

## HASIL PENELITIAN

Rumusan masalah :

1. Bagaimana ketakutan tokoh utama dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis?

NO	TOKOH	SIMAK	HLM	CATATAN		
				Fisik	Behavioral	Kognitif
1.	Alina Suhita	<p>“Baru kali ini aku menyimak ngaji sambil membawa hape. Bukan untuk menunggu kabar Mas Birru soal sampai mana perjalanannya, tapi karena terus kuperhatikan foto kiriman Aruna tentang kebersamaan Mas Birru, Rengganis, dan teman-</p>	259	<p>Pada kutipan tersebut menunjukka n gejala fisik berupa <b>gelisah</b>. Karena Alina yang tidak terbiasa membawa hape, ia membawa hape saat</p>	-	-

		temannya di Bandung.”		ngaji, tak tenang dan memikirkan kebersamaan suaminya. Menakuti hal apa yang terjadi disana.		
2.	Alina Suhita	“Ia tidak canggung bertemu denganku. Justru aku yang gemetaran. Ia begitu pandai membawa diri.”	88	Kutipan tersebut menunjukkan gejala fisik gemetar, hal tersebut dapat dibuktikan pada kata gemetar yang	-	-

				diucapkan Alina sebab bertemu dengan Rengganis saat pertama kalinya.		
3.	Alina Suhita	“Jantungku berdentum bagai gendering perang. Napasku tiba-tiba saja sesak dan tubuh ini begitu lunglai. Dialah yang membuat Mas Birru selalu dingin. Dialah yang membuat suamiku sampai sekarang, masih belum bisa	85	Kutipan tersebut menunjukkan gejala fisik berupa jantung berdebar, lemas dan sulit bernafas. Hal tersebut dapat dibuktikan	-	-

		menerima perjodohan kami.”		dari perkataan yang diucapkan Alina saat melihat dan bertemu Rengganis		
4	Alina Suhita	<p>“Mas Birru sudah membuatku merasa terhina dan tidak berharga. Kekuatanku seperti habis dan tak tahu lagi ke mana harus mencarinya. Aku lelah. Aku ingin pergi jauh, sejauh yang aku bisa.”</p> <p>“Aku menahan napas, lalu</p>	31, 282	-	<p>Kutipan tersebut menunjukkan gejala behavioral berupa perilaku menghindar. Hal tersebut ditunjukkan saat Alina pamit</p>	-

		bersimpuh. “Ummik, saya mau pulang sebentar.” Aku langsung meraih punggung tangannya. Kalimatku bukan meminta izin boleh atau tidak. Tapi pamit.”			ditengah keberadaan Rengganis di rumahnya. Ia tak kuasa melihat pemandangan itu, dan ingin pergi.	
5.	Alina Suhita	“Apakah ia sedang bersama Rengganis sampai membalas selarik kalimatku pun ia tak sanggup? Aku tahu ia tak pernah bisa jauh dari hape. Tapi ia sering mengabaikan barisan kata yang	67, 119	-	-	Kutipan tersebut menunjukkan gejala kognitif berupa <b>khawatir tentang sesuatu</b> . Hal tersebut dapat

		<p>kukirim. Dia memang tidak pernah mau tahu perasaanku.”</p> <p>“Aku langsung teringat Mas Birru, sedang apa dia sekarang? Sebakah ia? Bagaimana dengan perutnya yang kemarin ia keluhkan? Ummik dan abah memiliki hubungan begitu hangat, bisakah aku sehangat mereka kelak bersama Mas Birru?”</p>				<p>dibuktikan melalui kata-kata Alina yang menduga bahwa suaminya sedang bersama Rengganis, sehingga tak dapat membalas pesan yang ia kirim.</p>
6.	Alina Suhita	<p>“Aku sangat sentimental membayangkan</p>	67, 278	-	-	<p>Kutipan tersebut menunjukka</p>

	<p>apa yang akan terjadi padaku seandainya ummik tiada kelak. Tentu ia akan semena-mena dan tak sedikit pun menjaga perasaanku di rumah ini.”</p> <p>“Mendengar mereka begitu akrab, kurasa abah dan ummik tidak akan menampik keinginan Mas Birru kalau-kalau puteranya itu ingin menjadikan Rengganis yang kedua. Rengganis</p>		<p>n gejala kognitif berupa perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensif terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan. Alina merasa takut kalau-kalau nantinya Gus Birru</p>
--	---	--	--

		masih muda, cantik jelita.”				menginginkan untuk menikahi Rengganis.
8.	Alina Suhita	“Ummik tidak tahu aku begitu hancur. Aku pucat seperti perempuan dalam kaca berembun. Bisakah aku menghadapinya sendirian?”	87	-	-	Kutipan tersebut menunjukkan gejala kognitif berupa ketakutan akan kemampuan untuk mengatasi masalah. Hal tersebut dapat dibuktikan dari kalimat Alina yang

						meragukan
						apakah
						dirinya
						dapat
						menghadapi
						kedatangan
						Rengganis
						sendirian
						tanpa abah
						dan ummik
						Karena
						pada saat itu
						abah dan
						ummik
						tengah
						berziarah
						makam
						wahyullah

Bagaimana model psikoterapi Islam untuk mengatasi ketakutan (studi novel Hati Suhita karya Khilma Anis?)

NO	TOKOH	SIMAK	HLM	CATATAN		
				KEIMANAN	IBADAH	KESABARAN
1.	Alina Suhita	<p>“Aku lekas sembahyang dan mengaji lalu mengumpulkan kekuatan untuk berlaga di meja makan saat sarapan nanti, di mana abah dan ummik akan melihat kami sebagai pengantin baru yang mesra dan sumringah.”</p>	30		<p>Kutipan tersebut menunjukkan model psikoterapi ibadah dengan melaksanakan sholat. Yaitu setelah Alina ditolak untuk melayani suaminya sendiri. Alina melaksanak</p>	

					an sholat untuk mengumpul kan kekuatan
2	Alina Suhita	<p>“Aku mulai membaca ayat pertama. Pelan karena Mbah Kung tidak suka bacaan terlalu cepat. Mbah Kung menggeser badan.</p> <p>Bersandar pada tembok.</p> <p>Matanya memejam.</p> <p>Kakinya bersila.</p> <p>Tangannya memainkan jari</p>	300	-	<p>Kutipan tersebut menunjukkan model psikoterapi islam ibadah dengan tadarus Al-Quran.</p> <p>Ketika Alina sedang berada di rumah Mbah Kung</p>

		<p>menghitung wirid. Lisannya komat-kamit mengikuti bacaanku. Aku terus membaca sampai kurasa hatiku sangat tenang.”</p>			<p>dan Mbah Puterinya, ia di minta Mbah Kung untuk bertadarus membaca surat Al-Kahfi untuk menenangkan diri atas permasalahan yang sedang dihadapi.</p>	
3.	Alina Suhita	<p>“Run, bawa aku ke makam Mbah Kiai Ageng Hasan Besari.”</p>	34	-	<p>Kutipan tersebut menunjukkan tokoh utama melakukan</p>	-

model  
psikoterapi  
islam  
ibadah  
dengan  
berziarah ke  
makam  
wali, yakni  
di makam  
Mbah Kiai  
Ageng  
Hasan  
Besari.  
Setelah  
malam  
penolakan  
itu,  
perasaan  
ingin pergi  
muncul,  
hingga

				Alina memilih pergi berziarah.	
4.	Alina Suhita	“Saat mobil menghilang dari pandangan mataku, aku melangkah pelan memasuki area parkiran komplek makam Sunan Pandanan alias Sunan Tembayat.”	288	-	Dri kutipan tersebut menunjukka n tokoh utama kembali melakukan model psikoterapi Islam berupa berziarah ke makam Sunan Tembayat. Dalam novel ini

				ada dua kali ziarah yang dilakukan tokoh utamanya.
5.	Alina Suhita	<p>“Seteguh apa pun aku bertapa, selama apa pun aku bersila merapal doa, sepanjang apa pun kulafalkan pinta, aku tak mungkin sampai pada pemahaman mengapa aku begitu mencintai Mas Birru. Walau ia begitu dingin.”</p>	21	<p>Dari kutipan tersebut menunjukkan model psikoterapi islam ibadah dengan berdoa. Hal tersebut dapat dibuktikan dari kalimat Alina yaitu “merapal</p>

6.	Alina Suhita	<p>“Aku ingin marah lalu kuingat nasihat begawan Wiyasa, orang-orang yang dapat menaklukkan dunia adalah orang yang sabar menghadapi caci-maki orang lain.”</p>	61		doa”.	<p>Kutipan tersebut menunjukkan model psikoterapi Islam dengan kesabaran. Selain dari pada kutipan tersebut, kesabaran sudah ditunjukkan Alina dari sikap-sikapnya yang teguh berusaha mempertahankan rumah tangga</p>
----	--------------	---	----	--	-------	--

					ditengah permasalahan	
7.	Alina Suhita			Tidak ada kutipan yang mengatakan bahwa Alina Suhita atau tokoh utama melakukan model psikoterapi Islam dengan keimanan, akan tetapi dari model psikoterapi Islam ibadah yang ditunjukkan dalam kutipan-	-	-

				kutipan diatas sudah menunjukkan bahwa tokoh utama melakukan keimanan.		
--	--	--	--	--	--	--

Penyusun



Nisrina Qatrunnada

Disetujui



Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag



### SURAT KETERANGAN *SIMILARITY CHECKING*

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan menerangkan bahwa naskah skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Nisrina Qatrunnada  
Nim : 3319017  
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul : Model Psikoterapi Islam untuk Mengatasi Ketakutan

telah melalui tahap *plagiarism checking* menggunakan aplikasi Turnitin, dengan keterangan:

Waktu Submit : 05 Juni 2023

Hasil (Similarity) : 25%

Oleh karenanya naskah tersebut dinyatakan **LOLOS** dari plagiarisme. Surat Keterangan ini berlaku selama 1 (satu) semester sejak diterbitkan untuk dijadikan sebagai syarat pendaftaran ujian/munaqasyah skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 05 Juni 2023

a.n Dekan,  
Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi



Intami Farmawati, M.Psi

Visi: "Terwujudnya Fakultas yang terkemuka dan kompetitif di tingkat global dalam pengembangan harmonisasi ilmu dan agama di bidang Ushuluddin Adab dan Dakwah Irenuju masyarakat yang salih, cerdas, unggul, dan moderat"

JAS ANZ





**LEMBAR PEMERIKSAAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Drs. H. S. Kohar  
NIP : 196607152003021001  
Pangkat, Golongan, Ruang : Penata TK.I (III/d)  
Jabatan : JFT PTP / Sub Koordinator Akma FUAD

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nisrina Qatrunnada  
NIM : 3319017  
Program Studi : Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

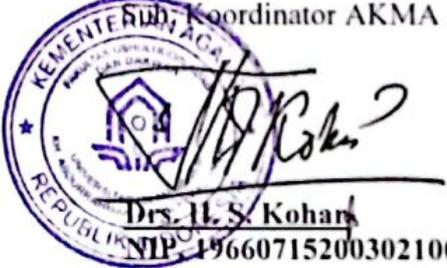
Telah selesai melaksanakan pemeriksaan Skripsi sesuai dengan aturan yang disahkan dan diterapkan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Oleh karena itu, untuk selanjutnya skripsi saudara/i segera dijilid sesuai dengan warna fakultas dan kode warna yang ditetapkan oleh STATUTA IAIN Pekalongan. Atas perhatian dan kerja sama saudara/i, kami ucapkan terima kasih.

Pekalongan, 17 Juli 2023

Mengetahui,

a.n. Dekan

Sub Koordinator AKMA FUAD

  
Drs. H. S. Kohar  
NIP. 196607152003021001



Nomor : B-3834/Un.27/Set III 3/PP 01 1/11/2022 21 November 2022  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth. Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag

**Assalamu`alaikum Warrohmatullahi wabarokatuh**

Dibentahukan dengan hormat bahwa mahasiswa :

Nama : Nisrina Qatrunnada  
NIM : 3319017  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan bimbingan proposal dalam rangka penyelesaian naskah skripsi dengan judul : **"Model Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Ketakutan (Studi Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis)"**

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon kesediaan bapak/ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut diatas.

Demikian untuk dilaksanakan sesuai dengan ketentuan yang bertaku dan kami sampaikan terima kasih.

**Wassalamu`alaikum Warrohmatullahi wabarokatuh**



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh.  
  
Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag  
NIP. 197409182005011004  
Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN) sehingga tidak diperlukan tanda tangan dan stempel basah.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### IDENTITAS DIRI

Nama : Nisrina Qatrunnada  
NIM : 3319017  
Tempat/Tgl Lahir : Pekalongan, 19 Mei 2001  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Suasa No. 5 Perumahan Podosugih Pekalongan Barat

### IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : Andy Mustofa  
Pekerjaan : Karyawan Swasta  
Nama Ibu : Nur Falah  
Pekerjaan : Karyawan Swasta  
Alamat : Jl. Suasa No. 5 Perumahan Podosugih Pekalongan Barat

### RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK Al-Amanah
2. MSI 14 Medono
3. MTs Hidayatul Athfal
4. MA Darul Amanah
5. UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya, untuk digunakan seperlunya.

Pekalongan, 17 Juli 2023

Penulis



Nisrina Qatrunnada

NIM.3319017



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
UNIT PERPUSTAKAAN

Jl. Pahlawan-Rowolaku KM 5 Kajen Telp (0285) 412575 Faks (0285) 423418  
Website : perpustakaan.uingusdur.ac.id | Email : perpustakaan@uingusdur.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : NISRINA QATRUNNADA  
NIM : 3319017  
Fakultas/Prodi : FUAD/ ILMU TASAWUF & PSIKOTERAPI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir  Skripsi  esis  Desertasi  Lain-lain (.....)

**MODEL PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI KETAKUTAN (STUDI  
NOVEL HATI SUHITA KARYA KHILMA ANIS)**

Beserta perangkat yang di perlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksektif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya lewat internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini

Dengan demikian ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 25 Juli 2023



**NISRINA QATRUNNADA**  
**NIM.3319017**

NB: Harap diisi, ditempel meterai dan ditandatangani  
Kemudian diformat pdf dan dimasukkan dalam cd.