

**IMPLEMENTASI *ISLAMIC HYPNOCOUNSELING* UNTUK
MENGATASI *CYBERCHONDRIA* PADA *REMAJA NETTER*
DI KLINIK *HYPNOTHERAPY* PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh:

SILVIANA SULISTIA PUTRI
NIM. 3521013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

**IMPLEMENTASI *ISLAMIC HYPNOCOUNSELING* UNTUK
MENGATASI *CYBERCHONDRIA* PADA *REMAJA NETTER*
DI KLINIK *HYPNOTHERAPY* PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh:

SILVIANA SULISTIA PUTRI
NIM. 3521013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Silviana Sulistia Putri

NIM : 3521013

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menerangkan bahwa skripsi yang berjudul **"IMPLEMENTASI ISLAMIC HYPNOCOUNSELING UNTUK MENGATASI CYBERCHONDRIA PADA REMAJA NETTER DI KLINIK HYPNOTHERAPY 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 KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 14 Januari 2025

Yang menyatakan,



10000
METRAL
TEMBEL
01SD9AMX205398121

SILVIANA SULISTIA PUTRI
NIM. 3521013

NOTA PEMBIMBING

Cintami Farmawati, M. Psi.

**Dusun Bejagan RT 002 RW 005 Desa Purwosari, Kec. Comal, Kab.
Pemalang**

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Silviana Sulistia Putri

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Silviana Sulistia Putri

NIM : 3521013

Judul : **IMPLEMENTASI ISLAMIC HYPNOCOUNSELING UNTUK
MENGATASI CYBERCHONDRIA PADA REMAJA
NETTER DI KLINIK HYPNOTHERAPY PEKALONGAN**

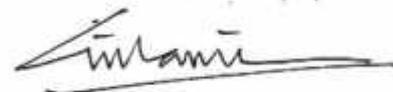
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 14 Januari 2025

Pembimbing,



Cintami Farmawati, M. Psi.
NIP. 198608152019032009



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 : SILVIANA SULISTIA PUTRI

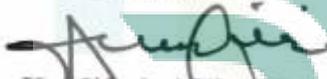
NIM : 3521013

Judul Skripsi : IMPLEMENTASI ISLAMIC *HYPNOCOUNSELING* UNTUK
MENGATASI *CYBERCHONDRIA* PADA REMAJA NETTER DI
KLINIK *HYPNOTHERAPY* PEKALONGAN

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 5 Maret 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I


Dr. H. Miftahul Ula, M. Ag.
NIP. 197409182085011001

Penguji II


Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I.
NIP. 198907242020121010

10 Maret 2025

Diesahkan Oleh

Dekan




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

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah 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.

A. Konsonan Tunggal

| Huruf | Nama | Huruf Latin | Keterangan |
|-------|------|-------------|-----------------------------|
| ا | Alif | - | tidak dilambangkan |
| ب | B | b | - |
| ت | T | t | - |
| ث | | s | s (dengan titik di atasnya) |
| ج | J m | j | - |
| ح | H | h | h (dengan titik di |
| خ | Kh | kh | - |
| د | Dal | d | - |
| ذ | al | z | z (dengan titik di atasnya) |
| ر | R | r | - |
| ز | Zai | z | - |
| س | S n | s | - |
| ش | Sy n | sy | - |
| ص | d | | s (dengan titik di |

| Huruf | Nama | Huruf Latin | Keterangan |
|-------|--------|-------------|---|
| ض | D d | d | d (dengan titik di |
| ط | | t | t (dengan titik di |
| ظ | Z | z | z (dengan titik di |
| ع | 'Ain | ' | koma terbalik (di atas) |
| غ | Gain | g | - |
| ف | F | f | - |
| ق | Q f | q | - |
| ك | K f | k | - |
| ل | L m | l | - |
| م | M m | m | - |
| ن | N n | n | - |
| و | W wu | w | - |
| هـ | H | h | - |
| ء | Hamzah | | apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata |
| ي | Y | y | - |

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

C. T Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jam 'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *kar matul-auly*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*,

masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + y tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + w wu mati ditulis *au*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: أنتم ditulis *a antum*

مؤنث ditulis *mu anna*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: القرآن ditulis *Al-Qura n*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشيعة ditulis *asy-Sy ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Isl m* atau *Syakhul-Isl m*

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT, atas petunjuk dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan kerendahan dan ketulusan hati, persembahkan dan rasa terima kasih saya ucapkan kepada :

1. Sang maha pencipta dengan segala dzat dan karunia-Nya, yaitu Allah SWT, terima kasih atas segala kebaikan, segala rasa cinta sehingga diberikan kekuatan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Terima kasih atas rasa cinta yang tak mampu terurai dengan kata, saya ucapkan pada kedua surga saya, Bapak Budi Utomo dan Ibu Rini Sulistiyowati yang telah memberikan kasih serta sayang, *support*, nasihat dan dengan segala doa yang tidak ada batasnya. Semoga Allah SWT membalas setiap kebaikan, setiap kerja keras dan air mata dengan sejuta kebaikan lain.
3. Kepada seluruh keluarga besar yang tidak jarang menjadi cambukan semangat untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Menjadi suatu kehormatan dan pengalaman membanggakan dapat dibimbing oleh Ibu Cintami Farmawati, M. Psi dengan kelembutan, kesabaran, arahan serta banyak rekomendasi dan luangan waktu yang diberikan sehingga ucapan terima kasih berselimut kenang saya tujukan. Semoga Allah SWT senantiasa membalas ketulusan hati Ibu Cintami dengan ketulusan lain yang lebih luas.
5. Terima kasih kepada Bapak Sevta Arisyandi pengelola klinik *hypnotherapy* Pekalongan yang telah memberikan izin menjadi tempat penelitian skripsi ini.

6. Tidak lupa pada diri sendiri, terima kasih telah bertahan menjadi air yang tetap tenang dan tidak berisik dalam berproses dengan banyaknya api yang berupaya melahap diri, selamat kamu telah berhasil melewatinya dengan versi sehebat ini!
7. Manusia glundang-glundang penunggu Ormawa. Ya, sahabati Maryatul Kibiyah, Afifah Ayu Nadiya dan penunggu omawa lain yang telah menemani penulis selama masa perkuliahan, masa skripsi dan masa-masa sulit menjadi organisatoris. Terima kasih sahabati.
8. Team yakali bertiga, Afifah Ainayah dan Isti Arba Nurhidayah, sahabat terawet dari semester 1 hingga selesainya skripsi ini dengan banyaknya cerita dan kenangan yang tak terlupa terima kasih banyak, serta seluruh Teman-teman mahasiswa BPI angkatan 2021 atas warna yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
9. Terima kasih juga atas ruang berproses yang sangat menakjubkan di dunia organisasi kampus yang memberikan banyak pengalaman, suka, duka dan memberi kesimpulan ragam manusia baik dan menyebalkan itu ada di organisasi. Terima kasih pada sahabat/i PMII Rayon Bahurekso, PMII Ki Ageng Ganjur UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dan Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.

MOTTO

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ
وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang (Quraisy) telah mengumpulkan (pasukan) untuk (menyerang) kamu. Oleh karena itu, takutlah kepada mereka,” ternyata (ucapan) itu menambah (kuat) iman mereka dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.”

(Q.S. Al-Imran: 173)



ABSTRAK

Putri, Silviana Sulistia. 3521013. 2024. Implementasi Islamic Hypnocounseling untuk Mengatasi Cyberchondria pada Remaja Netter di Klinik Hypnotherapy Pekalongan. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Dosen Pembimbing: Cintami Farmawati, M. Psi.

Kata kunci : Islamic Hypnocounseling, Cyberchondria, dan Remaja Netter.

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya klien yang mengalami *cyberchondria* yang mana klien tersebut adalah remaja *netter*. *Cyberchondria* remaja *netter* memiliki definisi perasaan tidak nyaman atau cemas dengan kondisi berulang karena pencarian sebuah informasi mengenai kondisi diri oleh remaja aktif pengguna internet. Adapun cara untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter* yaitu dengan *Islamic hypnocounseling* seperti yang dilakukan di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan. *Islamic hypnocounseling* yaitu layanan konseling Islam yang menerapkan *hypnosis* dalam pelaksanaannya dan senantiasa menyisipkan nilai-nilai ajaran keislaman dalam setiap tahapan *hypnocounseling* untuk mempengaruhi perubahan tingkah laku klien.

Rumusan masalah penelitian ini adalah: a) gambaran *cyberchondria* pada remaja *netter* sebelum dan sesudah mendapatkan *Islamic hypnocounseling* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan; b) bagaimana implelementasi *Islamic hypnocounseling* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan. Tujuan penelitian ini yaitu, untuk mengetahui gambaran *cyberchondria* pada remaja *netter* sebelum dan sesudah mendapatkan *Islamic hypnocounseling* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan dan untuk mengetahui bagaimana implementasi *Islamic hypnocounseling* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif lapangan, pendekatan ilmiah yang digunakan merupakan pendekatan konseling dan kesehatan mental. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *cyberchondria* remaja *netter* dapat dilihat dari lima aspek yaitu aspek *compulsion*, *distress*, *excessiveness*, *reassurance seeking*, *mistrust of medical professional* yang dibuktikan dengan adanya perubahan yang positif seperti, merasa tenang, membaik kondisinya, lebih menikmati momen, konsentrasi dan fokus, tidak pusing, lebih ceria, merasa lebih optimis, tidak takut dan stres berlebih, mampu bijak menganalisis informasi di internet, mengurangi intensitas pencarian, tidak terus mencari informasi dari internet, tidak takut untuk datang ke ahli. Implementasi *Islamic hypnocounseling* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter* meliputi enam tahap diantaranya, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil evaluasi, tindak lanjut, laporan. Proses *Islamic hypnocounseling* berada dalam tahap pelaksanaan yang terdiri dari beberapa tahap dan mengandung nilai keislaman yaitu, pra induksi, induksi, *deepening*, *deft lefel test*, sugesti, terminasi

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur pada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Implementasi *Islamic Hypnotherapy* untuk Mengatasi *Cyberchondria* pada Remaja *Netter* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan” sebagai syarat untuk menyelesaikan program sarjana S1 Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat terselesaikan berkat dukungan, bimbingan, bantuan, dan nasehat dari berbagai pihak baik secara moral dan spiritual. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Zainal Mustakim, M. Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Prof. Dr. H. Sam'ani, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Dr. Maskhur, M. Ag., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.
4. Nadhifatuz Zulfa, M. Pd., selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.
5. Dr. Maskhur, M. Ag. selaku Dosen Wali studi yang telah memberikan dukungan serta arahan selama masa perkuliahan.

6. Cintami Farmawati, M. Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Seluruh bapak/ibu dosen, bagian tata usaha, staff dan seluruh sivita akademik Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
8. Kampus tercinta, UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat serta bekal untuk mencapai cita-cita.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, dengan balasan yang lebih baik lagi. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran penulis harapkan demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak.

Pekalongan, 14 Januari 2025



Silviana Sulistia Putri
NIM. 3521013

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN | ii |
| NOTA PEMBIMBING | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI | iv |
| PEDOMAN TRANSLITERASI | v |
| PERSEMBAHAN | viii |
| MOTTO | x |
| ABSTRAK | xi |
| KATA PENGANTAR | xii |
| DAFTAR ISI | xiv |
| DAFTAR TABEL | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| E. Tinjauan Pustaka | 8 |
| 1. Analisis Teori | 8 |
| 2. Penelitian Relevan | 11 |
| 3. Kerangka Berpikir | 14 |
| F. Metode Penelitian | 17 |
| H. Sistematika Penulisan | 22 |
| | |
| BAB II ISLAMIC HYPNOCOUNSELING UNTUK MENGATASI CYBERCHONDRIA PADA REMAJA NETTER | |
| A. <i>Islamic Hypnotherapy</i> | 24 |
| 1. Definisi <i>Islamic Hypnotherapy</i> | 24 |
| 2. Tujuan <i>Islamic Hypnotherapy</i> | 28 |
| 3. Langkah-Langkah Pelaksanaan <i>Islamic Hypnotherapy</i> | 29 |
| B. <i>Cyberchondria</i> pada Remaja Netter | 47 |
| 1. Definisi <i>Cyberchondria</i> Remaja Netter | 47 |
| 2. Aspek-Aspek <i>Cyberchondria</i> Remaja Netter | 50 |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Cyberchondria</i> Remaja Netter | 52 |

BAB III IMPLEMENTASI ISLAMIC HYPNOCOUNSELING UNTUK MENGATASI CYBERCHONDRIA PADA REMAJA NETTER DI KLINIK HYPNOTHERAPY PEKALONGAN

| | |
|--|----|
| A. Gambaran Umum Klinik <i>Hypnotherapy</i> Pekalongan..... | 55 |
| 1. Profil Klinik <i>Hypnotherapy</i> Pekalongan..... | 55 |
| 2. Layanan dan Program Kerja Klinik <i>Hypnotherapy</i> Pekalongan | 56 |
| 3. Tujuan, Visi dan Misi Klinik <i>Hypnotherapy</i> Pekalongan..... | 63 |
| B. Gambaran <i>Cyberchondria</i> pada Remaja <i>Netter</i> di Klinik <i>Hypnotherapy</i> Pekalongan Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Islamic Hypnotherapy</i> 64 | 64 |
| C. Implementasi <i>Islamic Hypnotherapy</i> untuk Mengatasi <i>Cyberchondria</i> pada Remaja <i>Netter</i> di Klinik <i>Hypnotherapy</i> Pekalongan | 78 |

BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI ISLAMIC HYPNOCOUNSELING UNTUK MENGATASI CYBERCHONDRIA PADA REMAJA NETTER DI KLINIK HYPNOTHERAPY PEKALONGAN

| | |
|---|----|
| A. Analisis Gambaran <i>Cyberchondria</i> Remaja <i>Netter</i> di Klinik <i>Hypnotherapy</i> Pekalongan Sebelum Serta Sesudah Diberikan <i>Islamic Hypnotherapy</i> | 92 |
| B. Analisis Implementasi <i>Islamic Hypnotherapy</i> untuk Mengatasi <i>Cyberchondria</i> pada Remaja <i>Netter</i> di Klinik <i>Hypnotherapy</i> Pekalongan..... | 99 |

BAB V PENUTUP

| | |
|--------------------|-----|
| A. Kesimpulan..... | 117 |
| B. Saran | 118 |

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian..... | 12 |
| Tabel 3.1 Daftar Layanan dan Masalah yang Ditangani..... | 57 |



DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Observasi
2. Pedoman Wawancara
3. Pedoman Dokumentasi
4. Hasil Observasi
5. Hasil Wawancara
6. Dokumentasi
7. Surat Keterangan Similiartyi Checking
8. Surat Penunjukan Dosen Pembimbing
9. Surat Telah Melakukan Penelitian
10. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Layanan kesehatan mental pada dekade terakhir ini menjadi salah satu hal yang sering diperbincangkan oleh masyarakat luas, salah satu bentuk layanan yang digunakan untuk mengatasi masalah patologis yang tidak dapat ditangani dengan pendekatan konseling klasik tentu selalu memanfaatkan pendekatan lain salah satunya yaitu terapi dan *hypnosis*, pemanfaatan keduanya untuk menangani masalah psikologis sering dikenal dengan *Islamic hypnocounseling*. *Islamic hypnocounseling* merupakan dua gabungan kata yaitu Islam dan *hypnocounseling*. *Islamic* atau Islam adalah kata yang berasal dari bahasa Arab yaitu dari kata *salima* yang memiliki makna arti selamat, damai dan sentausa, kemudian kata *salima* berkembang kembali menjadi bentuk *aslama* yang memiliki arti berserah diri untuk masuk dalam kedamaian. Sedangkan *hypnocounseling* merupakan suatu terapi dalam konseling yang memanfaatkan *hypnosis*.¹

Islamic hypnocounseling ini berupaya untuk mencapai posisi rileks yang cukup dalam sehingga dapat mengatasi masalah emosional dengan cepat dan tepat.² Implementasi *Islamic hypnocounseling* pada penelitian ini berguna untuk membantu serta menyusun pikiran bawah sadar melalui sugesti-sugesti yang

¹ Nailul Falah, Fauzan Anwar Sandiah, Rina Mulyani, "Hypnocounseling Sebagai Metode Terapi Bimbingan dan Konseling Islam (Studi pada Lembaga Indonesian Hypnocounseling Association Budi Sarwono Yogyakarta)," 2015, hlm. 1–9.

² Wayan Eka Paramartha, dkk. "Teknik *Hypnocounseling* dalam Konseling Psikoanalisis: Sebuah Pendekatan Efektif untuk Meningkatkan *Achievement* Siswa". *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. Vol. 6, No. 1. 2023, hlm. 23.

diberikan oleh *hypnocounselor*. Proses *Islamic hypnocounseling* tidak akan terlepas dari langkah-langkah pengaplikasian konseling Islam karena *Islamic hypnocounseling* ini merupakan konseling yang memanfaatkan *hypnosis* dalam pelaksanaannya sehingga menggunakan pendekatan yang erat dengan landasan dasar ketauhidan atau kepercayaan kepada Allah Swt melalui berbagai bentuk pelaksanaannya yaitu dengan dzikir nafas untuk rileksasi dan doa untuk memohon kesembuhan.³

Pemanfaatan *Islamic hypnocounseling* ini digunakan untuk mengatasi berbagai problem yang kompleks kaitannya dengan permasalahan yang sering dialami remaja akibat teknologi. Perkembangan teknologi yang semakin luas seiring berkembangnya zaman menjadikan banyak orang tidak dapat melepaskan diri dari internet atau teknologi salah satunya remaja, melalui teknologi remaja akan dengan mudah mengakses dan menjelajahi situs internet sehingga tidak mampu memisahkan diri dengan internet dalam kesehariannya, lebih lanjut mereka lebih banyak memilih untuk memanfaatkan internet dengan mengakses berbagai media sosial dan informasi dengan mudah dan cepat tanpa perlu mengeluarkan usaha yang lebih banyak. Berdasarkan data yang diungkap oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) remaja dengan rentang kelahiran tahun 1997-2012 menduduki persentase terbesar pada tahun 2024 yaitu sebanyak 34,40% dibandingkan dengan generasi kelahiran 1981-1996 dan kelahiran kurang dari 2023, dari data tersebut terbukti bahwa remaja

³ Muhsin Kalida, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata. 2022), hlm. 125-126.

tidak dapat lepas dari internet, remaja aktif pengguna internet ini disebut dengan remaja *netter*.⁴

Remaja *netter* semakin meluas dipengaruhi oleh berkembangnya internet yang semakin luas pula sehingga tanpa disadari dengan dampak positif yaitu lebih mudahnya mengakses segala informasi melalui internet juga memberikan dampak buruk, seperti karena beragamnya informasi yang didapatkan justru menimbulkan kekhawatiran dan keawalan dalam menyerap informasi yang ambigu, merasa cemas dan khawatir serta dapat menyebabkan *cyberchondria*.⁵

Cyberchondria merupakan suatu aktivitas yang berlebih pada individu dengan kecenderungan mencari informasi secara online terkait perawatan kesehatan baik yang berorientasi kesehatan fisik maupun psikologis. Remaja *netter* dengan *cyberchondria* meyakini serta mendiagnosa diri sendiri terkait dengan kondisi kesehatan, kondisi tersebut dilakukan tanpa klarifikasi langsung oleh tim medis atau ahli kesehatan maupun psikologis, terapis ataupun konselor, sehingga menyebabkan kecemasan tak berujung dan terjadi secara berulang-ulang pada situasi dan keadaan tertentu.⁶

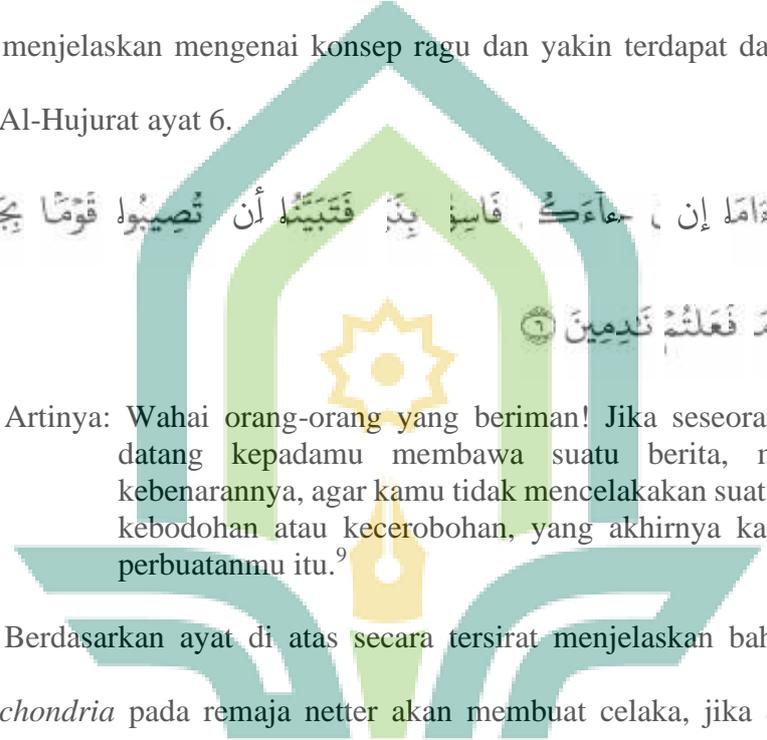
Cyberchondria ini juga memberikan dampak yang mana mereka lebih cenderung mempercayai informasi yang belum pasti dan menganggapnya sebagai kebenaran mutlak serta menggunakan internet sebagai fasilitas utama

⁴ APJII, "APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang, APJII. 28 Years of APJII for Indonesia," 7 Februari 2024, <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.

⁵ Klarisa C.T. dan Princen, "Pengaruh *Health Anxiety* Terhadap Peningkatan *Cyberchondria* dengan Moderasi Neuroticism pada Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi*. Vol. 16, No. 2. 2023, hlm. 273–75.

⁶ Arzakirah Rahmania Sitompul, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tendensi *Cyberchondria* Mental Disorder Pada Fase Dewasa," *SCHEMA: Journal of Psychological Research*. Vol. 6, No. 1. 2021, hlm. 19–27.

mendiagnosa keadaan kesehatan atau penyakit yang berujung pada kecemasan,⁷ hal itu tanpa disadari juga salah satu sikap meragukan ketetapan Allah Swt dan merupakan bagian orang-orang yang tidak meyakini kebesaran Allah Swt. Orang yang yakin akan semakin hati-hati dalam mencerna suatu informasi, di dalam Al-Quran juga telah disebutkan beberapa ayat mengenai konsep yakin dan ragu karena keduanya berhubungan erat dengan iman dan kafir.⁸ Adapun ayat Quran yang menjelaskan mengenai konsep ragu dan yakin terdapat dalam Al-Quran surat Al-Hujurat ayat 6.



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكَ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنْهُ أَن تُصِيبَهُ قَوْمًا يَجَاهِلُونَ
فَتُصِيبَهُمْ عِلْمٌ مَّا فَعَلْتُمْ تَدْمِينًا ۗ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Jika seseorang yang fasik datang kepadamu membawa suatu berita, maka telitilah kebenarannya, agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena kebodohan atau kecerobohan, yang akhirnya kamu menyesali perbuatanmu itu.⁹

Berdasarkan ayat di atas secara tersirat menjelaskan bahwa gangguan *cyberchondria* pada remaja netter akan membuat celaka, jika *cyberchondria* dibiarkan tentunya justru akan memberikan dampak buruk pada remaja yang mana mereka masih banyak mengalami perubahan baik secara kognitif, sosial,

⁷ Dila Anggita Wikaningtyas, Yenny Abdullah, dan Eva Rachmi, "Hubungan Kecemasan dengan *Cyberchondria* di Kota Samarinda," *Jurnal Verdure*, Vol. 4, No. 1. 2022, hlm. 190.

⁸ Luluk Maslukhau Kurnia, "Yakin dan Ragu dalam Al-Quran," *Skripsi* (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2017), hlm. 1–2.

⁹ QS. Al-Hujurat, (26): 6. *Al-Quran Hafalan Metode 5 Waktu Hafal 1 Halaman*, (Bandung: Cordoba. 2021), hlm. 516.

biologis dan emosional sehingga penelitian tentang *cyberchondria* pada remaja *netter* ini dianggap penting untuk diteliti.¹⁰

Cyberchondria remaja *netter* dapat diatasi dengan *Islamic hypnocounseling*, gabungan antara konseling dan *hypnosis* yang dilakukan secara menyeluruh memiliki harapan besar remaja dapat lepas dari *cyberchondria* seperti yang dilakukan di klinik *hypnotherapy* Pekalongan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan *hypnocounselor* banyak klien yang merasakan dampak negatif akibat pencarian informasi di internet seperti merasa dirinya memiliki penyakit jantung karena jantungnya yang selalu berdebar sesaat setelah mencari informasi di internet, merasa memiliki penyakit lambung akut karena mual setelah mendapat informasi di internet dan sebagainya padahal itu merupakan efek cemas yang timbul karena terlalu memikirkan informasi yang didupakannya, beberapa kasus tersebut dapat efektif ditangani dengan *Islamic hypnocounseling*.¹¹

Pada penelitian ini terdapat kasus *cyberchondria* pada remaja *netter* yang mana klien adalah seorang pengguna internet aktif yang memanfaatkan berbagai media sosial seperti, *instagram*, *tiktok*, *twitter* dan *google research* untuk mencari informasi kesehatan fisik dan psikologisnya, dampak yang ditimbulkan klien tersebut merasa tidak lega, cemas dan berujung khawatir hingga menangis memikirkan hasil diagnosanya dan permasalahan tersebut berhasil diatasi dengan pelaksanaan *Islamic hypnocounseling* yang mana dipertemuan kedua

¹⁰ Asri Tanjung, "Hubungan Tekanan Teman Sebaya (*Peer Pressure*) dengan Harga Diri (*Self Esteem*) Remaja," *Skripsi* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2019), hlm 1–2.

¹¹ Sevta Arisyandi, Terapis di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 29 Juni 2024.

klien sudah dalam kondisi yang lebih baik sehingga hanya diberikan *exercise* oleh *hypnocounselor*.¹²

Berdasarkan uraian di atas dalam penelitian ini agar mencapai sasaran yang maksimal maka, peneliti tertarik untuk mengambil judul "***Implementasi Islamic Hypnocounseling untuk Mengatasi Cyberchondria Pada Remaja Netter di Klinik Hypnotherapy Pekalongan***", diharapkan dengan adanya pemberian *Islamic hypnocounseling* pada remaja *netter* dengan latar belakang memiliki gangguan *cyberchondria* mampu mengatasi gangguan *cyberchondria*, mengontrol pikiran dan kecemasan mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas maka, peneliti dapat merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *cyberchondria* pada remaja *netter* sebelum dan sesudah mendapatkan *Islamic hypnocounseling* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan?
2. Bagaimana Implementasi *Islamic hypnocounseling* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu kepada rumusan masalah di atas maka, dapat diklasifikasikan tujuan penelitian ini ialah:

¹² IAN, Klien Klinik Hypnotherapy Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 30 Juni 2024.

1. Untuk mengetahui gambaran *cyberchondria* pada remaja *netter* sebelum dan sesudah mendapatkan *Islamic hypnotherapy* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan.
2. Untuk mengetahui bagaimana implementasi *Islamic hypnotherapy* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah serta tujuan penelitian di atas, manfaat yang diharapkan dalam penelitian ialah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat memberi sumbangan pemikiran ilmiah, bahan pengetahuan dan pengembangan program studi bimbingan penyuluhan Islam mengenai implementasi *Islamic hypnotherapy* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien *Cyberchondria*

Secara praktis diharapkan bahwa *Islamic hypnotherapy* dapat menjadi sumber dukungan, solusi, media cemas *mechanism* dan motivasi bagi klien dalam menghadapi rasa cemas dampak *cyberchondria* serta mampu *mengcounter* segala informasi yang didapatkan dari internet agar tidak terlarut dalam kondisi *cyberchondria* dengan beberapa teknik yang ada dalam implementasi *Islamic hypnotherapy*.

b. Bagi *Hypnocounselor* Sekaligus Pengelola Lembaga Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan

Secara praktis bagi *hypnocounselor* diharapkan memberikan penerapan *Islamic hypnocounseling* dengan sesuai, baik dan tepat guna sesuai asas dan prinsip standar konseling dan keprofesionalan dalam profesi, sedangkan bagi pengelola lembaga klinik *hypnotherapy* Pekalongan mampu memfasilitasi dengan baik kepada klien selama proses *hypnocounseling* baik tatanan administrasi, ruangan praktik dan sebagainya.

c. Bagi Pembaca

Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai media informasi kepada pembaca agar mampu mencegah *cyberchondria* dan segera melakukan klarifikasi informasi kesehatan yang didapatkan dari internet kepada tenaga medis ahli, psikolog, konselor maupun hipnoterapis.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya secara praktis dapat melakukan kajian penelitian dengan memperluas dan mengembangkan kembali menangani *Islamic hypnocounseling* dan *cyberchondria* pada remaja *netter* dengan fenomena perkembangan lain disesuaikan dengan zaman.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. *Islamic Hypnotherapy*

Islamic Hypnotherapy merupakan gabungan dua kata *Islamic* dan *Hypnotherapy*. *Islamic* atau Islam adalah sebuah agama yang menjadi mayoritas di negara Indonesia, agama Islam juga dikenal sebagai agama yang *rahmatan lil alamin*, yang menawarkan berbagai obat dan solusi dalam hidup dengan berbagai bentuk peribadatan kepada Allah Swt, berserah diri kepada Allah dan senantiasa ridha akan ketetapan-Nya.¹³ Sedangkan *hypnotherapy* merupakan suatu gabungan dari dua cabang ilmu yaitu *hypnosis* dan *counseling*. *Hypnotherapy* merupakan salah satu terapi yang menerapkan prinsip-prinsip *hypnosis* dalam konseling.¹⁴

Menurut Afron Shoji *Islamic hypnotherapy* dimaknai sebagai perpaduan penerapan nilai spiritual yang menjadi media untuk mempengaruhi hati seseorang.¹⁵ Proses *Islamic hypnotherapy* terdiri dari beberapa tahapan, karena *hypnotherapy* ini merupakan konseling yang memanfaatkan *hypnosis* maka, tidak terlepas dari tahapan dasar konseling Islam menurut Tohirin yakni, *pertama*, tahap perencanaan yang memuat beberapa proses sebelum melaksanakan sesi konseling Islami, *kedua*, tahap pelaksanaan yang merupakan proses konseling berlaku,

¹³ Zainal Arifin & Mardani Umar, *Islam Rahmatan Lil' alamin*, (Yogyakarta: Diandra Kreatif. 2020), hlm. 24-26.

¹⁴ Afron Shoji, *Hypnotic Counseling*, (Pekalongan: Shoji Media Sakti. 2018), hlm. 5.

¹⁵ Afron Shoji, *Hypnotic Counseling*, (Pekalongan: Shoji Media Sakti. 2018), hlm. 66.

ketiga, tahap evaluasi, *keempat*, tahap analisis hasil evaluasi, *kelima*, tindak lanjut, *keenam*, tahap laporan.¹⁶

Islamic hypnouncounseling dilakukan pada tahap pelaksanaan yang terdiri dari beberapa tahapan menurut Faridah dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu, *pertama*, tahap pra induksi, *kedua*, tahap induksi, *ketiga*, tahap *deepening*, *keempat* tahap *deft lefel test*, *kelima*, tahap sugesti, *keenam*, tahap terminasi. Nilai-nilai Islam dalam hal ini dilakukan dengan teknik sederhana dari awal tahap pra induksi hingga terminasi.¹⁷

b. *Cyberchondria* pada Remaja *Netter*

Cyberchondria pada awalnya bukanlah sebuah diagnosis yang resmi ada dalam *diagnostic and statistical manual for mental disorder* (DSM), namun akhirnya *oxford English Dictionary* memasukan *cyberchondria* dengan definisi perasaan tidak nyaman atau cemas yang terjadi pada kondisi berulang karena pencarian sebuah informasi mengenai kondisi diri.¹⁸

Dampak *cyberchondria* pada remaja *netter* juga berbagai macam seperti *overthinking* terhadap informasi di internet padahal belum konkrit kebenarannya dan rasa cemas yang berlebih. Dampak *cyberchondria* yang

¹⁶ Muhsin Kalida, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata. 2022), hlm. 125-126.

¹⁷ Faridah, *Hypnoterapi & Konseling Qurani (Kajian Teori dan Praktik)*, (Sulawesi Selatan: CV. Latinulu, 2017), hlm. 120.

¹⁸ Erni Julianti S & Princen, "Pengaruh Kecemasan Terhadap Cyberchondria di Tengah Pandemi Covid-19," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 11, No. 1. 2022, hlm. 39.

lain yaitu gangguan kesehatan mental dan gangguan kualitas hidup, seperti gejala obsesif kompulsif dari Internet serta kecanduan.¹⁹

Terdapat beberapa aspek dalam *cyberchondria* selaras dengan teori Mcelroy dan Shelvin yang dikemukakan oleh Annisa Fitri et al., dapat diklasifikasikan dengan beberapa aspek yakni, *pertama, compulsion* atau merasakan cemas akibat pencarian berulang sehingga mengganggu aktivitas secara *offline* maupun *online*, *kedua, distress* yaitu kondisi yang lebih subyektif terhadap perasaan stress, cemas, panik dan khawatir setelah melakukan pencarian, *ketiga, excessiveness* yaitu aspek dengan terus mencari informasi di internet dengan waktu yang lama, *keempat, reassurance seeking* merupakan usaha pencarian kepastian secara berlebihan dari banyak sumber, *kelima, mistrust of medical professional* sebuah gambaran pada kasus tertentu, banyaknya hasil pencarian di internet mengecewakan serta tidak sesuai dan akhirnya mereka merasa tidak nyaman, gagal mendapat kepastian informasi mereka.²⁰

2. Penelitian Relevan

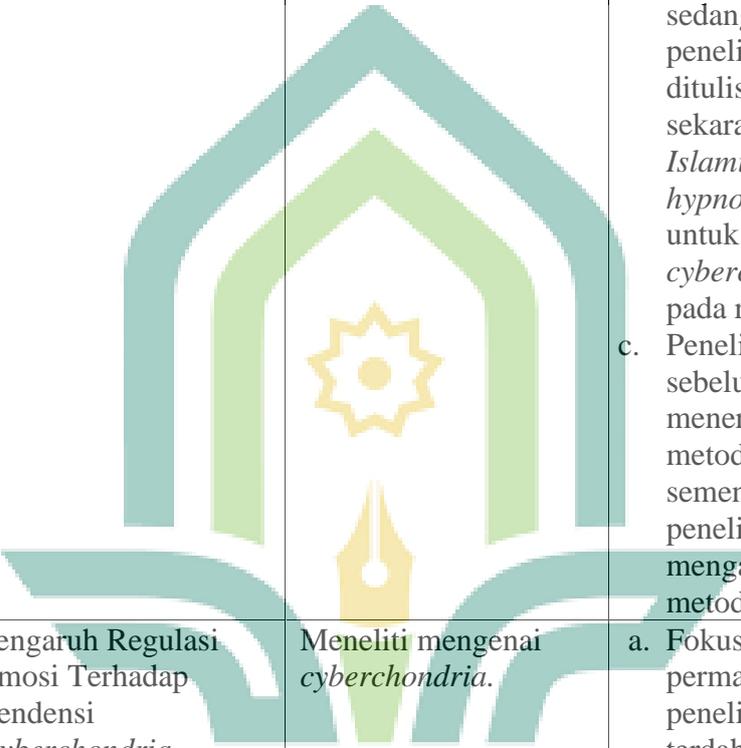
Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka, peneliti menemukan beberapa skripsi atau karya tulis yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Beberapa hasil temuan penelitian yang dapat dijadikan acuan sebagai berikut:

¹⁹ Federica Ambrosini, dkk, "The Effect of Cyberchondria on Anxiety, Depression and Quality of Life During COVID-19: the Mediation Role of Obsessive-compulsive Symptoms and Internet Addiction," *Jurnal Heliyon*, Vol. 8, No. 9437. 2022, hlm. 2.

²⁰ Annisa Fitri, dkk, "Gambaran Cyberchondria pada Remaja" *Jurnal Persepsi Riset Mahasiswa Psikologi*, Vol. 3, No.1. 2024, hlm. 3.

Tabel 1.1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian

| No. | Judul | Persamaan | Perbedaan |
|------------|--|---|---|
| 1. | <p><i>Hypnocounseling</i> Sebagai Metode Terapi Bimbingan dan Konseling Islam (Studi pada Lembaga <i>Indonesian Hypnocounseling Association</i> Budi Sarwono Yogyakarta)</p> <p>Penulis: Nailul Falah, Fauzan Anwar Sandiah, Rina Mulyani, Tahun 2015.</p> | <p>Membahas mengenai Teknik <i>Hypnocounseling</i> yang diaplikasikan pada terapi konseling Islam</p> | <p>a. Objek Penelitian Terdahulu pada Lembaga <i>Indonesian Hypnocounseling Association</i> Budi Sarwono Yogyakarta yang diteliti peneliti pada klien di Klinik <i>Hypnotherapy</i> Pekalongan.</p> |
| 2. | <p>Metode <i>Hypnocounseling</i> Menurut R. Budi Sarwono dan Relevansinya untuk Bimbingan dan Konseling Islam</p> <p>Penulis: Irfan Husni Fuadi, Tahun 2014.</p> | <p>Membahas mengenai Teknik <i>Hypnocounseling</i></p> | <p>a. Objek Penelitian terdahulu yaitu R. Budi Sarwono dan penelitian yang diteliti peneliti pada klien di Klinik <i>Hypnotherapy</i> Pekalongan</p> <p>b. Penelitian terdahulu lebih pada metode <i>Hypnocounseling</i> sedangkan yang sekarang diteliti oleh peneliti adalah <i>Islamic Hypnocounseling</i></p> |
| 3. | <p>Hubungan Kecemasan dengan <i>Cyberchondria</i> di Kota Samarinda</p> <p>Penulis: Dila Anggita Wikaningtyas, Yenny Abdullah, Eva Rachmi, Tahun 2022</p> | <p>Meneliti mengenai <i>cyberchondria</i></p> | <p>a. Pada variabel terikat penelitian terdahulu adalah sebatas <i>cyberchondria</i> hubungannya dengan kecemasan sedangkan penelitian yang ditulis peneliti</p> |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | |  | <p>sekarang <i>cyberchondria</i> pada remaja <i>netter</i>.</p> <p>b. Fokus permasalahan yang diambil di penelitian terdahulu adalah hubungan kecemasan dengan <i>cyberchondria</i>, sedangkan penelitian yang ditulis peneliti sekarang mengenai <i>Islamic hypnotherapy</i> untuk mencegah <i>cyberchondria</i> pada remaja <i>netter</i>.</p> <p>c. Penelitian sebelumnya menerapkan metode kuantitatif, sementara penelitian saat ini mengadopsi metode kualitatif</p> |
| 4. | <p>Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tendensi <i>Cyberchondria Mental Disorder</i> pada Fase Dewasa Awal</p> <p>Penulis: Arzakirah Rahmania Sitompul, Tahun 2022.</p> | <p>Meneliti mengenai <i>cyberchondria</i>.</p> | <p>a. Fokus permasalahan pada penelitian terdahulu pada <i>cyberchondria mental disorder</i> sedangkan yang peneliti teliti sekarang adalah <i>cyberchondria</i> pada remaja <i>netter</i></p> <p>b. Penelitian ini juga meneliti mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap tendensi <i>cyberchondria</i> sedangkan yang</p> |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | | <p>peneliti teliti sekarang adalah <i>Islamic hypnocounseling</i> untuk mengatasi <i>cyberchondria</i></p> <p>c. Penelitian sebelumnya menerapkan metode kuantitatif, sementara penelitian saat ini mengadopsi metode kualitatif.</p> |
| 5. | <p>Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Teknik Hipnoterapi untuk Menyembuhkan Trauma Psikologis Anak di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan</p> <p>Penulis: Onni Nabila Tsami, Tahun 2017.</p> | <p>Sama-sama meneliti di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan</p> | <p>a. Fokus penelitian terdahulu pada implementasi bimbingan konseling Islam dalam Teknik Hipnoterapi sedangkan penelitian sekarang yaitu mengenai <i>Islamic hypnocounseling</i></p> <p>b. Problematika yang diangkat dari penelitian terdahulu untuk menyembuhkan Trauma Psikologis Anak, sedangkan penelitian yang diteliti peneliti sekarang yaitu mengenai <i>cyberchondria</i></p> |

3. Kerangka Berpikir

Berdasarkan analisis teori yang telah dijabarkan sebelumnya maka, membutuhkan sebagai kerangka berpikir mengenai *Islamic hypnotherapy* yang menjadi alternatif untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter*. Oleh karenanya, perlu dilakukan kajian mengenai *Islamic hypnotherapy* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter* di klinik *hypnotherapy* Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan teori *cyberchondria* pada remaja *netter*, *cyberchondria* pada remaja *netter* merupakan keadaan remaja yang memiliki tingkat obsesi dalam pencarian informasi yang berkaitan dengan kesehatan di sebuah laman internet. *Cyberchondria* memiliki beberapa aspek selaras dengan teori Mcelroy dan Shelvin yang dikemukakan oleh Annisa Fitri et al., yaitu *compulsion*, *distress*, *excessiveness*, *reassurance seeking* dan *mistrust of medical professional*.²¹ Dalam hal ini, Klinik *hypnotherapy* Pekalongan menangani permasalahan tersebut dengan *Islamic hypnotherapy*.

Islamic Hypnotherapy merupakan gabungan dua kata *Islamic* dan *Hypnotherapy*, Proses *Islamic hypnotherapy* terdiri dari beberapa tahapan, karena *hypnotherapy* ini merupakan konseling yang memanfaatkan *hypnosis* maka, tidak terlepas dari tahapan dasar konseling islam yakni, *pertama*, tahapan perencanaan, *kedua*, tahapan pelaksanaan, *ketiga*, tahapan evaluasi, *keempat*, tahap analisis hasil evaluasi, *kelima*, tindak

²¹ Annisa Fitri, dkk, "Gambaran Cyberchondria pada Remaja" *Jurnal Persepsi Riset Mahasiswa Psikologi*, Vol. 3, No.1. 2024, hlm. 3.

lanjut, *keenam*, tahap laporan.²² Proses *Islamic hypnouncounseling* selaras dengan teori Faridah dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu, *pertama*, tahap pra induksi, *kedua*, tahap induksi, *ketiga*, tahap *deepening*, *keempat* tahap *dept lefel test*, *kelima*, tahap sugesti, *keenam*, tahap terminasi dan nilai-nilai islam dalam hal ini dilakukan dengan teknik sederhana dari awal tahap pra induksi hingga terminasi.²³

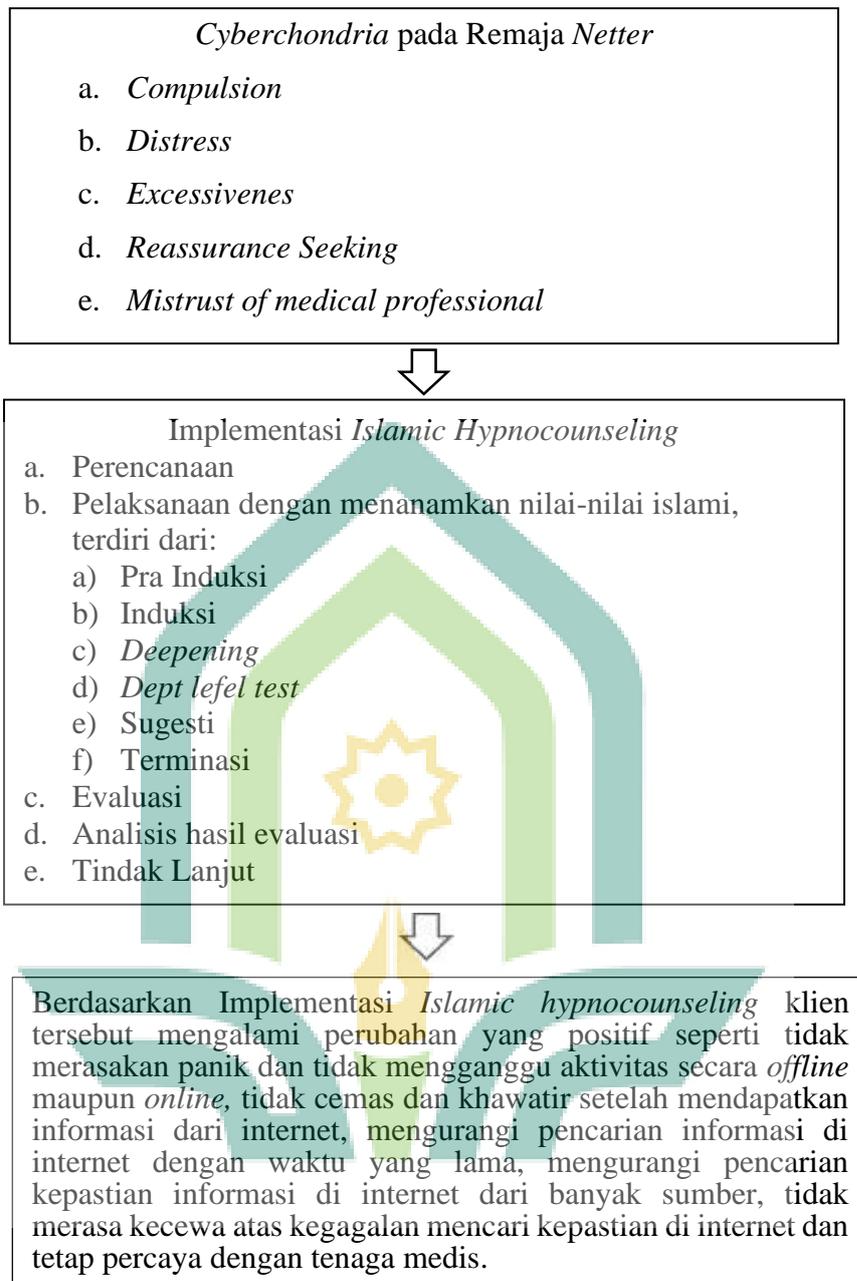
Berdasarkan diberlakukannya *Islamic hypnocounseling* yang diterapkan pada klien diharapkan mampu memberikan perubahan yang positif seperti *tidak* merasakan cemas dan tidak mengganggu aktivitas secara *offline* maupun *online*, tidak stress, cemas, panik dan khawatir dan tidak terus mencari informasi di internet dengan berbagai sumber di waktu yang lama.

Secara singkat penjelasan mengenai kerangka berpikir dapat ditinjau melalui bagan berikut:



²² Muhsin Kalida, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata. 2022), hlm. 125-126.

²³ Faridah, *Hypnoterapi & Konseling Qurani (Kajian Teori dan Praktik*, (Sulawesi Selatan: CV. Latinulu, 2017), hlm. 120.



Bagan 1.1
Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini diidentifikasi dengan jenis penelitian kualitatif lapangan. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif merupakan metode

penelitian yang digunakan untuk alternatif riset sesuai dengan kondisi objek ilmiah, yang mana peneliti sebagai kunci instrumen dengan memiliki maksud untuk memahami subjek penelitian dengan berbagai aspek seperti tindakan, motivasi, perilaku dengan cara holistik dan deskripsi dengan kata-kata serta bahasa.²⁴

Dalam penelitian ini, dua pendekatan ilmiah yang digunakan merupakan konseling dan kesehatan mental. Konseling yaitu bidang ilmu yang memiliki fokus sangat luas dan mendalam, yang tidak terlepas dari latar belakang sosial, konseptual, dan historis. Sementara itu, pendekatan kesehatan mental merupakan pendekatan yang berfokus pada kondisi seseorang yang tidak mengalami perasaan bersalah pada dirinya dan sejahtera dalam segi psikologis serta mampu bahagia.²⁵

2. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer merupakan sebuah data secara langsung mampu memberikan data terhadap pengumpul data.²⁶ Sumber informasi utama yang digunakan berkesinambungan erat dengan melakukan wawancara kepada *hypnocounselor Islamic hypnocounseling* dan klien yang

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta. 2019), hlm. 18.

²⁵ Sestuningsih Margi Rahayu, Masnurrima Heriansyah, "Konseling Kesehatan Mental untuk Mengatasi Perilaku Negatif pada Remaja," *Proceeding: Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia*. 2019.

²⁶ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sulawesi Selatan: Syakir Media Press. 2021), hlm. 142.

mengalami *cyberchondria* dengan klasifikasi remaja *netter* yang berjumlah satu orang.

Berdasarkan ungkapan Horner, dkk *Single Subject Research* merupakan jenis penelitian yang memusatkan pada satu individu sebagai fokus utama. Penelitian ini bertujuan untuk mendetailkan efek intervensi yang diberikan secara berkesinambungan, sehingga dapat memastikan dengan bukti bahwa perubahan perilaku atau respons individu tersebut merupakan hasil dari faktor-faktor lain yang relevan,²⁷ hal ini selaras dengan jenis penelitian kualitatif lapangan yang digunakan untuk memahami detail berbagai aspek dengan bukti tindakan, motivasi, perilaku.

b. Data Sekunder

Data sekunder yakni segala informasi maupun data yang diperoleh dengan sumber yang tidak langsung kepada pengumpul data yang mencakup data yang dapat melalui orang lain atau berupa dokumen.²⁸ Dalam penelitian ini data sekunder yang digunakan berupa jurnal, buku, artikel, skripsi dan situs *website*.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Pengumpulan data dengan Observasi yakni mengamati dan mencatat segala aspek subjek penelitian dengan sistematis, yang bisa diintegrasikan

²⁷ Rully Charista, Indra Prahmana, *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*, (Yogyakarta : UAD Press. 2021), hlm. 9.

²⁸ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sulawesi Selatan: Syakir Media Press. 2021), hlm. 142.

secara tidak langsung maupun langsung.²⁹ Pada penelitian ini, digunakan observasi yang terstruktur, yakni meliputi aspek *cyberchondria* yang didasarkan pada teori Mcelroy dan Shelvin.³⁰ Selain itu, observasi pengumpulan data dengan observasi ini diterapkan untuk mengamati implementasi *Islamic hypnotherapy* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan. (Pedoman Observasi dapat dilihat pada Lampiran I)

b. Wawancara

Pengumpulan data melalui wawancara yaitu metode dengan mengumpulkan informasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan dengan verbal kepada informan. Penelitian ini menggunakan metode wawancara terstruktur, yang memiliki arti bahwa setiap wawancara dilakukan berdasarkan daftar pertanyaan yang alternatif jawabannya telah dipersiapkan atau sistem yang telah ditetapkan sebelum wawancara dimulai.³¹ Kemudian, wawancara akan dilakukan dengan konselor dan klien di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan guna membahas mengenai bagaimana klien mengalami *cyberchondria* dan seperti apa implementasi *Islamic hypnotherapy* digunakan untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter*. (Pedoman Wawancara dapat dilihat pada Lampiran II).

²⁹ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sulawesi Selatan: Syakir Media Press. 2021), hlm. 147.

³⁰ Annisa Fitri, dkk, "Gambaran Cyberchondria pada Remaja" *Jurnal Persepsi Riset Mahasiswa Psikologi*, Vol. 3, No.1. 2024, hlm. 3.

³¹ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sulawesi Selatan: Syakir Media Press. 2021), hlm. 146.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sebuah catatan peristiwa yang telah berlalu terdiri dari catatan harian, arsip, memorial, kumpulan surat pribadi, autobiografi, kliping dan semacamnya yang masih menjadi bagian dari dokumen terekam dan tertulis.³² Dokumen yang akan diintegrasikan dalam penelitian ini meliputi foto klinik, narasi hasil wawancara, dokumentasi sertifikat pendirian klinik, serta foto ruangan konseling. (Pedoman Observasi dapat dilihat pada Lampiran III)

4. Teknik Analisis Data

Metode analisis yang diintegrasikan oleh peneliti adalah teknik analisis deskriptif, yang memiliki fungsi guna menggambarkan dan memberikan data mengenai gambaran objek yang sedang diteliti, serta data dan sampel yang telah disatukan.³³ Dalam teknik ini juga diperlukan penjelasan mengkaji implementasi *Islamic hypnotherapy* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter*. Oleh karenanya, tahap yang perlu diambil dalam membuat analisis ini berupa:

a. Reduksi Data

Reduksi data yaitu suatu proses pemilihan dan memusatkan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi informasi yang muncul dari catatan lapangan.³⁴ Tahap ini peneliti menyederhanakan data wawancara dengan subjek.

³² Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sulawesi Selatan: Syakir Media Press. 2021), hlm. 147.

³³ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Alhadharah*, No. 33. 2018, hlm. 85.

³⁴ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, No. 33. 2018, hlm. 91.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses pengumpulan data yang disusun sedemikian rupa untuk memungkinkan penarikan kesimpulan dan pengambilan aksi. Model penyajian data kualitatif dapat berupa catatan lapangan, cerita naratif, matriks, jaringan, grafik, serta tabel dan diagram.³⁵Tahapan ini, peneliti menghadirkan data dari wawancara dalam bentuk pernyataan yang kemudian akan dianalisis dengan mengintegrasikan teori Mcelroy dan Shelvin.³⁶

c. Menarik Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dan pemeriksaan ulang adalah langkah akhir dalam menganalisis data kualitatif. Dugaan awal merupakan hipotesis sementara yang dapat berubah jika ada data yang lebih kuat dikumpulkan pada tahap pengumpulan data berikutnya. Jika hipotesis awal didukung dengan bukti data yang konsisten dengan kondisi di lapangan maka, hasil simpulan yang dihasilkan akan menjadi hasil simpulan yang kredibel. atau terjamin keakuratannya.³⁷ Tahap ini peneliti berupaya untuk mengidentifikasi, temuan dan pola pada seluruh data yang telah disatukan.

G. Sistematika Pembahasan

Pada sistematika pembahasan berisi mengenai penjelasan bagian-bagian yang akan ditulis oleh peneliti yakni terdiri dari:

³⁵ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, No. 33. 2018, hlm. 94.

³⁶ Annisa Fitri, dkk, "Gambaran Cyberchondria pada Remaja" *Jurnal Persepsi Riset Mahasiswa Psikologi*, Vol. 3, No.1. 2024, hlm. 3.

³⁷ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Alhadharah*, No. 33. 2018, hlm. 91.

BAB I Pendahuluan, dalam bab I ini memuat tentang pendahuluan terdapat penegasan judul, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka (analisis teori, penelitian relevan, kerangka berpikir), metode penelitian, sistematika penulisan dan daftar Pustaka.

Bab II memuat landasan teori *Islamic hypnotherapy* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter* dan kemudian dibagi kembali menjadi dua sub bab. Sub bab pertama mengulas mengenai *Islamic hypnotherapy* yang berhubungan dalam lingkup umum, tahapan *Islamic hypnotherapy*, Untuk sub bab kedua tentang *cyberchondria* pada remaja *netter* yang mengulas tentang definisi, yang menjadi faktor penyebab, aspek-aspek *Cyberchondria*.

Bab III Hasil Penelitian, kemudian didetail dalam tiga sub bab, yaitu sub bab pertama mengulas mengenai profil Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan dan sub bab kedua mengulas mengenai *Cyberchondria* sebelum dan sesudah melakukan *Islamic hypnotherapy* pada klien. Sub bab ketiga, membahas implementasi *Islamic hypnotherapy* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter*.

Bab IV analisis implementasi *Islamic hypnotherapy* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter* di Klinik *hypnotherapy* Pekalongan memuat dua sub bab, yaitu sub bab pertama detail analisis *cyberchondria* pada klien baik sebelum dan sesudah konseling. Sub bab kedua analisis implementasi *Islamic hypnotherapy* untuk mengatasi *cyberchondria* pada klien.

Bab V Penutup, yakni terdiri atas kesimpulan serta dilanjutkan saran

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Gambaran *cyberchondria* pada remaja *netter* sebelum dan sesudah mendapatkan *Islamic hypnotherapy* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan, diperoleh kesimpulan bahwa *cyberchondria* pada remaja *netter* dapat dilihat dengan lima aspek, yakni, aspek *compulsion*, aspek *distress*, aspek *excessiveness*, aspek *reassurance of seeking*, aspek *mistrust of medical professional*. Sebelum diberikannya *Islamic hypnotherapy*, gambaran *cyberchondria* klien mengalami rasa panik ketika membaca informasi kesehatan di internet, tidak konsentrasi dalam membaca berita dan dalam kehidupan sehari-hari, adanya dorongan dalam diri untuk terus mencari informasi, pusing, pasif, gampang lelah dan menarik diri dari banyak orang, kemudian cemas, khawatir, takut dan sering menangis, terus melakukan pencarian informasi melewati batas normal, mencari informasi dibanyak sumber, mencari validasi dan perbandingan kondisi dengan orang lain dan takut untuk memeriksakannya ke ahli. Setelah diberikan *Islamic hypnotherapy* klien berangsur dapat merasakan perubahan yang lebih baik dan berorientasi positif seperti, tidak merasakan panik, tidak khawatir setelah mendapatkan informasi dari internet, tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, tidak cemas setelah mendapatkan informasi dari internet, mengurangi pencarian informasi di internet, mengurangi pencarian kepastian

informasi di internet dari banyak sumber, tidak merasa takut dan tetap percaya dengan tenaga medis.

2. Implementasi *Islamic hypnotherapy* untuk mengatasi *cyberchondria* pada remaja *netter* di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan dapat disimpulkan dalam pelaksanaannya terdiri dari beberapa tahap yaitu, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil evaluasi, tindak lanjut dan laporan. Tahap perencanaan memuat persiapan sebelum pelaksanaan. Tahap pelaksanaan yang memuat enam tahap inti yaitu, pra induksi, induksi, *deepening*, *deft lefel test*, sugesti, terminasi yang masing-masing langkahnya tidak terlepas dari nilai-nilai Islam. Tahap evaluasi yaitu evaluasi jangka pendek dan jangka panjang. Tahap analisis hasil evaluasi yang memuat efektivitas program, ketersesuaian program, analisis hasil penguasaan kondisi aspek gangguan, analisis layanan keterukuran dan hambatan. Tahap tindak lanjut yang dilakukan pada pertemuan selanjutnya. Terakhir, Tahap laporan terdiri dari dua bentuk yaitu melaporkan dengan diskusi dan tertulis.

B. Saran

1. Bagi program studi Bimbingan penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, perlu menambahkan mata kuliah mengenai praktik konseling yang lebih spesifik seperti mata kuliah *hypnotherapy* karena selama ini hanya berfokus pada kajian konseling yang umum.
2. Bagi klien *cyberchondria* di klinik *hypnotherapy* Pekalongan, senantiasa yakin bahwa apa yang dilihat, dibaca dan diketahui di dunia maya atau internet belum tentu sebuah kebenaran sebelum memeriksakannya lebih

lanjut, senantiasa ingat bahwa Allah memberikan sebuah rasa sakit keghundahan tidak lain sebagai bahan perbaikan dan berbenah diri dan dapat menjadi ladang penghapus dosa-dosa.

3. Bagi *hypnocounselor* sekaligus pengelola lembaga Klinik *hypnotherapy* Pekalongan, *hypnocounselor* perlu melakukan edukasi atau sosialisasi mengenai layanan *hypnocounselor* yang masih belum banyak dikenal khususnya dalam mengatasi *cyberchondria* baik untuk remaja maupun untuk semua elemen usia, untuk klinik perlu melakukan pembenahan terhadap tempat klinik dengan menata ulang beberapa ruangan atau beberapa fasilitas seperti ruang administrasi dan ruang layanan pustaka yang perlu dipisahkan dengan ruang layanan individual.
4. Bagi Pembaca, perlu lebih bijak dalam menggunakan internet dan perlu jeli terhadap informasi yang dibaca, jika merasa memiliki aspek-aspek *cyberchondria* yang dirasakan segera memeriksakannya ke terapis, *hypnocounselor*, psikolog atau sejenisnya.
5. Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini khususnya dalam bentuk layanan *Islamic hypnocounseling* yang masih sedikit dikaji.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. 2019. *Konseling Islam*. Medan: Perdana Publishing.
- Abdussamad, Zuchri. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*, Sulawesi Selatan: Syakir Media Press.
- Ambrosini, Federica, Roberto Truzoli, Matteo Vismara, Daniele Vitella, Roberta Biolcati. 2022. The effect of cyberchondria on anxiety, depression and quality of life during Covid-19: the mediational role of obsessive-compulsive symptoms and Internet addiction. *Jurnal Heliyon*. Vol. 8, No. 9437.
- Anggita Gayatri, Putu & Atika Dian Ariana. 2024. Hubungan *Health Anxiety* dan *Cyberchondria*: Sebuah Tinjauan Literatur Naratif.
- Anggono & Maria T. Puspaningsih. 2022. Layanan Konseling LPH-UNPAR, <https://lph.unpar.ac.id/layanan-konseling-lph-unpar/>.
- APJII. 2024. APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang, APJII. 28 Years of APJII for Indonesia, <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.
- Arifin, Zainal & Mardani Umar. 2020. *Islam Rahmatan Lil' alamin*, Yogyakarta: Diandra Kreatif.
- Arisyandi, Sevta. 2024, Juni 29. Terapis di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan.
- Arisyandi, Sevta. 2024, Oktober 21. Terapis di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan.
- Bajcar & Babiak. 2021. Self-esteem and Cyberchondria: The Mediation Effects of Health Anxiety and Obsessive-Compulsive Symptoms in a Community Sample. *Jurnal Current Psychology*. Vol. 40, No. 2823.
- C. T, Klarissa, Santosa, Princen. 2023. Pengaruh Health Anxiety Terhadap Peningkatan Cyberchondria dengan Moderasi Neuroticism pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*. Vol. 16, No. 2.
- Charista, Rully, Indra Prahmana. 2021. *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta : UAD Press.

- Dananier, Nabela & Yusron Wijaya. 2021. Tinjauan Hukum Islam Terhadap Akad Hipnoterapi. *Journal Nizham*. Vol. 9, No. 2.
- Dwi Prasetio, Ari, Isnarmi, Fatmariza, Henni Muchtar. 2024. Penguatan *Civic Participation* Organisasi Mahasiswa UNP pada Yayasan Karya Suara dan Asa Kota Padang. *Jurnal of Education, Cultural and Politics*, Vol. 4, No. 3.
- Eka Paramartha, Wayan, I Ketut Dharsana, Kadek Suranata, Ni Made Diah Padmi. 2023. Teknik *Hypnocounseling* dalam Konseling Psikoanalisis: Sebuah Pendekatan Efektif untuk Meningkatkan *Achievement* Siswa. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. Vol. 6, No. 1.
- El Fiah, Rifda. 2015. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Idea Press.
- Falah, Nailul, Fauzan Anwar Sandiah, Rina Mulyani. 2015. *Hypnocounseling* Sebagai Metode Terapi Bimbingan dan Konseling Islam (Studi pada Lembaga *Indonesian Hypnocounseling Association Budi Sarwono Yogyakarta*).
- Faridah. 2017. *Hypnoterapi & Konseling Qurani (Kajian Teori dan Prakti)*, Sulawesi Selatan: CV. Latinulu.
- Fitri, Annisa, Fara Ulfa, Hirmaningsih, Salmiyati, Putri Miftahul Jannah. 2024. Gambaran Cyberchondria pada Remaja, *Jurnal Persepsi Riset Mahasiswa Psikologi*, Vol. 3, No. 1.
- Haris Perdana, Addin & Annisa Arrumaisyah Daulay. 2023. Efektivitas Bimbingan Konseling Islam dalam Membentuk Karakter Siswa dengan Menggunakan Teknik *Hypnocounseling*. *JIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*. Vol. 6, No. 5.
- Hartati. 2018. Hubungan *Gratitude* dengan *Self Esteem* Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Kristen (Studi di Kabupaten Semarang). (*Skripsi*: Semarang, Universitas Negeri Semarang).
- IAN. 2024, Juni 30 . Klien Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan.
- IAN. 2024, Oktober 21. Klien di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan.

- IBH. 2014. IBH: *The Indonesian Board of Hypnotherapy*. <https://www.ibhcenter.org/>.
- Ibrahim. 2018. Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam. *Journal Syi'ar*. Vol. 18, No. 2.
- Intannia, Rizkiyah, Tina Hayati Dahlan, Lira Fessia Damaianti. 2020. Lingkungan Keluarga, Tekanan Teman Sebaya dan Perilaku Berisiko Remaja di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. Vol. 4, No. 2.
- Julianti S, Erni & Princen. 2022. Pengaruh Kecemasan Terhadap Cyberchondria di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 11, No. 1.
- Kalida, Muhsin. 2022. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata.
- Kurnia, Luluk Maslukhaul. 2017. Yakin dan Ragu dalam Al-Quran. (*Skripsi*: Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga).
- Latifah Putri Permadin, Meiga & Herdi. 2021. Assesment Kebutuhan Konseli dalam Perencanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama, *Journal Edukasi Bimbingan Konseling*, Vol. 7, No. 1.
- Lestari, Suti. 2021, Juli 31. Awali dengan Bismillah”, <https://dppai.uii.ac.id/awali-dengan-bismilah/>.
- Lubis, Lahmudin. 2021. *Konseling dan Terapi Islam*. Medan: Perdana Publishing.
- Majid, Indra. 2020. *Pemahaman Dasar Hypnosis*. E-book: www.indramajid.com.
- Marimbun & Rizky Andana Pohan. 2021. Gambaran Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling pada Sekolah Menengah Negeri di Indonesia. *Journal Enlighten Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 4, No. 2.
- Masruroh, Aminatun. 2020. Pengaruh *Low Self Esteem* Terhadap *Cyberchondria* pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. (*Skripsi*: Semarang, Universitas Negeri Semarang).

- Mathes. 2018. Cyberchondria: Overlap with health anxiety and unique relations with impairment, quality of life, and service utilization". *Psychiatry research*, Vol. 261.
- McMullan. 2019. The Relationships Between Health Anxiety, Online Health Information Seeking, and Cyberchondria: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 245.
- Muhammad Rezaalf. 2021, Juli 4. Tindak Lanjut Hasil Evaluasi Bimbingan dan Konseling. <https://www.mandandi.com/2021/07/tindak-lanjut-hasil-evaluasi-bimbingan.html?m=1>.
- Muhiroh Khasanah, Lailatul. 2023. Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam untuk Mengurangi Kecemasan pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati. (Skripsi: Pekalongan, Universitas Islam Negeri K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan).
- Mulawarman. 2017. Pengantar Keterampilan Dasar Konseling bagi Konselor Pendidikan. (Buku Ajar: Semarang, Universitas Negeri Semarang).
- Mumtahanah, Silma & Novia Fetri Aliza. 2022. Terapi Doa dalam Pelayanan Pembinaan Spiritual Islam untuk Mengurangi Tingkah Kecemasan Pasien Persalinan di Rumah Sakit. *Journal Al-Ittizaan: Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2.
- Mustary, Emilia. 2021. Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*. Vol. 3, No. 1.
- Nasution, Henni Syafriana & Abdillah. 2017. *Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPI).
- QS. Al-Hujurat, (26): 6. 2021. *Al-Quran Hafalan Metode 5 Waktu Hafal 1 Halaman*. Bandung: Cordoba.
- Rahayu, Sestuningsih Margi, Masnurrima Heriansyah. 2019. Konseling Kesehatan Mental untuk Mengatasi Perilaku Negatif pada Remaja. *Proceeding: Konvensi Nasional XXI Assosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia*.
- Rijali, Ahmad. 2018. Analisis Data Kualitatif, *Jurnal Al-hadharah*, No. 33.
- Shoji, Afron. 2018. *Hypnotic Counseling*. Pekalongan: Shoji Media Sakti.

- Sitompul, Arzakirah Rahmania. 2021. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tendensi *Cyberchondria* Mental Disorder Pada Fase Dewasa. *SCHEMA: Jurnal of Psychological Research*. Vol. 6, No. 1.
- Sugiana Sugara, Gian. 2023. *Terapi Self- Hypnosis (Manual Perubahan untuk Transformasi Diri)*. Bandung: Edupotensia.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanjung, Asri. 2019. Hubungan Tekanan Teman Sebaya (Peer Pressure) dengan Harga diri (Self Esteem) Remaja. (*Skripsi*: Padang, Universitas Negeri Padang).
- Wikaningtyas, Dila Anggita, Yenny Abdullah, Eva Rachmi. 2022. Hubungan Kecemasan dengan *Cyberchondria* di Kota Samarinda. *Jurnal Verdure*. Vol. 4, No. 1.

