

**PROSES *HYPNOTHERAPY* SEBAGAI BENTUK PERAN
ORANG TUA DAN PRAKTIK SYUKUR UNTUK
MENURUNKAN SUSAH MAKAN PADA ANAK 3-5 TAHUN DI
KLINIK HIPNOTERAPI THETA MEDIKA SURABAYA**

SKRIPSI:

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Seminar Hasil Tugas Akhir Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat



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

Oleh:

JIHAN NABILAH RAHAYU

NIM: 07020622037

**PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Jihan Nabilah Rahayu

NIM : 07020622037

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 07 Januari 2026

Saya yang menyatakan,



JIHAN NABILAH RAHAYU

07020622037

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan dalam sidang.

Skripsi ini telah disusun oleh:

Nama : Jihan Nabilah Rahayu

NIM : 07020622037

Judul : Peran Orang Tua Dalam Proses Hypnotherapy dan Praktik Syukur Untuk Menurunkan Susah Makan Anak 3-5 Tahun

Skripsi Ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dalam sidang.

Surabaya, 05 Januari 2026

Pembimbing,



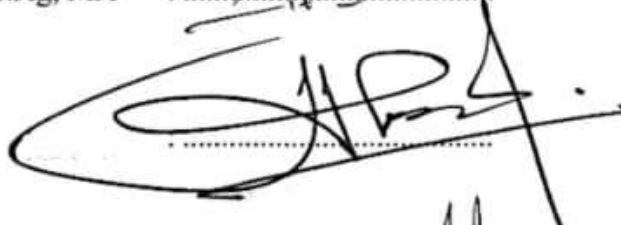
Muhammad Nikmal Anas Alhadi, S.Ag, MA

NIP. 199307062022031001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Proses *Hypnotherapy* Sebagai Bentuk Peran Orang Tua dan Praktik Syukur Untuk Menurunkan Susah Pada Makan Anak 3-5 Tahun Di Klinik Hipnoterapi Theta Medika Surabaya” yang ditulis oleh Jihan Nabilah Rahayu ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 07 Januari 2026.

Tim Penguji:

1. Muhammad Nikmal Anas Alhadi, S.Ag, MA : 
2. Dr. Tasmuji, M.Ag : 
3. Dr. Nasruddin, S.Pd, S.Th.I, MA : 
4. Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si, M.Psi, Psi : 

Surabaya, 07 Januari 2026



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D



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 : Jihan Nabilah Rahayu
NIM : 07020622037
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : jnabilaraha@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 :

Proses Hypnotherapy Sebagai Bentuk Peran Orang Tua Dan Praktik Syukur untuk

Menurunkan Susah Makan Pada Anak 3-5 Tahun di Klinik Hipnoterapi

Thetis Medika Surabaya

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, 12 Januari 2026

Penulis

(Jihan Nabilah Rahayu)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nama : Jihan Nabilah Rahayu

NIM : 07020622037

Masalah susah makan pada anak usia prasekolah (3–5 tahun) merupakan permasalahan yang kompleks dan berdampak pada aspek fisik, psikologis, serta relasi dalam keluarga. Kesulitan makan pada anak tidak hanya berkaitan dengan faktor biologis, seperti gangguan sensorik dan oromotor, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan pola interaksi antara anak dan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji proses hipnoterapi dalam mengatasi gangguan susah makan pada anak usia prasekolah serta menganalisis peran orang tua melalui integrasi praktik syukur dalam proses pendampingan terapi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif orang tua dalam mendampingi anak selama menjalani hipnoterapi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap orang tua, anak, serta terapis di Klinik Hipnoterapi Theta Medika Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi dengan teknik *convert hypnosis* mampu membantu mengubah persepsi dan respons emosional anak terhadap makanan secara bertahap melalui pemberian sugesti positif serta pengenalan aroma, tekstur, dan rasa makanan. Praktik syukur membantu orang tua memaknai setiap perkembangan kecil anak sebagai bagian dari proses perubahan, sehingga menciptakan interaksi yang lebih suportif dan minim tekanan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi hipnoterapi dan praktik syukur dengan keterlibatan aktif orang tua berperan penting dalam keberhasilan terapi susah makan pada anak usia prasekolah.

Kata kunci: susah makan anak, hipnoterapi, praktik syukur, peran orang tua, fenomenologi

ABSTRAC

Name : Jihan Nabilah Rahayu

NIM : 07020622037

Difficulties in eating among preschool children (aged 3–5 years) are complex problems that affect physical, psychological, and family relationship aspects. Eating difficulties in children are not only related to biological factors, such as sensory and oromotor disorders, but are also influenced by psychological factors and patterns of interaction between children and parents. This study aims to examine the process of hypnotherapy in overcoming eating disorders in preschool children and analyze the role of parents through the integration of gratitude practices in the therapy assistance process. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach to understand the subjective experiences of parents in assisting their children during hypnotherapy. Data collection was conducted through in-depth interviews, observations, and documentation of parents, children, and therapists at Theta Medika Hypnotherapy Clinic in Surabaya. The results of the study show that hypnotherapy using the convert hypnosis technique can help gradually change children's perceptions and emotional responses to food through positive suggestions and the introduction of food aromas, textures, and flavors. The practice of gratitude helps parents interpret every small development in their children as part of the process of change, thereby creating more supportive and less stressful interactions. This study concludes that the integration of hypnotherapy and gratitude practices with active parental involvement plays an important role in the success of therapy for picky eating in preschool-aged children.

Keywords: *picky eating, hypnotherapy, gratitude practice, parental role, phenomenology*

DAFTAR ISI

PROSES <i>HYPNOTHERAPY</i> SEBAGAI BENTUK PERAN ORANG TUA DAN PRAKTIK SYUKUR UNTUK MENURUNKAN SUSAH MAKAN PADA ANAK 3-5 TAHUN DI KLINIK HIPNOTERAPI THETA MEDIKA SURABAYA	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRAC</i>	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi dan Limitasi Penelitian	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kerangka Teoretis	7
1. Hipnoterapi.....	7
G. Penelitian Terdahulu.....	9
H. Metodologi Penelitian	17
I. Sistematika Pembahasan	20
BAB II.....	22
HIPNOTERAPI DAN PRAKTIK SYUKUR	22
A. Hipnoterapi.....	22

2. Klasifikasi Gelombang Otak dan Kondisinya.....	24
3. Proses Hipnoterapi	26
B. Praktik Syukur.....	30
C. Integrasi Hipnoterapi dan Praktik Syukur dalam Mengatasi Susah Makan Anak.....	33
D. Model Integratif Hipnoterapi-Syukur	35
E. Proses Hypnotherapy dan Praktik Syukur dalam Mengatasi Susah Makan Anak.....	37
F. Peran Orang Tua.....	38
BAB III	41
THETA MEDIKA DAN ANAK SUSAH MAKAN	41
A. Theta Medika	41
B. Susah Makan pada Anak	47
C. Wawancara Terapis.....	59
BAB IV	62
ANALISIS DATA	62
A. Munculnya Perilaku Susah Makan Pada Anak	62
B. Proses Hipnoterapi dan Praktik Syukur Terhadap Perilaku Makan Anak Hasil Terapi	65
C. Peran Orang Tua dalam Proses Terapi	70
D. Sebelum Terapi dan Hasil Setelah Terapi.....	73
BAB V.....	75
KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	79
RIWAYAT HIDUP	88

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Fauzan Pulungan, D. A. (2025). Masalah Makan Pada Anak: Definisi Hingga Penatalaksanaan. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Vol.2 No.3*, 196.
- Achmad Setya Roswendi, D. S. (2020). *Dinamika Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*. Banten: Runzune Sapta Konsultan.
- Agnieszka Bialek-Dratwa, O. K. (2023). Prevalence of Feeding Problems in Children and Associated Factors-A Cross-Sectional Study among Polish Children Aged 2-7 Years. *Journal Nutrients*, 3185, 5.
- Al-Ghazali. (t.thn.). *Ihya' 'Ulumiddin*. Terj. Republika (www.tedisobandi.blogspot.com).
- Anis Sahara, R. H. (2023). Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman Vol.9 No.1*.
- Bayu Widiyanto, N. (2023). Peran Orang Tua Terhadap Pendidikan Karakter Anak . *Jurnal Dinamika Volume 4 No.1*.
- Benedittis, G. D. (2021). Neurophysiology and Neuropsychology of Hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 291.
- Dwi Sartika, E. M. (2025). Terapi Hipnosis dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Magister Ilmu Keperawatan. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal Vol.7 No.1*.
- Fauziyyah, N. A. (2025). Implementasi Rasa Syukur dalam Mewujudkan Kebahagiaan . *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam Volume 6 No.1*, 494.
- Hera Heriyanti, L. I. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Prasekolah. *Mega Buana Journal of Nursing*, 1 (1), 22-24.
- Khasinah, J. (2008). Penafsiran Syukur dalam Tafsir Al-Sya'rawi. *Yogyakarta: Jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga*.
- Lefteuw, M. S. (2023). Hubungan Antara Kerjasama dengan Perilaku Pengasuhan Orang Tua dalam Mengelola Anak Sulit Makan di TK Stella Maris Bitung. *Dohara Publisher Open Access Journal Volume 03 No.04*, 1188.

- Mutiara Sani, d. (2023). Pengaruh Tui Na Massage dan Citronella Oil Terhadap Balita dengan Picky Eater. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah Vol.2 No.11*.
- Naam, N. (2019). *Metodelogi Penelitian Kualitatif Dasar-Dasar dan Aplikasinya*. Mataram: Pusat Penelitian dan Publikasi Ilmiah LP2M UIN Mataram .
- Nabilah, J. (t.thn.). *Observasi, "Proses terapi anak susah makan", Ruang terapi, Terapis Ade Oktabrian S.*
- Nabilah, J. (t.thn.). *Wawancara dengan orang tua Bima, Ruang konseling, 14 November 2025.*
- Nabilah, J. (t.thn.). *Wawancara dengan orang tua Kevin, Ruang konseling, 15 November 2025.*
- Nabilah, J. (t.thn.). *Wawancara dengan orang tua Kevin, Ruang konseling, 16 November 2025.*
- Neneng Irma Oktaviani, A. P. (2022). Pengaruh Terapi Auditory Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Mengahdapi Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid 19. *Nusantara Hasana Journal Vol.2 No.7*.
- Samiah, M. N. (2023). Pengetahuan Pola Asuh dan Kebiasaan Makan Orang Tua terhadap Kesulitan Makan Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi (JR-Panzi) Vol.5 No.1*.
- Sri Mulianah, N. N. (2024). Peran Orang Tua dalam Mengatasi Perilaku Picky Eater pada Anak Usia 5 Tahun. *ECEJ: Early Childhood Education Journal Vol.2 No.1*.
- Wijayaningsih, L. (2018). Peran Pola Asuh Orang Tua dalam Meningkatkan Kemampuan Bicara Anak Speech Delay. *Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana* , 154-155.
- Yenti Arsini, d. (2023). Pentingnya Peran Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Jurnal Mudabbir: Journal Research and Education Studies Vol.3 No.2*.