

**HIPNOTERAPI BERBASIS ISLAMI DALAM MENGATASI  
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN BULU TANGKIS DI  
OMAH RERE HIPNOTERAPI DAN *REFLEXOLOGY* JETAKKIDUL  
WONOPRINGGO**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

**MUTIARA SABRINA LAHFAH**  
NIM. 3320008

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2024**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Penelitian ini diangkat dari sebuah kasus kecemasan yang dirasakan oleh atlet bulu tangkis saat akan menghadapi sebuah pertandingan di luar klub (Turnamen). Pada saat pertandingan dalam klub klien selalu menang. Namun, saat turnamen berlangsung klien sering gagal dan hal ini membuatnya takut serta cemas jika akan mengikuti turnamen. Kecemasan tersebut muncul karena tekanan dari klub yang dia ikuti dan tekanan dari ibunya memberikan target harus masuk ke Pelatnas, maka dari itu jika klien gagal selalu muncul penyesalan dan menyalahkan dirinya sendiri karena tidak mampu menjaga ritme emosi dalam pertandingan. Dapat disimpulkan bahwa klien ini merasa terbebani jika tidak juara saat turnamen, emosi yang tidak stabil dalam pertandingan, dan secara tidak langsung tertekan dengan target yang diberikan ibunya.<sup>1</sup>

Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu respon emosional yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran sehingga tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, suatu reaksi antisipatif, dan rasa takut yang tidak terekspresikan dan tidak terarah, karena adanya sumber ancaman atau pikiran tentang sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak terdefiniskan.<sup>2</sup> Kecemasan pada dasarnya selalu ada di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik.<sup>3</sup> Kecemasan yang berlebihan pada atlet menimbulkan gangguan dalam perasaan yang tidak menyenangkan, sehingga kondisi psikologis atlet berada dalam

---

<sup>1</sup> Laila Hidayati, Selaku terapis sekaligus Pengurus Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology* Jetakkidul Wonopringgo, wawancara 5 November 2023

<sup>2</sup> Anindya dan Johana, Pengaruh Musik Terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi, Surabaya: *Anima Psychological Journal Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*, 2002, hlm 17-29.

<sup>3</sup> M. Wahid Nasrudin, *Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*, Surabaya: Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018, hlm 4.

keadaan tidak seimbang. Sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan menjadi berkurang, berarti kinerja menurun, maka kecermatan juga akan menurun yang menyebabkan prestasi menurun.<sup>4</sup>

Prestasi olahraga adalah hasil yang diperoleh atas usaha dan kerja keras yang terdapat dibidang olahraga. Prestasi akan meningkat apabila atlet memiliki fisik yang kuat, teknik yang bagus, serta taktik dan mental yang bagus pula. Untuk meningkatkan prestasi atlet harus mendapatkan pembinaan yang baik dan memadai, asupan gizi yang seimbang, sarana dan prasarana yang layak, program latihan yang terstruktur, dan membutuhkan motivasi.<sup>5</sup>

Terkait dengan olahraga, rasa cemas yang muncul saat akan bertanding merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam, hal ini karena atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil dan memikirkan akibat jika kalah dalam pertandingan.<sup>6</sup> Dapat dilihat dari hal ini, atlet dapat mengalami kecemasan yang tinggi dalam konteks tekanan untuk menang dari pihak klub dan ibunya. Tanggung jawab yang besar tersebut kelihatannya menjadi sebuah keniscayaan yang harus direalisasikannya. Pada kenyataannya kondisi psikologis atlet ini berada pada level kecemasan yang tinggi, hal tersebut dapat dilihat dari rasa takut berlebihan dan beberapa gejala yang timbul seperti gemeteran, sering mual, penglihatan kabur. Melihat permasalahan tersebut butuh adanya proses penyembuhan atas kejadian tersebut. Salah satu metode terapi yang dapat digunakan yaitu hipnoterapi, karena

---

<sup>4</sup> Naimatul Jamaliah, Sugiharto, Oktia Woro Kasmini H, Pengaruh Hypnotherapy dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015, (Semarang: *Journal of Physical Education and Sports, Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang*, 2015), hlm 138.

<sup>5</sup> I Maiza dan Umar, Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club, Padang: Universitas Negeri Padang, *Jurnal Performa Olahraga ISSN*, volume 5, nomor 1, 2020, hlm 12.

<sup>6</sup> Amir, N, Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga, *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, volume 16 nomor 1, 2008, hlm 325.

hipnoterapi berfungsi untuk mengendalikan serta mengontrol tingkat kecemasan dan emosi menjadi lebih baik serta mampu meningkatkan motivasi.

Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti kepada pikiran bawah sadar.<sup>7</sup> Hipnoterapi adalah cara yang mudah, cepat, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melalui reduksi, dan penyembuhan pikiran yang sakit.<sup>8</sup> Hipnoterapi terdiri dari dua macam yaitu *hypnosis* dan *self-hypnosis*. Perbedaan *hypnosis* dan *self-hypnosis* adalah subjek yang melakukan hipnosisnya. *Hypnosis* merupakan orang yang di hipnoterapi, yang dipandu oleh seorang terapis yang memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam *hypnosis*. Sedangkan *self-hypnosis* memandu diri sendiri untuk memasuki kondisi *hypnosis*, kemudian melakukan sugesti diri yang bermanfaat bagi dirinya dan dapat menambah daya konsentrasi.<sup>9</sup>

Salah satu lembaga hipnoterapi di Kabupaten Pekalongan yaitu Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology*. Hasil wawancara dengan hipnoterapis di Omah Rere menyebutkan bahwa tidak semua kasus kecemasan di tangani menggunakan teknik *direct suggestion*. Terdapat pula kasus kecemasan yang penanganannya menggunakan teknik *forgiveness*. Teknik *direct suggestion* digunakan untuk kasus yang dianggap masih ringan (kurangnya rasa percaya diri, mudah marah, mudah panik, dan lain-lain) dan apabila klien mempunyai sugestivitas yang mudah.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup> Adi Irianto, Sri Puguh Kristiyawati, Supriyadi, Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi di RS Telogorejo Semarang, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2014, hlm 3.

<sup>8</sup> Gunawan, Adi W, *Hypnotherapy*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm 16.

<sup>9</sup> Naimatul Jamaliah, Sugiharto, Oktia Woro Kasmini H, Pengaruh Hypnotherapy dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015, Semarang: *Journal of Physical Education and Sport*, 2015, hlm 138.

<sup>10</sup> Laila Hidayati, Selaku terapis sekaligus Pengurus Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology* Jetakkidul Wonopringgo, wawancara 5 November 2023

Penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf. Pada penelitian ini yaitu dalam proses hipnoterapi yang dimana memasukkan konsep dari kalimat “*lahaula wala quwata illa billahil aliyil adzim*” yang berarti tidak ada daya upaya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah SWT yang Maha Tinggi dan Maha Agung. Pada kalimat tersebut menunjukkan pengakuan bahwa betapa lemah dan tidak berdayanya manusia dan berharap hanya kepada tuhan, Rabbnya yang maha tinggi dan maha agung memberi kekuatan padanya. Serta kalimat “*la ilaha illallah*” yang berarti tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah. Pada kalimat tersebut menunjukkan bahwa apapun bentuk sesembahan (Patung, pohon, dan lain-lain) hanya Allah SWT lah yang berhak untuk disembah. Kedua kalimat tersebut diberikan saat klien memasuki tahap *deepening*. Pada keadaan ini klien berada dalam kondisi relaksasi serta berada dalam pikiran bawah sadar. Dalam hal ini klien diberikan sugesti-sugesti positif terkait masalah kecemasan yang dialami, hal ini bertujuan untuk kembali merasakan perasaan yang lebih baik.<sup>11</sup>

Berkaitan dengan permasalahan tersebut, maka penulis dalam hal ini akan melakukan penelitian lebih lanjut terkait hipnoterapi yang fokusnya hanya pada teknik *direct suggestion* dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis. Oleh karena itu, penelitian mengenai hipnoterapi teknik *direct suggestion* dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan menjadi sesuatu yang memiliki daya tarik untuk dikaji secara mendalam. Sehingga penulis bermaksud menuangkan dalam sebuah tulisan dengan judul “Hipnoterapi Berbasis Islami dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Pertandingan Bulu Tangkis di Omah Rere Hipnoterapidan *Reflexology* Jetakkidul Wonopringgo”.

---

<sup>11</sup> Sartono, Oman Suryaman, Oman Hadiana, Gilang Ramadan, Hipnoterapi untuk Kecemasan: Sebuah Uji Coba Pada Pemain Sepakbola, *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, volume 6 nomor 2, 2020, hlm 221.

## **B. Rumusan Masalah**

Guna memudahkan penelitian yang berfokus pada latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini sebagaimana berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi berbasis islami?
2. Bagaimana pelaksanaan hipnoterapi berbasis islami dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk memudahkan penelitian dalam menjawab pertanyaan pada fokus permasalahan diatas, dengan demikian penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi berbasis islami.
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan hipnoterapi berbasis islami dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis.

## **D. Manfaat Penelitian**

Setelah melihat tujuan penelitian diatas, maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis dan manfaat praktis. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan dan mampu memberikan manfaat bagi segenap sivitas akademika khususnya mahasiswa yang bergerak di dunia tasawuf dan psikoterapi.
  - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi dan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya tentang hipnoterapi berbasis islami dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis.
2. Manfaat Praktis
- a. Bagi terapis, diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi atau masukan bagi Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology*, Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan.
  - b. Bagi Pasien, diharapkan dapat mengatasi kecemasan yang dimiliki dengan hipnoterapi berbasis islami.

## **E. Tinjauan Pustaka**

### **1. Analisis Teori**

#### **a. Hipnoterapi Berbasis Islami**

Menurut Ibrahim, hipnoterapi merupakan salah satu cara pengobatan menggunakan terapi pikiran dan penyembuhan dengan menggunakan suatu metode hipnotis untuk memberikan sugesti positif kepikiran bawah sadar dengan tujuan menyembuhkan gangguan psikologis atau mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik.<sup>12</sup>

Menurut Asep Haerul Gani, Hipnoterapi berbasis islami merupakan alternative penyembuhan pada penyakit yang meliputi penyakit fisik, psikosomatis, psikologis, serta ruhani atau spiritual. Beliau menggunakan beberapa metode pada saat menjalankan hipnoterapi berbasis islami yakni

---

<sup>12</sup> Ibrahim, Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam, Syiar: Vol. 18, No.2, 2018

*forgiveness therapy, humor therapy, nusantara shamanic psychotherapy, ericksonian hypnotherapy, dan self relations psychotherapy.*<sup>13</sup>

Berdasarkan sumbernya nilai-nilai islam dibagi menjadi dua yaitu:

1) Nilai Ilahi

Merupakan nilai yang sumbernya berasal dari Al-Qur'an dan hadits yang mana dalam aspek teologi nilai ini tidak pernah mengalami perubahan dan tidak mengikuti hawa nafsu manusia. Sedangkan jika menurut aspek alamiahnya nilai ini bersifat fleksibel dan dapat mengalami perubahan sesuai dengan zaman serta lingkungannya. Dalam tasawuf, agar terhindar dari jiwa yang gelisah atau diselimuti dengan ketakutan hendaknya memiliki jiwa yang tenang. Contoh dari nilai ilahi ini ialah, jiwa yang tenang (Al-Nafs al-Muthma'innah). Artinya, jiwa yang tenang ialah jiwa yang senantiasa mencintai Allah, dengan bertawakkal, berlindung kepada-Nya, dan ridho atas segala kehendak-Nya.<sup>14</sup>

2) Nilai Insani

Merupakan nilai yang ada dan berkembang atas kesepakatan manusia dan bersumber dari kenyataan alam serta adat istiadat yang terus berkembang. Jika dikaitkan dengan ilmu tasawuf, nilai insani ini termasuk dalam tasawuf akhlaqi. Tasawuf akhlaqi ialah tasawuf yang berfokus pada perbaikan akhlaq, karena pada dasarnya inti dari agama Islam ialah akhlaq (the heart of religions). Contoh dari nilai insani ialah segala sesuatu yang berhubungan dengan manusia atau Hablum

---

<sup>13</sup> Susanti Agustina, *Biblioterapi untuk pengasuhan membangun karakter anak dengan kisah*, (Jakarta: Noura Publishing), 2017, hlm 64

<sup>14</sup> M. Sayyid Ahmad Musayyar, *Buku Pintar Alam Gaib*, (Jakarta: Zaman), 2009, hlm 178



Minannas, contohnya dalam kehidupan sehari-hari ialah berkata-kata yang baik, menjaga silaturahmi, memiliki kepedulian sosial, saling menghormati, dan lain sebagainya.<sup>15</sup>

b. Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Menurut Stuart dan Sundeen, kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu.<sup>16</sup> Husdarta mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan terhadap sesuatu yang ditandai dengan kekhawatiran.<sup>17</sup> Perasaan cemas dapat juga terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, khususnya saat menghadapi suatu pertandingan.<sup>18</sup> Kecemasan menghadapi pertandingan yaitu suatu keadaan kesulitan yang dialami oleh seorang atlet sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat bersamaan dengan bagaimana seorang atlet mendefinisikan serta menilai situasi dalam pertandingan.<sup>19</sup>

Gejala kecemasan bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun cukup mudah dikenali. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus-menerus merasa khawatir dan keadaan yang buruk akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Dengan mengetahui sumber kecemasan, maka pihak-pihak yang berkompeten perlu berupaya sedini mungkin untuk memperkecil kecemasan pada atlet. Sebab telah disadari bahwa atlet yang tegang akan menunjukkan penampilan yang kurang atau tidak semestinya. Maka perlu mengenali ketegangan atau kecemasan yang telah menyerang atlet, sedangkan gejala-gejalanya dapat dibedakan atas dua

---

<sup>15</sup> Dewi Dewi Umu Kholifah, Konsep Tasawuf Akhlaqi Abdul Qadir Al-Jailani dan Relevansinya Terhadap Problematika Modernitas (Studi Pada Kitab Surrul Asrar Wamazhharul Anwari Fima Yahtaju Ilaihil Abrar), Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy, Vol.3 No.2, Desember 2021.

<sup>16</sup> Stuart dan Sundeen, Principles and Prantice of Psychiatric Nursing 10<sup>th</sup> edition, USA: Mosby Company.

<sup>17</sup> Husdarta, *Psikologi Olahraga*, Bandung: Alfabeta, 2010, hlm 73.

<sup>18</sup> Husdarta, *Psikologi Olahraga*, Bandung: Alfabeta, 2010, hlm 80.

<sup>19</sup> Cox, R.H., *Sport Psychology*, New York: The Megrav-Hill Companies, Inc, 2002.

macam yaitu gejala fisik yang ditandai dengan sering berkeringat, penglihatan kabur, jantung berdegup kencang, gelisah, perut mual, dan lain-lain serta gejala psikis yang ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, emosi yang meledak-ledak, merasa tertekan, merasa bersalah, dan lain-lain.<sup>20</sup>

## 2. Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini, penulis memaparkan beberapa literatur dengan tema yang serupa. Sehingga dengan adanya hal ini dapat mengetahui persamaan dan perbedaan antara penelitian yang akan penulis bahas dengan penelitian sebelumnya. Adapun pemaparannya sebagai berikut:

Pertama, jurnal dengan judul Efektifitas Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa terhadap Skripsi.<sup>21</sup> Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektifitas *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. Metode yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif eksperimen. Subjek penelitiannya berjumlah 30 mahasiswa yang terdiri dari 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa psikologi universitas negeri Surabaya angkatan 2010 semester 8. Hasilnya bahwa *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terletak pada terapi dan teknik yang digunakan yaitu hipnoterapi teknik *direct suggestion*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak dari faktor yang dialami oleh klien yaitu mengenai kecemasan

---

<sup>20</sup> Dian Anggraini Kusumajati, Hubungan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi pada atlet anggar di DKI Jakarta, *Humaniora volume 2 nomer 1* Tahun 2011, hlm 60.

<sup>21</sup> Wisma Wiji Santoso, Damajanti Kusuma Dewi, Efektifitas Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Skripsi, *Character, volume 03 nomor 2* Tahun 2014.

menghadapi bulu tangkis, metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif, subjek penelitian merupakan seorang atlet bulu tangkis, dan lokasi penelitiannya berada di Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology* Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

Kedua, jurnal dengan judul Perbedaan Pengaruh Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion dan Teknik Regression terhadap Tingkat Stress Atlet Pencak Silat Pasca Pandemi Covid-19 (Studi Komparatif Ditinjau dari Perspektif Jenis Kelamin pada Atlet di Kabupaten Ngawi).<sup>22</sup> Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* maupun *hypnotherapy* teknik *regression* terhadap tingkat stress atlet putra dan putri pencak silat Kabupaten Ngawi Pasca pandemic Covid-19, serta mengetahui perbedaan pengaruh yang lebih baik antara *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* dan teknik *regression* terhadap tingkat stress atlet putra dan atlet putri pencak silat di Kabupaten Ngawi pasca pandemic Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Teknik studi komparatif. Penelitian ini dilakukan pada atlet IPSI Kabupaten Ngawi di Sekretariat Pencak Silat Kabupaten Ngawi, yang dilaksanakan pada bulan Oktober-November tahun 2022. Pengujian Hipotesis pada penelitian ini menggunakan *independent sample T-Test*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama meneliti tentang hipnoterapi Teknik *direct suggestion*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak dari faktor yang dialami oleh klien yaitu mengenai kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis, metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif, subjek penelitiannya yaitu seorang atlet bulu tangkis putri, dan lokasi penelitiannya berada di Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology* Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

---

<sup>22</sup> Rosyideva Yulienugroho, Muchsin Doewes, Sri Santoso Sabarini, Perbedaan Pengaruh Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion Dan Teknik Regression Terhadap Tingkat Stress Atlet Pencak Silat Pasca Pandemi Covid-19 (Studi Komparatif Ditinjau Dari Perspektif Jenis Kelamin Pada Atlet di Kabupaten Ngawi), *Peer-review under responsibility of the organizing committee of Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat* 2022.

Ketiga, skripsi dengan judul *Konseling Individu Melalui Teknik Hipnoterapi dan Terapi Zikir untuk Mengatasi Trauma pada Mahasiswa BKI (Studi pada Laboratorium Konseling Al-Tazkiyah UIN Mataram)*.<sup>23</sup> Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui bagaimana layanan konseling individu mengatasi trauma pada mahasiswa BKI melalui teknik hipnoterapi dan terapi zikir, mengetahui apa saja kendala-kendala layanan konseling individu melalui teknik hipnoterapi dan terapi zikir dalam mengatasi trauma pada mahasiswa BKI. Penelitian ini menggunakan pendekatan diskriptif kualitatif, dengan klien sekitar 100 orang. Penelitiannya menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga peneliti mendapatkan informan sebanyak 10 orang. Hasil dari penelitian ini bahwa konseling individu melalui teknik hipnoterapi dan terapi zikir mampu mengatasi trauma pada mahasiswa BKI dan memberikan ketenangan setelah melakukan konseling dan terapi serta merubah pola pikir konseli terhadap suatu masalah yang mulanya negatif menjadi positif. Persamaan penelitian ini yaitu dengan penelitian penulis yaitu sama-sama meneliti tentang teknik hipnoterapi dan sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak dari faktor yang dialami oleh klien yaitu mengenai kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis, subjek penelitiannya yaitu seorang atlet bulu tangkis putri, dan lokasi penelitiannya berada di Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology Wonopringgo Kabupaten Pekalongan*.

---

<sup>23</sup> Wahyu Irhas, *Konseling Individu Melalui Teknik Hipnoterapi dan Terapi Zikir untuk Mengatasi Trauma pada Mahasiswa BKI (Studi pada Laboratorium Konseling Al-Tazkiyah UIN Mataram)*, Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Mataram, tahun 2020.

Keempat, skripsi dengan judul *Hypnoterapi dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) pada Wanita Dewasa di Graha Inspirasi Lampung*.<sup>24</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses hipnoterapi dalam mengurangi gangguan kecemasan pada wanita dewasa di Graha Inspirasi Lampung dan mengetahui hasil setelah melakukan hipnoterapi pada klien wanita dewasa yang menderita gangguan kecemasan di Graha Inspirasi Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Populasi pada penelitian ini ada 16 orang dan sampel yang digunakan ada 6 orang. Hasil dari penelitian hipnoterapi gangguan kecemasan pada wanita dewasa bisa mengurangi gangguan kecemasan pada wanita dewasa hal ini dilihat dari perubahan positif yang signifikan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama meneliti tentang hipnoterapi untuk mengatasi kecemasan dan metode yang digunakan sama-sama menggunakan metode kualitatif deskriptif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak dari faktor yang dialami oleh klien yaitu mengenai kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis, subjek penelitiannya yaitu seorang atlet bulu tangkis putri, dan lokasi penelitiannya berada di Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology* Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

Kelima, Jurnal dengan judul *Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi di RS Telogorejo Semarang*.<sup>25</sup> Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi. Metode penelitian yang dipakai yaitu *quasy experiment* dengan teknik *one group pretest dan posttest design*.

---

<sup>24</sup> Ellen Rahmadona, *Hypnoterapi Dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Wanita Dewasa Di Graha Inspirasi Lampung*, Lampung: *Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2022.

<sup>25</sup> Ady Irianto, Sri Puguh Kristiyawati, Supriyadi, *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Di RS Telogorejo Semarang*, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, 2014.

Alat ukur kecemasan ditentukan dengan menggunakan alat *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sebelum pemberian hipnoterapi pada skala sedang sebanyak 23 responden (48,9%). Sedangkan setelah pemberian hipnoterapi hasil yang didapatkan dari tingkat kecemasan menurun menjadi skala normal sebanyak 23 responden (42,6%). Kesimpulannya, terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan saat menjalani kemoterapi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama meneliti tentang hipnoterapi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak dari faktor yang dialami oleh klien yaitu mengenai kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis, metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif, subjek penelitiannya yaitu seorang atlet bulu tangkis putri, dan lokasi penelitiannya berada di Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology* Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

### **3. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan analisis teori yang telah dipaparkan diatas, maka sebuah kerangka berfikir sangat diperlukan dalam penelitian ini. Adapun kerangka berfikir terkait hipnoterapi teknik *direct suggestion* dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis, sebagai berikut:

Penelitian ini diangkat dari sebuah kasus kecemasan yang dirasakan oleh atlet bulu tangkis saat akan menghadapi sebuah pertandingan di luar klub (Turnamen). Pada saat pertandingan dalam klub klien selalu menang. Namun, saat turnamen berlangsung klien sering gagal dan hal ini membuatnya takut serta cemas jika akan mengikuti turnamen. Kecemasan tersebut muncul karena tekanan dari klub yang dia ikuti dan tekanan dari ibunya memberikan target harus masuk ke Pelatnas, maka dari itu jika klien gagal selalu muncul penyesalan dan menyalahkan dirinya sendiri

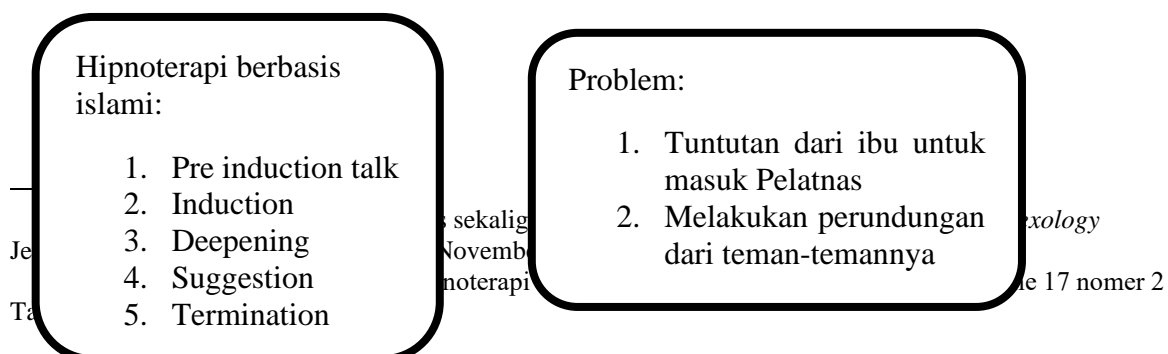
karena tidak mampu menjaga ritme emosi dalam pertandingan. Dapat disimpulkan bahwa klien ini merasa terbebani jika tidak juara saat turnamen, emosi yang tidak stabil dalam pertandingan, dan secara tidak langsung tertekan dengan target yang diberikan ibunya.<sup>26</sup>

Adapun tahapan dalam hipnoterapi berbasis islami diantaranya yaitu: pertama *pre induction talk* pada tahap ini klien biasanya belum terlalu terbuka dengan terapis karena merasa belum sepenuhnya percaya, maka disinilah hipnoterapis menjalin kedekatan (*rapport*) sehingga klien menjadi lebih terbuka. Kedua *induction* merupakan proses dimana hipnoterapis memberikan sugesti kepada klien untuk mengarahkan atau membawa pikiran dalam kondisi normal ke dalam pikiran bawah sadar atau dalam kondisi *hypnosis*. Ketiga *deepening* dilakukan untuk mendapatkan kedalaman kondisi trance yang sesuai. Keempat *suggestion* merupakan proses yang dilakukan oleh hipnoterapi kepada klien untuk membawa dan merangsang pikiran normal kedalam pikiran bawah sadar. Kelima *termination* merupakan berpindah kembalinya pikiran alam bawah sadar ke pikiran sadar.<sup>27</sup>

Hasil yang akan didapatkan oleh klien hipnoterapi teknik *direct suggestion* yaitu dapat mengendalikan perasaannya dan dapat bertanding dengan performa yang lebih baik.

Adapun deskripsi secara singkat dari kerangka berfikir ini dapat dilihat dari bagan berikut:

**Gambar. 1.1 Kerangka Berfikir**





Setelah dilakukan hipnoterapi teknik *direct suggestion*, klien mengalami perubahan yang positif seperti dapat mengendalikan perasaannya dan dapat bertanding dengan performa yang lebih baik.

## F. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dari sumber data dan permasalahan yang ada, penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*). Dimana dalam penelitian ini, peneliti harus terjun langsung ke lapangan untuk memperoleh data yang valid dan dapat dipercaya sebagai bahan kajian data.<sup>28</sup> Hal ini disebut juga dengan riset lapangan, riset lapangan merupakan suatu proses pengumpulan data yang memakai informasi lapangan dan informasi yang bersumber langsung dari lapangan.<sup>29</sup> Dalam penelitian ini penulis berupaya menggambarkan tentang Kecemasan Menghadapi Pertandingan Bulu Tangkis Sekaligus Bagaimana Pelaksanaan Hipnoterapi Berbasis Islami dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Pertandingan Bulu Tangkis.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan dengan metode kualitatif studi naratif. Metode kualitatif merupakan suatu penelitian yang hasilnya tidak menggunakan statistic ataupun metode kuantitatif. Metode kualitatif menekankan

<sup>28</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm 7.

<sup>29</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009).



pada suatu pemahaman terkait berbagai masalah yang ada di kehidupan sosial berdasarkan kondisi realitas atau natural setting yang holistik, kompleks, dan rinci.<sup>30</sup> Studi naratif merupakan salah satu jenis penelitian dimana peneliti melakukan studi terhadap individu atau lebih untuk memperoleh data tentang sejarah perjalanan dalam kehidupannya.<sup>31</sup>

Pendekatan keilmuan penelitian ini menggunakan pendekatan Tasawuf dan Psikologi, tasawuf merupakan studi islam yang memfokuskan pada pembersihan aspek kerohanian manusia sehingga dapat menimbulkan akhlak yang mulia.<sup>32</sup> Psikologi merupakan cara pandang guna memahami agama dengan mempelajari jiwa seseorang dengan melihat gejala perilaku yang dapat diamati.<sup>33</sup> Adapun pendekatan tasawuf pada penelitian ini yaitu dalam proses hipnoterapi yang dimana memasukkan konsep dari kalimat “*lahaula wala quwata illa billahil aliyil adzim*” dan “*la ilaha illallah*”. Sedangkan pendekatan psikologi dalam penelitian ini terletak dari satu kesatuan teknik hipnoterapi yang digunakan (teknik *direct suggestion*).

## 2. Sumber Data

### a. Data Primer

Dikarenakan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan penelitian lapangan, maka sudah jelas bahwa sumber data utama yang dipakai berkaitan erat dengan melakukan wawancara terhadap terapis dari

---

<sup>30</sup> Albi Anggito, Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: Jejak Publisher, 2018), hlm 9.

<sup>31</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (MIXED METHODS)*, cet-5, Bandung: Alfabeta, 2014, hlm 15.

<sup>32</sup> Sugeng Wanto, Pendekatan Tasawuf dalam Studi Islam dan Aplikasinya di Era Modern, *Jurnal At-Tafkir, volume VII, nomor 1*, Juni 2014.

<sup>33</sup> Chuzaimah Batubara dkk, *Handbook Metodologi Studi Islam* (Jakarta: Prenamedia Group, 2018), hlm 180.

Omah Rere Hipnoterapi dan Reflexology, dan klien yaitu seorang atlit bulu tangkis.

Penelitian ini menggunakan satu responden karena penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi naratif, yang dimana studi naratif merupakan salah satu jenis penelitian dimana peneliti melakukan studi terhadap individu atau lebih untuk memperoleh data tentang sejarah perjalanan dalam kehidupannya.<sup>34</sup> maka peneliti meneliti satu klien ini untuk memperoleh data tentang sejarah perjalanan dalam kehidupan seseorang. Serta pada umumnya penelitian kualitatif menggunakan jumlah sampel kecil. Bahkan pada kasus tertentu menggunakan hanya satu informan saja. Setidaknya ada dua syarat yang harus dipenuhi dalam menentukan jumlah informan yaitu kecukupan dan kesesuaian.<sup>35</sup>

#### b. Data Sekunder

Sumber data dalam penelitian ini yaitu data sekunder yang dimana data ini merupakan karya yang hasilnya berupa buku, jurnal, maupun yang lainnya dan bukan tangan pertama peneliti yang memiliki keterkaitan dengan tema.<sup>36</sup> Maka sumber data sekunder dalam penelitian ini yaitu buku-buku, jurnal-jurnal dan arsip atau dokumentasi dari Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology*.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Observasi

---

<sup>34</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (MIXED METHODS)*, cet-5, Bandung: Alfabeta, 2014, hlm 15.

<sup>35</sup> Martha, E. dan Kresno, S, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Depok: Raja Grafindo Persada), 2016

<sup>36</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hlm 209.

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang biasa dalam metode penelitian kualitatif. Observasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran nyata dari suatu peristiwa atau kejadian untuk menjawab pertanyaan penelitian.<sup>37</sup> Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai objek riset yang sesungguhnya serta harus dilakukan secara sistematis dan terarah agar mendapatkan hasil yang memungkinkan untuk dijelaskan secara ilmiah. Teknik ini dilakukan untuk menggali informasi mengenai kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis di Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology*. Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi semi terstruktur.

b. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan komunikasi, melalui percakapan yang dilakukan oleh dua pihak yaitu orang yang mengajukan pertanyaan (pewawancara) dan orang yang menjawab pertanyaan tersebut (terwawancara). Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi yang tidak dapat diamati atau tidak dapat diperoleh dengan alat lainnya.<sup>38</sup> Dalam penelitian ini wawancara yang dilakukan yaitu wawancara semi terstruktur. Wawancara dilakukan pada hipnoterapis dan satu orang klien yang mengalami kecemasan saat menghadapi pertandingan bulu tangkis. Teknik wawancara ini digunakan untuk mendapatkan informasi secara detail tentang bagaimana mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis di Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology*.

c. Dokumentasi

---

<sup>37</sup> <https://uin-malang.ac.id/r/110601/metode-pengumpulan-data-penelitian-kualitatif.html> dikutip pada 20 Oktober 2023 Pukul 23.04 WIB.

<sup>38</sup> Eko Murdiyanto, *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal)* (Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN “Veteran”, 2020), hlm 59.

Bukan hanya melalui observasi dan wawancara saja, dalam mencari data informasi bisa juga diperoleh melalui dokumentasi. Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data kualitatif dengan menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek itu sendiri atau orang lain tentang suatu subjek. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya historis. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari hasil observasi serta wawancara yang bersumber dari dokumen dan rekaman.<sup>39</sup> Dokumentasi dalam penelitian ini berupa arsip dari hipnoterapis, serta gambaran umum dalam bentuk brosur atau poster, foto maupun video pelaksanaan hipnoterapi berbasis islami.

#### 4. Teknik Analisis

Analisis data merupakan metode untuk mengolah data menjadi informasi valid yang mudah dipahami oleh khalayak umum dan dapat dimanfaatkan untuk menemukan solusi dari permasalahan.<sup>40</sup> Analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif. Analisis data deskriptif merupakan suatu teknik untuk menganalisis, menggambarkan, dan meringkas berbagai kondisi, situasi dari berbagai data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara mengenai masalah yang diteliti di lapangan.<sup>41</sup> Dalam analisis ini terdapat tiga tahapan yang harus dilakukan, yaitu sebagai berikut:<sup>42</sup>

- a. Reduksi data, yaitu suatu tahapan pemilihan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan tertulis di lapangan. Hal tersebut dilakukan secara terus

---

<sup>39</sup> Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Sulawesi: Syakir Media Press, 2021), hlm 150.

<sup>40</sup> <https://www.binaracademy.com/blog/teknik-analisis-data> dikutip pada 21 Oktober 2023 Pukul 21.04

<sup>41</sup> I Made Winartha, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Yogyakarta: Gaha Ilmu, 2006, hlm

<sup>42</sup> Ahmad Rijali, Analisis Data Kualitatif, *Jurnal Alhadharah*, volume 17 nomor 33, 2018.

menerus selama penelitian berlangsung. Pada tahap ini, peneliti melakukan penyederhanaan data hasil wawancara dengan subjek penelitian.

- b. Penyajian data, yaitu suatu proses penyusunan informasi sehingga dapat memberikan adanya penarikan kesimpulan serta menimbulkan sebuah pengambilan suatu tindakan. Pada tahap ini, peneliti menyajikan data hasil wawancara.
- c. Penarikan kesimpulan, upaya penarikan kesimpulan yang dilakukan peneliti secara terus menerus di lapangan. Kemudian kesimpulan tersebut akan diverifikasi selama proses penelitian sedang berjalan. Pada tahap ini, peneliti mencoba untuk mengidentifikasi pola, temuan, dan implikasi dari data yang telah dikumpulkan.

## **G. Sistematika Penulisan**

Bab I Pendahuluan, yang didalamnya terdiri dari Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka, Metode Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

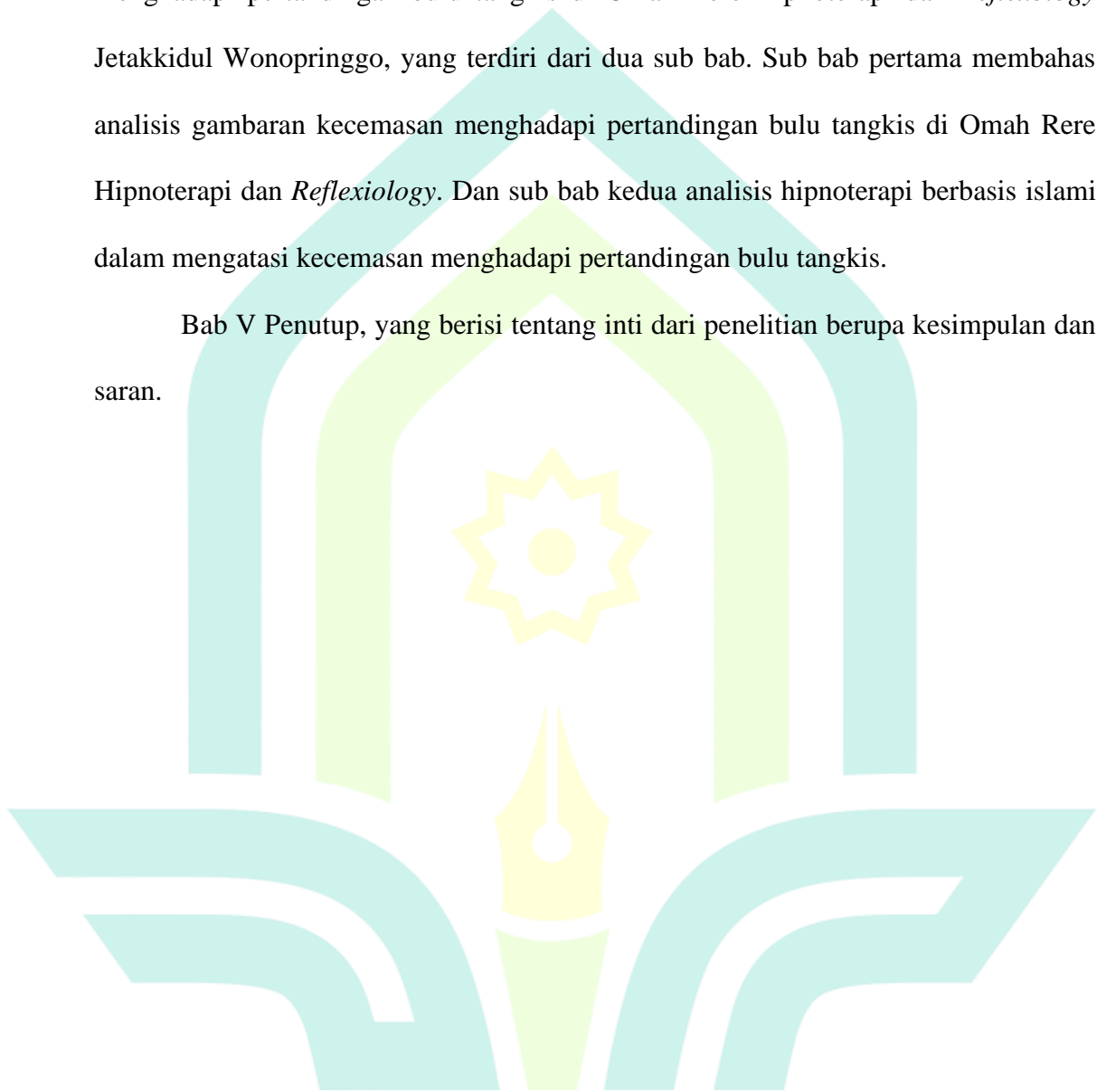
Bab II Hipnoterapi berbasis islami dan kecemasan menghadapi pertandingan, yang terdiri dari dua sub bab, sub bab pertama membahas tentang hipnoterapi teknik *direct Suggestion*, terdiri dari definisi, tahapan-tahapannya, serta manfaat dan sub bab kedua berisi tentang kecemasan menghadapi pertandingan, terdiri dari definisi, aspek, faktor.

Bab III Hipnoterapi berbasis islami dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis di Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology* Jetakkidul Wonopringgo. Hasil penelitian terdiri dari tiga sub bab, sub bab pertama berisi tentang gambaran umum dari Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexiology*, sub bab kedua berisi bagaimana gambaran kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis sebelum dan

sesudah diberikan hipnoterapi berbasis islami, dan sub bab ketiga berisi bagaimana pelaksanaan hipnoterapi berbasis islami dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis.

Bab IV Analisis hipnoterapi berbasis islami dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis di Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology* Jetakkidul Wonopringgo, yang terdiri dari dua sub bab. Sub bab pertama membahas analisis gambaran kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis di Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexiology*. Dan sub bab kedua analisis hipnoterapi berbasis islami dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis.

Bab V Penutup, yang berisi tentang inti dari penelitian berupa kesimpulan dan saran.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Sebelum melaksanakan hipnoterapi klien sering merasakan takut, mudah merasa marah, sering *stress*, mudah terpengaruh dengan lingkungan sekitar hilangnya konsentrasi, sering kepikiran sesuatu saat bertanding, dan mengalami kesulitan tidur, sering mual, muntah, serta diare, sering berkeringat berlebihan, jantung berdegup cepat, dan mengalami gangguan pencernaan. Sesudah melaksanakan hipnoterapi yaitu klien merasa lebih tenang, lebih semangat, lebih percaya diri, klien tidak memikirkan kesalahan-kesalahan yang dulu terutama kegagalan yang dialami saat pertandingan, sudah tidak pernah merasa perut mual bahkan diare, dan detak jantung menjadi normal. Bahwa perilaku dari aspek *behavioral* tersebut dihasilkan dari perubahan sensasi tubuh.
2. Pelaksanaan hipnoterapi berbasis islami dalam mengatasi kecemasan mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis, dilakukan menggunakan teknik *direct suggestion* melalui beberapa tahapan yaitu tahap *pre induction talk*, *induction*, *deepening*, *suggestion*, *termination*, dan *evaluation*. Dalam tahap *deepening* klien diajak untuk membayangkan pertandingan yang lalu, tahap *suggestion* klien diajarkan konsep ikhlas. Serta pada tahap *termination* hipnoterapis memberikan kalimat verbalisasi dengan kalimat yang berlandaskan tawakal dan juga membaca surah Al-Fatihah.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology* terkait pelaksanaan Hipnoterapi Teknik *Direct Suggestion* Dalam

Mengatasi Kecemasan Menghadapi Pertandingan Bulu Tangkis. Maka peneliti memberikan saran, sebagai berikut:

1. Bagi klien kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis, untuk tetap menjaga kondisinya dan mudah untuk menerima serta memaafkan kesalahan dirinya sendiri maupun orang lain.
2. Bagi terapis Omah Rere Hipnoterapi dan *Reflexology*, untuk pemilik diharapkan agar memperluas ruangan terapi supaya klien yang hadir merasa lebih nyaman. Terapis harus selalu meningkatkan mutu pelayanan dengan cara belajar dan terus belajar mengenai ilmu terapi yang terus berkembang.
3. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, bisa berguna dalam menambah wawasan keilmuan tasawuf dan psikoterapi.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan peneliti ini dengan cara menerapkan hipnoterapi teknik *direct suggestion* sebagai metode *experiment* dan meneliti tentang kecemasan lainnya dari perspektif Islam.

