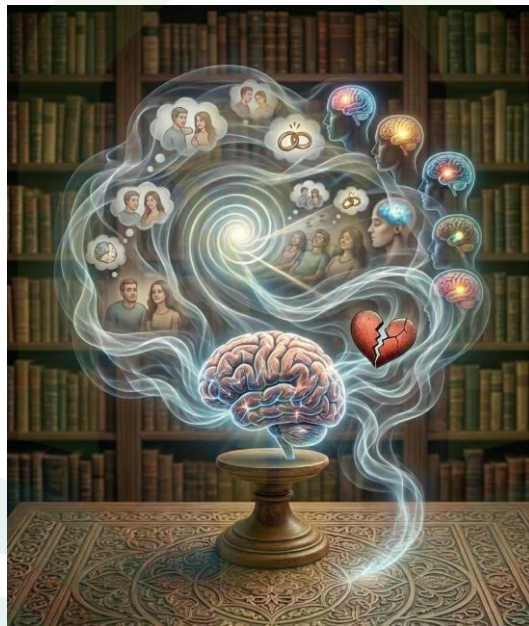




**PELAKSANAAN HIPNOTERAPI BERBASIS
ISLAM UNTUK MENGATASI *DISTRESS*
PASCA PUTUS CINTA PADA KLIEN
DI PADEPOKAN PUNOKAWAN
NUSANTARA TEGAL**

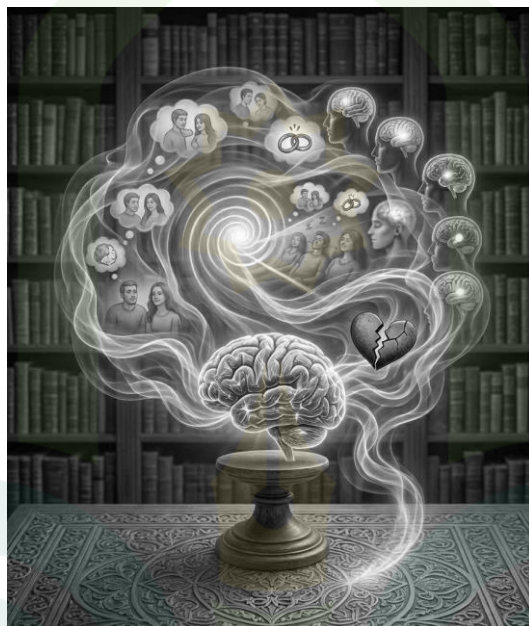


INAYATUL LAELY SYAHRA
NIM. 30322020

2026



**PELAKSANAAN HIPNOTERAPI BERBASIS
ISLAM UNTUK MENGATASI *DISTRESS*
PASCA PUTUS CINTA PADA KLIEN
DI PADEPOKAN PUNOKAWAN
NUSANTARA TEGAL**



INAYATUL LAELY SYAHRA
NIM. 30322020

2026

**PELAKSANAAN HIPNOTERAPI BERBASIS ISLAM
UNTUK MENGATASI *DISTRESS PASCA* PUTUS
CINTA PADA KLIEN DI PADEPOKAN PUNOKAWAN
NUSANTARA TEGAL**

SKRIPSI

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



Oleh :

INAYATUL LAELY SYAHRA

NIM. 30322020

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

**PELAKSANAAN HIPNOTERAPI BERBASIS ISLAM
UNTUK MENGATASI *DISTRESS PASCA* PUTUS
CINTA PADA KLIEN DI PADEPOKAN PUNOKAWAN
NUSANTARA TEGAL**

SKRIPSI

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



Oleh :

INAYATUL LAELY SYAHRA
NIM. 30322020

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Inayatul Laely Syahra
NIM : 30322020
Program Studi : Tasawuf Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Pelaksanaan Hipnoterapi Berbasis Islam untuk Mengatasi
Distress Pasca Putus Cinta pada Klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 30 Mei 2026



NOTA PEMBIMBING

Annisa Mutohharoh, M.Psi

Jln Sadewa, Duwet, Bojong Pekalongan

Lamp. : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Inayatul Laely Syahra

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Inayatul Laely Syahra

NIM : 30322020

Judul : Pelaksanaan Hipnoterapi Berbasis Islam untuk Mengatasi *Distress Pasca* Putus Cinta pada Klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal

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, 27 April 2026

Pembimbing,



Annisa Mutohharoh, M.Psi
NIPPPK. 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 : **Inayatul Laely Syahra**

NIM : **30322020**

Judul Skripsi : **Pelaksanaan Hipnoterapi Berbasis Islam untuk
Mengatasi Distress Pasca Putus Cinta pada Klien di
Padepokan Punokawan Nusantara Tegal**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 25 Mei 2026 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

Penguji II


Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag.
NIP. 197409182805011004


Afith Akhwanudin, M.Hum
NIP. 198511242015031005

Pekalongan, 04 Juni 2026

Disahkan Oleh

Dekan




Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag.
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab latin dalam skripsi ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab di lambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian di lambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia yang terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*. Vokal tunggal dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Ḍammah	U	U

Vokal rangkap dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أي	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أو	Fathah dan wau	Au	A dan U

Contoh:

كَيْف : *kaifa*

هَوْل : *hauḷa*

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ ا	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
و	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَات : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيل : *qīla*

يَمُوت : *yamūtu*

D. *Ta Marbūṭah*

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (h). Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

E. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ـَـ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*. Contoh:

رَبَّنَا : *rabbanā*

الْحَقَّ : *al-ḥaqq*

عَدُوَّ : *‘aduwwun*

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'rifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

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

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

Contohnya:

الشَّمْسُ : *asy-syamsu*

الرَّجُل : *ar-rajulu*
الفلسفة : *al-falsafah*
البلاد : *al-bilādu*

G. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contohnya:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*
النَّوْء : *al-nau'*
شَيْء : *syai'un*
أَمَرْتُ : *umirtu*

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fa'il*, *isim*, maupun *huruf* 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 penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا : *Bismillāhi majrehā wa mursāhā*

وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : *Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/*
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

I. *Lafz al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada

lafẓ al-jalālah, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:
هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī raḥmatillāh*

J. Huruf Kapital

Meskipun sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku dalam EYD. Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Contoh: Abū Naṣr al-Farābī, Al-Gazālī.

Penggunaan huruf awal kapital untuk lafadz Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian sedangkan bila penulisan disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan. Contoh:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ *Alḥamdu lillāhi rabbil ‘ālamīn/*
Alḥamdu lillāhi rabbi al-‘ālamīn

اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ *Allaāhu gafūrun rahīm*
وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ *Wa mā Muhammadun illā rasūl*

PERSEMBAHAN

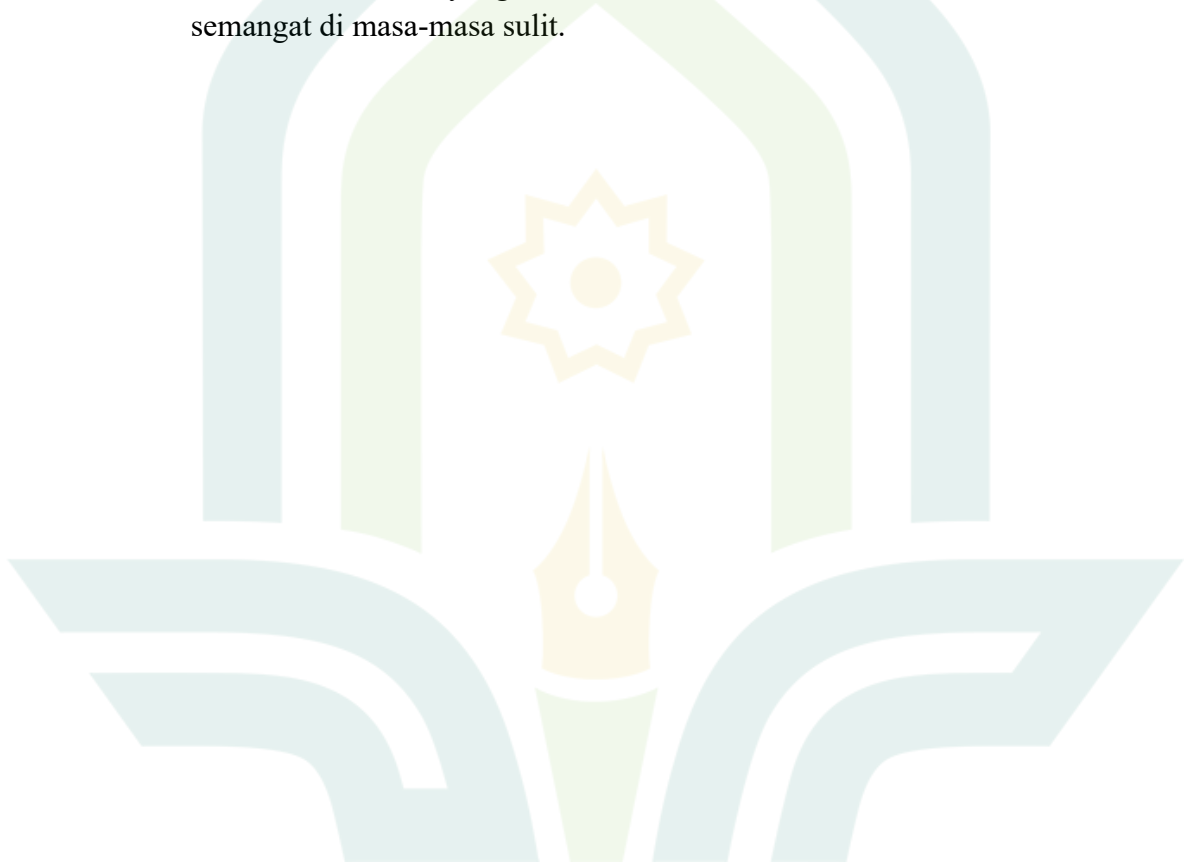
Dalam pembuatan skripsi ini penulis banyak mendapatkan berbagai dukungan serta bantuan materiil maupun moril dari berbagai pihak. Berikut ini beberapa persembahan sebagai ucapan terima kasih dari penulis kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam membantu terlaksananya penulisan Skripsi ini:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Abdul Rohim dan Mama Kurotun Aeni, terima kasih atas cinta yang tidak pernah berkurang, doa yang tidak pernah putus, serta pengorbanan yang begitu besar demi masa depan penulis. Setiap langkah yang penulis tempuh hingga sampai di titik ini tidak pernah lepas dari doa dan perjuangan kalian. Terima kasih telah selalu percaya, menguatkan, dan mendukung penulis ketika merasa lelah dan hampir menyerah. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan besarnya jasa dan kasih sayang kalian. Segala perjuangan, kesabaran, serta ketulusan yang diberikan menjadi kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan perjalanan ini. Semoga setiap usaha dan pencapaian penulis dapat menjadi kebanggaan, kebahagiaan, serta bentuk bakti kecil untuk bapak dan mama.
2. Untuk diri penulis, terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah berjuang melewati hari-hari yang tidak selalu mudah, menghadapi rasa lelah, tekanan, keraguan, dan berbagai proses yang terkadang terasa berat. Setiap air mata, kelelahan, dan usaha yang telah dilalui menjadi bagian dari perjalanan untuk terus belajar dan bertumbuh.
3. Untuk adikku tersayang Sakira Lutfiana, terima kasih atas doa, dukungan, dan perhatian yang selalu diberikan. Kehadiranmu menjadi salah satu penguat dalam setiap perjalanan yang penulis jalani.
4. Almamater Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan
5. Dosen Pembimbing Skripsi Ibu Annisa Mutohharoh M.Psi, terima kasih atas kesabaran, bimbingan, arahan, serta ilmu yang diberikan

selama proses penyusunan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan yang diberikan, karya ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

6. Untuk Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag dan Ibu Istikhoiri M.Pd, yang telah memberikan segala kebaikan dan ketulusan yang berharga bagi penulis.
7. Untuk Taghsya Maulayanisa, teman seperjuangan sejak masa MA di pondok hingga dipertemukan kembali dalam satu kampus, satu jurusan, satu kelas hingga satu pembimbing skripsi. Terima kasih telah menjadi teman perjalanan dalam setiap langkah perjuangan ini. Terima kasih untuk setiap lelah, waktu, cerita, dan perjuangan saat bolak-balik ke Pekalongan yang tidak selalu mudah untuk dijalani. Kehadiranmu menjadi bagian dari proses panjang yang penuh suka, lelah, tangis, dan tawa hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan perjuangan kita menjadi kenangan indah serta membawa keberkahan untuk langkah kita ke depan.
8. Untuk Septia Rizki, Feby Muli Mareta, Zidna Kamalia, Iffa Chairunnisa, dan Riski Abdini, terima kasih telah menemani proses penyusunan penulis dengan segala kebaikan dan ketulusan kalian, yang selalu merepotkan kalian dari tempat untuk singgah dan telah menjadi salah satu sumber kebahagiaan penulis, sukses bareng-bareng ya.
9. Untuk Risma Nadhyfatul Ilmi, Adillah Afni, Isnaeni Nur Azizah, yang pernah kebersamai perjalanan ini, terima kasih telah menjadi saksi berbagai cerita, tawa, keluh kesah, dan perjuangan selama menjalani hari-hari di perantauan.
10. Untuk Siti Rohmalia Agustin dan Rizqoh Muawannah teman satu bimbingan penulis, terima kasih telah mendengarkan keluhan penulis serta memberikan semangat dan dukungan.
11. Untuk Qorina Rahmatika dan Diah Ayuni, terima kasih atas semua dukungan semangat penulis, untuk selalu berani maju dalam situasi apapun, selalu bersedia untuk menjadi tempat bertanya dan memberikan bantuan selama proses penyusunan.

12. Untuk Nazma Khoerunnisa, yang selalu hadir dari kejauhan, terima kasih atas doa, perhatian, dan dukungan yang tak pernah putus.
13. Teman-teman seperjuangan satu angkatan TP 22 yang tidak bisa penulis sebutkan semua, terima kasih atas kebersamaan selama menempuh perjalanan akademik ini. Banyak cerita, perjuangan, tawa, dan juga lelah yang telah kita lalui bersama.
14. Untuk seseorang yang selalu kebersamai perjalanan penulis yang tidak dapat disebutkan namanya, terima kasih atas waktu, kesabaran, perhatian, serta dukungan yang tulus. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, pendengar yang baik dalam setiap keluh kesah, dan sosok yang senantiasa memberikan kekuatan serta semangat di masa-masa sulit.



MOTTO

“Dan Dia-lah yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin.”

(QS. Al-Fath: 4)



ABSTRAK

Syahra, Inayatul Laely 2026. Pelaksanaan Hipnoterapi Berbasis Islam untuk Mengatasi *Distress* Pasca Putus Cinta pada Klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
Pembimbing Annisa Mutohharoh, M.Psi

Kata Kunci: Hipnoterapi Islam, *Breakup Distress*, Putus Cinta.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *distress* pasca putus cinta yang umumnya dialami oleh individu pada masa dewasa awal (18-25 tahun). Kondisi tersebut dapat menimbulkan dampak psikologis seperti stres, depresi, gangguan tidur, dan hingga perilaku menyakiti diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan kondisi *distress* yang dialami klien pasca putus cinta serta mendeskripsikan pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam dalam mengatasi permasalahan *distress* pasca putus cinta di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan metode kualitatif melalui pendekatan studi kasus. Pendekatan keilmuan yang digunakan adalah tasawuf dan psikoterapi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari 2 klien yang mengalami gangguan emosional akibat berakhirnya hubungan romantis dan terapis di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *distress* yang dialami klien meliputi lima aspek, yaitu: aspek emosi (marah, kecewa, kesepian), kognitif (*overthinking*, menyalahkan diri sendiri), perilaku (menangis berlebihan, menarik diri), fisik (sesak napas, penurunan berat badan), dan sosial (sulit membuka hati). Pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam di Padepokan Punokawan Nusantara dilakukan melalui beberapa tahapan yang diintegrasikan dengan unsur spiritualitas Islam, seperti pra-induksi, Induksi dengan menggunakan teknik pernapasan yang disertai bacaan basmalah dan Al-Fatihah, *deepening* dengan menggunakan Salawat Jibril untuk mencapai relaksasi mendalam, sugesti dengan memberikan pesan-pesan keikhlasan, pemaafan (*forgiveness*), dan tawakal, terakhir tahap terminasi yaitu mengakhiri sesi dalam keadaan rileks sadar sepenuhnya dengan zikir.

Berdasarkan penelitian tersebut, penggabungan teknik hipnoterapi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam terbukti bermanfaat dalam membantu klien mencapai ketenangan batin, meregulasi emosi negatif, dan menumbuhkan sikap ikhlas menghadapi masa lalu.



ABSTRACT

Syahra, Inayatul Laely 2026. The Implementation of Islam-Based Hypnotherapy to Address Post-Breakup Distress in Clients at the Punokawan Nusantara Tegal Center. Thesis, Department of Sufism and Psychotherapy, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah. K.H. Abdurrahman Wahid State Islamic University, Pekalongan. Advisor: Annisa Mutohharoh, M.Psi

Keywords: *Islamic Hypnotherapy, Breakup Distress, Breakup.*

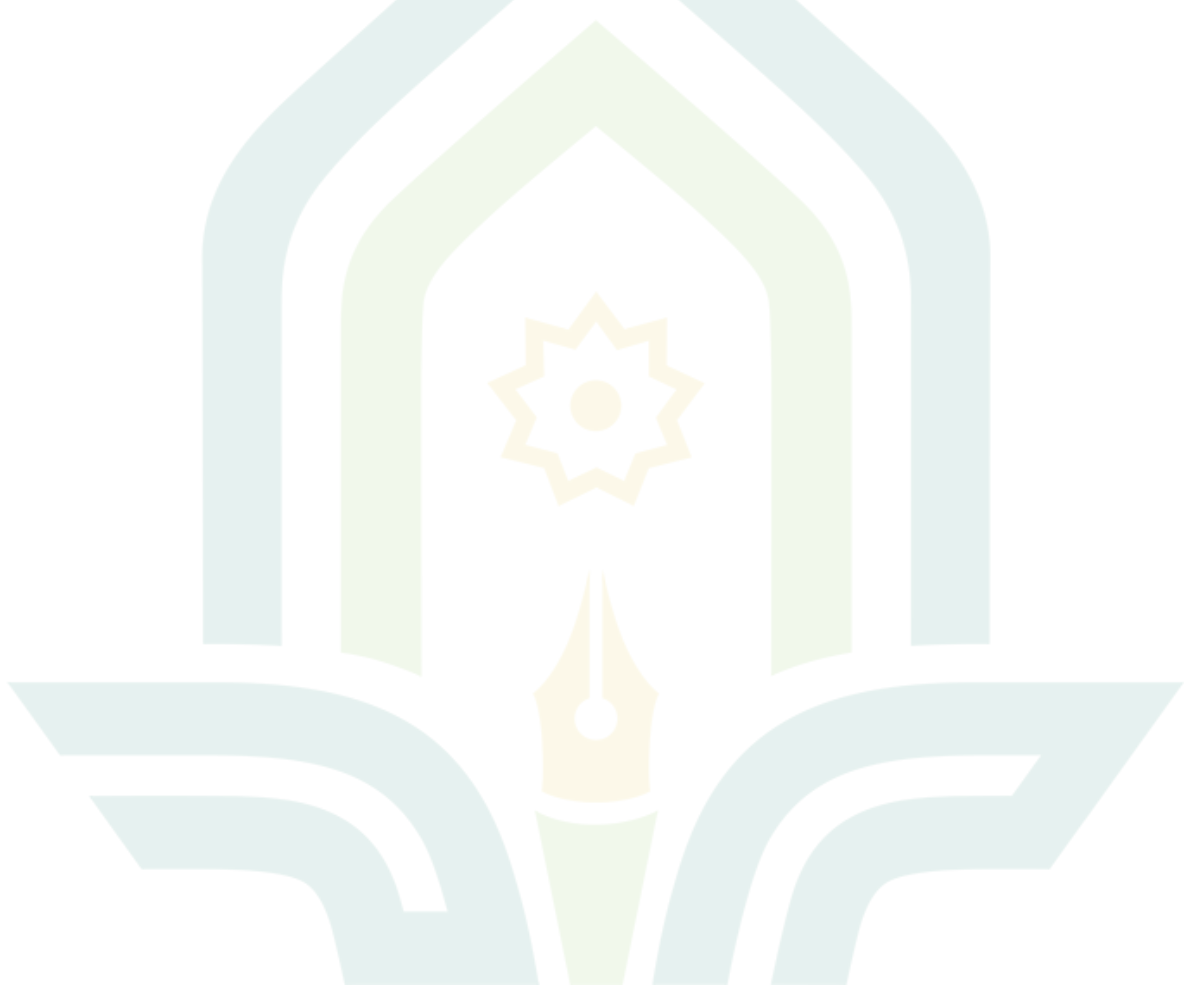
This study was motivated by the phenomenon of post-breakup distress commonly experienced by individuals in early adulthood (18–25 years old). This condition often leads to serious psychological impacts such as stress, depression, sleep disorders, and even self-harming behavior. The objective of this study is to describe the distress experienced by clients following a breakup and to detail the implementation of Islam-based hypnotherapy in addressing post-breakup distress at the Padepokan Punokawan Nusantara Tegal.

The type of research used in this study is field research employing a qualitative case study approach. The approaches utilized are those of Sufism and psychotherapy. Data collection techniques included observation, in-depth interviews, and documentation. The research subjects consisted of two clients experiencing emotional distress due to the end of a romantic relationship and a therapist at Padepokan Punokawan Nusantara Tegal.

The research findings indicate that the distress experienced by clients encompasses five aspects: emotional (anger, disappointment, loneliness), cognitive (overthinking, self-blame), behavioral (excessive crying, withdrawal), physical (shortness of breath, weight loss), and social (difficulty opening up). The implementation of Islam-based hypnotherapy at Padepokan Punokawan Nusantara is carried out through several stages integrated with elements of Islamic spirituality, such as pre-induction, induction using breathing techniques accompanied by the recitation of Bismillah and Al -Fatihah, deepening

using the Sholawat Jibril to achieve deep relaxation, suggestion by conveying messages of sincerity, forgiveness, and tawakal, and finally the termination stage, which involves concluding the session in a state of fully conscious relaxation through dhikr.

Based on this study, the integration of modern hypnotherapy techniques with Islamic spiritual values has proven beneficial in helping clients achieve inner peace, regulate negative emotions, and cultivate an attitude of sincerity in facing the past.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., sang pembawa risalah kebenaran, teladan umat, dan cahaya kehidupan bagi seluruh manusia, beserta keluarga, sahabat, dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini juga merupakan syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata 1 (S-1) serta bentuk ikhtiar penulis untuk memperdalam pemahaman mengenai *sufi healing* dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia. Melalui kajian ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang terapi spiritual, serta menjadi referensi bagi praktisi, terapis, maupun pembimbing rohani dalam memberikan pendampingan yang lebih holistik dan bermakna bagi lansia.

Perjalanan penyusunan skripsi ini tentu tidak berjalan dengan mudah. Ada banyak hambatan, kendala, bahkan keraguan yang penulis alami. Namun berkat doa, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis mampu melewati tahap demi tahap hingga akhirnya sampai pada titik ini. Oleh sebab itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini bukan semata hasil jerih payah pribadi, melainkan juga buah dari kerjasama, bantuan, dan doa banyak pihak.

Pada kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

3. Bapak Afith Akhwanudin, M.Hum. selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi. selaku Sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan sekaligus dosen pembimbing penelitian.
5. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik atas motivasi, arahan, dan dukungannya selama masa perkuliahan.
6. Noor Mokhamad Ridwan Selaku Pendiri dan Terapis di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama proses penelitian.
7. Klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal, yang sudah bersedia menjadi subjek dalam penelitian dan memberikan bantuan.

Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Meskipun penelitian ini jauh dari kata sempurna, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat, terutama bagi peneliti dan bagi pembaca serta semua pihak.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT KEASLIAN KARYA	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
MOTTO	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvii
KATA PENGANTAR	xix
DAFTAR ISI.....	xxi
DAFTAR GAMBAR.....	xxiviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxiiiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka.....	8
F. Metode Penelitian	17
BAB II LANDASAN TEORI.....	24
A. <i>Breakup Distress</i>	24
B. Hipnoterapi Berbasis Islam	29
BAB III PELAKSANAAN HIPNOTERAPI BERBASIS ISLAM UNTUK MENGATASI <i>DISTRESS PASCA</i> PUTUS CINTA PADA KLIEN DI PADEPOKAN PUNOKAWAN NUSANTARA TEGAL ..	38
A. Gambaran Umum Padepokan Punokawan Nusantara Tegal	38

B. Kondisi Klien <i>Distress</i> Pasca Putus Cinta	41
C. Pelaksanaan Hipnoterapi Berbasis Islam untuk Mengatasi <i>Distress Pasca</i> Putus Cinta pada Klien.....	51
BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN HIPNOTERAPI BERBASIS ISLAM UNTUK MENGATASI <i>DISTRESS PASCA</i> PUTUS CINTA PADA KLIEN DI PADEPOKAN PUNOKAWAN NUSANTARA TEGAL	57
A. Analisis Kondisi Klien <i>Distress</i> Pasca Putus Cinta	57
B. Analisis Pelaksanaan Hipnoterapi Berbasis Islam untuk Mengatasi <i>Distress Pasca</i> Putus Cinta pada Klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal	57
BAB V PENUTUP	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
DAFTAR LAMPIRAN.....	90

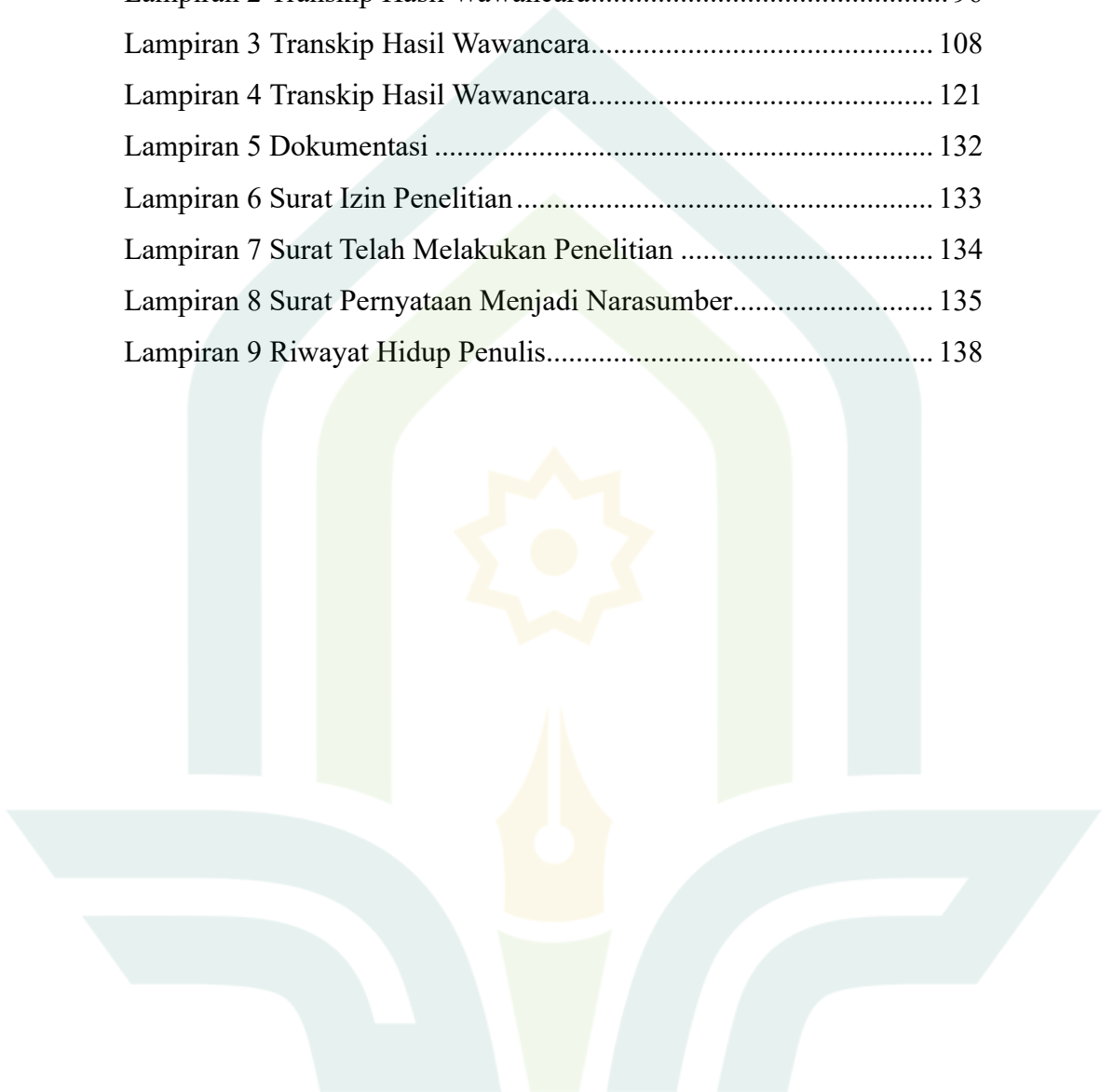
DAFTAR GAMBAR

Gambar Kerangka Berfikir 1.1	17
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara Dengan Terapis	90
Lampiran 2 Transkrip Hasil Wawancara.....	96
Lampiran 3 Transkrip Hasil Wawancara.....	108
Lampiran 4 Transkrip Hasil Wawancara.....	121
Lampiran 5 Dokumentasi	132
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	133
Lampiran 7 Surat Telah Melakukan Penelitian	134
Lampiran 8 Surat Pernyataan Menjadi Narasumber.....	135
Lampiran 9 Riwayat Hidup Penulis.....	138



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi *distress* pasca putus cinta sangat membutuhkan penanganan yang tidak hanya bersifat medis atau psikologis, namun juga menyentuh aspek spiritual. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius dan masih menjunjung nilai-nilai spiritual, pendekatan penyembuhan yang melibatkan unsur spiritualitas menjadi salah satu alternatif yang relevan. Salah satu metode yang dikenal ialah hipnoterapi berbasis Islam, yaitu metode terapi yang dalam proses hipnosisnya mengajak pasien untuk merenungkan sifat-sifat Allah SWT, menumbuhkan sikap memaafkan, keikhlasan, serta menerima sugesti positif. Praktik ini melibatkan bacaan dzikir, ayat-ayat Al-Qur'an, dan doa sebagai bagian dari proses penyembuhan. Namun, manfaat dari terapi ini tidak hanya diperoleh selama sesi berlangsung, melainkan perlu ditunjang dengan ibadah yang dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan. Konsistensi inilah yang menjadi kunci dalam mengurangi *distress* pasca putus cinta secara lebih mendalam dan berkelanjutan.¹

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Hipnoterapi, sebagai metode terapi yang memanfaatkan kondisi *trance* atau hipnosis, diyakini mampu membantu individu mengakses alam bawah sadar mereka dan melakukan perubahan terhadap pola pikir yang menjadi sumber stres. Ketika hipnoterapi ini dipadukan dengan unsur-unsur spiritual Islam, diharapkan efek terapinya menjadi lebih kuat dan efektif dalam meredakan gangguan *distress*. Hipnoterapi berbasis Islam bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan atau meningkatkan potensi dirinya, dengan harapan hasil terapi dapat memberikan dampak yang tahan lama.

¹ Liko Maryudiyanto, "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter", *Jurnal Ruhul Islam* 2, no.2, (2024): 77

Dalam proses hipnoterapi, terdapat kerja sama antara klien dan terapis hipnosis untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Klien tidak akan dibuat kehilangan kesadaran atau menjadi pasif, melainkan diarahkan agar mampu mengenali dan mengakses kekuatan dalam dirinya sendiri. Melalui kebijaksanaan serta potensi dari pikiran bawah sadar, klien diharapkan mampu mengatasi permasalahan secara mandiri. Pendekatan hipnoterapi modern yang berfokus pada klien lebih menekankan pada upaya ‘membangkitkan’ kesadaran akan akar masalah yang dihadapi, serta mendorong klien untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Dengan begitu, klien akan merasa lebih tenang dan mampu menerima keadaannya tanpa terganggu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, hipnoterapi merupakan penerapan teknik hipnosis untuk tujuan penyembuhan dan terapi.² Metode terapi ini menggabungkan relaksasi, refleksi tentang nama-nama Allah, teknik gambaran mental, dan penguatan sugesti positif setelah sesi. Terapi ini tidak hanya berpengaruh pada emosi, tetapi juga membawa peningkatan ketenangan pikiran dan kesiapan mental dari sudut pandang spiritual. Oleh karena itu, hipnoterapi berbasis Islam dapat digunakan sebagai cara untuk mengatasi distress dan trauma emosional akibat putus cinta, khususnya bagi mereka yang memiliki dasar religius. Penggabungan antara aspek psikologis dan spiritual dapat mempercepat proses penyembuhan serta menumbuhkan kekuatan dalam menghadapi masa-masa sulit.

Salah satu kondisi emosional yang banyak menimbulkan *distress* pada individu adalah putus cinta. Putus cinta merupakan kondisi di mana hubungan yang romantis antara dua individu berakhir. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan berakhirnya sebuah hubungan, beberapa di antaranya ialah perselingkuhan, hubungan *toxic*, hilangnya kepercayaan, banyak menyimpan rahasia, bahkan tidak adanya restu dari orang tua. Putus cinta menyebabkan individu memiliki pengalaman

² Ibrahim, Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam, *Jurnal Syiar* 18, no.2, (2018): 108.

emosional yang meninggalkan luka psikologis yang mendalam. Hal ini terjadi karena individu harus menghadapi perpisahan dengan seseorang yang dicintainya, yang pada akhirnya meninggalkan luka yang begitu mendalam dalam batin. Tidak sedikit individu mengalami stres pasca kehilangan pasangannya, yang sangat berdampak pada kesehatan mental, kualitas hidup, menurunnya nafsu makan, hingga tidak semangat menjalani aktivitas harian. Hal ini disebabkan karena rasa sakit yang dirasakan ketika mengalami putus cinta.³ Berdasarkan data laporan, banyak klien yang datang untuk melakukan sesi terapi akibat mengalami gangguan *distress* pasca putus cinta. Sebagian besar klien berusia antara 18 hingga 25 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa putus cinta bukan hanya permasalahan emosional biasa, melainkan kondisi yang nyata dan memerlukan penanganan psikologis yang tepat.⁴

Ketika putus cinta, individu menganggap bahwa hidupnya terasa hancur dan menganggap dirinya menjadi orang paling menderita. Pada saat kondisi itu bahkan dapat memicu munculnya perilaku negatif, seperti mengurung di kamar, pola makan tidak teratur, kehilangan semangat, stres, depresi, bahkan sampai melakukan tindakan bunuh diri.⁵ Hal tersebut disebabkan karena seseorang merasakan guncangan emosional yang besar setelah kehilangan orang yang selalu menjadi fokus perhatian dan sumber kenyamanan. Ketergantungan yang mendalam pada pasangan membuat orang merasa bingung, menurunnya harga diri, dan merasa hidupnya kehilangan arti. Jika tidak bisa mengatasi rasa sedih dan kekecewaan dengan baik, perasaan negatif akan menumpuk dan dapat menyebabkan masalah psikologis yang serius.

³ Siti kalsum, "Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta", *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 3, (2023): 642

⁴ Noor Mokhamad Ridwan, Pendiri dan Terapis Padepokan Punokawan Nusantara, Wawancara Pribadi, Tegal, 09 Juni 2025.

⁵ Yuli Yulianingsih, *Naskah Publikasi: Strategi Coping Pada Remaja Pasca Putus Cinta*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, (2012): 2

Dampak dari putus cinta menyebabkan beberapa efek bagi individu. Banyak laporan tentang tindakan bunuh diri yang dihubungkan dengan tekanan emosional akibat putus cinta. Misalnya, pada tahun 2022, setiap bulan ada laporan tentang individu dewasa muda yang mengakhiri hidupnya dengan cara melompat ke sungai, gantung diri, dan lain-lain. Rentang usia para individu tersebut berkisar antara 21 hingga 36 tahun. Tindakan bunuh diri ini diyakini disebabkan oleh tekanan yang dialami akibat kegagalan dalam hubungan. Perasaan sedih, cemas, dan kehilangan menjadi tanda *distress pasca* putus cinta yang sangat mengganggu kesehatan mental dan fisiknya individu.⁶

Terdapat kasus nyata di Indonesia, salah satu contohnya adalah seorang mahasiswi semester lima di Universitas Ciputra di Surabaya. Mahasiswi yang dikenal dengan inisial SN dan berasal dari Menganti, Gresik, ditemukan meninggal setelah melompat dari lantai 22 gedung kampus pada pagi hari. Berita yang beredar menyebutkan bahwa peristiwa ini disebabkan oleh rasa patah hati setelah hubungan yang telah berlangsung selama tujuh bulan berakhir. Sebelum kejadian tersebut, SN sempat mengirimkan pesan perpisahan kepada mantan pacar dan temannya melalui aplikasi pesan singkat, serta menitipkan barang-barangnya di tempat kejadian.⁷ Beberapa alasan seperti perbedaan dan perubahan, baik dari dalam diri maupun dari luar, dapat membuat suatu hubungan tidak berjalan mulus dan akhirnya berujung pada kekecewaan. Ketika seseorang memutuskan untuk mengakhiri sebuah hubungan, semua kebutuhan yang biasa terpenuhi juga akan hilang. Individu tersebut tidak lagi merasakan keamanan, kasih sayang, cinta, dan rasa memiliki. Ini terjadi karena ketika hubungan gagal,

⁶ Nadia fairus Hafizhah, "Pramesti Pradna Paramita, Peran Kecerdasan Emosional Dan Karakteristik Individu terhadap Stres Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta", *Jurnal Fusion* 3, no. 5, (2023): 445

⁷ Jemmi Purwodianto, "Putus Cinta Diduga Jadi Motif Mahasiswa UC Lompat Dari Lantai 22", (Surabaya : *Detikjatim*, 18 September 2024)

seseorang akan kehilangan rasa nyaman yang biasanya didapatkan.⁸

Padepokan Punokawan Nusantara merupakan salah satu tempat yang menawarkan layanan terapi berupa hipnoterapi berbasis Islam di Tegal. Dengan pendekatan khas yang menggabungkan unsur terapi kejiwaan Islami, lingkungan yang tenang, serta bimbingan spiritual, padepokan ini menarik perhatian masyarakat yang ingin mendapatkan penyembuhan batin secara menyeluruh. Padepokan Punokawan Nusantara dapat ditemui melalui berbagai sosial media, seperti Instagram, Facebook, Youtube, dan media sosial lainnya.⁹

Laporan kasus dari Padepokan Punokawan Nusantara mencatat sejumlah dampak nyata yang dialami oleh klien setelah mengalami putus cinta. Klien mengalami gangguan tidur, nafsu makan berkurang, takut kesepian, kehilangan semangat, merasa kosong, merasa dirinya tidak berarti, kecewa yang mendalam, dan merasakan kesedihan yang berkepanjangan. Salah satu klien perempuan usia 21 tahun, mengalami masalah tidur yang serius hampir selama sebulan setelah pasangannya pergi tanpa memberi alasan (*ghosting*). Klien juga kehilangan nafsu makan dan berat badannya turun hingga 6 kilogram. Gejala tersebut menunjukkan bahwa tekanan emosional dari putus cinta tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga berdampak besar pada kondisi fisik dan interaksi sosial seseorang.¹⁰

Namun, sampai saat ini masih sedikit penelitian yang mencatat bagaimana pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam dalam mengatasi *distress pasca* putus cinta. Oleh sebab itu, penting untuk melaksanakan penelitian ini, karena menyediakan pemahaman yang lebih dalam mengenai praktik hipnoterapi

⁸ Nadia fairus Hafizhah, Pramesti Pradna Paramita, *Peran Kecerdasan Emosional Dan Karakteristik Individu terhadap Stres Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta ...* 446.

⁹ Noor Mokhamad Ridwan, Pendiri dan Terapis Padepokan Punokawan Nusantara, Wawancara Pribadi, Tegal, 09 April 2025.

¹⁰ Noor Mokhamad Ridwan, Pendiri dan Terapis Padepokan Punokawan Nusantara, Wawancara Pribadi, Tegal, 09 Juni 2025.

berbasis Islam di lingkungan nyata, menawarkan kontribusi ilmiah untuk menggabungkan ilmu psikologi Islam dengan metode terapi alternatif dalam masyarakat, dan menjadi sumber rujukan bagi praktisi kesehatan mental dan lembaga terapi dalam mengembangkan metode berbasis spiritual Islam yang relevan. Dengan menggali pelaksanaan terapi di Padepokan Punokawan Nusantara, diharapkan penelitian ini dapat mencatat praktik penyembuhan jiwa yang tidak hanya mempengaruhi aspek mental, tetapi juga meningkatkan kesadaran spiritual sebagai cara untuk pulih dari luka batin yang mendalam.

Berkaitan dengan penjelasan tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam dilakukan di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal, serta mengenai gambaran-gambaran kondisi psikologis klien yang mengalami permasalahan tersebut di padepokan Punokawan Nusantara Tegal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok-pokok pikiran yang telah dipaparkan pada sub bab latar belakang masalah di atas, maka permasalahan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *distress* pasca putus cinta pada klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal?
2. Bagaimana pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam untuk mengatasi *distress* pasca putus cinta pada klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menggambarkan kondisi *distress* yang dialami klien pasca putus cinta.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam dalam mengatasi *distress* pasca putus cinta pada klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan di bidang Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya dalam pendekatan terapi alternatif berbasis hipnoterapi berbasis Islam. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi kajian-kajian selanjutnya mengenai penanganan *distress* dengan metode hipnoterapi berbasis Islam, serta memperkaya literatur keislaman dalam konteks penyembuhan psikologis.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan wawasan dan memperluas pengetahuan akademis peneliti serta menemukan inspirasi untuk pengembangan keilmuan (riset kedepan) khususnya mengenai tasawuf dan psikoterapi.

b. Bagi Psikoterapis:

Penelitian ini memberikan wawasan tentang pelaksanaan Hipnoterapi Berbasis Islam sebagai metode penanganan *distress* pasca putus cinta, sehingga bisa dijadikan acuan dalam merancang sesi terapi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan emosional klien.

c. Bagi Psikoterapis di Padepokan Punokawan Nusantara

Penelitian ini memberikan manfaat sebagai bahan evaluasi penerapan pengobatan yang telah dilakukan serta menjadi pedoman untuk meningkatkan kualitas layanan terapi bagi klien yang mengalami *distress* pasca putus cinta.

d. Bagi Klien

Penelitian ini memberikan alternatif solusi dalam menghadapi *distress* akibat putus cinta melalui pendekatan spiritual yang menenangkan, sehingga

individu dapat lebih cepat pulih, menerima keadaan, dan menjalani hidup dengan lebih positif.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. *Breakup Distress*

Breakup distress merupakan bentuk tekanan emosional yang muncul setelah hubungan romantis berakhir. Menurut Field dkk. pada tahun 2009 menjelaskan bahwa *breakup distress* bisa dipahami sebagai keadaan emosional yang menyerupai pengalaman berduka (*grief*), tetapi lebih berfokus pada kehilangan pasangan akibat perpisahan, bukan karena kematian. Kondisi ini ditandai dengan munculnya reaksi emosional negatif terkait kehilangan pasangan, yang dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ciri-ciri dari *breakup distress* diukur dengan menggunakan *Breakup Distress Scale (BDS)*, yang merupakan pengembangan dari *Inventory of Complicated Grief (ICG)*. Skala ini menekankan pengalaman emosional yang muncul setelah perpisahan, seperti pikiran berulang tentang mantan pasangan yang dapat mengganggu kegiatan, kesedihan mendalam ketika mengingat kenangan, kesulitan dalam menerima kenyataan perpisahan, serta kecenderungan untuk menghindari hal-hal yang berkaitan dengan hubungan yang telah berakhir. Orang yang mengalami *breakup distress* seringkali merasa hidupnya hampa, kesepian, marah, bingung, iri pada orang lain yang tidak mengalami putus cinta, hingga sering menangis. Reaksi ini tidak hanya sementara, tetapi di beberapa kasus bisa berubah menjadi gangguan mental yang lebih serius.¹¹

¹¹ Tiffany Field, Miguel Diego, Martha Pelaez, Osvelia Deeds, dan Jeannette Delgado, "Breakup Distress and Loss of Intimacy in University Students", *Jurnal Psychology*, 1, no.3 (2010): 173–177

Dampak dari *breakup distress* mencakup banyak aspek dalam kehidupan. Dari segi psikologis, individu yang mengalami *breakup distress* bisa menunjukkan tanda-tanda depresi, kecemasan, serta perasaan ditolak dan dikhianati. Dalam aspek kognitif, dapat muncul pikiran yang mengganggu dan sulit untuk dikontrol, sedangkan secara fisiologis, individu mungkin mengalami gangguan tidur, kelelahan, serta keluhan fisik seperti rasa sakit. Selain itu, *breakup distress* juga mempengaruhi aspek sosial, di mana individu merasa kehilangan kemampuan untuk peduli pada orang lain, mengalami kesulitan untuk mempercayai orang di sekitar, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Penelitian oleh Field dan rekan-rekannya pada tahun 2009 juga mengungkapkan bahwa wanita lebih sering merasakan *breakup distress* dibandingkan pria, menandakan adanya perbedaan antar gender dalam cara mereka bereaksi secara emosional terhadap putus cinta.¹²

b. Hipnoterapi Berbasis Islam

Hipnoterapi dipandang sebagai proses terapeutik yang berkelanjutan, sehingga mengharuskan para klinisi memiliki pelatihan dan pengalaman yang memadai dalam bidang psikoterapi. Untuk meningkatkan motivasi dan mengubah cara pandang klien terhadap peristiwa yang dialaminya, hipnosis dapat didefinisikan sebagai teknik untuk memusatkan perhatian seseorang dan menyampaikan sugesti secara efektif.¹³ Hipnoterapi merupakan bentuk terapi yang memanfaatkan teknik pengendalian pikiran atau sugesti untuk membantu meringankan masalah psikologis, emosional, maupun perilaku, dan diakui sebagai bagian dari disiplin ilmu

¹² Tiffany Field, Miguel Diego, Martha Pelaez, Osvelia Deeds, dan Jeannette Delgado, *Breakup Distress and Loss of Intimacy in University Students*, ...173–177

¹³ Corydon Hammond, *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*, (New York: W. W. Norton & Company, 1990), 1-3

psikologi. Hipnoterapi atau hipnosis merupakan suatu bentuk dari terapi psikologis yang dilakukan oleh praktisi yang memiliki keahlian dalam teknik hipnosis, dengan menyampaikan sugesti dalam kalimat-kalimat afirmasi yang baik pada klien. Terapi ini bekerja dengan menyentuh alam bawah sadar, biasanya saat klien berada dalam kondisi fokus penuh pada ucapan praktisi atau kondisi *trance*, dengan tujuan membantu mengatasi atau meringankan gangguan psikosomatis yang dialami oleh klien.¹⁴

Hipnoterapi sering kali dipadukan dengan berbagai pendekatan terapi lainnya, salah satunya adalah hipnoterapi berbasis Islam. Secara historis, perkembangan hipnoterapi berasal dari teori-teori tokoh-tokoh barat seperti Franz Anton Mesmer yang mengusung konsep *animal magnetism*, James Braid yang menjadi yang pertama menggunakan istilah "hipnosis", sampai Milton Erickson yang memajukan hipnoterapi klinis modern dengan fokus pada penggunaan bahasa sugestif dan hubungan terapeutik yang mendalam menurut Kroger pada tahun 2007. Di Indonesia, metode ini kemudian diselaraskan dengan nilai-nilai keislaman, sebagaimana dinyatakan oleh Kahija pada tahun 2007 bahwa kekuatan utama dari hipnoterapi terletak pada komunikasi sugestif, yang dalam konteks hipnoterapi Islam ditujukan untuk memperkuat aspek spiritual pasien.¹⁵

Menurut Ibrahim, hipnoterapi Islam merupakan metode penyembuhan yang mengombinasikan hipnosis dengan ajaran Islam untuk menanamkan sugesti positif ke dalam alam bawah sadar klien. Tujuannya adalah agar

¹⁴ Suci Fitri Rahayu, dkk. *Aplikasi Hipnoterapi*, (Sumatra Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), 11

¹⁵ Ibrahim, Kesehatan Ala hipnoterapi islam, *Jurnal Syiar* 18, no.2 (2018): 104-107.

klien senantiasa mengingat Allah dan hidup berdasarkan nilai-nilai spiritual Islam. Terapi ini tidak hanya berfokus pada aspek psikologi modern, melainkan juga menyelaraskan sugesti dengan akidah serta syariat, sehingga tercipta keseimbangan antara dimensi psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, hipnoterapi Islam dipandang sebagai pendekatan yang holistik dalam pemulihan jiwa.¹⁶ Adapun tahapan hipnoterapi yang dijalankan yaitu Pra-Induksi, induksi, deepening, sugesti, dan termination.

2. Penelitian relevan

Untuk memenuhi kebutuhan referensi dalam studi ini, peneliti telah mencari dan mengamati sejumlah penelitian yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Penelitian tersebut menjadi acuan serta bahan pertimbangan dalam melaksanakan penelitian ini. Berikut adalah beberapa referensi atau studi yang relevan dengan penelitian ini:

- a. Penelitian yang ditulis oleh Mutiara Sabrina Lahfah tahun 2024 yang berjudul *“Hipnoterapi Berbasis Islami Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Pertandingan Bulu Tangkis Di Omah Rere Hipnoterapi dan Reflexology Jetakkidul Wonopringgo”*. Pada penelitian tersebut, peneliti menerapkan metode kualitatif studi naratif dengan pendekatan tasawuf dan psikologi. Penelitian skripsi ini berfokus pada penerapan hipnoterapi berbasis islami untuk mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan bulu tangkis. Pasien yang diteliti ialah Atlet bulu tangkis mengalami kecemasan berat saat turnamen karena tuntutan dari klub dan orang tua. Inti terapi yang dilakukan seperti diberikan kalimat Islami seperti *“lahaula wala quwwata illa billah”* dan *“la ilaha illallah”*.¹⁷ Perbedaan antara penelitian yang dikaji

¹⁶ Ibrahim, *Kesehatan Ala hipnoterapi islam*, ...107.

¹⁷ Mutiara Sabrina Lahfah, “Hipnoterapi Berbasis Islami Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Pertandingan Bulu Tangkis di Omah Rere Hipnoterapi dan

Mutiara Sabrina Lahfah dengan penelitian yang dikaji oleh peneliti, yaitu pada subjek penelitiannya. Penelitian yang dikaji oleh Mutiara Sabrina Lahfah berfokus pada atlet bulu tangkis yang mengalami kecemasan berlebihan menjelang pertandingan (takut gagal, tekanan orang tua & klub). sedangkan penelitian ini berfokus pada individu dewasa yang mengalami *distress* pasca putus cinta. Persamaan dari penelitian ini ialah keduanya membahas mengenai hipnoterapi berbasis Islam serta menggunakan metode kualitatif.

- b. Penelitian yang ditulis oleh Liko Maryudhiyanto pada tahun 2024 yang berjudul “*Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi UKMPPD*”. Pada penelitian ini peneliti menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian skripsi ini berfokus pada hipnoterapi spiritual Islam yang efektif untuk menurunkan kecemasan tinggi pada mahasiswa yang sedang menghadapi uji kompetensi mahasiswa program profesi dokter (UKMPPD).¹⁸ Persamaannya yaitu sama-sama membahas hipnoterapi dengan pendekatan spiritual/Islam dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dikaji oleh Liko Maryudhiyanto ialah subjek, yang digunakan Liko Maryudhiyanto berfokus pada mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi pada saat menghadapi ujian kompetensi mahasiswa program profesi dokter, sedangkan penelitian ini subjeknya berfokus pada klien yang mengalami *distress* pasca putus cinta dan lokasinya di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal.

Reflexology Jetakkidul Wonopr)inggo”, *Skripsi*, (Pekalongan: Perpustakaan UIN Gusdur, 2024).

¹⁸ Liko Maryudhiyanto, “Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter”, *Jurnal Ruhul Islam* 2, no.2 (2024): 75-85

- c. Penelitian yang berjudul “*Efektivitas Islamic Hypnotherapy Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir*” oleh Zahro Varisna Rohmadani dan Andhita Dyorita Khoiryasdien tahun 2022. Jurnal ini membahas tentang efektifnya *Islamic Hypnotherapy* untuk menurunkan stres pada remaja akhir yang selama pandemi Covid-19, karena membantu mengendalikan ego negatif (gremlin), mengembangkan ego positif, dan memperkuat sugesti Islami yang menenangkan alam bawah sadar.¹⁹ Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang dikaji ialah sama-sama mengkaji tentang hipnoterapi berbasis spiritual Islam, yang memiliki tujuan sama yaitu mengurangi kondisi psikologis stres atau *distress*. selanjutnya yang membedakan penelitian Zahro Varisna Rohmadani dan Andhita Dyorita Khoiryasdien dengan penelitian ini, ialah penelitian yang dikaji oleh Zahro Varisna Rohmadani dan Andhita Dyorita Khoiryasdien berfokus pada remaja akhir yang stres akibat pandemi Covid-19 dengan metode kuantitatif. Sedangkan penelitian ini berfokus pada klien yang mengalami *distress* pasca putus cinta di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal dengan metode kualitatif.
- d. Penelitian yang berjudul “*Studi Kasus tentang Dinamika Emosi dan Perilaku Remaja Pasca Putus Cinta dan Penanganannya di SMAN 5 Toraja Utara*” yang ditulis oleh Nur Hikma, Farida Aryani, Suciani Latif pada tahun 2024. Jurnal ini membahas tentang dampak emosional dan perilaku yang dialami oleh remaja di SMAN 5 Toraja Utara setelah mengalami putus cinta dengan pasangannya. Dampak emosional dan perilaku tersebut bisa disebut dengan *breakup distress*, diantaranya kesedihan yang mendalam, marah, sering menyendiri,

¹⁹ Zahro Varisna Rohmadani, Andhita Dyorita Khoiryasdien, “Efektivitas Islamic Hypnotherapy Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir”, *Jurnal Intervensi Psikologi* 14, no.1 (2022): 45-54

menyakiti dirinya sendiri, bahkan sampai memunculkan keinginan untuk bunuh diri. Intervensi yang dilakukan menggunakan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dengan teknik restrukturasi kognitif. Hasil dari intervensi tersebut, menunjukkan penurunan gejala emosional dan perilaku yang dialami oleh remaja pasca putus cinta tersebut.²⁰ Persamaan dari penelitian ini ialah sama-sama membahas tentang *breakup distress* dengan metode kualitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dikaji oleh Nur Hikma, Farida Aryani, Suciani Latif ialah, penelitian ini menggunakan intervensi spiritual hypnotherapy dan subjeknya individu dewasa di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal. Sedangkan penelitian yang dikaji oleh Nur Hikma, Farida Aryani, Suciani Latif menggunakan intervensi konseling REBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dan subjeknya remaja SMA di SMAN 5 Toraja Utara.

- e. Penelitian yang ditulis oleh Rianti Natasya Sitompul dan Rakhmaditya Dewi Noorrizk yang berjudul “*Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta*” tahun 2024 yang didalamnya membahas tentang permasalahan remaja dalam mengatasi depresi pasca putus cinta, dimana remaja yang tidak melakukan *coping* cenderung untuk menyakiti diri bahkan sampai ingin mencoba bunuh diri. Adapun coping yang dilakukan untuk mengatasi depresi pasca putus cinta menggunakan strategi berfokus pada masalah, emosi, makna, dan sosial (mencari dukungan).²¹ Hal yang menjadi persamaan dalam penelitian ini ialah sama-sama membahas *distress*

²⁰ Nur Hikma, Farida Aryani, Suciani Latif, “Studi Kasus Dinamika Emosi dan Perilaku Remaja Pasca Putus Cinta dan Penanganannya di SMAN 5 Toraja Utara”, *Jurnal Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development* 5, no. 5 (2024): 33-35

²¹ Rianti Natasya Sitompul, Rakhmaditya Dewi Noorrizk, “Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta”, *Jurnal flourishing* 4, no. 2 (2024): 59-63

pasca putus cinta, dan sama-sama menggunakan metode kualitatif. Kemudian yang membedakan antara keduanya adalah penelitian yang dikaji oleh Rianti Natasya Sitompul dan Rakhmaditya Dewi Noorrizk menggunakan subjek remaja yang mengalami *distress pasca* putus cinta, sedangkan penelitian menggunakan subjek individu dewasa yang mengalami *distress pasca* putus cinta.

3. Kerangka Berpikir

Distress pasca putus cinta merupakan bentuk tekanan psikologis yang muncul sebagai reaksi emosional terhadap berakhirnya hubungan romantis. Menurut Field dan kawan-kawannya, individu yang mengalami kondisi *distress pasca* putus cinta dapat menunjukkan berbagai gejala, seperti kesedihan mendalam, kesepian, marah, depresi, *overthinking*, kecemasan, perasaan ditolak dan dikhianati, gangguan tidur, kehilangan tujuan hidup, pikiran obsesif, pikiran berulang tentang mantan, kesulitan dalam menerima kenyataan, kecenderungan untuk menghindari hal-hal yang berkaitan dengan hubungan yang telah berakhir, kesulitan untuk mempercayai orang di sekitar, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial.²² Kondisi itu sama dengan klien yang mengalami *distress* pasca putus cinta di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal, klien mengalami beberapa gejala pada aspek emosi, kognitif, perilaku, fisik hingga sosialnya, seperti kesedihan yang mendalam, kecemasan, kesepian, tidak bisa meregulasi emosi, *overthinking*, sulit tidur, penurunan nafsu makan, dan menarik diri dari lingkungan.²³

Untuk menanggapi kondisi tersebut, dibutuhkan intervensi yang menyentuh tidak hanya aspek mental, tetapi juga dimensi spiritual. Salah satu pendekatan yang dapat

²² Tiffany Field, Miguel Diego, Martha Pelaez, Osvelia Deeds, dan Jeannette Delgado, "Breakup Distress and Loss of Intimacy in University Students", *Jurnal Psychology*, 1, no.3 (2010): 173–177

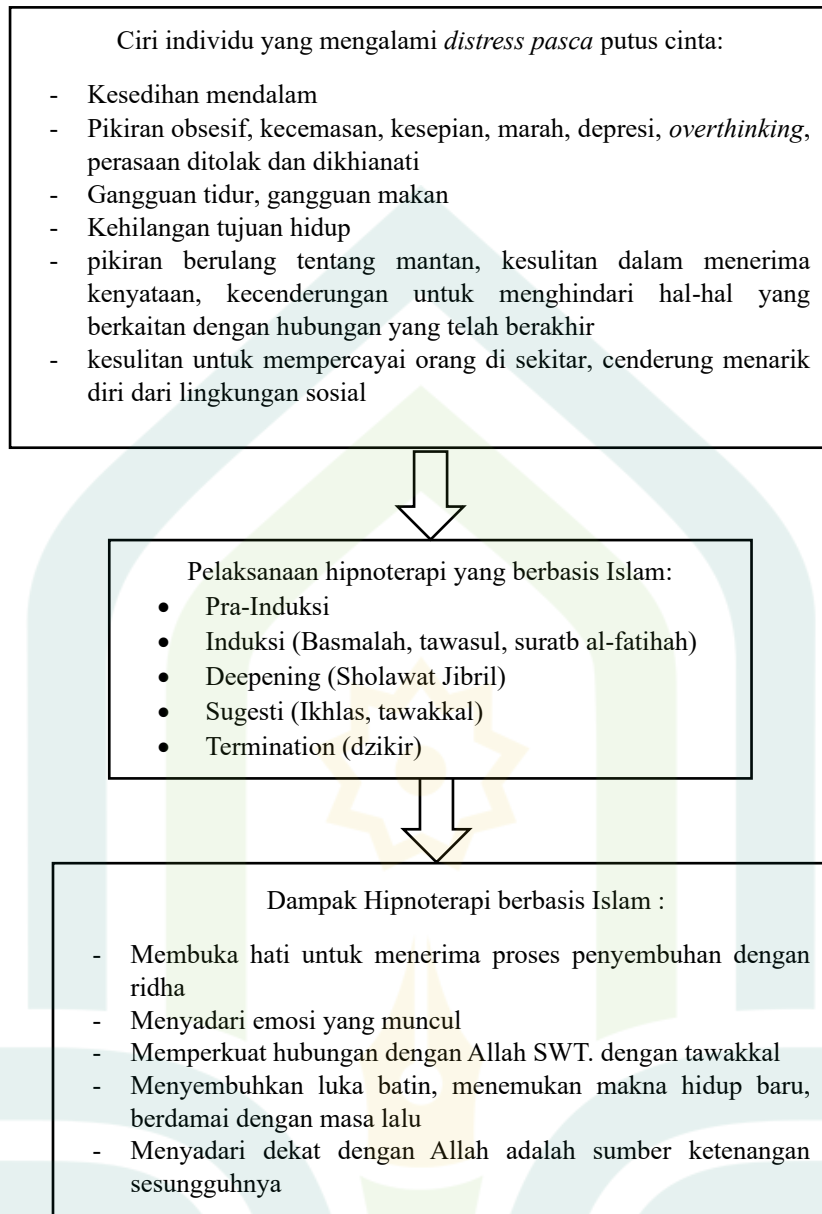
²³ Data Wawancara

digunakan adalah hipnoterapi berbasis Islam. Biasanya metode yang digunakan mengombinasikan teknik sugesti dalam keadaan *trance* dengan unsur-unsur spiritual Islam, seperti dzikir, asmaul husna, dan ayat-ayat Al-Qur'an.²⁴ Karena bekerja pada level bawah sadar, hipnoterapi memungkinkan proses penyembuhan luka emosional yang lebih dalam, apalagi bila disertai nilai-nilai ketuhanan yang memperkuat daya pemulihan dari dalam diri klien.

Melalui pendekatan tersebut, klien dapat membuka hati untuk menerima proses penyembuhan dengan ridha, menyadari emosi yang muncul, memperkuat hubungan dengan Allah SWT. dengan tawakal, menyembuhkan luka batin, menemukan makna hidup baru, berdamai dengan masa lalu, menyadari dekat dengan Allah adalah sumber ketenangan sesungguhnya. Praktik ini sejalan dengan konsep hipnoterapi modern yang menekankan pentingnya komunikasi sugestif untuk mengakses sumber daya bawah sadar dalam menyelesaikan masalah psikologis.²⁵ Oleh karena itu, pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal menjadi salah satu bentuk terapi yang efektif dalam membantu klien yang mengalami *distress* pasca putus cinta terutama bagi mereka yang membutuhkan pemulihan.

²⁴ Ibrahim, Kesehatan Ala hipnoterapi islam, *Jurnal Syiar* 18, no. 2 (2018): 103

²⁵ Achmad Setya Roswendi, Denok Sunarsi, *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*, (Banten: Runzune Sapta Konsultan, 2022), 33



Gambar Kerangka Berfikir 1.1.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan rangkaian langkah sistematis dalam mencari kebenaran ilmiah, yang diawali dengan perumusan masalah berdasarkan pemikiran awal dan didukung

oleh kajian penelitian sebelumnya. Proses ini menghasilkan hipotesis yang kemudian dianalisis hingga diperoleh kesimpulan..²⁶ Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menggunakan metode penelitian sebagai alat untuk memperoleh data yang akurat dan mendalam, sehingga dapat menarik kesimpulan yang tepat terhadap objek dan hasil kajian. Adapun metode penelitian yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut.

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian lapangan (*field research*). Penelitian lapangan (*field research*) merupakan metode yang menuntut peneliti untuk secara langsung turun ke lokasi atau tempat di mana subjek penelitian berada guna memperoleh data yang relevan dengan permasalahan yang dikaji. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif.²⁷ Penelitian ini dilakukan secara terbuka, fleksibel dan tidak terstruktur.

Pendekatan menggunakan metode kualitatif, dengan jenis penelitian kualitatif ialah studi kasus. Studi kasus merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai suatu kasus, fenomena, atau peristiwa tertentu dalam konteks kehidupan nyata. Pendekatan ini fokus pada eksplorasi secara menyeluruh dan terperinci terhadap satu atau beberapa kasus yang memiliki karakteristik unik atau khusus, baik dalam bentuk individu, kelompok, organisasi, institusi, maupun komunitas.²⁸ Selain itu, analisis penelitian ini menggunakan

²⁶ Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021), 1

²⁷ Annita sari, dkk, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, (Jayapura: CV. Angkasa Pelangi, 2023), 91

²⁸ Dameria Sinaga, *Buku Ajar Metode Penelitian (Penelitian Studi Kasus)*, (Jakarta: UKI Press, 2025), 1-2

pendekatan keilmuan psikologi dengan merujuk pada teori *breakup distress* dari Tiffany Field untuk memahami aspek psikologis putus cinta dan hipnoterapi berbasis Islam yang dikembangkan oleh beberapa peneliti hipnoterapi berbasis Islam.

2. Sumber data

- a. Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari lapangan melalui penelitian lapangan (*field research*). Dalam penelitian ini, sumber data primer berasal dari 1 terapis hipnoterapi dan 2 orang klien dengan karakteristik mengalami *distress pasca* putus cinta yang menjalani terapi di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal. Terapis hipnoterapi tersebut juga merupakan pimpinan di padepokan tersebut.
- b. Sumber data sekunder, yaitu sumber data yang tidak diperoleh secara langsung dari objek penelitian, melainkan melalui pihak lain atau melalui dokumen dan sumber tertulis yang telah tersedia sebelumnya. Sumber data ini dapat berupa dokumen, foto, dan sosial media yang terkait dengan topik penelitian.

3. Teknik pengumpulan data

a. Wawancara

Menurut Yusuf pada buku karya Nazar Naamy, wawancara (*interview*) adalah proses interaksi antara pewawancara dan narasumber atau orang yang diwawancarai melalui komunikasi langsung. Metode wawancara juga merupakan teknik pengumpulan informasi untuk keperluan penelitian melalui tanya jawab secara langsung antara pewawancara dan responden, baik dengan menggunakan pedoman wawancara maupun tanpa panduan tertentu.²⁹ Adapun teknik yang digunakan oleh peneliti yaitu wawancara semi terstruktur, yaitu

²⁹ Nazar Naamy, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dasar-Dasar & Aplikasinya*, (Mataram: Pusat Penelitian dan Publikasi Ilmiah LP2M UIN Mataram, 2019), 131

berupa metode wawancara yang mengandalkan panduan pertanyaan yang telah disusun sebelumnya, namun tetap memberikan keleluasaan bagi pewawancara untuk menyesuaikan urutan pertanyaan, menambahkan pertanyaan lanjutan, serta mengeksplorasi lebih dalam topik-topik yang berkembang selama proses wawancara berlangsung.

Tujuan penggunaan metode wawancara adalah untuk memperoleh informasi yang objektif dari sumber data utama, yang menjadi dasar penting dalam pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam untuk mengatasi *distress pasca* putus cinta pada klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal. Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu terapis yang juga menjabat sebagai pimpinan di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal dan 2 klien yang mengalami *distress pasca* putus cinta.

b. Observasi

Observasi merupakan kegiatan pengamatan atau survei awal yang dilakukan terhadap subjek dan objek penelitian sebelum proses penelitian dilaksanakan. Observasi memiliki peran penting dalam sebuah penelitian, karena tanpa adanya pengamatan terlebih dahulu, peneliti akan mengalami kesulitan dalam menentukan subjek, objek, serta variabel yang akan diteliti.³⁰ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis observasi non partisipatif, di mana peneliti hanya mengamati tanpa terlibat atau berinteraksi langsung dengan subjek maupun situasi yang sedang diamati. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh data yang objektif tanpa memengaruhi perilaku alami subjek penelitian. Hal ini memudahkan dalam proses

³⁰ Feny rita, dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sumbar: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), 24

pengumpulan data. Metode observasi ini digunakan untuk memperoleh informasi terkait pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal dan perilaku klien saat menjalankan hipnoterapi.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan pengumpulan data yang berbentuk visual, seperti foto, rekaman video, atau dokumen tertulis, yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi data dalam sebuah penelitian.³¹ Dalam penelitian ini, sumber yang digunakan mencakup status sosial media untuk mengambil data perubahan yang dialami klien dari segi sosialnya.

4. Metode analisis data

Metode Analisis data adalah proses yang dilakukan secara sistematis untuk menelusuri dan mengatur hasil transkripsi wawancara, catatan lapangan, serta berbagai materi lain yang telah dikumpulkan selama penelitian. Proses ini mencakup penyusunan, pengelompokan, peringkasan, pencarian pola, serta pengidentifikasian hal-hal penting yang relevan dan perlu dipelajari lebih lanjut.³² Menurut Miles dan Huberman, aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara berkelanjutan hingga data yang dikumpulkan dianggap tuntas. Proses ini melibatkan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan yang saling berhubungan dan dilakukan secara terus-menerus selama penelitian berlangsung.

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data berarti merangkum, memilih informasi yang esensial, memusatkan perhatian pada hal-hal yang penting, mengidentifikasi tema serta pola, dan menghilangkan data yang tidak relevan. Proses ini

³¹ Feny rita, dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ..., 24

³² Nazar Naamy, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dasar-Dasar & Aplikasinya*, ..., 149-150

membantu memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti dalam melakukan pengumpulan data lanjutan maupun saat data tersebut dibutuhkan kembali.³³ Adapun pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi kemudian peneliti mereduksi dengan cara mengkategorikan sesuai dengan rumusan masalah.

b. Penyajian data (*Data Display*)

Penyajian data merupakan proses menyusun dan mengorganisasi data yang telah direduksi ke dalam bentuk yang terstruktur, sehingga memudahkan peneliti dalam memahami, menganalisis, dan menarik kesimpulan dari data tersebut. Bentuk penyajian data ini bisa berupa sekumpulan informasi yang tersusun secara sistematis.³⁴ Penyajian data berupa, tabel, narasi deskriptif, dan dianalisis dengan teori lain.

c. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing/verification*)

Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dari rangkaian proses analisis data yang telah dilakukan sebelumnya. Kesimpulan diambil berdasarkan data yang telah dianalisis dan diverifikasi melalui bukti-bukti yang diperoleh di lokasi penelitian.³⁵ Pada tahap ini, peneliti merumuskan hasil akhir yang menggambarkan bagaimana pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam dalam mengatasi *distress pasca* putus cinta pada klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal.

³³ Nazar Naamy, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dasar-Dasar & Aplikasinya*, ... 158

³⁴ Siti Fadjarajani, dkk, *Metodologi Penelitian, pendekatan Multidisipliner*, (Gorontalo; Ideas Publishing, 2020), 159

³⁵ Rony Zulfirman, "Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Man 1 Medan", *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran* 3, no.2 (2022): 150

G. Sistematika Penulisan

Secara keseluruhan, penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdiri atas empat bab. Dalam proses penyusunannya, hasil penelitian dibagi ke dalam beberapa bagian bab yang masing-masing memuat sub-sub bab sesuai dengan fokus pembahasan. Adapun sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Bab I memuat bagian pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II, berisi kajian teori yang menjelaskan teori tentang *distress pasca* putus cinta atau *breakup distress*, berupa definisi, ciri-ciri, penyebab, dan dampak, dan teori tentang hipnoterapi berbasis Islam, berupa definisi, tahapan dan manfaat.

Bab III meliputi hasil penelitian, gambaran umum dengan sub pertama, lokasi penelitian di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal. Sub kedua, gambaran umum *distress pasca* putus cinta. Sub ketiga, pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam untuk mengatasi *distress pasca* putus cinta pada klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal.

Bab IV menyajikan analisis penelitian yang membahas secara mendalam pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam untuk mengatasi *distress pasca* putus cinta pada klien di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal.

Bab V adalah bagian penutup yang memuat kesimpulan dari keseluruhan penelitian serta saran-saran yang relevan berdasarkan temuan penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kondisi yang dialami kedua klien di Padepokan Punokawan Nusantara adanya tekanan psikologis yang cukup berat pasca putus cinta. Klien mengalami beberapa gejala pada aspek emosi, kognitif, perilaku, fisik hingga sosialnya, seperti kesedihan yang mendalam, kecemasan, kesepian, tidak bisa meregulasi emosi, *overthinking*, sulit tidur, penurunan nafsu makan, dan menarik diri dari lingkungan. Hal itu menunjukkan bahwa putus cinta dapat menyebabkan tekanan emosional yang signifikan dan memengaruhi beberapa aspek di kehidupan. Dampak yang dialami oleh kedua klien mengalami emosi yang tidak stabil, marah, perasaan hampa, perasaan dikhianati dan tidak layak dicintai, selain itu juga mengalami gangguan konsentrasi dan pikiran yang terfokus pada mantan pasangan. Terlihat juga pada klien AB menunjukkan perilaku *maladaptive coping* seperti konsumsi obat tidur secara berlebihan, sedangkan AF cenderung menghindari hubungan baru. Klien AB mengalami peningkatan nafsu makan (*emotional eating*), sedangkan klien AF justru mengalami penurunan nafsu makan dan berat badan, disertai keluhan seperti sesak napas. Serta kedua klien cenderung menarik diri dari lingkungan, mengalami penurunan interaksi sosial, serta munculnya *trust issue* terhadap orang lain. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya dinamika hubungan yang tidak sehat, komunikasi yang buruk, kenangan emosional yang kuat, serta faktor psikologis individu seperti ketergantungan emosional, kesulitan regulasi emosi, dan riwayat gangguan mental.
2. Pelaksanaan hipnoterapi berbasis Islam di Padepokan Punokawan Nusantara Tegal dilakukan melalui beberapa tahapan yang dipadukan dengan unsur keislaman, yaitu pra-induksi, yang dimana terapis membangun kepercayaan pada

klien. Pada tahap induksi, klien diarahkan pada kondisi relaksasi dengan membaca basmalah, tawasul, surat Al-Fatihah. Pada tahap *deepening*, dilakukan dengan memperdalam kondisi hipnosis dengan membaca sholawat jibril sebanyak-banyaknya didalam hatinya. Pada tahap sugesti, terapis memberikan sugesti diperkuat dengan meminta klien untuk ikhlas, tawakal. Pada tahap termination, klien secara perlahan dikembalikan ke kondisi sadar disertai dengan istighfar 3 kali. Tahapan tersebut membantu klien untuk mencapai kondisi rileks, menanamkan sugesti yang positif, dan memperkuat ketenangan hati. Setelah menjalani terapi, klien mampu meregulasi emosinya seperti memaafkan ekspresi diri, menenangkan hatinya, mengurangi kecemasan dan pikirannya, dan menerima atas peristiwa yang dialaminya dengan tawakkal dan ikhlas.

B. Saran

1. Bagi terapis Padepokan Punokawan Nusantara Tegal, untuk tetap terus mengembangkan terapi seperti menambahkan praktik spiritual pada tahapan induksi, seperti memberikan afirmasi positif.
2. Bagi klien *distress* pasca putus cinta, untuk menerima dan memaafkan atas semua hal yang terjadi serta agar selalu belajar meregulasi emosinya, mampu menyembuhkan diri secara positif, dan berusaha untuk selalu ikhlas dan menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT (tawakal) serta membaca shalawat disetiap harinya seperti halnya anjuran dari terapi sebagai sumber dari ketenangan hati.
3. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, dapat bermanfaat untuk menambah wawasan keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi dan meneliti kajian lain dalam penerapan psikoterapi Islam seperti terapi ruqyah, terapi dzikir, terapi shalawat dan lain sebagainya.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih luas dengan menggunakan metode yang

berbeda serta jumlah subjek penelitian yang lebih banyak. Selain itu, disarankan untuk mengambil fokus kajian yang berbeda, seperti melibatkan kasus BPD pada mahasiswa, sehingga memperkaya variasi penelitian dalam psikoterapi Islam. Di samping itu, perbedaan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur secara lebih objektif perubahan setelah hipnoterapi, sehingga dibuktikan secara empiris dan terukur.

