

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan sosial yang pesat akibat modernisasi, industrialisasi dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mempengaruhi kehidupan masyarakat. Tidak semua orang bisa beradaptasi dengan perubahan tersebut sehingga bisa membuat mereka stres atau depresi. Ada begitu banyak yang dapat kita khawatirkan seperti kesehatan, pekerjaan, keluarga keadaan bangsa dan dunia. Faktanya, rasa takut bisa menjadi respons adaptif dalam beberapa situasi. Misalnya, kita bisa lebih termotivasi untuk belajar sebelum ujian atau mengikuti pemeriksaan secara rutin. Namun, jika kecemasan menjadi berlebihan dalam situasi tertentu atau mengganggu kemampuan kita untuk berkegiatan, hal ini mungkin tidak normal salah satunya munculnya stres saat kecemasan mendominasi diri kita.¹

Stres dapat menjadi pemicu, penyebab atau akibat suatu penyakit yang berujung pada kemunduran kesehatan fisik dan mental orang yang sakit. Perubahan sosial yang seringkali bersifat sekuler ini telah menimbulkan ketidakmanusiawian yaitu merosotnya nilai-nilai kemanusiaan yang pada akhirnya dapat membuat seseorang sakit.² Allah menggambarkan masalah hidup dan perubahan sosial yang terjadi pada manusia, seperti disebutkan dalam Surah Al-Baqarah Ayat 155:

¹ Jeffrey S. Nevid, *Gangguan Psikologis : Konsepsi Dan Aplikasi Psikologi* (Nusamedia, 2021), 21.

² Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), 1.

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

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.³

Menurut kesehatan jiwa, seseorang dikatakan sakit bila ia tidak mampu lagi menghadapi kehidupan sehari-hari, di rumah, di sekolah, di tempat kerja, atau di lingkungan sosialnya secara normal. Siapa pun yang mengalami stres akan terganggu dalam kehidupan sehari-harinya. Stres pada manusia meningkat dan perlahan mempengaruhi keadaan mental seseorang seperti rasa cemas, khawatir, sedih, gelisah, depresi, kepekaan, keraguan bahkan stres berat. Beban psikologis yang cukup meningkat dan banyak terjadi pada masyarakat masa kini adalah kecemasan.

Kecemasan merupakan gangguan kejiwaan yang umum terjadi pada manusia. Dalam bahasa arab dikatakan bahwa bila ada sesuatu yang dikhawatirkan maka ia akan meninggalkan tempatnya. Jadi bentuk kecemasan bisa dikatakan suatu perubahan yang bertentangan dengan kedamaian yang digambarkan Allah dalam firman-Nya dalam surah al-Fajr ayat 27-30:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

Artinya: “Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”⁴

Kecemasan merupakan reaksi yang dapat dialami oleh siapa pun sebagai respons terhadap suatu situasi yang mereka anggap mengancam atau berbahaya.

³ Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah, Edisi Penyempurnaannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 31.

⁴ Agama RI, 895.

Jika kecemasan tersebut berlebihan dan tidak sesuai dengan kenyataan, maka dapat menimbulkan gangguan yang membuat seseorang sulit menjalankan fungsi hidupnya. Contoh perasaan seseorang yang mengalami cemas, yaitu: Bagaimana ini, aduh pasti saya tidak bisa melakukannya, sepertinya akan salah bila dilaksanakan seperti itu, aduh saya khawatir... ! Seketika ingatan kita muncul dalam keadaan stres, tegang, cemas saat melakukan sesuatu di luar kemampuan kita. Keraguan dan kegugupan untuk mencapai situasi yang sangat penting atau kesiapan melakukan sesuatu yang penting terkadang menjadi pemicu kecemasan tersebut.⁵

Kecemasan muncul karena ketakutan akan masa depan atau konflik internal atau tak terduga. Dapat dikatakan bahwa ini adalah kecemasan yang lebih serius daripada ketakutan biasa. Ketakutan biasanya hilang ketika penyebabnya dihilangkan. Namun, kecemasan yang muncul masih tampak seperti lingkaran setan dalam dirinya. Ketika satu alasan kemunculannya hilang, muncul alasan lain dari bisikan setan. Kecemasan bisa muncul secara tiba-tiba dan hanya bersifat sementara, seperti yang kita ketahui pada tahap kehidupan seseorang. Dan terkadang hal ini juga terjadi pada orang berkali-kali, selama beberapa hari. Kadang lama, kadang sebentar, tergantung situasi.⁶

Gangguan kecemasan ialah suatu kondisi yang menggambarkan kecemasan berlebihan yang disertai respons perilaku, emosional, dan fisiologis. Seseorang dengan diagnosa gangguan kecemasan mungkin menunjukkan sikap/perilaku yang tidak biasa seperti panik tanpa alasan, ketakutan yang tidak rasional terhadap situasi

⁵ Triantoro Safaria and Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 47.

⁶ Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 511.

kehidupan, tindakan berulang yang tidak terkendali, dan reaksi kecemasan yang cukup parah hingga mengganggu aktivitas, kehidupan keluarga, dan gangguan sosial seseorang.⁷

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sementara itu, 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% populasi) menderita depresi, dan hampir setengahnya berasal dari Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Depresi adalah penyebab utama kematian akibat bunuh diri, terhitung 800.000 kasus bunuh diri setiap tahunnya.⁸

Pengobatan kecemasan dapat kita terapkan dengan berbagai cara, salah satu pilihan pengobatan gangguan kecemasan adalah hipnoterapi. Hipnoterapi dapat kita gunakan untuk mengatasi situasi psikologis, saat ini banyak orang yang mengalami gangguan jiwa seperti kecemasan, kesepian, kebosanan, perilaku abnormal dan psikosomatik. Sebuah penelitian menemukan fakta menarik. Sekitar 75% dari seluruh penyakit fisik yang diderita banyak orang sebenarnya disebabkan oleh masalah kesehatan mental. Sebagian besar pengobatan atau terapi kesulitan untuk mencapai akar penyebab masalah ini, yaitu pikiran, atau lebih spesifiknya, alam bawah sadar. Hipnoterapi adalah cara yang sangat sederhana, cepat, efektif dan

⁷ Okta Diferiansyah, Septa Tendry, and Lisiswanti Rika, "Gangguan Cemas Menyeluruh," *Jurnal Medula Unila* 5, no. 2 (2016): 63.

⁸ WHO, "Depression and Other Common Mental Disorders." 24, 1 (2017): 10–13.

efisien untuk mengakses alam bawah sadar, melatih kembali dan menyembuhkan pikiran yang sakit.⁹

Berdasarkan penelitian tentang efektifitas hipnoterapi untuk penanganan stres (yang merupakan salah satu bentuk dari kecemasan), kemudian dibandingkan dengan *psikoanalisa* dan *behavior therapy*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa psikoanalisis dengan 600 sesi menghasilkan peningkatan sebesar 32%, terapi perilaku dengan 22 sesi sebesar 73% dan yang paling efektif adalah hipnoterapi, dimana hanya 6 sesi menghasilkan peningkatan sebesar 93%.¹⁰

Saat melakukan penanganan, hipnoterapis tentu dapat menemukan klien yang sangat mudah dihipnosis dan sebaliknya juga ada yang sangat sulit. Dengan memahami tipe sugestibilitas, maka hipnoterapis akan bisa menghipnosis klien manapun dengan cepat dan mudah. Sugestibilitas adalah kemampuan seseorang untuk menerima atau mendapatkan sugesti, ditentukan atau dipengaruhi oleh segala pengondisian dan pengalaman hidup.¹¹

Hipnosis adalah keadaan alami seseorang ketika sedang relaks, nyaman dan fokus. Untuk mencapai keadaan hipnosis, seseorang harus melalui 3 tahapan utama yaitu proses induksi, pendalaman dan sugesti. Proses induksi merupakan proses yang dicapai dengan merelakskan orang tersebut dan mengistirahatkan pikiran kritisnya selama beberapa waktu. Proses induksi ini kemudian dilanjutkan dengan pendalaman yang membuat orang tersebut semakin relaks, sekaligus proses

⁹Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2006), 11.

¹⁰ Bayu Hendriyanto, Aat Sriati, and Nita Fitria, "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran Angkatan 2011.," *Students E-Journals* 1, no. 1 (2012): 3, <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/713>.

¹¹ Gunawan, *Hypnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring*, 33.

penawaran menjadi pembelajaran bagi pelanggan yang bisa disampaikan baik secara langsung maupun tidak langsung.¹²

Kemudian jika dicermati berbagai sejarah yang ada, terlihat jelas bahwa kegiatan seperti hipnosis memang benar-benar ada pada masa Rasulullah SAW. Rasulullah SAW bersabda,

الْعَيْنُ حَقٌّ وَلَوْ كَانَ شَيْءٌ سَابِقَ الْقَدَرِ سَبَقَتْهُ الْعَيْنُ

“Ain itu nyata (*Haq*), kalau saja ada sesuatu yang mendahului takdir, niscaya ‘ain akan mendahuluinya” (HR Muslim).¹³

Keajaiban mata memang ada karena setan dapat menyusup ke dalam diri seseorang melalui mata tersebut. Bani Asad mempelajari ilmu “ketajaman mata” ini secara ekstensif pada masa Nabi Muhammad SAW. Dengan berpuasa selama 3 hari, mereka dapat langsung menidurkan dan membuat kaku hewan dan manusia. Istilah hipnosis disebutkan dalam *Sihrul ‘ain*.¹⁴ Istilah hipnotis *Sihrul ‘ain* disinggung dalam Al Quran Surat Al-Qalam: 51

وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ

Artinya: “Dan sesungguhnya orang-orang kafir itu hampir-hampir menggelincirkan kamu (Muhammad) dengan pandangan mata mereka, ketika mereka mendengar Al-Quran dan mereka berkata; Dia (Muhammad) itu benar-benar orang gila.” (Al-Qalam: 51)¹⁵

Dalam Tafsir Jalalain karya Imam Jalaluddin Abdurrahman As-Suyuth dijelaskan: “Dengan tatapan tajam sampai hampir pingsan dan terjatuh dari tempat

¹² Ruslan Fariadi, “Hypnotherapy Dalam Perspektif Islam,” 2017, <http://ruslanfariadiam.blogspot.com/2017/12/hypnotherapy-dalam-perspektif-islam.html?m=1>.

¹³ Muhammad Ali Zainal Abidin, “Penyakit ‘Ain: Penyebab, Bahaya, Dan Doa Terhindar Darinya,” 2021, <https://islam.nu.or.id/syariah/penyakit-ain-penyebab-bahaya-dan-doa-terhindar-darinya-CdVHE>.

¹⁴ Fariadi, “Hypnotherapy Dalam Perspektif Islam.”

¹⁵ Agama RI, *Al-Qur’an Dan Terjemah, Edisi Penyempurnaannya*, 837.

duduknya, namun Allah menolong”. “Memandang” bukan berarti kekaguman, melainkan tatapan tajam yang memancarkan kebencian.¹⁶

Penelitian ini menjadi penting karena memberikan gambaran penanganan kecemasan melalui metode hipnoterapi, yang sebelumnya belum pernah diteliti. Dengan adanya penelitian ini diharapkan juga memberikan kontribusi pada layanan hipnoterapi terutama pada penanganan klien dengan kecemasan. Subjek pada penelitian ini ada tiga orang yaitu hipnoterapis yang sudah mendapat lisensi hipnoterapis. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Penanganan Gangguan Kecemasan Oleh Hipnoterapis Banjarmasin”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penanganan gangguan kecemasan oleh hipnoterapis Banjarmasin?
2. Apa saja faktor pendukung dan penghambat hipnoterapi dalam mengatasi gangguan kecemasan?

C. Tujuan Penelitian

Dilihat dari latar belakang dan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk:

¹⁶ Al-Qalam (Pena), “Al-Qur’an Surat Al-Qalam Ayat 51,” n.d., <https://quranhadits.com/quran/68-al-qalam/al-qalam-ayat-51/>.

1. Mendeskripsikan penanganan gangguan kecemasan oleh hipnoterapis Banjarmasin.
2. Mendeskripsikan faktor pendukung dan penghambat hipnoterapi dalam mengatasi gangguan kecemasan.

D. Signifikansi Penelitian

Signifikansi/manfaat penelitian dapat dilihat dalam dua hal, yaitu:

1. Secara Teoritis

Manfaat teoritisnya adalah harapan untuk memberikan kontribusi ilmiah khususnya di bidang psikologi terhadap kajian jenis-jenis psikoterapi yaitu hipnoterapi untuk pengobatan gangguan kecemasan.

2. Secara Praktis

Dari segi praktis, manfaatnya diharapkan pembaca dapat menambah pengetahuan khususnya para hipnoterapis dan penderita kecemasan untuk menggunakan hipnoterapi sebagai modalitas pengobatan. Selanjutnya, penelitian dapat menjadi referensi dalam pengembangan intervensi sebagai rancangan psikoterapi dalam menangani gangguan kecemasan melalui hipnoterapi.

E. Definisi Istilah

Menghindari ambiguitas dan kebingungan interpretasi pembaca terhadap variabel penelitian, memudahkan pengelolaan dan mendapatkan gambaran tentang objek penelitian. Maka dengan definisi istilah yang disebutkan dalam judul penelitian ini, sebagai berikut:

1. Penanganan

Menurut KBBI, penanganan berarti proses, cara, pengobatan, budidaya.¹⁷ Dalam penanganan psikoterapi sendiri meliputi baik materi, strategi, termasuk juga hubungan saya-kamu.¹⁸ Definisi istilah yang dimaksud dengan penanganan penelitian ini merupakan upaya/proses hipnoterapis untuk memberikan pertolongan kepada seseorang yang mengalami gejala gangguan kecemasan dalam kehidupannya dengan menggunakan metode hipnoterapi.

Proses penanganan yaitu berdasarkan tahapan hipnoterapi yang paparkan oleh *The Indonesian Board of Hypnotherapy* (IBH) adalah pertama, pra induksi hipnoterapis melakukan eksplorasi permasalahan klien secara detail pada proses ini. Kedua, induksi teknik untuk membawa klien ke kondisi *hypnosis state*. Ketiga, *deepening* teknik memperdalam kondisi trans klien. Keempat, *depth level test* teknik untuk memeriksa kedalaman klien. Kelima, sugesti merupakan inti dari proses hipnosis, yaitu pemberian kata-kata sugesti sesuai dengan kebutuhan. Keenam, terminasi teknik untuk mengembalikan klien kembali ke kondisi normal.¹⁹

2. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan adalah gangguan yang ditandai dengan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan serta gangguan perilaku terkait. Ketakutan adalah respons emosional terhadap bahaya yang nyata atau yang dirasa akan terjadi, sedangkan kecemasan adalah antisipasi terhadap ancaman di masa depan. Kadang-

¹⁷ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, “KBBI VI Daring,” Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Teknologi Republik Indonesia, 2016, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>.

¹⁸ Viktor E. Frankl, *The Will To Meaning* (Jakarta Selatan: Noura Books, 2020), 27.

¹⁹ Tim IBH (The Indonesian Board of Hypnotherapy), *Basic Hypnotherapy Certified Hypnotherapist Student Manual* (Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy, 2015), 25–26.

kadang tingkat ketakutan atau kecemasan dikurangi dengan perilaku menghindar yang meluas. Serangan panik menonjol dalam gangguan kecemasan sebagai jenis respons ketakutan tertentu. Gangguan kecemasan berbeda satu sama lain dalam hal jenis objek atau situasi yang menimbulkan rasa takut, cemas, atau perilaku menghindar, dan ide kognitif yang terkait.²⁰

Gangguan kecemasan dalam penelitian ini adalah seseorang (klien) yang terdiagnosa oleh ahli baik psikolog maupun psikiater bahwa telah mengalami gangguan kecemasan umum maupun gangguan panik yang mana suatu kondisi di mana ketakutan dan kecemasan berlebihan yang dialami seseorang. Setiap orang (klien) dengan gangguan kecemasan berbeda dalam hal objek atau situasi yang memicu ketakutan, kecemasan atau perilaku penghindaran dan ide-ide kognitif yang terkait dengannya.

3. Hipnoterapis

Hipnoterapi adalah penyembuhan melalui hipnotis atau sugesti. Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, emosi, dan perilaku dengan cara memberikan sugesti ke pikiran bawah sadar.²¹ Adapun Hipnoterapis yaitu orang yang sudah mengikuti pelatihan hipnoterapi, serta mendapatkan sertifikat hipnoterapi. Oleh karena itu, dapat dilihat dari kemampuannya dalam melakukan hipnoterapi. Seorang psikolog dapat menggunakan Surat Tanda Registrasi (STR) dan ijin

²⁰ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM V)* (America: British Library, 2013), 189.

²¹ Ashadi Cahyadi, "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku," *Syi'ar* 17, no. 2 (August 2017): 74.

praktik psikolog untuk melakukan praktik hipnoterapi. Karena Hipnoterapi masuk salah satu pendekatan intervensi psikologi.²²

Hipnoterapis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terapis yang melakukan penanganan dengan sudah terbuktinya melalui syarat-syarat yang sudah ditetapkan sebagai hipnoterapis. Pada penelitian ini akan dilakukan kepada hipnoterapis yang sudah mengikuti pelatihan dan memiliki sertifikat hipnoterapi.

F. Penelitian Terdahulu

Dalam menentukan judul penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mengkaji penelitian-penelitian sebelumnya untuk menambah pengetahuan dan memandu penelitian yang dilakukan. Berikut beberapa penelitian terdahulu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Satria Malik pada tahun 2015 dengan judul Skripsi “Pola Komunikasi Hipnoterapis dalam Penyembuhan Phobia Kliennya”, dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pola komunikasi hipnoterapis pada komunitas *Hypnowota*, penelitian ini menemukan bahwa proses komunikasi yang dilakukan terdapat kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan dengan klien seperti menggunakan nada bicara keras atau tegas dan menggunakan alat bantu komunikasi seperti telpon dan media sosial. Pada hipnoterapi dalam penyembuhan klien berhasil mengurangi tindakan dan cara berkomunikasi masing-masing individu dalam menerapkan komunikasi dengan kliennya.²³

²² Danang Baskoro, *10 Juta Pertama Dari Hipnoterapi Untuk Pemula* (Surabaya: Sastra Jendra Media, 2021), 22.

²³ Satria Malik, “Pola Komunikasi Hipnoterapis Dalam Penyembuhan Phobia Klien” (Bandung, Universitas Komputer Indonesia, 2015).

Persamaan pada penelitian ini yaitu membahas mengenai “hipnoterapi” yang mana pada penelitian tersebut juga menggunakan metode hipnoterapi dalam penanganannya, sedangkan perbedaan pada penelitian Satria Malik membahas pola komunikasi dan penelitian ini membahas mengenai penanganan gangguan kecemasan.

2. Penelitian dengan judul “Metode Hipnoterapi pada Penanganan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan”, dilakukan oleh Marpuah pada tahun 2009, melalui penelitian ini ditemukan bahwa metode hipnoterapi ditunjang dengan kemampuan anak berkonsentrasi tanpa kendala bahasa. Faktor penghambatnya sebaliknya, maka metode hipnoterapi memiliki kelebihan yaitu metode ini efektif dan efisien, karena dianggap tanpa menggunakan obat-obatan.²⁴

Persamaan pada penelitian ini yaitu membahas mengenai “hipnoterapi”, dan membahas mengenai faktor pendukung dan faktor penghambat. sedangkan perbedaan pada penelitian ini mengenai kecemasan sedangkan penelitian diatas mengenai penanganan anak phobia.

3. Penelitian pada tahun 2020 dilakukan oleh Mohamad Arifin dengan judul skripsi “Penanganan *Gangguan Anxiety* Melalui Hipnoterapi dalam Tinjauan Hukum Islam di Hipnoterapi Isam Cahaya Holistic Care”, penelitian ini menemukan bahwa *anxiety disorder* di Isam Cahaya Holistic Care Hypnotherapy merupakan perasaan takut dan panik yang wajar dialami

²⁴ Marpuah, “Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Anak Phobia Di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan” (Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2009).

seseorang. Apa yang mereka takuti berada di luar panca indera mereka dan menjadi masalah jika mereka bereaksi berlebihan. Perawatan ini dilakukan melalui beberapa langkah dan teknik. Selain hukum Islam dalam pengobatan gangguan kecemasan di hipnoterapi Isam Cahaya Holistic Care, berdasarkan hasil penelitian ini, hukumnya diperbolehkan atau diperbolehkan secara syariah.²⁵

Persamaan pada penelitian yaitu membahas mengenai “penanganan gangguan *anxiety* melalui hipnoterapi”, namun perbedaan dengan penelitian ini pada tinjauan psikologi sedangkan penelitian Mohamad Arifin dengan tinjauan hukum Islam.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ady Irianto, Sri Puguh Kristiyawati dan Supriyadi pada tahun 2014 dengan judul “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi di RS Telogorejo Semarang”, penelitian ini menemukan bahwa salah satu efek kemoterapi adalah kecemasan, biasa terjadi pada pasien yang menerima kemoterapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan pada pasien yang mendapat kemoterapi. Singkatnya, dapat dikatakan bahwa hipnoterapi berhasil, tingkat kecemasan menurun selama kemoterapi. Hipnoterapi diyakini dapat menjadi salah satu alternatif kontribusi bagi kemajuan dan pengembangan ilmu

²⁵ Mohamad Arifin, “Penanganan Gangguan Anxiety Melalui Hipnoterapi Dalam Tinjauan Hukum Islam Di Hipnoterapi Isam Cahaya Holistic Care” (Makassar, Universitas Muhammadiyah Makassar, 2020).

kedokteran, dan hipnoterapi dapat menjadi salah satu prosedur untuk mengurangi kecemasan pada pasien kemoterapi.²⁶

Persamaan pada penelitian yaitu membahas mengenai “hipnoterapi” dan membahas mengenai kecemasan, perbedaan dapat dilihat pada peneliti ingin melihat pengaruh tingkat kecemasan setelah dilakukan hipnoterapi pasien terhadap kemoterapi, sedangkan penelitian ini membahas gangguan kecemasan secara umum dan untuk mengetahui faktor pendukung serta penghambatnya

5. Penelitian yang dilakukan oleh Tian Agustiana Merdekawati, dan Sagitarius pada tahun 2020 yang berjudul “Metode Hipnoterapi Menurunkan Tingkat Kecemasan Atlet”, berdasarkan penelitian tersebut ditemukan bahwa pengaruh metode hipnoterapi psikologis terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet karate PPLP Jawa Barat. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa pengaruh hipnoterapi yang diterapkan pada kelompok eksperimen mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan atlet karate.²⁷

Persamaannya yaitu peneliti membahas mengenai hipnoterapi, sedangkan perbedaan terdapat subjek yang digunakan pada penelitian ini dengan kriteria sudah didiagnosa oleh psikolog/psikiater dengan gangguan

²⁶ Ady Irianto, Sri Puguh Kristiyawati, and Supriyadi, “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Di RS Telogorejo Semarang,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)* 3 (2014).

²⁷ Tian Agustiana Merdekawati and Sagitarius, “Metode Hipnoterapi Menurunkan Tingkat Kecemasan Atlet Jurnal Keperawatan Olahraga,” *Journal Homepage* 12, no. 2 (2020).

kecemasan sedangkan Tian Agustiana Merdekawati, dan Sagitarius yaitu atlet yang mengalami kecemasan.

G. Sistematika Penulisan

- a. Bab I Pendahuluan, berisi latar belakang masalah, untuk menegaskan masalah pada uraian dalam latar belakang maka dimuat juga rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, batasan istilah, penelitian, serta sistematika penulisan.
- b. Bab II Kajian Teori dan Kerangka Pikir, yang berisi definisi dan tinjauan teoritik mengenai penanganan gangguan kecemasan oleh hipnoterapis. Pertama, isi dari definisi teoritik dari hipnoterapi yaitu berisi definisi hipnoterapi, sejarah hipnoterapi, tahapan hipnoterapi, manfaat hipnoterapi, hipnoterapi dalam perspektif Islam. Kedua, definisi teoritik tentang hipnoterapis berisi definisi hipnoterapis, karakteristik hipnoterapis, dan persiapan hipnoterapis dalam menghadapi klien. Ketiga, berisi definisi teoritik gangguan kecemasan yaitu definisi gangguan kecemasan, gejala-gejala gangguan kecemasan, faktor penyebab gangguan kecemasan, dan gangguan kecemasan dalam perspektif Islam. Pada bab ini kerangka berpikir juga dimasukkan.
- c. Bab III Metode Penelitian, yang berisikan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data penelitian, tekni pengumpulan data, teknik analisis data, dan triangulasi data.

- d. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang berisikan hasil penelitian, pembahasan, temuan penelitian, dan keterbatasan penelitian.
- e. Bab V Penutup, berisi mengenai kesimpulan dan rekomendasi dari peneliti untuk mengakhiri pembahasan pada uraian dalam penelitian.