

**EFEKTIVITAS *QUR'ANIC HYPNOTHERAPY* DALAM
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA KLIEN KELAS
3 DAN 4 DI BALAI PELAYANAN DAN REHABILITASI
SOSIAL PMKS SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Guna Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama

(S.Ag) Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh :

Achmad Muhamad Mubarok

NIM. E07219002

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2023

LEMBAR ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Achmad Muhamad Mubarak
NIM : E07219002
Program Studi : Tasawuf Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwasannya karya skripsi ini dengan judul Efektivitas *Qur'anic Hypnotherapy* Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Klien Kelas 3-4 Di Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo, adalah hasil karya saya sendiri, kecuali pada hal-hal yang dirujuk sumbernya.

Sidoarjo, 14 Juni 2023

Saya yang menyatakan



Achmad Muhamad Mubarak

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : EFEKTIVITAS *QUR'ANIC HYPNOTHERAPY* DALAM
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA KLIEN
KELAS 3 DAN 4 DI BALAI PELAYANAN DAN
REHABILITASI SOSIAL PMKS SIDOARJO.
PENYUSUN : ACHMAD MUHAMAD MUBAROK
NIM : E07219002

Pembimbing



Dr. Ghozi, Lc, M.Fil.I

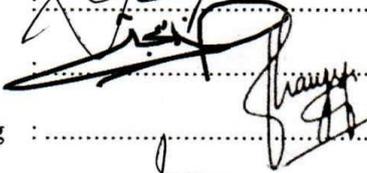
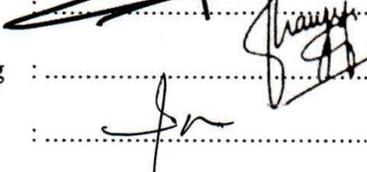
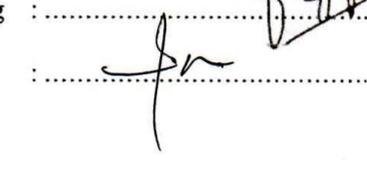
NIP. 197710192009011006

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Qur’anic Hypnotherapy Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Klien Kelas 3 Dan 4 Di Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo” telah diujikan dalam sidang skripsi pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Senin, 19 Juni 2023

Tim Penguji:

1. Dr. Khozi, Lc, M.Fil.I. : 
2. Dra. Khodijah, M.Si. : 
3. Herliyana Isnaeni, M.Psi. Psikolog : 
4. Latifah Anwar, M.Ag., M.Ag. : 

Senin, 19 Juni 2023
Dekan

Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph. D

NIP. 19700813200501003

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Achmad Muhamad Mubarak
NIM : E07219002
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : Achmadmuabrok921@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektivitas Qur'anic Hypnotherapy Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Klien Kelas 3

Dan 4 Di Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 28 Juli 2023

Penulis

Achmad Muhamad Mubarak

ABSTRAK

Gangguan kesehatan jiwa di Indonesia hingga saat ini masih saja mengalami peningkatan, pada tahun 2018 Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan telah melakukan riset dan didapatkan bahwa ada kenaikan 7% dari tahun 2013 yang dimana telah diperkirakan bahwa jumlah ODGJ di Indonesia ada sekitar 450 ribu kasus ODGJ berat. Adapun *qur'anic* dan *hypnotherapy* adalah dua metode yang berbeda dalam latar belakang, namun pada penelitian ini dua metode tersebut telah dijadikan menjadi satu metode terapi untuk mengatasi tingkat kecemasan. Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini yakni bagaimana konsep dan makna *qur'anic hypnotherapy*?, bagaimana relasi antara *qur'anic* dengan *hypnotherapy*?, bagaimana tingkat kecemasan subjek?, dan bagaimana tingkat efektivitas metode *qur'anic hypnotherapy* dalam penurunan tingkat kecemasan terhadap subjek? Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang berbasis pada *field research*. Penelitian ini menggunakan desain *Experimental Group One Group Pre-Test – Post-Test*. Metode analisis data menggunakan SPSS for Windows 16.0 pada tahap pertama dilakukan uji *paired samples t-test* didapatkan skor 0,000 untuk kelompok EG dan 0,193 untuk Kelompok CG, *Pearson corellation* diperoleh skor 0,000 pada signifikasinya dan nilai korelasi sebesar 0,94, yang terakhir *Wilcoxon signed ranks tests* didapatkan hasil 0,008. Hasil akhir penelitian ini menunjukkan bahwa *qur'anic hypnotherapy* efektif dalam penurunan tingkat kecemasan pada klien kelas 3 – 4 di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.

Kata Kunci : *Qur'anic, Hypnotherapy, Kecemasan.*

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| MOTTO | ii |
| LEMBAR ORISINILITAS | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN | v |
| LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| C. Rumusan Masalah..... | 8 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| F. Kajian Terdahulu..... | 9 |
| G. Metode Penelitian..... | 11 |
| H. Hipotesis Penelitian..... | 15 |
| I. Sistematika Pembahasan..... | 17 |

| | |
|---|------------|
| B. Proses Pelayanan Kesejahteraan Sosial | 67 |
| 1. Alur Proses Pelayanan Kesejahteraan Sosial | 67 |
| 2. Program Pelayanan Kesejahteraan Sosial | 68 |
| C. Klien Kecemasan Di Balai PMKS Sidoarjo..... | 69 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 71 |
| A. Penyajian Data | 72 |
| B. Pengelolaan Data..... | 84 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 90 |
| D. Uji Hipotesis..... | 91 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 95 |
| A. Kesimpulan | 95 |
| B. Saran..... | 96 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 97 |
| LAMPIRAN..... | 101 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. 1 Skala Hars | 88 |
| Tabel 1. 2 Nilai Pretest - Posttest EG..... | 89 |
| Tabel 1. 3 Nilai Pretest - Posttest CG | 89 |
| Tabel 1. 4 Uji Normalitas..... | 90 |
| Tabel 1. 5 Uji Paired Samples T-Test..... | 91 |
| Tabel 1. 6 Uji Korelasi..... | 92 |
| Tabel 1. 7 Wilcoxon Signed Ranks Test..... | 93 |
| Tabel 1. 8 Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon..... | 94 |

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dari zaman ke zaman semakin berubah dan semakin cepat seiring berjalannya waktu. Perkembangan tidak hanya di alami oleh teknologi dan zaman saja, manusia juga selalu mengalami perkembangan yang lebih maju pada setiap zamannya, hal ini dapat kita lihat dari berkembangnya kemampuan berpikir manusia primitif yang juga disertai dengan suatu rekasi. Seperti contoh, yang di masa lalu manusia primitif buang air besar (BAB) ketika ia merasa ingin dan dimana saja ia berada, maka ditempat itu juga manusia primitif akan buang air besar (BAB), selain itu jika zaman dahulu hasrat seks manusia primitif timbul maka ia akan melakukan hubungan seks di sembarang tempat atau bahkan dengan siapa saja.¹

Dari salah satu fenomena di atas kita dapat mengambil kesimpulan bahwasannya proses pengendalian diri yang telah dilakukan oleh manusia primitif pada akhirnya menimbulkan kesadaran manusia primitif, rasa tanggung jawab, maupun pikiran alam bawah sadar yang mulai menunjukkan pengendalian dirinya terhadap manusia primitif. Namun sayangnya, di masa modern ini kita sering menjumpai berbagai fenomena

¹ Adi W Gunawan, *Hypnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring*, Baru ; Des. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, Kompas Gramedia Building, 2009), 4.

mengejutkan terlebih lagi terkait dengan kesehatan mental yang masih memiliki pengaruh dari pikiran alam bawah sadar.

Kesehatan mental merupakan salah satu kajian mengenai ilmu jiwa yang sudah ada sejak abad ke-19, selain itu pada tahun 1875 M Negara Jerman juga telah memulai pengkajian tentang kesehatan mental. Kajian tentang kesehatan mental mulai berkembang pada abad ke-20 yang dimana pada abad tersebut kesehatan mental mengalami perkembangan yang signifikan seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi modern yang ada.²

Organisasi Kesehatan Dunia atau yang sering kita sebut dengan *World Health Organization* (WHO) tentang kesehatan mental menyebutkan bahwa, kesehatan mental adalah suatu keadaan dari kesejahteraan yang disadari oleh masing-masing individu, yang di dalamnya mencakup kemampuan-kekampuan untuk menangani stress dalam kehidupan secara wajar serta tetap produktif dan berperan di komunitasnya masing-masing. Selain itu, individu yang memiliki mental sehat adalah individu yang berhasil menampilkan tingkah laku yang normal dan sewajarnya atau bisa diterima masyarakat pada umumnya, memiliki sikap hidup yang sesuai norma dan komunitasnya.³

² Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, ed. Dr. Mohammad Thoah M.Pd.I (Pamekasan: Duta Media Publisihing, 2019), 1.

³ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 1st ed. (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), 10–11.

Berbicara tentang gangguan kesehatan mental sangat banyak jenisnya seperti halnya gangguan kesehatan jiwa skizofrenia, depresi, cacat intelektual, gangguan afektif bipolar, demensia, cacat intelektual, autisme, kecemasan dan lain sebagainya.⁴ Kasus gangguan kesehatan jiwa di Indonesia pada tahun 2018 berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mengalami peningkatan. Peningkatan kasus tersebut dapat dilihat dari kenaikan prevalensi rumah tangga yang memiliki kasus Orang Dalam Gangguan Jiwa (ODGJ) di Indonesia. Ada peningkatan jumlah menjadi 7 permil rumah tangga yang artinya per 1000 rumah tangga ada sekitar 7 rumah tangga dengan kasus ODGJ di dalamnya, sehingga jumlahnya diperkirakan menjadi sekitar 450 ribu ODGJ berat.⁵

Peningkatan jumlah kasus gangguan kesehatan mental di Indonesia juga telah dilakukan upaya oleh pemerintah dalam hal pencegahan dan pengendalian masalah kesehatan jiwa dan napza melalui puskesmas dengan upaya penyelenggaraan kesehatan jiwa yang memiliki target 230 instalasi kesehatan jiwa kabupaten atau kota pada tahun 2018 dan dengan capaian sebanyak 247 kabupaten atau kota di tahun tersebut juga. Selain puskesmas, tentu saja Rumah Sakit Jiwa juga menjadi sarana prasarana dalam upaya pencegahan dan penganggulangan gangguan kesehatan jiwa di

⁴ Marisa Rayhani, Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulannya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (2018): 3, <http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm>.

⁵ Yoeyoen Aryatin Indriyani, Tri Wahyudi, "Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia," *InfoDATIN Pusat Data Dan Informasi Kesehatan RI* (Pusat Data dan Informasi KEMENKES RI, 2019), 4, <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/InfoDatin-Kesehatan-Jiwa.pdf>.

Indoensia. Indonesia sendiri memiliki 34 Rumah Sakit Jiwa yang di kelola Pemerintah, 9 Rumah Sakit Jiwa yang dikelola oleh swasta/organisasi islam/organisasi sosial/lainnya, dan 1 RSKO di 28 provinsi dari 34 provinsi di Indonesia. Hanya ada 6 provinsi yang masih belum memiliki rumah sakit jiwa.⁶

Tentu saja hal tersebut menjadi bentuk keseriusan pemerintah Indonesia dalam upaya penanganan gangguan kesehatan jiwa. Dengan jumlah fasilitas kesehatan jiwa yang sedemikian banyak terdapat 38,14% penderita gangguan jiwa secara nasional yang mendapatkan pengobatan serta tidak diterlantarkan, dengan jumlah tertinggi 79,03% yang telah berhasil dilakukan oleh Provinsi DKI Jakarta dan jumlah terendah sebesar 20,62% yang terdapat di Nusa Tenggara Timur.⁷

Setelah melakukan pembahasan terhadap kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, serta kenaikan kasus gangguan kesehatan mental sekarang saya akan mengajak anda kepada pengobatan yang dilakukan oleh pasien gangguan jiwa atau ODGJ. Selain pemberian obat yang dilakukan secara rutin, mungkin saja para pasien juga melakukan terapi secara teratur, hanya saja sayangnya kegiatan terapi sering dilakukan bagi pasien yang memiliki keluarga dari kalangan ekonomi menengah ke atas karena faktor mahalnya biaya terapi yang dilakukan. Berbicara mengenai terapi maka saya akan sedikit menyinggung terkait dengan

⁶ Ibid., 6.

⁷ Ibid., 7.

Hypnotherapy atau Hipnosis yang mungkin sering kita sebut dengan hipnotis. Hipnoterapi merupakan alat untuk melakukan hipnosis dengan tujuan menyembuhkan masalah mental dan fisik. Sesuai dengan namanya, hipnoterapi merupakan metode terapi yang menggunakan hipnosis sebagai alat untuk menjangkau pikiran bawah sadar dari klien. Terapi hipnosis digunakan supaya klien lebih mudah menerima saran serta memunculkan perilaku yang lebih baik dari yang sebelumnya.⁸

Selain berbicara *hypnotherapy* sebagai metode penyembuhan bagi ODGJ, Islam juga telah menjelaskan bahwasannya bisa dirubah dan diperbaiki dari yang sebelumnya. Selain mengajarkan manusia mengenai akhla, agama Islam juga mengajarkan manusia perihal kesehatan utamanya kesehatan rohani dengan ilmu kedokterannya untuk bisa mengobati hati dari berbagai penyakit hingga bisa kembali normal. Dengan hati yang baik, maka seluruh tubuh juga akan ikut baik, sedangkan rusaknya hati akan berdampak pada rusaknya seluruh anggota tubuh. Al-Qur'an merupakan salah satu kitab Allah yang tak lekang oleh zaman dengan bacaan serta ayat-ayatnya yang indah, umat manusia terutamanya umat muslim yang membaca Al-Qur'an, mendengarkannya, dan juga memahami makna yang terkandung dalam Al-Qur'an maka akan mendapatkan petunjuk serta ketenangan batin dan juga ketentraman jiwa, hal ini lah yang ingin dicapai

⁸ Rahmah Putri Puspitasari, Wardatul Mufidah, Siti Nur Zunaidah, "Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa," *IDEA: Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2021): 78, <http://ejournal.undar.ac.id/index.php.idea/indx>.

dalam penerapan *Qur'anic* untuk menurunkan tingkat kecemasan para ODGJ dengan klasifikasi "gelandangan psikotik kelas 4".⁹

Penelitian ini mengambil dua metode terapi, yakni *qur'anic* dan *hypnotherapy*. Terapi *qur'anic* sendiri pada penelitian ini di adaptasi dari terapi SQEFT (*Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique*). Terapi *Al-Qur'anic* sendiri diadaptasi dari terapi rukiah yang merupakan pengobatan Nabi Muhammad SAW. Makna rukiah secara terminology, menurut Ibnu Tamiyah dalam Majmu'ul Fatwa dijelaskan bahwa rukiah artinya memohon perlindungan, Al-Istirqa' adalah memohon dirinya agar dirukiah.¹⁰

Keyakinan pada diri manusia dan juga praktik kegiatan spiritual adalah faktor yang berperan dalam mengatasi berbagai jenis penyakit pada manusia, selain itu juga akan mempengaruhi jangkuan dan kualitas hubungan sosial manusia. Spiritualitas dan do'a akan berperan dalam mengurangi efek negatif, rasa stres, dan juga akan meningkatkan relaksasi tubuh manusia. Aspek spiritual memang berkaitan dengan mekanisme penyembuhan atau pengobatan metode positif, negatif, dan latihan yang secara signifikan dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih

⁹ Diana Nashiroh, "Penerapan Qur'anic Therapy Dalam Membantu Penyembuhan Orang Dengan Gangguan Jiwa." (Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020), 5–6.

¹⁰ Lilin Rosyanti, Indriono Hadi, *Buku Panduan Terapi SQEFT*, ed. Dyah Gofur Ayu, I. (Yogyakarta: Deepublish, 2022), 21.

baik. Kehadiran dan keterlibatan religius menawarkan stimulasi kognitif yang dapat mengurangi disfungsi kognitif pada seseorang.¹¹

Melihat dari tingkat keefektifitasan antara hipnoterapi dan *qur'anic* serta kesinambungan dari dua metode tersebut dalam mengatasi berbagai gangguan mental, terutama kecemasan, maka pada akhirnya peneliti tertarik untuk mengetahui, memahami lebih jauh, serta melakukan penelitian yang bersifat eksperimental group, dengan menggabungkan metode *qur'anic* serta *hypnotheapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada gelandangan psikotik kelas 4 di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo. dengan *qur'anic* sebagaimana kedua hal tersebut memiliki kesinambungan dengan jiwa manusia. Diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan secara eksperimen didapatkan hasil yang lebih maksimal, sehingga ke depannya metode *qur'anic hypnotherapy* bisa digunakan sebagai cara baru dalam upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan dan berbagai gangguan mental lainnya bagi semua orang atau pasien-pasien gangguan jiwa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas yang telah dijelaskan oleh peneliti secara ringkas, maka selanjutnya perlu diketahui adanya batasan-batasan yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah:

¹¹ Ibid., 9.

1. Memahami metode *qur'anic* dan *hypnotherapy* sebagai metode terapi untuk mengatasi kecemasan.
2. Memahami kecemasan serta gelandangan kelas 4 yang dimaksud.
3. Memahami bagaimana tingkat efektivitas metode terapi yang digunakan.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep dan makna *qur'anic hypnotherapy*?
2. Bagaimana relasi antara *qur'anic* dengan *hypnotherapy*?
3. Bagaimana tingkat kecemasan subjek?
4. Bagaimana tingkat efektivitas metode *qur'anic hypnotherapy* dalam penurunan tingkat kecemasan terhadap subjek?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui konsep dan makna *qur'anic hypnotherapy*.
2. Mengetahui korelasi antara *qur'anic* dengan *hypnotherapy*.
3. Untuk mengetahui tingkat kecemasan subjek pada pre-test dan post-test
4. Mengetahui tingkat efektivitas dari pelaksanaan terapi yang diberikan.

E. Manfaat Penelitian

Pada penelitian yang dilakukan ini nantinya diharapkan memiliki hasil dan mampu bermanfaat bagi peneliti selanjutnya, maupun pembaca.

Berikut manfaat dari penelitian ini:

1. Secara teoritis, penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan rujukan para akademisi untuk mengembangkan dan menelaah metode-metode terapi yang akan dilakukan dan dijadikan tambahan bagi khazanah keilmuan antara *hypnotherapy* dan juga *qur'anic*.
2. Secara praktis, penelitian ini bisa digunakan untuk modal pengembangan intelektual dan pemahaman baru *hypnotherapy* dan *qur'anic*, sehingga dapat diimplementasikan pada kehidupan sehari-hari yang akan datang.

F. Kajian Terdahulu

Sebelum melangkah lebih jauh pada proses penyelesaian skripsi, peneliti terlebih dahulu melakukan pengkajian atau observasi melalui kajian kepustakaan sebagai penunjang dalam penyelesaian skripsi, serta sebagai sumber referensi bacaan maupun materi pembahasan pada nantinya. Berikut hasil rangkuman observasi yang telah dilakukan oleh peneliti:

1. Tesis berjudul, "Intervensi self-hypnosis untuk menurunkan intensitas nyeri luka operasi dan tingkat kecemasan pasaca sectio cesarea di bangsal An-Nisa Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta". Tesis ini di susun oleh Erna Herawati. Pada tesis ini dijelaskan bahwa penggunaan metode self-hypnosis berhasil menurunkan tingkat intensitas nyeri dan kecemasan yang terjadi.¹²

¹² Erna Herawati, "Intervensi Self-Hypnosis Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Luka Operasi Dan Tingkat Kecemasan Pasca Sectio Cesarea Di Bangsal An-Nisa Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta Sebuah Studi Kualitatif." (Universitas Sebelas Maret, 2016).

2. Skripsi berjudul, "Pengaruh hypnotherapy terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan menghadapi skripsi di Universitas Negeri Gorontalo". Skripsi ini di susun oleh Firmawaty Naue, hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa yang menghadapi skripsi mengalami penurunan setelah dilakukan hypnotehrapy.¹³
3. Skripsi berjudul, "Pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien di ruang intensive coronary care unit RSUD Prof Dr Margono Soekarjo Purwokerto". Skripsi ini disusun oleh Ahmad Abu Basil, yang menunjukkan bahwa terapi murottal al-qur'an efektif digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada subjek penelitian yang digunakan.¹⁴
4. Skripsi berjudul, "Pengaruh terapi murottal al-qur'an untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar". Skripsi ini di susun oleh Alfi Khusnia R.S, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal al-qur'an efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di UPT tersebut.¹⁵
5. Skripsi berjudul, "Penerapan *qur'anic therapy* dalam membantu penyembuhan orang dengan gangguan jiwa". Skripsi ini di susun oleh

¹³ Firmawaty Naue, "Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Skripsi Di Universitas Negeri Gorontalo." (Universitas Negeri Gorontalo, 2019).

¹⁴ Abu Ahmad Basil, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Coronary Care Unit RSUD Prof Dr Margono Soekarjo Purwokerto." (Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2014).

¹⁵ Alfi Khusniah R.S, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar." (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung, 2019).

Diana Nashiroh, hasil penelitian mengatakan bahwa *qur'anic therapy* cukup membantu dalam proses penyembuhan orang dengan gangguan jiwa.¹⁶

6. Artikel berjudul, "Efektivitas *islamic hypnotherapy* untuk menurunkan stress pada remaja akhir". Artikel ini di susun oleh Zahro Varisna Rohmadani dan Andhita Dyorita Khoriyasden, hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *islamic therapy* efektif dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan angka penurunan sekitar 53,47%.¹⁷
7. Artikel berjudul, "Islamic hypnotherapy to reduce parent's anxiety towards the future of children with autistic spectrum disorders". Artikel ini di susun oleh Tri Winarsih dan Zahro Varisna Rohmadani, hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *Islamic hypnotherapy* berhasil menurunkan tingkat kecemasan para orang tua yang memiliki anak autis.¹⁸

G. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memakai metode kuantitatif sebagai prosedur penelitian dengan tujuan mengetahui dan memahami fenomena yang dialami subjek penelitian secara holistik, dan dengan cara deskriptif

¹⁶ Nashiroh, "Penerapan Qur'anic Therapy Dalam Membantu Penyembuhan Orang Dengan Gangguan Jiwa."

¹⁷ Zahro Varisna Rohmadani and Andhita Dyorita Khoiryasdien, "Efektivitas Islamic Hypnotherapy Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir.," *Journal Intervensi Psikologi* 14, no. 1 (2022): 45–54.

¹⁸ Tri Winarsih and Zahro Varisna Rohmadani, "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety Towards The Future of Children With Autistic Spectrum Disorders.," *Al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 5, no. 1 (2020): 1–26.

dan format eksplanasi. Format eksplanasi bertujuan untuk menjelaskan hubungan, perbedaan atau pengaruh satu variabel dengan variabel yang lain. Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan format eksplanasi bisa dilakukan melalui survei dan eksperimen yang nantinya terbagi menjadi dua format, yakni format eksplanasi survei dan format eksplanasi eksperimen.¹⁹ Pada proses penyelesaian penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian yang berisi tahapan-tahapan penelitian, supaya memudahkan peneliti dalam pelaksanaan penelitian. Berikut uraian metodologi serta tahapan-tahapan penelitian yang akan digunakan dalam proses penelitian skripsi:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, penelitian berbasis pada *field research* guna mengumpulkan dan menemukan informasi lebih lengkap dalam proses penyelesaian riset. Dalam penelitian ini menggunakan menggunakan format *eksplanasi eksperiment*. Format ini mengutamakan manipulasi objek penelitian yang dilakukan sedemikian rupa sesuai dengan format penelitian yang dirancang, dalam penelitian format ini terdapat dua variabel yang menjadi perhatian dalam format penelitian ini. Dua variabel dalam penelitian ini salah satunya digunakan sebagai variabel kontrol untuk melihat tingkat

¹⁹ M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 1st ed. (Jakarta: Prenada Media Group, 2005), 38.

efektifitas penelitian yang dilakukan.²⁰ *Experimental Group* dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pre-Test – Post-Test* untuk mengetahui tingkat efektivitas metode terapi yang digunakan dengan perbandingan Grup A diberikan treatment terapi sebanyak tiga kali, sedangkan untuk Group B tidak diberikan *treatment* terapi, tetapi hanya diukur tingkat kecemasannya. Metode *experimental group* adalah salah satu jenis penelitian yang melihat suatu perlakuan bisa menjadi faktor penyebab terjadinya perubahan pada sample penelitian.²¹

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini berusaha mengungkap dan mengetahui tingkat efektivitas dari metode terapi dalam penurunan tingkat kecemasan pada ODGJ dengan spesifikasi gelandangan kelas 3 dan 4. Penelitian ini akan menjelaskan dan mendeskripsikan sesuai dengan hasil data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas penurunan kecemasan dari penggunaan dua jenis metode terapi yang dilakukan kepada gelandangan psikotik kelas 3 dan 4.

2. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan populasi pasien gangguan jiwa dengan spesifikasi gelandangan kelas 3 dan 4 di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo. Sampel yang

²⁰ Ibid., 39.

²¹ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*, I. (Jakarta: Kencana, 2014), 77.

digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 pasien gelandangan kelas 3 dan 4 di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pengambilan sampel, yang berarti teknik yang mempunyai kriteria yang dipilih oleh peneliti dalam pemilihan sampel. Kriteria yang ditentukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah gelandangan psikotik kelas 3 dan 4 di Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo, berusia antara 18-35 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan prosedur penelitian kuantitatif dan sumber data utama dari penelitian ini dalam bentuk kata-kata, ucapan, perilaku yang diamati dan diwawancarai, sebagaimana metode pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dokumentasi, dan juga data statistik atau pengukuran dengan menggunakan skala. Dalam pengumpulan data yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan klien, peneliti menggunakan *Hamilton Rating Anxiety Scale* (HARS) sebagai alat ukur kecemasan.

3. Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan jenis analisis deskriptif naratif yang digunakan untuk menganalisis dan menjelaskan tingkat efektivitas dalam penurunan tingkat kecemasan pada pasien gelandangan psikotik kelas 4 dengan menggunakan metode *qur'anic hypnotherapy*. Dalam analisis deskriptif peneliti akan memaparkan data dan fakta sebagaimana mestinya di lapangan.

Hamilton Rating Anxiety Scale yang digunakan dalam pengumpulan data, nantinya juga akan digunakan sebagai alat analisis data yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel. Selanjutnya data akan dianalisis dengan bantuan *software* SPSS for Window 16.0.

H. Hipotesis Penelitian

Pengambilan kesimpulan dalam sebuah penelitian harus dilakukan oleh seorang peneliti. Sebelum melakukan pengambilan keputusan dalam kesimpulan, peneliti harus mengidentifikasi variabel-variabel utama yang akan diteliti lebih lanjut. Nantinya variabel yang telah ditentukan dalam sebuah penelitian akan ditegaskan oleh uji hipotesis dalam sebuah penelitian yang dilakukan.²² Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yakni variabel bebas (*independent*) dan juga variabel terikat (*dependen*). Variabel bebas dalam penelitian ini ditunjukkan pada metode terapi yang digunakan, yakni *qur'anic hypnotherapy*, sedangkan variabel terikat (*dependen*) ditunjukkan dengan tingkat kecemasan pada masing-masing sampel penelitian.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui suatu kebenaran yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Dengan demikian, orang akan lebih mudah menerima suatu penjelasan pengujian kebenaran, sampai sejauh hipotesis diterima atau bahkan ditolak.²³ Untuk mencari kebenaran dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji hipotesis dengan

²² Almasdi Syahza, *Metodologi Penelitian*, Revisi. (Riau: UR Press, 2021), 65.

²³ Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 82.

menggunakan rumus *product moment of correlation* yang dikembangkan oleh Francis Galton.²⁴

Analisis korelasi merupakan sebuah hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Korelasi sendiri bisa korelasional dan juga bisa secara kausal. Artinya jika suatu hubungan atau korelasi tidak menunjukkan adanya sebab akibat, maka adanya korelasi tersebut dikatakan korelasional yang berarti hubungan variabel X dan variabel Y tidak jelas. Sebaliknya, jika hubungan korelasi tersebut menunjukkan adanya sifat sebab akibat, maka korelasi tersebut dikatakan sebagai kausal, yang berarti variabel yang satu menjadi sebab, dan variabel lainnya menjadi akibat.²⁵ Untuk menggunakan teknik korelasi *product moment* seorang peneliti harus memperhatikan dua hal, yakni :

1. Data kedua variabel berbentuk data kuantitatif.
2. Data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan berbentuk interval dan rasio berasal dari pengukuran menggunakan skala. Selanjutnya, data akan dilakukan pengecekan menggunakan SPSS for Windows untuk melihat data yang terkumpul memiliki distribusi normal atau tidak. Jika point kedua telah terpenuhi, selanjutnya peneliti bisa melakukan pengeolahan data untuk mengetahui uji hipotesisnya.

²⁴ Stephen M Stigler, "Francis Galton's Account of the Invention of Correlation," *JSTOR: Statistical Science* 4, no. 2 (1989): 76.

²⁵ Abdul Muhid, *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik Dengan SPSS for Windows* (Sidoarjo: Zifatama, 2012), 95.

Selain menggunakan uji korelasi *product moment*, peneliti juga melakukan uji *Wilcoxon (Wilcoxon signed ranks test)* sebagai bentuk penyempurnaan dari uji korelasi *product moment*. Uji *Wilcoxon* biasanya digunakan melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan suatu terapi atau *treatment* atau pelatihan.²⁶ Maka kemudian dapat dirumuskan hipotesa dalam penelitian ini sebagai berikut :

Ho : Tidak ada hubungan antara *qur'anic hypnotherapy* dengan penurunan tingkat kecemasan pada klien kelas 3-4 di Balai PRS PMKS.

Ha : Ada hubungan antara *qur'anic hypnotherapy* dengan penurunan tingkat kecemasan pada klien kelas 3-4 di Balai PRS PMKS.

I. Sistematika Pembahasan

Rancangan penelitian ini berjudul "Efektivitas *Qur'anic Hypnotherapy* Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Gelandangan Psikotik Kelas 4 Di Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo", yang nantinya akan tersusun ke dalam beberapa bab. Berikut susunannya:

Bab I : Berisikan bagian pendahuluan yang di dalamnya termuat latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian,

²⁶ Ibid., 204–205.

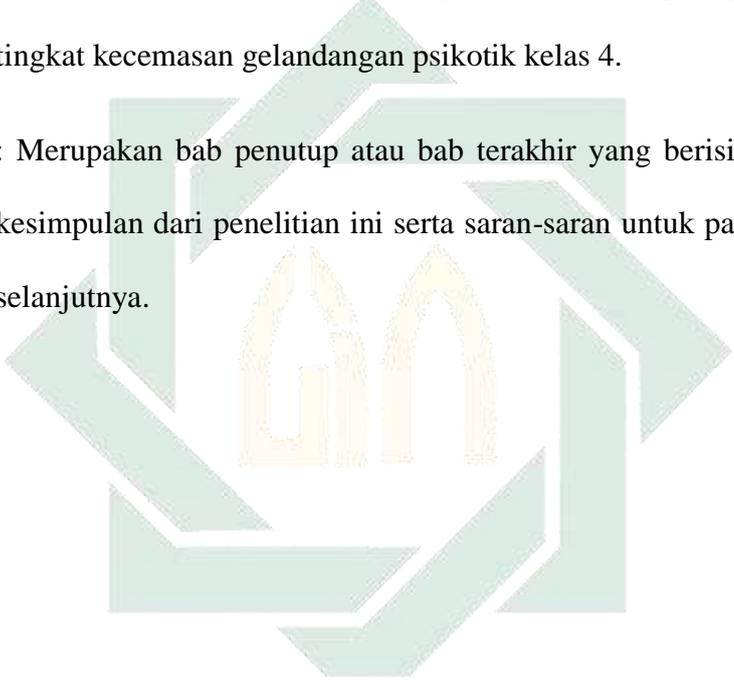
manfaat penelitian, kajian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II : Pada bab ini berisi penyajian teori yang akan digunakan oleh peneliti untuk mendukung penelitian terutama sebagai acuan untuk menentukan langkah-langkah yang dilakukan dalam pengambilan data, menjelaskan tinjauan pustaka yang dijadikan sebagai acuan peneliti dalam memahami berbagai peristiwa yang terjadi di lapangan pada saat proses penelitian. Adapun landasan teori ini berisi : pembahasan tentang kecemasan/*anxiety*, faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan, penyebab timbulnya kecemasan, dan sisi negatif dari kecemasan. Selanjutnya juga akan dilakukan pemahaman tentang *qur'anic* dan *hypnotherapy*, yaitu pengertian pendekatan masing-masing dari *qur'anic* dan *hypnotherapy*, tujuan pendekatan dari *qur'anic hypnotherapy*, manfaat dari pendekatan *qur'anic hypnotherapy*, dan tahap-tahap pendekatan *qur'anic hypnotherapy*. Serta pemahaman *qur'anic hypnotherapy* dalam menangani kecemasan.

Bab III: Menjelaskan tentang Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo terkait tentang sejarah berdirinya, struktur kepengurusan, letak geografis, sarana dan prasarana, serta perkembangan dari Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo pada saat ini.

Bab IV: Tentang laporan penelitian yang di dalamnya membahas tentang metode, proses, dan hasil serta analisa dari penurunan tingkat kecemasan emosi yang dilakukan di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo dalam menangani penurunan tingkat kecemasan gelandangan psikotik kelas 4.

Bab V : Merupakan bab penutup atau bab terakhir yang berisi berisikan kesimpulan dari penelitian ini serta saran-saran untuk para peneliti selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KECEMASAN DAN *QUR'ANIC HYPNOTHERAPY*

A. PEMBAHASAN TENTANG KECEMASAN

1. Pengertian Kecemasan

Sigmund Freud menjelaskan bahwasannya manusia tersusun atau terdiri dari Id, Ego, dan Superego. Manusia yang lahir di dunia ini sistem sarafnya sedikit lebih baik dari pada binatang, sistem saraf ini yang kemudia disebut dengan Id. Id bekerja sejalan dengan prinsip-prinsip kenikmatan yang bisa dipahami sebagai dorongan manusia untuk selalu memenuhi kebutuhan dengan serta merta. Dari kemunculan Id terhadap seorang bayi yang baru lahir, sebageian dari Id tersebut kemudian akan berubah menjadi Ego (aku). Ego akan menghubungkan organisme dengan realitas dunia melalui alam bawah sadar yang di tempati oleh seorang manusia, Ego menjalankan fungsinya berdasarkan sesuai dengan prinsip-prinsip realitas.

Catatan tentang segala objek dunia nyata yang dikumpulkan oleh Ego baik yang menghalangi maupun mendukungnya, inilah kemudia yang disebut dengan Superego. Superego memiliki dua sisi, yang pertama nurani dan yang kedua adalah *ego ideal*.²⁷ Sigmund Freud pernah berkata "*life is not easy*" yang berarti hidup ini tidak mudah.

²⁷ Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, ed. Ilya Muhsin, I April. (Jogjakarta: Prismasophie, 2007), 93–94.

Perkataan yang muncul dari Freud ini kemudian di kaitkan kembali dengan penjelasannya mengenai Ego yang merasa terancam dan terjepit. Perasaan terjepit dan terancam yang dirasakan oleh ego ini kemudian disebut dengan kecemasan (*anxiety*).²⁸

Sebagai sebuah perasaan, kecemasan bukanlah semua hal yang bisa dikatakan tidak menyenangkan. Kecemasan sendiri merupakan ungkapan rinci tentang kondisi tidak menyenangkan yang diiringi dengan pelepasan motorik di sepanjang saluran-saluran tertentu. Kecemasan merupakan reaksi terhadap bahaya kehilangan objek. Psikologi neurosis menjelaskan bahwa ketika perasaan yang diharapkan mengalami represi, maka kesenangan erotis seorang manusia akan berubah menjadi kecemasan.

Kecemasan sendiri merupakan kondisi afektif yang hanya bisa dirasakan oleh ego, di luar semua itu kecemasan hanyalah persepsi dari kemungkinan-kemungkinan akan munculnya kecemasan.²⁹ Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang berarti kaku, dan *ango*, sedangkan *anci* berarti mencekik. Dari kutipan yang dilakukan oleh Dona Fitri Annisa dan Ifdil, Syamsu Yusuf mengatakan bahwa kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang,

²⁸ Ibid., 97.

²⁹ Nandor Fodor & Frank Gaynor and Penerjemah: Laila Qadria, *Kamus Praktis Psikoanalisis: Diterjemahkan Dari Freud: Dictionary of Psychoanalysis*, ed. Zulkarnaen Ishak, 1 Oktober. (Yogyakarta: IRCiSoD, 2018), 35–37.

dan kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Selain itu, Kartini Kartono juga mendefinisikan bahwa cemas atau kecemasan merupakan bentuk ketidakberanian ditambah dengan kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas dalam kehidupan seorang manusia. Masih sama dengan beberapa pendapat para tokoh di atas, Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.³⁰

Gerald Corey dalam bukunya yang berjudul teori dan praktek konseling dan psikoterapi mendefinisikan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Kecemasan dalam diri kita memiliki fungsi untuk memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil.³¹

Lebih lanjut lagi Corey juga mengatakan bahwa kecemasan pada manusia merupakan suatu karakteristik dasar dari manusia itu sendiri. Kecemasan yang bersifat tidak perlu akan menjadi sesuatu yang bersifat patologis, sedangkan kecemasan sendiri bisa menjadi sesuatu yang motivasional kuat untuk pertumbuhan. Kecemasan merupakan

³⁰ Dona Fitri Annisa and ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (2016): 94.

³¹ Gerald Corey, Terj: E. Koswara, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, ed. Redaksi Refika (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), 17.

akibat dari kesadaran akan tanggung jawab untuk memilih. Sebagai karakteristik yang mendasar pada manusia, kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman. Kecemasan menyerang inti keberadaan. Kecemasan adalah apa yang dirasakan ketika diri merasa terancam. Kecemasan adalah produk sampingan dari perubahan.³²

Dari berbagai pengertian kecemasan (*anxiety*) yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi emosi seseorang yang terpengaruhi atas ego masing-masing individu yang kemudian menyebabkan kondisi tidak menyenangkan, kerisauan, ketakutan berlebih atas objek yang tidak jelas, ditambah dengan ketidakberdayaan neurotik seseorang. Selain itu, seseorang yang mengalami kecemasan (*anxiety*) juga akan mengalami tekanan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Blacburn dan Davidson dalam kutipan yang dilakukan oleh Dona Fitri Annisa dan Ifdil melalui Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra menjelaskan bahwa kecemasan timbul dari beberapa faktor seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya. Lebih lanjut lagi, dalam kutipan yang dilakukan oleh Donna

³² Ibid., 76.

Fitri Annisa dan Ifdil tedapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, daintaranya adalah:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Rasa trauma yang ada di masa lalu atau berbagai ingatan tentang peristiwa yang tidak mengenakkan di masa lalu menjadi salah satu faktor ketakutan akan peristiwa tersebut dapat terulang kembali di masa mendatang ketika individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rasa cemas seseorang.

b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional sendiri terbagi menjadi empat jenis, yakni:

1. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi yang timbul dari individu bahwa sesuatu hal buruk akan terjadi pada dirinya. Individu kemudian mengalami kecemasan serta perasaan yang tidak mampu dan tidak sanggup dalam mengatasi permasalahannya.
2. Kesempurnaan, individu berharap kepada dirinya sendiri untuk memiliki sifat atau perilaku yang sempurna dan tidak sedikitpun memiliki kecacatan pada dirinya sendiri. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat menjadi inspirasi bagi dirinya.

3. Persetujuan.
4. Generalisasi yang tidak tepat, generalisasi yang dimaksud adalah bagaimana seorang individu yang memiliki sedikit pengalaman mengambil kesimpulan atas suatu kejadian atau permasalahan yang secara berlebihan pada akhirnya kesimpulan yang diambil tidak tepat dan justru menimbulkan rasa cemas pada dirinya sendiri.³³

Selain itu, dalam literatur lain dikatakan bahwa ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang kemudian menunjukkan reaksi rasa cemas, yaitu:

- a. Lingkungan, lingkungan atau sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi bagaimana pola pikir individu menilai terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman setiap individu dengan keluarga, sahabat, maupun dengan masyarakat lainnya. Kecemasan biasa timbul jika setiap orang merasa tidak aman terhadap lingkungannya masing-masing.
- b. Emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi jika setiap individu tidak mampu menemukan jalan keluar atas perasaan yang ada dalam hubungan personalnya. Keadaan ini benar apabila setiap individu menekan rasa marahnya atau rasa frustasinya dalam jangka waktu yang sangat lama sekali.

³³ Annisa and ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," 96–97.

- c. Sebab-sebab fisik, pikiran dan tubuh yang ada pada setiap individu selalu berinteraksi pada akhirnya menyebabkan timbulnya rasa cemas. Keadaan ini bisa terlihat ketika individu dalam kondisi kehamilan, pulih dari suatu penyakit. Keadaan yang demikian ini akan menyebabkan munculnya perasaan lazim dan dapat menimbulkan kecemasan.
- d. Keturunan, faktor keturunan memang pada jenis gangguan emosi lain ditemukan sebagai salah satu penyebab penting, namun dalam gangguan kecemasan (*anxiety*) faktor ini bukan merupakan penyebab penting terjadinya gangguan kecemasan.³⁴

3. Jenis-Jenis Kecemasan

Kecemasan yang ada pada manusia memiliki berbagai jenis menurut beberapa pendapat para tokoh, seperti yang dikatakan oleh Freud bahwa kecemasan terbagi menjadi tiga jenis: *pertama* adalah *kecemasan realistik*, kecemasan jenis ini sama seperti dengan rasa takut. Tetapi beberapa para penerjemah atau para tokoh lainnya menganggap kata "takut" (*fear*) memiliki sifat yang terlalu umum. *Kedua* adalah *kecemasan moral*, kecemasan ini sama atau bahkan kata lain dari rasa malu, rasa bersalah atau rasa takut mendapatkan sanksi, kecemasan jenis ini akan kita rasakan ketika ancaman datang dari dunia sosial superego yang telah terinternalisasikan ke dalam diri kita. Dan jenis kecemasan

³⁴ Savitri Ramaiah, *Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, I. (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 11–12.

yang *ketiga* menurut Freud adalah *kecemasan neurotik*, perasaan cemas atau takut dari jenis ini akibat rangsangan-rangsangan yang dilakukan oleh id, seperti gugup, tidak mampu mengendalikan diri, perilaku, akal, dan bahkan pikiran diri sendiri, sedangkan *neurotik* sendiri adalah kata lain dari perasaan gugup.³⁵

Tidak hanya Freud, Gerald Corey atau yang kerap disapa Corey juga membagi kecemasan menjadi dalam tiga jenis, yakni kecemasan realistis, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realistis adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan juga taraf kecemasan dari jenis ini sesuai dengan derajat ancaman yang dirasakan oleh manusia. Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan sesuatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya sendiri, dalam penjelasan mengenai kecemasan neurotik pendapat Corey tidak jauh berbeda dengan Freud yang pada intinya kecemasan jenis ini disebabkan rasa ketakutan diri sendiri atas tidak terkontrolnya perilaku. Sedangkan untuk jenis kecemasan yang terakhir atau kecemasan moral, Corey mengatakan bahwa kecemasan jenis ini adalah rasa ketakutan terhadap hati nurani diri sendiri, kecemasan jenis ini biasa dirasakan oleh orang yang hati nuraninya berkembang dengan baik, dan dia akan merasa berdosa jika melakukan sesuatu yang menurutnya berlawanan

³⁵ Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, 97–98.

atau bertentangan dengan kode moral dalam dirinya.³⁶ Nandor Fodor dan Frank Gaynor juga membagi kecemasan ke dalam beberapa jenis, diantaranya adalah kecemasan jenis naluriah (*anxiety, instinctual*), kecemasan histeria (*anxiety-hysteria*), kecemasan neurosis (*anxiety-neurosis*), kecemasan neurotis (*anxiety, neurotic*), dan juga kecemasan dalam mimpi-mimpi (*anxiety in dreams*).

Kecemasan naluriah adalah perasaan takut yang timbul ketika naluri masih jauh dari rasa kepuasan ketika ego menyusut kembali, seperti ketakutan terhadap tempat-tempat tinggi. Kecemasan histeria adalah suatu proses represi yang disebabkan oleh keterkaitannya dalam hubungan munculnya kecemasan dalam histeria dan neurosis lainnya. Kecemasan neurotis adalah kecemasan yang muncul terhadap bahaya yang tidak diketahui, sedangkan kecemasan neurosis adalah rasa cemas atau takut yang muncul berdasarkan watak turun menurun seorang manusia yang merupakan faktor paling menentukan dari munculnya jenis kecemasan ini.³⁷ Sedangkan untuk jenis kecemasan dalam mimpi-mimpi berasal dari kegairahan psikoseksual yang mana kecemasan juga memiliki kaitan dengan libido yang ditekan. Mimpi cemas tidak bertolak belakang dengan fungsi-fungsi mimpi untuk pemenuhan keinginan bagi setiap pribadi.³⁸

³⁶ Corey, Terj : E. Koswara, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, 17.

³⁷ Fodor & Frank Gaynor and Penerjemah: Laila Qadria, *Kamus Praktis Psikoanalisis: Diterjemahkan Dari Freud: Dictionary of Psychoanalysis*, 38–42.

³⁸ *Ibid.*, 82–83.

B. PEMBAHASAN TENTANG HYPNOTHERAPY

1. Sejarah Singkat Hypnotherapy

Pembahasan mengenai kemunculan hypnotherapy tidak terlepas dari pembahasan tentang hipnosis. Ini terjadi karena hypnotherapy dan hipnosis masih satu baris dan hipnosis sendiri menjadi basis atau basic dari adanya hypnotherapy. Dalam sejarah hipnosis masa klasik, Eber Papyrus adalah salah seorang yang tertua atau bahkan yang pertama dalam pembahasan tentang penyembuhan pada bangsa Mesir Kuno masa lalu, yakni pada tahun 1552 SM, Raja Mesir yang bernama Papyrus, Kasian Vespasian, Francis I dari Prancis, dan para bangsawan lainnya hingga Charles X menggunakan sebuah metode penyembuhan atau pengobatan dengan dilakukannya pemberian sugesti kepada pasien dengan tujuan untuk sembuh. Tentu saja pada masa itu metode penyembuhan tersebut belum menggunakan istilah hipnosis seperti yang sering kita dengar saat ini dalam praktiknya.³⁹

Pada abad ke-18 disebut-sebut sebagai pondasi di mana hipnosis modern mulai tumbuh dan dikembangkan oleh para ilmuwan atau para tokoh dunia. Hipnosis yang berkembang pada masa tersebut disebut dengan istilah "Mesmerism" yang disandarkan pada pelopornya yakni Franz Anton Mesmer atau disebut juga dengan istilah "Magnetism" yang diselaraskan dengan penyembuhan dengan menggunakan magnet.

³⁹ Ichsan Solihudin, *Hypnosis For Student*, I. (Bandung: DAR!, 2015), 26.

Metode penyembuhan hipnosis baru benar-benar diakui serta diterima oleh ilmu pengetahuan dan dunia pada masa Milton Hyland Erickson. Milton Hyland Erickson sendiri pada akhirnya dinobatkan sebagai salah seorang psikoterapis dan hypnotherapists yang paling kreatif sepanjang sejarah hipnosis. Pada masa tersebut, hipnosis telah diterima oleh berbagai lembaga, diantaranya adalah diterima oleh British Medical Association, American Medical Association, dan juga American Psychological Association.⁴⁰

2. Pengertian Dan Mengenal Hypnotherapy

Berbicara hipnoterapi berarti sama dengan membicarakan atau juga membahas tentang hipnosis, karena hipnoterapi sendiri bermula dari hipnosis dan semua hipnoterapi pasti menggunakan hipnosis. Hipnosis berasal dari kata Yunani, yaitu *hypnos* yang berarti tidur, kata tersebut telah dikenalkan oleh James Braid sejak tahun 1843.⁴¹ Bagi kebanyakan orang memahami hipnosis merupakan suatu bentuk praktik kegiatan supranatural, selain itu ada juga yang mengatakan bahwa hipnosis erat kaitannya dengan hal-hal yang berhubungan dengan ilmu hitam, ilmu sesat dan juga *magic*. Hipnosis sendiri merupakan suatu kondisi di mana manusia di bawa ke alam bawah sadar untuk menerima beberapa informasi positif dengan kondisi yang nyaman dan

⁴⁰ Ibid., 27–41.

⁴¹ Andri Hakim, *Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, Dan Gangguan Mental Lainnya*, ed. Widyawati Oktavia, I. (Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka, 2010), 32.

menyenangkan dalam lingkungan terkendali meskipun pada titik ini pikiran manusia akan kehilangan kemampuan kritisnya untuk menolak sugesti, kondisi hipnotis ini tercipta dalam situasi yang terkontrol dan positif.⁴²

Dalam literatur lain yang ditulis oleh Anand Krishna, hipnosis memiliki istilah kuno yakni *vashikaran* atau teknik mengendalikan pikiran seseorang. Teknik ini memiliki persamaan dengan *sammohan* yang berarti teknik mempengaruhi orang melalui komunikasi dan penampilan.⁴³ Hipnosis sendiri merupakan keadaan yang rileks, aman dan bahkan alami. Keadaan rileks yang mendalam, di mana terjadi pemusatan perhatian atau kesadaran kondisi itulah yang kemudian disebut sebagai hipnosis. Selain itu, Anand Krishna juga mengutip penjelasan dari Dr. James Brarid yang dikenal dengan Bapak *Hypnotherapy*, dia juga menjelaskan dalam karyanya yang berjudul *Neurypnology* bahwa hipnosis adalah keadaan tubuh yang sangat rileks dengan meningkatnya daya konsentrasi manusia menjadi berkali-kali lipat, oleh karenanya hipnosis sendiri bukan berarti keadaan tidur yang di mana seorang manusia kehilangan akan kesadarannya.⁴⁴

Setelah kita memahami atau mengetahui sedikit tentang hipnosis untuk membuktikan bahwa hipnosis bukanlah ilmu hitam, ilmu sesat

⁴² Gunawan, *Hypnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring*, 3–10.

⁴³ Anand Krishna, *NeoSpiritual Hypnotherapy Seni Pemusatan Diri Untuk Bebas Dari Pengaruh Hipnosis Massal*, I. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2012), 264.

⁴⁴ *Ibid.*, 17–18.

maupun *magic* maka selanjutnya kita akan mengetahui lebih jauh tentang hipnoterapi, karena hipnoterapi itu sendiri merupakan pengembangan dari hipnosis. Hipnoterapi adalah suatu jenis hipnotis yang digunakan untuk pengobatan diri sendiri maupun orang lain, pengobatan ini juga memiliki fungsi untuk menggali potensi diri seorang individu, pengembangan bisnis dan juga mengatasi berbagai penyakit yang dialami seseorang.⁴⁵

Adi W Gunawan juga menjelaskan hipnoterapi di dalam bukunya *Hypnotherapy : The Art Of Subconscious Restructuring*, bahwa hipnoterapi merupakan suatu cara yang sangat mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran alam bawah sadar seseorang, melakukan re-edukasi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit. Hipnoterapi sendiri memang dilakukan dengan menggunakan hipnosis, hanya saja baru bisa dikatakan sebagai hipnoterapi ketika menggunakan teknik-teknik tertentu untuk membantu para klien meningkatkan diri mereka sesuai dengan masalah yang mereka hadapi.⁴⁶

Hipnoterapi merupakan suatu metode terapi yang dilakukan oleh seorang hipnoterapis kepada klien yang berada dalam kondisi hipnotis, hipnoterapi berasal dari kata *hypno* dan *therapy*. Hipnosis yang dilakukan dalam hipnoterapi dengan sugesti penyembuhan. Metode hipnoterapi bisa memodifikasi perilaku klien, emosional klien, sikap

⁴⁵ Solihudin, *Hypnosis For Student*, 46.

⁴⁶ Gunawan, *Hypnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring*, 11–13.

klien, hingga berbagai macam kondisi klien yang termasuk juga seperti kebiasaan buruk, kecemasan, stress, manajemen rasa sakit dan nyeri, dan juga pengembangan pribadi manusia. Metode hipnoterapi merupakan penggabungan dari berbagai keahlian yang memiliki nilai seni tinggi. Dalam metode hipnoterapi penyembuhan dilakukan untuk mengatasi berbagai permasalahan atau gangguan⁴⁷

Hipnoterapi atau hipnosis sendiri merupakan suatu metode pemberian informasi kepada klien berupa sugesti melalui alam bawah sadar klien, dengan berupaya menembus critical area dari sang klien tersebut dengan harapan informasi dapat lebih mudah memasuki Sub-Conscious area atau yang disebut juga dengan RAS (Reticular Activating System) atau penampungan data sementara dalam diri manusia, selain itu di tempat ini juga data akan diproses berdasarkan analisa, logika, perkembangan etika dan lain sebagainya.⁴⁸

Hipnoterapi merupakan suatu jenis metode penyembuhan yang menyeimbangkan sistem harmonisasi tubuh dengan mengatur kembali pola-pola negatif yang sering dilakukan, baik secara sadar maupun tidak secara sadar oleh seseorang. Dengan memasuki pikiran alam bawah sadar klien hipnoterapi dilakukan, pola-pola negatif yang selama ini dilakukan oleh klien akan terekam ke alam bawah sadar dengan

⁴⁷ Hakim, *Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, Dan Gangguan Mental Lainnya*, 33.

⁴⁸ Nur Handayani, "Hipnoterapi Konseling," *MUHAFADZAH: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2021): 4.

mengkoreksi dan memprogram ulang dengan memberikan pandangan-pandangan yang baru dengan memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi klien secara jangka panjang.⁴⁹

3. Manfaat Hypnotherapy

Sebagai salah satu media penyembuhan baru yang semakin dikenal oleh kalangan masyarakat luas, hipnoterapi memiliki tujuan untuk mengembalikan adanya perubahan negatif dalam tubuh setiap individu untuk kembali kedalam tatanan semula sebelum adanya perubahan negatif. Dengan tujuan yang demikian ini, menunjukkan bahwa dalam hipnoterapi tidak mengenal diagnosis penyakit ataupun evaluasi penyakit yang ada di dalam tubuh klien. Selain itu dalam aturan hipnoterapi, seorang hipnoterapis tidak diperkenankan untuk melakukan atau menanyakan diagnosis penyakit apapun kepada klien, kecuali hipnoterapis tersebut merupakan seorang dengan ahli medis. Beberapa aturan di atas menunjukkan bahwa, di dalam hipnoterapi penyembuhan dilakukan untuk mengatasi berbagai permasalahan atau gangguan. Oleh karena itu dalam hipnoterapi tidak mengenal adanya kata "penyakit".⁵⁰

Hipnoterapi merupakan konsep metode penyembuhan berjangka waktu panjang dengan menyeimbangkan sistem-sistem organisasi tubuh, hipnoterapi dilakukan dengan mengatur perilaku-perilaku negatif

⁴⁹ Hakim, *Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, Dan Gangguan Mental Lainnya*, 39.

⁵⁰ *Ibid.*, 34.

yang sering dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar, perilaku negatif tersebut akan di atur kembali dalam penyembuhan hipnoterapi dengan memasuki pikiran alam bawah sadar dari klien, kemudian pola-pola negatif yang selama ini dilakukan oleh klien akan dikoreksi dan diprogram ulang dengan memberikan pandangan-pandangan baru yang akan menghasilkan kenyamanan dan rasa ketenangan dalam rentang waktu jangka panjang bagi sang klien.⁵¹

Hipnoterapi atau suatu seni pemusatan diri dikembangkan oleh para tokoh terdahulu untuk membantu manusia dalam membebaskan dirinya dari pengaruh hipnosis massal. Dalam buku yang ditulis oleh Anand Krishna, yakni buku dengan judul NeoSpiritual Hypnotherapy dikatakan bahwa pemusatan diri merupakan suatu pelajaran pertama yang diberikan kepada anak dengan rentan usia 5-6 tahun yang baru masuk sekolah. Dalam pemusatan diri, mereka diajarkan untuk menjaga keseimbangan agar tidak terombang-ambing oleh pengalaman yang tidak terduga dalam keseharian. Pemusatan diri dalam hal ini memiliki harapan bahwa setiap orang yang melakukan tahapan hipnosis atau hipnoterapi bisa menemukan jiwa kepribadian masing-masing dengan hasil akhir menyadari akan adanya hubungan dengan Sang Jiwa Agung. Dalam bukunya tersebut Anand Krishna menyatakan bahwa hipnoterapi atau hipnosis sama halnya dengan meditasi. Meditasi yang dilakukan diharapkan dapat menyatukan jiwa manusia dengan Jiwa Yang Agung,

⁵¹ Ibid., 38–39.

kebersatuan itulah yang nantinya disebut dengan jati diri manusia sesungguhnya.⁵²

4. Tahap-Tahap dan Teknik-Teknik dalam Hypnotherapy

a. Tahap *Preinduction* Interview

Tidak hanya hipnoterapi saja, tetapi dalam semua metode terapi awalnya akan selalu dilakukan tahap *preinduction interview*. Tahap ini merupakan tahap yang sangat penting dan akan menentukan hasil terapi yang akan dilakukan nantinya. Tahap ini dimulai saat pertama kali klien menghubungi terapis baik melalui telpon, e-mail, sms maupun bertemu langsung. Dalam tahap ini akan terbagi menjadi beberapa komponen atau unsur, diantaranya adalah membangun dan menjaga relasi, mengatasi atau menghilangkan rasa takut, membangun ekspektasi klien dengan tidak memberikan janji bahwa terapi yang kita lakukan akan menyebabkan pasien sembuh, menggali dan mengumpulkan informasi tentang permasalahan yang dihadapi oleh klien.⁵³

b. Tahap Induksi

Tahap induksi adalah suatu tahap membantu klien untuk masuk ke dalam kondisi *trance*. Bagi klien yang memiliki tipe *physical* akan sangat baik dalam menerima atau merespon sugesti

⁵² Krishna, *NeoSpiritual Hypnotherapy Seni Pemusatan Diri Untuk Bebas Dari Pengaruh Hipnosis Massal*, 266–267.

⁵³ Gunawan, *Hypnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring*, 87–90.

dan induksi yang bersifat langsung (*direct*) dan berhubungan dengan fisik mereka, sedangkan klien yang bertipe *emotional* hanya akan memberi respon bila induksi yang diberikan bersifat tidak langsung (*indirect*) dan menyentuh aspek emosi, dan untuk klien yang memiliki sifat *intellectual* hanya akan merespon sugesti atau induksi yang bisa memuaskankan pikiran logis mereka.⁵⁴

Teknik induksi dapat dikelompokkan menjadi enam teknik dasar induksi, diantaranya adalah:

1. *Eye Fixation* (Fiksasi Mata)

Pada teknik ini klien diminta untuk menatap dengan pandangan yang terfokus pada suatu objek. Objek yang digunakan dalam teknik ini biasanya berupa satu titik pandang, cahaya lilin, ujung jari kelingking, atau apa saja yang bisa membuat pandangan fokus pada satu titik sehingga mata akan lelah. Teknik ini bertujuan untuk membuat pikiran sadar bosan dan lengah.

2. *Relaxation or Figure of Nervous System* (Relaksasi atau Kelelahan Sistem Saraf)

Pada teknik dasar ini terbagi menjadi dua teknik, yakni teknik relaksasi progresif dan induksi Ericksonian. Relaksasi progresif adalah relaksasi fisik yang sistematis

⁵⁴ Ibid., 91.

teknik ini dimulai dari bagian tubuh atas seperti kepala kemudian turun ke kaki yang juga disertai dengan sugesti atau visualisasi untuk memperdalam kondisi rileks. Sedangkan induksi Ericksonian adalah bentuk hipnosis yang menggunakan metafora dan kondisi klien saat relaksasi sebagai masukan agar klien dapat masuk ke dalam kondisi *trance*. Misalnya: "Dan saya melihat nafas anda semakin lambat dan berat, itu berarti anda semakin masuk ke dalam kondisi rileks yang dalam".

3. *Mental Confusion* (Membingungkan Pikiran)

Teknik ini dirancang untuk membingungkan dan juga membuat pikiran sadar klien lengah, sehingga klien dapat masuk ke dalam kondisi *trance*. Selain itu, teknik ini juga bisa dilakukan dengan memberikan banyak input secara bersamaan sehingga pikiran bawah sadar klien tidak sanggup mengatasi informasi berlebih yang masuk ke pikiran bawah sadar klien.

4. *Mental Misdirection* (Menyesatkan Pikiran)

Teknik ini adalah teknik induksi yang menggunakan respon fisik tertentu dari klien terhadap sesuatu yang diimajinasikan. Pada teknik ini menggunakan teknik uji sugestibilitas sebagai sarana untuk membawa klien masuk ke dalam kondisi hipnosis.

5. *Los Equilibrium* (Kehilangan Keseimbangan)

Teknik ini merupakan teknik yang dilakukan sambil menggerakkan sebagian atau bahkan seluruh tubuh klien, seperti halnya dikursi goyang atau seperti ibu-ibu yang mengayunkan bayinya agar sang bayi dapat rileks dan tertidur.

6. *Shock to Nervous System* (Kejutan pada Sistem Saraf)

Teknik jenis ini menggunakan kejutan pada sistem saraf, teknik ini juga bisa disebut dengan teknik induksi cepat. Bila teknik ini dilakukan dengan tepat dan efektif, maka klien akan secara cepat masuk dalam kondisi hipnosis yang dalam dengan waktu yang singkat.

Tahapan induksi juga memiliki dua macam pendekatan yang harus diketahui oleh terapis saat melakukan induksi kepada klien, yaitu:

1. *Authoritarian* (Paternal)

Dalam pendekatan ini terapis meminta atau memerintah klien untuk menjalankan sugesti yang diberikan. Pendekatan ini cocok digunakan untuk klien yang patuh atau memiliki tingkat sugestibilitas yang tinggi.

2. *Permissive* (Maternal)

Pendekatan jenis ini lebih bersifat ajakan kepada klien dan disampaikan secara lemah lembut. Pendekatan ini

mengajak klien, mendorong klien, dan mengarahkan klien secara halus dan lembut untuk mengikuti sugesti yang diberikan. Jenis pendekatan ini banyak digunakan dalam proses *hypnotherapy*.

Berbeda dengan tahapan pre-induksi atau *preinduction* interview, ternyata di dalam tahapan induksi terdapat sepuluh jenis aturan yang berlaku, diantara sepuluh jenis aturan dalam induksi adalah:

1. Aturan pertama dalam tahapan induksi adalah "Tidak Ada Aturan". Semua proses tergantung pada situasi dan kondisi hipnosis yang dilakukan. Situasi pada saat melakukan hipnosis menentukan tindakan yang harus dilakukan selanjutnya oleh terapis, hal ini memberi pengertian bahwa situasi dan kondisi yang berlangsung tidak harus terlalu berpacu pada *script* hipnosis yang digunakan. Oleh karenanya terapis dapat melakukan improvisasi jika hal tersebut dirasa perlu dilakukan.
2. Sukses menghasilkan sukses berikutnya. Jika klien memberikan respon pada apa yang dikatakan oleh terapis, maka terapis perlu menggunakan hal ini sebagai acuan untuk melakukan hal lainnya, "*Bagus sekali! Mata anda mulai berkedip dan lelah. Semakin mata anda berkedip, maka anda akan semakin menjadi lebih rileks dan mengantuk...*".

3. Bersikap tetap percaya diri dan santai meskipun tahapan induksi yang sedang berlangsung tidak berjalan sesuai yang diinginkan. Dalam kondisi ini, terapis harus menyiapkan diri untuk menghadapi segala sesuatu yang tidak diharapkan. Jika terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan, terapis harus menggunakan teknik induksi lainnya tanpa perlu memberitahu klien tentang apa yang sedang terjadi.
4. Pastikan sugesti yang diberikan jelas dan tegas, jangan menggunakan kalimat seperti, "Anda akan membuat mata anda menjadi tertutup...", tetapi gunakanlah kalimat seperti, "Mata anda akan tertutup...".
5. Nada dan cara berbicara merupakan hal yang bersifat sangat penting. Setiap tekanan, perubahan volume suara, waktu jeda, dan hal-hal lain yang berhubungan dengan cara mengucapkan sugesti sangat mempengaruhi makna kata dan kalimat yang nantinya dicerna oleh pikiran klien.
6. Berikan sugesti dengan melibatkan sebanyak mungkin indera, hal ini berkaitan dengan jenis klien yang berbeda-beda, baik klien dengan jenis kategori visual, auditori, atau kinestetik. Maka untuk mempermudah gunakanlah sebanyak mungkin sugesti yang memiliki kaitan dengan indera.
7. Manfaatkan semua sinyal positif yang tampak pada diri klien. Seperti halnya jika mata klien berkedip, buatlah seolah-olah

memang itulah yang seharusnya terjadi pada klien, dan sebagai terapi segerakan memasukkan hal tersebut ke dalam sugesti kepada klien. Semakin banyak terapi menggunakan sinyal positif, maka semakin efektif sugesti yang di berikan.

8. Repetisi dalam melakukan sugesti sangatlah penting. Ide apapun yang menjadi fokus dari pikiran akan terwujud menjadi suatu realitas. Dengan melakukan pengulangan, sugesti yang dilakukan ke dalam pikiran bawah sadar klien akan semakin kuat pengaruhnya terhadap klien.

9. Hindari ambiguitas. Klien cenderung menerjemahkan perintah yang terkandung di dalam sugesti, oleh karena itu kehati-hatian perlu diperhatikan dalam memilih kata yang digunakan untuk memberikan sugesti, supaya klien tidak salah mengerti.

10. Jangan memperlakukan induksi sebagai sebuah kontes. Jangan pernah menantang orang untuk dihipnosis. Seperti halnya jika mengatakan, "Saya akan membuat anda terhipnosis, walaupun anda menolak". Dengan kata-kata tersebut maka klien akan merasa tertantang, sedangkan untuk menghipnosis seseorang, terapis membutuhkan kerjasama dengan klien.

c. Tahap *Deepening*

Tahap *deepening* merupakan tahap yang membantu klien untuk masuk semakin jauh lebih dalam ke alam bawah sadarnya meskipun sang klien sudah dalam keadaan *trance*. Semakin dalam klien masuk ke alam bawah sadar, maka sugesti atau hipnoterapi yang dilakukan akan berjalan dengan lancar, mudah dan terkesan cepat. Teknik *deepening* atau depth level test sangat diperlukan untuk memastikan bahwa klien telah memasuki dalam kondisi *trance* yang dibutuhkan untuk melakukan terapi, namun juga perlu diketahui bahwa depth level test dalam teknik *deepening* hanya diperlukan untuk klien yang menggunakan *physically suggestible*.⁵⁵

Deepening merupakan suatu tahapan yang diberikan setelah klien melalui tahapan induksi dalam metode terapi. Tahap *deepening* diberikan dengan cara menghitung dari angka 10 sampai 1 ataupun sebaliknya, kemudian pada masing-masing angka terakhir diberikan sugesti bahwa klien telah memasuki keadaan yang lebih tenang dan lebih rileks dibanding dengan keadaan yang sebelumnya. Setelah selesai menghitung, maka kemudian klien diberikan visualisasi bahwa klien memasuki tempat yang sangat nyaman, sangat rileks, dan sangat tenang. Teknik ini bertujuan untuk membantu klien memasuki tingkat relaksasi yang klien, sehingga pikiran bawah sadar klien jauh lebih terbuka dibanding dengan

⁵⁵ Ibid., 131.

keadaan yang sebelumnya.⁵⁶ Tahapan *deepening* yang ditandai dengan klien memasuki kondisi *trance* digunakan untuk terapis memberikan sugesti secara mendalam berupa kata-kata yang nantinya akan membentuk suatu keyakinan dalam diri klien.⁵⁷

Klien yang sedang menjalani terapi dalam kondisi *trance* harus dibangunkan secara perlahan. Klien yang dibangunkan secara tiba-tiba nantinya akan merasa pusing, kecuali dalam keadaan darurat. Waktu ideal untuk membangunkan klien berkisar antara 30-45 detik, hal ini juga bergantung kembali pada seberapa dalam kondisi *trance* klien, makin lama atau makin dalam kondisi *trance* klien maka akan membutuhkan waktu yang semakin lama untuk membangunkannya.⁵⁸

Hipnoterapi juga memiliki berbagai teknik, keberagaman teknik yang ada akan disesuaikan oleh terapis sesuai dengan kondisi klien di lapangan. Diantara beberapa teknik yang dimiliki oleh hipnoterapi bisa digunakan secara bersamaan maupun digunakan secara terpisah, hal ini hanya bisa ditentukan oleh terapis. Diantara teknik-teknik hipnoterapi yakni⁵⁹:

⁵⁶ Agung Purwanto, Budi Muhammad Taftazani, and Eva Nuriyah Hidayat, "Metode Hipnoterapi Untuk Penanganan Klien Dengan Kebiasaan Merokok," *Share : Social Work Journal* 11, no. 2 (2022): 95.

⁵⁷ Ashadi Cahyadi, "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku," *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 17, no. 2 (2017): 77.

⁵⁸ Gunawan, *Hypnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring*, 133–134.

⁵⁹ Cahyadi, "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku," 78–80.

1. *Idemotor Response*

Teknik ini biasa digunakan oleh terapis untuk mendapatkan jawaban dari klien baik berupa "ya" atau "tidak" dan bahkan "tidak tahu sama sekali" yang ditunjukkan ketika klien menggerakkan salah satu jari tangannya. Teori dibalik adanya teknik ini adalah orang cenderung memberikan jawaban yang jujur, sesuai dengan pikiran bawah sadar melalui respon gerakan fisik daripada dalam bentuk verbal maupun ucapan.

2. *Hipnotic Regression*

Teknik regresi ini merupakan suatu teknik yang bisa membawa klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu sebab terjadinya suatu permasalahan dalam diri klien. Teknik ini biasanya menggunakan *affect bridge* (jembatan perasaan).

3. *Systematic Desensitization*

Teknik ini bertujuan untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap phobia yang dialaminya. Seperti contoh klien diminta untuk mengimajinasikan suatu hewan yang ditakutinya, kemudian hewan tersebut berada dalam jarak 3 – 4 meter dari tempat ia berdiri, kemudian jarak antara klien dengan hewan yang ditakutinya semakin diperpendek ketika klien telah merasa nyaman, hingga pada akhirnya hewan tersebut bisa berada dalam jarak terdekat dengan klien dalam imajinasinya.

4. *Implosive Desensitization*

Teknik ini biasanya digunakan ketika klien mengalami *abreaction* (kondisi di mana muatan emosi dari pikiran bawah sadar meluap keluar dalam bentuk ucapan maupun perilaku tertentu). Setelah klien diberi kesempatan mengalami kondisi tersebut selama 30 hingga 60 detik, selanjutnya klien di bawa menuju tempat yang damai untuk menenangkan dirinya. Tujuan dari teknik ini adalah untuk menurunkan tingkat intensitas emosi klien secara bertahap. Beberapa ahli memberi istilah *circle therapy* bagi teknik ini.

5. *Desensitization by Object Projection*

Pada teknik ini klien diminta untuk membayangkan rasa sakit, emosi, atau mengimajinasikan bahwa masalah yang ada dalam tubuhnya keluar. Secara tidak langsung, teknik ini bertujuan untuk membantu klien mengurangi rasa emosi secara perlahan hingga pada akhirnya rasa sakit dan emosi tersebut bisa sangat minim dalam diri klien.

6. *The Informed Child Technique*

Teknik ini biasa digunakan ketika klien merasakan kembali rasa traumatik yang telah terjadi, hanya saja saat kembali ke masa lampau klien juga diberi sugesti dengan pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan dan pengertian yang ia miliki dalam kehidupan saat ini. Teknik ini bertujuan supaya klien mengambil pembelajaran sesuai dengan yang di inginkan oleh klien, kemudian mendapatkan

kebijaksanaan dari rasa traumatik itu, dan melakukan pelepasan atas rasa traumatik tersebut.

7. *Gestalt Therapy*

Teknik terapi ini biasa digunakan menggunakan metode permainan peran atau disebut juga dengan *role play*. Pada teknik ini klien diminta untuk memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri atau sebagai orang lain yang menyebabkan rasa traumatik atau luka batin.

8. *Rewriting History (Reframing)*

Tahapan pertama dari jenis terapi ini dilakukan dengan *the informed child technique*. Pada tahapan selanjutnya menggunakan *gestalt therapy* yang diharapkan klien dapat menyampaikan apa yang ingin dikatakan kepada orang yang membuat luka batin atau rasa trauma terhadap dirinya.

9. *Open Screen Imagery*

Teknik ini menggunakan metode imajinasi layar bioskop. Pertama-tama klien diminta untuk masuk ke dalam ruangan bioskop, kemudian klien dipersilahkan duduk di depan layar bioskop dengan posisi di tengah. Pada tahapan selanjutnya, klien diminta untuk membayangkan hasil yang ingin di capai. Seluruh skenario yang tampil di layar bioskop ditentukan sendiri oleh klien tersebut.

10. *Positive Programmed Imagery*

Teknik ini bisa digunakan ketika klien hendak dibangunkan dari kondisi *trance*. Seperti klien diminta untuk membayangkan dirinya dalam kondisi tenang, nyaman, rileks, dan santai dalam menghadapi situasi yang sama. Kemudian, klien juga diminta memberikan tanda ketika dirinya telah selesai melakukan *positive programmed imagery* dengan menggerakkan jarinya atau bisa dengan menggunakan tanda-tanda lainnya.

11. *Verbalizing*

Teknik ini dilakukan dengan klien diminta untuk mengungkapkan pemahaman baru yang menurutnya harus dilakukan ketika ia menghadapi situasi yang sama. Teknik jenis ini dapat meningkatkan penerimaan *post hypnotic suggestion* yang diberikan oleh terapis. Tujuan teknik tentu saja diharapkan klien bisa lebih menerima keadaan yang sama jauh lebih baik dari yang sebelumnya.

12. *Direct Suggestion*

Teknik ini merupakan jenis sugesti yang diberikan secara langsung kepada klien berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien tersebut.

13. *Indirect Guided Imagery (Ericksonian Methapors)*

Teknik ini menggunakan metafora cerita yang sepenuhnya disiapkan oleh terapis, hanya saja penyimpulan cerita sepenuhnya oleh klien.

14. *Inner Guide*

Inner guide merupakan orang yang membantu klien, baik itu penasihat spiritual, malaikat, mentor, ataupun orang bijaksana yang masih bagian dari klien. Dalam teknik ini *inner guide* berfungsi untuk membantu klien memecahkan masalahnya.

15. *Parts Therapy*

Teknik jenis ini memiliki fungsi untuk membantu klien memecahkan masalah atau konflik yang timbul dari bagian-bagian klien itu sendiri.

16. *Dream Therapy*

Dalam teknik jenis ini menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran alam bawah sadar. Sedangkan mimpi yang digunakan untuk analisis adalah mimpi yang terjadi selama kurang lebih ketika klien hendak bangun.

C. PEMBAHASAN TENTANG QUR'ANIC THERAPY

1. Pengertian dan Mengenal Qur'anic Therapy

Allah SWT telah menetapkan bahwa agama merupakan pedoman hidup bagi seluruh umat manusia yang memberikan petunjuk berbagai aspek kehidupan dunia, seperti halnya pengetahuan mental atau rohani

yang sehat. Selain sebagai petunjuk kehidupan, agama berperan sebagai metode terapi atau penyembuhan bagi penyakit kejiwaan yang dialami oleh manusia. Agama juga berperan dalam penyesuaian diri manusia. Banyak para ahli mengatakan bahwa agama dapat memberikan suasana psikologis tertentu untuk mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan lainnya yang dialami oleh manusia.⁶⁰

Qur'anic terapi yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari jenis terapi SQEFT, secara teoritik terapi jenis ini didasari dari jenis terapi EFT (*Energy Pscyhology*), yaitu bidang keilmuan baru, dan merupakan turunan dari jenis terapi dengan prinsip *energy healing* yang dimana banyak dipraktikkan oleh dokter Tiongkok kuno. Energy Psychology baru dikenal luas sejak ditemukan oleh Dr. Roger Callahan pada tahun 1980-an. Pada pertengahan tahun 1990 Energy Psychology dikenalkan atau disebarluaskan oleh Gary Craig hingga pada akhirnya menjadi konsumsi orang awam, dan juga digunakan secara luas disekitar Amerika dan Eropa. Dalam prinsip energi psikologi dijelaskan bahwa emosi negatif disebabkan oleh gangguan sistem energi tubuh. Energi psikologi merupakan cabang ilmu dari ilmu psikologi yang mempelajari akibat sistem energi tubuh manusia terhadap perasaan dan kelakuan atau tingkah laku. Cara kerja energi psikologi didasarkan pada prinsip bahwa kesehatan tubuh, daya batin dan jiwa berakar pada sistem energi tubuh.⁶¹

⁶⁰ Duski Samad, *Konseling Sufistik*, I. (Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2017), 70.

⁶¹ Rosyanti, Indriono Hadi, *Buku Panduan Terapi SQEFT*, 35–36.

Melalui teori yang dikemukakan oleh Henderson, bahwa setiap individu memiliki susunan jasmani dan rohani tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Martha E Roger menggambarkan bahwa manusia merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dengan lingkungannya. Ibnu Qayyim Al-Jauzi dan Hamdani Bakran juga mengatakan bahwa terapi Al-Qur'an merupakan terapi yang digunakan untuk menyembuhkan suatu penyakit gangguan jiwa dan fisik. Ayat-ayat Al-Qur'an, dzikir, atau doa para nabi yang dibacakan untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain dengan harapan kesembuhan. Terapi Al-Qur'an dilaksanakan dalam kondisi relaksasi otot dan pikiran yang kemudian mendengarkan dengan khusyu' lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Perasaan stress, kegundahan hati, dan kesempitan dalam dada akan berubah menjadi ketenangan, sebab dengan dzikir, membaca dan mendengarkan Al-Qur'an, mengingat Allah, memberikan ketenangan, ketentraman, penghilang, kecemasan, stress, atau depresi.⁶²

Terapi murottal Al-Qur'an atau bacaan Al-Qur'an dengan irama yang teratur dan bacaan yang benar juga merupakan sebuah musik Al-Qur'an mampu mendatangkan ketenangan dan juga meminimalkan kecemasan sebesar 97%, bagi mereka yang mendengarkannya 65% mendapatkan ketenangan dari bacaan Al-Qur'an dan 35% mendapatkan ketenangan dari bahasa Arab bukan Al-Qur'an. Terapi non farmakologi

⁶² Lilin Rosyanti et al., "Pendekatan Terapi Spiritual Al-Quranic Pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis," *Health Information* 10, no. 1 (June 27, 2018): 40, accessed March 13, 2023, <https://www.neliti.com/publications/296601/>.

yang dapat digunakan mengurangi rasa nyeri salah satunya dengan menggunakan teknik distraksi dengan ayat suci Al-Qur'an yang dapat menstimulasi gelombang delta yang menyebabkan pendengar dalam keadaan tenang, tentram, dan juga nyaman. Relaksasi religius yang dikembangkan oleh Benson menggabungkan relaksasi dengan faktor keyakinan dapat menciptakan kekuatan dari dalam yang membantu seseorang mencapai kondisi rileks. Dengan di analogikan bahwa bacaan Al-Qur'an mempunyai tempo lambat, teratur dan lembut serta faktor keyakinan dapat diharapkan dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menimbulkan relaksasi.⁶³

Terapi yang menggunakan pendekatan Al-Qur'an merupakan salah satu metode terapi penyembuhan dan solusi penyakit fisik, spiritual, dan sosial bagi semua umat manusia khususnya bagi umat muslim. Secara ilmiah, kegiatan mendengarkan dan juga membaca Al-Qur'an menimbulkan efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, dan melepaskan endorfin dari di dalam otak manusia, yang juga kemudian bisa memberikan efek positif terhadap suasana hati serta ingatan klien, memberikan rasa atau sifat fokus terhadap pikiran serta pengalaman yang positif, membantu mengalihkan pikiran-pikiran negatif yang ada, menurunkan stress, kecemasan, serta depresi yang di derita. Terapi

⁶³ Wahida Azis, M. Nooryanto, and Sri Andarini, "Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar \hat{I}^2 -Endorphin Dan Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif," *Jurnal Kedokteran Brawijaya* 28, no. 3 (February 13, 2015): 214, accessed March 13, 2023, <https://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/672>.

menggunakan Al-Qur'an menjadi pengobatan yang memiliki sifat nonfarmakologi untuk melengkapi terapi-terapi yang telah ada.⁶⁴

Qur'anic terapi yang digunakan dalam penelitian ini di adaptasi dari SQEFT (*Spiritual Qur'anic dan Emotional Freedom Technique*) merupakan jenis intervensi spiritual kombinasi yang digabung dari terapi Al-Qur'an dan EFT (*Emotional Freedom Technique*). Intervensi yang dikombinasikan ini diharapkan bisa menjadi jenis intervensi baru bagi para praktisi kesehatan jiwa, keluarga pasien, serta masyarakat luas. Intervensi terapi spiritual yang dikemudian hari akan dilakukan ini menjadikan intervensi terapi bersifat pelengkap dan pendukung dari pengobatan atau terapi yang telah diterima pasien. Dalam terapi ini, di dalamnya juga sudah termasuk dengan terapi kognitif, dengan memberikan makna positif serta interpretasi ulang terhadap masalah pasien dengan disertai doa, dzikir, mendengarkan ayat Al-Qur'an, memperbaiki niat, penyerahan diri secara ikhlas, sabar dan syukur kepada Allah SWT.⁶⁵

Berdasarkan cara kerja qur'anic terapi atau terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satu jenis metode terapi suara. Efek yang akan ditimbulkan dari terapi jenis ini yakni berupa efek psikologis dan juga efek neurologis. Lantunan irama yang dihasilkan dari terapi jenis ini bisa memperbaiki fisiologis saraf manusia, sehingga perbaikan mekanisme

⁶⁴ Rosyanti, Indriono Hadi, *Buku Panduan Terapi SQEFT*, 5.

⁶⁵ *Ibid.*, 6.

tubuh pada klien bisa terjadi.⁶⁶ Hasil eksperimen yang dilakukan oleh Ahmed Elkadi menjelaskan bahwa pembacaan Al-Qur'an terhadap klien bisa memunculkan efek relaksasi pada ketegangan saraf-saraf beserta perubahan fisiologis, terlebih lagi jika pembacaan Al-Qur'an diperdengarkan dengan irama yang stabil, lambat, dan harmonis maka akan memunculkan ketenangan bagi para pendengarnya atau klien dan dapat dijadikan penyembuh baik secara fisik maupun secara psikis. Dengan demikian dapat dipahami bahwa Al-Qur'an sebagai obat atau metode penyembuhan baru, baik jika dibaca atau didengarkan akan memberikan perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung serta perubahan kadar darah yang terkandung di dalam kulit. Sehingga jika qur'anic terapi di terapkan pada klien, akan membawa gelombang suara menuju ke otak serta mendorong otak untuk memproduksi zat kimia yang biasa disebut *neuropeptide* dan zat tersebut akan menghasilkan efek tubuh terasa nyaman.⁶⁷

2. Manfaat Qur'anic Therapy

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan dengan metode *qur'anic* terapi atau terapi murottal Al-Qur'an telah banyak dilakukan di lingkungan masyarakat. Beberapa manfaat telah terbukti secara nyata dari hasil intervensi dengan menggunakan metode *qur'anic* terapi. Dari

⁶⁶ Sasongko Priyo et al., "Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap," *Jurnal Keperawatan Soedirman* 11, no. 3 (March 8, 2018): 172, accessed March 14, 2023, <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/710>.

⁶⁷ Rohmi Handayani et al., "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif" (n.d.): 7–8.

beberapa penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan spiritual monoteistik Barat yakni dengan agama Kristen, Yahudi, dan Islam menunjukkan bahwa⁶⁸:

1. Spiritual atau keagamaan menyediakan sumber daya untuk mengatasi rasa stress yang dapat meningkatkan emosi positif dan mengurangi rasa stress agar terhindar dari gangguan jiwa seperti depresi, gangguan kecemasan (*anxiety*), bunuh diri, dan juga penyalahgunaan zat-zat terlarang. Intervensi dengan menggunakan metode spiritual memberikan pandangan dunia baru yang optimis dengan melibatkan kekuatan transendental pribadi.
2. Keyakinan melalui spiritual atau keagamaan bisa memberi jawaban yang memuaskan atas pertanyaan eksistensi yang sering kita pikirkan sendiri, seperti "dari mana seseorang itu berasal", "mengapa kita ada di sini", dan "kemana kita akan pergi". Keyakinan akan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan seperti itu akan membantu menormalkan perubahan dan memberikan sifat teladan bagi orang-orang yang menderita masalah serupa. Dengan demikian memberikan pemahaman, bahwa keyakinan spiritual memiliki potensi mempengaruhi

⁶⁸ Rosyanti et al., "Pendekatan Terapi Spiritual Al-Quranic Pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis," 42–43.

penilaian kognitif terhadap peristiwa kehidupan negatif yang ada menjadi positif.

3. Spiritual memiliki peraturan doktrin bagaimana menjalani hidup dan bagaimana memperlakukan orang lain di kelompok sosial. Ketika seseorang mematuhi peraturan tersebut, maka akan bisa mengurangi peristiwa kehidupan dengan menekan rasa emosi negatif dan peningkatan emosi positif.
4. Spiritual menekan cinta pada orang lain, kasih sayang, dan tindakan altruistik sekaligus mendorong pertemuan bersama selama acara sosial. Mencegah stress dan mengarah pada dukungan sosial yang dibutuhkan pada masa-masa sulit. Spiritual dapat membantu seseorang untuk meningkatkan rasa emosi positif. Spiritual mempromosikan kebajikan manusia seperti kejujuran, pengampunan, rasa terima kasih, kesabaran, dan ketergantungan yang membantu untuk menjaga dan meningkatkan emosi positif serta menetralkan atau bahkan menghilangkan emosi negatif yang ada.

Al-Qur'an sebagai kitab suci yang berisikan firman-firman Allah merupakan salah satu pedoman hidup yang kuat bagi umat manusia khususnya umat penganut agama Islam. Al-Qur'an sebagai salah satu aspek dalam spiritualitas jika dibaca dengan tempo yang lambat, lembut, penuh dengan penghayatan dapat menimbulkan suatu respon relaksasi bagi pendengarnya. Dengan memberikan intervensi mendengarkan

lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an membawa klien atau subjek untuk kembali mengingat dan berserah diri atas segala permasalahan yang terjadi pada dirinya kepada Allah. Secara fisik, bacaan ayat suci Al-Qur'an dari suara manusia yang menjadi instrumen penyembuhan paling menakjubkan menurut beberapa peneliti. Suara bisa menurunkan kadar hormon stress, mengaktifkan hormon *endorphin* alami yang menyebabkan meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, selain itu juga dapat memperbaiki sistem kimia tubuh manusia.⁶⁹

Seperti yang kita tahu bahwasannya Allah sendiri telah memberi penjelasan jika Al-Qur'an merupakan obat penyembuh bagi segala penyakit yang ada. Terapi dengan menggunakan metode intervensi Al-Qur'an merupakan satu solusi baru dalam penyembuhan penyakit fisik, penyakit spiritual, dan penyakit sosial khususnya bagi umat Islam. Terapi dengan menggunakan metode Al-Qur'an mengandung obat yang dapat menghilangkan rasa curiga atau rasa cemas berlebihan yang ada, karena Al-Qur'an sendiri dapat menghubungkan hati dan jiwa seseorang dengan Allah *azza wajalla* sehingga dapat memberikan kedamaian serta ketenangan bagi yang membaca maupun mendengarnya. Allah telah menjelaskan bahwa Al-Qur'an sebagai penyembuh spiritual dalam berbagai ayat. Al-Qur'an bukan hanya berfungsi sebagai penyembuh

⁶⁹ Azis, Nooryanto, and Andarini, "Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar \hat{I}^2 -Endorphin Dan Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif," 215–216.

penyakit yang ada di dalam jiwa dan hati setiap manusia, tetapi Al-Qur'an memiliki fungsi yang lebih dari pada fungsi tersebut, yakni sebagai penyembuh tubuh dan jiwa manusia serta mengobati segala jenis penyakit yang ada. Mendengarkan lantunan irama bacaan Al-Qur'an memiliki efek yang positif dan membantu seseorang untuk mencapai ketenangan, ketentrama, selain itu irama Al-Qur'an dapat mengurangi tingkat depresi serta dapat menjadi suatu prosedur baru nonfarmasi yang aman untuk mengurangi rasa kecemasan.⁷⁰

Efek suara yang ditimbulkan dari bacaan atau intervensi terapi Al-Qur'an merupakan gelombang suara yang akan memasuki sirkuit akustik primer melalui jalur telinga luar. Penyembuhan melalui terapi AL-Qur'an merupakan jenis pengobatan dengan keyakinan sang klien dan proses mengingat Allah, terapi jenis ini banyak dikatakan telah memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam membuat pasien psikotik menanggapi pengobatan yang akan diberikan. Membaca Al-Qur'an dengan keras maka akan mengobati tekanan psikologis yang terjadi dengan memberikan pengaruh positif kepada klien jika dibandingkan dengan kegiatan membaca Al-Qur'an dari dalam hati. Terapi murottal Al-Qur'an sendiri merupakan salah satu jenis terapi spiritual yang akan memberikan efek terapeutik kepada siapapun yang mendengarkannya. Terapi murottal Al-Qur'an mampu memberikan banyak manfaat kepada

⁷⁰ Lilin Rosyanti, Akhmad, and Indriono Hadi, "Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an Sebagai Pengobatan Fisik Dan Psikologis Di Masa Pandemi COVID-19," *Health Information : Jurnal Penelitian* 14, no. 1 (June 30, 2022): 94–95, accessed March 22, 2023, <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/480>.

klien yang menerima intervensi terapi ini, seperti halnya pengaturan emosi melalui sistem saraf *vagus* dan sistem *limbik*. Peningkatan dalam pembentukan hormon *endorfin* dalam sistem kontrol desenden yang berakibat terjadinya relaksasi otot. Selain itu, terapi Al-Qur'an juga akan menstimulasi sistem hipotalamus untuk memproduksi *neuropeptide* yang akan menurunkan hormon kortisol, hormon epinefrin, hormon norepniferin, dan hormon dopamin yang akan menimbulkan perasaan nyaman pada tubuh seseorang.⁷¹

Ahmad al-Khadi sebagai direktur utama dari *Islamic Medicine Institute for Education and Research* yang berlokasi di Florida, Amerika Serikat menjelaskan di dalam konferensi tahunan ke - XVII yang diselenggarakan oleh Ikatan Dokter Amerika, wilayah Missouri AS. Ia menjelaskan hasil penelitiannya dengan tema Pengaruh Al-Qur'an Pada Manusia Dalam Perspektif Fisiologi dan Psikologi. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa, mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam menurunkan tingkat ketegangan urat saraf reflektif, kemudian hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif dengan sebuah alat yang memiliki basis komputer.⁷²

⁷¹ Ibid., 95–96.

⁷² Dwi Nur Aini, Priharyanti Wulandari, and Sri Puji Astuti, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Cempaka RSUD Dr. H. Soewondo Kendal," *Jurnal Ners Widya Husada* 3, no. 2 (July 5, 2016): 3, accessed March 23, 2023, <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/177>.

Manfaat dilakukannya *Qur'anic Therapy* atau terapi Al-Qur'an sangat banyak dijelaskan oleh para peneliti-peneliti yang ada, bahkan penjelasan tentang manfaat terapi Al-Qur'an juga telah dijelaskan oleh para negara-negara Barat. Meskipun hanya mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an tetapi perlu diketahui bahwa hal tersebut mengandung manfaat yang berlimpah seperti halnya menurunkan tingkat kecemasan seseorang, memberikan rasa nyaman pada diri seseorang, menurunkan tingkat depresi seseorang. Oleh karena itu, dalam penelitian ini saya menggunakan murottal Al-Qur'an yang kita tahu merupakan bagian dari instrument musik, kemudian harmonisasi dalam murottal Al-Qur'an yang indah akan masuk ke dalam telinga dan akan direspon oleh otak pada bagian kanan dan kiri yang akan memberikan dampak berupa kenyamanan dan perubahan rasa dari mendengarkan bacaan Al-Qur'an.

3. Tahap-Tahap Qur'anic Therapy

Qur'anic therapy atau terapi Al-Qur'an sebagai metode terapi yang belum banyak dikenal oleh orang memiliki beberapa tahapan untuk melaksanakan metode terapinya. Sebagai bentuk persiapan atau langkah untuk memulai terapi, maka dalam metode terapi ini terbagi menjadi dua tahapan dan diakhiri dengan evaluasi hasil terapi yang dilakukan. Dua tahapan tersebut yakni⁷³:

⁷³ Rosyanti, Indriono Hadi, *Buku Panduan Terapi SQEFT*, 41–42.

1. Tahap awal

Pada tahap ini memiliki beberapa langkah sebagai bentuk pembuka yang memiliki fungsi untuk mencairkan suasa antara klien dan terapis, seperti halnya:

1. Tahap perkenalan

Pada tahapan ini terapis memiliki tugas untuk bertanya tentang identitas klien baik berupa nama klien, keluarga, selain itu terapis juga memiliki tugas untuk membangun kepercayaan dengan klien, mendengarkan keluhan dari klien juga keluarga klien, menjelaskan tentang tujuan terapi yang akan dilakukan.

2. Tahap *Taskiyatun Nafs*

Tahapan ini berisikan beberapa proses, seperti halnya:

a. Pentauhidan

Pada proses ini klien di ajak untuk mulai menanam dalam dirinya tentang rasa ketauhidan kepada Allah, selain itu klien juga harus menanamkan keyakinan dengan sempurna bahwa hanya Allah satu-satunya pencipta, pengatur, pemberi rezeki, dengan segala bentuk *rububiyah* yang ada di dalam-Nya. Proses pentauhidan ini harus diterima oleh pasien dan juga keluarga pasien seluruhnya. Pada gambaran lain, proses ini sama halnya dengan penanaman rasa

keimanan atau ketauhidan kepada Allah kembali, serta menghilangkan bentuk-bentuk ke-syirikan yang ada di dalam tubuh klien maupun keluarga klien.

- b. Mengajak klien membersihkan diri dari segala sifat syirik

Kepemilikan benda yang diyakini memiliki kekuatan oleh klien bisa juga menjadi penghambat metode terapi ini, oleh karena itu dalam proses ini klien diminta untuk membersihkan diri dari segala bentuk kesyirikan yang ada, baik benda yang disimpan dan memiliki kekuatan seperti halnya keris, jimat, tasbih, cincin dan lain sebagainya yang dipercaya memiliki kekuatan.

- c. Membersihkan penyakit hati yang ada

Dalam aspek ruhaniah atau *jism* hati menjadi faktor yang sangat penting bagi setiap umat manusia, hati menjadi elemen yang bisa menunjukkan kualitas diri seseorang, oleh karena itu orang yang baik memiliki hati yang baik juga karena di dalam hati memiliki atau bisa menimbulkan banyak penyakit hati seperti halnya marah, mengikuti syahwat, sombong, angkuh, iri hati, berprasangka buruk, benci, dendam, tamak, fanatisme, kikir, rendah diri, pesimisme, takut, cemas

dan lain-lain. Penyakit-penyakit seperti itulah yang harus di bersihkan dari diri klien ketika hendak melakukan metode terapi jenis ini.

d. Memperbaiki hubungan dengan lingkungan

Segala jenis terapi yang dilakukan harus memiliki support yang baik sehingga klien memiliki motivasi untuk cepat sembuh dan segera pulih. Support disini berasal dari lingkungan sekitar klien, baik itu anggota keluarga, orang-orang terdekat klien, seperti halnya suami, istri, ayah, ibu, kakak, adik, paman dan bibi, tetangga dan teman-teman yang dikenal klien.

e. Menutup aurat

Segala jenis persiapan atau tahap-tahap *qur'anic* terapi memang harus benar-benar diperhatikan, namun dalam penelitian ini *qur'anic* terapi atau terapi murottal Al-Qur'an berfungsi sebagai pengantar klien untuk memasuki alam bawah sadar lebih jauh lagi, merasakan tubuhnya dalam kondisi rileks, nyaman, aman. Meskipun demikian, dalam penerapannya klien juga disadarkan juga tentang sifat ketuhanan atau ketauhidan Allah, penyadaran akan hal tersebut juga bisa memurnikan hati manusia dari segala hal yang memiliki pengaruh buruk dan menghambat proses penyembuhan.

BAB III

KLIEN KECEMASAN DI BALAI PELAYANAN DAN REHABILITASI SOSIAL PMKS SIDOARJO

A. Sejarah Singkat Dan Fungsi Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo

1. Sejarah Singkat

Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo sebelum dikenal masyarakat dengan sebutan yang saat ini, nama instansi atau lembaga ini tidak langsung memiliki nama tersebut. Sekitar tanggal 27 Februari tahun 1976/1976 Pemerintah Provinsi Jawa Timur melalui Departemen Sosial Republik Indonesia membangun sebuah panti yang kemudian disebut sebagai Panti Rehabilitasi Sosial (PRS) dengan objek penanganan seperti gelandangan, pengemis, dan orang-orang terlantar. Setelah menggunakan nama Panti Rehabilitasi Sosial (PRS) kemudian berubah nama menjadi Sasana Rehabilitasi Sosial Gelandangan dan Orang Terlantar (SRPGOT). Tidak lama dari itu, pada 23 April 1994 yang semula disebut dengan SRPGOT kembali berubah nama menjadi Panti Sosial Bina Karya (PSBK) "Mardi Mulyo" Sidoarjo, perubahan nama ini berdasarkan PERDA No.12 tahun 2000 dan PERDA No.14 tahun 2002.⁷⁴

⁷⁴ Pemerintah Provinsi Jawa Timur Dinas Sosial, "Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo," n.d., 1.

Pada Peraturan Gubernur (PERGUB) No.119 tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur, PRSBK/PSBK "Mardi Mulyo" Sidoarjo mengalami perubahan nama lagi menjadi Unit Pelaksana Teknis Gelandangan dan Pengemis Sidoarjo dengan objek penanganan gelandangan dan pengemis. Kemudian pada tanggal 12 November 2012 berdasarkan Peraturan Gubernur No.73 tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur, UPT Rehsos Gepeng Sidoarjo berubah nama menjadi Balai Pelayanan Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Jalanan Sidoarjo. Perubahan nama Balai Pelayanan Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Jalanan Sidoarjo kembali dilakukan pada tanggal 9 November tahun 2016 sesuai dengan Peraturan Gubernur No.108 tahun 2016 tentang Nomenklatur Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur yang semula memiliki nama Balai Pelayanan Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Jalanan Sidoarjo pada akhirnya mengalami perubahan nama menjadi Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Sidoarjo, dan kemudian pada 27 Agustus berdasarkan Peraturan Gubernur No.85 tahun 2018 tentang Nomenklatur, Susunan Organisasi Dan Fungsi Serta Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur terdapat perubahan fungsi dan tugas Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo dengan objek penanganan 5

penerima manfaat kesejahteraan sosial (PMKS), yaitu gelandangan, pengemis, gelandangan psikotik, wanita tuna susila, dan anak jalanan.⁷⁵ Adapun PMKS di sini memiliki karakteristik, yakni berpenampilan kotor, tidak mempunyai penghasilan tetap dan terlantar, ditolak oleh keluarga/tulang punggung keluarga, tidak teratur/liar, serba terbatas baik dalam kebersihan, pendidikan, sopan santun dan lain sebagainya, kemudian memiliki karakteristik cara pandangan yang berbeda dari umumnya, berperilaku tidak sesuai dengan norma kehidupan bermasyarakat, dan yang terakhir tidak sadar dengan masalah.⁷⁶

2. Fungsi dan Tugas Pokok

Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo mempunyai tugas melaksanakan sebagian tugas Dinas sebagai penampungan pertama dan atau sementara, pelayanan dan rehabilitasi sosial bagi klien gelandangan, pengemis, gelandangan psikotik, wanita tuna susila, dan anak jalanan, serta sebagai instansi ketatausahaan yang juga menyediakan pelayanan masyarakat. Berikut adalah fungsi dari Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo:

1. Penyusunan perencanaan program dan kegiatan Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.
2. Pelaksanaan seleksi calon klien.
3. Pelaksanaan pelayanan sosial.

⁷⁵ Ibid., 2.

⁷⁶ Ibid., 4.

4. Pelaksanaan rehabilitasi sosial.
5. Pelaksanaan pemenuhan kebutuhan dasar klien.
6. Pelaksanaan konsultasi pelayanan serta rehabilitasi sosial baik untuk individu, keluarga, dan juga masyarakat.
7. Penyiapan bahan dukungan teknis pembinaan lanjut sampai dengan pemutusan kontrak pelayanan.
8. Penyiapan bahan dukungan teknis dalam pelaksanaan kerjasama pelayanan, perlindungan, dan rehabilitasi sosial.
9. Pelaksanaan teknis pemulangan klien bagi klien yang telah memiliki keterampilan dasar dan keberfungsian sosial.
10. Pelaksanaan ketatausahaan.
11. Pelaksanaan monitoring, evaluasi, dan pelaporan.
12. Pelaksanaan tugas-tugas lain yang diberikan oleh Kepala Dinas.

B. Proses Pelayanan Kesejahteraan Sosial

1. Alur Proses Pelayanan Kesejahteraan Sosial

Program pelayanan kesejahteraan sosial tidak serta merta bisa langsung di lakukan kepada siapa saja, melainkan ada alur yang harus dilalui sebelum menerima program pelayanan kesejahteraan sosial ini, diantara alur program pelayanan kesejahteraan sosial yakni:

1. Hasil penertiban sosial
2. Hasil Razia Pemkab/Pemkot se-Jatim, masyarakat, melalui lembaga atau instansi terkait.

3. Kemudian di bawa ke Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo sesuai dengan Pergub No. 106 tahun 2016.
4. Dilakukan identifikasi terkait dengan seleksi dan juga asesmen.
5. Pengelompokkan PMKS (gelandangan, pengemis, gelandangan psikotik, wanita tuna susila, dan anak jalanan).
6. Penempatan dalam program pelayanan (pemenuhan kebutuhan dasar).
7. Penempatan dalam program bimbingan (fisik, mental/spiritual, sosial, dan keterampilan).
8. Rujukan ke berbagai UPT Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur.
9. Pembinaan lebih lanjut baik ke berbagai UPT rujukan maupun keluarga.

2. Program Pelayanan Kesejahteraan Sosial

1. Penerimaan Klien

Kegiatan penerimaan klien dilaksanakan di ruang penerimaan, kegiatannya meliputi identifikasi, registrasi, pengecekan berkas administrasi, pengiriman dan cek kondisi fisik penerima program.

2. Asesmen

Kegiatan asesmen dilakukan di ruang pekerja sosial yang tujuan kegiatan ini untuk mengungkapkan permasalahan, kebutuhan, dan sistem sumber penerima program pelayanan kesejahteraan sosial guna pembuatan rencana intervensi.

3. Penempatan Dalam Program Pelayanan

Kegiatan ini meliputi pemenuhan kebutuhan dasar dari penerima program pelayanan kesejahteraan sosial, antara lain:

- a. Pengasramaan
 - b. Pemberian makanan tambahan
 - c. Pemberian pakaian
 - d. Pemeriksaan kesehatan
4. Penempatan Dalam Program Rehabilitasi Sosial

Kegiatan rehabilitasi yang di selenggarakan meliputi:

- a. Bimbingan keterampilan (sulam pita, pertanian, paving, batik).
- b. Kegiatan bimbingan baik bimbingan fisik, sosial, keagamaan, psikososial, dan terapisional.

C. Klien Kecemasan Di Balai PMKS Sidoarjo

Setelah proses pelaksanaan observasi serta pencarian sample dengan menggunakan metode *purposive sampling* di dapatkan 20 sample baik dari kelas 3 atau kelas 4. Dari 20 sample yang didapatkan juga telah dilakukan wawancara mendalam untuk mengetahui apa yang menyebabkan masing-masing dari mereka mengalami kecemasan. Berikut data jenis kecemasan yang ada di Balai PMKS Sidoarjo berdasarkan sample yang telah di ambil.

| No | Jenis Kecemasan | Jumlah Klien |
|----|--------------------|--------------|
| 1. | Kecemasan neurotik | 10 klien |
| 2. | Kecemasan moral | 6 klien |
| 3. | Kecemasan naluriah | 4 klien |

Seperti yang terdapat dalam tabel di atas, bahwa setengah dari dua puluh klien sebagai sample sering mengalami kecemasan neurotik yang di timbulkan dari perasaan terhadap keluarga klien di rumah, kecemasan jenis ini menimbulkan beberapa sebab yang berujung pada tidak terkendalinya pikiran, akal, dan juga perilaku klien hingga pada akhirnya klien mengalami gangguan kecemasan yang berlebih setiap harinya.

Kecemasan moral menjadi jenis kecemasan selanjutnya yang sering dialami oleh klien di Balai PMKS Sidoarjo. Kecemasan ini muncul ketika klien melakukan kesalahan atau sering melakukan kesalahan, meskipun dalam praktik yang sebenarnya klien tidak melakukan suatu kesalahan sama sekali ketika diberi perintah atau tugas. Perasaan kecemasan moral ini bisa juga ditimbulkan dari rasa tanggung jawab yang berat menurut pendapat klien.

Kecemasan terakhir yang ditemukan dari sample penelitian adalah kecemasan dengan jenis kecemasan naluriah. Kecemasan jenis ini pada klien biasanya disebabkan oleh ketakutan terhadap orang asing, tempat yang gelap atau bisa juga sendirian di dalam ruangnya. kecemasan ini biasanya bersifat naluri dari apa yang ia takutkan selama ini meskipun ia memiliki rasa penasaran yang besar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo yang berlangsung sejak 14 November 2022 sampai dengan 31 Januari 2023. Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo adalah lembaga pemerintahan yang berada dibawah naungan Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan dari Peraturan Gubernur (PERGUB) No.85 tahun 2018 perubahan atas Peraturan Gubernur (PERGUB) No.108 Tahun 2016 Tentang Organisasi dan Tata Unit Kerja UPT Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur. Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo menangani 5 jenis PMKS (penyandang masalah kesejahteraan sosial di jalanan) yakni gelandangan, pengemis, gelandangan psikotik, wanita tuna susila, dan anak jalanan.⁷⁷

Sepanjang bulan Januari sampai dengan bulan November 2022, Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo memiliki jumlah klien sebanyak 1.649 dengan klien jenis gelandangan psikotik menjadi jenis terbanyak yang diterima. Rata-rata tiap bulan Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo memiliki 150 klien. Sedangkan sepanjang Januari sampai November 2022, Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo telah memulangkan sejumlah 45 klien.⁷⁸

⁷⁷ Balai PRS PMKS Sidoarjo, "PPT Profil Balai PRS PMKS Sidoarjo" (Sidoarjo: Balai PRS PMKS Sidoarjo, 2022), 4–5.

⁷⁸ Ibid., 11-18.

A. Penyajian Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari lapangan berdasarkan hasil pengamatan, observasi, dan juga pengukuran dengan menggunakan skala Hars, selanjutnya penyajian data akan dijelaskan menjadi beberapa tahapan berdasarkan praktik di lapangan, yaitu:

1. Proses interview kecemasan klien sample kelas 3 dan 4 di Balai PMKS Sidoarjo

Pada penelitian ini, sebelum melakukan terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan di perlukan tahapan interview atau wawancara untuk membangun kepercayaan klien, memberikan klien rasa nyaman aman, dan juga untuk mengetahui secara pasti penyebab mereka mengalami kecemasan selama ini. Tahapan ini dilakukan pada jam 13.00 sampai selesai, pengambilan jam tersebut di dasarkan pada waktu luang klien setelah melakukan aktivitas dari pukul 08.00 sampai 11.30, sedangkan untuk setiap klien dilakukan wawancara dengan rentan waktu 30 sampai 45 menit sesuai dengan kondisi permasalahan klien. Proses interview atau wawancara ini dilakukan di aula Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo, karena tempat tersebut cukup luas dan sepi dari berbagai gangguan sehingga klien ketika bercerita bisa dengan nyaman, tenang, dan rileks untuk menceritakan mengenai keluhannya selama ini. Untuk proses interview atau wawancara klien dilakukan pada tanggal 21 sampai tanggal 30 November 2022.

2. Proses pengukuran tingkat kecemasan klien sample kelas 3 dan 4 di Balai PMKS Sidoarjo

Setelah klien selesai bercerita dan penyebab utama kecemasan yang mereka alami telah ditemukan, pada tahapan selanjutnya klien diberikan penjelasan dan juga cara mengisi mengenai skala Hars yang selanjutnya digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan mereka. Proses pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan skala Hars ini dilakukan oleh klien sendiri berdasarkan apa yang mereka rasakan, tetapi ada juga klien yang minta diisi oleh peneliti dengan alasan agar tidak mengalami salah dalam proses pengisian skala. Untuk klien yang minta untuk di isikan, peneliti menanyakan terkait dengan kondisi mereka sesuai dengan apa yang ada di dalam skala Hars. Selanjutnya setelah diketahui hasilnya, klien dan peneliti melakukan penjadwalan untuk dilakukannya sesi terapi. Untuk proses pengukuran kecemasan klien dilakukan menjadi empat tahapan, yakni:

a. Tahap 1

Pengukuran tingkat kecemasan berlebih klien tahap pertama dilakukan pada tanggal 1 sampai dengan tanggal 8 Desember 2022. Tahap pertama ini selanjutnya bisa disebut juga sebagai fase pre-test sebelum dilakukannya fase terapi untuk mengetahui tingkat kecemasan klien seberapa parah.

b. Tahap 2

Tahap ini dalam proses pengukuran skor kecemasan klien

adalah hasil dari terapi tahap 1 yang telah dijalankan oleh klien atau yang selanjutnya bisa disebut sebagai post-test 1. Tahap 2 dalam prosedur pengukuran tingkat kecemasan klien dilakukan setelah 1 minggu klien melaksanakan sesi terapi, jeda waktu 1 minggu untuk pengukuran skala kecemasan berlaku untuk setiap sesi terapi yang dilakukan oleh klien. Dengan demikian, maka pengukuran tahap 2 ini dilaksanakan sejak 19 Desember 2022 sampai dengan satu minggu atau tujuh hari lamanya.

c. Tahap 3

Pada tahap ini dilakukan setelah klien melakukan terapi ke-2 dengan peneliti, maka pengukuran tahap ini dilakukan sejak 2 Januari 2023 sampai 7 hari lamanya. Hasil pengukuran tahap ini selanjutnya disebut sebagai post-test 2.

d. Tahap 4

Tahap ini menjadi tahap terakhir dalam proses pengukuran tingkat kecemasan klien, tahap ini dilakukan ketika klien telah melakukan terapi ke-3, tahap ini dilakukan pada 16 Januari 2023 sampai dengan tujuh hari lamanya. Hasil dari pengukuran skala kecemasan tahap ini selanjutnya bisa disebut sebagai post-test 3. Dalam penelitian ini terapi dilakukan sebanyak tiga kali, maka post-test juga dilakukan sebanyak tiga kali setelah terapi.

3. Penjelasan tentang *qur'anic hypnotherapy* kepada klien atau sample

Setelah tahapan interview dan juga tahapan pengukuran tingkat

kecemasan telah dilakukan, selanjutnya setiap klien akan diberikan penjelasan pemahaman singkat mengenai metode terapi atau metode intervensi yang digunakan yakni "*Qur'anic Hypnotherapy*". Proses ini perlu dilakukan supaya hubungan antara klien dengan peneliti semakin merasa nyaman dan juga tanpa adanya paksaan dari peneliti. Dalam tahap ini klien dijelaskan tentang tahapan-tahapan dalam yang akan dilakui selama proses terapi berlangsung. Dalam tahap ini, klien akan diberikan beberapa instruksi penting seperti halnya untuk selalu rileks, tidak melawan apa yang peneliti katakan, tidak melawan atau menahan apa yang ia rasakan ketika proses terapi berlangsung.

4. Sesi terapi

Setelah melewati dua tahapan sebelumnya, dan juga telah diketahui penyebab kecemasan berlebihan pada klien serta tingkat kecemasan yang dialami klien, selanjutnya peneliti menjelaskan kepada klien tentang sesi terapi yang akan dilakukan. Metode terapi yang diberikan atau dilaksanakan sebanyak tiga kali dengan jeda waktu sejak tanggal terapi pertama adalah dua minggu dengan harapan setiap klien selesai terapi bisa melakukan *improvment* terhadap dirinya sendiri dengan hasil terapi yang telah dilakukan, selain itu untuk mengetahui lebih dalam lagi bagaimana kondisi klien setelah dilakukannya terapi.

Tujuan teknik terapi ini tentunya untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan emosi negatif klien, mengurangi rasa cemas berlebih

yang dialami klien dan lain-lain. Sesi terapi ini berjalan sekitar 45 sampai 70 menit paling lama, ini juga tergantung dengan kondisi klien yang ada, termasuk juga tingkat kepercayaan klien terhadap peneliti, kenyamanan klien pada saat terapi dilakukan. Sebelum melakukan sesi terapi, peneliti kembali meyakinkan klien untuk mengikuti seluruh arahan klien, tidak melawan apa yang diperintahkan oleh peneliti, dan tetap tenang, rileks, yakin terhadap pertolongan Allah bahwa kecemasan akan berkurang.

Dalam sesi terapi ini terbagi menjadi 3 tahapan, seperti yang telah dijelaskan oleh Adi W Gunawan di dalam bukunya yang memiliki judul *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*, bahwa tahapan hipnoterapi terbagi atas tahap pra-induksi interview, induksi, dan juga tahapan *deepening*.⁷⁹

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa tahapan 1 dalam praktik di lapangan telah mencakup item-item penjelasan sesuai dengan isi dari tahap pra-induksi interview dalam tahapan hipnoterapi. Tahapan pra-induksi interview memiliki fungsi membangun *building trust* dengan klien yang kita ambil sebagai sample penelitian.

Setelah selesai dengan tahap pra-induksi, klien akan diarahkan untuk mulai mempersiapkan diri sebelum melakukan sesi terapi, dimana dalam hal ini klien diarahkan untuk mengambil posisi paling nyaman,

⁷⁹ Gunawan, *Hypnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring*, 87–125.

paling rileks, paling tenang, dan paling aman menurut dirinya sendiri. Setelah klien dirasa siap, kemudian peneliti melakukan sesi terapi yakni, *qur'anic hypnotherapy*.

Pada tahapan selanjutnya adalah memasuki sesi induksi, yaitu suatu proses bimbingan yang dilakukan oleh terapis kepada klien supaya bisa memasuki keadaan *trance* (keadaan hipnosis), dalam tahapan ini harus berjalan tanpa ada rasa paksaan, klien harus dengan lapang menerima instruksi-instruksi yang diberikan oleh terapis.⁸⁰ Pada tahap ini, sering dijumpai beberapa peristiwa yang kemudian bisa juga disebut sebagai bentuk penolakan oleh klien, hanya saja ketika peneliti menggali kenapa klien melakukan hal yang demikian, klien mengatakan bahwa dirinya malu ketika dilihat oleh teman-temannya atau juga ingin sedikit bermain dengan peneliti atau dengan teman yang melihatnya.⁸¹

Pada saat sesi induksi sedang berlangsung, di sini lah *qur'anic* terapi dilakukan dengan memutarakan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an seperti halnya surah Ar-Rahman yang di lantunkan oleh Zaid Abu Kautsar dalam channel Youtube Tadabbur Daily⁸², hal ini didasarkan pada analogi bahwa Al-Qur'an juga memiliki tempo lambat, lembut, dan juga teratur sehingga diharapkan pemutaran bacaan Al-Qur'an ini diharapkan dapat menambah tingkat relaksasi klien saat sesi induksi

⁸⁰ Muchlisin Riadi, "Hipnoterapi (Pengertian, Manfaat, Cara Kerja, Teknik Dan Tahapan)," *Kajianpustaka*, last modified February 19, 2021, accessed March 31, 2023, <https://www.kajianpustaka.com/2021/02/hipnoterapi-pengertian-manfaat-cara.html>.

⁸¹ Achmad Muhamad Mubarak, *Wawancara Klien* (Sidoarjo, 2022).

⁸² Tadabbur Daily, *Murottal Quran Ar-Rahman Zaid Abu Kautsar*, 2018.

sedang berlangsung. Reaksi klien ketika bacaan Al-Qur'an mulai dibunyikan melalui handphone sangat berbeda dibandingkan sebelum lantunan ayat suci diputarkan⁸³. Hal ini menunjukkan bahwa qur'anic terapi memang memberikan efek relaksasi terhadap tubuh meskipun hanya dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an. Lantunan surah Ar-Rahman diputarkan sebanyak 2 kali untuk memberi efek relaksasi tubuh yang mendalam bagi klien.

Pada tahap selanjutnya setelah klien melewati fase induksi, klien akan memasuki fase atau tahapan *deepening*. *Deepening* sendiri adalah suatu cara atau proses untuk memperdalam kondisi *trance* atau kondisi hipnosis yang dialami oleh seseorang. Seperti halnya klien diminta untuk membayangkan menghitung mundur atau kegiatan yang bergerak turun untuk mendapatkan efek hipnosis yang semakin dalam.⁸⁴ Dalam penelitian ini, ketika peneliti melakukan *deepening* pada klien biasanya menggunakan teknik berhitung mundur dari angka 1 sampai 10 ataupun sebaliknya, dengan masing-masing diberi instruksi seperti:

Sepuluh.., anda mulai tertidur dengan nyaman dan rileks... Sembilan.., sekarang anda mulai merasa tubuh anda semakin lemas dan semakin mengantuk lebih dalam lagi..., Delapan... anda mulai merasa semakin berat, semakin lemas, semakin rileks, dan semakin nyaman...

⁸³ Achmad Muhamad Mubarak, *Observasi Klien* (Sidoarjo, 2022).

⁸⁴ “Langkah Langkah Hipnoterapi | 5 Langkah Mudah Hipnoterapi,” *Master Hipnotis*, last modified October 30, 2020, accessed March 31, 2023, <https://masterhipnotis.com/langkah-langkah-hipnoterapi/>.

Instruksi atau sugesti tersebut terus diberikan berlanjut hingga sampai di hitungan terakhir, dimana pada hitungan terakhir klien akan memasuki kondisi hipnosis yang sangat dalam, jauh lebih dalam dari yang sebelumnya dialami.⁸⁵ Ketika klien telah memasuki hipnosis yang sangat dalam, selanjutnya peneliti kembali memutarakan lantunan ayat suci Al-Qur'an, yakni surah Ali-Imran ayat 18 :

رَبَّنَا لَا تُرِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

Artinya : (Mereka berdoa), “ Ya Tuhan kami, janganlah Engkau condongkan hati kami kepada kesesatan setelah Engkau berikan petunjuk kepada kami, dan karuniakanlah kepada kami Rahmat dari sisi-Mu, sesungguhnya Engkau Maha Pemberi.”⁸⁶

Selain surah di atas, peneliti juga memutarakan beberapa surah lain seperti Ar-A'raf ayat 54 :

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ

يُعْشَىٰ الْيَلِّ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسِ وَالْقَمَرِ وَالنُّجُومِ مُسْحَرَاتٍ بِأَمْرِ آلِهِ الْخَلْقِ

وَالْأَمْرِ تَبْرَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

⁸⁵ “Deepening – ‘Sahabat Hipnoterapi Indonesia,’” *Sahabat Hipnoterapi*, last modified April 14, 2018, accessed March 31, 2023, <https://sahabathipnoterapi.wordpress.com/2018/04/14/deepening/>.

⁸⁶ QS. Ali Imran [3] : 18.

Artinya : “Sungguh, Tuhanmu (adalah) Allah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa, lalu Dia bersemayam di atas 'Arsy. Dia menutupkan malam kepada siang yang mengikutinya dengan cepat. (Dia ciptakan) matahari, bulan, dan bintang-bintang tunduk kepada perintah-Nya. Ingatlah! Segala penciptaan dan urusan menjadi hak-Nya. Mahasuci Allah, Tuhan seluruh alam.”⁸⁷

Ar-Rad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”⁸⁸

Pemilihan beberapa ayat tersebut di dasarkan atas cerita yang disampaikan oleh Ubai bin Ka'ab, pada saat itu ia berada di sisi Rasul, kemudian ada seorang Badui yang masuk ke dalam tempat Nabi dengan berkata ”Aku memiliki saudara yang sakit” kemudian Rasul bertanya ”Sakit apa saudaramu?”, seorang Badui ini pun menjawab ”Ia terkena semacam kegilaan”, setelah itu Rasulullah menyuruh untuk membawa saudaranya ke tempat Rasulullah. Ketika telah berada di hadapan Rasul, kemudian Rasulullah meminta perlindungan kepada Allah melalui surah dalam Al-Qur'an yang diantaranya adalah surah-surah di atas yang telah

⁸⁷ QS. Al-A'raf [7] : 54.

⁸⁸ QS. Ar-Ra'd. [13] : 28.

disebutkan oleh peneliti.⁸⁹ Inilah yang mendasari peneliti untuk memilih ayat-ayat di atas.

Dalam tahapan ini ketika di lapangan, peneliti menjelaskan arti dari ayat tersebut yang telah didengarkan oleh klien secara kesimpulan. Penjelasan yang dimaksud ini memiliki tujuan untuk memberikan klien pemahaman bahwa Allah adalah sumber obat, Allah Maha Penyembuh, Allah memiliki kuasa atas segala hal yang ada di alam semesta ini, hal ini juga sesuai dengan apa yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an pada surah Al-Isra' ayat 82 yang memiliki arti "*Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an apa yang merupakan syifa' dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.*" Ini juga diperkuat dengan penjelasan dalam surah Al-Fushilat ayat 44 yang memiliki arti "*Al-Qur'an seluruhnya adalah syifa' dan rahmat bagi orang-orang beriman*".⁹⁰ Pemutaran ulang audio dari suatu ayat yang telah dipilih memiliki maksud supaya klien bisa sedikit memahami dan menggali makna-makna tertentu dalam ayat yang telah diputar dalam proses terapi. Hal ini sesuai dengan apa yang telah dilakukan oleh para sufi terdahulu seperti halnya membaca satu ayat selama satu sampai lima malam untuk mengetahui makna tersembunyi dari suatu ayat tertentu.⁹¹

⁸⁹ Hendra, "Ini Ayat Yang Dibacakan Nabi Untuk Menyembuhkan Orang Yang Gila - Bangkapos.Com," *Bangkapos.Com*, last modified November 21, 2015, accessed March 31, 2023, <https://bangka.tribunnews.com/2015/11/21/ini-ayat-yang-dibacakan-nabi-untuk-menyembuhkan-orang-yang-gila>.

⁹⁰ Rosyanti, Indriono Hadi, *Buku Panduan Terapi SQEFT*, 22.

⁹¹ Ghozi, *Pengantar Tafsir Sufi*, 1st ed. (Lamongan: Academia, 2022), 30.

Setelah penjelasan seperti yang di atas kemudian klien di ajak untuk kembali menceritakan dengan kompleks atas permasalahan yang sedang mereka alami, kemudian klien juga diajak mencari solusi atas masalah yang sedang mereka alami, tidak hanya itu klien juga diajak untuk berdiskusi bagaimana solusi atau sikap terbaik klien ke depannya setelah melakukan sesi hipnoterapi ini, setelah itu klien kembali di ingatkan atas pertolongan Allah, klien di ajak untuk menyerahkan segala permasalahan kepada Allah, dengan demikian sifat-sifat kesombongan bisa lenyap, segala penyakit hati yang ada di dalam tubuh klien perlahan bisa lenyap, maka permasalahan bisa selesai karena pertolongan Allah dan juga manusia yang berperan sebagai perantara Allah.

Para sufi menjelaskan bahwa Al-Qur'an memiliki dua makna yakni secara lahir dan batin. Dalam pandangan makna lahir Al-Qur'an bisa dipahami secara kontekstual, sedangkan dalam makna batin Al-Qur'an hanya terbuka bagi orang-orang yang memiliki kecerdasan yang mumpuni, kejernihan hati dan kesungguhan dalam menggapainya.⁹² Meskipun para klien dalam penelitian ini memiliki tingkatan yang jauh berbeda dari para sufi, namun peneliti mencoba untuk mengambil suatu hal positif yang telah dijelaskan oleh para sufi untuk memperoleh suatu kesembuhan baik secara fisik dan hati.

Memasuki tahapan *deepening* tidak sedikit klien memberikan

⁹² Muhammad al-Husayni Al-Zabidi, *Ithaf Al-Sadat Al-Muttaqin Bi Sharh Ihya Ulum Al-Din*, Vol 4. (Beirut: Dar al-Fikr, n.d.), 501.

respon hingga menangis karena berbagai masalah yang ia alami telah, hingga pada akhirnya berbagai permasalahan tersebut bisa diketahui melalui intervensi yang dilakukan ini. Klien yang menangis rata-rata memiliki problem terpendam dengan keluarga atau teman dekat di Balai PMKS, sedangkan permasalahan yang dimaksud disini bukan suatu persoalan yang menyebabkan perpecahan, namun permasalahan dalam penelitian ini sering dimaksudkan pada beban yang diderita oleh klien, seperti rindu dengan keluarga, teman yang pergi baik itu pulang maupun dipindahkan dan lain sebagainya.

Meskipun demikian, efek menangis tersebut timbul dengan tidak disengaja yang diakibatkan oleh emosi klien yang selama ini dipendam rapat-rapat. Efek menangis ini dapat dijelaskan dengan teori psikoanalisa yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Dalam teori tersebut dikatakan bahwa alam bawah sadar berisi dorongan, niat atau insting yang tidak dapat dikontrol oleh individu, namun hal tersebut bisa mempengaruhi semua kata-kata, perasaan, dan tindakan manusia. Alam bawah sadar dapat diterangkan secara tidak langsung melalui makna mimpi, keseleo lidah, dan beberapa jenis lainnya.⁹³ Tujuan dari hal ini dilakukan adalah releasing emosi atau teknik *release* untuk membantu klien dalam melepaskan perasaan atau emosi-emosi negatif dalam tubuh klien, hal ini penting dilakukan karena jika tidak dilakukan membuat

⁹³ Hamim Rosyidi, "Psikologi Kepribadian (Paradigma Psikoanalisa)" (Surabaya: Jaudar Press, 2012), 12–13.

klien terkunci dalam pola perilaku lama. Ini sesuai teknik *release* dalam tahapan *deepening*.⁹⁴

Evaluasi akhir menjadi tahapan terakhir dari berbagai rangkaian terapi yang telah dilaksanakan oleh klien dalam penelitian ini. Evaluasi dalam penelitian ini biasanya menanyakan bagaimana perasaan klien saat ini? Apakah ada perbedaan yang klien rasakan antara sebelum dan sesudah melakukan terapi? Apakah klien merasa tubuhnya lebih baik? Apa saja yang klien alami ketika sesi terapi berlangsung? Pertanyaan-pertanyaan ini kemudian membantu peneliti melakukan observasi terhadap perilaku klien selanjutnya setelah melakukan sesi terapi. Dari hasil observasi yang telah dilakukan, untuk klien yang telah melakukan sesi terapi saat malam hari mereka bisa tidur dengan nyenyak, nyaman, mudah tidur dan tidak terbangun di malam hari, sedangkan saat memulai aktivitas, klien melakukan segala jadwal kegiatan dengan baik, rajin, bahagia, gembira, lebih ceria dibanding hari-hari yang sebelumnya.⁹⁵

B. Pengelolaan Data

Pada penelitian ini tingkat kecemasan klien diukur menggunakan skala Hars (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Hars menggunakan beberapa item pertanyaan yang harus diisi oleh klien sesuai dengan kondisi klien. Jawaban yang diberikan oleh Hars berupa skala (angka) dari 0, 1, 2, 3, dan 4 yang kemudian menunjukkan tingkat gangguan kecemasan dan hasil akhir

⁹⁴ Gunawan, *Hypnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring*, 138.

⁹⁵ Mubarok, *Wawancara Klien*.

| No | Pertanyaan | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Perasaan Ansietas <ul style="list-style-type: none"> - Cemas - Firasat Buruk - Takut Akan Pikiran Sendiri - Mudah Tersinggung | | | | | |
| 2 | Ketegangan <ul style="list-style-type: none"> - Merasa Tegang - Lesu - Tak Bisa Istirahat Tenang - Mudah Terkejut - Mudah Menangis - Gemetar - Gelisah | | | | | |
| 3 | Ketakutan <ul style="list-style-type: none"> - Pada Gelap - Pada Orang Asing - Ditinggal Sendiri - Pada Binatang Besar - Pada Keramaian Lalu Lintas - Pada Kerumunan Orang Banyak | | | | | |
| 4 | Gangguan Tidur <ul style="list-style-type: none"> - Sukar Masuk Tidur - Terbangun Malam Hari - Tidak Nyenyak - Bangun dengan Lesu - Banyak Mimpi-Mimpi - Mimpi Buruk - Mimpi Menakutkan | | | | | |
| 5 | Gangguan Kecerdasan <ul style="list-style-type: none"> - Sukar Konsentrasi - Daya Ingat Buruk | | | | | |
| 6 | Perasaan Depresi <ul style="list-style-type: none"> - Hilangnya Minat - Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi - Sedih - Bangun Dini Hari - Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 7 | <p>Gejala Somatik (Otot)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sakit dan Nyeri di Otot-Otot - Kaku - Kedutan Otot - Gigi Gemeretak - Suara Tidak Stabil | | | | | |
| 8 | <p>Gejala Somatik (Sensorik)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tinitus - Penglihatan Kabur - Muka Merah atau Pucat - Merasa Lemah - Perasaan ditusuk-Tusuk | | | | | |
| 9 | <p>Gejala Kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> - Takhikardia - Berdebar - Nyeri di Dada - Denyut Nadi Mengeras - Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan - Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap) | | | | | |
| 10 | <p>Gejala Respiratori</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada - Perasaan Tercekik - Sering Menarik Napas - Napas Pendek/Sesak | | | | | |
| 11 | <p>Gejala Gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sulit Menelan - Perut Melilit - Gangguan Pencernaan - Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan - Perasaan Terbakar di Perut - Rasa Penuh atau Kembang - Mual - Muntah - Buang Air Besar Lembek - Kehilangan Berat Badan - Sukar Buang Air Besar (Konstipasi) | | | | | |

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hitung dari berbagai hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan metode *Qur'anic Hypnotherapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada tingkat klien kelas 3 – 4 di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo. Berdasarkan uji hitung beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol perhitungan dalam *paired samples t-test*. Pada kelompok eksperimen ditunjukkan dalam kelompok pair 1 dengan angka uji *paired samples t-test* 0,001 sedangkan pada kelompok kontrol yang ditunjukkan dalam kolom pair 2 didapatkan nilai uji *paired samples t-test* sebesar 0,104. Dengan perbandingan $0,001 < 0,104$. Artinya metode terapi yang digunakan memiliki pengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan berdasarkan hasil uji hitung *paired samples t-test*.

Kemudian, berdasarkan hasil analisis korelasi atau *pearson corellation* antara nilai pre-test dengan nilai post-test didapatkan nilai signifikansi 0,00 yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki korelasi dengan nilai korelasi sebesar 0,940 dengan bentuk hubungan positif dalam artian bahwa semakin sering metode terapi digunakan maka akan semakin rendah tingkat kecemasan klien.

Sementara berdasarkan tabel output **test statistics** dari uji hitung *Wilcoxon (Wilcoxon Signed Ranks Test)* didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,008 pada kelompok EG dan 0,102 yang berarti ada perbedaan antara kelompok EG dan CG. Yang dimana pada akhirnya $0,008 < 0,102$ dengan demikian dapat diketahui bahwa nilai signifikansi kelompok EG < dari 0,005.

Berdasarkan hasil hitung *paired samples t-test*, *pearson corellation*, dan juga *Wilcoxon signed ranks test* dapat disimpulkan bahwa *qur'anic hypnotherapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada klien kelas 3 – 4

di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo yang dapat dilihat dari hasil uji hipotesis dimana dengan taraf signifikansi sebesar 95% angka hasil uji hipotesis masih < dari 0,05%.

B. Saran

1. Bagi Lembaga

Saran bagi lembaga bersangkutan yaitu Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo untuk terus meningkatkan dan terus memperbaiki pelayanan termasuk juga perihal kebersihan dan kesehatan para klien yang ada di Balai Pelayanan Rehabilitasi dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini juga diharapkan mampu menambah khazanah ilmu pengetahuan dengan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi kecemasan di UPT serta bagaimana cara untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan teknik *qur'anic hypnotherapy*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait dengan *qur'anic hypnotherapy* maupun kecemasan yang terkait dengan klien-klien di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo diharapkan untuk melakukan penelitian lebih maksimal lagi. Misalnya, dengan melakukan metode intervensi yang rentang waktunya lebih panjang lagi, ataupun menjadi terapis dan/atau pendengar yang lebih baik lagi para klien-klien. Menjaga tempat pelaksanaan terapi agar tidak ada klien yang malu karena adanya gangguan klien lain yang masuk ke dalam ruangan untuk terapi. Serta jangan lupa memberikan hadiah untuk klien baik berupa permen atau makanan ringan sebagai bentuk ucapan terima kasih kepada klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainis, Dwi Nur, Priharyanti Wilandari, dan Sri Pujiastuti. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Cempaka RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ners Widya Husada*. Juli. Vol.3. No.2. 2016
- Al-Zabidi, Muhammad al-Husayni. *Ithaf Al-Sadar Al-Muttaqin bi Sharh Ihya Ulum al-Din*. Vol.4. Beirut: Dar al-Fikr.
- Annisa, Dona Fitri, Ifdil. Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. Vol5. No.2. 2016.
- Azis, Wahida, M. Nooryanto, Sri Andari. Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Meningkatkan Kadar \hat{I}^2 -Endorphin Dan Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. Februari. Vol.28. N0.3. 2015.
- Basil, Abu Ahmad. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Coronary Care Unit RSUD Prof Dr Margono Soekarjo Purwokerto. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. 2014.
- Balai PRS PMKS Sidoarjo. PPT profil balai PRS PMKS Sidoarjo. Sidoarjo: 2022.
- Bungin, M. Burhan. Metodologi Penelitian Kualitatif. 1st ed. Jakarta: Prenada Media Group. 2015.
- Cahyadi, Ashadi. Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*. Vol.17. No.2. 2017.
- Chrisnawati, Giatika, Tutuk Aldino. Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer*. Vol.5. No.2. 2019.
- Corey, Gerald. Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi, Terj: E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama. 2005
- Dewi, Kartika Sari. Buku Ajar Kesehatan Mental. 1st ed. Semarang: UPT UNDIP Press. 2012.
- Etikan, Ilker, Sulaiman Abubakar Musa, dan Rukayya Sunusi Alkassim. Comparasion of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *Amreican Journal of Theoretical and Applied Statistics*. Vol.5. No.1. 2016.
- Fodor, Nandor, Frank Gaynor. Kamus Praktis Psikoanalisis: diterjemahkan dari

Disorders. Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi. Vol.5. No.1 2020.

Zaviera, Ferdinand. Teori Kepribadian Sigmund Freud. I. Jogjakarta: Prismsophie. 2007.

<https://sahabathipnoterapi.wordpress.com/2018/04/14/deepening/>.

<https://masterhipnotis.com/langkah-langkah-hipnoterapi/>.

<https://www.kajianpustaka.com/2021/02/hipnoterapi-pengertian-manfaat-cara.html>.

<https://bangka.tribunnews.com/2015/11/21/ini-ayat-yang-dibacakan-nabi-untuk-menyembuhkan-orang-yang-gila>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A