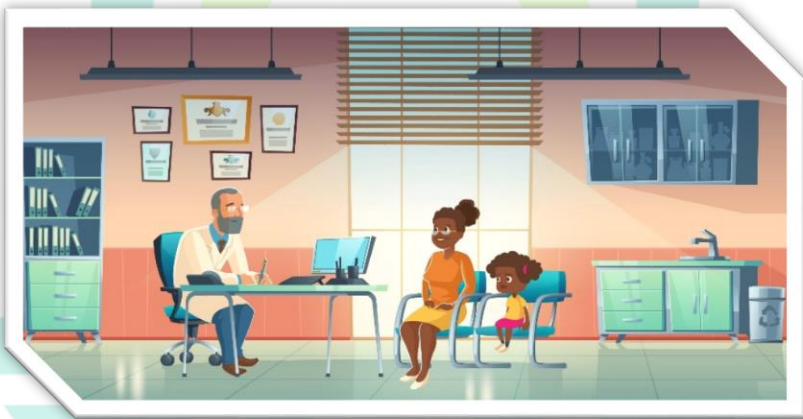




**HIPNOTERAPI DENGAN TEKNIK
MEMAAFKAN UNTUK MENGATASI
KEMARAHAN ANAK PADA ORANG
TUA DI KLINIK HIPNOTERAPI
PEKALONGAN**



KHUSNUL KHOTIMAH
NIM. 3320005

2024

**HIPNOTERAPI DENGAN TEKNIK MEMAAFKAN
UNTUK MENGATASI KEMARAHAHAN ANAK PADA
ORANG TUA DI KLINIK HIPNOTERAPI
PEKALONGAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

KHUSNUL KHOTIMAH

NIM. 3320005

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

**HIPNOTERAPI DENGAN TEKNIK MEMAAFKAN
UNTUK MENGATASI KEMARAHAAN ANAK PADA
ORANG TUA DI KLINIK HIPNOTERAPI
PEKALONGAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

KHUSNUL KHOTIMAH

NIM. 3320005

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

SURAT KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Khusnul Khotimah
NIM : 3320005
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“HIPNOTERAPI DENGAN TEKNIK MEMAAFKAN UNTUK MENGATASI KEMARAHAN ANAK PADA ORANG TUA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 21 Oktober 2024

Penulis,



Khusnul Khotimah
3320005

NOTA PEMBIMBING

Annisa Mutohharoh, M.Psi
Duwet, Bojong, Pekalongan

Lamp: 4 (Empat) ekslamplar

Hal: Naskah Skripsi Sdri. Khusnul Khotimah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah diadakan penelittian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara :

Nama : Khusnul Khotimah

NIM : 3320005

Judul : **HIPNOTERAPI DENGAN TEKNIK MEMAAFKAN UNTUK MENGATASI KEMARAHAN ANAK PADA ORANG TUA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pekalongan, 21 Oktober 2024
Pembimbing,



Annisa Mutohharoh, M.Psi
NIP. 199106022023212033



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **KHUSNUL KHOTIMAH**
NIM : **3320005**
Judul Skripsi : **HIPNOTERAPI DENGAN TEKNIK MEMAAFKAN UNTUK MENGATASI KEMARAHAAN ANAK PADA ORANG TUA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 30 Oktober 2024 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182005011004

Penguji II

Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009

Pekalongan, 30 Oktober 2024

Disahkan Oleh
Dekan



Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Keputusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	sa'	Ś	s (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	ha'	ḥ	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	ẓ	zet (dengan titik diatas)
ر	ra'	R	Er
ز	Z	Z	Zet
س	S	S	Es

ش	Sy	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	T	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	M	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We
ه	ha'	Ha	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti *vocal* bahasa Indonesia yang terdiri dari *vocal* tunggal atau *monoftong* dan *vocal* rangkap atau *diftong*.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang dilambangkan berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	A	A

◌ِ	Kasrah	I	I
◌ُ	Dhammah	U	U

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
...يَ	Fathah dan ya	Ai	a dani
...وُ	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَتَبَ	- Kataba
فَعَلَ	- Fa'ala
ذَكَرَ	- žukira
يَذْهَبُ	- yažhabu
سُئِلَ	- su'ila
كَيْفَ	- kaifa
هَوَّلَ	- haula

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
...اِىَ	Fathah dan alif atau ya	A	A dan garis di atas
...ىِ	Kasrah dan ya	I	I dan garis di atas
...وُ	Hammah dan wau	U	U dan garis di atas

Contoh:

قَالَ	- Qāla
رَمَى	- Ramā

4. Ta'arbutah

Transliterasi untuk ta'arbutah ada dua:

a. Ta'arbutah hidup

Ta'arbutah hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah "t".

b. Ta'arbutah mati

Ta'arbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

c. Kalau pada kata terakhir dengan ta'arbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta'arbutah itu ditransliterasikan dengan ha(h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	-	raudah al-aṭfāl
	-	raudatulatfāl
الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ	-	al-Madīnah al-Munawwarah
	-	al-Madīnatul al-Munawwarah
طَلْحَةُ	-	talḥah
	-	

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddahitu.

Contoh:

رَبَّنَا	-	Rabbanā
نَزَّلَ	-	Nazzala
الْبِرِّ	-	al-birr
	-	

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال namun dalam transliterasi ini kata sandang itu di

bedakan atas kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti huruf qamariyah.

a. Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah.

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan dengan bunyinya, yaitu huruf/1/diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الرَّجُلُ - *ar-rajulu*

السَّيِّدُ - *as-sayyidu*

الشَّمْسُ - *as-syamsu*

b. Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah.

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh:

القَلَمُ - *al-qalamu*

البَدِيعُ - *al-badi'u*

الْجَلَالُ - *al-jalālu*

c. Baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa ditransliterasikan dengan apostrof. Namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, isi dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa Alif.

Contoh:

النَّوْءُ - *an-nau'*

سَيِّئٌ - *syai'un*

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya

dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka transliterasi ini, penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

بِسْمِ اللَّهِ الْمَجْرًا
هَأْوَمُرْسَاهَا

إِبْرَاهِيمَ الْخَلِيلِ
ibrāhīm al-khalīl
ibrāhīm al-khalīl

Huruf Kapital

Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: Huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ

Wa mā Muhammadun illā ra

Penggunaan

huruf kapital hanya untuk Allah bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau tulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak digunakan.

Contoh:

نَصْرُ مِنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ
قَرِيبٌ

9. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan kalimat Hamdalah dan rasa syukur yang mendalam, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan segala kenikmatan, pertolongan dan kemudahan penulis dalam menyusun skripsi ini.
2. Diri sendiri yang telah berusaha dan berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak saya Rozi dan ibu Wartini serta kakak-kakak saya terutama Lia Agustina S. Pd yang telah memberikan dukungan dan doa.
4. Dosen pembimbing skripsi Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi.
5. Bapak Miftahul Ula, M. Ag selaku dosen pembimbing akademik.
6. Teman-teman program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan terkhusus Titah Iffahaini Patrasta yang telah berjuang bersama selama masa studi.
7. Bapak Sevta Arisyandi, S. Kep, Ns, Cht, CI, NNLP yang telah mengizinkan Klinik Hipnoterapi Pekalongan menjadi tempat penelitian skripsi ini.

MOTTO

*“Sesungguhnya Allah Tidak Akan Mengubah Keadaan Suatu Kaum
Sebelum Mereka Mengubah Keadaan Diri Mereka Sendiri”
Q.S Ar-Ra’d Ayat 11*



ABSTRAK

Khotimah, Khusnul. 3320005. 2024. Hipnoterapi dengan Teknik Memaafkan untuk Mengatasi Kemarahan Anak pada Orang Tua di Klinik Hipnoterapi Pekalongan. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pembimbing: Annisa Mutohharoh, M. Psi.

Kata Kunci: Hipnoterapi Teknik Memaafkan, Kemarahan

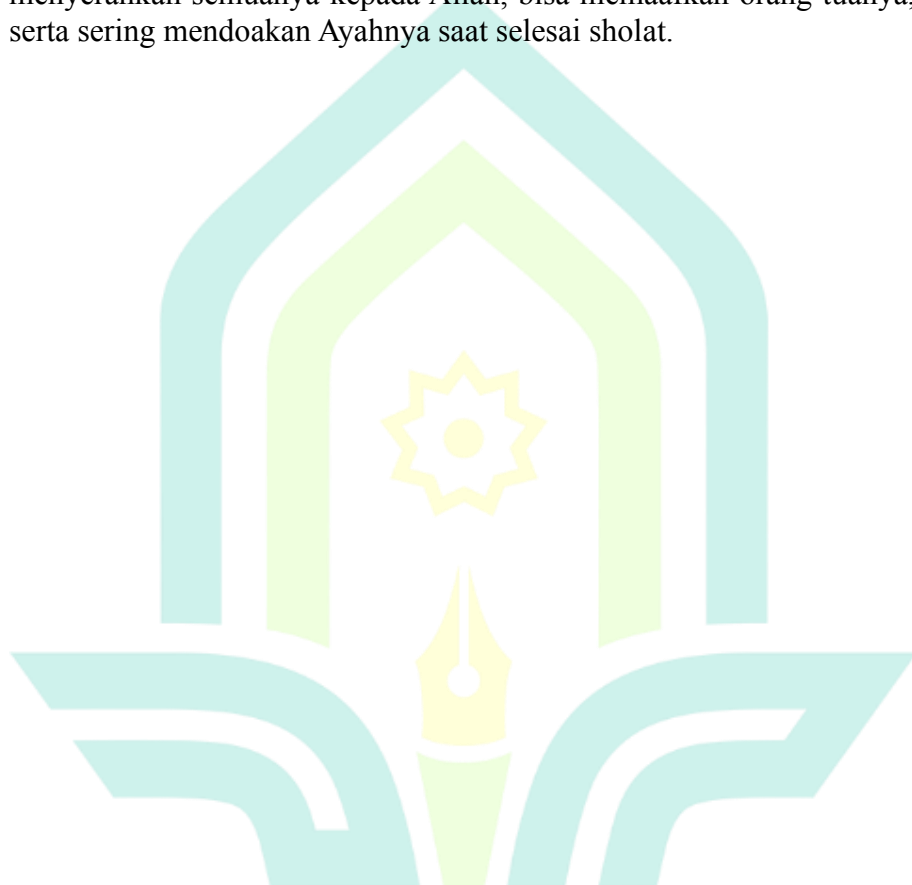
Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya seorang anak yang mengalami kemarahan pada orang tua nya yang disebabkan karena adanya perlakuan dan kata-kata yang menyakitkan dari orang tua, serta tidak mendapatkan peran seorang Ayah sejak kecil. Untuk mengatasi masalah yang dialami klien mengenai kemarahan pada orang tua ini dengan menggunakan hipnoterapi dengan teknik memaafkan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: 1. Bagaimana pelaksanaan hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua di Klinik Hipnoterapi Pekalongan? 2. Bagaimana gambaran kemarahan anak pada orang tua sebelum dan sesudah dilaksanakan Hipnoterapi di Klinik Hipnoterapi Pekalongan?. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hasil dari rumusan masalah. Manfaat penelitian yaitu bermanfaat secara teoritis dan praktis.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi naratif. Jenis penelitian lapangan (*field research*). Sumber data primer yang didapat dari terapis dan klien klinik hipnoterapi pekalongan. Sumber data sekunder yang didapat dari dokumen administrasi klinik hipnoterapi Pekalongan, buku dan situs internet. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan hipnoterapi dengan teknik memaafkan menggunakan beberapa tahapan yaitu *pre-induction talk*, *induction*, *deepening*, *suggestion*, *termination*, *evaluasi*. Sebelum masuk pada tahap memaafkan terapis menambahkan teknik *submodality intervention* dan *object imagery* untuk membantu klien melepaskan perasaan negatif. Terapis membantu klien untuk membuang rasa trauma, dendam, marah pada klien. Setelah klien berhasil membuang semua sampah yang ada pada diri klien kemudian baru terapis memasukkan teknik memaafkan agar klien bisa menerima segala kondisi dan memaafkan. Klien mengalami

kemarahan yang disebabkan oleh orang tua nya dikarenakan adanya perkataan dan perilaku yang menyakitkan, serta tidak mendapatkan peran Ayah sejak kecil. Klien melakukan terapi selama 9 kali pertemuan, sebelum melakukan hipnoterapi klien mudah sakit hati, tidak dapat mengontrol emosinya, menarik diri dari lingkungan, suka mengurung diri, tidak bisa menerima keadaan, dada terasa sesak. Setelah melakukan hipnoterapi menjadi lebih tenang, ikhlas menerima kondisi yang ada, dapat mengontrol perasaannya, tidak sakit hati, bisa menyerahkan semuanya kepada Allah, bisa memaafkan orang tuanya, serta sering mendoakan Ayahnya saat selesai sholat.



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “*Muhasabah* sebagai Upaya Pembentukan Sikap *Altruis* pada Komunitas Sahabat Muslimah Kabupaten Kendal”. Shalawat serta salam senantiasa turunkan kepada Nabi Muhammad SAW agar mendapatkan syafaat di hari akhir. Dengan mengucapkan kalimat Hamdalah dan rasa syukur yang mendalam, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Prof. Dr. Sam'ani, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi.
3. Dr. H. Miftahul Ula, M. Ag selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dan semangatnya dalam penyelesaian skripsi sekaligus menjadi dosen pembimbing akademik.
4. Ibu Cintami Farmawati, M. Psi selaku ketua program studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang selalu memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis selama masa studi.
5. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan motivasi, dukungan, kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Teman-teman dari program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak Sevta Arisyandi, S. Kep, Ns, Cht, CI, NNLP yang telah mengizinkan Klinik Hypnotherapi Pekalongan menjadi tempat penelitian skripsi ini.
8. EJ selaku klien di Klinik Hipnoterapi Pekalongan yang telah meluangkan waktu serta mengizinkan untuk diwawancarai.

Penulis sangat berterimakasih kepada pihak-pihak yang sudah berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini, semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak dan mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini.

Pekalongan, 21 Oktober 2024

Penulis,



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	v
PERSEMBAHAN.....	xi
MOTTO	xii
ABSTRAK	xiii
KATA PENGANTAR.....	xv
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTARLAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metode Penelitian.....	14
G. Sistematika Penulisan.....	19
BAB II HIPNOTERAPI DENGAN TEKNIK MEMAAFKAN UNTUK MENGATASI KEMARAHAN ANAK PADA ORANG TUA	21
A. Hipnoterapi Teknik Memaafkan	21
B. Kemarahan	27
BAB III HIPNOTERAPI DENGAN TEKNIK MEMAAFKAN UNTUK MENGATASI KEMARAHAN ANAK PADA ORANG TUA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN	36
A. Gambaran Umum Klinik Hipnoterapi Pekalongan	36
1. Profil Klinik Hipnoterapi Pekalongan.....	43
2. Visi Misi Klinik Hipnoterapi Pekalongan.....	36
3. Susunan Kepengurusan Klinik Hipnoterapi Pekalongan	37

4. Program Kerja dan Bentuk Layanan Klinik Hipnoterapi Pekalongan	37
5. Deskripsi Kasus Kemarahan Anak pada Orang Tua di Klinik Hipnoterapi Pekalongan.....	40
B. Pelaksanaan Hipnoterapi dengan Teknik Memaafkan untuk Mengatasi Kemarahan pada Orang Tua	43
C. Gambaran Kemarahan Anak pada Orang Tua Sebelum dan Sesudah dilakukan Hipnoterapi dengan Teknik Memaafkan.....	49
BAB IV ANALISIS HIPNOTERAPI DENGAN TEKNIK MEMAAFKAN UNTUK MENGATASI KEMARAHAN ANAK PADA ORANG TUA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN.....	57
A. Analisis Pelaksanaan Hipnoterapi dengan Teknik Memaafkan untuk Mengatasi Kemarahan Anak pada Orang Tua	57
B. Analisis Gambaran Kemarahan Sebelum dan Sesudah dilakukan Hipnoterapi dengan Teknik Memaafkan	63
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Hasil Wawancara
3. Hasil Observasi
4. Dokumentasi
5. Surat Pernyataan Kesiapan Penelitian
6. Surat Penunjuk Dosen Pembimbing
7. Surat Keterangan Similarity Cheking
8. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian
9. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam hipnoterapi menyelesaikan masalah kemarahan dapat dilakukan dengan cara memaafkan. Memaafkan memiliki peran yang penting dalam menghadapi kemarahan, memaafkan dapat mengurangi rasa marah, depresi, stress, kekecewaan, serta dapat mengantarkan pada keadaan yang damai, dan memiliki rasa kasih sayang yang tulus. Memaafkan bukan berarti melupakan semua kesalahan yang sudah terjadi, tetapi memaafkan berguna untuk kenyamanan diri sendiri.¹ Memaafkan dapat menurunkan emosi serta reaksi negatif yang akan terjadi, mengurangi gejala-gejala psikologis. Memaafkan juga dapat membantu seseorang untuk menumbuhkan pertumbuhan spiritual. Memaafkan dapat memberikan dampak yang positif bagi setiap orang, karena memaafkan memberi efek penyembuhan, serta mengurangi emosi-emosi negatif. Dengan menggunakan hipnoterapi dengan teknik memaafkan seseorang akan bisa untuk mengurangi rasa marah dan berdamai dengan keadaan.²

Memaafkan atau dalam bahasa arab disebut dengan *al-afwu* ialah salah satu sifat orang yang bertaqwa kepada Allah, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Ali Imran ayat 134.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya, “(Yaitu) orang-orang yang berinfak, baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan”. (Q.S Ali Imran ayat 134)

¹ Yan Murindra, *The Indonesian Board of Hypnotherapy, Buku Panduan Resmi Hipnoterapi Advanced Hypnotherapy*, 2015, hlm. 19

² Ashadi Cahyani, *Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku*, (Syi'ar, Vol. 17, No. 2, 2017), hlm. 76

Memaafkan berarti memberikan maaf kepada orang yang mendzolimi sehingga tidak ada niat untuk membalas perbuatan orang tersebut. Pemaafan bersifat intrapersonal, pemaafan berarti menghapus luka hati serta dampak dari perasaan tersebut. Terdapat aspek-aspek memaafkan dalam Islam yaitu, memaafkan berarti bisa menahan amarah, memaafkan kesalahan yang sudah dilakukan orang lain, selalu berbuat baik kepada orang yang sudah membuat kesalahan kepadanya, tidak mengingat-ingat masa lalu yang menyakiti hatinya, memperbaiki hubungan menjadi lebih baik lagi, bersikap tawakal atau menyerahkan urusan kepada Allah SWT.³ Islam mengajarkan untuk memberikan maaf kepada seseorang secara sungguh-sungguh dan tidak dengan syarat apapun serta tanpa diminta.⁴

Kemarahan dapat terjadi karena adanya hal yang dialami dalam hidup, banyak hal yang terjadi akan membuat manusia tidak dapat mengontrol emosinya. Kemarahan tidak hanya terjadi dilingkungan sosial saja, akan tetapi kemarahan juga dapat terjadi dilingkungan terdekat kita seperti keluarga. Terdapat hal-hal dalam keluarga yang dapat menimbulkan konflik, seperti perbedaan pendapat, masalah ekonomi, perbedaan prinsip, rasa tidak dianggap, rasa egois yang tinggi, dan lain-lain. Kondisi keluarga yang seperti ini akan menimbulkan sebuah perselisihan yang akan berdampak pada orang-orang disekitar, salah satunya seorang anak.⁵ Permasalahan yang ada dalam penelitian ini yaitu mengenai kemarahan terhadap orang tuanya, yang terjadi karena adanya kekecewaan dari sikap dan pilihan-pilihan orang tua yang tidak sesuai dengan keinginan anak karena orang tua memiliki keinginan tersendiri untuk anaknya. Hal ini menyebabkan banyak hal yang harus dikorbankan dalam keluarga, seperti hubungan yang kurang

³Moh Khasan, *Perspektif Islam dan Psikologi Tentang Pemaafan*, (Jurnal at-Taqaddum, Vol. 9, No. 1, 2017), hlm. 81

⁴ Moh Khasan, *Perspektif Islam dan Psikologi Tentang Pemaafan*, (Jurnal at-Taqaddum, Vol. 9, No. 1, 2017), hlm. 82.

⁵ Kristina Martha dan Ni Made Taganing Kurniati, *Efektivitas Terapi Pemaafan dengan Model Proses dari Enright untuk Membantu Remaja Korban Perceraian dalam Memaafkan Orang Tua*, (Jurnal Psikolog, Vol. 11, No. 1), hlm.11

baik antara anak dan orang tua, rasa kekecewaan yang harus selalu dirasakan.⁶ Orang tua memiliki peran yang penting dalam mendidik anak, setiap orang tua memiliki cara masing-masing dalam menghadapi anak-anaknya. Seorang anak sampai kapanpun akan tetap menjadi anak dari orang tua kita, anak akan belajar untuk mencerna sesuatu dari sisi orang tua.⁷

Kemarahan adalah suatu indikasi bahwa seseorang tidak mampu memandang dan berfikir secara positif dan realistis. Marah merupakan bagian dari refleksi emosional setiap manusia, kemarahan yang tidak dikendalikan dengan baik dan dilampiaskan dengan cara yang membabi buta akan berakibat merusak.⁸ Kemarahan akan menimbulkan suasana hati yang tidak nyaman, sensitif, dan tidak menyenangkan. Kemarahan sering kali dilampiaskan dengan cara-cara yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, seperti membanting barang-barang, membentak orang-orang disekitar, melukai diri sendiri maupun orang lain.⁹ Kemarahan dapat mendorong seseorang berperilaku agresif yang tanpa disadari dapat merugikan dirinya sendiri. Akan tetapi tidak semua orang melampiaskan kemarahannya dengan cara yang agresif, ada juga yang dengan cara diam, mengurung diri, murung, menangis.¹⁰ Kemarahan yang tidak segera diselesaikan akan menyebabkan dampak yang buruk, serta akan menimbulkan banyak konflik-konflik baru. Kemarahan dapat diselesaikan dengan beberapa cara, salah satu nya menggunakan metode hipnoterapi.

Terdapat salah satu klinik yang dapat membantu seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang sedang dialami, salah satunya mengenai kemarahan. Klinik hipnoterapi ini berdiri sejak

⁶ EJ, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, Batang, 18 Desember 2023.

⁷ Azza Ismu Annisa, *Susah Tapi Belum Mau Nyerah*, (Penerbit: Gradien Mediatama Digital, 2022), hlm. 131

⁸ Buya H. Muhammad Alfis Chaniago, *Indeks Hadits&Syarah 1.885 Hadits Pilihan dari 6 Kitab Hadits Shaheh*, (Penerbit: CV. Pustaka Kalbu, 2015), hlm. 210

⁹ Muhammad Umar Abdurrahman, *La Taghdob*, Penerbit Frenari, 2009, hlm. 6-8

¹⁰ Umar Latief, *Konsep Amarah Menurut Al-Quran*, (Jurnal Al-Bayan, Vol. 21, No. 32, 2015), hlm 80

18 Desember 2015, klinik ini merupakan salah satu klinik yang dapat mengatasi berbagai masalah seperti emosi, psikosomatis, dan psikis. Klinik hipnoterapi ini membantu seseorang untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan alam bawah sadar yang berjalan tidak sesuai dengan kehidupan mereka. Banyak masyarakat yang salah mengartikan mengenai hipnoterapi, mereka menganggap bahwa hipnoterapi ialah ilmu mistik. Klinik Hipnoterapi Pekalongan ini jauh dari kata mistik ataupun hal-hal gaib lainnya. Hipnoterapi merupakan sebuah cara penyembuhan yang dilakukan dengan berkomunikasi dengan pikiran alam bawah sadar yang bertujuan untuk membawa sebuah perubahan bagi klien, yang kemudian dilakukan pemrograman ulang pikiran alam bawah sadar. Hipnoterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan dengan teknik metode hipnosis untuk memberikan sugesti positif yang bertujuan untuk mempengaruhi pikiran, perasaan, serta perilaku agar lebih baik.¹¹

Dalam Klinik Hipnoterapi Pekalongan terdapat salah satu klien yang mengalami permasalahan mengenai kemarahan. Kemarahan ini terjadi pada seorang anak yang mempunyai orang tua yang egois, hal ini menyebabkan kekecewaan karena sikap dan pilihan orang tua. Kemarahan yang dipendam sejak lama membuat hati merasa tidak tenang dan sukar untuk memaafkan kedua orang tuanya, terutama ayahnya. Klien merasakan hal tersebut sudah sejak lama akan tetapi baru menyadari saat dirinya sudah dewasa. Orang tua yang tidak memperhatikan anaknya dengan baik membuat kesehatan mental anaknya semakin terganggu.¹² Klien mengungkapkan kemarahannya dengan cara membentak-bentak, mengurung diri, mendiamkan orang tuanya serta menangis. Seharusnya seorang anak senantiasa untuk berbakti kepada orang tuanya, menurut Ahmad Izzuddin Al-Bayunni berbakti adalah berbuat baik kepada keduanya, melaksanakan hak-hak keduanya, selalu mentaati keduanya dalam hal yang bukan merupakan

¹¹ Ashadi Cahyani, *Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku*, (Syi'ar, Vol. 17, No. 2, 2017), hlm. 74

¹² EJ, *Klien Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi*, Pemalang, 4 Januari 2024.

pendurhakaan kepada Allah SWT, menjauhi segala yang mengecewakan keduanya dan melakukan perbuatan yang di ridhoinya.¹³

Maka dari latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji dan meneliti lebih lanjut mengenai teknik yang digunakan dalam klinik hipnoterapi pekalongan sebagai skripsi dengan judul “Hipnoterapi Dengan Teknik Memafkan Untuk Mengatasi Kemarahan Anak pada Orang Tua di Klinik Hipnoterapi Pekalongan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah penelitian diatas, maka muncullah rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana pelaksanaan hipnoterapi dengan teknik memafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua di Klinik Hipnoterapi Pekalongan?
2. Bagaimana gambaran kemarahan anak pada orang tua sebelum dan sesudah dilaksanakan hipnoterapi di Klinik Hipnoterapi Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan hipnoterapi dengan teknik memafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua di Klinik Hipnoterapi Pekalongan.
2. Untuk mengetahui gambaran kemarahan anak pada orang tua sebelum dan sesudah dilaksanakan hipnoterapi di Klinik Hipnoterapi Pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

Setelah memperhatikan tujuan penelitian di atas, maka diharapkan dapat memberi manfaat, diantaranya:

¹³ Hofifah Astuti, Berbakti Kepada Orang Tua dalam Ungkapan Hadis, (Jurnal Riset Agama, Vol.1, No. 1, 2021), hlm. 48-49

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya karya ilmiah ini semoga mampu menambah keilmuan pada bidang Tasawuf dan Psikoterapi yang berfokus pada menyelesaikan kemarahan menggunakan hipnoterapi dengan teknik memaafkan. Sehingga karya ilmiah ini mampu menambah khasanah karya ilmiah di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah terkhusus program studi Tasawuf dan Psikoterapi, serta dapat dijadikan pijakan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dapat terbagi menjadi beberapa, yaitu:

a. Bagi Terapis dan Pemilik Klinik Hipnoterapi

Mampu menjadi sarana pedoman bagi pemilik klinik sebagai bahan evaluasi untuk menerapkan metode lain dalam mengatasi kemarahan pada klien di Klinik Hipnoterapi Pekalongan.

b. Bagi Klien

Sebagai pembelajaran untuk klien agar bisa mengontrol serta mengelola emosi dengan baik, terutama dalam menghadapi kemarahan.

c. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan informasi serta pengetahuan pada mahasiswa terkait hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua di Klinik Hipnoterapi Pekalongan.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Hipnoterapi dengan Teknik Memaafkan

Terapi memaafkan atau dalam hipnoterapi disebut dengan *forgiveness therapy* merupakan terapi yang menggunakan kekuatan maaf untuk menyelesaikan berbagai macam emosi yang disebabkan oleh luka batin akibat dari suatu perbuatan orang lain maupun perbuatan dirinya sendiri. Memaafkan berarti memberikan ampunan atas kesalahan orang lain atau kesalahan diri sendiri, dalam

sebuah terapi memaafkan berarti memberikan maaf secara sadar untuk mengampuni orang lain maupun diri sendiri.¹⁴

Robert D. Enright, dalam jurnal Siti Hikmah menyatakan bahwa terapi memaafkan merupakan kesedihan seseorang untuk meninggalkan sebuah kemarahan, penilaian negatif, dan perilaku acuh terhadap orang lain yang telah menyakiti. Terapi memaafkan berarti menghapus luka ataupun bekas luka dalam hati yang sulit dihilangkan.¹⁵ Memaafkan jika dilakukan dengan kondisi sadar mungkin akan sulit untuk dilakukan, alam bawah sadar mungkin akan menolak jika memaafkan dilakukan saat kondisi masih sadar. Sehingga perlu membujuk alam bawah sadar klien untuk dapat menerima dan bisa memaafkan dengan menggunakan hipnoterapi. Perbedaan dengan *forgiveness therapy* yaitu terapi ini dilakukan dengan kesadaran penuh, sedangkan hipnoterapi teknik memaafkan dilakukan dengan mengajak klien kealam bawah sadar terlebih dahulu.

Hipnoterapi teknik memaafkan tidak dilakukan begitu saja, akan tetapi mengikuti langkah-langkah atau tahapan yang sesuai agar teknik yang digunakan dapat masuk dengan baik. Langkah atau tahapan yang digunakan meliputi, *pre-induction talk* atau membangun kepercayaan dengan klien, *induction* mulai dibawa ke alam bawah sadar, *deepening* mendalamkan kondisi klien, *depth level test* dilakukan untuk melihat kedalaman klien, *suggestion* pada bagian ini klien mulai diberikan sugesti dengan kalimat yang positif, *forgiveness therapy* atau pemaafan pada proses ini klien dituntun untuk mulai memaafkan serta berdamai dengan keadaan, *termination* pada tahap ini klien dibangunkan dari keadaan hipnosis. Dalam

¹⁴ Dwi Aris Nurohman, *Hypnotherapy menembus pikiran bawah sadar*, hlm. 104

¹⁵ Siti Hikmah, *Mengobati Luka Anak Perceraian dengan Pemaafan*, (jurnal SAWWA, Vol. 10. No. 2, 2015), hlm. 235

hipnoterapi proses untuk memaafkan membutuhkan persetujuan klien terlebih dahulu, jika seorang klien tidak setuju maka proses hipnosis tidak dapat dilakukan. Akan tetapi, jika klien menyetujui untuk melakukan proses memaafkan maka seorang hipnoterapis akan menyampaikan beberapa hal mengenai terapi memaafkan seperti, memaafkan bukan berarti melupakan, memaafkan merupakan perbuatan yang mulia dan perintah Allah, memaafkan bukan berarti mengijinkan kembali kesalahan untuk terjadi, memaafkan adalah untuk kenyamanan diri sendiri.¹⁶

b. Kemarahan

Marah merupakan kekuatan dari setan yang disimpan dalam diri manusia, Al Ghazali mengatakan bahwa adanya kemarahan didalam diri manusia untuk menjaga dari kerusakan dan untuk menolak kehancuran.¹⁷ Utsman Najati dalam jurnal Rita Susanti mendefinisikan marah sebagai suatu bentuk emosi alamiah yang akan timbul apabila tidak terpenuhinya salah satu motif dasar atau mengalami kendala. Apabila terdapat kendala yang menghalangi manusia untuk meraih suatu tujuan tertentu dalam memenuhi salah satu motif dasarnya, maka individu akan marah, berontak, dan melawan kendala tersebut.¹⁸ Marah yang dirasakan dapat timbul karena adanya sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan kita dan dapat terjadi kapan saja pada setiap orang. Marah merupakan suatu bentuk negatif yang terkait dengan akuntabilitas orang lain. Marah biasanya lebih umum terjadi di usia muda atau pada saat remaja, karena fase remaja ditandai dengan fase

¹⁶ Yan Murindra, *The Indonesian Board of Hypnotherapy, Advanced Hypnotherapy*, 2015, hlm. 17-19.

¹⁷ An-Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer, Terjemahan Hasan Abrori*, (Jakarta: Pustaka Azam, 2001)

¹⁸ Rita Susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani, *Perasaan Terluca Membuat Marah*, (Jurnal Psikologi, Vol. 10, No. 2, 2014), hlm. 104

kesulitan yang terkait oleh tiga hal, yaitu konflik dengan orang tua, gangguan *mood*, dan perilaku beresiko.¹⁹

Marah dapat mengacu pada kondisi atau memunculkan perasaan yang bervariasi, mulai dari kemarahan secara ringan hingga kemarahan yang berlebihan. Seseorang yang mengekspresikan perasaan marahnya secara berlebihan akan menyebabkan dampak yang negatif. Marah yang diekspresikan dengan perasaan negatif seperti mengulangi perilaku atau perkataan yang sama untuk menghadapi situasi secara konstan, memaki-maki, membentak orang yang berada disekitar kita, melukai diri sendiri maupun orang lain, membanting barang-barang, menggunakan bahasa dan perilaku yang kasar, tidak menyelesaikan masalah, menyalahkan orang lain mengenai permasalahan yang terjadi. Kemarahan diungkapkan dengan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain, sehingga membuat perasaan tidak nyaman dan sensitif.²⁰

2. Penelitian yang Relevan

Dari permasalahan yang diangkat oleh peneliti, maka peneliti perlu memaparkan beberapa karya dari penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan tema, guna untuk mengetahui dimana letak persamaan dan perbedaan yang peneliti bahas dengan penelitian lain yang sudah ada, berikut ini pemaparannya:

Pertama, penelitian karya Irma Muzalina tahun 2021 yang berjudul “Implementasi Spiritual Hypnotherapy dalam Mengembangkan Pemaafan pada Klien Sakit Hati (Studi Kasus di Klinik Hypnotherapy Medono Kota Pekalongan). Hasil penelitian yang dilakukan, spiritual hypnotherapy dalam

¹⁹ F. Fridayanti dan Elis Anisah Fitiah, *Mengapa dan Bagaimana Saya Marah? Studi Eksplorasi Mengenai Penyebab dan Pilihan Ekspresi Marah Pada Remaja Islam Beretnis Sunda*, (Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology, 2020, hlm. 6

²⁰ Yusrinda Silvianis Diwanti, *Penyusunan Alat Ukur Perilaku Marah pada Remaja Usia 12-17 Tahun*, (Bandung: Jurnal Wacana Vol.14, No.1), hlm. 3.

mengembangkan pemaafan pada klien sakit hati ini dilakukan dengan cara mengajak klien untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan berdoa, melakukan shalat-shalat sunah.²¹ Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian ini dilakukan di klinik hipnoterapi Pekalongan, penelitian ini dilakukan untuk mengatasi permasalahan akibat sakit hati. Perbedaan penelitian ini yaitu, penelitian ini dilakukan dengan subjek orang tua, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan subjek remaja, penelitian ini menggunakan metode spiritual hipnoterapi untuk memaafkan, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan hipnoterapi memaafkan, penelitian ini dilakukan dengan satu kali pertemuan, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan dilaksanakan sebanyak sembilan kali pertemuan.

Kedua, penelitian karya Yusrinda Silvianis Diwanti yang berjudul tahun 2022 “Penyusunan Alat Ukur Perilaku Marah pada Remaja Usia 12-17 Tahun (*Development of Anger Behavior Measurement for Adolescents 12-17 Years*)”. Hasil dari penelitian ini yaitu penelitian ini dilakukan untuk mengukur perilaku marah atau *anger* pada remaja. Pengukuran perilaku marah ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang terdiri dari 40 item.²² Persamaan pada penelitian ini sama-sama dilakukan pada remaja. Perbedaan pada penelitian ini yaitu penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui perilaku marah pada remaja menggunakan alat ukur, sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan menggunakan metode kualitatif untuk mengatasi kemarahan terhadap orang tua.

²¹ Irma Muzalina, *Implementasi Spiritual Hipnoterapy dalam Mengembangkan Pemaafan pada Klien Sakit Hati Studi Kasus di Klinik Hypnoterapy Medono Kota Pekalongan*, (Skripsi UIN K.H Abdurahman Wahid Pekalongan, 2021). Hlm 71

²² Yusrinda Silvianis Diwanti, *Penyusunan Alat Ukur Perilaku Marah pada Remaja Usia 12-17 Tahun Development of Anger Behavior Measurement for Adolescents 12-17 Years*, (Jurnal Wacana, Vol. 14, No. 1, 2022), hlm. 14

Ketiga, penelitian karya Rizki Nur Amanda tahun 2022 yang berjudul “Pengalaman dan Dinamika Psikologis dalam Memaafkan Orang Tua pada Remaja Korban *Broken Home*”. Hasil dari penelitian ini bahwa ketiga informan melewati empat fase memaafkan, yang pertama *uncovering phase* yaitu informan merasakan perasaan marah, sedih, iri terhadap temannya, serta frustrasi akibat perceraian. Kedua *decision phase*, ketiga informan memutuskan untuk memaafkan orang tua dengan pemahaman yang ia punya. Ketiga *work phase*, ketiga informan mengalami *reframing* yaitu pemikiran negatif terhadap orang tua berubah menjadi pikiran positif membuat hubungan dengan orang tua kembali membaik. Keempat *deepening phase*, ketiga informan dapat menemukan makna dari memaafkan yaitu sebagai perlawanan rasa ego.²³ Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan ialah sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan subjek remaja, sama-sama menggunakan terapi memaafkan. Perbedaan penelitian ini ialah penelitian ini dilakukan di Surakarta yang merupakan tempat tinggal dari informan, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan di lakukan di Klinik Hipnoterapi Pekalongan.

Keempat, penelitian karya Mochamad Sulaiman Zuhdi, Fathul Lubabin Nuqul tahun 2022 yang berjudul “Konsepsi Emosi Marah dalam Perspektif Budaya di Indonesia: Sebuah Pendekatan *Indigenous Psychology*”. Hasil dari penelitian ini yaitu penelitian ini dilakukan untuk melihat konsep masyarakat Indonesia dalam mengekspresikan emosinya dengan pesan-pesan atau bahasa yang implisit dan juga cara mengontrol emosi marah, setiap budaya memiliki aturan masing-masing.²⁴ Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang peneliti

²³ Rizki Nur Amanda, *Pengalaman dan Dinamika Psikologis dalam Memaafkan Orang Tua pada Remaja Korban Broken Home*, (skripsi sarjana psikologi: UIN Raden Mas Said Surakarta), 2022, hlm. 102.

²⁴ Mochamad Sulaiman Zuhdi dan Fathul Lubabin Nuqul, *Konsepsi Emosi Marah dalam Perspektif Budaya di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology*, (Jurnal Psikologi, Vol. 18, No. 1, 2022), hlm. 51-60.

lakukan yaitu sama-sama berfokus pada penanganan kemarahan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan ialah teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara *open-ended questionnaire*, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui konsep mengenai emosi marah dalam perspektif budaya di Indonesia, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan berfokus pada menangani kemarahan pada orang tua.

Kelima, penelitian karya Nisrina Putri Anandiva, Edward Andriyanto tahun 2023 yang berjudul “Intervensi Regulasi Emosi Marah Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah pada Anak”. Hasil dari penelitian ini ialah program intervensi regulasi emosi marah berbasis CBT yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi marah pada anak *middle childhood* dapat dikatakan efektif. Setelah diberikan program intervensi menunjukkan adanya perubahan yang positif terkait kemampuan regulasi emosi marah.²⁵ Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama berfokus pada penanganan emosi marah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan ialah, pada penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods single case research*, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini dilakukan pada anak usia 10 tahun, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan dilakukan pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan berbasis *cognitive behavioral therapy*, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan hipnoterapi dengan teknik memaafkan.

²⁵ Nisrina Putri Anandiva dan Edward Andriyanto, *Intervensi Regulasi Marah Berbasis Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah pada Anak*, (Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, Vol. 13, No. 2, 2023), hlm. 482-493.

3. Kerangka Berfikir

Banyak hal yang dapat merusak hubungan antara anak dan orang tua, salah satunya menyimpan rasa dendam dan marah kepada orang tua yang berkepanjangan. Kemarahan dapat terjadi akibat sikap, tindakan, ataupun ucapan orang tua yang menyakiti hati. Kemarahan merupakan sebuah penyakit psikologis yang bila tidak segera disembuhkan akan menimbulkan perasaan dendam. Klien menyimpan rasa marah kepada orang tua nya sejak lama, sehingga membuat klien merasa tidak nyaman berada dekat dengan orang tua nya. Hal ini membuat klien sering mendiamkan orang tua nya, membentak, mengurung diri.²⁶

Tidak semua penyakit dapat diatasi menggunakan obat-obatan medis, ada juga penyakit atau permasalahan yang diselesaikan menggunakan terapi untuk mendapatkan ketenangan jiwa, seperti permasalahan psikologis. Hipnoterapi memiliki peran dalam mengobati permasalahan psikologis manusia, seperti kemarahan, sakit hati, pobia, dan lain sebagainya. Hipnoterapi dilakukan dengan menggunakan teknik yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami. Dalam penelitian ini permasalahan mengenai kemarahan dapat diatasi dengan menggunakan hipnoterapi teknik memaafkan atau yang disebut dengan *forgiveness therapy*. Teknik yang digunakan seperti, *pre-induction talk*, *induction*, *deepening*, *object imagery*, *direct suggestion*, *forgiveness therapy*, *termination*.²⁷

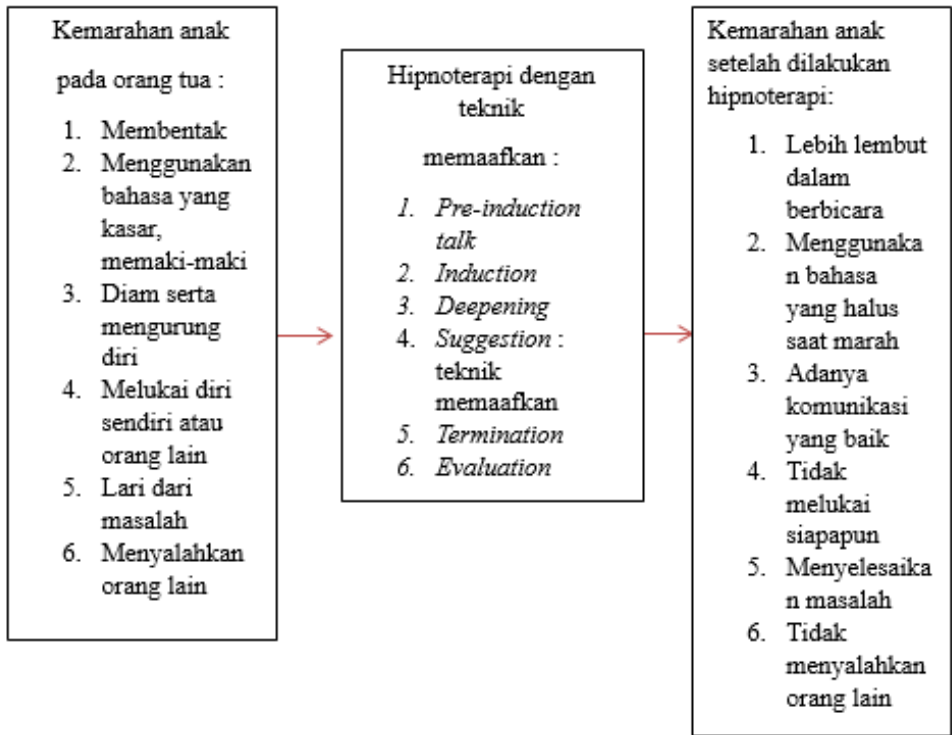
Klien dengan permasalahan kemarahan ini dituntun untuk melakukan terapi agar bisa memaafkan orang yang telah menyakiti hatinya serta agar dapat menghilangkan perasaan dendam yang sudah lama disimpan. Hasil yang diharapkan dari terapi yang dilakukan klien agar dapat berdamai dengan

²⁶ EJ, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pemalang, 4 Januari 2024

²⁷ Yan Murindra, *The Indonesian Board of Hypnotherapy, Advanced Hypnotherapy*, 2015, hlm. 17

keadaan, mampu berlapang dada, kembali merasakan kehidupan yang harmonis.

Berdasarkan dari hasil analisis teori diatas maka dapat dibuat kerangka berfikir sebaga berikut:



Gambar 1.1

Kerangka Berfikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *field research* (penelitian lapangan). Penelitian lapangan merupakan jenis penelitian yang mempelajari kondisi saat ini dan hubungan antar individu, kelompok, dan lembaga, dan masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan cara mengumpulkan data dengan pengamatan langsung

menggunakan observasi dan wawancara.²⁸ Metode penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan menggunakan studi naratif. Studi naratif merupakan salah satu jenis penelitian dimana peneliti melakukan studi terhadap individu atau lebih untuk memperoleh data tentang sejarah perjalanan dalam kehidupan.²⁹ Penelitian ini dilakukan dengan cara terjun langsung ke tempat penelitian yang berada di Klinik Hipnoterapi Pekalongan.

Pendekatan keilmuan yang digunakan ialah menggunakan keilmuan Tasawuf dan Psikologis. Tasawuf merupakan studi islam yang memfokuskan pada pembersihan aspek Rohani atau pembersihan jiwa manusia. Sedangkan pendekatan psikologis merupakan pendekatan yang berfokus pada memahami keadaan pikiran orang yang beragama.³⁰

2. Sumber Data

a. Data Primer

Sehubungan dengan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan penelitian lapangan, maka sumber data utama yaitu Bapak Sevta Arisyandi sebagai hipnoterapis klinik hipnoterapi Pekalongan dan klien yang mengalami kemarahan pada orang tua diperoleh satu orang.

Single Subject Research atau penelitian dengan subyek tunggal merupakan penelitian yang hanya memiliki individu yang tunggal sebagai fokus penelitian. *Single Subject Research* bertujuan untuk menjelaskan dengan jelas efek dari suatu intervensi yang diberikan secara berulang-ulang dalam waktu tertentu guna memastikan

²⁸ Bungaran Antonius Simanjutak dan Soejidto, *Metode Penelitian Sosial (Edisi Revisi)*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), hlm. 12.

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan kombinasi (MIXED METHODS)*, cet-5, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 15.

³⁰ Ahmad Saefulloh, "Memadukan Pendekatan Psikologis dan Tasawuf dalam studi Islam", (El-Wasathiya, No. 01, XI, 2023), hlm. 20-25.

bahwa perubahan perilaku atau respon individu merupakan konsekuensi dari faktor lain.³¹

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang sifatnya sebagai penunjang dan digunakan untuk melengkapi sumber data primer yang didapat melewati pihak kedua atau adanya perantara. Adapun sumber data tangan kedua dalam penelitian ini menggunakan dokumen administrasi Klinik Hipnoterapi Pekalongan, buku-buku, serta karya tulis atau penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data untuk memperoleh hasil data yang akurat dan valid, yaitu dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi.³²

a. Observasi

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan cara mengikuti serta mengamati objek penelitian secara teliti, serta pencatatan hasil yang diperoleh dengan sistematis disebut observasi. Selain itu, observasi juga dilakukan dengan pengamatan data secara langsung yang bersifat sistematis, logis, objektif, serta masuk akal dengan situasi yang sebenarnya.³³

Peneliti menggunakan teknik observasi untuk memperoleh data mengenai bagaimana gambaran kemarahan pada klien sesudah dilakukan hipnoterapi. Teknik observasi ini dilakukan melalui pengamatan sikap, perilaku, serta perkataannya. Teknik observasi ini dilakukan secara tidak terstruktur, yaitu tanpa menggunakan pedoman observasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi dengan cara narasi atau

³¹ Rully Charista Indra Prahmana, *Single Subject Research Teori dan Implementasinya : Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), hlm. 09.

³³ Risky Kawasati, *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*, (Jurnal STAIN Sorong, 2019), hlm. 9

bercerita. Sedangkan pelaksanaan hipnoterapi dengan teknik memaafkan tidak dilakukan karena klien sudah sembuh, sehingga teknik pengumpulan data mengenai pelaksanaan hipnoterapi dilakukan dengan menggunakan wawancara dan dokumentasi.

b. Wawancara

Wawancara atau disebut sebagai suatu peristiwa maupun proses interaksi antara pewawancara dengan narasumber melalui interaksi secara langsung.³⁴

Penelitian menggunakan teknik wawancara untuk mendapatkan data dengan melakukan wawancara secara langsung kepada hipnoterapis serta klien di Klinik Hipnoterapi Pekalongan terkait pelaksanaan hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan remaja pada orang tua di Klinik Hipnoterapi Pekalongan tersebut. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik wawancara secara semi terstruktur untuk mengumpulkan data berupa informasi dari pihak yang terkait untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua serta bagaimana gambaran kemarahan anak pada orang tua sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi di Klinik Hipnoterapi Pekalongan.

c. Dokumentasi

Selain menggunakan teknik observasi dan wawancara, diperlukan teknik lain yakni dengan dokumentasi. Dokumentasi merupakan sebuah catatan kejadian yang telah terjadi, dokumentasi bisa berupa foto, video, maupun karya seseorang, dokumentasi digunakan sebagai pelengkap dalam sebuah penelitian.³⁵

³⁴ Risky Kawasati, *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*, (Jurnal STAIN Sorong, 2019), hlm. 9

³⁵ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hlm. 85

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk melihat dan menggali informasi dari laporan pelaksanaan hipnoterapi, foto saat melakukan terapi yang diambil dari Klinik Hipnoterapi Pekalongan yang terkait dengan hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua.

4. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, metode analisis ini digunakan untuk menganalisa persoalan dengan iterpretasi yang tepat sehingga dapat memperoleh gambaran yang mendalan mengenai hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua di Klinik Hipnoterapi Pekalongan. Adapun teknik analisis yang digunakan dalam menganalisis data ini berpedoman pada model interaktif menurut Miles&Huberman, yaitu sebagai berikut:³⁶

- a. Reduksi Data yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis dilapangan.³⁷ Tujuan dari reduksi data yaitu untuk mempertajam, memfokuskan, memilih, menghilangkan, serta menyusun data untuk mendapatkan sebuah kesimpulan.³⁸ Dalam penelitian ini peneliti melakukan proses reduksi data yang diperoleh dari informan baik dari klien maupun hipnoterapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan sesuai dengan rumusan masalah yang ada.
- b. Penyajian Data yaitu setelah melakukan reduksi data kemudian proses yang selanjutnya ialah melakukan penyajian data. Penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif dengan berbentuk catatan lapangan, matriks, grafik,

³⁶ Mega Teguh Budiarto, *Etnomatematik Teori, Pendekatan dan Penelitiannya*, (Sidoarjo, 2022), hlm. 144

³⁷ Ahmad Rijali, *Analisis Data Kualitatif*, (Jurnal Alhadharah, Vol. 17 Noo. 33 2018), hlm. 91

³⁸ Helaludin, *Analisis Data Kualitatif*, (Banten: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019), hlm. 123.

jaringan, dan bagan. Penyajian data ini dilakukan agar dapat meningkatkan pemahaman mengenai kasus, serta memudahkan untuk melihat apa yang sedang terjadi. Dalam penelitian ini peneliti menyajikan data dengan cara mendeskripsikan data melalui narasi dari hasil data lapangan yang sudah direduksi dan dianalisis.

- c. Penarikan kesimpulan yaitu peneliti melakukan penarikan kesimpulan dengan melihat kembali pada reduksi data yang sudah diteliti. Sehingga kesimpulan yang diambil tidak menyimpang dari data yang sudah dianalisis.

G. Sistematika Penulisan

Berikut susunan sistematika pembahasan yang digunakan penulis dalam mempermudah pembaca:

Bab I yaitu pendahuluan, dalam bagian ini berisi pendahuluan yang didalamnya terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka (analisis teori, penelitian yang relevan, kerangka berfikir), metode penelitian, serta sistematika penulisan.

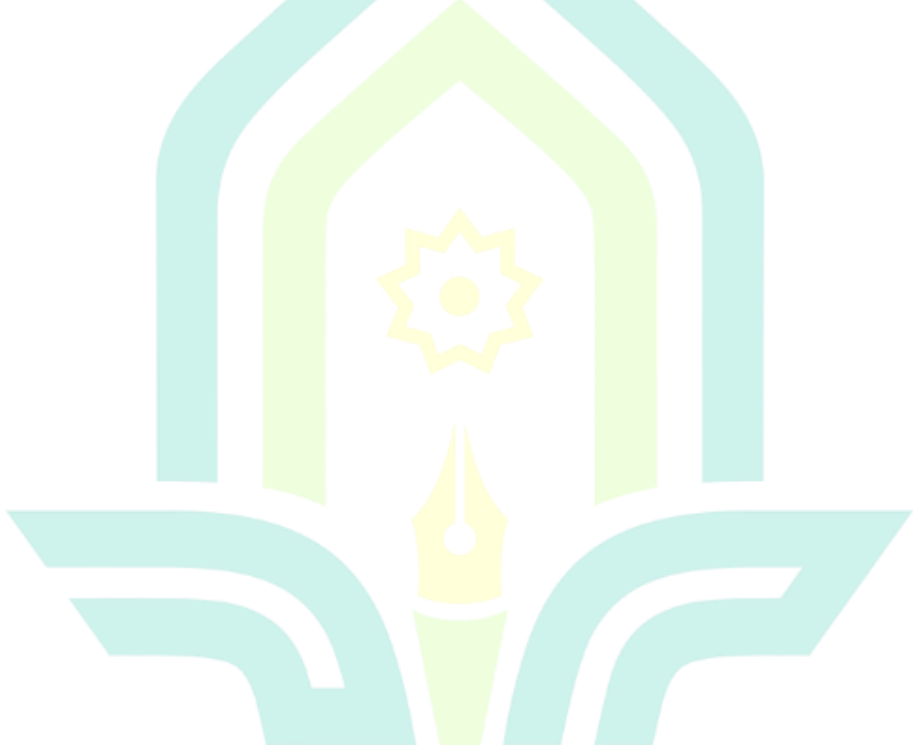
Bab II hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua. Pada subbab pertama menjelaskan mengenai definisi hipnoterapi dengan teknik memaafkan, tahapan yang digunakan dalam hipnoterapi memaafkan, manfaat melakukan hipnoterapi memaafkan. Pada subbab kedua menjelaskan mengenai definisi marah, indikator marah, serta penyebab terjadinya marah.

Bab III hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua di Klinik Hipnoterapi Pekalongan. Pertama, membahas mengenai gambaran umum Klinik Hipnoterapi Pekalongan. Kedua, membahas mengenai pelaksanaan hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua. Ketiga, membahas mengenai gambaran kemarahan anak pada orang tua sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi dengan teknik memaafkan.

Bab IV analisis hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua di Klinik

Hipnoterapi Pekalongan. Pertama, membahas mengenai analisis pelaksanaan hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua. Kedua, membahas mengenai analisis gambaran kemarahan anak pada orang tua sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi dengan teknik memaafkan.

Bab V yaitu penutup, bab ini sebagai bagian terakhir dalam penelitian, berisi kesimpulan dan berbagai saran. Kesimpulan pemaparan singkat dan ringkas dari hasil penelitian yang telah diuraikan pada setiap bagian diatas. Adapun saran dikemukakan berdasarkan pada hasil penelitian yang membahas langkah yang akan dilakukan oleh pihak terkait terhadap penelitian tersebut.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

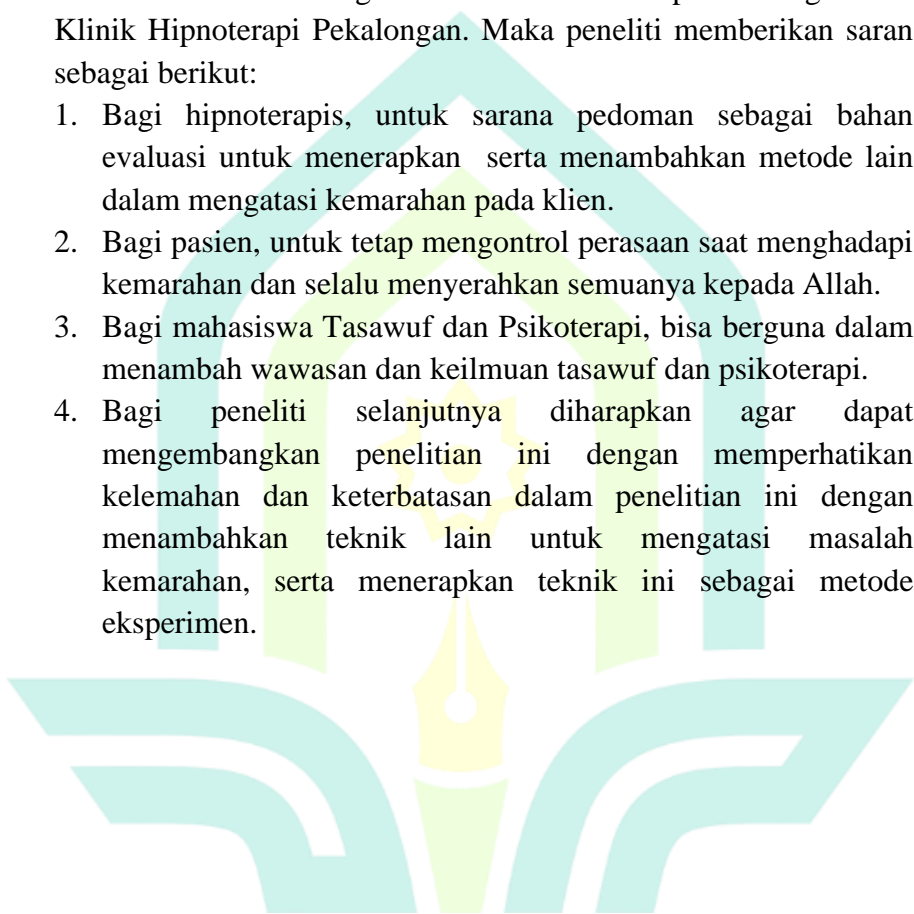
1. Pelaksanaan hipnoterapi dengan teknik memaafkan untuk mengatasi kemarahan anak pada orang tua dilakukan dengan menggunakan teknik memaafkan melalui beberapa tahapan yaitu *pre-induction talk*, *induction*, *deepening*, *suggestion*, *termination*, *evaluation*. Sebelum masuk pada proses memaafkan terapis menambahkan teknik *submodality intervention* dan *object imagery* untuk membantu klien melepaskan perasaan-perasaan negatif yang ada pada pikiran alam bawah sadar klien. Terapis membantu klien untuk membuang semua rasa trauma, dendam, marah yang ada pada diri klien, proses ini dilakukan selama 5 kali pertemuan. Setelah perasaan marahnya itu hilang baru terapis masuk pada tahapan memaafkan. Terapis menjelaskan tentang pentingnya memaafkan, mengajak klien untuk memaafkan agar klien menjadi lebih tenang dan nyaman, proses ini dilakukan selama 4 kali pertemuan.
2. Sebelum melakukan hipnoterapi dengan teknik memaafkan klien merupakan seseorang yang mudah marah akan tetapi lama untuk memaafkan seseorang, saat marah klien hanya diam dan mengurung diri, akan tetapi saat kemarahannya sudah memuncak baru klien menggunakan nada tinggi. Klien mudah tersinggung dengan ucapan orang lain yang menyakiti dirinya, klien merasa tidak nyaman dan menarik diri dari lingkungan, menyimpan dendam dengan orang yang menyakitinya. Penyebab kemarahan yang terjadi pada klien ini disebabkan karena adanya perkataan dan perilaku yang menyakitkan dari orang tua nya, serta klien tidak mendapatkan peran dan kasih sayang dari Ayah sejak kecil. Setelah dilakukan hipnoterapi dengan teknik memaafkan klien menjadi lambat marah dan mudah memaafkan atau melupakan kejadian yang baru saja terjadi. Klien tidak mudah tersinggung atau sakit hati dengan ucapan orang-orang disekitar, menjadi lebih

tenang, tidak menyimpan dendam, menjadi lebih ikhlas menerima sesuatu yang sudah terjadi, serta sudah sering mengirimkan doa setelah selesai sholat.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Klinik Hipnoterapi Pekalongan terkait Hipnoterapi dengan Teknik Memaafkan untuk Mengatasi Kemarahan Anak pada Orang Tua di Klinik Hipnoterapi Pekalongan. Maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi hipnoterapis, untuk sarana pedoman sebagai bahan evaluasi untuk menerapkan serta menambahkan metode lain dalam mengatasi kemarahan pada klien.
2. Bagi pasien, untuk tetap mengontrol perasaan saat menghadapi kemarahan dan selalu menyerahkan semuanya kepada Allah.
3. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, bisa berguna dalam menambah wawasan dan keilmuan tasawuf dan psikoterapi.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperhatikan kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini dengan menambahkan teknik lain untuk mengatasi masalah kemarahan, serta menerapkan teknik ini sebagai metode eksperimen.



DAFTAR PUSTAKA

- Afriyenti Utama Lenny. 2022. Studi Kasus: Forgiveness Therapy untuk Mengurangi Trauma Masa Lalu. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. Vol. 7. No. 2.
- Amanda, Nur Rizki. 2022. Pengalaman dan Dinamika Psikologis dalam Memaafkan Orang Tua pada Remaja Korban Broken Home. *Skripsi sarjana psikologi: UIN Raden Mas Said Surakarta*.
- Anesti Yupi. Abdullah Nur Alia Mirna. 2024. Fenomena Fatherless: Penyebab dan Konsekuensi Terhadap Anak dan Keluarga. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, Vol. 2, No. 2.
- Annisa Ismu Azza. 2022. *Susah Tapi Belum Mau Nyerah*. Penerbit: Gradien Mediatama Digital.
- Astuti Hofifah. 2021. Berbakti Kepada Orang Tua dalam Ungkapan Hadis. *Jurnal Riset Agama*. Vol. No. 1.
- Baskoro Danang. 2019. *Hypnotherapy Mastery “Langkah Mudah Menguasai Hipnoterapi Untuk Berbagai Gangguan Psikologis*. Penerbit: CV. Brilian Angkasa Jaya.
- Bungaran Antonius Simanjutak dan Soejidto. 2014. *Metode Penelitian Sosial (Edisi Revisi)*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Cahyyani, Ashadi. 2017. Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku. *Syi'ar*. Vol. 17, No. 2.
- Diwanti, Silvianis Yusrinda. 2022. Penyusunan Alat Ukur Perilaku Marah pada Remaja Usia 12-17 Tahun. Bandung: *Jurnal Wacana* Vol.14. No.1.
- Dokumentasi di Klinik Hipnoterapi Pekalongan. 2024.
- EJ. 2024. Wawancara Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan. Pematang.
- Ellias. 2019. *Hypnosis dan Hipnoterapi, Transpersonal/NLP*. Pelajar Jogjakarta.
- Fitriani Yulia, Agung Muhammad Ivan. 2018. Religiusitas Islami dan Kerendahan Hati dengan Pemaafan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikolog*. Vol. 14. No.2.

- Fridayanti, F. dan Fitriah, Anisah Elis. 2020. Mengapa dan Bagaimana Saya Marah? Studi Eksplorasi Mengenai Penyebab dan Pilihan Ekspresi Marah pada Remaja Islam Beretnis Sunda. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*.
- Helaludin. 2019. *Analisis Data Kualitatif*. Banten: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Hidayah Nurul, dkk. 2023. Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Agama Islam. *Urwatul Wutsqo: Jurnal studi Kependidikan dan Keislaman. Vol. 12. No. 2*.
- Hikmah, Siti. 2015. Mengobati Luka Anak Perceraian dengan Pemaafan. *Jurnal SAWWA, Vol. 10. No. 2*.
- <https://id.scribd.com/doc/311964195/Konsep-Guided-Imagery>, diakses pada hari Jumat, 18 Oktober 2024, pukul 14.43
- <https://www.ibhcenter.org/klinik/clinic-hypnoterapy-pekalongan-jl-dharma-bhakti-perumgriya-permai-c-7-pekalongan/>. Diakses pada tanggal 13 September 2024.
- <https://www.nu.or.id/syariah/dua-cara-menahan-amarah-menurut-imam-al-ghazali-BQWZu>, diakses pada Jumat, 18 Oktober 2024 pukul 16.13.
- Ismail. 2022. Pelatihan Hipnoterapi dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung. *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Kawasati, Risky .2019. Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif. *Jurnal STAIN Sorong*.
- Khasan, Moh. 2017. Perspektif Islam dan Psikologi Tentang Pemaafan. *Jurnal at-Taqaddum. Vol. 9. No. 1*.
- Khudiyani, Uun Kholifatul. 2019. Metode Mendamaikan dalam Islam (Studi Kasus Penerapan Teknik Terapi Forgiveness pada Konflik Hubungan Pertemanan di SMK 3 Surabaya. *Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Kristina, Martha. 2018. Efektivitas Terapi Pemaafan dengan Model Proses dari Enright Untuk Membantu Remaja Korban

Perceraian dalam Memaafkan Orang Tua. *Jurnal Psikologi*. Vol. 11, No. 1.

- Latief, Umar. 2015. Konsep Amarah Menurut Al-Quran. *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 21, No. 32.
- Martha, E dan Kresno, S. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Martha, Kristina dan Kurniati Ni Made Taganing. Efektivitas Terapi Pemaafan dengan Model Proses dari Enright untuk Membantu Remaja Korban Perceraian dalam Memaafkan Orang Tua. *Jurnal Psikolog*, Vol. 11, No.1.
- Mega, Teguh Budiarto. 2022. *Etnomatematik Teori, Pendekatan dan Penelitiannya*. Sidoarjo.
- Murinda Yan. 2015. *The Indonesian Board of Hypnotherapy Buku Panduan Resmi Hipnoterapi Advanced Hypnotherapy*.
- Murindra Yan. 2015. *IBH (Indonesia Board of Hipnotherapy), Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis (Basic Hypnotherapy)*.
- Najar-An. 2001. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer. Terjemahan Hasan Abrori*. Jakarta: Pustaka Azam.
- Nurohman, Aris Dwi. *Hypnotherapy menembus pikiran bawah sadar*.
- Prahmana Rully Charista Indra. 2021. *Single Subject Research Teori dan Implementasinya : Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press.
- Purwanto Yadi, Mulyono Rachmat. 2015. *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Rahmad. 2011. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Rijali, Ahmad. 2018. Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadhara*. Vol. 17 No. 33.
- Roswendi Setya Achmad. Sunarsi Denok. 2020. *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*. Penerbit: Runzune Sapta Konsultan.
- Saefulloh Ahmad. 2023. "Memadukan Pendekatan Psikologis dan Tasawuf dalam studi Islam". *El-Wasathiya*. No. 01. XI.

- Sevta Arisyandi. 2024. Terapis Klinik Hipnoterapi Medono Pekalongan, Wawancara Pribadi.
- Siddiqah, Laela. 2010. Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (Anger Manajement). *Jurnal Psikologi*: Vol. 37. No. 1.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan kombinasi (MIXED METHODS)*. cet-5. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, Dwi Emi .2017. Efektivitas Penggunaan Hipnoterapi Teknik Forgiveness Therapy Untuk Menangani Rendahnya Self Esteem Siswa Kelas X SMKN 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Artikel Skripsi: Universitas Nusantara PGRI Kediri, Simki-Pedagogia, Vol. 01, No. 05*.
- Susanti, Rita. 2014. Desma Husni, Eka Fitriyani. Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi*. Vol. 10, No. 2.
- Widiyawati Niken, Konsep Maaf Perspektif Al-Quran, *Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Agama Islam Negeri Ponorogo*.

