

**IMPLEMENTASI *HYPNOTHERAPY* DALAM PROSES
PEMULIHAN *MENTAL BLOCK* DI KLINIK GRIYA BAHAGIA
SEHAT BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi dan Memenuhi Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos) Di Fakultas Dakwah dan Ilmu
Komunikasi

Oleh :

MARIZA SHALSABILLA

NPM. 2041040328

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H / 2024 M**

**IMPLEMENTASI *HYPNOTHERAPY* DALAM PROSES
PEMULIHAN *MENTAL BLOCK* DI KLINIK GRIYA BAHAGIA
SEHAT BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi dan Memenuhi Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos) Di Fakultas Dakwah dan Ilmu
Komunikasi

Oleh :

**MARIZA SHALSABILLA
NPM. 2041040328**

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam

**Pembimbing I : Dr. H. Jasmadi, M.Ag
Pembimbing II : Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H / 2024 M**

ABSTRAK

Mental Block adalah sebuah kondisi yang membuat diri seseorang susah untuk berfikir dan berbuat dimana hal tersebut membatasi pola pikir dan mengganggu aktivitas diri seseorang. *Mental block* sendiri ditandai dengan gangguan yang datang secara tiba-tiba dimana penderitanya dilanda untuk malas melakukan hal apapun, ketakutan cemas dan suka mengeluh atas apa yang terjadi tanpa mencari solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut sehingga mengakibatkan gangguan psikis. *Mental block* sering didahului oleh peristiwa tertentu yang diduga pernah dialami sebelumnya. Dengan semakin banyaknya gangguan psikis yang dialami oleh manusia perlu adanya penanganan secara serius, cepat dan tepat. Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung adalah salah satu klinik terapi yang ada di Bandar Lampung yang memberikan bantuan kepada klien yang terkena *mental block*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana implementasi *hypnotherapy* dalam proses pemulihan *mental block* di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field search*) dengan pendekatan kualitatif bersifat deskriptif kualitatif. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yang terdiri dari 1 orang *hypnotherapist* yaitu ketua sekaligus pemilik klinik griya bahagia sehat bandar lampung dan 3 orang klien gangguan *mental block*. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Data yang telah didapat kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses *hypnotherapy* menggunakan enam tahapan yaitu *pre induction*, *induction*, *deepening*, *depth level test*, *hypnotic sugesstion*, dan *termination*. Dimana setelah melakukan *hypnotherapy* memberikan progress yang signifikan, efek yang sangat positif dan baik pada klien yang terkena gangguan *mental block* tersebut. Seperti lebih berani, percaya diri, lebih bersemangat, lebih bisa mengontrol pikiran emosi dan diri secara tenang rileks serta lebih siap menjalani kehidupan kedepannya dengan segala halnya. Selain itu perlu diketahui bahwa gangguan *mental block* adalah *symptom* dimana sebenarnya hanya gejala, atau akibat bukanlah sebab dan sebabnya bermacam-macam ada dendam, innerchild, trauma, anxiety dll.

Kata Kunci : Hypnotherapy, Mental Block

ABSTRACT

Mental Block is a condition that makes it difficult for a person to think and act where it limits the mindset and interferes with a person's self-activity. Mental block It is characterized by disorders that come suddenly where the sufferer is hit by being lazy to do anything, fear, anxiety and like to complain about what happened without finding a solution to solve the problem resulting in a psychological disorder. Mental block It is often preceded by certain events that are suspected to have been experienced before. With the increasing number of psychological disorders experienced by humans, it is necessary to handle them seriously, quickly and appropriately. Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung Clinic is one of the therapy clinics in Bandar Lampung that provides assistance to affected clients Mental Block. The purpose of this study is to find out how the implementation of the Hypnotherapy In the process of recovery Mental Block at the Griya Bahagia Sehat Clinic Bandar Lampung.

This research is a field research (Field search) with a qualitative descriptive approach. This research uses the Purposive Sampling, consisting of 1 person Hypnotherapist namely the Chairman and Owner of the Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung Clinic and 3 clients with disorders Mental Block. Data collection techniques use interviews, observations and documentation. The data that has been obtained is then analyzed using analysis techniques, namely data reduction, data presentation and conclusion drawn.

The results of this study show that the process of Hypnotherapy using six stages, namely Pre induction, Induction, Deepening, Depth Level Test, hypnotic sugesstionand termination. Where after doing Hypnotherapy provides significant progress, very positive and good effects on the affected client Mental Block aforementioned. Such as being braver, more confident, more excited, more able to control thoughts, emotions and self calmly and relaxed and more ready to live life in the future with everything. In addition, it should be noted that the interference and mEntal Block is a symptom where actually only a symptom, or an effect is not a cause and the cause is various, there is resentment, innerchild, trauma, anxiety, etc.

Keywords : Hypnotherapy, Mental Block

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mariza Shalsabilla
NPM : 2041040328
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Implementasi *Hypnotherapy* Dalam Proses Pemulihan *Mental Block* Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah di rujuk dan disebut dalam footnote ataupun daftar Pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Mei 2024
Penulis,



Mariza Shalsabilla
NPM. 2041040328

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Implementasi *Hypnotherapy* Dalam Proses
Pemulihan *Mental Block* Di Klinik Griya Bahagia
Sehat Bandar Lampung**

Nama : Mariza Shalsabilla

NPM : 2041040328

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung

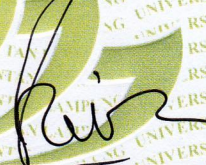
Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. H. Jasmadi, M.Ag

NIP. 196106181990031003



Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH

NIP. 196404161994032002

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam



Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd

NIP. 196909151994032002



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

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

PENGESAHAN

Skripsi, dengan judul “*Implementasi Hypnotherapy Dalam Proses Pemulihan Mental Block Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung*”. Disusun Oleh, **Mariza Shalsabilla**, NPM : **2041040328**, Program Studi : **Bimbingan dan Konseling Islam**, Telah di Ujikan dalam Sidang Munaqosah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : **Senin / 15 Juli 2024** pukul **14.30 s.d 16.00 WIB**

TIM PENGUJI

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

Sekretaris : Risna Rogamelia, M.Pd (.....)

Penguji I : Dr. Mubasit, S.Ag., MM (.....)

Penguji II : Dr. H. Jasmadi, M.Ag (.....)

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

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.
(Q.S Al - Baqarah:286)

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧)

Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). (Q.S Al – Insyirah:6-7)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin.

Dengan melafadzkan rasa syukur kepada Allah SWT, atas karunia, hidayah dan kelancaran yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk mengenyam dan menyelesaikan Pendidikan di Perguruan Tinggi UIN Raden Intan Lampung, skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang paling saya sayangi dan cintai dengan setulus hati, yaitu:

1. Teristimewa Orang Tua ku. Pintu surgaku tercinta almh bunda Desmayulie, S.Ag seseorang yang paling saya rindukan. Wanita hebat, kuat dan cantik yang sudah melahirkan penulis, dan cinta pertamaku panutanku tercinta ayah Alfiansyah seseorang yang hebat, kuat, yang hingga detik ini terus berjuang dengan baju yang basah oleh keringat bercucur tanpa pernah mengeluh dan kenal lelah. Dua manusia istimewa yang dibalik gengsinya tiada henti dengan tulus selalu melangitkan luar biasa doa-doa baik, selalu memberikan motivasi dan dukungan baik berupa moral maupun material yang terbaik untuk puteri dan puteranya, tiada henti memberikan kasih sayang dengan penuh cinta yang luar biasa yang menjadi penyemangat sehingga saya bisa berada di titik ini. Terimakasih banyak ayah dan bunda. ayah sehat selalu ya, hiduplah lebih lama lagi karena ayah harus ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya dan teruntuk bunda terimakasih atas kehidupan yang telah bunda berikan sejujurnya di semua perjalanan hidupku dan adik-adik semakin selalu membutuhkan bunda. Serta untuk ibu Ema Sari, S.Pd. tersayang terimakasih karena sudah bersedia menjadi bagian dari keluarga, terimakasih sudah menerima segala kekurangan, terimakasih sudah mau turut mendoakan selalu dan menganggap saya dan adik-adik seperti putera puteri sendiri. Semoga sehat selalu ya bu. I love more
2. Adikku tercinta terkasih Agung Alfandy, Satria Alfandy, dan Maura Oktavia Azzahra, Naira Via Sari, Salsa Aprilia, Ghina Nur Annisa dan Muhammad Fauzan Azhari serta adik sepupuku

Ahmad Daffa Vareza terimakasih atas semangat, doa dan cinta yang diberi.

3. Nenekku tersayang Siti Nurbaiti dan Nyai Megawati serta Anti ku tersayang yang cantik Anti Eva Suryawati, A.Md, terimakasih sudah menyayangi ku dan adik-adik dan tidak pernah membedakan, serta slalu mensupport. Semoga sehat selalu.
4. Muhamad Dzikri Al-Ghifari, S.IP terimakasih atas dukungan dan semangat karena sudah mau meluangkan waktu, tenaga, pikiran, materi maupun moril kepada saya dan telah kebersamai dan menjadi pendengar tempat berkeluh kesah selama proses penyusunan skripsi.
5. Yuyun Puspita dan Dea Mariska sahabat yang sudah kebersamai, mendukung, tempat bercerita serta saling memberi semangat tanpa rasa iri selama perkuliahan terimakasih untuk segala hal baiknya.
6. Mariza Shalsabilla, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertahan dan berusaha keras sejauh ini melewati banyaknya lika-liku hidup yang tidak tertebak adanya. Terimakasih tetap memilih hidup, merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, mampu menepikan ego dan tidak menyerah sesulit apapun jalannya, bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai serta senantiasa menikmati setiap prosesnya hingga sejauh ini walaupun seringkali merasa putus asa atas apa yang diusahakan. Berbahagialah berbanggalah dan bersyukurlah selalu dimanapun berada.

RIWAYAT HIDUP

Mariza Shalsabilla, lahir di Tanjung Karang Bandar Lampung pada tanggal 16 februari 2000. Merupakan anak pertama dari 4 bersaudara yang lahir dari pasangan Ayahanda Alfiansyah dan Ibunda Desmayulie, S.Ag. Penulis mengawali jenjang pendidikan di Sekolah Dasar di SDN 02 Kotabumi Tengah Lampung Utara yang pada kelas 2 SD berpindah sekolah ke SDN Gunung Terang BSA Oku Selatan dan lulus pada tahun 2012. Setelah itu melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 2 Kotabumi Lampung Utara dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Atas di SMAN 3 Kotabumi Lampung Utara dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2020 penulis melanjutkan pendidikan perguruan tinggi program strata satu (SI) di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

Selain itu, selama penulis menjadi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi juga mengikuti kegiatan kemahasiswaan diantaranya organisasi internal kampus dan organisasi eksternal kampus yaitu;

1. HMJ Bimbingan dan Konseling Islam Sebagai Ketua Infokom (Informasi dan Komunikasi) pada tahun 2022-2023.
2. Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) 2020-2024.
3. Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) sebagai anggota PMII pada tahun 2020-2023.
4. Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Lapas Perempuan Kelas IIA Bandar Lampung
5. Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Batuliman Indah, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lampung Selatan.

Bandar Lampung, Mei 2024
Hormat Saya,

MARIZA SHALSABILLA
NPM. 2041040328

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobbil'alamiin. Segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman, islam, dan ihsan kepada kita semua. Dialah yang maha pengasih, pemilik dan sumber sifat kasih. Allah maha penyayang yang selalu tiada henti memberi kasih dan kebaikan kepada semua makhluk-Nya. Semoga keberkahan senantiasa diberikan kepada kita semua dan karena berkat, limpahan rahmat-Nya serta hidayah-Nya, sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di Yaumul Akhir, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Implementasi *Hypnotherapy* Dalam Proses Pemulihan *Mental Block* Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung”, dengan baik dan lancar.

Adapun tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi di bidang penelitian untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di UIN Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Selama proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karna itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah *Subhaanahuwata`aala* yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dari awal hingga akhir.
2. Bapak Dr. Abdul Syukur M. Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung.
4. Bapak Dr. H. Jasmadi, M.Ag Selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dan sabar memberikan bimbingan, motivasi, dorongan, arahnya serta saran dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Dr. Hj. Hesti Riza Zen, SH., MH Selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dan sabar memberikan

- bimbingan, motivasi, dorongan, arahnya serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
 7. Pihak Perpustakaan pusat dan perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah menyediakan buku-buku dan literatur referensi.
 8. Bapak Deddy Wahyu Wijaya selaku pemilik sekaligus terapis Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung yang telah bersedia memberikan izin melakukan penelitian di tempatnya dan untuk di wawancara, penulis mengungkapkan banyak-banyak terimakasih senantiasa membantu penulis dalam memberikan informasi dan data-data yang penulis butuhkan demi kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
 9. Teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling Islam kelas E Angkatan 2020 yang telah kebersamaian sejak awal perkuliahan terimakasih telah mau saling mendoakan dan berperan serta bekerja sama dalam berbagai hal.
 10. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tempat menempuh studi dan menimba ilmu pengetahuan, semoga mendapat keberkahan dari Allah sehingga menjadi perguruan tinggi yang lebih baik lagi kedepannya, Aamiin.
 11. Semua pihak yang telah membantu dan tidak bisa namanya disebutkan satu persatu semoga tidak mengurangi rasa hormat dan ta'zimku.

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

Wassalamu 'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Bandar Lampung, Mei 2024

MARIZA SHALSABILLA

NPM. 2041040328



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	5
C. Fokus Dan Sub-Fokus Penelitian.....	0
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	11
H. Metode Penelitian	13
I. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II IMPLEMENTASI <i>HYPNOTHERAPY</i> DALAM PROSES PEMULIHAN <i>MENTAL BLOCK</i>	
A. Implementasi <i>Hypnotherapy</i>	21
1. Pengertian <i>Hypnotherapy</i>	21
2. Sejarah <i>Hypnotherapy</i>	27
3. Tujuan Dan Manfaat <i>Hypnotherapy</i>	29
4. Gelombang Otak <i>Hypnotherapy</i>	34
5. Dasar Teori <i>Hypnotherapy</i>	40
6. Tahap Dan Proses <i>Hypnotherapy</i>	43
B. <i>Mental Block</i>	48
1. Pengertian <i>Mental Block</i>	48
2. Jenis – Jenis <i>Mental Block</i>	53
3. Gejala <i>Mental Block</i>	57
4. Faktor Penyebab <i>Mental Block</i>	57
5. Penanganan <i>Mental Block</i>	58

BAB III GAMBARAN UMUM KLINIK GRIYA BAHAGIA SEHAT BANDAR LAMPUNG DALAM PROSES PEMULIHAN MENTAL BLOCK DENGAN HYPNOTHERAPY

A. Profil Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung..... 65

1. Sejarah Berdirinya Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung..... 65
2. Visi Dan Misi Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung..... 67
3. Sasaran Pelayanan Hypnotherapy Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung 68
4. Data Klien Mental Block Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung yang Dijadikan Informan..... 69
5. Keadaan Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung..... 71
6. Sarana Dan Prasarana Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung..... 71

B. Implementasi *Hypnotherapy* Dalam Proses Pemulihan *Mental Block* Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung..... 73

1. Gambaran *Hypnotherapy* Dalam Proses Pemulihan *Mental Block* Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung..... 86
2. Tahap Pelaksanaan Proses *Hypnotherapy* Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung..... 88
3. Faktor Penghambat dan Pendukung yang dihadapi Terapis di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung..... 89
4. Hasil Implementasi *Hypnotherapy* di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung..... 92

BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI <i>HYPNOTHERAPY</i> DALAM PROSES PEMULIHAN <i>MENTAL BLOCK</i> DI KLINIK GRIYA BAHAGIA SEHAT BANDAR LAMPUNG	
A. Analisis Implementasi <i>Hypnotherapy</i> Dalam Proses Pemulihan <i>Mental Block</i> Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.....	99
B. Analisis Hasil Implementasi <i>Hypnotherapy</i> Dalam Proses Pemulihan <i>Mental Block</i> Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.....	107
 BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	111
B. Saran.....	112
 DAFTAR PUSTAKA	115
LAMPIRAN	121



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gelombak Otak	37
Tabel 2.2 Sifat dan Potensi Kecerdasan Bawaan.....	38
Tabel 2.3 Fungsi Kecerdasan Bawaan.....	47
Tabel 2.4 <i>Positive Journal Inventory</i>	60
Tabel 2.5 Tabel <i>Eye Movement Integration Therapy</i>	62
Tabel 3.1 Sarana dan Prasarana Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.....	72
Tabel 3.2 Sikap Klien Sebelum Diberikan <i>Hypnotherapy</i>	93
Tabel 3.3 Sikap Klien Setelah Diberikan <i>Hypnotherapy</i>	94



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Data Klien <i>Mental Block</i> Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung	70
Bagan 3.2 Tahap Pelaksanaan <i>Hypnotherapy</i> Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung	89



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pedoman Wawancara
- Lampiran 2 Pedoman Observasi
- Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 4 SK Juduk
- Lampiran 5 Surat Perubahan Judul
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian PTSP
- Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian Dari Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung
- Lampiran 9 Kartu Konsultasi Skripsi
- Lampiran 10 Hasil Cek Plagiarisme



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul ini di buat guna mempermudah sekaligus untuk menghindari kesalah pahaman dan penafsiran dalam memahami judul skripsi yang peneliti ajukan. Penelitian ini berjudul “ **Implementasi *Hypnotherapy* Dalam Proses Pemulihan *Mental Block* Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung** ”. Adapun istilah-istilah yang harus diketahui dalam judul skripsi ini sebagai berikut :

Implementasi menurut bahasa adalah pelaksanaan dan penerapan.¹ Implementasi merupakan proses, ide, kebijakan atau inovasi dalam suatu tindakan praktis sehingga memberikan dampak, baik berupa pengetahuan, keterampilan maupun sikap. Implementasi adalah “*put something into effect*” (penerapan sesuatu yang memberikan dampak dan efek).²

Menurut teori jones bahwa implementasi merupakan “*Those activities directed toward putting a program into effect*” (proses mewujudkan program hingga memperlihatkan hasil). Implementasi merupakan cara agar suatu kebijakan dapat mencapai tujuannya.³

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa implementasi adalah kegiatan yang terencana yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh berdasarkan sebuah acuan. Oleh karena itu implementasi tidak berdiri sendiri melainkan dipengaruhi oleh suatu objek yaitu terlaksananya suatu program.

Hypnotherapy, Pendapat umum *Hypnosis* atau *Hypnotherapy* adalah keadaan yang aman, dan bahkan alami. *Hypnosis* adalah keadaan relaksasi mendalam, dimana

¹ Eko Darmoko, *Tesaurus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), 246.

² Mulyasa, *Kurikulum Berbasis Kompetensi, Konsep, Karakteristik Dan Implementasi*, (Bandung: PT Remaja Kompetensi, 2002), 93

³ Mulyadi, *Implementasi Kebijakan* (Jakarta: Balai Pustaka, 2015), 45.

konsentrasi atau kesadaran berkuasa. Seorang ahli hipnosis, pehipnotis, pelaku, atau praktisi hipnotis hanya memberikan sugesti.⁴ *Hypnotherapy* adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku.⁵ *Hypnotherapy* menurut Kahija YF adalah teknik terapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik tertentu dengan kekuatan komunikasi.⁶

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *hypnotherapy* adalah metode terapi dengan pemberian bantuan yang dilakukan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental pada seseorang, bertujuan agar seseorang dapat fokus, rileks sehingga bisa mengontrol pikiran dan emosi negatif yang membatasi dirinya untuk berkembang dan sehat secara psikologis atau mentalnya.

Menurut James Evans dan William Lindsay dalam bukunya yang berjudul *Six Sigma An Introduction To Sigma And Process Improvement*, proses merupakan serangkaian menghasilkan nilai aktifitas yang ditujukan untuk mencapai beberapa hasil atau proses adalah bagaimana sebuah pekerjaan menghasilkan nilai.⁷ Menurut S. Handyaningrat, proses adalah serangkaian tahap kegiatan mulai dari menentukan hingga mencapai tujuannya.⁸ Sedangkan menurut JS Badudu dan Sutan M zain Proses merupakan kemajuan suatu peristiwa dari awal sampai akhir atau masih berlangsung berkaitan dengan suatu tindakan dan pekerjaan.⁹

⁴ Anand Krishna, *Neo Spritual Hypnotherapy Seni Pemusatan Diri Untuk Bebas Dari Pengaruh Hipnosis Massal* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2012), 17.

⁵ Made Suwenten, *Practical Hypnotherapy Guide Book* (Solo: Metagraf, 2018), 3.

⁶ Kahija, *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktek Psikoiterapi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007).

⁷ James R. Evans and William M. Lindsay, *An Introduction to Six Sigma & Process Improvement (Pengantar Six Sigma)* (Jakarta: Salemba Empat, 2007).

⁸ Soewarno Handyaningrat, *Pengantar Studi Dan Administrasi*, 1st, cet.8 ed. (Jakarta: Haji Masagung, 1988), 20.

⁹ Badudu J.S and Sutan M. Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1996), 1092.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa proses adalah serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk mencapai suatu hasil tertentu.

Pemulihan adalah upaya untuk kembali ke keadaan yang sehat, pikiran dan kekuatan yang normal.¹⁰ Pemulihan adalah proses-proses pemenuhan kebutuhan akan perawatan medis, dukungan psikologis, bantuan hukum, dan dukungan psikososial seperti penyatuan kembali antara keluarga dan masyarakat korban.¹¹

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pemulihan adalah tindakan mengembalikan sesuatu ke keadaan aslinya.

Mental block adalah suatu hambatan secara mental atau psikologis yang menyelimuti pikiran seseorang. Hal ini disebabkan oleh kesalahan dalam hidup atau pengalaman sosial, sisa trauma masa lalu, sisa luka batin, sisa pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan. Hambatan mental dapat berupa pikiran-pikiran negatif yang terus berulang dan menjadi sugesti bagi seseorang yang mengalaminya. Contoh halnya kecanggungan dalam permainan, kesulitan berbicara di depan umum, sulit kesadaran diri padahal mempunyai banyak kelebihan hingga muncul perasaan rendah diri.¹²

Mental block atau *irrational belief* adalah pikiran-pikiran tidak rasional dan tidak logis yang muncul dari persepsi seseorang tentang kondisi diri sendiri yang terus-menerus diyakini sampai menimbulkan *self-defeating* (penghancuran diri) yang berpengaruh negatif pada emosi dan perilaku seseorang.¹³

¹⁰ Kholida Qothrunnada, "Recovery Adalah Pemulihan," Detik Health, 2023, <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6841311/recovery-adalah-pemulihan-ini-penjelasaannya-dalam-kesehatan>.

¹¹ Nur Hasyim, "Menyoal Pemulihan Bagi Anak Korban Kekerasan Di Indonesia," *Jurnal Palastren* Vol 9, no. No 2 (2016): 311, <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/palastren/article/download/2049/2463>.

¹² Obee Delapan Setengah, *Hipnosis Go Untuk Hidup Lebih Baik.*, Cet.1 (Jakarta: Bintang Wahyu, 2016), 17.

¹³ Paulus Erwin Sasmita, "Irrational Beliefs' Dalam Konteks Kehidupan Seminari," *Jurnal Teologi* Vol 4, no. No 1 (2015), <https://doi.org/https://doi.org/10.24071/jt/v4i1.468>.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *mental block* adalah kondisi dimana otak terhalang dalam mengakses kreativitas, motivasi dan produktivitas. *Mental block* adalah suatu kondisi yang membuat diri susah berfikir dan berbuat, kurang bisa menyampaikan perasaan dan hal-hal yang yang mencakup pesan verbal serta mereka selalu berfikir negatif terhadap diri sendiri, sehingga hal tersebut mengakibatkan emosi yang tak terkendali, selalu merasa tegang, sulit berbicara berinteraksi, sulit dan malas untuk melakukan sesuatu yang membuat dirinya berkembang dan hal tersebut sangat mengganggu dan merugikan diri sendiri.

Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung adalah salah satu klinik *hypnotherapy* yang ada di Bandar Lampung, yang sudah membuka praktek secara resmi sejak tahun 2010, dan praktek tidak resmi sejak tahun 2006. Lokasi klinik hipnoterapi ini beralamatkan di Gg. Melati 1, Way Kandis, Kec. Tanjung Senang Bandar Lampung. Klinik adalah sebuah lembaga kesehatan mental yang membantu menyelesaikan segala permasalahan dan penyakit psikis kejiwaan. Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung juga adalah lembaga pelatihan untuk belajar ilmu *Hypnosis*, *Hypnotherapy*, NLP dan berbagai keilmuan yang lainnya dengan berbasiskan teknologi pikiran, kekuatan pikiran, hati, dan jiwa yang bekerja sama dengan Bahagia Sehat Institute dan Ikhlas Institute. Sudah memiliki ribuan alumni dari berbagai kota di Indonesia dengan berbagai latar belakang peserta, mulai dari dokter, dosen, TNI-Polri, PNS, Guru, Pimpinan Parpol dan Perusahaan dll.¹⁴

Pendiri dari Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung adalah Bapak Deddy Wahyu Wijaya. Beliau adalah seorang terapis dan beliau juga menggelar pelatihan-pelatihan, workshop, seminar, dan lain sebagainya yang berkenaan dengan *hypnotherapy* itu sendiri. Berdasarkan pra-survei sudah banyak pasien/klien yang ditangani oleh Bapak Deddy

¹⁴ Deddy Wahyu Wijaya, "Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung," Bahagiasehat, 2021, <https://www.bahagiasehat.my.id/2021/07/kinik-hipnoterapi-lampung.html>. 19 Januari 2024, 10:48

Wahyu Wijaya dengan berbagai permasalahan yang berbeda-beda dan saat ini pasien/klien *mental block* yang ditangani beliau ada 3 orang.¹⁵

Berdasarkan pengertian istilah-istilah yang digunakan dalam judul skripsi yang berjudul “ Implementasi *Hypnotherapy* Dalam Proses Pemulihan *Mental Block* Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung ”. Ini adalah penelitian skripsi yang membahas tentang proses *hypnotherapy* dalam menangani pemulihan gangguan hambatan otak atau mental seseorang untuk melakukan hal-hal produktif dan hal yang membuat diri berkembang baik serta sehat secara mental di klinik griya bahagia sehat bandar lampung. Dan penelitian ini akan dilakukan dari tanggal 05 Februari 2024 sampai dengan 05 April 2024.

B. Latar Belakang Masalah

Hypnosis secara bahasa berasal dari kata *hypnos* yang merupakan nama dewa tidur orang Yunani. *Hypnosis* adalah konsep, keyakinan dan praktik yang berkaitan dengan fenomena *trance*, *hypnosis* merupakan fenomena alamiah manusia yang sejak ribuan tahun sebelum masehi sudah dikenal oleh manusia. Penggunaannya ada dalam doa, kidung, mantra, atau kata-kata yang dibacakan berulang. Pada tahun 1842 Dr. James Braid, ahli sarap keturunan Skotlandia memperkenalkan istilah *hypnosis* yang diambil dari bahasa Yunani. Dia adalah orang yang pertama kali menyatakan bahwa *hypnosis* adalah fenomena psikis bukan fenomena mistis. Seperti bidang ilmu lainnya, ilmu *hypnosis* terus berevolusi untuk mencapai kesempurnaan dalam teori dan praktiknya. Pada abad ke-18 muncul *hypnosis* modern, yang dimulai dari pendeta bernama Gassner, Gassner punya teori seseorang yang sakit adalah karena kemasukan setan, untuk sembuh setan harus dikeluarkan dengan melakukan suatu ritual tertentu. Setelah Gassner barulah muncul beberapa

¹⁵ Deddy Wahyu Wijaya, *Wawancara*, Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, Jumat 5 Januari 2024 pukul 14:20

tenaga kesehatan dari para dokter dan psikolog yang meneliti tentang *hypnosis*.

Dimulai dari Franz Anton Mesmer, Marquis De Pusyeggur, John Elliotson, James Braid, Para Psikiater, Jean Martin Charcot, Sigmund Freud, Milton Erickson, Dave Elman, Ommond McGill. Dari para tokoh yang ada, yang paling berperan adalah Milton Erickson, karena jasanya *hypnosis* bisa diterima oleh Asosiasi Medis Amerika dan Asosiasi Psikiatris Amerika yang bisa digunakan dalam pengobatan sejak tahun 1958. Dan Erickson mengembangkan metode *hypnotherapy* yang lebih efektif dimana pada masa lalu identik dengan kondisi tidur, terbaring atau tidak bergerak. Namun, pada masa kini *hypnosis* lebih ditekankan pada kondisi rileks yang dalam baik secara fisik maupun mental. Selanjutnya, dari sebuah penelitian menemukan fakta bahwa sekitar >75% penyakit yang diderita individu bersumber dari masalah mental dan emosi. Namun kebanyakan pengobatan atau terapi seperti ini sulit menjangkau sumber masalah dari pikiran bawah sadar. Saat orang pergi ke dokter yang diobati adalah gejalanya atau paling jauh akibat yang ditimbulkan, bukan sumber masalahnya. Oleh karena itu beberapa ahli meyakini bahwa fungsi tubuh dan pikiran ada keterkaitan dan terus mengembangkan tentang *hypnosis* atau *hypnotherapy* untuk menangani suatu masalah atau penyakit.

Dalam ruang lingkup psikoterapi, *hypnosis* bukan hanya digunakan untuk penunjang tetapi lebih dari itu sehingga perlu pengkajian yang lebih mendalam agar tercapai suatu pendekatan terinci dan menyeluruh. Sementara itu fenomena *hypnosis* sendiri sesungguhnya telah ada dari budaya masa lalu, seperti jaman mesir kuno, arab, yunani dan budaya-budaya lainnya yang mana fenomena tersebut diwariskan pada setiap masa dan tetap ada hingga saat ini.

Menurut Toni Setiawan *Hypnotherapy* merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan

perilaku.¹⁶ *Hypnotherapy* atau terapi pengobatan yang dijalankan dengan menggunakan *hypnosis* sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar seseorang banyak digunakan di masyarakat pada saat ini. Hal ini terbukti dengan akhir-akhir ini semakin berkembang dan beragamnya klinik *hypnotherapy* yang ditemui, khususnya dikota Bandar Lampung sudah banyak klinik *hypnotherapy* tersebar salah satunya Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung yang merupakan klinik yang dimiliki oleh Pak Deddy Wahyu Wijaya. Beliau selaku ketua, pemilik dan juga ahli therapist professional yang telah mengikuti berbagai pelatihan *hypnotherapy* diberbagai lembaga yang bersertifikat dan tercatat dalam pangkalan data direktorat jendral administrasi hukum umum. Klinik tersebut merupakan klinik *hypnotherapy* yang memberikan pelayanan terbaik untuk mengatasi berbagai jenis masalah dan penyakit ataupun kelainan seperti : stress dan kecemasan, terutama sebelum melakukan prosedur medis atau gigi, serangan panik, sindrom pasca trauma (PTSD), fobia, masalah kontrol perilaku seperti penurunan berat badan, enuresis (mengompol), mengurangi perilaku merokok, gerd, dan *mental block*.

Menurut Joy Philabella *mental block* merupakan penekanan atau pengekangan terhadap pikiran dalam diri seseorang dan mengakibatkan terhambatnya aktivitas seseorang.¹⁷ *Mental Block* merupakan hambatan sikap seseorang yang suka mengeluh atas apa yang terjadi dalam dirinya maupun lingkungan tanpa mencari solusi dan mencari langkah konkret untuk melakukan perubahan.¹⁸ *Mental Block* merupakan hambatan mental yang menghalangi seseorang untuk mencapai tujuan.¹⁹ Melepaskan diri dari *mental block* bukanlah suatu yang mudah karena dibutuhkan tekad dan

¹⁶ Toni Setiawan, *Hipnotis & Hipnoterapi* (Yogyakarta: Garasi, 2009), 179.

¹⁷ Syarifudin, "Mental Block," Artikel Dosen STAI Auliaurasyidin Tembilahan Riau, 2020, <https://www.stai-tbh-ac.id/2020/01/24/mental-block/>.

¹⁸ Delapan Setengah, *Hipnosis Go Untuk Hidup Lebih Baik.*, 18.

¹⁹ Aditya Christian, *Hypnosis For Self Healing* (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2022), 143.

kemauan yang besar dalam diri seseorang untuk menghentikan gangguan tersebut. Kemauan merupakan suatu hal penting dalam meminimalisir atau menghentikan kebiasaan seseorang meskipun menggunakan alternatif untuk meminimalisir ataupun menghentikan gangguan tersebut. Bila individu *mental block* tidak ditangani dengan tepat maka dapat memunculkan situasi dimana individu merasa tertekan, cemas atau takut menghadapi tantangan baru atau situasi yang menuntut ekspresi kreatif. Selain itu *mental block* juga dapat menunjukkan gejala ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau fokus dengan baik pada tugas atau aktivitas tertentu. Kondisi ini dapat terjadi dalam berbagai konteks, termasuk dalam pembelajaran akademis, pekerjaan kreatif dan interaksi sosial.

Salah satu penanganan yang diberikan kepada individu *mental block* yaitu dengan terapi *hypnotherapy*. *Hypnotherapy* yang diberikan biasanya tergantung kepada setiap permasalahan yang dialami dan sesuai tingkat permasalahan masing-masing, serta terapi yang diterapkan tersebutpun membutuhkan waktu. Dalam permasalahan *mental block* biasanya yang paling sering digunakan adalah Terapi tidur (*Hypnosis*) dalam gelombang otak alpha dan theta. Selain terapi tersebut diberikan juga praktek secara langsung diantaranya dengan berjalan diatas tumpukan beling (*glass Walking*), lompat diatas beling (*Jumping*), memecahkan keramik menggunakan boklam, untuk membantu proses pemulihan *mental block*.

Berdasarkan pra survei pada tanggal 05 Januari 2024 saya melakukan wawancara dengan bapak Deddy Wahyu Wijaya, pendiri Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, disebutkan bahwa banyak klien yang mendatangi klinik dengan masalah klien didominasi oleh berbagai problematika psikologis yang di dalamnya mencakup perihal inner child terluka, dendam, trauma, anxiety, konflik emosional yang belum terselesaikan dll yang mengakibatkan terjadi gangguan *mental block*. Bapak Deddy Wahyu Wijaya mengatakan bahwa manfaat *hypnotherapy* menjadi pilihan terapi yang

efektif untuk mengurangi intensitas *mental block*. Dalam konteks *mental block*, *hypnotherapy* membantu mengubah pola pikir bawah sadar klien agar lebih adaptif dan responsif terhadap situasi yang sebelumnya menyebabkan blokade mental. Berdasarkan penjelasan diatas teknik yang efektif sebagai penyembuhan adalah *hypnotherapy* karena pola komunikasinya terdapat unsur komunikasi jelas yaitu sumber, pesan, penerima, efek, media, umpan balik dan hambatan. Dengan mengikuti proses terapi ini, memungkinkan klien akan lebih mandiri dan dapat berpikir jernih dalam pengambilan Keputusan dalam hidupnya. Pentingnya pemahaman yang dalam menangani *mental block* membuat *hypnotherapy* menjadi pilihan yang signifikan. *Hypnotherapy* semacam ini berproses dengan sangat pribadi dan bermakna, dengan fokus berfungsi untuk memulihkan sumber daya pikiran bawah sadar secara lebih cepat dan alami dalam menyelesaikan masalah yang sedang di alami.²⁰ Dalam hal ini pikiran bawah sadar jauh lebih cerdas, bijaksana, dan tepat dari pada pikiran sadar. Pikiran bawah sadar dapat menangani 2.300.000 bit informasi dalam satu waktu, sedangkan pikiran sadar hanya mampu menangani 7-9 bit informasi dalam suatu saat. Pakar psikologi memberikan perbandingan kontribusi dominan kehidupan 10-12% pikiran sadar dan 88-90% pikiran bawah sadar.²¹

Berdasarkan itu semua peneliti menganggap penelitian tentang bagaimana pelaksanaan *hypnotherapy* dalam mengatasi pemulihan gangguan hambatan otak atau mental yang akan dilakukan di klinik griya bahagia sehat bandar lampung, klinik yang merupakan sebuah lembaga kesehatan mental yang membantu menyelesaikan segala permasalahan dan penyakit psikus kejiwaan sekaligus lembaga pelatihan untuk belajar ilmu *Hypnosis*, *Hypnotherapy*, NLP

²⁰ Rahmaditta Kurniawati, Zulkipli Lessy, and Arif Widodo, "Mengatasi Stress Dengan Hipnoterapi Bagi Korban Perselingkuhan," *Bimbingan Dan Konseling Islam* 11, no. 1 (2022): 42, <https://doi.org/DOI.10.20414/altazkiah.v11i1.4729>.

²¹ Subiyono et al., *Afirmasi Visualisasi Dan Kekuatan Pikiran - Hypnosis Meta NLP*, Cet.1 (Yogyakarta: K-Media, 2015), 25–26.

dan berbagai keilmuan lainnya dengan berbasiskan teknologi pikiran, kekuatan pikiran, hati, dan jiwa ini penting dilakukan untuk itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Implementasi *Hypnotherapy* Dalam Proses pemulihan *Mental Block* di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung dan menggunakan teori tidur yang dikondisikan, teori keadaan alpha dan theta sebagai alat analisis.

C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka fokus penelitian ini adalah “Implementasi *Hypnotherapy* Dalam Proses Pemulihan *Mental Block* Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung”. Fokus penelitian tersebut kemudian dijabarkan menjadi sub-fokus penelitian yaitu : Untuk mengetahui bagaimana implementasi *hypnotherapy* dalam proses pemulihan *mental block* di klinik griya bahagia sehat bandar lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana implementasi *hypnotherapy* dalam proses pemulihan *mental block* di klinik griya bahagia sehat bandar lampung?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan masalah diatas secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi *hypnotherapy* dalam proses pemulihan *mental block* di klinik griya bahagia sehat bandar lampung

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah sebagai berikut

- a. Menjadi landasan pengembangan wawasan pengetahuan secara ilmiah, terkait dengan “*Hypnotherapy dan mental block*” disebut

- perguruan tinggi sehingga dapat dijadikan salah satu panduan operasional yang bersifat konseptual.
- b. Dijadikan kajian-kajian teoritis dalam telaah pengembangan dan pengaplikasian “*Hypnotherapy*” bagi dunia perguruan tinggi islam. Agar ditemukan strategi yang dapat mengatasi pemulihan *mental block* melalui teknik *hypnotherapy* yang relevan bagi proses pembelajaran.
 - c. Sebagai bahan bacaan dan memperkaya khazanah ilmu pengetahuan tentang “*Hypnotherapy*” dalam pembelajaran di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Manfaat praktis
- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban atas permasalahan yang sedang diteliti.
 - b. Bagi orangtua, penelitian ini diharap bisa menjadi masukan bahwa betapa pentingnya pola asuh yang diberikan dalam mempengaruhi kondisi anak dan diharapkan penelitian ini dapat memberikan sebuah informasi tentang cara alternatif dalam mengatasi pemulihan *mental block*.
 - c. Bagi penulis, semoga penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan memperluas wawasan ilmu dibidang *hypnotherapy*.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, yang berhubungan dengan Implementasi *Hypnotherapy* Dalam Proses Pemulihan *Mental Block* Di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Arifin, Universitas Muhammadiyah Makasar tentang “Penanganan Gangguan *Anxiety* Melalui Hipnoterapi Dalam Tinjauan Hukum Islam Di Hipnoterapi Islam Cahaya Holisitic Care”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa yang dimaksud gangguan

anxiety/kecemasan berlebih di hipnoterapi islam cahaya holistic care merupakan sesuatu rasa takut dan kepanikan yang alamiah dirasakan seseorang dimana objeknya hanya berupa angan-angan atau apa yang ditakuti tidak ada dalam jangkauan panca indrawinya, menjadi bermasalah ketika respon yang diberikan berlebihan.²²

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama membahas tentang *hypnotherapy*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan adalah penelitian tersebut membahas tentang penanganan gangguan *anxiety* melalui hipnoterapi dalam tinjauan hukum islam di hipnoterapi cahaya holistic care sedangkan peneliti membahas tentang implementasi *hypnotherapy* dalam proses pemulihan *mental block*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mawwadah Ramadhana, IAIN Metro tentang “*Mental Block* Sebagai Faktor Penghambat Komunikasi Verbal Pada Masyarakat Desa Kampung Baru Kecamatan Kota Gajah Kabupaten Lampung Selatan”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *mental block* merupakan hambatan secara psikologis tertanam didalam pikiran yang dapat mempengaruhi asumsi di berbagai persoalan kehidupan, misalnya kebiasaan perilaku, pekerjaan, hubungan rumah tangga dan lainnya.²³

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama membahas *mental block*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan adalah penelitian tersebut membahas tentang

²² Mohamad Arifin, “Penanganan Gangguan Anxiety Melalui Hipnoterapi Dalam Tinjauan Hukum Islam Di Hipnoterapi Islam Cahaya Holistic Care,” *Skripsi* (Universitas Muhammadiyah Makassar, 2020), <https://123dox.com/document/z140w3z-penanganan-gangguan-anxiety-melalui-hipnoterapi-tinjauan-hipnoterapi-holistic.html>.

²³ Mawaddah Ramadhana, “*Mental Block* Sebagai Faktor Penghambat Komunikasi Verbal Pada Masyarakat Desa Kampung Baru Kecamatan Kotagajah Kabupaten Lampung Selatan,” *Skripsi* (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, 2020), https://repository.metrouniv.ac.id/eprint/2469/2/Mawaddah_Ramadhana_-_Perpustakaan_IAIN_Metro.Pdf.

pengaruh *mental block* terhadap komunikasi verbal sedangkan peneliti membahas tentang implementasi *hypnotherapy* dalam proses pemulihan *mental block*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Cristina Febriyanti, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tentang “Pelaksanaan *Hypnoterapi* Dalam Menangani Klien Gangguan Psikosomatis Di *Hypnoterapi* Graha Inspirasi Lampung”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan pelatihan *hypnoterapi* yang dilakukan oleh terapis di Graha Inspirasi Lampung dikatakan efektif. Dimana pelaksanaa *hypnoterapi* tersebut telah menunjukkan perubahan dan memberikan pengaruh positif.²⁴

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama menggunakan proses *hypnotherapy* untuk pemulihan dan penyembuhan klien. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan adalah penelitian tersebut membahas tentang gangguan psikosomatis di Graha Inspirasi Lampung sedangkan peneliti membahas tentang *mental block* di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan sifat penelitian
 - a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field Search*) dengan pendekatan kualitatif, data-data yang diperoleh dari penelitian ini disampaikan atau disajikan dalam bentuk kalimat-kalimat. Sedangkan penelitian ini adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, yang digunakan dengan metode-metode

²⁴ Cristina Febriyanti, “Pelaksanaan Hypnotherapy Dalam Menangani Klien Gangguan Psikosomatis Di Hypnotherapy Graha Inspirasi Lampung” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023), [http://repository.radenintan.ac.id/31720/1/SKRIPSI BAB 1 DAN 5.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/31720/1/SKRIPSI%20BAB%201%20DAN%205.pdf).

ilmiah.²⁵ Tujuan penelitian lapangan adalah untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan sesuatu unit sosial, individu, kelompok, lembaga atau masyarakat.²⁶

b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian deskriptif kualitatif yaitu bersifat menerangkan, yang bertujuan mendeskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada (bisa mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang tumbuh, proses yang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang). Penelitian ini menggambarkan secara objektif tentang implementasi *hypnotherapy* dalam proses pemulihan *mental block* di klinik griya bahagia sehat bandar lampung.²⁷

2. Sumber Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data. Berdasarkan sumbernya, data dapat di bedakan menjadi 2, yaitu sumber data primer dan sekunder, berikut penjelasannya.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data.²⁸ Sumber data ini diperoleh secara langsung dari sumber data asli berupa wawancara, pendapat dari individu tau kelompok (orang) maupun hasil dari

²⁵ Sutrisno Hadi, *Metode Riset Jilid I-Ir* (Yogyakarta: Andi Ofset, 1989), 4.

²⁶ Cholid Nurbuko and Abu Achmadi, *Metode Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2005), 46.

²⁷ Sumanto, *Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis Dan Sosial P* (Jakarta: Capscenter Of Academic Of Publishing Services, 2014), 179.

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Cet.19 (Bandung: Alfabeta, 2013), 225.

suatu objek, kejadian atau hasil pengujian .²⁹ Dalam penelitian ini, pemilihan informan menggunakan teknik penelitian *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Untuk memperoleh data, yang termasuk dalam data primer penelitian ini adalah 1 orang *hypnotherapist* yaitu ketua sekaligus pemilik klinik griya bahagia sehat bandar lampung yang bertanggung jawab kepada klien *mental block* dan 3 orang klien yang memiliki masalah gangguan *mental block*, sehingga sumber data primer yang didapat dalam penelitian ini berjumlah 4 orang.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Sumber data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data.³⁰ Sumber data ini juga sumber data tambahan atau data pelengkap yang sifatnya melengkapi data-data utama. Penelitian data sekunder akan didapatkan melalui sumber buku, sumber karya ilmiah dan sebagainya yang berkenaan dengan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang sesuai, maka peneliti menggunakan beberapa metode untuk memperoleh data-data yang benar dan lengkap. Metode yang digunakan tersebut diantaranya ialah:

a. Wawancara

Menurut Affifuddin Wawancara merupakan metode pengambilan data dengan cara menanyakan sesuatu kepada seseorang yang menjadi informan atau

²⁹ Wiratna Sujarwenu, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 73.

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 225.

responden.³¹ Secara sederhana wawancara adalah suatu kejadian atau proses interaksi percakapan tatap muka (*face to face*) antara pewawancara dengan sumber informasi, dimana pewawancara bertanya langsung tentang suatu objek yang diteliti dan telah dirancang sebelumnya.³²

Dalam penelitian ini wawancara yang akan digunakan oleh peneliti menggunakan wawancara tidak struktur yaitu interaksi antara pewawancara dengan yang diwawancarai berupa tanya jawab dimana pewawancara tidak menggunakan pedoman pertanyaan akan tetapi beberapa pertanyaan telah disiapkan sebagai dasar wawancara. Peneliti akan mewawancarai pemilik Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung selaku ketua pemilik yang bertanggung jawab. Metode wawancara ini yang menjadi pendukung dari metode observasi untuk mencari data mengenai implementasi *hypnotherapy* dalam proses pemulihan *mental block* di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

b. Observasi

Observasi adalah salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mengetahui atau menyelidiki tingkah laku non verbal.³³ pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi sebagai salah satu metode pengumpulan data, yang dilakukan untuk mengamati pola perilaku manusia pada situasi tertentu untuk memperoleh informasi tentang fenomena yang menarik.³⁴ Observasi yang akan dilakukan oleh

³¹ Abd Hadi, Asrori, and Rusman, *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi* (Jawa Tengah: CV. Pena Persada, 2021), 61.

³² Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2017), 372.

³³ *Ibid.*, 384.

³⁴ Umar Sidiq and Miftachul Choiri, *Metode Pendidikan Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019), 67.

peneliti yaitu dengan (*non participatif*) karena peneliti hanya mengamati klien gangguan *mental block* yang berada di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

Metode observasi ini dilakukan untuk mengamati dan mencatat bagaimana implementasi *hypnotherapy* dalam proses pemulihan *mental block* yang diberikan oleh terapis kepada klien gangguan *mental block*, observasi juga dilakukan untuk mencatat sarana dan prasarana pendukung yang disediakan oleh Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan pengumpulan data yang berbentuk laporan hasil penelitian baik berupa teks tertulis, suara (rekaman), gambar, maupun data-data lainnya.³⁵ Data yang peneliti kumpulkan dengan metode dokumentasi dalam penelitian ini meliputi Sejarah berdirinya Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, visi misi, sasaran pelayanan, data klien *mental block*, sarana dan prasarana, dokumen, foto kegiatan, program pelaksanaan kegiatan implementasi *hypnotherapy* yang terdapat di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung. Kedudukan metode ini adalah sebagai metode pembantu sekaligus pelengkap data tertulis maupun yang tergambar pada tempat penelitian, sehingga dapat membantu peneliti dalam mendapatkan data yang lebih objektif dan kongkrit.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi

³⁵ Yusuf., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*, 391.

dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, lalu membuat kesimpulan hingga mudah dipahami oleh peneliti maupun pembaca.³⁶ Analisis data diperoleh dari berbagai sumber dengan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam, peneliti menggunakan teknik analisis data yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman yakni analisis interaktif. Mengemukakan bahwa “aktivitas dalam data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas”.³⁷ Aktivitas dalam analisis data yaitu *data reduction*, *data display*, *conclusion drawing/verification*. Adapun langkah yang digunakan adalah sebagai berikut :

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data berarti merangkum, meneliti hal yang pokok, memfokuskan hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberi gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan bila diperlukan.³⁸

b. *Data Display* (Penyajian Data)

Penyajian data adalah sekumpulan informasi yang memungkinkan peneliti melakukan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Miles dan Huberman menyatakan “*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*”. Bentuk penyajian data yang biasa dilakukan adalah berbentuk teks yang bersifat naratif (bercerita).³⁹

c. *Conclusion Drawing/Verification*

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif yaitu penarikan kesimpulan atau verifikasi.

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 244.

³⁷ *Ibid.*, 246.

³⁸ *Ibid.*, 247.

³⁹ *Ibid.*, 249.

Kesimpulan awal yang masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat mendukung pada tahap pengumpulan data, tetapi apabila kesimpulan awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Dengan demikian kesimpulan dalam hal ini mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak.⁴⁰

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan salah satu komponen dibagian akhir penelitian, yang biasanya disusun dan diletakkan setelah metode penelitian. Dalam rangka mempermudah peneliti dalam menyusun skripsi ini, peneliti membagi dalam beberapa BAB yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Membahas tentang pendahuluan, bagian ini berisi : penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematikan penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI

Membahas tentang landasan teori bagaian ini berisi : teori yang terkait dengan penelitian yaitu pengertian implementasi hypnotherapy dan pengertian mental block.

BAB III DESKRIPSI OBJEK

Penelitian bagian ini berisi : gambaran umum Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung dan Pengamatan implementasi hypnotherapy dalam proses pemulihan mental block.

⁴⁰ Ibid., 252.

BAB IV PEMBAHASAN ANALISIS DATA

bagian ini berisi : Analisis implementasi hypnotherapy dalam proses pemulihan mental block di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung

BAB V PENUTUP

bagian ini berisi : Kesimpulan dan saran yang berhubungan dengan penelitian.



BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh di lapangan dan hasil analisis dalam bab-bab terdahulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Mental block disebabkan oleh berbagai macam faktor dimana diantaranya trauma, kecemasan, tidak percaya diri, perfeksionisme, sering mendapat kritikan berlebih atau ekstrim, gengsi berlebih, sering dikecewakan, istirahat yang kurang, kelelahan keputusan, sikap malas, sering menunda pekerjaan, suka mengeluh, kekurangan vitamin, efek samping dari berbagai jenis obat dan berbagai hal lainnya sehingga terbawa menyebabkan perilaku buruk pada diri dan menghambat produktivitas dan perkembangan keberhasilan diri. *Mental block* atau hambatan otak dapat terjadi kapan saja dan dimana saja secara tiba-tiba oleh karena itu diperlukan penanganan secara cepat dan tepat. Dalam membantu pemulihan klien *mental block* dapat menggunakan teknik *hypnotherapy*.

Dimana pelaksanaan *hypnotherapy* dalam proses pemulihan *mental block* di klinik griya bahagia bandar lampung meliputi enam tahapan yaitu:

Pertama, tahap *Pre – Induction* yaitu meliputi pengenalan, percakapan ringan, serta hal yang bersifat hubungan baik untuk mendekatkan terapis secara mental kepada klien, menggali dan mengumpulkan informasi terkait klien, pemberian edukasi tentang *hypnotherapy*, dan perencanaan yang ingin dicapai klien. Kedua, *Induction* dalam tahap ini merupakan cara awal untuk membawa pikiran klien dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar (kondisi *hypnosis*) dengan menembus apa yang dikatakan dengan *critical area* agar klien menjadi rileks. Ketiga, *Deepening* dalam tahap ini adalah proses untuk memperdalam level keadaan klien. Klien akan dibawa untuk masuk ke *hypnosis state* yang lebih dalam lagi tujuannya agar sugesti yang diberikan dapat masuk dalam pikiran secara cepat. Keempat, *Depth level test* ditahap ini terapis memeriksa kedalaman klien akan sugesti yang diterima

dengan konfirmasi langsung menggunakan teknik *ideo motor response*. Kelima, *Hypnotic Suggestion* tahap proses terapi mencari sumber permasalahan sekaligus membantu klien untuk menyelesaikan permasalahannya. Dengan memberikan sugesti positif bersifat mengobati klien untuk mencapai tujuan sesuai yang diharapkan klien. Keenam, *Termination* tahap proses pengakhiran setelah melakukan tahapan terapi dengan membangunkan klien dari kondisi *hypnosis* ke kondisi non *hypnosis* (sadar) dengan keadaan tubuh yang pulih segar dan telah mendapat tujuan yang diharapkan.

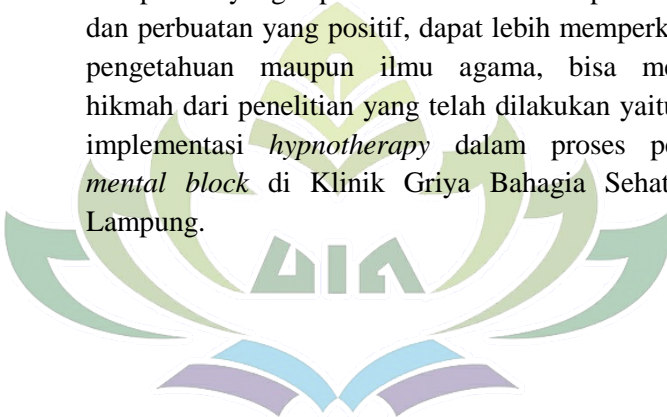
Hasil yang didapatkan oleh klien *mental block* di klinik griya bahagia sehat bandar lampung setelah menjalani berbagai rangkaian proses tahap *hypnotherapy* memberikan perubahan dan progress yang cukup signifikan baik dari keadaan jiwa maupun rasa sakit fisik dibandingkan keadaan sebelum dilakukan *hypnotherapy*. Namun penyembuhan gangguan psikologis dengan menggunakan *hypnotherapy* sebagai salah satu alternatif ini masih belum banyak diketahui oleh masyarakat khususnya masyarakat Bandar Lampung. *Hypnotherapy* masih menjadi hal yang tabu dan dianggap berhubungan dengan hal mistis, karena kurangnya edukasi dan sosialisasi terhadap masyarakat mengenai *hypnotherapy* itu sendiri.

B. Saran

Setelah pembahasan penelitian skripsi ini, sesuai dengan harapan peneliti agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung terus berkembang dan memperluaskan ilmu dan mengedukasi tentang *hypnotherapy* kepada masyarakat agar tidak salah dalam menilai mengenai praktik *hypnotherapy* karena *hypnotherapy* merupakan cabang ilmu psikologi yang baik dan dapat memberikan kebaikan dan manfaat kepada orang banyak.

2. Untuk klien diharapkan proses *hypnotherapy* ini dapat membantu untuk penyembuhan penderita gangguan hambat otak (*mental block*) di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.
3. Untuk pemilik sekaligus terapis Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung diharapkan untuk terus memberikan pelayanan secara baik, ramah dan tanggap.
4. Untuk keluarga dari klien jangan merasa malu mempunyai anggota keluarga apabila memiliki gangguan psikologis dan diharap untuk terus mendukung kesembuhan klien.
5. Bagi peneliti selanjutnya, harapannya dapat merealisasikan setiap ilmu yang diperoleh dalam bentuk pikiran, ucapan dan perbuatan yang positif, dapat lebih memperkaya ilmu pengetahuan maupun ilmu agama, bisa mengambil hikmah dari penelitian yang telah dilakukan yaitu tentang implementasi *hypnotherapy* dalam proses pemulihan *mental block* di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.



DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- Amirzan, and Syaiful. *Aplikasi Hipnosis Dan NLP Dalam Meningkatkan Performa Olahraga*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022.
- Arif, Antonius. *Rahasia Menghancurkan Mental Block*. Titik Media, 2013.
- Aziz, H. Abdul. *Psikologi Agama*. Bandung: PT. Sinar Bintang, 1991.
- B, Mustofa. *Hipotisme Dalam Dakwah*. Jakarta: Jurnal Harian, 2012.
- Cawthorn, Anne, and Peter A. Mackeret. *Integrative Hypnotherapy Complementary Approaches In Clinical Care*. 1st ed. London: Churchill Livingstone, 2010.
- Christian, Aditya. *Hypnosis For Self Healing*. Yogyakarta: Psikologi Corner, 2022.
- Delapan Setengah, Obee. *Hipnosis Go Untuk Hidup Lebih Baik*. Cet.1. Jakarta: Bintang Wahyu, 2016.
- Ellias. *Hypnosis & Hipnoterapi, Transpersonal/ NLP*. Yogyakarta: Pusat Pelajar, 2019.
- Evans, James R., and William M. Lindsay. *An Introduction to Six Sigma & Process Improvement (Pengantar Six Sigma)*. Jakarta: Salemba Empat, 2007.
- Gunawan, Adi W. *Hypnosis The Art of Subconscious Communication (Meraih Sukses Dengan Kekuatan Pikiran)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- Hadi, Abd, Asrori, and Rusman. *Penelitian Kualitatif Studi Fenomologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Jawa Tengah: CV. Pena Persada, 2021.
- Hadi, Sutrisno. *Metode Riset Jilid I-Ir*. Yogyakarta: Andi Ofset, 1989.
- Hakim, Thursan. *Mengatasi Gangguan Mental Dan Fisik*. 11th ed. Jakarta: Puspa Swara, 2005.
- Handyaningrat, Soewarno. *Pengantar Studi Dan Administrasi*. 1st, cet.8 ed. Jakarta: Haji Masagung, 1988.
- Hikmah, Nurul, and Dzawata Afnan El Hakiem. *Qur'anic Modelling: Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block*. Tangerang Selatan: Bait Qur'any Multimedia, 2021.
- J.S, Badudu, and Sutan M. Zain. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*.

- Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1996.
- John, Mcleod. *Pengantar Konseling Teori Dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana, 2008.
- Kahija. *Hipnotherapi : Prinsip-Prinsip Dasar Praktek Psikotherapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Krishna, Anand. *Neo Spritual Hypnotherapy Seni Pemusatan Diri Untuk Bebas Dari Pengaruh Hipnosis Massal*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2012.
- Lucy, Bunda. *5 Menit Menguasai Hypnoparenting*. Cet.1. Jakarta: Penebar Plus, 2012.
- Mulyadi. *Implementasi Kebijakan*. Jakarta: Balai Pustaka, 2015.
- Nurbuko, Cholid, and Abu Achmadi. *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara, 2005.
- Nurohman, Dwi Aris. *Hypnotherapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*. 11th ed. Jakarta Barat: Indonesia 8, 2017.
- Roswendy, Achmad Setya, and Denok Sunarsi. *Dinamika Dan Perkembangan Hypnotherapy Dalam Perspektif Interdisipliner*. Banten: Runzune Sapta Konsultan, 2020.
- Samuel.T, Gading. *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks, 2012.
- Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlah, Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*. Cet.1. Vol. 15. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007.
- Setiawan, Boenjamin. *Ensiklopedia Nasional Indonesia*. Indonesia: PT Delta Pamungkas, 2001.
- Setiawan, Toni. *Hipnotis & Hipnoterapi*. Yogyakarta: Garasi, 2009.
- Sidiq, Umar, and Miftachul Choiri. *Metode Pendidikan Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019.
- Subiyono, Awan Hariono, Arif Wiryawan, and Ning Surati. *Afirmasi Visualisasi Dan Kekuatan Pikiran - Hypnosis Meta NLP*. Cet.1. Yogyakarta: K-Media, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Cet.19. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sujarwenu, Wiratna. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014.
- Sumanto. *Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis Dan Sosial P*. Jakarta: Capscenter

Of Academic Of Publishing Services, 2014.

Suwenten, Made. *Practical Hypnotherapy Guide Book*. Solo: Metagraf, 2018.

Yusuf, M.Pd., Prof. Dr. A. Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana, 2017.

Sumber Skripsi

Arifin, Mohamad. “Penanganan Gangguan Anxiety Melalui Hipnoterapi Dalam Tinjauan Hukum Islam Di Hipnoterapi Islam Cahaya Holistic Care.” *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Makassar, 2020.

Febriyanti, Cristina. “Pelaksanaan Hypnotherapy Dalam Menangani Klien Gangguan Psikosomatis Di Hypnotherapy Graha Inspirasi Lampung.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023.

Fitriyani, Kiki. “Konseling Krisis Dalam Menangani Mental Block Korban Penyalahgunaan Napza Di Panti Sosial Pamarddi Putra Yogyakarta.” *Skripsi*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.

Ramadhana, Mawaddah. “Mental Block Sebagai Faktor Penghambat Komunikasi Verbal Pada Masyarakat Desa Kampung Baru Kecamatan Kotagajah Kabupaten Lampung Selatan.” *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, 2020.

Sumber Jurnal

Erwin Sasmita, Paulus. “‘Irrational Beliefs’ Dalam Konteks Kehidupan Seminari.” *Jurnal Teologi* Vol 4, no. No 1 (2015). <https://doi.org/https://doi.org/10.24071/jt/v4i1.468>.

Hasyim, Nur. “Menyoal Pemulihan Bagi Anak Korban Kekerasan Di Indonesia.” *Jurnal Palastren* Vol 9, no. No 2 (2016). <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/palastren/article/download/2049/2463>.

Istiqomah, Ainul, Dahlia Novarianing Asri, and Noviyanti Kartika Dwi. “Analisis Perilaku Mental Block Siswa Di SMKN 2 Kota Madiun.” *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)* 2, no. 1 (2023). <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/Senassdra>.

- Kurniawati, Rahmaditta, Zulkipli Lessy, and Arif Widodo. "Mengatasi Stress Dengan Hipnoterapi Bagi Korban Perselingkuhan." *Bimbingan Dan Konseling Islam* 11, no. 1 (2022). <https://doi.org/DOI.10.20414/altazkiah.v11i1.4729>.
- Moral and Intellectual Integrity, Universitas Ahmad Dahlan. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling "Konseling Krisis."* Pertama. DI. Yogyakarta: Auditorium Kampus II UAD, 2016.
- Oskar, Dimas Perdana, and Andhika Anggawira. "Analisis Pengaruh Mental Blocking Terhadap Berpikir Analitis Dan Kritis Dalam Kegiatan Promosi." *Journal Ekobistek* 9, no. 2 (2020). <http://lppm.uplyptk.ac.id/ojsupl/index.php/EKOBISTEK/article/view/1460>.
- Pattinson, Emily, and Stewart Cotterill. "Barriers and Facilitators to Overcoming Mental Block in Springboard and Highboard Diving." *Journal Of Qualitative Research In Sports Studies* 11, no. 1 (2017). https://www.academia.edu/35589016/Emily_Pattinson_and_Stuart_Cotterill_2017_Barriers_and_facilitators_to_overcoming_mental_block_in_springboard_and_highboard_diving_Journal_of_Qualitative_Research_in_Sports_Studies_11_1_1-14.
- Yusnitasari, Rizqi, and Wijiasih Eka Pratiwi. "Mental Block, Hambatan Remaja Indonesia Dalam Meraih Prestasi," n.d.

Sumber Online

- Hammer, A. Gordon, and Martin T.Orne. "Hipnose." *Ensiklopedia Britannica*, 2024. <https://www-britannica-com.translate.google/science/hypnosis>.
- Jannah, Annisa Rodhatul. "Kiat Menghadapi Mental Block." *Kompasiana Beyond Blogging*, 2022. <https://www.kompasiana.com/annisarodhatuljannah4860/633dec7945274b7dff675f92/kiat-menghadapi-mental-block>.
- KBBI. "Pengertian Proses." *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Accessed October 19, 2023. <https://kbbi.web.id/proses>.
- Qothrunnada, Kholida. "Recovery Adalah Pemulihan." *Detik Health*,

2023. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6841311/recovery-adalah-pemulihan-ini-penjelasaannya-dalam-kesehatan>.

Riadi, Muchlisin. “Hipnoterapi (Pengertian, Manfaat, Cara Kerja, Teknik Dan Tahapan),” 2021. <https://doi.org/https://www.kajianpustaka.com/2021/02/hipnoterapi-pengertian-manfaat-cara.html?m=1>.

Syarifudin. “Mental Block.” Artikel Dosen STAI Auliaurasyidin Tembilahan Riau, 2020. <https://www.stai-tbh-ac.id/2020/01/24/mental-block/>.

Wawancara

Wahyu Wijaya, Deddy. “Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung.” Bahagiasehat, 2021. <https://www.bahagiasehat.my.id/2021/07/kinik-hipnoterapi-lampung.html>.

Farand sebagai klien di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, *Wawancara*, 12 Februari 2024

Ariel sebagai klien di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, *Wawancara*, 18 Maret 2024

Aurel sebagai klien di Klinik Griya Bahagia Sehat Bandar Lampung, *Wawancara*, 27 Februari 2024