Ia tidak berani untuk mengendarai kendaraan sendiri dan ketika melihat	Pada terapi yang pertama kali, kondisinya sudah lebih baik, walau

<sup>50</sup> Rahman Satria Gunadi, Terapis Graha Hipnoterapi Metro lampung, Pada Tanggal 22 Juni 2023

		<p>kecelakaan perasaan takut berlebihan yang datang secara tiba-tiba, keringat berlebihan dan jantung berdebar-debar dengan kencang, dan ketika ia menaiki kendaraan dengan kecepatan tinggi, ia merasa akan mati dan denyut jantung dan nadi menjadi lebih cepat .</p>	<p>masih ada satu kali serangan, yang kadang terjadi. Pada terapi kedua wajahnya sudah lebih cerah tidak ada lagi serangan, sudah bisa menikmati kesehariannya. Pada terapi yang ketiga sudah mau memberanikan diri untuk mengendarai kendaraan sendiri, Ketika melihat kecelakaan perasaan takut berlebihan yang datang secara tiba-tiba sudah bisa di kontrol, dan bisa menikmati hidup dengan baik.</p>
2	EM	<p>Ketika saat di dalam kelas ia tidak percaya diri, dan jarang memberikan pendapat, ia berpikir bahwa pendapat yang ia berikan salah dan ia akan disalahkan, dan saat ia ditegur dosen dengan suara yang keras ia merasa dimarahi, yang dirasakan saat</p>	<p>Pada terapi yang pertama kali, kondisinya sudah terasa lebih baik, sudah mau memberikan pendapat walau masih sedikit tremor. Pada terapi kedua sudah mulai berani berpendapat dan sudah bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.</p>

		kejadian itu jantung berdebar-debar, tangan berkeringat dan tremor.	Pada terapi yang ketiga perasaan takut sudah terasa lebih baik dan sudah bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial.
--	--	---	---

Sumber data : hasil observasi klien penderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung

Frekuensi serangan panik setelah diberikan hipnoterapi mengalami banyak penurunan dibandingkan sebelum diberikan terapi hipnoterapi. Kondisi yang peneliti lihat dilokasi penelitian bahwa masih banyak klien yang belum sembuh dari serangan panik, kondisi mereka mudah mengalami stres, cemas berlebihan sehingga tidak bisa menjalani hidup dengan baik. Mereka menganggap bahwa serangan panik sulit untuk disembuhkan karena sudah terlalu lama dideritanya, namun dengan teknik hipnoterapi yang terapis lakukan kepada klien penderita serangan panik, maka serangan panik yang diderita oleh klien perlahan dapat diatasi dengan teknik-teknik hipnoterapi.

Hipnoterapi merupakan salah satu metode alternatif yang digunakan untuk membantu mengatasi serangan panik, karena memberikan kesempatan pada klien untuk merubah perilaku dengan menggunakan pendekatan secara psikologi menggunakan rileksasi yang terarah, peningkatan konsentrasi dan perhatian yang terfokus pada terapis untuk mengerjakan perintah tertentu sambil menghapus akses gangguan secara bersamaan.

Dalam memberikan pelayanan hipnoterapi bagi klien yang mengalami serangan panik, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu sebelum melakukan proses hipnoterapi klien penderita serangan panik harus dalam kondisi suasana hati yang bagus dan stabil atau klien dalam kondisi tenang dan

mampu dalam mengontrol suasana hatinya, kemudian tidak ada paksaan dalam melakukan hipnoterapi sehingga sugesti dapat diterima dengan baik dan proses pelaksanaan hipnoterapi dapat berjalan dengan lancar.

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pemberian atau penerapan layanan terapi melalui metode hipnoterapi terhadap penyembuhan penderita serangan panik dengan azas sukarela ataupun tanpa adanya keterpaksaan dalam bentuk apapun.

## **5. Kendala Yang Dihadapi Dalam Menangani Klien Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung**

### **a. Perasaan Kurang Yakin**

Ketika terapis melakukan wawancara untuk memperoleh informasi dari klien,terkadang didapatkan klien yang tidak mau berterus-terang terkait masalah yang dihadapi. Ada klien yang cenderung tidak optimis dan kurang percaya diri dalam pengobatan terapi ini, sehingga membuat terapis kesulitan untuk penyembuhan. Kasus seperti ini biasanya dijumpai pada Remaja yang sudah kecanduan yang sudah tidak dapat terkontrol. Sesuai dengan pernyataan bapak Rahman Satria Gunadi selaku terapis beliau mengatakan :

“Kendala yang sering yang terapis alami klien yang merasa tidak yakin dengan metode hipnoterapi terhadap penyembuhan penderita serangan panik yang telah dialami, dan menganggap hal itu sebagai hal yang sulit untuk disembuhkan,. Adapun cara yang dilakukan oleh terapis dalam menyikapi hal tersebut adalah dengan melakukan pendekatan persuasif yang bertujuan untuk meyakinkan klien agar selalu yakin dan optimis sembuh dengan terapi yang dilakukan.”<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> Rahman Satria Gunadi, Terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 22 juni 2023



Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, maka dapat dipahami bahwa apabila klien cenderung kurang optimis dan kurang yakin, maka akan membuat terapis kesulitan untuk proses penyembuhan klien, dalam hal ini petugas terapis akan memberikan arahan lebih tentang suatu keyakinan dengan sugesti-sugesti positif agar membangkitkan pikiran dan jiwa sehingga proses terapi dengan rasa yakin akan mempercepat proses penyembuhan pada terapi ini.

b. Kurang Percaya Diri (Mental Block)

Setiap klien yang ingin sembuh serangan panik yang dialami, selain harus percaya dengan hipnosis sebagai sarana dalam membantu penyembuhan terhadap penderita serangan panik yang dihadapi, klien juga harus yakin bahwa dirinya betul-betul bisa sembuh sebagaimana orang lain dapat sembuh dari serangan panik yang dihadapi yang dihadapi.

Namun, masih biasa dijumpai klien yang tidak yakin dan masih sering bertanya-tanya pada dirinya dan bahkan biasa juga disampaikan kepada terapis apakah betul dirinya bisa sembuh karena dia merasa bahwa perasaan yang dialami sesuatu yang memang tidak bisa disembuhkan dan memang sudah merupakan kodratnya untuk memiliki gangguan seperti serangan panik ini.

YS mengatakan :

“saya merasa serangan panik yang terjadi pada diri saya tidak mungkin dapat disembuhkan, dan saya merasa memang sudah kodratnya saya memiliki serangan panik.”<sup>52</sup>

Dan diperkuat lagi oleh pendapat EM yaitu :

“ saya merasa panik pada diri saya sudah ada saat saya masih kecil, dan saya merasa serangan panik

---

<sup>52</sup> YS, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada tanggal 27 juni 2023

yang saya alami tidak dapat disembuhkan karna bawaan saat masih kecil”<sup>53</sup>

Pada intinya, fenomena mental block berkaitan dengan penghalang yang muncul dalam diri klien yang disebabkan adanya rasa tidak percaya pada diri sendiri yang harus dibantu oleh terapis dengan meyakinkan bahwa siapapun bisa dan berhak untuk sembuh dan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

#### c. Kepercayaan Pada Hipnosis (Trust)

Rasa kurang percaya terhadap terapi terkait dengan sejauh mana klien mengenal hipnosis Apabila klien sudah mengenal pemanfaatan hipnosis sebagai sarana pengobatan psikologis, maka klien akan mudah ditangani dan antusias untuk mengikuti prosedur yang digunakan Akan tetapi, yang bisa dilihat terkait fenomena sekarang yaitu banyak masyarakat yang menganggap bahwa hipnosis adalah ilmu hitam yang digunakan untuk kejahatan, yang membuat seseorang akan kehilangan kesadaran dan akan mengikuti sepenuhnya apa yang diminta oleh orang yang menghipnosis.

Jika ingin menangani seseorang yang berpandangan seperti ini, terapis harus terlebih dahulu menjelaskan lebih jauh mengenai hipnosis. Terapis juga harus meyakinkan bahwa apa yang selama ini diyakini tentang hipnosis sebagai ilmu hitam, sebagai sesuatu yang berkaitan dengan dunia ghaib dan berbau mistis tidaklah benar.

Permasalahan yang berkaitan dengan trust yaitu anggapan klien bahwa seseorang akan kehilangan kesadaran dan akan mengikuti apapun yang diinginkan oleh orang yang melakukan hipnoterapi. Klien juga akan merasa takut apabila rahasianya terbongkar. Sehingga,

---

<sup>53</sup> EM, Klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada Tanggal 8 Juli 2023

ketika akan dilakukan proses hipnoterapi, muncul rasa ragu pada klien. Padahal, semua kendali berada dalam diri orang yang dihipnoterapi, sedangkan orang yang melakukan hipnoterapi hanyalah pemandu dan berhasil atau tidaknya kegiatan hipnoterapi itu ada pada diri klien.

#### d. Komunikasi

Untuk membangun komunikasi yang efektif antara terapis dengan klien sangat perlu memerhatikan latar belakang klien terutama dari sisi pendidikan dan asal daerah. Apabila terapis yang terbiasa dengan pola bahasa ilmiah dan modern kemudian dihadapkan dengan klien yang berpendidikan rendah dan kental dengan bahasa-bahasa daerah tentunya harus berusaha menyesuaikan diri dengan hal tersebut.

Rahman Satria Gunadi menagtakan :

“Apabila klien adalah orang yang berpendidikan rendah umumnya sangat asing dengan bahasa-bahasa ilmiah atau bahasa modern/gaul maka terapis harus berupaya menggunakan bahasa yang sangat sederhana dan mudah dimengerti dan apabila klien kental dengan bahasa daerah, terapis juga sebaiknya menggunakan bahasa daerah bahkan berusaha mengikuti dialegnya untuk membangun komunikasi yang lebih nyaman dan efektif.”<sup>54</sup>

Permasalahan pada komunikasi berkaitan dengan ketidak mampuan klien untuk memahami sugesti yang diberikan oleh terapis. Oleh karena itu, untuk menghadapi permasalahan seperti ini dibutuhkan wawasan terapis terkait penggunaan bahasa ilmiah dan penggunaan bahasa sehari-hari untuk menyesuaikan diri dengan klien.

#### e. Otoritas

---

<sup>54</sup> Rahman Satria Gunadi, Terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung Pada Tanggal 22 juni 2023

Salah satu faktor yang paling penting dan sangat berpengaruh dalam proses hipnoterapi yaitu sugesti. Sugesti yang diberikan oleh terapis sangat berperan terhadap perubahan yang akan terjadi pada diri klien. Namun, terkadang dalam pikiran bawah sadar klien akan menolak sugesti yang diberikan oleh terapis dan tentu hal seperti ini akan menjadi masalah.

Hal seperti ini akan terjadi apabila klien merasa lebih dari pada terapis. Misalnya, klien merasa lebih pintar, lebih hebat, lebih berwawasan, lebih baik dan lain sebagainya sehingga akan memicu timbulnya perasaan tidak ingin menerima masukan dari terapis.

Pada intinya, permasalahan yang berkaitan dengan otoritas yaitu ketika klien merasa lebih unggul dari terapis. Oleh karena itu, dibutuhkan otoritas yang tinggi oleh terapis. Seorang terapis harus memberikan kesan yang baik dan harus tampil berwibawa di hadapan kliennya baik secara fisik maupun cara berbicara sehingga terlihat sebagai seseorang yang betul-betul dapat mampu membantu memberikan solusi terhadap permasalahan psikologis yang dihadapi klien.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

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

Berdasarkan hasil penelitian serangan panik disebabkan oleh pengalaman traumatis seseorang sehingga terbawa meyebabkan perilaku buruk dan mengganggu seseorang untuk bisa menjalani aktifitas dengan baik. Dikarenakan serangan panik dapat kapan saja datang dan mengganggu aktifitas seseorang secara tiba-tiba, serta membentuk motivasi dari dalam diri sendiri untuk sembuh dan bisa menghadapi serangan panik yang dialaminya.

Dalam membantu penyembuhan penderita serangan panik dengan metode hipnoterapi yang diawali dengan *pre-induction* dimana terapis membangun *rapport* atau membangun kepercayaan dengan klien, mengidentifikasi permasalahan klien dan menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam proses hipnoterapi. Lalu *induction* dimana prosesnya klien penderita serangan panik dibuat rileks dari beta, alpha dan theta hingga masuk kedalam *trance* yang lebih dalam. Selanjutnya *deepening* yang membuat klien lebih fokus dari sebelumnya dengan cara membuat dia sangat nyaman dengan keadaan yang sedang terjadi. Kemudian *hypnotic suggestion* untuk memberikan sugesti kepada klien agar sembuh sesuai dengan yang diharapkan. Dan terakhir *termination* yakni menormalkan kembali keadaan klien seperti sedia kala tanpa menghapus sugesti yang telah ditanamkan pada pikiran bawah sadar klien.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas dan keterbatasan penelitian ini, serta setelah diketahuinya proses dan hasil pelaksanaan hipnoterapi, maka ada beberapa saran yang dapat diajukan oleh penulis, yaitu sebagai berikut :

1. Untuk lembaga Graha Hipnoterapi Metro Lampung perlu adanya pengembangan serta perluasan mengenai proses hipnoterapi ini agar masyarakat tidak salah menilai mengenai praktik *hipnosis*.
2. Untuk klien diharapkan proses hipnoterapi ini dapat membantu untuk penyembuhan penderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku

- Adi W. Gunawan, *hipnoterapy: The Art Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), cet. Ke-3.
- Ahmad tanzeh, *pengantar metode kuantitatif dan kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014).
- Amin. Samsul Munir, *Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Amza2009).
- Ashadi Cahyadi, “*Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku*”. *Jurnal Syi’ar*, Vol. 17 No. 2 (Agustus 2017).
- Cholid Nur Buko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015).
- Dwi Aris Nurohman, *Hypnotherapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*, (Jakarta Barat: Indonesia 8, 2017).
- H. Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, (Bandung: PT. Sinar Bintang, 1991).
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung : CV. MandarMaju, 1996), cet. Ketujuh.
- Larry Yudawan, “*Memberdayakan Energi Bawah Sadar*”, Koran Jakarta, 30 Mei 2008.
- Margono S, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2007).
- Masri Singarimbun dan Sofian Effendi, *Metode Penelitian Survey*, (Jakarta: LP3ES, 1999), h. 61
- NSK Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapi*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007).
- Nugroho, *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008).
- Nursapiah Harahap, *penulisan kualitatif & Kuantitatif*, (medan: Wal Ashri Publishig, 2020), 65
- Obee Delapan Setengah, *Hipnosis Go: Untuk Hidup Lebih Baik*, (Jakarta Selatan: Bintang Wahyu, 2017), Cet. Ke-II.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2007) , h.2
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Citra, 2006)



- Sutrisno Hadi, *Metode Researc*, (Yogyakarta : Andi Offest, 2004).
- Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2002), Cet. Ke-3.
- Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), Cet. Ke-II.
- Toni Setiawan, *Hipnotis & Hipnoterapi* (Jogjakarta: Garasi, 2009).
- YF La Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), Cet. Ke-1.
- Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2001), Cet. Ke-16.

### **Sumber Skripsi**

- Ahmad Fauzi “*Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia Di Lembaga Anhar Foundation Kota Makassar*” ( skripsi prodi bimbingan dan penyuluhan islam universitas negri alauddin makasar, makasar 2018).
- Marini Eka Saputri. “*Metode Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia (Studi Pada Klinik Graha Inspirasi Lampung)*”. (Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2021).
- Ummiyah Saleh, “*Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan)*” (Skripsi, Universitas Hasanuddin, 2019).
- Yusendra “*Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di Sman I Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung*”. (skripsi Bimbingan Konseling pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2020)

### **Sumber Jurnal**

- Ashadi Cahyadi, “*Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku*”. *Jurnal Syi'ar*, Vol. 17 No. 2 (Agustus 2017).

- Bouton, M. E., Barlow, D. H., & Mineka, S. (2001). *A Modern Learning Theory Perspective on the Etiology of Panic Disorder*. *Journal of Psychiatry*, Vol. 108, No. 1.
- Dudi Badruzaman, “Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) Sebagai Alternatif Dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi Di Indonesia”. *Jurnal Penelitian Islam*, Vol. 13 No. 02 (Tahun 2019).
- Mufassir Ahmad, Ramsiah Tasruddin, Syamsidar, “Komunikasi Hipnoterapi Dalam Penyembuhan Fobia Klien di Klinik Isam Cahaya Holistic Care Makasar”. *Jurnal Washiyah*, Vol. 1 No. 1 (Maret 2020).
- Sivanesh Tamilselvan “Penilaian Keparahan Serta Komorbiditas Gangguan Panik”. ( *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*”

### **Sumber On-Line**

- Mengenal Perbedaan Panic Attack dan Anxiety Attack*. (24 mei 2020). diambil 12 februari 2023, dari [pip.unpad.co.id: https://pip.unpad.ac.id/postdetail/Mengenal-Perbedaan-Panic-Attack-dan-Anxiety-Attack](https://pip.unpad.co.id/postdetail/Mengenal-Perbedaan-Panic-Attack-dan-Anxiety-Attack)
- mengenal gejala panik attack*. (10 maret 2020). diambil 12 februari 2023, dari [rspndokindah.co.id: https://www.rspndokindah.co.id/id/news/anda-mengalami-panic-attack--kenali-gejalanya](https://www.rspndokindah.co.id/id/news/anda-mengalami-panic-attack--kenali-gejalanya)
- Apakah Hipnoterapi Ampuh Mengatasi Gangguan Kecemasan*. (29 juli 2021). diambil 14 februari 2023, dari [halodoc.com: https://www.halodoc.com/artikel/apakah-hipnoterapi-ampuh-mengatasi-gangguan-kecemasan](https://www.halodoc.com/artikel/apakah-hipnoterapi-ampuh-mengatasi-gangguan-kecemasan)

### **Wawancara**

- Rahman Satria Gunadi, Direktur Utama sekaligus Terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Tanggal 12 Juni 2023

YS, klien penderita serangan panik di graha hipnoterapi metro lampung, 22 juni 2023

EM, klien penderita serangan panik di graha hipnoterapi metro lampung, 27 juni 2023.

## **PEDOMAN WAWANCARA**

### Direktur Utama Sekaligus Terapis

1. Apa latar belakang dibentuknya Graha Hipnoterapi Metro Lampung ?
2. Apa saja permasalahan yang sering ditemui di Graha Hipnoterapi Metro Lampung ?
3. Apa saja yang menjadi faktor pendukung dan penghambat dalam proses hipnoterapi ?
4. Apa kelebihan dan kekurangan dari metode hipnoterapi ?
5. Apa saja tahapan dalam pelaksanaan hipnoterapi ?
6. Apa saja tujuan dilakukannya hipnoterapi ?
7. Apa saja manfaat setelah dilakukannya hipnoterapi ?
8. Bagaimana cara kerja hipnoterapi ?
9. Bagaimana proses pelaksanaan hipnoterapi ?
10. Jelaskan sejarah singkat berdirinya Graha Hipnoterapi Metro Lampung !
11. Sebutkan secara jelas profil tentang Graha Hipnoterapi Metro Lampung !
12. Sebutkan apa saja visi, misi, serta tujuan diberdirikannya Graha Hipnoterapi Metro Lampung
13. Sebutkan struktur kepengurusan di Graha Hipnoterapi Metro Lampung !
14. Bagaimana kondisi tenaga terapis dan klien penderita serangan panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung
15. Bagaimana kondisi sarana dan prasarana di Graha Hipnoterapi Metro Lampung !

### Klien Serangan Panik

1. Sudah berapa lama anda mengalami serangan panik tersebut ?
2. Kapan pertama kali serangan panik itu terjadi ?
3. Apa peristiwa pertama yang membuat anda mengalami serangan panik tersebut ?
4. Jelaskan bagaimana perasaan anda ketika serangan panik itu terjadi ?
5. Apa yang menjadi faktor utama serangan panik tersebut muncul ?
6. Bagaimana dampak dari serangan panik yang anda alami terhadap kehidupan sehari-hari anda?
7. Bagaimana perasaan anda ketika mendengar pengalaman yang membuat anda mengalami serangan panik tersebut ?
8. Bagaimana reaksi anda ketika berhadapan langsung dengan keadaan yang membuat anda mengalami serangan panik tersebut ?
9. Apakah yang biasanya anda pikirkan atau rasakan ketika berhadapan langsung dengan pengalaman yang membuat anda merasakan serangan panik tersebut ?
10. Bagaimana cara anda selama ini mengatasi masalah tersebut ?

## PEDOMAN OBSERVASI

No		Kondisi	Ya	tidak	Keterangan
1	Serangan Panik	1. perasaan takut yang berlebihan			
		2. Berkeringat			
		3. Tremor			
		4. Denyut jantung dan nadi terasa lebih cepat			
		5. perasaan takut mati			

No		Tahapan Proses Hipnoterapi	Ya	tidak	Keterangan
1	Hipnoterapi	1. <i>Pre-induction</i> (interview)			
		2. Induksi ( <i>Induction</i> )			
		3. <i>Deepening</i> (pendalaman <i>Trance</i> )			
		4. Sugesti			
		5. <i>Termination</i>			



## **Dokumentasi Kegiatan**



**Foto Bersama Terapis Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada tanggal 8 februari 2023**



**Dokumentasi Meja Konsultasi Antara Klien Dan Terapis, Pada tanggal 12 juni 2023**





**Dokumentasi Kursi Terapi, Pada tanggal 12 juni 2023**



**Dokumentasi Wawancara Dengan Terapis, Pada tanggal 12 juni 2023**



**Dokumentasi Sertifikat Hipnoterapi, Pada tanggal 12 juni 2023**



**Dokumentasi Sertifikat Instruktur Hipnoterapi, Pada tanggal 12 juni 2023**



**Wawancara dengan YS klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada tanggal 27 juni 2023**



**Wawancara dengan EM klien Graha Hipnoterapi Metro Lampung, Pada tanggal 8 juli 2023**

## Lampiran 4. SK Judul



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

**NOMOR : 37 TAHUN 2022**

**TENTANG  
PENETAPAN JUDUL DAN PENUNJUKKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BK) FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG SEMESTER GANJIL TA. 2022/2023 TAHAP II**

**DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

- Merimbang** : 1. Bahwa dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Semester Ganjil TA 2022/2023 perlu ditetapkan judul dan menunjuk pembimbing skripsi;
2. Bahwa nama yang tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dipandang mampu melaksanakan tugas dimaksud.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Pemerintah RI No. 4 tahun 2014 tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan pengelolaan Perguruan Tinggi;
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 22 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
5. Keputusan Menteri Agama RI No. 31 tahun 2017 tentang Statuta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
6. Surat keputusan Rektor UIN Raden Intan Lampung No 222 Tahun 2022 Tentang Kalender Akademik Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun Akademik 2022/2023
7. Keputusan Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung No 593.a Tahun 2019 tentang Pedoman Akademik Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Memperhatikan** : Hasil keputusan tim Sidang Judul Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tanggal 29 November 2022

**MEMUTUSKAN :**

- Menetapkan** : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG TENTANG PENETAPAN JUDUL DAN PENUNJUKKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BK) FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG SEMESTER GANJIL TA. 2022/2023 Tahap II
- Kesatu** : Menetapkan Judul dan Pembimbing Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam sebagaimana tersebut dalam lampiran surat keputusan ini.

- Kedua : Mahasiswa yang tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini harus segera menyusun proposal penelitian untuk diseminarkan selambat-lambatnya 3 (tiga) bulan sejak ditetapkan surat keputusan ini. Apabila hal tersebut tidak dilaksanakan, maka Dekan dapat membatalkan judul dan pembimbing yang telah ditetapkan.
- Ketiga : Dosen Pembimbing harus menyediakan waktu kepada mahasiswa untuk berkonsultasi minimal satu kali dalam seminggu, mengarahkan, membimbing dan memberikan petunjuk kepada mahasiswa bimbingannya. Apabila pembimbing tidak dapat melaksanakan tugasnya maka mahasiswa dapat mengajukan pergantian pembimbing.
- Keempat : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan diberikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bandar Lampung  
Pada Tanggal : 22 Desember 2022



Lampiran : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung  
 Nomor : 37 Tahun 2022  
 Tanggal : 22 Desember 2022  
 Tentang : Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam  
 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Semester Ganjil TA. 2022 /2023  
 Tahap II

No	Nama	NPM	Judul	Pembimbing Akademik	Gol
1	Ririn Ramayani	1941040242	Terapi Menyusun Puzzle Untuk Meningkatkan Daya Ingat Jangka Pendek Anak Tuna Grahita (Studi Di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri PKK Sukarame Bandar Lampung)	Dr. Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd. Risna Rogamella, M.Pd	I/ia III/b
2	Dewi Nurjannah	1941040322	Peran Bimbingan Rohani Islam Dalam Membangun Motivasi Pasien Tumor Otak Di Rumah Sakit Abdul Moeloek	Prof. Dr. H. MA Achlami HS, MA Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH.	I/Id I/ia
3	Elma Damayanti	1941040047	Pelaksanaan Terapi Keagamaan Dengan Metode Ruzyah Dalam Pemulihan Pasien Skizofrenia (Studi Pada Yayasan Aulia Rahma Rehabilitasi Gangguan Jiwa Di Kemiling Bandar Lampung)	Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazzali, MA Noffiyanti, MA	I/Id III/b
4	Arif Rizki Ramadhan	1941040020	Bimbingan Kelompok Guna Meningkatkan Pemahaman Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Pada Pondok Pesantren Darul Ulum Desa Marga Jaya Kecamatan Jati Agung	Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazzali, MA Dr.H.Rosidi, MA	I/Id I/c
5	Delis Fahmelawati	1941040031	Efektivitas Teknik Konseling Self Modeling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Di MAN 1 Lampung Selatan	Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazzali, MA Noffiyanti, MA	I/Id III/b
6	Ita Rahmawati	1941040070	Implementasi Metode TEACCH (Treatment and Education of Autistic and Communication Handicapped Children) dalam Mengembangkan Kemandirian Anak Autis di SLB Mazaya (Pusat Belajar dan Terapi Tumbuh Kembang Anak Berkebutuhan Khusus) Sukarame Bandar Lampung.	Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazzali, MA Umi Aisyah M.Pd.I	I/Id III/c
7	Ahri Nurul Izzah	1941040001	Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Anak Tuna Grahita Di Kelurahan Sidadadi Kecamatan Kedaton Bandar Lampung	Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazzali, MA Risna Rogamella, M.Pd	I/Id III/b
8	M. Rivani Hardi	1941040078	Penerapan Metode Bina Diri Dalam Mengembangkan Kemampuan Dan Keterampilan Anak Berkebutuhan Khusus Di SLBN PKK Sukarame Bandar Lampung	Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazzali, MA Risna Rogamella, M.Pd	I/Id III/b
9	Riska	1941040243	Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Siswa Kelas 7 Di SMPN 1 Mekakau Iir Sumatera Selatan	Dr. Abdul Syukur, M.Ag Dr. Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd.	I/c I/ia
10	Zelica Adilla	1941040158	Layanan Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Bina Diri Bagi Anak Tunagrahita Ringan Disekolah Luar Biasa IT Cahaya Bintang Bandarjaya Barat Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah	Dr.H.Rosidi, MA Noffiyanti, MA	I/c III/b

11	Hani Lestari	1941040325	Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Al Hikmah Bandar Lampung	Dr.Hj.Rini Setiawati, M.Sos, I Risna Rogamella, M.Pd	Iv/b III/b
12	Alin Diana	1941040010	Peran Konselor Dalam Menangani Penderita Gangguan Jiwa Obsesif-Kompulsif Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung	Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA Dr. H. M. Saifudin, M.Pd	Iv/d Iv/b
13	Fifin Veonita	1941040206	Upaya Penanganan Bullying Melalui Penanaman Character Building Pada Anak Usia Remaja Di UPTD Pantii Sosial Bina Remaja (PSBR) Radin Intan	Dr. Faizal, S.Ag, M.Ag Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH.	Iv/c Iv/a
14	Aida Dea Aprila	1941040170	Layanan Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Minat Wirausaha Anggota Karang Taruna Di Desa Tambahrejo Barat Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu	Dr.H.Rosidi, MA Dr. Jasmadi, S.Ag, M.Ag	Iv/c Iv/b
15	Pujono Prasetya	1941040264	Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Self-Esteem Pada Siswa Smp Nagri 1 Jatiagung Lampung Selatan	Dr.H.Rosidi, MA Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH.	Iv/c Iv/a
16	Ade Syfa Rahmasya Fitri	1941040336	Penerapan Teknik Kognitif Dalam Pengembangan Motorik Halus Dan Daya Pikir Pada Anak Autism Spectrum Disorder (ASD) Di Yamet Child Development Center (CDC) Grande Lampung	Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH. Noffiyanti, MA	Iv/a III/b
17	Susan Jelita	1941040143	Terapi Ayat Suci Al-Qur'an Dengan Metode Rukyah Dalam Penyembuhan Gangguan Kecemasan (Studi Kasus Rukyah Ust.Agus Marce Pekon Bakhu Kecamatan Batu Ketulis Kabupaten Lampung Barat)	Dr.Hj.Rini Setiawati, M.Sos, I Noffiyanti, MA	Iv/b III/b
18	Arti Rahmawati	1941040181	Bimbingan Dan Konseling Islam Melalui Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Meningkatkan Self Esteem Santri Di Pondok Pesantren Bahril Wahdah Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan	Dr.H.Rosidi, MA Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd.	Iv/c Iv/a
19	Syifalia Firda Alaika	1941040253	Intervensi Psikososial Dalam Meningkatkan Resiliensi Terhadap Perempuan Dan Anak Korban Kekerasan Seksual (Studi Pada Lembaga Unit Pelaksana Teknis Daerah Pusat Pelayanan Terpadu Perlindungan Perempuan Dan Anak Provinsi Lampung)	Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd. Noffiyanti, MA	Iv/a III/b
20	Yulinda Eifa Sari	1941040269	Art Therapy Sebagai Media Untuk Mengatasi Masalah Kesehatan Emosional Pada Anak Autism Di Pendidikan Khusus, Layanan Khusus (PKLK) Growing Hope Kota Bandar Lampung	Dr. Mubasit, S.Ag., MM Risna Rogamella, M.Pd	III/d III/b
21	Anisa Riska Nasution	1941040177	Layanan Konseling Kelompok Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademis Siswa Di SMA Pembangunan Kallanda	Dr. H. Rosidi, M.A Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd.	Iv/c Iv/a
22	Shintia putri maharani	1941040135	Peran Komunitas Difabel Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak Penyandang Disabilitas Melalui Bimbingan Keterampilan Di Sadia (Sahabat Difabel Lampung)	Dr.Hj.Rini Setiawati, M.Sos, I Umi Aisyah M.Pd.I	Iv/b III/b

23	Didin Toharudin	1941040294	Konseling Individu Dalam Upaya Pemulihan Psikis Anak Korban Pelecehan Seksual Pedofilia Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan Dan Anak (UPTD PPA) Provinsi Lampung	Dr. Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd. Umi Aisyah M.Pd.I	IV/a III/c
24	Ema Martia Anggraini	1941040198	Upaya Konselor Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Ibu Rumah Tangga (IRT) Korban KDRT Melalui Konseling Individu Di UPTD Provinsi Lampung	Dr.H.Rosidi, MA Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH.	IV/c IV/a
25	Avi Bestiva	1941040184	Efektivitas Layanan Bimbingan Karir Berbasis Kecakapan Hidup Untuk Meningkatkan Entrepreneurship Peserta Didik di SMA N 1 Ketapang	Dr. H. Rosidi, M.A Dr.Hj.Rini Setiawati, M.Sos, I	IV/c IV/b
26	Aindina Nurul Annisa	1941040368	Upaya Konseling Individual Dengan Teknik Cognitive Defusion Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Wanita Disabilitas Di HWDI (Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia) Sukarame Bandar Lampung	Hj. Hepi Reza Zen, SH, MH Risna Rogamelia, M.Pd	IV/a III/b
27	Tri Maida Sari	1941040146	Layanan Konseling Bagi Korban Kekerasan Seksual Penyandang Disabilitas (Studi kasus pada korban Kekerasan seksual di Unit Pelaksanaan Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak)	Dr. Abdul Syukur, M.Ag Dr.Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I	IV/c IV/b
28	Puji Ronaldo	1941040232	Teknik Gestural Prompts Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Berkomunikasi Pada Anak Tuna Wicara dan Tuna Rungu di SLBN Kecamatan Kotaagung Timur Kabupaten Tanggamus	Dr. Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd. Noffiyanti, MA	IV/a III/b
29	Oci Aulani	1941040230	Pembinaan Aktifitas Pada Santrimelalui Bimbingan Kelompok Di Pondok Pesantren Al-Falah Pagar Baru Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat.	Dr. H. M. Saifudin, M.Pd Dr. Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd.	IV/b IV/a
30	Desi Rachma	1941040189	Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung	Dr. Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd. Hj. Hepi Reza Zen, SH, MH	IV/a IV/a
31	Al Allah Fatmawati	1941040169	Penerapan Terapi Wicara Dalam Upaya Pengembangan Komunikasi Verbal Anak Berkebutuhan Khusus di Rumah Terapi Komunitas Anak Taman Syurga Lampung	Dr. H. Rosidi, M.A Dr. H. Jasmadi, M.Ag	IV/c IV/b
32	Wulan Cahyani	1941040156	Efektivitas Layanan Informasi Melalui Media Bk Berbasis Film Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Bandar Lampung	Dr.H.Rosidi, MA Hasanul Misbah, M.Pd	IV/c III/b
33	Eva wijayanti	1941040200	Terapi Terhadap Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) dalam Meningkatkan Minat Belajar Di Yayasan Pendidikan Terpadu Mata Hati Enqgal Kota Bandar Lampung	Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH. Hasanul Misbah, M.Pd	IV/a III/b
34	Iton Wahyuda	1941040313	Bimbingan Konseling Islam & Pemberian Motivasi Terhadap Pasien Gangguan Jiwa (Penyalahgunaan Obat Terlarang) di Yayasan Aulia Rahman Kecamatan Kemiling Bandar Lampung	Dr. H. Jasmadi, M.Ag Dr. Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd.	IV/b IV/a




35	Desi Tri Pamungkas	1941040190	Konseling Profetik Dalam Menanggulangi Homesickness Pada Santri Pondok Pesantren Darul Huffaz, Pesawaran, Lampung	Dr.Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH.	IV/a III/d
36	Muhammad Dafta Aizar	1941040391	Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Insecure Attachment Dengan Dating Violence Pada Remaja Pelaku Dating Violence di Pantai peduli harapan bangsa Kota bandar Lampung	Dr. H. Rosidi, M.A Dr.Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I	IV/c IV/b
37	Ari Rahayu Safitri	1941040319	Pengaruh Penggunaan Beauty Filter Terhadap Kurangnya Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung	Dr. Fitriyanti, MA Dr. Mubesit, S.Ag., MM	IV/c III/d
38	Umi Latifah	1941040150	Konseling Rasional Emotif Behavior Untuk Mereduksi Nomophobia Siswa Smk Negeri 1 Sepuluh Agung Lampung Tengah	Dr.Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I Rizna Rogamella, M.Pd	IV/b III/b
39	Ani Devi Safitri	1941040175	Pengaruh Berita Online Kekerasan Seksual Terhadap Perilaku Anak Remaja Di Lembaga Advokasi Perempuan(Damer)	Dr.H. Rosidi, M.A Dr. Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd.	IV/c IV/a
40	Seliana Wulandari	1941040126	Bimbingan Dan Konseling Islami Melalui Program Parenting Untuk Meningkatkan Subjective Well Being Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Desa Sukarame	Dr.Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I Hasanul Mistbah, M.Pd	IV/b III/b
41	Laela Nur Indah Sari	1941040213	Layanan Occupational Therapy Pada Anak Penyandang ASD (Autism Spectrum Disorder) Di SLB Pelita Kasih Kecamatan Sukabumi Kota Bandar Lampung	Prof. Dr. H. MA Achlami HS, MA Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH.	IV/d IV/a
42	Izza Hiliana Azzakiya	1941040210	Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karir Melalui Eksplorasi Minat Dalam Perencanaan Karir Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu	Dr. H. M. Mawardi J., M.Si Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH.	IV/b IV/a
43	Naenah Agustin	1941040224	Pengaruh Suasana Hati (Mood) Terhadap Proses Pembelajaran Pada Peserta Didik SMAN 1 Katibung Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan	Dr. Fitriyanti, MA Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH.	IV/b IV/a
44	Naelakun Arifah	1941040291	Penerapan Teknik Motivational Interviewing Dalam Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri Pada Pecandu Narkoba Di Rehabilitasi BNN Martapura Kabupaten Olu Timur	Dr. Fitriyanti, MA Umi Aisyah M.Pd.I	IV/b III/c
45	Renaldi Soni Fernanda	1941040238	Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SD Negeri 1 Buay Madang	Dr. H. M. Mawardi J., M.Si Dr.Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd	IV/b IV/a
46	Salsabila Aulia Andeanthy K	1941040287	Bimbingan Konseling Dengan Psikoanalisis Untuk Menangani Self Injury Pada Mahasiswa Di Universitas Lampung	Dr. Mubesit, S.Ag., MM Umi Aisyah M.Pd.I	III/d III/c
47	Andriyani Wulandari	1941040307	Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Moral Pada Anak Tunarungu Di SLBN Sukamaju Kotabumi Lampung Utara (Studi Kasus di SLBN Sukamaju Lampung Utara)	Dr. Hj. Suslina, M.Ag Umi Aisyah M.Pd.I	IV/b III/c

48	Sahlia Fikrotn	1941040288	Penanganan Masalah ADHD (Attention Hyperactivity Disorder) Menggunakan Terapi CBT (Cognitive Behavioural Therapy) Untuk Membantu Pola Pikir Atau Perilaku Penderita ADHD di Kantor Insight Consulting Pinangsewu Lampung	Dr. Faizal, S.Ag, M.Ag Umi Aisyah M.Pd.I	Iv/c III/c
49	Mauli Apriyanti	1941040080	Efektivitas Bimbingan Keagamaan Dalam Menumbuhkan Perilaku Berbudhi Pekerti Anak Downsyndrome (Studi di SLB Dharma Bhakti Kemiling Bandar Lampung)	Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA Mardiyah, S.Pd, M.Pd	Iv/d III/d
50	Setia Dharma	1941040304	Play Therapy Sebagai Media Untuk Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Dan Emosional Pada Anak Autisme Di Pendidikan Khusus Layanan Khusus (PKLK) Growing Hope Kota Bandar Lampung	Dr.Hj. Sri Ilham Nasulion,M.Pd Umi Aisyah, M.Pd.I	Iv/a III/c
51	Fadilah Aya Rahmahlia	1941040283	Layanan Bimbingan Konseling Islam dengan Metode Rotib Al-Hadad dan Widu Sakron dalam Upaya Peningkatan Spiritual Quotient pada Praktisi JRA (Jam'yyah Ruciyah Aswaja) Al-Mansur di Kota Bandar Lampung	Dr. H. Rosidi, MA, Dr. Mubasit, S.Ag,MM	Iv/c III/d
52	Shintya Permata Sari	1941040284	Bimbingan Konseling Islam Melalui Media Permainan Challenge Card Untuk Meningkatkan Good Habit Remaja Di Pantj Asuhan Budi Mulya Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung	Dr. Mubasit, S.Ag, MM Hasanul Misbah, M.Pd	III/d III/b
53	Muhammad Ikrar Ali Gunta	1841040225	Konseling Proaktif untuk Mengembangkan Kepribadian pada Tahanan Remaja di Dit Reserse Narkoba Poldas Lampung	Dr. H. Rosidi, MA, Umi Aisyah, M.Pd.I	Iv/c III/c
54	Ratno Widyaningih	1941040239	Pelaksanaan Terapi Wicara Bagi Anak Tunagrahita Di Yayasan Pendidikan Terpadu Mata Hati Bandar Lampung	Dr. Jasmadi, S.Ag, M.Ag Dr. Hj. Sri Ilham Nasulion, M.Pd.	Iv/b Iv/a
55	Diana Merta Ningtyas	1941040266	Pelaksanaan Terapi Bermain Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Anak Autis (Autis ringan) di Biro Psikologi Edufa Counseling dan Edufa Autism Therapy Centre Bandar Lampung	Dr. Mubasit, S.Ag,MM Hasanul Misbah, M.Pd	III/d III/b
56	Wwik Fitriani	1941040271	Terapi bermain Puzzle Untuk Melatih Konsentrasi/Fokus Anak ADHD di Biro Psikologi Edufa Counseling dan Edufa Autism Therapy Centre Bandar Lampung	Dr. Mubasit, S.Ag,MM Noffiyanti, MA	III/d III/b
57	Dinata Andreasnyah	1941040359	Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Keterampilan Berproduktif Terhadap Narapidana Lapas II b Kotabumi	Badaruddin, S.ag, M.Ag Noffiyanti, MA	Iv/a III/b
58	Widiya Agni	1941040154	Pendekatan Konseling Trait and Factor Untuk Mengatasi Kesulitan Dalam Mengambil Keputusan Karir Siswa Kelas XII SMAN 1 Tulang Bawang Tengah	Dr.Hj.Rini Setiawati,M.Sos.I Risna Rogamela, M.Pd	Iv/b III/b
59	Ayu Novia Fajrin	1941040296	Layanan Konseling Anak Dengan Pendekatan Behavioral Dalam Mengatasi Konflik Sosial Sesama Anak Didik Pemasarakatan (ANDIKPAS) Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandar Lampung	Dr. Hj. Sri Ilham Nasulion, M.Pd. Umi Aisyah M.Pd.I	Iv/a III/c

60	Aldi Iham Maulana	1941040360	Layanan Konseling Individu Dalam Penyesuaian Pada Anak Didik Pemasyrakatan (ANDIKPAS) baru di Lembaga Pemasyrakatan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandar Lampung	Dr. H. M. Mawardi J, M.Si Dr. Mubast, S.Ag, MM	I/IIb IIIc
61	Rea Adveria Zahra	1941040300	Bimbingan Konseling Berbasis Art Therapy Dalam Mengatasi Masalah Psikologis Pada Anak Broken Home di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Bandar Lampung	Dr. Hj/Rini Setiawati, M.Sos.I Umi Aisyah, M.Pd.I	I/IIb IIIc
62	Rena Nurfitri	1941040237	Peran Bimbingan Mental Dalam Meningkatkan Self Confidence Pada Orang Terantar Di UPTD PRSTS Mardi Guna Lampung	Dr. H. M. Saifudin, M.Pd Dr. Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd.	I/IIb IIIa
63	Yanti Korlah	1941040290	Implementasi Teknik Reframing Dalam Bimbingan Mental Terhadap Narapidana Bapas Kelas II Kolabumi Kecamatan Bukit Kemuning	Dr. Faizal S.Ag, M.Ag Umi Aisyah, M.Pd.I	I/IIc IIIc
64	Muhamad Hendrik	1941040338	Pendekatan Spiritual Dalam Bimbingan Rohani Islam Pada Anak Terhadap Masalah Broken Home Di Way Tenong Lampung Barat	Bambang Budiwanto, M. A. (AS), Ph. D. Umi Aisyah, M.Pd.I	IIIb IIIc
65	Deva Gath Pratama	1941040370	Penerapan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Peranan Halusinasi Pada Klien Skizofrenia di RSUD Lampung	Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I. Dr. Mubast, S.Ag, MM	I/IIb IIIb
66	Nabila Arina	1941040223	Bimbingan Keagamaan Melalui Peer Group Dalam Membentuk Perilaku Disiplin di Panti Asuhan Dussalam Tanjung Seneng Bandar Lampung	Dr. Abdil Syukur, M.Ag Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH.	I/IIc IIIa
67	Windiyani Sapuh	1941040258	Bimbingan Islam Dalam Membentuk Keselamatan Individual Dan Sosial di Pondok Pesantren Hasanuddin Bandar Lampung	Dr. Abdil Syukur, M.Ag Dr. Mubast, S.Ag, MM	I/IIc IIIb
68	Ulfa Rindi Saftri	1941040280	Strategi Konselor Dalam Menangani Perilaku Repetitif Pada Anak Autis di Educa Counseling and Autism Therapy Centre Lampung	Dr. Jasmadi, S.Ag, M.Ag Dr. Mubast, S.Ag, MM	I/IIb IIIb


  
 Dr. Abdil Syukur, M. Ag

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**  
*Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Sutrisno Sukarano Bandar Lampung 35131. ☎ (071) 704030*  
*e-mail : Ad@iain21@gmail.com*

---

Nomor : B-1424/Un.1B / KD/TL.01/04 /2023  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : **Mohon Izin Survey/ Penelitian**

Kepada Yth  
Wakil Kota Metro  
Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP  
Kota Metro  
di-  
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Nomor 37 Tahun 2022 tentang : Penetapan Judul dan Penunjukan Pembimbing Skripsi Atas Nama Mahasiswa di Bawah Ini:


Nama : Desi Rachma  
NPM : 1941040189  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik di Graha Hipnoterapi Metro Lampung.

Mohon kiranya Bapak/ Ibu dapat memberikan Izin dan Bantuan Kepada Mahasiswa/ tersebut untuk Melakukan survey /penelitian guna memperoleh data penulisan skripsi sebagai mana judul di atas.

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bandar Lampung, 11 April 2023  
An Dekan,  
Kepala Bagan Tata Usaha.

  
Supriyadi, S.Sos  
NIP. 196611161990031001y

## Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dari PTSP



**PEMERINTAH KOTA METRO**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
Alamat: Jl. A.H. Nasution No. 7 Metro (Mal Pelayanan Publik)  
Website: [pntsp.metrokota.go.id](http://pntsp.metrokota.go.id) / email: [pntsp@kotametro@gmail.com](mailto:pntsp@kotametro@gmail.com)

---

**SURAT IZIN PENELITIAN (SI-P)**  
Nomor : 503/091/SI-P/D-15/2023

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian, yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro, memberikan izin kepada:

Nama Peneliti	= DESI RACIMA
Nomor Induk Mahasiswa (NIM)	= 1941040189
Alamat Peneliti	= KUTA DALOM RT/RW 009/003 KEL. KUTA DALOM KEC. GISTING KAB. TANGGAMUS

Judul Penelitian : METODE HIPNOTERAPI TERHADAP PENYEMBUHAN PENDERITA SERANGAN PANIK DI GRAHA HIPNOTERAPI METRO LAMPUNG

Tujuan Penelitian : UNTUK MENGETAHUI BAGAIMANA METODE HIPNOTERAPI DAPAT MEMBANTU PENYEMBUHAN PENDERITA SERANGAN PANIK DI GRAHA HIPNOTERAPI METRO LAMPUNG

Lokasi Penelitian : GRAHA HIPNOTERAPI METRO LAMPUNG

Masa Berlaku Izin : 30 Agustus 2023

Kesimpulan:  
1. Surat izin penelitian ini diterbitkan untuk kepentingan penelitian yang bersangkutan  
2. Peneliti menandatangani lembar hasil penelitian pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

**RETRIBUSI GRATIS**





Diterbitkan di  
Pada Tanggal  
Metro  
30 Mei 2023

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA METRO,**




**DERY SANJAYA, S.T., M.T.**  
Pejabat  
NIP. 19840101 200902 1 004

Terdapat di belakangnya secara elektronik menggunakan Fasilitas Elektronik

yang diterbitkan oleh Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro



## Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian Dari Graha Hipnoterapi Metro Lampung



### GRAHA HIPNOTERAPI LAMPUNG

Jl. Pala V No. 37 15a Metro Lampung  
081273238036 | www.hipnoterapilampung.com

---

Nomor : 009/SIP/ GHL/VI/2023 Metro, 8 Juni 2023  
Lamp : -  
Perihal : Surat Izin Penelitian

Menindaklanjuti surat dari saudara Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro, dengan No: 503/091/SI-PID-15/2023  
Maka selaku Founder Graha Hipnoterapi Lampung:

Nama : Rahman Satria Gunadi, S.Sy, CHt  
Jabatan : Founder Graha Hipnoterapi Lampung  
Alamat : Jl. Pala V No.37 15A Metro Timur, Kota Metro, Lampung

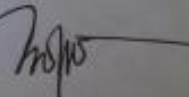

Dengan ini memberi izin mengadakan Penelitian kepada mahasiswa atas nama:

No	NAMA	NPM
1	Desi Rachma	1941040189

Surat keterangan ini dibuat sebagai keterangan bahwa mahasiswa yang bersangkutan benar telah melakukan penelitian di Graha Hipnoterapi Lampung untuk Penelitian yang bersangkutan.

Demikian surat izin ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Founder Graha Hipnoterapi Lampung,

  
  
Rahman Satria Gunadi, S.Sy, CHt

Lampiran 8. Surat Konsultasi



KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Laskar H. Endro Surawati Sutarwata Bandar Lampung Telp. (0721) 70328

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Judul Skripsi : Metode Hipnoterapi Terhadap Penyembuhan Penderita Serangan Panik Di Graha Hipnoterapi Metro Lampung  
Nama : Desi Rachma  
NPM : 1941040189  
Fakultas / Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam  
Pembimbing 1 : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd  
Pembimbing 2 : Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH

No	Tanggal Konsultasi	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing 1	Paraf pembimbing 2
1	24 agustus 2023	Bimbingan skripsi bab 1-2		
2	28 agustus 2023	Bimbingan skripsi bab 1-5		
3	6 september 2023	Bimbingan skripsi bab 3 dan 5		
4	13 september 2023	Ace skripsi pembimbing		
5	15 september 2023	Bimbingan skripsi bab 1-5		
6	26 Juli 2023	Bimbingan skripsi bab 2 dan 4		
7	3 oktober 2023	Bimbingan Skripsi bab 3-5		
8	5 oktober 2023	Ace Skripsi Pembimbing		

Bandar Lampung, Oktober 2023  
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

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

## Lampiran 9. Bukti Hasil Turnitin

**KEMENTRIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**PUSAT PERPUSTAKAAN**  
Jl. Ladoi H. Endro Suratmaja, Sekeloa I, Bandar Lampung 35131  
Telp.(0721) 780887-74531 Fax. 785422 Website: www.iainradenintan.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor: B - 2349/ Un.36 / P1 / KY / X / 2023

**Assalamu 'alaikum Wr. Wb.**

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I  
NIP : 197308291998031003  
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung  
Menerangkan bahwa artikel ilmiah dengan judul

**METODE HIPNOTERAPI TERHADAP PENYEMBUHAN PENDERITA  
SERANGAN PANIK DI GRAHA HIPNOTERAPI METRO LAMPUNG**

karya		
NAMA	NPM	Fak/Prodi
Desi Rachma	1941040189	FDIK/BKI

Bebas plagiasi sesuai dengan tingkat kemiripan sebesar 19%. Dan dinyatakan lulus dengan bukti terlampir.  
Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.**

Bandar Lampung, 10 Oktober 2023  
Kepala Pusat Perpustakaan

  
Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I  
NIP: 197308291998031003

**Revisi:**

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyelesaian di Pusat Perpustakaan



METODE HIPNOTERAPI  
TERHADAP PENYEMBUHAN  
PENDERITA SERANGAN PANIK  
DI GRAHA HIPNOTERAPI  
METRO LAMPUNG

by Perpustakaan Pusat

---

**Submission date:** 10-Oct-2023 08:54AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2127091672

**File name:** DESI\_RACHMA\_SKRIPSI.docx (174.81K)

**Word count:** 7905

**Character count:** 52961

## METODE HIPNOTERAPI TERHADAP PENYEMBUHAN PENDERITA SERANGAN PANIK DI GRAHA HIPNOTERAPI METRO LAMPUNG

### ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

13%

STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

1	Submitted to UIN Raden Intan Lampung. Student Paper	2%
2	repository.radenintan.ac.id Internet Source	2%
3	pdffox.com Internet Source	1%
4	journal.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
5	www.bahagiasehat.my.id Internet Source	1%
6	coachrismanaris.com Internet Source	1%
7	repository.unusa.ac.id Internet Source	1%
8	repo.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	1%
	repo.stikesicme-jbg.ac.id	

9	Internet Source	1%
10	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	1%
11	www.dictio.id Internet Source	1%
12	psike.id Internet Source	1%
13	repository.radenfatah.ac.id Internet Source	1%
14	manado.tribunnews.com Internet Source	1%
15	lib.ui.ac.id Internet Source	<1%
16	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1%
17	sabukhitam.com Internet Source	<1%
18	3lox.wordpress.com Internet Source	<1%
19	dokumen.tech Internet Source	<1%

20	M Marjohan, Ria Afniyanti. "Penerapan Nilai Pendidikan Karakter Peduli Lingkungan Di Kelas Tinggi Sekolah Dasar", Jurnal Gentala Pendidikan Dasar, 2018 Publication	<1 %
21	mafiadoc.com Internet Source	<1 %
22	radarbromo.jawapos.com Internet Source	<1 %
23	Submitted to Universitas Negeri Makassar Student Paper	<1 %
24	repository.undar.ac.id Internet Source	<1 %
25	altatwir.uinkhas.ac.id Internet Source	<1 %
26	ejournal.unida.gontor.ac.id Internet Source	<1 %
27	jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id Internet Source	<1 %
28	ejournal.iainbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
29	eprints.stainkudus.ac.id Internet Source	<1 %
30	pusdiklattekniskemenag.e-journal.id Internet Source	<1 %

31 [repositori.unsil.ac.id](http://repositori.unsil.ac.id) <1 %  
Internet Source

32 [alisyraq.pabki.org](http://alisyraq.pabki.org) <1 %  
Internet Source

33 Tri Jaka Kartana. "Guru BK Konserva Potensi Peserta Didik dalam Penerapan Kurikulum 2013", *Cakrawala: Jurnal Pendidikan*, 2014  
Publication

34 [bambuetnikid.wordpress.com](http://bambuetnikid.wordpress.com) <1 %  
Internet Source

Exclude quotes  On

Exclude matches  = 5 words

Exclude bibliography  On