

**HYPNOTERAPI DALAM MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN  
(ANXIETY DISORDER) PADA WANITA DEWASA DI GRAHA INSPIRASI  
LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Diseminarkan Dalam Seminar Proposal Skripsi  
Fakultas Ilmu Dakwah Dan Komunikasi  
Uin Raden Intan Lampung

**OLEH:**

**ELLEN RAHMADONA**  
**NPM.1641040190**

**Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam ( BKI )**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2022M**

**HYPNOTERAPI DALAM MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN  
(ANXIETY DISORDER) PADA WANITA DEWASA DI GRAHA INSPIRASI  
LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Diseminarkan Dalam Seminar Proposal Skripsi  
Fakultas Ilmu Dakwah Dan Komunikasi  
Uin Raden Intan Lampung

**OLEH:**

**ELLEN RAHMADONA**  
**NPM.1641040190**

**Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam ( BKI )**



**Pembimbing I : Dr. Jasmadi M.Ag**

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

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2022 M**

## ABSTRAK

Penelitian tentang Hypnoterapi dalam mengurangi Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*) pada Wanita Dewasa di Graha Inspirasi Lampung. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana proses hipnoterapi dalam menburangi gangguan kecemasan yang di derita wanita dewasa dan hasil setelah melakukan hipnoterapi pada klien wanita dewasa yang menderita gangguan kecemasan di Graha Inspirasi Lampung. Populasi pada penelitian ada 16 orang dan sampel yang digunakan ada 6 orang. Penelitian ini bertujuan untuk (1)mengetahui proses hipnoterapi dalam mengurangi Gangguan Kecemasan pada wanita dewasa di Graha Inspirasi Lampung dan (2)mengetahui hasil setelah melakukan hipnoterapi pada klien wanita dewasa yang menderita gangguan kecemasan di Graha Inspirasi Lampung. Jenis penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif, pengumpulan data digunakan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penentuan subjek penelitian yakni menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini yang menjadi sasaran penelitian adalah wanita dewasa yang menderita gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) juga terapis yang dianggap bisa memberikan informasi atau data yang sesuai dengan penelitian ini. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa yang dimaksud dengan hipnoterapi adalah suatu aplikasi hipnosis yang digunakan untuk penyembuhan alternatif di berbagai macam hambatan psikologis, misalnya rasa takut, cemas, fobia, stress, depresi, penyimpangan perilaku, dll. Sedangkan Hipnosis dapat diartikan sebagai sebuah kondisi relaks, fokus atau konsentrasi, cenderung lebih sugestif. Dalam penelitian ini membahas tentang proses hipnoterapi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) pada wanita dewasa di Graha Inspirasi Lampung, adapun beberapa tahapan hipnoterapi yaitu: *Pre introduction, Induction, Deepening atau Depth Level Test, Sugestion, Termination*. Dengan menggunakan teknik: teknik regresi, *Forgiveness Therapy, Peace Pain Therapy*. Dalam hal ini hasil dari hipnoterapi gangguan kecemasan pada wanita dewasa bisa mengurangi gangguan kecemasan pada wanita dewasa hal ini dilihat dari perubahan positif yang signifikan.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ellen Rahmadona

NPM : 1641040190

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hypnoterapi Dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Wanita Dewasa di Graha Inspirasi Lampug” adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari 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 penyusun.



Bandar Lampung, 14 Juni 2022



Ellen Rahmadona  
1641040190



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

**Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (35131) Telp. (0721) 704050**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : HYPNOTERAPI DALAM MENGURANGI GANGGUAN  
KECEMASAN (ANXIETY DISORDER) PADA WANITA  
DEWASA DI GRAHA INSPIRASI LAMPUNG**

**Nama : Ellen Rahmadona**  
**Npm : 1641040190**  
**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam**  
**Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**MENYETUJUI**

**Untuk di munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah Fakultas  
Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Jasmadi, M.Ag**  
**NIP.196106181990031003**

**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd**  
**NIP.197209211998032002**

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan BKI**

**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd**  
**NIP.1972092119980320**






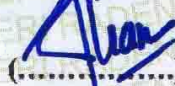

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (35131) Telp. (0721) 704050

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Hypnoterapi Dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Wanita Dewasa Di Graha Inspirasi Lampung”**  
Disusun Oleh : **Ellen Rahmadona, NPM : 1641040190, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada hari dan tanggal : Jum'at, 10 Juni 2022.**

**TIM PENGUJI**

**Ketua** : **Dr. H. Zamhariri, S. Ag, M. Sos. I**   
**Sekretaris** : **Umi Aisyah, M.Pd.I**   
**Penguji I** : **Hj. Mardiyah, S.Pd, M. Pd**   
**Penguji II** : **Dr. Jasmadi, M. Ag**   
**Penguji Pendamping**: **Dr. Hj Sri Iham Nasution, M. Pd** 

Mengetahui,  
**Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi**



  
**Dr. Abdul Syukur, M. Ag**  
**NIP. 165110119955031001**

## MOTTO

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ  
حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكِّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran, atau kesedian, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya”.

(HR.Al-Bukhari No. 5642 dan Muslim 2573)



## PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan kita sebagai pengikutnya mendapatkan syafa'at kelak diyaumul qiyamah, Aamiin. Dengan kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya kecil ini dan ucapan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Bayhaki (Alm) dan Ibu Wiwik Widiani yang telah membesarkan dan terus memberikan dorongan, dukungan, motivasi, cinta dan kasih sayang tanpa batas dan tanpa balas, juga perhatian dan untai'an doa yang tidak hentinya dalam setiap jengkal perjalanan hidup penulis.
2. Kedua adik ku, Ahmad Mirza Afdal dan Muhammad Iqnal Nabil yang senantiasa selalu memberikan semangat kepada kakaknya.
3. Seluruh dosen BKI yang telah memberikan ilmu kepada Penulis, dan para staff karyawan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan pelayanan akademik dalam pelaksanaan kuliah.
4. Teman-teman angkatan BKI D 2016 yang saling mendukung dan mendo'akan kesuksesan masing-masing.
5. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya pembaca yang membutuhkan informasi yang berkaitan dengan skripsi ini.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir di Rajabasa pada tanggal 01 Januari 1998, anak pertama dari 3 bersaudara, dari keluarga Bapak Bayhaki(Alm) dan Ibu Wiwik Widiani.

Penulis menempuh Pendidikan di SD Negeri 1 Kupang Raya lulusan tahun 2010, Pendidikan SMP Negeri 17 Bandar Lampung lulusan tahun 2013. Dan Pendidikan SMk/STM 2MEI Bandar Lampung, kemudian melanjutkan ke jenjang perkuliahan tahun 2016/2017.

Penulis diterima menjadi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Pada perjalanan pendidikannya penulis pernah mengikuti kegiatan pramuka di SD, mengikuti kegiatan KIR di SMP, mengikuti organisasi Paskibra Kota Bandar Lampung.



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur senantiasa penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Studi Bimbingan dan Konseling Islam tanpa halangan suatu apapun. Tak lupa sholawat beserta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi besar Nabi Muhammad SAW yang selalu diharapkan syafa'at nya di Yaumul akhir.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang berjudul : **“Hypnoterapi Dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*) Pada Wanita Dewasa Di Graha Inspirasi Lampung”** tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Abdul Syukur., M. Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr.Hj. Sri Ilham Nasution M.P.d selaku Ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan Ibu Umi Aisyah, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Bapak Dr. Jasmadi M.Ag. sebagai pembimbing I yang begitu tulus dan sabar dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr.Hj. Sri Ilham Nasution M.P.d sebagai pembimbing ke II yang begitu tulus dan sabar dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Eko J Saputra selaku terapis di graha inspirasi lampung yang telah memberikan izin bagi penulis untuk menyelesaikan penelitiannya di Graha Inspirasi Lampung.
6. Seluruh dosen BKI yang telah memberikan ilmu kepada Penulis, dan para staff karyawan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan pelayanan akademik dalam pelaksanaan kuliah.
7. Pihak perpustakaan UIN pusat yang telah menyediakan buku-buku sebagai refrensi penulis untuk menyelesaikan skripsi nya.
8. Teman-teman angkatan BKI D 2016 yang saling mendukung dan mendo'akan kesuksesan masing-masing.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya pembaca yang membutuhkan informasi yang berkaitan dengan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, Desember 2021  
Penulis

Ellen Rahmadona  
NPM 1641040190

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	v

### BAB I PENDAHULUAN ..... 1

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat penelitian.....	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	9
H. Metode Penelitian.....	12
I. Sistematika pembahasan.....	18

### BAB II HYPNOTERAPI DALAM MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN (*ANXIETY DISORDER*) PADA WANITA DEWASA ..... 20

<b>A. Hipnoterapi.....</b>	<b>20</b>
1. Pengertian Hipnoterapi.....	20
2. Sejarah Hypnosis.....	21
3. Tujuan Hipnoterapi.....	21
4. Teknik-teknik Hipnoterapi.....	22
5. Tahap-tahap Hipnoterapi.....	23
6. Manfaat Hipnoterapi.....	24
7. Yang Bisa Disembuhkan Dengan Hipnoterapi.....	25
<b>B. Gangguan Kecemasan.....</b>	<b>25</b>
1. Pengertian Gangguan Kecemasan.....	25
2. Gejala Gangguan Kecemasan.....	28
3. Jenis-jenis Gangguan Kecemasan.....	29
<b>C. Definisi Wanita Dewasa.....</b>	<b>31</b>

### **BAB III AKTIVITAS HYPNOTERAPY GRAHA INSPIRASI**

<b>LAMPUNG.....</b>	<b>33</b>
A. Gambaran Umum Graha Inspirasi Lampung.....	33
1. Sejarah Graha Inspirasi Lampung .....	33
2. Visi Misi Graha Inspirasi Lampung .....	33
3. Tujuan dan Sasaran Graha Inspirasi Lampung.....	34
4. Sarana dan Prasarana.....	35
5. Kedudukan Dalam Struktur Organisasi.....	36
B. Proses Hypnoterapi Anxiety Disorder Pada Wanita Dewasa di Graha Inspirasi Lampung.....	36
C. Hasil Yang Dicapai Sesudah Menjalani Hipnoterapi.....	44

### **BAB IV ANALISIS HYPNOTERAPI DALAM MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN (*ANXIETY DISORDER*) PADA WANITA DEWASA..... 48**

A. Proses Hypnoterapi Mengurangi Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dewasa.....	48
B. Hasil Yang Dicapai Setelah Melakukan Hypnoterapi Pada Wanita Dewasa Yang Menderita Gangguan Kecemasan.....	53

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	59

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul skripsi maka akan diuraikan secara singkat konsep-konsep yang terdapat di dalam judul skripsi: “**Hypnoterapi Dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*) Pada Wanita Dewasa Di Graha Inspirasi Lampung**”. Untuk menghindari kesalah pahaman dalam mengembangkan serta memahami judul diatas, maka perlu diperjelas beberapa kalimat yang dianggap perlu..

Hypnoterapi dalam bahasa Yunani yang berarti tidur, yang dikatakan tidur disini bukanlah keadaan yang benar-benar tidur melainkan kondisi dimana seseorang berada di alam bawah sadar, seseorang yang berada di kondisi hipnosis meskipun tubuhnya dalam kondisi istirahat (selayaknya orang tidur), masih bisa mendengar dengan jelas dan memproses informasi yang diterima dari luar. Hal ini berbeda dengan orang yang benar-benar tertidur dengan pulas dan tidak menyadari sesuatu yang terjadi disekitarnya.<sup>1</sup> Menurut NSK Nugroho Hipnoterapi adalah metode hipnosis yang digunakan untuk terapi yang berkaitan dengan mental atau keadaan psikologis seseorang.<sup>2</sup>

Seorang psikolog dan psikoterapi dari Perancis (*Pierre Janet*) mengemukakan bahwa hipnotis adalah sebuah proses disosiasi atau pemecahan/pemisahan kesadaran dari pikiran dan perasaan. Sampai saat ini teknik pemecahan kesadaran dan pikiran tersebut masih tetap digunakan dalam hipnoterapi, terutama untuk menangani kasus fobia dan trauma.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Yesie Aprillia, *Hipnosteri Rileks, Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*, (Jakarta: Trans Media, 2010), hl. 2

<sup>2</sup> John Royle Candi, *Proses Komunikasi Terapeutik Dalam Hipnoterapi di Trance Clinic Kota Bandung*, (Universitas Telkom, 2015), h. 848

<sup>3</sup> Yusendar, Skripsi: *Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung* (UIN RIL, 2020) h. 23

Berdasarkan penjelasan tersebut maksud dari hipnoterapi pada penelitian ini adalah suatu terapi dalam keadaan hipnosis yang berada di alam bawah sadar dengan tujuan agar klien dapat mengeluarkan isi hatinya.

Gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan, disertai perilaku emosional dan fisiologis. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan terlihat berperilaku tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan yang dapat mereka ingat.<sup>4</sup> Ansietas (*anxiety*) atau kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa ketakutan dan gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan.<sup>5</sup>

Dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud Gangguan Kecemasan (*anxiety disorder*) adalah suatu keadaan cemas dan takut yang dirasakan individu secara berlebihan tanpa mempunyai alasan yang jelas serta seringkali menunjukkan perilaku yang tidak lazim.

Menurut A. Fatih Syuhud secara etimologis seorang wanita dianggap dewasa apabila sudah memasuki masa haid biasanya saat usia 13-14 tahun. Setelah memasuki masa inilah berlaku kewajiban dan larangan agama seperti kewajiban sholat lima waktu dan larangan bergaul dengan pria yang bukan mukhrim. Menurut hukum negara wanita yang telah dewasa saat berusia 17 tahun saat dimana dia memiliki hak dan kewajiban sebagai warga negara penuh seperti hak untuk mengenyam pendidikan, berpartisipasi dalam pemilu, hak untuk menikah, memiliki KTP atau SIM serta kewajiban untuk menaati peraturan pemerintah yang berlaku.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Okta Diferiansyah, Tendry Septa, dan Rika Lisiswanti, Jurnal *Gangguan Cemas Menyeluruh*, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung : 2016

<sup>5</sup> Umniyah Saleh, *Anxiety Disorder (memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan penanganan)*, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanudin, hal.3

<sup>6</sup> A. Fatih Syuhud, *Wanita Shalihah Wanita Modern*, (Pagelaran MalanG: Pustaka Al-Khoriot, 2009)h.18

Berdasarkan penjelasan diatas wanita dewasa adalah dia yang telah memasuki masa akil baligh yang ditandai dengan haid serta mendapatkan kewajiban dan hak penuh sebagai warga negara

Graha Inspirasi Lampung merupakan tempat Hipnoterapi dan Parenting Center bertujuan untuk memeberikan layanan terapi hipnosis pada klien yang memiliki masalah pada psikologis nya juga penyakit dalam yang berada di Bandar Lampung tepatnya di Jl. Semangka no.25, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung.

Berdasarkan penegasan judul diatas bahwa maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses Hipnoterapi untuk klien wanita dewasa yang mengalami Gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*), teknik yang digunakan dalam proses Hipnoterapinya, serta hasil yang di dapatkan setelah menjalani Hipnoterapi di Graha Insprasi Lampung.

## **B. Latar Belakang**

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

Persoalan psikis sebagai hal yang sangat urgent pada manusia dalam membawa perubahan terhadap pola hidup dan gaya hidup sehari-hari, terutama masalah internal. Masalah kesehatan bukanlah persoalan bagi bidag kedokteran saja, karena persoalan fisik akan selalu berkaitan dengan dimensi kehidupan yang lain. Hal ini telah disadari oleh WHO



(*World Health Organisation*), memberikan definisi tentang kesehatan spiritual.

Dalam situasi psikologis seperti itu, wajarlah jika manusia modern banyak mengalami gangguan kejiwaan yang hebat, seperti kecemasan, kesepian, kebosanan, perilaku yang menyimpang, dan psikomatik. oleh karena itu manusia modern kini menemukan alternatif pengobatan selain kimiawi salah satu pengobatan psikologis tersebut degan hipnoterapi.<sup>7</sup>

Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Al-Baqarah/2:155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِّرَ الصَّابِرِينَ

Artinya : Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kurangnya harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Seperti yang diaplikasikan salah satu lembaga penyedia jasa hipnoterapi yaitu Graha Inspirasi Lampung di lembaga ini terapist biasa menangani berbagai macam persoalan psikis berhasil ditanganinya, salah satu nya kasus yang sering terjadi ialah seseorang yang memiliki gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

Risnawati S. Rini, kecemasan adalah pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang kecemasan merupakan keadaan tertentu yang *state anxiety*, yaitu menghadapi situasi

<sup>7</sup> Abdul Malik, *Hipnotisme dalam Perspektif Hukum Islam*, Disertasi Pasca Sarjana, (Makasar: perpustakaan Pasca Sarjana UIN, 2017) hl.2.t.d

yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu.<sup>8</sup>

Menurut Kliat dkk kecemasan (*ansietas*) adalah suatu perasaan was was seakan sesuatu yang buruk akan menimpa dirinya, merasa tidak nyaman seakan ada bahaya dan ancaman yang disertai gejala fisik seperti jantung berdebar kencang, keringat dingin, dan tangan gemetar.<sup>9</sup> Beberapa studi menunjukkan bahwa kecemasan sering dialami oleh wanita dibanding dengan pria dan biasanya terjadi dikalangan keluarga tertentu

*Survey Global Health Data Exchange* tahun 2017 menunjukkan, ada 27,3 juta orang di Indonesia mengalami masalah kejiwaan. Hal ini berarti, satu dari sepuluh orang di negara ini mengidap gangguan kesehatan jiwa. Indonesia jadi negara dengan jumlah pengidap gangguan jiwa tertinggi di Asia Tenggara, yakni jumlah yang paling tinggi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) jumlah pengidapnya lebih dari 8,4 juta jiwa<sup>10</sup>

*Diagnostic and Statistical Manual Mental Disorders (DSM-IV-TR)* sebagai kriteria standar untuk klasifikasi gangguan mental, mengajukan enam kategori utama dalam gangguan *anxiety*, yaitu : fobia, gangguan panik, gangguan *anxietas* menyeluruh, gangguan obsesif, kompulsif, gangguan stress paskatrauma, dan gangguan stress akut<sup>11</sup>

Namun sebagai seorang muslim tentu dalam bersikap terlebih dalam pengobatan harus tetap mengacu pada nilai-nilai keislaman sebagai alternatif pengobatan yang dipilih tidak keluar dari tuntunan syariah, selamat dari penyimpangan aqidah dan hukum islam

---

<sup>8</sup> Ghufron, M.Nur, dan Risnawati S. Rini, *Teori-teori Psikologi*,(Yogyakarta:Arruzz Media, 2009) hl.141

<sup>9</sup> Retno Yuli Hastuti, Ayu Arumsari, *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Yang sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten*, Jurnal Ilmu Kesehatan STIKES Muhammadiyah Klaten

<sup>10</sup> Artikel Kompas.com, *Merefleksikan Joker (3):1 dari 10 Orang Indonesia Alami Gangguan Jiwa*, <https://www.kompas.com>, diakses pada 28 april 2021 pukul 10.59

<sup>11</sup> Gerald C. Davidson, John M. Neale, Ann M. Kring, *Psikologi Abnormal*,(cet. 5. Depok: Rajawali Pers, 2018), h. 182

Dari enam kategori DSM-IV-TR penelitian penulis mengacu pada gangguan anxietas menyeluruh (*generalized anxiety disorder*) dengan melihat kategori paling banyak oleh penyedia jasa hipnoterapi khususnya di Lampung.

Melihat tingginya gangguan kecemasan yang ada di Indonesia, terlebih lagi yang kaum hawa yang sering sering mengidap gangguan kecemasan ini. Banyak dari mereka yang mencari berbagai macam cara untuk bisa mengatasi keluhan tersebut. Konsultasi ke dokter ahli jiwa, psikiater, psikolog, dan guru spiritual. Adapula yang memilih hipnoterapi sebagai alternatif pengobatan.

Graha Inspirasi Lampung yang dipimpin oleh pak Eko J Saputra sekaligus terapis profesional yang bersertifikat Quantum Hypnosis Indonesia adalah salah satu dari sekian banyak klinik hipnoterapi yang aktif dalam pemanfaatan hipnosis yang mencakup segala aspek kehidupan seperti pendidikan, parenting, training dan salah satunya adalah hipnosis dalam menangani klien penderita gangguan kecemasan, fobia, stress, depresi, trauma, memiliki kebiasaan yang buruk, dan gangguan mental yang lainnya.

Lembaga Graha Inspirasi Lampung juga telah berhasil membantu banyak orang untuk keluar dari permasalahan/gangguan psikologis yang dialami. Salah satunya gangguan kecemasan yang sering di tangani oleh terapis profesional yang ada di Graha Inspirasi Lampung. Data klien gangguan kecemasan terutama klien wanita dewasa (20-40 tahun) di Graha Inspirasi Lampung pada tahun 2020 yang menyentuh angka paling tinggi yakni sekitar 179 klien dalam setahun hal ini menimbulkan ketertarikan penulis untuk meneliti penulisan ini. Hipnoterapi yang diberikan terapis di Graha Inspirasi Lampung banyak membuahkan hasil kesembuhan yang dirasakan klien. Terapist yang ada di Graha Inspirasi Lampung sudah banyak dikenal memiliki sepak terjang dan

profesionalitasnya dalam membantu klien yang mengalami gangguan mental.

Hadirnya hipnoterapi di Graha Inspirasi Lampung sebagai alternatif pengobatan masa kini mengundang banyak kontroversi, khususnya bagi masyarakat awam yang kurang tersosialisasi akan pengetahuan tentang ilmu hipnoterapi, sehingga hal ini menjadi dilema ditengah masyarakat dalam memanfaatkan jasa terapis hipnoterapi. Di sisi lain hipnoterapi begitu marak di aplikasikan dalam kehidupan masyarakat, di dunia kesehatan beberapa menerapkan *hipnopdentis* untuk menghilangkan rasa nyeri ketika mencabut gigi , *hypnobirthing* untuk membantu proses persalinan, *hypnoselling* untuk membantu pelaku bisnis dalam marketing dst.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, penulis merasa tertarik mengetahui lebih jauh, mengenai bagaimana penanganan gangguan kecemasan melalui hipnoterapi khususnya pada klien wanita dewasa. Mengingat pentingnya kesehatan psikis seseorang jauh lebih penting adalah tepatnya alternatif yang diambil seorang muslim dalam memilih terapi psikis sehingga sesuai dengan ajaran agamanya.

## **C. Identifikasi dan Batasan Masalah**

### **1. Identifikasi**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah yang timbul adalah:

- a. Tingginya jumlah angka pengidap gangguan kecemasan menurut *Survey Global Health (anxiety disorder)* yakni 8,4 juta jiwa.
- b. Tingginya jumlah klien di Graha Inspirasi Lampung yang menderita Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) pada tahun 2020 yakni 179 klien.
- c. Adanya hipnoterapi yang belum banyak diketahui masyarakat awam sebagai salah satu alternatif untuk proses penyembuhan klien yang menderita gangguan *anxiety disorder*

- d. Sedikitnya terapis bersertifikat Quantum Hypnosis Indonesia yang ada di Lampung

## 2. Batasan Masalah

Peneliti perlu membuat batasan masalah yang menjadi ruang lingkup dalam penelitian ini. Penelitian ini difokuskan pada proses Hypnoterapi dalam mengurangi Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*) pada Wanita Dewasa di Graha Inspirasi Lampung

## D. Rumusan Masalah

Dari pembahasan latar belakang di atas dapat dirumuskan beberapa permasalahan

1. Bagaimana proses Hipnoterapi dalam mengurangi gangguan kecemasan yang di derita klien wanita dewasa di Graha Inspirasi Lampung
2. Bagaimana hasil (perasaan) setelah dilakukan Hipnoterapi pada klien wanita dewasa yang menderita gangguan kecemasan di Graha Inspirasi Lampung

## E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah tersebut , maka tujuan yang di angkat dalam penelitian antara lain:

1. Untuk mengetahui proses Hypnoterapi dalam mengurangi Gangguan Kecemasan pada wanita dewasa di Graha Inspirasi Lampung
2. Untuk mengetahui hasil setelah melakukan Hypnoterapi pada klien wanita dewasa yang menderita gangguan kecemasan di Graha Inspirasi Lampung

## F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
  - a) Penelitian ini diharapkan berguna untuk sumbangan ilmu pengetahuan dan dapat memperkaya ilmu serta menumbuh

kembangkan pengetahuan ilmu khususnya Bimbingan dan Konseling Islam.

- b) Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan pemikiran tentang upaya membantu mengurangi gangguan kecemasan yang diderita seseorang khususnya Wanita Dewasa

## 2. Manfaat Praktis

- a) Bagi petugas di Graha Inspirasi Lampung penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman dan masukan dalam memberikan Hypnoterapi pada klien yang menderita gangguan kecemasan
- b) Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan masukan menambah khasanah keilmuan dalam dunia pendidikan.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum mengadakan penelitian ini penulis terlebih dahulu melakukan kajian penelitian terdahulu yang relevan untuk mengetahui apakah penelitian di bidang yang sama sudah dilakukan atau belum sekaligus untuk menghindari plagiarisme dalam penelitian ini. Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis tidak menemukan penelitian yang sama, penelitian dibawah ini sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian penulis. Setelah penulis melakukan kajian penelitian terdahulu yang relevan, dalam hal ini penulis menemukan beberapa judul skripsi yang fokus bahasanya mengarah ke penelitian yang akan penulis teliti, diantaranya

1. Skripsi “Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia di Lembaga Anhar Foundation Kota Makasar” oleh Ahmad Fauzi npm 50200114116 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alaudin Makasar jurusan Bimbingan dan

Penyuluhan Islam tahun 2018. Skripsi ini adalah kualitatif, yaitu dengan penelitian lapangan (Field Research), sifat penelitian deskriptif, penelitian ini menggunakan tehnik pengumpulan data wawancara dan dokumentasi. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui Langkah-langkah Hipnoterapi yang dilakukan dalam menangani penderita gangguan fobia di klinik Hipnoterapi lembaga Anhar Foundation Kota Makasar. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang adalah terletak pada objek yang diteliti yaitu penelitian yang terdahulu meneliti tentang hipnoterapi dalam menangani klien fobia sedangkan pada penelitian penulis yang sekarang mengenai hipnoterapi untuk wanita dewasa yang mengidap gangguan kecemasan.

2. Jurnal “Pengaruh Hipnoterapi Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi di RS Telogorejo Semarang ” oleh alumni S1 ilmu keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, Dosen Program Studi S1 ilmu keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, Dosen jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang.jurnal ini menggunakan metode quasy experiment dengan teknik one group pretest dan post test design, jurnal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Telogorejo Semarang. Perbedaan pada pnelitian ini terletak pada jenis penelitian yang diambil, penelitian terdahulu merupakan penelitian kuantitatif sedangkan penelitian penulis yang sekarang merupakan penelitian kualitatif. Serta objek dan tempat penelitian yang berbeda yaitu pasien kemoterapi yang ada di RS Telogorejo Semarang. Sedangkan penelitian penulis yang sekarang mengambil objek klien wanita dewasa yang menderita gangguan kecemasan yang ada di Graha Inspirasi Lampung.

3. Skripsi “Penanganan Gangguan Anxiety Melalui Hipnoterapi dalam Tinjauan Hukum Islam di Hipnoterapi Islam Cahaya Holistic Care” oleh Mohamd Arifin npm 105261101216 Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Makassar . Jurusan Ahwal Syakhsiyah 2020. Skripsi ini adalah kualitatif, yaitu dengan penelitian lapangan (*Field Research*), sifat penelitian deskriptif, penelitian ini menggunakan tehnik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari skripsi ini adalah bagaimana penangana klien yang menderita *anxiety disorder* melalui hipnoterapi serta bagaimana perspektifnya dalam tinjauan hukum islam. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada tempat di Hipnoterapi Islam Cahaya Holistic Care, serta disini dalam penelitin yang sebelum nya menjabarkan menurut tinjauan Hukum Islam, sedangkan peneltian penulis yang sekarang tidak ada penjabaran tentang tinjauan hukum islam nya dan mengambil objek sampel penelitian yaitu wanita dewasa yang menderita gangguan kecemasan di Graha Inspirasi Lampung.

Bertolak dari beberapa hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas hasil penelitian secara keseluruhan mempunyai perbedaan dan persamaan. Baik dari segi judul, kajian, maupun tahapan terapi yang dilakukan. Persamaannya dari ke 3 penelitian diatas yaitu penelitian pertama menghasilkan penelitian metode hipnoterapi yang digunakan dalam proses penyembuhan klien fobia, penelitian kedua menghasilkan pengaruh hipnoterapi yang digunakan pada yang pasien kemoterapi di Rumah Sakit, penelitian ketiga menghasilkan proses penanganan gangguan *anxiety disorder* melalui hipnoterapi serta perspektifnya dalam tinjauan hukum islam. Secara khusus tidak ada yang membahas tentang gangguan kecemasan yang



sering dialami Wanita dewasa serta penanganannya melalui teknik-teknik khusus di Graha Inspirasi Lampung.

## H. Metode penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif itu dilakukan secara insensitif, peneliti ikut berpartisipasi lama 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>12</sup>

### 1. Jenis Penelitian Dan Sifat Penelitian

#### a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana penelitian ini adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive dan snowball*, analisis data yang bersifat induktif / kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif bersifat menekankan makna dan hasil *generalisasi*.<sup>13</sup>

#### b. Sifat penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang digunakan untuk menganalisis Data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalis.

<sup>12</sup> Sugiono, Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D, (Bandung:Alfabeta, 2009) hal.22

<sup>13</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&A)*, (Bandung:Alfabeta Cet. Ke 25 2007), h. 15

## 2. Populasi dan Sampel

### a. Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>14</sup>

Adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah 1 Direktur Utama/Terapis, 1 General Manager, 1 Koordinator Dokumentasi, 1 Koordinator Pelatihan, 1 Koordinator Terapi, dan 10 klien (7 orang wanita dan 3 orang laki-laki) Gangguan Kecemasan yang ada di Graha Inspirasi Lampung

### b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi.<sup>15</sup> Dalam penelitian ini tidak semua populasi dijadikan sebagai sumber data, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik Purposive Sampling, yaitu tehnik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan atau kriteria tertentu.

#### Kriteria Klien Hipnoterapi

1. Klien wanita dewasa yang menderita gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) 3-6 bulan lamanya
2. Klien wanita dewasa yang usianya 20-40 tahun
3. Klien wanita dewasa yang sudah mengikuti hypnoterapi sebanyak min 2 kali pertemuan
4. Klien wanita dewasa yang bersedia di wawancarai

<sup>14</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&A)*, (Bandung:Alfabeta Cet. Ke 25 2007), h.15

<sup>15</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2013), h.80

Jadi sampel dari penelitian ini adalah 6 orang terdiri dari 1 Direktur Utama/Terapis dan 5 orang Klien wanita dewasa yang menderita Gangguan Kecemasan.

### 3. Metode Pengumpulan Data

#### a. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan panca indra mata sebagai alat bantu utamanya selain panca indra lainnya seperti telinga, penciuman hidung, dan kulit. Oleh karena itu, observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatan yang menerima hasil kerja panca indra mata serta dibantu dengan panca indra lainnya. Metode observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan panca indra peneliti.<sup>16</sup>

Menurut Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang di amati tidak terlalu besar.<sup>17</sup> Adapun data yang dicari melalui observasi adalah proses Hipnoterapi serta hasil yang dirasakan klien setelah menjalani Hipnoterapi tersebut.

---

<sup>16</sup>Umri Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*, (Makassar : Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020) h.73

<sup>17</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2009) h.203

## b. Wawancara

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu dan dengan wawancara peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi yang tidak mungkin bisa ditemukan melalui observasi.<sup>18</sup>

Menurut Sugiono wawancara adalah adalah suatu tehnik pengumpulan data yang dilakukan secara struktur maupun tidak struktur dan dapat dilakukan melalui tatap muka maupun dengan menggunakan jaringan telepon.<sup>19</sup> Wawancara digunakan untuk mencari data tentang hasil setelah melakukan Hipnoterapi pada klien wanita dewasa di Graha Inspirasi Lampung.

## c. Dokumentasi

Kata dokumen berasal dari bahasa latin yaitu *docere*, yang berarti mengajar. Gotschalk menyatakan bahwa dokumen dalam pengertiannya yang lebih luas berupa setiap proses pembuktian yang didasarkan atas jenis sumber apapun, baik itu yang bersifat tulisan, lisan, gambaran, atau arkeologis. Selain melalui wawancara dan observasi, informasi juga bisa diperoleh lewat fakta yang tersimpan dalam bentuk surat, catatan harian, arsip foto, hasil rapat, cendramata, jurnal kegiatan dan sebagainya. Data berupa dokumen seperti ini bisa dipakai untuk menggali informasi yang terjadi di masa silam.<sup>20</sup>

<sup>18</sup> Umriati Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*, (Makassar : Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020) h.80

<sup>19</sup> Ibid, hl 194

<sup>20</sup> Muh. Fitrah & Luthfiyah, *Metodologi Penelitian : Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*, (Sukabumi : Jejak, 2017) h.74

Menurut Arikunto metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variasi yang berupa catatan, transkrip, buku surat kabar majalah kabar, majalah, prasasti, notulen, raport leger dan sebagainya. Dokumen yang diperlukan dalam penelitian kualitatif adalah dokumen yang relevan dengan fokus penelitian dan dibutuhkan untuk melengkapi data.<sup>21</sup>

Berdasarkan berbagai pengertian tersebut, maka dapat ditarik benang merahnya bahwa dokumen merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film, gambar, dan karya-karya monumental yang semuanya itu memberikan informasi bagi proses penelitian.<sup>22</sup>

Dokumentasi merupakan tehnik pengumpulan data yang tidak langsung ditunjukkan pada subjek penelitian. Catatan peristiwa yang sudah berlalu dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>23</sup> Adapun data dokumentasi yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi: sejarah IPWL, visi dan misi, struktur organisasi, data klien, data medis dll.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah suatu proses atau upaya pengolahan data menjadi sebuah informasi baru agar karakteristik data tersebut menjadi lebih mudah dimengerti dan berguna untuk solusi suatu permasalahan khususnya yang berhubungan dengan penelitian.<sup>24</sup>

Analisis data bisa juga diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk mengubah data hasil dari penelitian menjadi informasi yang nantinya dapat dipergunakan untuk mengambil kesimpulan titik analisis data merupakan bagian yang amat penting sebab dengan

<sup>21</sup>*Ibid*

<sup>22</sup>*Ibid*

<sup>23</sup>Tersedia di <https://pengertiandefinisi.com/pengertian-dokumentasi/>, pada tanggal 05 Desember 2019.

<sup>24</sup>Ade Ismayani, *Metodelogi penelitian* (Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2018), hal. 76

Analisislah Suatu data dapat diberi makna yang berguna untuk masalah penelitian titik data yang telah dikumpulkan oleh peneliti tidak akan ada gunanya bila apabila tidak dianalisis terlebih dahulu.<sup>25</sup>

Analisis data penelitian ini mengikuti model analisa Miles dan Huberman berikut adalah tahapannya, yaitu:<sup>26</sup>

### 1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan pada penyederhanaan data “kasar” yang muncul catatan-catatan tertulis dilapangan. Proses ini berlangsung secara terus-menerus selama penelitian. Dalam hal ini data yang dimaksud yakni data yang diperoleh berdasarkan wawancara dengan informan. Data tersebut masih terkumpul menjadi satu atau kasar. Dengan reduksi data yang tidak diperlukan akan dibuang.

### 2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan penyajian data, peneliti akan memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan berdasarkan pemahaman tentang penyajian data. Dengan demikian, data yang sudah diperoleh dilapangan akan ditarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.

### 3. Penarikan serta pengujian kesimpulan

Kesimpulan yang diambil akan ditangani secara longgar dan tetap terbuka sehingga kesimpulan yang semula belum jelas, kemudian akan meningkatkan menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh. Kesimpulan ini juga diverifikasikan selama penelitian berlangsung dengan maksud menguji kebenaran, kekokohan, dan kecocokannya yang merupakan

---

<sup>25</sup> *Ibid*

<sup>26</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R& D* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 244.

validitasnya. Sehingga penelitian yang sudah dilakukan peneliti, dapat diketahui kebenarannya dengan menggunakan penarikan dan pengujian kesimpulan.

## I. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini dapat mengarah pada tujuan yang telah ditetapkan, maka peneliti akan menyusun kerangka pembahasan secara sistematis yang terdiri dari lima bab, yaitu :

Bab 1: Merupakan pendahuluan yang memuat tentang penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan yang terakhir adalah sistematika pembahasan.

Bab 2: Merupakan pembahasan yang berisikan tentang landasan teori yang dibagi menjadi empat bagian.

- a) **Pertama**, landasan teori Hypnoterapi yang dibagi menjadi beberapa sub bab. Sub bab pertama membahas pengertian hipnoterapi, sub bab kedua membahas sejarah Hypnosis, sub bab ketiga membahas tujuan hipnoterapi, sub bab keempat membahas teknik-teknik hipnoterapi, sub bab kelima membahas tahap-tahap Hypnoterapi, sub bab keenam membahas manfaat Hypnoterapi
- b) **Kedua**, landasan teori Gangguan kecemasan akan dibagi menjadi beberapa sub bab, yaitu pengertian gangguan kecemasan, gejala Gangguan kecemasan, jenis-jenis Gangguan kecemasan.
- c) **Ketiga**, landasan teori definisi Wanita Dewasa

Bab 3: Merupakan penjelasan mengenai objek dan hasil penelitian, meliputi:

- a) Graha inspirasi Lampung, yang didalamnya membahas: sejarah Graha inspirasi Lampung, visi misi Graha inspirasi Lampung, letak geografis Graha inspirasi Lampung, dan kedudukan dalam struktur organisasi
- b) Proses Hypnoterapi Anxiety Disorder Pada Wanita Dewasa di Graha Inspirasi Lampung
- c) Hasil Yang Dicapai Sesudah Menjalani Hipnoterapi

Bab 4: Merupakan bagian dalam menguraikan analisis dari penerapan hypnoterapi dalam mengurangi gangguan kecemasan pada wanita dewasa di Graha Inspirasi Lampung yang dijelaskan dalam dua sub, yaitu:

- a) Analisis proses Hypnoterapi Gangguan Kecemasan pada Wanita Dewasa di Graha Inspirasi Lampung
- b) Analisis Hasil dari hypnoterapi yang dilakukan klien wanita dewasa yang mengalami gangguan kecemasan

Bab 5: Merupakan bagian dari kesimpulan dan saran dari keseluruhan penelitian ini.



## BAB II

### HYPNOTERAPI DALAM MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY DISORDER) PADA WANITA DEWASA

#### A. Hypnoterapi

##### 1. Pengertian Hypnoterapi

Menurut elias dalam buku *Hipnotis dan Hypnoterapi Transpersonal hipnoterapi* adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku<sup>1</sup>

Hypnoterapi adalah suatu aplikasi hipnosis yang digunakan untuk penyembuhan alternatif di berbagai macam hambatan psikologis, misalnya rasa takut, cemas, fobia, stress, depresi, penyimpangan perilaku, dll. Sedangkan Hipnosis dapat diartikan sebagai sebuah kondisi relaks, fokus atau konsentrasi, cenderung lebih sugestif. Dalam hal ini terjadi pula sebuah fenomena trans yang terjadi akibat adanya “tidur saraf” atau tertidurnya pikiran alam bawah sadar seseorang. Hipnosis bukanlah hal yang mengandung unsur mistis, tetapi hipnosis merupakan ilmu yang dapat dipelajari setiap orang.

IBH (*Indonesian Board of Hypnoterapi*) mengemukakan bahwa dalam ruang lingkup psikoterpi, hipnosis merupakan alat yang ampuh dalam psikoterapi penghayatan dengan tujuan membangun kembali sehingga perlu pengkajian yang lebih mendalam agar tercapai suatu pendekatan yang holistic eklektik , yaitu pendekatan secara terinci dan secara menyeluruh serta menerapka merepkan prinsip-prinsip ilmu kedokteran, ilmu

---

<sup>1</sup> Ellias. *Hipnotis & hipnoterapi, Tranpersonal / NLP*, Pustaka Pelajar, Jogjakarta, 2009

kedokteran jiwa (psikiatri), ilmu perilaku (psikologi), dan ilmu sosial (sosiologi).<sup>2</sup>

## 2. Sejarah Hypnosis

Kata "hypnosis" pertama kali diperkenalkan oleh James Braid, seorang dokter ternama di Inggris yang hidup antara tahun 1795 - 1860. Sebelum masa James Braid, hypnosis dikenal dengan nama Mesmerism / *Magnetism*<sup>3</sup>. *Hypnosis* berasal dari kata "*hypnos*" yang merupakan nama dewa tidur orang Yunani. Namun perlu dipahami bahwa kondisi *hypnosis* tidaklah sama dengan tidur. Orang yang sedang tidur tidak menyadari dan tidak bisa mendengar suara-suara disekitarnya. Sedangkan orang dalam kondisi *hypnosis*, meskipun tubuhnya beristirahat (seperti tidur), ia masih bisa mendengar dengan jelas dan merespon informasi yang diterimanya.

Hypnosis telah dipelajari secara ilmiah lebih dari 200 tahun. Banyak studi klinis dan eksperimental mencoba menentukan apa yang paling unik dari *hypnosis* dibanding fenomena mental lainnya. Keunikan ini perlu dipahami untuk merumuskan sebuah definisi *hypnosis* yang akurat. Namun sampai sekarang, definisi *hypnosis* yang diungkapkan setiap tokoh masih berbeda-beda.<sup>4</sup>

## 3. Tujuan Hipnoterapi

Tujuan dari hipnoterapi adalah menyelesaikan masalah yang berkenaan dengan psikologis atau meningkatkan kemampuan diri yang mana hasil dari hipnoterapi bisa bertahan secara

<sup>2</sup> N. Yusista, *Hypnoteaching Seni Mengeksplorasi Otak Peserta Didik*, Jogjakarta, Ar-ruzz Media, 2012, h.71

<sup>3</sup> Pusat Pelatihan Hypnosis & Hypnotherapy Indonesian Hypnosis Association. Apa itu Hypnosis. Lihat di [https://hypnosis45.com/definisi\\_hypnosis.htm](https://hypnosis45.com/definisi_hypnosis.htm), diakses pada 15 september 2021

<sup>4</sup> Pusat Pelatihan Hypnosis & Hypnotherapy Indonesian Hypnosis Association. Apa itu Hypnosis. Lihat di [https://hypnosis45.com/definisi\\_hypnosis.htm](https://hypnosis45.com/definisi_hypnosis.htm), diakses pada 15 september 2021

permanen. Dalam proses hipnoterapi klien dan terapist bekerja sama untuk meraih satu tujuan. Klien tidak akan dibuat tidak sadarkan diri melainkan akan dibimbing agar bisa menyadari kekuatan diri dengan menggunakan kekuatan pikiran alam bawah sadar untuk mengatasi masalah yang dialami diri sendiri. Metode hipnoterapi modern dengan orientasi pada klien lebih banyak berperan membuka kesadaran klien dan mengetahui masalah utamanya untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh diri nya sendiri.<sup>5</sup>

#### 4. Teknik-teknik Hipnoterapi

Ada beberapa teknik yang biasa digunakan dalam proses hipnoterapi untuk menangani gangguan psikis seperti stress, depresi, kecemasan yang berlebihan, kebiasaan buruk, trauma, psikomatik,, emosi, yaitu:

- a. Dierct sugestion
- b. Story telling
- c. Pray schale therapy
- d. Peace and pain terapi
- e. Rosorches therapy
- f. Inner child therapy
- g. NLP future therapy
- h. Forgiveness therapy
- i. Regresi
- j. Refremming therapy
- k. Part therapy
- l. Gestalt therapy
- m. Dream therapy

---

<sup>5</sup> Yusendar, Skripsi: *Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisr Barat Provinsi Lampung* (UIN RIL,2020)h.19

n. Guide imagery therapy<sup>6</sup>

## 5. Tahap-tahap Hypnoterapi

Menurut Wong, Andri, dan Setiawan, kondisi hipnoterapi dapat dicapai dalam beberapa proses, yaitu:

- a. *Pre introduction*, yaitu suatu proses mempersiapkan situasi dan kondisi antara terapist dan klien. Pada tahap ini berupa percakapan ringan yang dapat mendekatkan terapist dan klient secara mental. Dan salah satu yang harus dilakukan pada tahap ini adalah test sugestivitas untuk mengetahui sugestivitas alamiah yang ada di dalam diri klien.<sup>7</sup>
- a. *Induction*, yaitu teknik yang digunakan untuk membawa klien pada kondisi hipnosis. Induksi ini dilakukan dalam memberikan sebuah kejutan secara tiba-tiba pada critical area subjek dapat terbuka sehingga terapis dapat memberikan perintah sederhana kepada subjek<sup>8</sup>
- b. *Deepening atau Depth Level Test*, merupakan teknik yang dilkakukan dengan tujuan untuk membawa subjek kedalam kondisi hipnosis lebih dalam lagi. Konsep dasar dari deepening memberikan bimbingan kepada klien untuk berimajinasi melukan suatu kegiatan atau sedang berada disuatu tempat.<sup>9</sup>
- c. *Sugestion*, tahap ini berupa pemberian kalimat-kalimat saran yang disampaikan oleh terapis ke alam bawah sadar klien. Dan

---

<sup>6</sup> Profesional Hipnoterapi Indonesia, *Profesional Intergrity-ethic-responsibility-fleksiblelty*, modul pelatihan Vol. 01 juli 2019

<sup>7</sup> Budiman, *Efektifitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku merokok Remaja*, Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 2, 2016

<sup>8</sup> Budiman, *Efektifitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku merokok Remaja*, Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 2, 2016

<sup>9</sup> Budiman, *Efektifitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku merokok Remaja*, Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 2, 2016

pemberian sugesti ini merupakan tujuan utama dari kegiatan hipnosis yang dilakukan<sup>10</sup>

- d. *Termination*, tahap ini merupakan tahap terakhir untuk mengembalikan klien ke dalam keadaan semula. Hal ini dilakukan dengan memberikan kalimat-kalimat lanjutan setelah kalimat sugesti.<sup>11</sup>
- e. *Post Hypnotic Suggestion*, tahap ini merupakan kesimpulan sugesti yang telah dilakukan. Terapis harus memiliki pengetahuan kejiwaan agar dapat memberikan sugesti akhir yang baik dan berkesan.

## 6. Manfaat Hipnoterapi

### a. Hipnoterapi membantu meningkatkan rasa percaya diri

Manfaat hipnoterapi dalam membangkitkan suatu motivasi atau dorongan dari dalam pikiran bawah sadar dan juga membantu seseorang mendongkrak rasa percaya dirinya, selain itu manfaat hipnoterapi untuk meningkatkan rasa percaya dirinya akan mampu membantu klien yang memiliki permasalahan yang ada di dalam dirinya seperti minder, mental blok yang mengganggu produktivitas seseorang.

### b. Hipnoterapi membersihkan program pikiran dan emosi negatif

Hipnoterapi dapat membantu meringankan pikiran negatif seseorang yang memiliki beban terpendam dan tidak mampu menanggungnya. Permasalahan ini bisa dalam bentuk pribadi

<sup>10</sup> Budiman, *Efektifitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku merokok Remaja*, Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 2, 2016

<sup>11</sup> Budiman, *Efektifitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku merokok Remaja*, Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 2, 2016

maupun permasalahan keluarga, dalam hal ini hipnoterapi dapat meringankan *problem* tersebut.

c. Hipnoterapi membantu mengatasi gangguan psikomatis

Manfaat hipnoterapi juga dapat membantu proses penyembuhan gangguan psikomatis. Singkatnya psikomatis adalah “seolah penyakit fisik namun berasal dari pikiran.” Proses hipnoterapi membantu klien yang menstimulus penyebab psikomatis ini.

d. Hipnoterapi membantu mengurangi tekanan/stress

Pada saat dalam kondisi *trance*, klien akan memusatkan fokus mereka pada penyebab stressnya. Dengan bantuan terapis, klien dapat terbantu merilis rasa beban yang mendalam yang membuatnya tertekan.

e. Hipnoterapi membantu mengurangi rasa nyeri/sakit

Dalam ilmu kesehatan hipnoterapi seringkali digunakan contohnya pada proses persalinan (*hypnobirthing*), proses sunat/khitan (pengganti anasthesi).<sup>12</sup>

7. Permasalahan Atau Penyakit Yang Bisa disembuhkan lewat Hipnoterapi.

Menurut Adi W Gunawan Hipnoterapi dapat membantu menyembuhkan sakit atau permasalahan seseorang yakni sebagai berikut :

a. Luka batin atau trauma yang telah menjadi beban hidup seseorang sealam bertahun-tahun.

<sup>12</sup> Hipnoterapi, pengertian, cara, biaya, manfaat dan pelatihannya, <https://gunabraham.com/apa-itu-hipnoterapi/>, diakses pada 18 November 2021

- b. Phobia contohnya terhadap ular, anjing, kegelapan, matematika, dan masih banyak lagi.
- c. Hipnoterapi dapat meringankan sakit fisik.
- d. Membantu menyelesaikan *inner conflict*.
- e. Rasa tidak percaya diri.
- f. Meningkatkan motivasi dan fokus.
- g. Membantu peningkatan dan pengembangan karir.
- h. Meningkatkan prestasi akademik.<sup>13</sup>

## B. Gangguan Kecemasan

### 1. Pengertian Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), hiperaktivitas (pusing, jantung berdetak cepat, dan juga berkeringat), dan pikiran-pikiran yang mendalam. Gangguan kecemasan berbeda dengan rasa cemas yang kita rasakan sehari-hari. Karena kondisi ini tidak dapat dikendalikan, tidak proposional bila dibandingkan dengan bahaya nyata yang mungkin dihadapi.<sup>14</sup> Gangguan kecemasan di klasifikasikan sebagai neurosis hampir sepanjang abad ke-19, istilah neurosis sendiri berarti suatu kondisi abnormal atau sakit dari sistem saraf.

Di dalam al-Qur'an banyak ditemui ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoritik dapat dijadikan dasar acuan untuk mengatasi kecemasan. Al-Qur'an menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan

<sup>13</sup> Adi W Gunawan, *Hypnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring*, ( Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), Cet. Ke-4, h.xvii

<sup>14</sup> Natalina Pakpahan, *Komunikasi Terapeutik dalam Hipnoterapi Pasien Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) di Glow Mind Klinik Hipnoterapi Pekanbaru*, Jurnal Ilmu Komunikasi, JOM FISIP Vol. 4 no.2, 2017

yang diambil dari teks al-Qur'an. Syekh Usman Najati menyebutkan al-Qur'an merupakan solusi terbaik, iman kepada Allah dapat menyembuhkan gangguan kejiwaan, kecemasan, sekaligus memberikan rasa aman dan tentram pada diri seseorang<sup>15</sup>. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam QS. Al-An'am ayat 82:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ

مُهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾

Artinya: orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), mereka itulah yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk.

Di ayat lain Allah berfirman, QS Ar-Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Rasa aman dan tentram dalam jiwa seseorang akan tercipta karena keimanannya yang tulus kepada Allah SWT yang senantiasa menaungi dan memberi pertolongan kepada orang yang beriman, dengan demikian ia akan merasa Allah selalu bersamanya. Hal ini dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 112:

<sup>15</sup> Kolerasi Iman dan Kecemasan, online, <https://belajarislam.com/tazkayatun-nafs/kolerasi=iman-dan-kecemasan/> (diakses pada, 20 agustus 2021)



بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا  
 خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٢﴾

Artinya: (tidak demikian) bahkan Barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.

Beberapa pakar psikolog mengemukakan mengenai kecemasan menurut Zakiyah Drajat kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk yang terjadi ketikan individu sedang mengalami tekanan perasaan atau frustasi dan pertentangan batin atau konflik.<sup>16</sup> Zakariyah drajat juga mengemukakan dalam Syamsu Yusuf bahwa: “ apabila manusia ingin terhindar dari rasa cemas, gelisah, dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tentram bahagia, dan dapat memberikan kebahagiaan terhadap orang lain maka hendaklah manusia percaya kepada Tuhan dan hidup mengajarkan bahwa agama adalah kebutuhan jiwa yang perlu dipenuhi.<sup>17</sup>

2. Gejala gangguan Kecemasan Berikut ini dijelaskan gejala gangguan kecemasan :

**a. Gejala fisik gangguan kecemasan**

1. Kegelisahan, kegugupan
2. Tangan atau anggota tubuh bergetar
3. Banyak berkeringat
4. Telapak tangan berkeringat

<sup>16</sup> Hartanti & Judith E.D.(1997),*Hubungan Antara Konsep diri dan Kecemasan menghadapi Masa Depan dengan penyesuaian Sosial Anak-anak Madura.*, Jurnal psikologi pendidikan, 12, 46, 2007

5. Pusing
6. Mulut atau kerongkongan terasa kering
7. Sulit berbicara
8. Sulit bernapas
9. Bernapas pendek
10. Jantung berdebar keras atau berdetak kencang
11. Suara yang bergetar
12. Jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin
13. .Leher atau punggung terasa kaku
14. Sensasi seperti tercekik atau tertahan
15. Sakit perut atau mual
16. Sering buang air kecil
17. Wajah terasa memerah<sup>18</sup>

**b. Ciri – ciri Behavioral (perilaku) gangguan kecemasan**

1. Perilaku menghindari
2. Perilaku melekat dan dependen
3. Perilaku terguncang<sup>19</sup>

**c. Ciri – ciri Kognitif dari gangguan kecemasan**

1. Khawatir tentang sesuatu yang kenyataannya belum pasti
2. Perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan<sup>20</sup>

**3. Jenis-jenis Gangguan Kecemasan**

**a. Generalized Anxiety Disorder (GAD)**

<sup>18</sup> Umniyah Saleh, makalah online *Anxiety disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-jenis, Gejala, Perspektif Teoritis dan ,enanganan)*, diakses pada 10 agustus 2021

<sup>19</sup> Umniyah Saleh, makalah online *Anxiety disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-jenis, Gejala, Perspektif Teoritis dan ,enanganan)*, diakses pada 10 agustus 2021

<sup>20</sup> Umniyah Saleh, makalah online *Anxiety disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-jenis, Gejala, Perspektif Teoritis dan ,enanganan)*, diakses pada 10 agustus 2021

Merupakan gangguan kecemasan yang ditandai dengan gejala kecemasan yang kronis dan rasa khawatir diikuti rasa tegang yang berlebihan berlangsung secara terus-menerus dan cenderung tidak terkendali. Penderita GAD dapat menimbulkan gejala tersebut meski sedang tidak menghadapi situasi yang menegangkan. Rasa khawatir dan tegang yang berlebihan dapat juga disertai dengan gejala fisik, antara lain gelisah, sulit konsentrasi, bahkan sulit tidur (*insomnia*)<sup>21</sup>

**b. Obsessive Compulsive Disorder (OCD)**

Jenis gangguan ini melibatkan pikiran, gambar, atau dorongan (*obsesi*) yang tidak diinginkan dan mengganggu pikiran penderita. Membuat penderita sangat terobsesi akan suatu hal yang membuat terlibat dalam pengulangan yang berulang-ulang, perilaku atau tindakan mental (*komplusi*). Salah satu contoh tindakan *obsessive compulsive* adalah menata pensil dan alat tulis dalam urutan tertentu (misal panjang ke pendek). Penderita akan mengalami hambatan aktivitas karena *obsessive compulsive disorder*.<sup>22</sup>

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

Gangguan ini sering disebut *shell shock* atau *battle fatigue syndrome*, adalah kondisi serius yang dapat berkembang setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis atau menakutkan, dimana kerusakan fisik serius terjadi atau diancam. PTSD adalah konsekuensi abadi cobaan traumatis yang menyebabkan ketakutan, ketidakberdayaan yang hebat, seperti kekerasan seksual atau fisik,

---

<sup>21</sup> Gerald C. Davidson, John M. Naele, Ann M. Kring, *Psikologi Abnormal*, terjemahan Noermalasari Fajar, Ed. 9, (Cet 5. Depok: Rajawali Pers, 2018) h. 183

<sup>22</sup> Ibid, h.208

kematian tidak terduga orang yang dicintai, kecelakaan, perang, atau bencana alam<sup>23</sup>.

d. *Social Anxiety Disorder*

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

e. *Panic Disorder*

Gangguan kecemasan yang ditandai dengan berulangnya serangan panik yang tidak terduga. Serangan panik adalah periode tiba-tiba rasa takut yang hebat memungkinkan penderita mengalami jantung berdebar, berkeringat, gemetar, sesak napas, mati rasa, atau perasaan bahwa sesuatu yang mengerikan atau mengancam akan terjadi, tingkat maksimal gejala terjadi dalam beberapa menit, mungkin ada kekhawatiran yang berkelanjutan memiliki serangan lebih lanjut dan menghindari tempat-tempat dimana serangan telah terjadi di masa lalu.<sup>24</sup>

### C. Definisi Wanita Dewasa

Wanita atau perempuan adalah kaum putri (dewasa). Zaitunnah menjelaskan pergeseran istilah dari wanita ke perempuan. Kata wanita dari bahasa Sanskrit, dengan kata *wan* yang berarti nafsu, sehingga kata wanita mempunyai arti yang dinafsu atau objek seks. Jadi secara

<sup>23</sup> Ibid, h.183

<sup>24</sup> Bayu Aji Samudra, *Perancangan Buku Komik Penanganan Anxiety Disorder Sebagai Media Kampanye Sosial Tentang Kesehatan Mental*, (Universitas Dinamika, 2021) h.19

simbolik mengubah penggunaan kata wanita ke perempuan adalah mengubah objek jadi subjek. Tetapi dalam bahasa inggris wan ditulis dengan kata *want*, atau men dalam bahasa belanda, wan dan schen dalam bahasa jerman. Kata tersebut mempunyai arti *like, wish, desire, aim*, kata *want* dalam bahasa inggris bentuk lampunya *wanted*. Jadi, wanita adalah *who is being wanted* (seseorang yang dibutuhkan) yaitu seseorang yang diinginkan.<sup>25</sup>

Menurut hurlock wanita dewasa dimulai dari usia 18-40 tahun, dimana perubahan fisik dan psikologis menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Semakin bertambahnya usia seorang gadis menjadi dewasa membuatnya juga akan mengalami kematangan secara biologis dan psikologis<sup>26</sup>

wanita dewasa adalah wanita yang berusia 21 tahun sampai dengan usia 40 tahun. setiap kebudayaan membuat perbedaan usia kapan seseorang mencapai status dewasa secara resmi. Pada sebagian besar kebudayaan kuno, status ini tercapai apabila pertumbuhan pubertas sudah selesai atau hampir selesai dan apabila organ kelamin anak telah berkembang dan mampu bereproduksi.

---

<sup>25</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*(Jakarta:Balai Pustaka, 1990)hal.448

<sup>26</sup>[eprints.undip.ac.id/35797/1/FORDDANTA.pdf](http://eprints.undip.ac.id/35797/1/FORDDANTA.pdf) diunduh pada 28 maret 2021

## Daftar Pustaka

### Sumber Buku :

- A.Fatih Syuhud, *Wanita Shalihah Wanita Modern*, Pagelaran Malang: Pustaka Alkhoirot, 2009
- Ade Ismayani, *Metodelogi penelitian*, Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2018
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990
- Ellias. *Hipnotis & hipnoterapi, Tranpersonal / NLP*, Pustaka Pelajar, Jogjakarta, 2009
- Gerald C. Davidson, John M. Neale, Ann M. Kring, *Psikologi Abnormal*, Depok: Rajawali Pers, 2018
- Ghufron, M.Nur, dan Risnawati S. Rini, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Arruzz Media, 2009
- Muh. Fitrah & Luthfiyah, *Metodologi Penelitian : Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*, Sukabumi : Jejak, 2017
- N. Yusista, *Hypnoteaching Seni Mengeksplorasi Otak Peserta Didik*, Jogjakarta, Ar-ruzz Media, 2012
- Sugiono, *Metode Penelitian Kulitatif Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2009
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&A)*, Bandung: Alfabeta, Cet. Ke 25, 2007
- Umрати Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*, Makassar : Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020

Yesie Aprillia, *Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*, Jakarta Selatan: Gagas Media, 2010.

**Sumber Skripsi dan Disertasi:**

Abdul Malik, *Hipnotisme Dalam Perspektif Hukum Islam*, Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar, 2016

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

Yusendar, *Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percya Diri Peserta Didik Di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung*, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020

**Sumber Jurnal :**

Budiman, *Efektifitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku merokok Remaja*, Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 2, 2016

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

John Royle Candi, *Proses Komunikasi Terapeutik Dalam Hipnoterapi di Trance Clinic Kota Bandung*, Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol.2, No.1 April 2015

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

Profesional Hipnoterapi Indonesia, *Profesional Intergrity-ethic-responsibility-fleksiblelty*, Jurnal Penelitian Vol. 01 juli 2019

Retno Yuli Hastuti, Ayu Arumsari, *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Yang sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten*, Jurnal Ilmu Kesehatan STIKES Muhammadiyah Klaten, Vol. 10, No. 21 (2015)

**Sumber On-Line :**

Artikel Kompas.com, *Merefleksikan Joker (3):1 dari 10 Orang Indonesia Alami Gangguan Jiwa*, <https://www.kompas.com>,

<https://pengertiandefinisi.com/pengertian-dokumentasi/>

Kolerasi Iman dan Kecemasan, online, <https://belajarislam.com/tazkayatun-nafs/kolerasi=iman-dan-kecemasan/>

*Pusat Pelatihan Hypnosis & Hypnotherapy Indonesian Hypnosis Association. Apa itu Hypnosis*. Lihat di [https://hypnosis45.com/definisi\\_hypnosis.htm](https://hypnosis45.com/definisi_hypnosis.htm)

Umniyah Saleh, makalah online *Anxiety disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-jenis, Gejala, Perspektif Teoritis dan Penanganan)* <http://digilib.unhas.ac.id/opac/detail-opac?id=39709>

Hipnoterapi, pengertian, cara, biaya, manfaat dan pelatihannya, <https://gunabraham.com/apa-itu-hipnoterapi/>

**Sumber Wawancara :**

Eko J Saputra, Terapis Graha Inspiraasi Lampung, 29 Juli

2021

Debby, Klient Graha Inspirasi Lampung, 29 Juli

2021

Ana, Klient Graha Inspirasi Lampung, 29 Juli

2021

Dian, Klient Graha Inspirasi Lampung, 29 Juli

2021



Maryani, Klient Graha Inspirasi Lampung, 29 Juli  
2021

Ida, Klient Graha Inspirasi Lampung, 29 Juli  
2021



**Lampiran :**

Wawancara dengan Terapis sekaligus Direktur Utama Graha Inspirasi Lampung,  
29 Juli 2021



Proses hipnoterapi pada klien wanita dewasa yang menderita gangguan  
kecemasan, 29 juli 2021




Sertifikat Quantum Hypnosis Indonesia Milik Terapis Graha Inspirasi Lampung

29

Juli 2021



Surat pergantian judul penulis, 9 Maret 2021

**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**  
Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suramin Sukarame Bandar Lampung 35131. T: (0721) 704030  
e-mail : idikuneri@gmail.com

---

**SURAT KETERANGAN PERUBAHAN JUDUL SKRIPSI**  
Nomor : B-105/Un.16/WD.1/PP.00.9/03/2021


Yang bertandatangan di bawah ini, Wakil Dekan I Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan ini menerangkan bahwa :


Nama : Ellen Rahmadona  
NPM : 1641040190  
Semester : X (Sepuluh)  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

adalah benar telah melakukan Pra Survei ke lokasi penelitian, konsultasi dan telah melakukan Seminar Proposal Skripsi pada tanggal 21 Januari 2021 dan akibat hal tersebut terjadi perubahan judul Skripsi, yaitu :

Judul Skripsi Sebelum Perubahan	Judul Skripsi Setelah Perubahan
Metode Konseling dan Psikoterapi Pada Pasien Asangguan jiwa Di Rumah Sakit Jawa Provinsi Lampung	Hypnoterapi Dalam Mengurangi Gejala Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Wanita Dewasa Di Graha Inspirasi Lampung

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 9 Maret 2021  
Wakil Dekan I  
  
**Dr. H. Rini Setiawati, M.Sos.I**  
NIP.197209211998032002





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**PUSAT PERPUSTAKAAN**

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131  
Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: [www.radenintan.ac.id](http://www.radenintan.ac.id)

SURAT KETERANGAN

Nomor: B- 2661/ Un.16 / P1 /KT/XII / 2021

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Drs. H. M. Wagianto, SH, MH  
NIP : 19620111199403100  
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung

Menerangkan Bahwa Artikel Ilmiah Dengan Judul:  
**HYPNOTERAPI DALAM MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY DISORDER)  
PADA WANITA DEWASA DI GRAHA INSPIRASI LAMPUNG**

Karya :

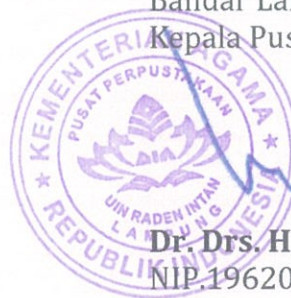
NAMA	NPM	FAK/PRODI
Ellen Rahmadona	1641040190	FDIK/BKI

Bebas plagiasi sesuai dengan hasil pemeriksaan tingkat kemiripan sebesar 20%  
Dan dinyatakan **lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Bandar Lampung, 11 Januari 2021  
Kepala Pusat Perpustakaan



**Dr. Drs. H. M. Wagianto, SH, MH**  
NIP.196201111994031001

Ket:

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 Penyebaran di Pusat Perpustakaan



Hypnoterapi Dalam  
Mengurangi Gangguan  
Kecemasan (Anxiety Disorder)  
Pada Wanita Dewasa Di Graha  
Inspirasi Lampung"  
*by Ellen Rahmadona*

---

**Submission date:** 10-Jan-2022 12:22PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1739401878

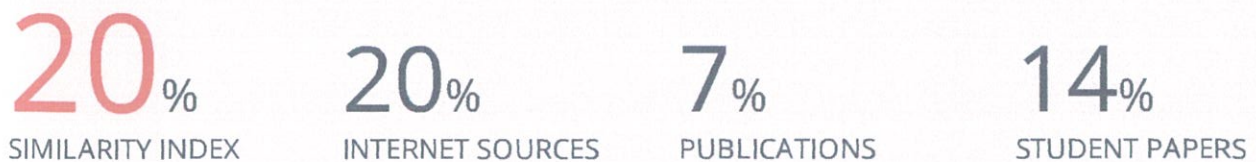
**File name:** BAB\_l45-dikonversi.pdf (310.94K)

**Word count:** 6027


**Character count:** 38903

# Hypnoterapi Dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Wanita Dewasa Di Graha Inspirasi Lampung”

## ORIGINALITY REPORT



## PRIMARY SOURCES



1	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	2%
2	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://shafura.blogspot.com">shafura.blogspot.com</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://www.konsultanpsikologijakarta.com">www.konsultanpsikologijakarta.com</a> Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Islam Negeri Raden Fatah Student Paper	1%
6	<a href="http://www.kompas.com">www.kompas.com</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://umanrejoss.blogspot.com">umanrejoss.blogspot.com</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://sarjanaekonomi.co.id">sarjanaekonomi.co.id</a> Internet Source	1%

9	<a href="http://training-konsultanhr.blogspot.com">training-konsultanhr.blogspot.com</a> Internet Source	1 %
10	<a href="http://normahukum1.wordpress.com">normahukum1.wordpress.com</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://www.neliti.com">www.neliti.com</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://Repository.umy.ac.id">Repository.umy.ac.id</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://blog.ub.ac.id">blog.ub.ac.id</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://roufronggolawe.blogspot.com">roufronggolawe.blogspot.com</a> Internet Source	1 %
15	<a href="http://www.lib.ui.ac.id">www.lib.ui.ac.id</a> Internet Source	1 %
16	<a href="http://library.walisongo.ac.id">library.walisongo.ac.id</a> Internet Source	1 %
17	<a href="http://masmnir.blogspot.com">masmnir.blogspot.com</a> Internet Source	1 %
18	<a href="http://pesonamublogaddress.blogspot.com">pesonamublogaddress.blogspot.com</a> Internet Source	1 %
19	<a href="http://repository.stieipwija.ac.id">repository.stieipwija.ac.id</a> Internet Source	1 %
20	Submitted to Universitas Riau Student Paper	1 %

