HIPNOTERAPI ZIKIR UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI POSITIF PASCA PUTUS CINTA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Oleh :

FEBY MULI MARETA

NIM. 30322014

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN

2026

HIPNOTERAPI ZIKIR UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI POSITIF PASCA PUTUS CINTA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi sebagian syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Oleh:

FEBY MULI MARETA

NIM. 30322014

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	: Feby Muli Mareta
NIM	: 30322014
Program Studi	: Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **"HIPNOTERAPI ZIKIR UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI POSITIF PASCA PUTUS CINTA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN"** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

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, 15 Oktober 2026

Yang Menyatakan,



Feby Muli Mareta
NIM. 30322014

NOTA PEMBIMBING

Annisa Mutohharoh, M. Psi
Jl. Sadewa, Duwet, Bojong, Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Feby Muli Mareta

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Tasawuf Psikoterapi
di-
PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Feby Muli Mareta
NIM : 30322014
Judul : **HIPNOTERAPI ZIKIR UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI POSITIF PASCA PUTUS CINTA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN**

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

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 14 Oktober 2026
Pembimbing,

Annisa Mutohharoh, M. Psi
NIP. 199106022023212033

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

PENGESAHAN

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

Nama : **Feby Muli Mareta**

NIM : **303322014**

Judul Skripsi : **HIPNOTERAPI ZIKIR UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI POSITIF PASCA PUTUS CINTA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 21 Oktober 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Tasawuf dan Psikoterapi

Dewan Penguji

Penguji I	Penguji II
Dr. Adi Abdullah Muslim, Lc., MA. Hum	**Aris Priyanto, M. Ag**
NIP. 198601082019031006	**NIP. 198804062025211006**

Pekalongan, 26 Oktober 2026
Disahkan Oleh
Dekan

Dr. Amat Zuhri, M. Ag
NIP. 197204042001121001

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	Ṡa	Ṡ	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	Żal	Ż	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
اَ	Fatḥah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	Ḍammah	U	U

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

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَي	Fatḥah dan ya	Ai	A dan I
اَو	Fatḥah dan wau	Au	A dan U

Contoh:

كَيْف : *kaifa*

هَوْل : *haula*

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
ـَا ـَى	Fatḥah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ـِي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
ـُو	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَات : *māta*
رَمَى : *ramā*
قِيْل : *qīla*
يَمُوْت : *yamūtu*

D. *Ta Marbūṭah*

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fatḥah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, 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 الأَطْفَال : *rauḍah al-aṭfāl*
المَدِيْنَةُ الفَضِيْلَة : *al-madīnah al-fāḍīlah*

E. *Syaddah* (*Tasydīd*)

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

رَبَّنَا : *rabbanā*
الحَق : *al-ḥaqq*

عَدُو : *'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:

الشَّمْس : *asy-syamsu*
الرَّجُل : *ar-rajulu*
الفَلْسَفَة : *al-falsafah*
البِلاَد : *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:

تَأْمُرُوْن : *ta'murūna*
النَّوء : *al-nau'*
شَيْء : *syai'un*
أُمِرْت : *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 اللهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا : *Bismillāhi majrehā wa mursāhā*

وَ إِنَّ اللهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِيْن : *Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn*/
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

I. *Lafẓ 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:

دِيْنُ الله : *dīnullāh*

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِيْ رَحْمَةِ الله : *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:

اَلْحَمْدُلِلّٰهِ رَبِّالْعَلَمِيْن *Alḥamdu lillāhi rabbil 'ālamin*/

Alḥamdu lillāhi rabbi al-'ālamin

اللهُ غَفُوْرٌ رَحِيْم *Allaāhu gafūrun rahīm*

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلاَّ رَسُوْل *Wa mā Muhammadun illā rasul*

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar pengesahan, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tersayang, Papa M. Huda Hasan dan Mama Titik Saidah, terima kasih atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan yang tidak pernah putus diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat pulang paling nyaman dan sumber kekuatan dalam setiap langkah perjalanan ini. Setiap usaha dan pencapaian yang penulis raih tidak terlepas dari doa serta perjuangan yang telah diberikan dengan penuh ketulusan. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk rasa terima kasih atas segala hal yang mungkin tidak mampu terbalas hanya dengan kata-kata. Semoga pencapaian sederhana ini dapat menjadi salah satu alasan untuk tersenyum dan merasa bangga.
2. Diri saya sendiri, Feby Muli Mareta yang telah bertahan melewati berbagai proses, menghadapi rasa lelah, keraguan, dan tantangan selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah memilih untuk tetap melangkah, meskipun tidak semua perjalanan berjalan mudah. Skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap usaha, doa, dan air mata memiliki arti dalam proses menuju sebuah pencapaian. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa diri ini mampu melewati hal-hal yang sebelumnya terasa sulit, serta terus tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat, sabar, dan percaya pada kemampuan diri sendiri.
3. Saudara kandung penulis, Miftahuddin Hasan, Bakhrain Hasan, Fiki Bahroni Hasan, Fita Agustina, terimakasih untuk segala dukungan yang sangat berarti, serta do'a hingga penulis sampai di titik ini. Terimakasih selalu mengulurkan tangan kepada penulis di saat penulis merasa tidak baik-baik saja, semoga kalian selalu diberkati, dilancarkan rezekinya, dan sehat selalu.
4. Keponakan penulis, Alika Nayla Hasan, Melviano Daviandra Hasan, Annisa Dhiya Khaira, M. Oshail Mareli, Terima kasih telah menjadi bagian kecil yang berarti dalam perjalanan ini, dengan segala tingkah lucu dan keceriaan yang mampu menghadirkan senyum di tengah rasa lelah.
5. Almamater Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

6. 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.
7. Dieva Rizki Meilita, Terima kasih telah menjadi teman seperjuangan selama proses penyusunan skripsi sekaligus teman berbagi selama tinggal di kos. Terima kasih untuk setiap diskusi, cerita, dan bantuan selama menghadapi berbagai hal yang berkaitan dengan skripsi maupun kehidupan sehari-hari. Menjalani proses ini bersama membuat perjalanan yang penuh revisi dan tantangan terasa lebih ringan. Senang bisa melewati salah satu fase penting dalam hidup bersama teman yang sama-sama memahami prosesnya. Semoga setelah ini, kita bisa melanjutkan perjalanan masing-masing dengan bangga atas apa yang telah kita usahakan.
8. Septia Rizki, Taghsya Maulayanisa, Iffa Chairunnisa, Zidna Kamalia, Inayatul Laely Syahra terimakasih Terima kasih telah hadir sebagai lebih dari sekadar teman, melainkan keluarga yang penulis temukan dalam perjalanan ini. Terima kasih atas kebersamaan, ketulusan, dan dukungan yang menjadikan setiap proses terasa lebih bermakna. Terimakasih karena tidak pernah pelit informasi di masa perkuliahan. Bersama kalian, penulis belajar bahwa rumah tidak selalu tentang tempat untuk pulang, tetapi juga tentang orang-orang yang membuat kita merasa diterima. Semoga waktu dan kesibukan kelak tidak menghapus kedekatan yang telah terjalin, sebab ada pertemuan yang akan selalu layak dikenang, dan kalian adalah salah satunya.
9. Teman-teman seperjuangan satu angkatan TP 22 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas kebersamaan selama menempuh perjalanan akademik ini. Banyak cerita, perjuangan, tawa, dan juga lelah yang telah kita lalui bersama.

MOTTO

“Jika sempit hidup ini, tidur selalu tak tenang pagi selalu menyiksa semua akan baik saja, sebab Tuhan telah berjanji setelah sempit ada kemudahan”

(Raim Laode)

ABSTRAK

Mareta, Feby Muli 2026, Hipnoterapi Zikir Untuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan. 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 Zikir, Konsep Diri Positif, Putus Cinta.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena putus cinta yang dapat menurunkan konsep diri positif, seperti kesedihan, kehilangan kepercayaan diri, dan terganggunya hubungan sosial. Salah satu upaya penanganannya adalah Hipnoterapi Zikir. Penelitian ini bertujuan mengetahui tahapan Hipnoterapi Zikir serta konsep diri klien sebelum dan sesudah terapi.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan metode kualitatif studi kasus yang menggunakan pendekatan psikoterapi Islam untuk memahami secara mendalam proses Hipnoterapi Zikir dan perubahan konsep diri pada dua klien yang mengalami penurunan konsep diri pasca putus cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan. Data dikumpulkan melalui observasi non-partisipan untuk mengamati langsung proses terapi, wawancara semi terstruktur dengan terapis dan klien untuk menggali tahapan terapi serta pengalaman sebelum dan sesudah terapi, dan dokumentasi sebagai data pendukung, dengan subjek penelitian terdiri dari dua klien, yaitu IN dan ZK, yang dipilih sesuai fokus permasalahan penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan Hipnoterapi Zikir dilaksanakan melalui enam tahapan: *pre-induction*, *suggestibility test*, *induction*, *deepening*, *suggestion*, dan *termination*. Zikir diberikan pada tahap induction melalui basmalah, niat pemulihan kepada Allah, serta zikir istighfar, *Subhanallah*, *Hasbunallah wa ni'mal wakil*, dan *Laa haula wa laa quwwata illa billah* secara lisan dan hati.

Sebelum terapi, kedua klien menunjukkan konsep diri negatif: minder, merasa tidak berharga, menyalahkan diri, dan membandingkan diri dengan orang lain. Setelah tiga pertemuan, IN lebih mampu menerima diri dan kenyataan berakhirnya hubungan, sedangkan ZK lebih menghargai diri dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri. Proses ini menggerakkan klien dari inkongruensi menuju kongruensi, ditandai penerimaan diri, percaya diri, kemampuan menerima penghargaan, dan aktualisasi diri, serta perilaku

sosial yang lebih terbuka dan termotivasi. Klien juga membiasakan zikir harian secara mandiri untuk menjaga ketenangan hati dan memperkokoh konsep diri positif. Dengan demikian, hipnoterapi zikir dapat membantu membentuk konsep diri positif pasca putus cinta melalui integrasi relaksasi hipnosis dan nilai-nilai spiritual zikir.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillähi 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 pelaksanaan doa dalam mengatasi tantrum pada anak autisme. Melalui kajian ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang spiritual untuk mengelola emosi dan perilaku anak, serta menjadi referensi bagi orang tua, pendamping anak auitisme, maupun pembimbing rohani dalam memberikan pendampingan dalam menangani emosi pada anak autisme.

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. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Dr. Amat Zuhri, 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 Muthoharoh, 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 bimbingannya selama masa perkuliahan.
6. Bapak Sevta Arisyandi, S. Kep, Ns, CHt, CI, NNLP. Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan yang telah membrerikan bantuan serta dukungan selama proses penelitian

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 PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **ii**
NOTA PEMBIMBING ..... **iii**
PENGESAHAN ..... **iv**
PEDOMAN TRANSLITERASI ..... **iv**
PERSEMBAHAN ..... **xi**
MOTTO ..... **xiii**
ABSTRAK ..... **xiv**
KATA PENGANTAR ..... **xvi**
DAFTAR ISI ..... **xviii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xx**
DAFTAR GAMBAR ..... **xxi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 7
D. Kegunaan Penelitian 7
E. Tinjauan Pustaka 8
F. Metode Penelitian 19
BAB II HIPNOTERAPI ZIKIR DAN KONSEP DIRI POSITIF 24
A. Hipnoterapi zikir 24
1. Pengertian Hipnoterapi Zikir 24
2. Tahapan Hipnoterapi Zikir 26
3. Manfaat Hipnoterapi 30
4. Manfaat Zikir 32
B. Konsep Diri Positif 32
1. Pengertian Konsep Diri 32
2. Dinamika Konsep Diri Positif 35
3. Indikator Konsep Diri 37
4. Komponen Konsep Diri 38
BAB III HIPNOTERAPI ZIKIR UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI POSITIF PASCA PUTUS CINTA DI KLINIK HIPNOTERAPI KOTA PEKALONGAN **39**

A. Gambaran Umum Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan.....39
1. Profil Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan..... 39
2. Visi Misi Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan 40
3. Layanan Program Kerja Klinik Hipnoterapi Pekalongan..... 40
4. Susunan Kepengurusan Klinik Hipnoterapi Pekalongan 43
B. Pelaksanaan Hipnoterapi Zikir Untuk Membentuk Konsep Diri Positif.....43
1. Tahapan Hipnoterapi.....43
2. Manfaat Hipnoterapi Zikir.....51
C. Konsep Diri Klien Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan.....54
1. Konsep Diri Klien Sebelum Melakukan Hipnoterapi Zikir 54
2. Konsep Diri Klien Setelah Melakukan Hipnoterapi Zikir ..56
3. Dinamika yang Mempengaruhi Konsep Diri 58
BAB IV ANALISIS HIPNOTERAPI ZIKIR UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI POSITIF PASCA PUTUS CINTA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN.....64
A. Analisis Pelaksanaan Hipnoterapi Zikir untuk Membentuk Konsep Diri Klien Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan64
B. Analisis Konsep Diri Klien Sebelum dan Sesudah Melakukan Hipnoterapi Zikir.....76
1. Konsep Diri Klien Sebelum Melakukan Hipnoterapi Zikir 77
2. Konsep Diri Klien Setelah Melakukan Hipnoterapi Zikir ..79
BAB V PENUTUP 85
A. Kesimpulan.....85
B. Saran 85
DAFTAR PUSTAKA.....87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara 92
Lampiran 2 Transkrip Wawancara 98
Lampiran 3. Observasi 118
Lampiran 4. Kalimat Sugesti 122
Lampiran 5. Dokumentasi 128
lampiran 6. surat izin melakukan penelitian 131
Lampiran 7. Surat Telah Melakukan Penelitian 132
Lampiran 8. Surat Kesediaan Menjadi Narsum 133
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup 136

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berfikir..... 18

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurunnya konsep diri (*self-concept*) merupakan salah satu problem psikologis yang sering dialami individu dalam fase kehidupannya. Konsep diri merupakan inti dari kepribadian manusia yang mencakup bagaimana individu memahami, menilai, dan menerima dirinya secara utuh. Ketika konsep diri terganggu, individu cenderung kehilangan rasa aman, merasa tidak berharga, menarik diri dari lingkungan, dan kehilangan motivasi hidup.[1] Salah satu pemicu utama menurunnya konsep diri adalah pengalaman putus cinta. Peristiwa ini tidak hanya memberikan dampak secara psikologis, tetapi juga menimbulkan krisis spiritual. Dalam perspektif tasawuf, hal ini terjadi karena individu terlalu mencintai makhluk melebihi cintanya kepada Allah. Ketika hati terlalu bergantung pada pasangan, kehilangan mereka akan memunculkan penyakit hati seperti kesedihan mendalam dan kecemasan. Kondisi ini membuat individu lupa akan hakikat dirinya sebagai hamba Allah, sehingga ia kehilangan pengenalan diri atau *ma'rifatun nafs* dan merasa dirinya tidak berharga.[2]

Penurunan konsep diri setelah putus cinta memerlukan penanganan yang tidak hanya berfokus pada aspek medis dan psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual. Dalam kehidupan masyarakat Indonesia yang erat dengan nilai-nilai keagamaan, pendekatan penyembuhan yang melibatkan unsur spiritual dapat menjadi salah satu alternatif yang sesuai. Salah satu pendekatan tersebut adalah hipnoterapi Islam berbasis zikir, yaitu metode terapi yang memadukan proses hipnosis dengan bacaan zikir dan doa. Melalui pendekatan ini, individu diarahkan untuk menumbuhkan sikap memaafkan, keikhlasan, serta menerima sugesti positif agar mampu

[1] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, terj. Med. Meitasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih, (Jakarta: Erlangga, 2020), 22.

[2] Junaidah Maharani & Umi Nur Kholifah, "Pendidikan Tasawuf Melalui Zikir sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan," *Al-Kindi: Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner* 12, 1 (2025): 137–139

menghadapi pengalaman putus cinta dan membangun kembali pandangan yang positif terhadap dirinya.[3]

Putus cinta memiliki reaksi yang beragam, sebagian individu mampu mengelola perasaannya secara adaptif sementara sebagian yang lain mengalami kesulitan dalam mengelola reaksi perasaan yang muncul. Ketika seseorang kurang mampu mengelola perasaan yang muncul setelah putus cinta, maka hal ini dapat meningkatkan resiko munculnya berbagai konsekuensi psikologis yang tidak diharapkan, baik dalam bentuk gangguan emosional maupun perubahan perilaku. Seperti permasalahan yang terdapat pada jurnal Nandy Alwidyatmiko. Di Penajam Paser Utara, Kalimantan Timur, 2 Februrai 2024 seorang remaja berusia 16 tahun nekat membunuh satu keluarga dengan motif sakit hati akibat dari putus cinta karena tidak direstui oleh orang tua korban,[4] di Kecamatan Kabun, Kabupaten Rokan Hulu, 18 Oktober 2025 Seorang remaja putra, berinisial AF yang berumur 17 tahun ditemukan tewas gantung diri di rumahnya, polisi menyebut AF diduga nekat mengakhiri hidupnya karena diputuskan oleh pacarnya,[5] kasus lain terjadi di Desa Jatiduwur, Kesamben, Jombang, 13 juli 2025 ditemukan jasad dengan inisial PS yang berusia 25 tahun. ketika ditemukan, jasad menggantung pada pohon di hutan dengan kondisi yang sudah membusuk, namun baru ditemukan pada 13 juli 2025 pada pukul 09.00. Diduga depresi karena putus cinta hingga nekat gantung diri.[6]

Kasus-kasus ekstrem pasca putus cinta menunjukkan bahwa putus cinta yang tidak diiringi dengan kemampuan pengelolaan emosi yang memadai dapat berdampak serius terhadap konsep diri individu. Menurut Halim dalam artikel karya Enjelia Lembang dan Sitti Syawaliah Gismin, emosi-emosi negatif yang berkepanjangan tanpa penyelesaian akan menjadi penghambat menjalani kehidupan karena individu sulit

---

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

[4] Nandy Alwidyatmiko et al., Ketahanan Remaja Pasca Putus Cinta: Adakan Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas, *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*. 5, 3 (2024): 606

[5] Mei Amelia R, https://news.detik.com/melindungi-tuah-marwah/d-8166868/remaja-di-rohul-bunuh-diri-gegara-putus-cinta-sempat-video-call-pacar#:~:text=Remaja%2017%20tahun%20ditemukan%20tewas%20gantung%20diri,murni%20bunuh%20diri%20dan%20imbau%20perhatian%20pada dikases pada 10 April 2025

[6] Adi Rosul, https://www.malangtimes.com/baca/341548/20250714/041700/pemuda-di-jombang-tewas-gantung-diri-diduga-depresi-putus-cinta diakses pada 10 April 2025

mengembangkan kemampuan dalam diri. Emosi yang tidak stabil dapat terjadi kapan saja dan dengan siapa pun tanpa memperhatikan usia, jenis kelamin, atau latar belakang.[7]

Pada kondisi seperti ini, individu kerap kehilangan konsep diri positif setelah mengalami putus cinta. Menurut Elizabeth B. Hurlock dalam artikel Alya Nuraini menjelaskan bahwa konsep diri terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif ditandai dengan penerimaan diri, rasa percaya diri, dan kemampuan untuk melihat kekuatan maupun kelemahan secara seimbang. Sebaliknya, konsep diri negatif sering kali membuat individu fokus pada kekurangan, merasa rendah diri, dan sulit menerima kritik.[8] Dengan demikian konsep diri bukan hanya gambaran tentang diri sendiri, konsep diri juga memiliki arti tentang bagaimana seseorang memberi nilai kepada dirinya sendiri, apakah dirinya berharga, mampu, dan layak dihargai. Konsep diri yang baik membantu individu merasa lebih yakin dengan dirinya, menerima kondisi yang terjadi dengan lapang, serta lebih siap dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Saat seseorang memandang dirinya secara positif, ia biasanya lebih bijak saat harus membuat keputusan, tidak mudah terguncang oleh penilaian negatif orang lain, dan mampu melihat setiap tantangan sebagai proses pembelajaran, bukan hambatan. Dengan pola pikir seperti ini, individu juga lebih terdorong untuk terus memperbaiki diri, mengambil hikmah dari pengalaman, dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa.[9]

Berdasarkan hasil wawancara dengan dua klien di klinik hipnoterapi Pekalongan ditemukan masalah bahwa yang dialami berkaitan dengan pengalaman putus cinta yang menyebabkan menurunnya konsep diri positif. Salah satu klien mengalami kondisi emosional yang cukup berat setelah diselingkuhi oleh pasangannya, kemudian memunculkan perasaan tidak berharga, rendah diri serta munculnya pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti merasa tidak cukup baik untuk dipertahankan. Pengalaman

---

[7] Enjelia Lembang, Sitti Syawaliah Gismin, Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Self Compassion Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi Karaekter* 5, 1 (2025):79

[8] Alya Nuraini, https://kumparan.com/alya-nuraini-1714458665480702948/menggali-konsep-diri-menurut-hurlock-menjaga-keseimbangan-remaja-2492c9CHqUf/full?utm.com Diakses pada 1 Februari 2026.

[9] Maulida Shanti, *Self Healing dan Regulasi Diri: Pendekatan Psikologi Modern.* Yogyakarta: Deepublish, (2022): 107

tersebut membuat klien sulit mempercayai orang lain dan menjadi lebih sering menarik diri dari lingkungan sosial. Kemudian klien lain mengalami putus cinta akibat hubungannya tidak direstui oleh keluarga pasangan. Hal ini menimbulkan luka batin berupa kekecewaan dan perasaan kehilangan sehingga berpengaruh terhadap cara pandang terhadap dirinya sendiri yang lebih negatif. Kedua kasus ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional dalam hubungan percintaan dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri, terutama ketika individu tidak bisa mengelola perasaan kehilangan.[10]

Pada penelitian sebelumnya mengenai pengalaman putus cinta dapat memberikan dampak yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis serta memengaruhi bagaimana seseorang memandang dan menilai dirinya sendiri. Menurut jurnal karya Rianti dan Rakhmadika, seseorang yang mengalami putus cinta sering mengalami stres emosional dan perubahan dalam *self-concept*. hal ini dipulihkan menggunakan strategi *coping* seperti *problem focused, emotion focused*, dan dukungan sosial untuk mengatasi tekanan emosional tersebut.[11] Kemudian penelitian oleh Kavindi dan Afif menjelaskan bahwa strategi *problem focused coping* memiliki pengaruh yang besar terhadap hasil yang adaptif.[12] Berbeda dengan pendekatan tersebut, penelitian ini menggunakan hipnoterapi zikir. Hipnoterapi zikir merupakan teknik hipnoterapi dengan praktik zikir spiritual yang bertujuan memfasilitasi relaksasi dalam, meningkatkan regulasi emosi, mengurangi gejala stres, dan memperkuat konsep diri melalui sugesti positif dan penguatan spiritual. Pendekatan ini memasukkan dimensi spiritual dalam proses pemulihan, sehingga diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih baik.[13]

Salah satu lembaga Hipnoterapi di Pekalongan yaitu Klinik Hipnoterapi Pekalongan. Klinik Hipnoterapi Pekalongan merupakan klinik yang mengatasi berbagai kasus, salah satunya yaitu kasus putus cinta. Hasil wawancara dengan hipnoterapis Pekalongan menyebutkan

---

[10] Z-K, I-N, Klien Hipnoterapi Medono, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 10 April 2026

[11] Rianti Natasya Sitompul dan Rakhmaditya Dewi Noorizki, Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta, *Jurnal Flourushing*, 4, 2, (2024): 62

[12] Kavindhi Pradana Firmansyah, Afif Kurniawan, Pengaruh Strategi Koping terhadap Adaptational Outcomes pada Remaja setelah Putus Cinta, *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2, (2022): 852

[13] Sevta Arisyadi, Terapis Klinis, Wawancara Pribadi, Peklaongan, 16 Desember 2025

bahwa putus cinta yang dialami oleh klien dapat diatasi menggunakan hipnoterapi zikir. Klien yang mengalami putus cinta adalah remaja yang kehilangan konsep diri positif seperti merasa tidak berharga, minder, dan tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri.[14] Adapun keunikan dari klinik hipnoterapi ini terletak pada pendekatan terapinya yang mengintegrasikan metode hipnoterapi dengan nilai-nilai spiritual melalui teknik zikir. Hipnoterapi yang diterapkan tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku dan pola pikir klien secara psikologis, tetapi juga melibatkan aspek religius sebagai sumber ketenangan batin dan penguatan makna diri. Pendekatan ini menjadi ciri khas klinik Hipnoterapi Pekalongan, karena proses terapi dilakukan dengan mengarahkan klien ke kondisi relaksasi mendalam yang dipadukan dengan zikir.

Zikir merupakan salah satu praktik dalam tasawuf. Zikir merupakan kegiatan mengingat dan menyebut nama-nama Allah secara terus menerus dengan penuh kesadaran. Dalam tasawuf, zikir tidak hanya sekedar ucapan lisan, namun juga proses penyadaran diri untuk menundukkan ego, menenangkan pikiran, dan menumbuhkan rasa pasrah kepada Tuhan. Tidak hanya itu, zikir juga dapat menyeimbangkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Dengan melakukan zikir, individu dibimbing untuk mengurangi keterikatan yang berlebihan terhadap hal-hal sementara, lalu mengalihkannya pada keyakinan dan kepercayaan penuh terhadap ketentuan Tuhan. Dengan demikian, zikir tidak hanya menjadi bentuk ibadah, tetapi juga dapat menjadi sarana penguatan spiritual dalam proses membentuk konsep diri yang lebih positif[15]

Hipnoterapi zikir adalah teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis dengan relaksasi zikir. Tujuan hipnosis yaitu untuk untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar.[16] zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk selalu mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. zikir juga mampu untuk mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit adalah

[14] Sevta Arisyadi, Terapis Klinis, Wawancara Pribadi, Peklaongan, 16 Desember 2025.

[15] Juzmita Septi Maharani, Umi Nur Holifah, Pendidikan Tasawuf Melalui Zikir sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan, *Al-Kindi: Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner*, 1, 2, (2025): 261

[16] Sevta Arisyadi, Terapis Klinis, Wawancara Pribadi, Peklaongan, 16 Desember 2025.

Allah semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhan.[17] Hipnoterapi zikir di Klinik Hipnoterapi Pekalongan dimulai dari tahap pra-induksi melalui wawancara untuk memahami kondisi dan permasalahan klien, kemudian dilanjutkan dengan *sugestibility test* untuk mengetahui tingkat respons klien. Setelah itu, tahap induksi dilakukan dengan membimbing klien memasuki kondisi relaksasi sambil mengamalkan zikir, baik secara lisan maupun dalam hati. kemudian *deepening* untuk memperdalam kondisi tersebut, kemudian diberikan sugesti positif sesuai tujuan terapi, dan diakhiri dengan terminasi untuk mengembalikan klien ke keadaan sadar. Adapun zikir yang digunakan dalam hipnoterapi zikir ini yaitu istighfar untuk melepaskan rasa bersalah, penyesalan, dan beban emosi, hauqolah untuk menumbuhkan rasa ikhlas dan tawakal, dan *hasbunallah wa ni'mal wakil* untuk menumbuhkan rasa percaya bahwa Allah sebaik-baik tempat bersandar.[18]

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, peneliti tertarik lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana hipnoterapi zikir dapat membantu membentuk konsep diri positif pada individu yang mengalami putus cinta, khususnya di Klinik Hipnoterapi Pekalongan. Topik ini menarik untuk diteliti karena menggabungkan terapi pikiran dengan nilai-nilai spiritual yang dapat membantu menenangkan emosi dan memperbaiki cara pandang terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hipnoterapi zikir untuk membentuk konsep diri positif pasca putus cinta.

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:

A. Bagaimana Pelaksanaan Hipnoterapi Zikir untuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan ?
B. Bagaimana Konsep Diri Klien Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan Sebelum dan Sesudah Menerapkan Hipnoterapi Zikir?

---

[17] Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf,* Jakarta: Prenadamadia Group, 2018: 51

[18] Sevta Arisyadi, Terapis Klinis, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 16 Desemeber 2025.

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui Pelaksanaan Hipnoterapi Zikir untuk membentuk konsep diri positif pasca putus cinta di klinik hipnoterapi Pekalongan.
2. Untuk mengetahui konsep diri Klien asca putus cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan Sebelum dan Sesudah Menerapkan Hipnoterapi Zikir

D. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat untuk penulis sendiri maupun pihak-pihak lain yang berkepentingan, baik secara teoritis maupun secara praktisnya. Adapun manfaat yang diharapkan berguna dari penelitian ini adalah:

1. Kegunaan Teoritis

   Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian Tasawuf Psikoterapi, Dalam memahami konsep tasawuf, zikir dapat mempengaruhi ketanangan jiwa seseorang. Sedangkan dalam konsep psikoterapi, hipnoterapi menggunakan teknik zikir yang dilakukan dapat membentuk konsep diri positif

.

2. Kegunaan Praktis
   a. Bagi klien yang mengalami putus cinta penelitian ini diharapkan memberikan manfaat langsung. khususnya bagi yang merasakan dampak emosional seperti stres, cemas, atau menurunnya rasa percaya diri. Dengan pelaksanaan hipnoterapi zikir, klien dapat memperoleh pengalaman pemulihan psikologis yang lebih holistik, meningkatkan konsep diri yang positif, serta lebih mudah menerima keadaan dan melanjutkan kehidupan dengan rasa tenang dan percaya diri yang lebih baik.
   b. Bagi Terapis lain, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi praktis bagi terapis atau konselor alam menangani klien pasca putus cinta. Skripsi ini memberikan panduan bagaimana menggabungkan teknik hipnoterapi dengan zikir secara sistematis untuk membentuk konsep diri positif, supaya terapis

dapat mengaplikasikan pendekatan yang lebih terstruktur, efektif, dan berbasis bukti. Selain itu, terapis juga dapat menyesuaikan metode ini dengan kondisi masing-masing kliennya untuk hasil yang optimal.

c. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi dasar atau rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian di bidang terapi spiritual.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analsis Teori

a. Hipnoterapi Zikir

Hipnoterapi zikir merupakan metode terapi yang memadukan teknik hipnosis dengan amalan zikir untuk menanamkan sugesti positif ke dalam alam bawah sadar klien. Terapi ini bertujuan membantu klien mengingat Allah Swt. serta menanamkan nilai-nilai spiritual melalui penghayatan zikir dalam proses terapi. Dengan memadukan relaksasi, sugesti positif, dan penghayatan zikir, terapi ini diharapkan dapat mendukung pemulihan psikologis sekaligus memperkuat dimensi spiritual klien.[19]

Menurut Achmad setya Roswadi dan Denok Sunarsi hipnoterapi adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi atau trans, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.[20] Menurut Hammond, hipnoterapi adalah proses terapeutik yang memanfaatkan kondisi hipnosis untuk menyampaikan sugesti pada klien dalam kondisi fokus dan relaksasi yang meningkat. Hipnosis digambarkan sebagai keadaan konsentrasi yang terarah disertai relaksasi sehingga individu dapat lebih terbuka terhadap pesan-pesan yang diberikan. Tujuan dari Hipnoterapi adalah membantu berbagai permasalahan klinis seperti kecemasan, stres, kebiasaan yang tidak adaptif juga bisa sebagai pengelolaan nyeri. Selain itu, penggunaan sugesti juga diarahkan untuk memperkuat kondisi

[19] Ibrahim, Kesehatan Ala Hipnoterapi, *Jurnal Syiar, 18, No. 2, (2018), 109*

[20] Achmad Setya Roswendi, *Denok Sunarsi, Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*, (Banten : Runzune Sapta Konsultan, 2020), 33.

psikologis individu agar lebih adaptif dalam menghadapi berbagai situasi.[21]

Adapun tahapan pelaksanaan hipnoterapi zikir yaitu pra induksi untuk membangun kepercayaan antara klien dan terapis, meluruskan niat, dan memohon kesembuhan kepada Allah, *Sugestibility test* untuk mengetahui sejauh mana klien dalam menerima respon sugesti, kemudian induksi dengan relaksasi melalui pengaturan nafas yang disertai membaca basmallah, dan zikir menggunakan zikir *jalli* dan *khafi*, serta merasakan zikir tersebut kedalam hati, tahap selanjutnya yaitu *deepening* dengan membawa klien menuju rileksasi yang lebih dalam dengan membaca istighfar, dan *subahanallah*, selanjutnya adalah sugesti yaitu memeberikan afirmasi positif kepada klien dan ayat-ayat sufisme contohnya:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ dan أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

يُس

dan tahap yang terakhir yaitu termination dengan membangunkan klien secara bertahap diiringi dengan zikir penguatan atau hauqolah.[22]

Relaksasi yang disertai dengan praktik zikir, atau yang sering disebut sebagai relaksasi religius, memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang. Melalui perpaduan ini, individu dapat lebih mudah meredakan ketegangan batin, menurunkan tingkat stres, serta menjaga keseimbangan emosinya. Praktik tersebut juga membantu memperkuat daya tahan diri dalam menghadapi tekanan sosial maupun persoalan hidup. Hal ini terjadi karena zikir menghadirkan suasana tenang dan nyaman dalam diri, sehingga pikiran menjadi lebih jernih, perasaan lebih terkendali, dan batin terasa lebih damai.[23]

---

[21] D. Coryodon Hammond, *Terjemah Handbook of Hypnotic Sugestion and Metaphors*, New York, w.w. norton & company, (1990): 2-8

[22] Ibrahim, "Kesehatan Ala hipnoterapi islam," Jurnal Syiar 18, no. 2, (2018): 104-107.

[23] Mudiuddin, Nur Hidayah et al. Teknik Hypnocounseling dan Zikir dalam Mereduksi Stres pada Remaja: Integrasi Pendekatan Psikologis dan Spiritual, Hisabah: *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwa Islam*, 21, 02, (2024): 138

Menurut Muzakkir, Zikir merupakan nafas dalam tasawuf. Hal ini menunjukkan bahwa zikir adalah unsur paling mendasar dalam kehidupan spiritual seseorang muslim. Istilah zikir secara bahasa artinya mengingat Allah. Adapun secara syariat zikir berarti kesadaran muslim sebagai makhluk Allah yang wajib untuk untuk berpikir secara islami dan berperilaku sesuai syariat Islam, baik dalam keadaan berdiri, duduk ataupun berbaring.[24] Zikir bertujuan untuk memperbaiki diri dan menenangkan hati dari rasa khawatir dan cemas. Oleh karena itu, ketika manusia berzikir kepada Allah dengan baik dan benar maka hal tersebut dapat menjadikan hati tenang. Sesungguhnya zikir mampu membersihkan mampu membersihkan hati dari segala penyakit, membersihkan jiwa dari kotoran, dan memberikan keamanan, ketenangan, kebahagiaan, kedamaian, serta optimisme dalam menjalani kehidupan[25]. Berzikir menggunakan cara-cara yang di kembangkan memiliki rahasia tersembunyi. Apabila cara-cara itu dilakukan atau dikolaborasikan dengan zikir maka dapat menyembuhkan jenis penyakit tertentu.[26]

b. Konsep Diri Positif

Menurut Carl Rogers, dalam buku karya Ki Fudyartanta konsep diri merupakan keseluruhan persepsi, keyakinan dan penilaian induvidu terhadap dirinya sendiri dan bagaimana individu mempresentasikan sudut pandang yang terorganisasi dan konsisten.[27] Meski terus mengalami perubahan, diri tetap menjaga kualitas yang telah terpola, terintegrasi, dan terorganisir. Karena kualitas terus berjalan teratur dari waktu ke waktu dan menjadikannya karakteristik seseorang. Dengan demikian dapat dipahami bahwa konsep diri merupakan cara seseorang memandang

---

[24] Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, Jakarta: Prenadamadia Group, (2018): 41

[25] Muhamad Basyrul Muvid, *Manajamemen Tasawuf,* Yogyakarta: FORUM Grub Relasi Inti Media, Anggota IKAPI, 2024:107-108

[26] Muzakkir, Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf, Jakarta: Prenadamadia Group, (2018): 50

[27] Ki Fudyartanta, Psikologi Kepribadian Paradigma Filosofis, Tipologis, Psikodinamik, dan Organismik Holistik, Yogyakarta: Pustaka Pelajar,(2012):435

dirinya sendiri secara teratur dan konsisten.[28]

Dalam konsep diri, terdapat tiga unsur yang saling berkaitan, yaitu citra diri (*self-image),* harga diri (*self-esteem*), dan diri ideal (*ideal self*). Citra diri (*self-image*) merupakan gambaran atau persepsi individu mengenai dirinya sendiri, termasuk bagaimana individu mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Harga diri (*self-esteem*) berkaitan dengan penilaian individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya, termasuk sejauh mana individu merasa mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri. Sementara itu, diri ideal (*ideal self*) merupakan gambaran mengenai diri yang diharapkan atau ingin dicapai oleh individu. Ketiga unsur tersebut membantu menjelaskan bagaimana seseorang memandang kondisi dirinya saat ini, menilai keberhargaan dirinya, serta membayangkan pribadi yang ingin diwujudkannya.[29]

Menurut Carl Rogers, setiap manusia memiliki dorongan untuk terus berkembang dan mewujudkan potensi dirinya secara optimal. Konsep diri terbentuk melalui proses individu dalam mengenali dan menginternalisasi pengalaman yang mendukung perkembangan dirinya. Pengalaman tersebut dinilai dari sejauh mana memberikan kepuasan, dimulai dari kepuasan fisik, lalu berkembang ke kepuasan emosional dan sosial. Pada akhirnya, konsep diri mencerminkan bagaimana individu melihat dirinya saat ini, bagaimana dirinya seharusnya, dan bagaimana kemungkinan dirinya di masa depan. Kesadaran ini kemudian membantu individu menerima dirinya secara positif serta menumbuhkan kebutuhan untuk diterima, dicintai, dan dihargai oleh lingkungannya.[30]

konsep diri tidak hanya berkaitan dengan cara seseorang menilai dirinya secara psikologis, tetapi juga dengan upaya mengenali hakikat diri sebagai hamba Allah Swt. Hal ini dapat

---

[28] Luky Arya Suwandi, *Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali*, (Skripsi IAIN Bengkulu, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,2021): 4

[29] Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: Pandangan Seorang Terapis tentang Psikoterapi, terj. Rahmat Fajar*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar,(2012): 200.

[30] Luky Arya Suwandi, Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali, (*Skripsi* (AIN Bengkulu, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,2021): 14

dikaitkan dengan ungkapan hikmah yang masyhur dalam tradisi tasawuf, yaitu:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

"Barang siapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya.[31]" Pengenalan terhadap diri tersebut perlu disertai dengan *tazkiyatun nafs*, yaitu proses menyucikan jiwa dari sifat-sifat tercela dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji. Melalui proses ini, individu diajak untuk mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya, mengendalikan sifat negatif, serta menumbuhkan kesabaran, keikhlasan, dan sikap menerima kenyataan. Dalam konteks individu pasca putus cinta, *ma'rifatun nafsi* dapat menjadi landasan untuk memahami keadaan diri, sedangkan *tazkiyatun nafs* menjadi upaya memperbaiki keadaan batin agar individu tidak terus-menerus menyalahkan dirinya sendiri dan mampu menghargai dirinya secara lebih seimbang. Dengan demikian, keduanya dapat dikaitkan dengan pembentukan konsep diri positif yang berlandaskan nilai-nilai tasawuf.[32]

Individu dengan konsep diri positif akan menunjukkan adanya penerimaan diri dan mengenal dirinya dengan baik. Konsep diri yang positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif dapat memahami dan menerima fakta yang beragam tentang dirinya sendiri, sehingga evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima dirinya dengan apa adanya. Individu dengan konsep diri positif juga cenderung memiliki sikap optimis dalam menjalani kehidupan. Ia mampu menghadapi masalah dengan tenang dan tidak mudah putus asa ketika mengalami kegagalan, karena memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan pengembangan diri. Dengan demikian, konsep diri yang positif membantu individu untuk memiliki kesehatan mental yang baik, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menjalani kehidupan dengan lebih percaya diri, tenang, dan penuh makna. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah orang lain.

---

[31] Agus Wahyudi, Makrifat Jawa: Menyelami Intisari Ajaran Tasawuf Jawa (Yogyakarta: Araska, 2022):15

[32] Lilis A. Suwanti, Telaah Konsep Diri Carl Rogers melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali (*Skripsi*, IAIN Bengkulu, 2021): 34–52.

Karena, konsep diri seseorang terbentuk dari bagaimana penilaian orang lain mengenai diri individu. Penilaian, sikap, dan perlakuan yang diberikan oleh mereka akan memengaruhi cara individu memandang dirinya. Dukungan, penghargaan, dan penerimaan yang positif dapat membantu individu memiliki rasa percaya diri dan konsep diri yang positif.[33]

2. Penelitian Relevan

Pertama, skripsi oleh Alif Demes Hendiarti yang berjudul "Pengaruh Meditasi Zikir Asmaul Husna Terhadap Peningkatan Harga Diri (*Self Esteem*) Penerima Manfaat (PM) di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental "Ngudi Rahayu" Kendal", Skripsi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang tahun 2020. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi dziki asmaul husna pada peningkatan *self esteem* penerima manfaat di panti layanan sosial disabilitas mental. Metode yang digunakan pada skripsi ini yaitu kuantitatif dengan metode eksperimen kasus tunggal *single case experiment* untuk melihat perubahan harga diri penerima manfaat setelah melakukan meditasi zikir asmaul husna. Hasilnya meditasi zikir asmaul husna efektif untuk meningkatkan harga diri.[34] Persamaan penelitian ini, sama-sama menggunakan zikir sebagai cara untuk memperbaiki persepsi diri yang negatif menjadi positif, sedangkan perbedaanya ada pada konteks, subjek penelitian dan pendekatan terapinya. Skripsi oleh Alif Demes Hendiarti menggunakan zikir sebagai meditasi dan subjek penelitiannya meruakan penerima manfaat dengan gangguan mental, sedangkan penelitian ini menggabungkan hipnoterapi dengan zikir dan fokusnya pada klien dewasa yang mengalami putus cinta.

Kedua, skripsi oleh Meika Syadza Afifah yang berjudul Zikir Nafas Untuk Menangani Gangguan Psikosomatis pada Klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi Wonopringo Pekalongan. Skripsi ini membahas tentang zikir nafas yang digunakan sebagai

---

[33] Adjunct, Marniati, *Komunikasi Kesehatan Berbasis Terapeutik*, Jakarta: PT. Grafindo Persada, (2021): 60-61

[34] Alif Demes Hendiarti, "Pengaruh Meditasi Zikir Asmaul Husna Terhadap Peningkatan Harga Diri (Self Esteem) Penerima Manfaat (PM) di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental "Ngudi Rahayu Kendal", (*Skripsi*, UIN Walisongo Semarang, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2020): 75-76.

metode terapi psikoreligius. Hasil dari skripsi Meika Syadza Afifah menunjukkan bahwa zikir nafas efektif untuk mengatasi gangguan psikosomatis yang bersumber dari tekanan emosi, Melalui praktik zikir nafas yang dilakukan secara sadar dan teratur, klien mampu menenangkan pikiran, menstabilkan emosi, serta mengurangi keluhan fisik yang muncul akibat tekanan psikologis.[35] Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan zikir sebagai media terapi, sedangkan perbedaannya terketak pada fokusnya skripsi oleh Meika Syadza Afifah lebih menekankan pada upaya menangani gangguan psikosomatis yaitu berupa keluhan fisik yang di sebabkan dari tekanan psikologis, sedangkan penelitian ini menekankan pada perubahan cara pandang klien terhadap dirinya sendiri.

Ketiga, artikel oleh Subhan. yang berjudul Hipnoterapi Islami Sebagai Intervensi Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Remaja. Jurnal ini merupakan hasil dari pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMKS Muhammadiyah Kota Cirebon, program ini dilakukan guna merespons tingginya emosional yang dialami siswa SMKS Muhammadiyah Kota Cirebon khusunya berkaitan dengan tuntutan akademik, dinamika sosial, dan kondisi keluarga. Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis melalui pelatihan hipnoterapi islami. [36] Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan hipnoterapi yang dipadukan dengan zikir sebagai media dalam hipnoterapi, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus utama tujuan penelitian. Jurnal oleh Subhan. berfokus pada regulasi emosi remaja siswa di SMKS Muhammadiyah Kota Cirebon, sedangkan penelitian ini fokus pada pembentukan konsep diri positif pasca putus cinta. Kondisi masalah utama Jurnal oleh oleh Subhan adalah tekanan akademik dan konflik sosial, sementara penelitian ini menyoroti dampak emosional pasca putus cinta seperti perasaan

[35] Meika Syadza Afifah, "Zikir Nafas Untuk Menangani Gangguan Psikosomatis pada Klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi Wonopringo Pekalongan" (*Skripsi* UIN K.H. Abdurrahman Wahid, Pekalongan, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, 2025): 73

[36] Subhan et.al, "Hipnoterapi Islami Sebagai Intervensi Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Remaja", *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JPPM)*, 7, 1 (2026):257

gagal, rendah diri, dan perubahan individu memandang dirinya sendiri.

Keempat, artikel oleh Hanina Zulfa. yang berjudul Relaksasi Nafas dan Zikir untuk Menurunkan Emosi Negatif. Jurnal ini membahas tentang perpaduan teknik relaksasi dan zikir sebagai pendekatan untuk mengelola emosi negatif. fokusnya tentang bagaimana relaksasi nafas yang dikombinasikan dengan zikir mampu mempengaruhi kesehatan psikologis dan kesejahteraan mental. Hasil dari jurnal ini adalah relaksasi nafas dan zikir dapat digunakan sebagai intervensi psikologis spiritual nonfarkologis yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari.[37] Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode zikir yang bertujuan memperbaiki kondisi psikologis individu, sama-sama menggunakan pendekatan spiritual dalam penyelesaiannya. Sedangkan perbedaannya jurnal oleh Hanina Zulfa. membahas tentang relaksasi nafas dan zikir sedangkan penelitian ini menggunakan hipnoterapi zikir.

Kelima artikel oleh Lina Novita dan Sumiarsih yang berjudul Pengaruh Konsep Diri terhadap Kepercayaan Diri Siswa membahas hubungan antara konsep diri dengan tingkat kepercayaan diri pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menitikberatkan pembahasannya pada bagaimana konsep diri yang dimiliki individu dapat mempengaruhi keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara konsep diri dan kepercayaan diri, dimana semakin baik konsep diri seseorang maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. [38] Persamaan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang sama-sama membahas konsep diri sebagai aspek penting dalam kondisi psikologis individu. Keduanya juga menekankan bahwa konsep diri yang positif berperan dalam meningkatkan kualitas diri, termasuk kepercayaan diri dan penerimaan diri. Sedangkan perbedaannya terletak pada pendekatan dan subjek penelitian. Jurnal Lina Novita dan Sumiarsih menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk melihat hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri pada siswa. Sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan hipnoterapi zikir yang berfokus pada individu pasca putus cinta.

---

[37] Hanina Zulfa, Relaksasi Nafas dan Zikir untuk Menurunkan Emosi Negatif, *An Najah Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, 4, 2 (2025):1-9

[38] Lina Novita, Sumiarsih, Pengaruh Konsep diri Terhadap Kepercayaan Siswa, *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda), 4, 2, (2021): 93-94*

Keenam artikel oleh Devi Maya Sofa, Muhammad Sujudi, Alfian Yuniarta, Edy Efendy, Risca Devi Masito yang berjudul Pendampingan Sekolah Orang Tua Hebat (SOTH): Upaya Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif dan Pola Pengasuhan Efektif di Dukuh Pakis Surabaya membahas tentang program pendampingan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan konsep diri positif melalui penguatan pola pengasuhan orang tua. Fokus penelitian ini terletak pada bagaimana edukasi, pelatihan, serta praktik langsung dapat mengubah cara pandang orang tua dalam membangun komunikasi yang lebih baik dengan anak. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta serta perubahan perilaku dalam pengasuhan yang lebih positif dan efektif.[39] Persamaan penelitian ini dengan skripsi yang berjudul Hipnoterapi Zikir untuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Medono adalah sama-sama membahas konsep diri positif sebagai bagian penting dalam kondisi psikologis individu. Keduanya juga menekankan adanya proses perubahan cara pandang individu menuju arah yang lebih baik, serta sama-sama melibatkan pendekatan yang bersifat pembinaan atau intervensi untuk memperbaiki kondisi psikologis. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus subjek dan metode yang digunakan. Jurnal ini lebih berfokus pada pemberdayaan orang tua dalam konteks keluarga melalui program pendampingan dan edukasi. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada individu yang mengalami putus cinta dan menggunakan teknik hipnoterapi zikir sebagai bentuk intervensi psikologis dan spiritual. Selain itu, pendekatan dalam jurnal tersebut bersifat sosial-edukatif, sedangkan penelitian ini lebih menekankan pada terapi individu dengan pendekatan spiritual yang lebih mendalam.

3. Kerangka Berpikir

Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang bisa mempengaruhi kondisi psikologis seseorang secara cukup mendalam. Tidak sedikit individu yang setelah mengalami perpisahan mulai meragukan dirinya, merasa tidak berharga, kehilangan rasa percaya diri, bahkan menjadi lebih tertutup terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, pengalaman tersebut juga dapat memunculkan *trust issue* atau kesulitan untuk kembali mempercayai orang lain. Kondisi ini

[39] Devi Maya Sofa, Muhammad Sujudi, Alfian Yuniarta et.al, Pendampingan Sekolah Orang Tua Hebat (SOTH): Upaya Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif dan Pola Pengasuhan Efektif di Dukuh Pakis Surabaya, *Eastasouth Journal of Positive Community Services*, 3, 3, (2025): 164-167

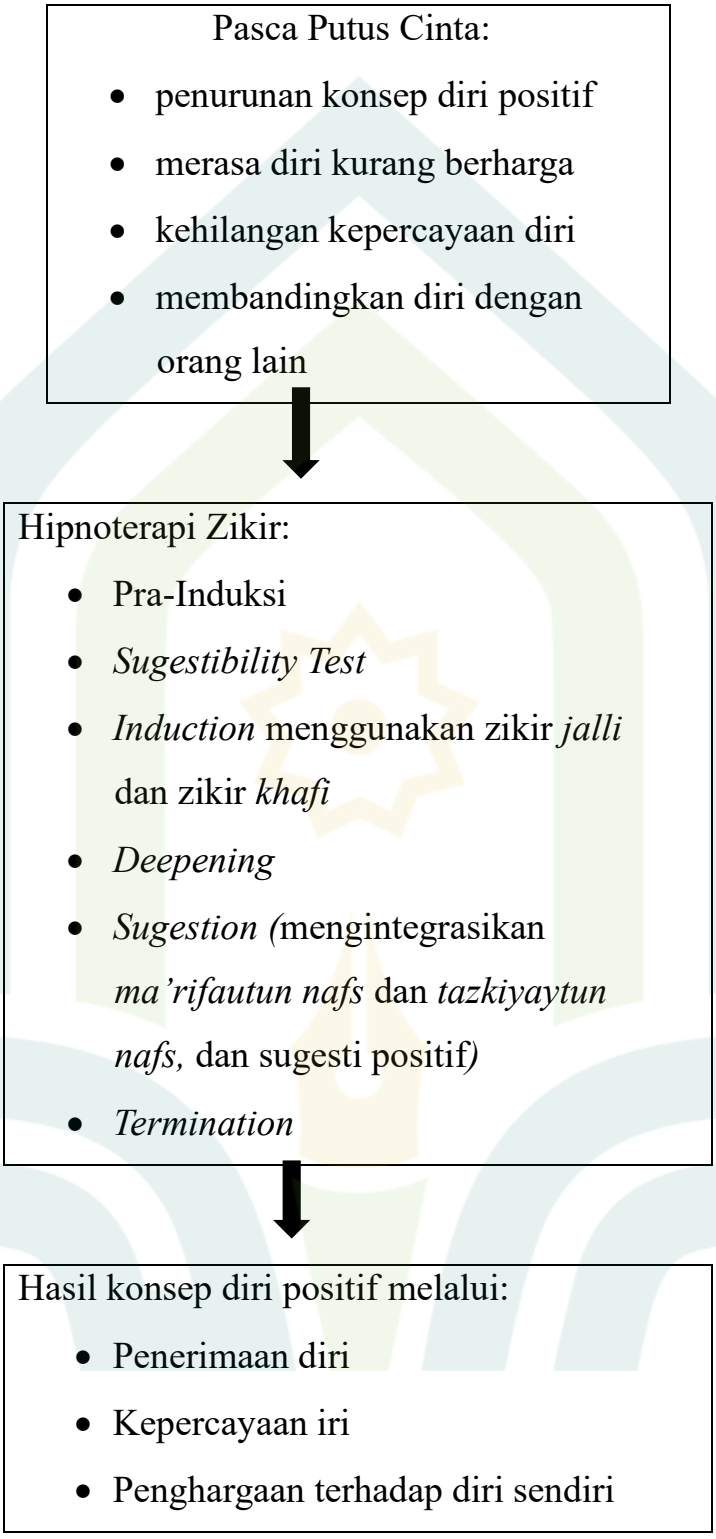
menunjukkan adanya perubahan dalam cara individu memandang dirinya sendiri, yaitu menurunnya konsep diri positif. Konsep diri berkaitan dengan bagaimana seseorang memahami, menilai, dan menerima dirinya. Ketika individu mengalami pengalaman yang menyakitkan dan tidak mampu mengelolanya dengan baik, maka penilaian terhadap diri bisa berubah menjadi negatif.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu pendekatan yang dapat membantu individu mengelola emosi sekaligus membangun kembali pandangan positif terhadap dirinya. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah hipnoterapi zikir. Pelaksanaan hipnoterapi zikir dimulai dari tahap *pra-induksi*, yaitu proses wawancara untuk mengetahui latar belakang dan permasalahan klien serta membangun rasa nyaman. Setelah itu dilakukan *sugestibility test* untuk melihat tingkat respons klien terhadap sugesti. Tahap berikutnya adalah *induction*, yaitu membawa klien masuk ke kondisi relaksasi yang lebih dalam. Pada tahap ini zikir mulai diterapkan, baik dalam bentuk zikir jali yang diucapkan secara jelas maupun zikir khafi yang dilakukan di dalam hati. dilanjutkan dengan *deepening* untuk memperdalam kondisi relaksasi agar sugesti dapat diterima lebih optimal. Setelah klien berada pada kondisi yang tenang dan fokus, klien diarahkan untuk mengenali dan memahami dirinya (*ma'rifatun nafs*), membersihkan jiwa dari perasaan negatif (*tazkiyatun nafs*), serta menanamkan keyakinan positif bahwa dirinya tetap berharga, mampu menerima pengalaman putus cinta, dan bangkit dengan lebih percaya diri. Tahap terakhir adalah *termination*, yaitu mengembalikan klien ke kondisi sadar secara perlahan dan memastikan ia merasa nyaman sebelum sesi terapi diakhiri.[40]

Melalui tahapan yang dilakukan secara bertahap dan terarah, hipnoterapi zikir diharapkan dapat membantu klien memperbaiki cara pandangnya terhadap diri sendiri setelah mengalami putus cinta. Proses ini tidak hanya sekadar memberikan sugesti positif, tetapi juga mengajak klien untuk lebih tenang, rileks, dan mendekatkan diri kepada Allah melalui zikir. Dalam keadaan yang lebih santai dan fokus, klien menjadi lebih mudah memahami perasaan serta pikiran negatif yang selama ini memengaruhi dirinya, lalu perlahan mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif dan membangun dirinya sendiri. Perubahan tersebut terlihat dari mulai tumbuhnya rasa percaya diri, berkurangnya rasa takut atau curiga berlebihan terhadap orang lain, serta munculnya keberanian untuk kembali berinteraksi

[40] Sevta Arisyadi, Terapis Klinis, Wawancara Pribadi, Peklaongan, 16 September 2025

dan membuka diri dalam lingkungan sosial. Selain itu, klien juga belajar menerima keadaan dirinya dengan lebih ikhlas tanpa terus-menerus menyalahkan diri atas kegagalan hubungan yang telah terjadi.



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

F. Metode Penelitian

1.Jenis dan pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitiain lapangan *(filed research)*. Penelitian lapangan merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data secara langsung dari sumber utama di lingkungan suatu fenomena berlangsung. [41] Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang melakukan analisis dan interpretasi teks dan hasil interview dengan tujuan untuk menemukan makna dari suatu fenomena. [42] Penelitian kualitatif disebut juga dengan *naturalistik reseach* atau penelitian yang natural, karena penelitian kualitatif lebih memfokuskan pada makna, pikiran, serta pelajaran hidup sehari-hari. Jenis kualitatif yang digunakan yaitu studi kasus. Studi kasus adalah metode yang dilakukan secara eksplorasi mendalam terhadap sebuah sistem atau keadaan tertentu yang sistematis. [43] Tujuan dari studi kasus adalah untuk memberikan gambaran secara jelas terhadap sifat-sifat dan karakter serta latar belakang, dimana selanjutnya sifat-sifat atau karakter tersebut dijadikan sesuatu yang bersifat umum.[44]

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan perspektif psikoterapi islam bagai landasan untuk menganalisis pelaksanaan hipnoterapi zikir dalam membentuk konsep diri positif pada individu pasca putus cinta. Psikoterapi Islam merupakan proses penyembuhan gangguan psikologis yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah dengan tujuan mengatasi masalah kejiwaan sekaligus mendekatkan individu kepada Allah Swt. Melalui pendekatan ini, kesehatan mental dipahami sebagai keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual sehingga terapi diarahkan untuk membentuk ketenangan jiwa, membersihkan hati, dan

---

[41] Novita sari, Nurul Saniah, Margiyono Suyiitno etc.al, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Banten: PT Sada Kurnia Pustaka, 2026): 81

[42] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2022), 3

[43] Poppy Yaniawati, Rully Indrawan, *Metodologi Penelitian: Konsep, Teknik, dan Aplikas*i, (Bandung: PT. RefikaAditama, 2024) 105

[44] Fitriyani Widiyani Rosinda etc. al, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta, Zahir Publishing, 2021), 32

mengembangkan akhlak yang baik.[45]

2.Sumber Data

Sumber data yang ditulis pada penelitian ini adalah sumber data primer dan data sekunder

a. Data primer merupakan data yang berbentuk verbal maupun kata-kata yang terucap secara langsung, sikap ataupun perbuatan yang dilakukan oleh yang terpercaya. Data primer didapat dari sumber pertama dari data yang dihasilkan. Data primer didapatkan melalui observasi langsung dan wawancara.[46] Adapun yang menjadi sumber data primer dari penelitian ini adalah hipnoterapis dan dua klien yang mengalami penurunan konsep diri positif pasca putus cinta di klinik hipnoterapi Pekalongan.
b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari sumber kedua atau sekuder dari informasi yang diperlukan. Sumber data bisa membantu memberikan data keterangan pendukung untuk acuan dalam perbandingan. data sekunder bisa diperoleh melalui dokumentasi. Data sekunder dari penelitian ini adalah arsip di klinik hipnoterapi Pekalongan, buku-buku, jurnal, serta penelitian yang relevan terkait penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk menghasilkan data dan informasi dalam penelitian ini, menggunakan beberapa metode antara lain:

a. Observasi

Observasi adalah peninjauan langsung terhadap fenomena yang akan diteliti untuk mendapatkan informasi. Observasi dilihat sebagai pendekatan yang murni sebab peninjauan yang dilakukan secara langsung jadi tidak merubah kondisi yang ada.[47] Adapun jenis observasi yang dilakukan di penelitian ini

---

[45] Muhammad Basyrul Mufid, *Manajemen Tasawuf* ,(Yogyakarta: Forum Muda Cendekia, 2024) 96–110.

[46] Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif,* (Yogyakarta: Budi utama, 2018), 29

[47] Urip Sulistyo, *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif,* (Jambi: Salim Media Indonesia, 2019), 85

adalah observasi non partisispan yaitu metode dimana pengamat tidak terjun langsung dalam kegitan responden dan hanya bertindak sebagai pengamat luar.[48] Dalam penelitian ini observasi yang dilakukan yaitu dengan terjun langsung ke klinik hipnoterapi untuk mengamati kegiatan hipnoterapi zikir yang dilakukan di klinik tersebut.

b. Wawancara

Wawancara ialah proses komunikasi atau interaksi untuk mengumpulkan informasi dengan cara tanya jawab antara peneliti dengan informan. Pada hakikatnya wawancara merupakan kegiatan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang sebuah isu atau tema yang diangkat dalam penelitian. Atau, merupakan proses pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang telah diperoleh.[49] Adapun wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur tujuan dari wawanacara ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka. Jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur, wawancara ini lebih fleksibel. Wawancara semi terstruktur ini dilakukan untuk menemukan masalah dalam cakupan yang lebih luas, dan juga narasumber diharapkan menyampaikan gagasan serta pandangannya.[50] Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan kepada terapis dan dua orang klien yang mengalami penurunan konsep diri positif di klinik hipnoterapi medono.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode yang melibatkan pengumpulan data dari dokumen-dokumen yang relevan, seperti laporan, catatan, atau arsip. Dokumen dapat berasal dari sumber primer seperti surat, memo, atau rekaman, maupun data sekunder seperti buku, jurnal, atau artikel.[51] Dalam penelitian ini, peneliti

---

[48] Rohmad, Pengembangan Instrumen Non Tes, (Banyumas: Wawasan Ilmu, 2026), 21

[49] Wenny Ino Ischak, *Modul Riset Keperawatan*, (Gorontalo: Poltekes Kemenkes Gorontalo, 2019) 126

[50] Urip Sulistyo, *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*, (Jambi: Salim Media Indonesia, 2019),7

[51] Syamsiah Badruddin etc. al, Dasar-Dasar Statistik Sosial: Teori dan Praktik Serta Petunjuk Praktis Pengolahan Data Sosial dengan SPSS, (Yogyakarta, Zahir Publishing, 2024), 7

menggunakan jenis dokumentasi berupa foto dan video pendek saat hipnoterapi zikir berlangsung.

4. Teknik Analisis Data

Menurut Miles dan Huberman. Analisis data kulaitatif dilakukan secara interaktif dan berkesinambungan pada setiap tahap penelitian. Teknik pengolahan data kualitatif dilakukan dengan 3 tahapan. [52]yaitu:

a. Reduksi data yaitu proses pemilahan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, serta transformasi data kasar yang muncul dari catatan lapangan. Reduksi dilakukan sejak awal pengumpulan data. Tujuan dari reduksi data adalah agar data yang diperoleh mejadi lebih fokus dan bermakna.
b. Penyajian data. Setelah data direduksi, data disajikan dalam bentuk yang mudah dipahami dan di interpretasikan. Bentuk penyajian data bisa berupa teks naratif, tabel, dan bagan. Dengan penyajian data peneliti dapat melihat gambaran menyeluruh dan menemukan pola hubungan antar variabel.
c. Penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan bersifat sementara di awal, kemudian terus di verifikasi selama penelitian berlangsung. Verifikasi dilakukan dengan cara mencari bukti tambahan, atau mengulang analisis supaya kesimpulan semakin kokoh dan valid. Hasil akhirnya temuan yang menjawab fokus penelitian.[53]

G. Sistematika Penulisan

Secara umum skripsi terbagi menjadi lima bab dan di dalam setiap bab memiliki sistematika yang berbeda-beda, antara lain:

Bab I Pendahuluan, pada bab ini terdiri dari Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka, Metode Penelitian dan terakhir Sistematika Penulisan.

Bab II Landasan Teori, Pada bab ini terdiri dari dua subbab, subbab pertama membahas mengenai pengertian, tahapan dan

---

[52] Hesi Eka Putri, *Metode Penelitian Ekonomi dan Bisnis Islam*, (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2026), 118

[53]Hesi Eka Putri, *Metode Penelitian Ekonomi dan Bisnis Islam*, Ponorogo, Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2026), 118

manfaat dari hipnoterapi zikir, subbab kedua berisi tentang pengertian, dinamika, indikator, dan faktor yang mempengaruhi konsep diri positif.

Bab III Gambaran Umum dan Hasil Penelitian. Gambaran umum berisi Profil Klinik Hypnoterapi Pekalongan. Hasil penelitian terdiri dari dua subbab yang pertama berisi Pelaksanaan Hipnoterapi zikir untuk Membentuk Konsep diri Positif Pasca Putus Cinta. Subbab kedua berisi konsep diri klien sebelum dan sesudah melakukan hipnoterapi zikir

Bab IV Analisis Hasil Pelaksanaan Hipnoterapi Zikir untuk Membentuk Konsep diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan. Meliputi dua subbab, subbab pertama analisis mengenai Pelaksanaan Hipnoterapi Zikir utuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca putus cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan, subbbab yang kedua berisi analisis konsep diri klien sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi zikir.

Bab V Penutup, yang berisi Kesimpulan dan Saran

BAB II
HIPNOTERAPI ZIKIR DAN KONSEP DIRI POSITIF

Pada bab ini berfokus pada hipnoterapi zikir dan konsep diri positif sebagai landasan teori penelitian. Hipnoterapi zikir dibahas untuk memahami pengertian, tahapan, serta perannya dalam membantu individu menghadapi permasalahan psikologis melalui perpaduan teknik hipnosis dan zikir. Selanjutnya, konsep diri positif dibahas untuk menjelaskan pengertian, aspek, serta proses terbentuknya pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Kedua pembahasan tersebut menjadi dasar untuk memahami bagaimana hipnoterapi zikir dapat membantu membentuk konsep diri positif pada individu pasca putus cinta.

A. Hipnoterapi zikir

1. Pengertian Hipnoterapi Zikir

Menurut Ibrahim hipnoterapi zikir merupakan metode penyembuhan yang mengkombinasikan hipnosis dengan ajaran Islam untuk menanamkan sugesti positif ke dalam alam bawah sadar klien. Tujuannya adalah agar 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 bentuk penerapannya adalah hipnoterapi zikir, yaitu penggunaan teknik hipnosis yang dipadukan dengan relaksasi dan penghayatan zikir sebagai penguatan spiritual dalam proses terapi.[54]

Menurut Achamd Setya Roswendi dan Denok Sunarsi Hipnoterapi adalah suatu rangkaian proses yang digunakan seorang hipnoterapis untuk menyelesaikan masalah klien dengan ilmu hipnosis. Hipnoterapi adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi atau trans, dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai, maka secara alamiah gerbang

[54] Ibrahim, "*Kesehatan Ala hipnoterapi islam"...*107

pikiran bawah sadar sesesorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.[55]

Secara etimologis, kata zikir bersumber dari bahasa Arab, yaitu *zakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, menyebut, mengucapkan, dan mengenang Adapun dari sudut pandang terminologi syariat, zikir diartikan sebagai aktivitas mengingat Allah secara terus-menerus. Namun, lebih dari sekadar ingatan kognitif. zikir dimaknai sebagai kesadaran kesadarn eksistensial seorang muslim yang mengakui dirinya sebagai hamba Allah. Kesadaran ini mewajibkan dirinya untuk senantiasa berpijak pada pola pikir Islami atau tafakkur dalam setiap merespons realitas kehidupan, serta menuntutnya untuk berperilaku dan bertindak sesuai dengan tuntunan syariat Islam yang telah digariskan. Sikap dan perilaku tersebut haruslah terwujud dalam segala kondisi dan situasi, baik ketika ia dalam posisi berdiri tegak, duduk tenang, ataupun berbaring istirahat. Artinya, zikir bukanlah aktivitas yang terikat waktu atau tempat, melainkan sebuah kesadaran yang menyertai setiap hembusan nafas kehidupan seorang mukmin.[56]

Pemahaman mengenai zikir sebagai bentuk kesadaran spiritual menjadi landasan dalam pelaksanaan hipnoterapi zikir yang berorientasi pada pembentukan konsep diri positif. Dalam perspektif tasawuf, proses ini dapat dikaitkan dengan *ma'rifatun nafsi*, yaitu upaya mengenali diri sebagai hamba Allah Swt. dengan memahami kelebihan, kekurangan, dan keterbatasan diri, serta *tazkiyatun nafs*, yaitu proses menyucikan jiwa dari sifat-sifat tercela dan menumbuhkan sifat-sifat terpuji. Melalui penghayatan zikir dan pemberian sugesti positif, individu diarahkan untuk mengurangi kebiasaan menyalahkan diri sendiri, melepaskan penyesalan secara bertahap, serta menumbuhkan sikap sabar dan ikhlas dalam menghadapi putus cinta. Dengan demikian, hipnoterapi zikir dapat dikaji sebagai upaya yang memadukan

[55] Achmad Setya Roswendi, *Denok Sunarsi, Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*, (Banten: Runzune Sapta Konsultan, 2020), 33.

[56] Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, Jakarta: Prenadamadia Group, (2018): 41

penguatan spiritual dan pengelolaan psikologis untuk membantu individu mengenali, memperbaiki, dan menerima dirinya secara lebih seimbang sehingga mendukung terbentuknya konsep diri positif sesuai dengan nilai-nilai Islam.[57]

2. Tahapan Hipnoterapi Zikir

Pelaksanaan hipnoterapi zikir terdiri atas beberapa tahapan yang saling berkaitan dan dilakukan secara berurutan. Masing-masing tahapan dirancang untuk mempersiapkan kondisi psikologis klien, mempermudah pemberian sugesti terapeutik, serta memperkuat aspek spiritual melalui praktik zikir sebagai bagian dari proses penyembuhan. Adapun tahapan-tahapan dalam pelaksanaan hipnoterapi zikir meliputi sebagai berikut:

a. Pra induksi

Pre induction merupakan tahap awal pada hipnoterapi. Pada tahap ini diawali dengan bacaan basmallah klien dan terapis melakukan perkenalan diri secara bergantian. Tujuan dari tahapan itu adalah untuk membangun rasa saling percaya dan aman terapis teradap klien, menghilagkan rasa takut klien, dan memberikan penjelasan mengenai hipnoterapi.[58]

b. *Sugesbility test*

Sugesbility merupakan tahap dimana terapis melakukan pengujian terhadap klien untuk mengetahui kemampuan klien dalam menerima dan merespon sugesti. Tujuan dari tahap ini untuk membantu terapis meenetukan teknik induksi yang sesuai serta membangun kepercayaan klien pada psoses hipnoterapi.[59]

c. *Induction*

Induction merupakan teknik yang digunakan oleh hipnoterapis untuk mengalihkan fokus klien dari pikiran sadar menuju pikiran bawah sadar, dengan melewati area

---

[57] Ibrahim, "Kesehatan Ala hipnoterapi islam," *Jurnal Syiar* 18, no. 2, (2018): 109

[58] Achmad Setya Roswendi, Denok Sunarsi, "*Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*"... 51.

[59] Achmad Setya Roswendi, Denok Sunarsi, Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner....52

kritis atau critical area. Ketika tubuh mulai rileks, pikiran pun ikut menjadi tenang, sehingga frekuensi gelombang otak klien menurun dari beta ke alfa, lalu ke theta. Semakin rendah gelombangnya, klien akan semakin tenang dan masuk dalam kondisi trance. Kondisi inilah yang disebut sebagai keadaan terhipnotis.[60] Pada tahap ini, hipnoterapi dipadukan dengan praktik zikir sehingga metode tersebut dikenal sebagai hipnoterapi zikir. Zikir digunakan sebagai media untuk membantu klien mencapai ketenangan batin, meningkatkan konsentrasi, serta menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Allah SWT. Dalam pelaksanaannya, digunakan dua bentuk zikir, yaitu zikir jali, yakni zikir yang dilafalkan secara jelas dan terdengar, serta zikir khafi, yaitu zikir yang dilakukan secara lirih di dalam hati. Perpaduan antara teknik induksi dan zikir diharapkan mampu menciptakan kondisi relaksasi yang lebih mendalam sekaligus memberikan ketenangan psikologis dan spiritual sebelum klien menerima sugesti terapeutik. Pada tahap *induction* dalam praktik hipnoterapi zikir klien terlebih dahulu diarahkan untuk mengucapkan basmalah sebagai wujud permohonan perlindungan dan penyucian niat. Setelah itu, klien diajak untuk menetapkan niat bahwa seluruh proses pemulihan ini dijalani semata-mata demi mengharap bantuan dari Allah SWT. setelah itu klien dituntun oleh terapis untuk mengucapkan zikir dan mengucapkan di dalam hati seperti "*laahaulawalaquwwata illa billah"*, *astaghfirullahahl adzim*, Tahapan ini tidak hanya memperkuat kesiapan mental dan spiritual klien, tetapi juga membuka akses menuju alam bawah sadar dengan sikap tunduk

[60] Achmad Setya Roswendi, Denok Sunarsi, Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner....52

sepenuhnya kepada Allah, sehingga proses hipnoterapi dapat berlangsung lebih dalam dan penuh makna.[61]

d. *Deepening* dilakukan dalam terapi ini bertujuan untuk mengarahkan klien untuk masuk kedalam *trance* yang lebih dalam. [62]

e. *Sugestion*

Sugestion diartikan sebagai rangkaian kata atau kalimat tertentu yang disampaikan dengan cara tertentu, dalam situasi tertentu, supaya dapat memberi pengaruh untuk kehidupan kedepannya.[63]

f. *Termination*

Termination adalah tahap dimana berakhirnya suatu proses kegiatan terapi. Pada tahap ini klien diberikan sugesti untuk bangun dari tidur setelah dilakukan hipnoterapi. Tahapan ini bertujuan untuk mempersiapkan kondisi psikologis klien agar merasa aman dan nyaman, sehingga dapat mencegah munculnya kejutan atau ketidaknyamanan psikologis
selama proses hipnoterapi berlangsung.[64]

Hipnoterapi zikir di aplikasikan pada tahapan induksi, deepening, sugesti, dan termination, seperti halnya dalam penelitian Liko Maryudiyanto yang mengungkapkan bahwa[65]:

a. Pada tahapan induksi dalam praktik hipnoterapi zikir, klien terlebih dahulu diarahkan untuk mengucapkan basmalah sebagai wujud permohonan perlindungan dan penyucian niat. Setelah itu, klien diajak untuk menetapkan niat bahwa seluruh proses pemulihan ini dijalani semata-mata demi mengharap bantuan dari Allah

[61] Liko Maryudiyanto, Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter, *Jurnal Ruhul Islam* 2, no.2 (2024): 81

[62] Achmad Setya Roswendi, Denok Sunarsi, Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner, 52

[63] Rian Tasalim, Laily Widya Astuti, T*erapi Komplementer*, (Jakarta:gupedia, 2021), 22

[64] Rian Tasalim, Laily Widya Astuti, T*erapi Komplementer*, (Jakarta:gupedia, 2021), 22

[65] Liko Maryudiyanto, Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter, ... 81-82.

SWT. Setelah itu klien dibimbing untuk melakukan zikir. Tahapan ini tidak hanya memperkuat kesiapan mental dan spiritual klien, tetapi juga membuka akses menuju alam bawah sadar dengan sikap tunduk sepenuhnya kepada Allah, sehingga proses hipnoterapi dapat berlangsung lebih dalam dan penuh makna.

b. Dalam praktik hipnoterapi zikir, *Deepening* dapat diperkuat melalui lantunan zikir seperti "*Subhanallah*," "*Alhamdulillah*," atau "*laa haulaa wa laa quwwata illa billah*" yang diucapkan secara perlahan dan berulang-ulang. Zikir ini berperan dalam menenangkan batin, menyeimbangkan emosi, serta menumbuhkan rasa tenteram dan kehadiran Allah yang mendalam di hati klien. Dengan menyelaraskan sugesti pendalaman dengan zikir, klien tidak hanya menjadi lebih tenang secara psikis, tetapi juga merasakan ikatan spiritual yang lebih kuat, sehingga proses memasuki alam bawah sadar berlangsung dengan lebih khidmat dan mendalam.

c. Pada tahap sugesti, salah satu metode yang digunakan adalah memanggil bagian diri yang penuh kebijaksanaan *(part wisdom)* dengan mengajak klien merenungkan makna serta kasih sayang Allah melalui asmaul husna, seperti Ar-Rahman dan Ar-Rahim. Proses ini diintegrasikan dengan *ma'rifatun nafs*, yaitu mengenali dan memahami diri sendiri, termasuk menyadari perasaan, pengalaman menyakitkan, serta penilaian negatif yang selama ini ditujukan kepada diri sendiri. Melalui proses tersebut, klien diarahkan untuk memahami bahwa pengalaman putus cinta tidak menentukan nilai dan keberhargaan dirinya. Selanjutnya, proses *tazkiyatun nafs* dilakukan dengan membantu klien melepaskan perasaan negatif, seperti marah, kecewa, dendam, dan kebiasaan menyalahkan diri sendiri. Proses ini dilanjutkan dengan tahap pemaafan, yaitu membantu klien belajar memaafkan, menerima kenyataan, dan berdamai dengan pengalaman masa lalu tanpa harus

membenarkan tindakan yang telah menyakitinya. Untuk memperkuat proses pemulihan, terapis membimbing klien membayangkan momen-momen positif yang menenangkan, memberikan rasa aman, dan menghadirkan kebahagiaan dengan menghayati kasih sayang Allah SWT. Seluruh proses tersebut dipadukan dengan pemberian sugesti positif agar klien mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, menghargai diri sendiri, serta membangun keyakinan bahwa dirinya tetap berharga dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik. Dengan demikian, integrasi *ma'rifatun nafs, tazkiyatun nafs*, dan sugesti positif diharapkan dapat membantu membentuk konsep diri yang lebih positif pasca putus cinta.

d. Dalam hipnoterapi zikir, pada tahap *termination* tidak hanya bertujuan untuk mengembalikan klien ke kondisi sadar, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa syukur yang mendalam. Setelah klien sepenuhnya keluar dari keadaan trance, terapis membimbingnya untuk memanjatkan doa sebagai ungkapan syukur atas ketenangan, kebaikan, dan pelajaran yang diperoleh selama sesi. Doa ini menjadi simbol pengakuan atas kasih dan rahmat Allah SWT dalam proses pemulihan, serta menjadi penutup yang menyentuh sisi emosional dan spiritual klien. Melalui ungkapan syukur ini, klien diajak untuk menyerap dan menyimpan pengalaman positif yang telah dirasakan, sehingga manfaat terapeutik dari sesi tersebut dapat bertahan lebih lama dan membawa dampak nyata dalam kehidupan sehari-hari.

3. Manfaat Hipnoterapi

Menurut Hammond hipnoterapi memiliki beberapa manfaat untuk menangani beberapa perasalahan. Yaitu:

a. Masalah fisik

Menurut Hammond, hipnoterapi bermanfaat sebagai terapi pendamping dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan

fisik. Melalui sugesti yang diberikan saat individu berada dalam kondisi hipnosis, hipnoterapi dapat membantu mengurangi nyeri akut maupun kronis, bahkan digunakan sebagai hipnoanestesi pada prosedur medis tertentu. Selain itu, hipnoterapi juga dimanfaatkan untuk membantu penanganan berbagai kondisi medis, seperti kanker, penyakit kulit, luka bakar, gangguan neurologis, gangguan mata, insomnia, serta mendukung persalinan dan beberapa gangguan kesehatan reproduksi. Hipnoterapi juga membantu mengurangi keluhan akibat gangguan psikosomatis dan penyakit autoimun dengan mengendalikan stres dan meningkatkan relaksasi.[66]

b. Masalah Emosi

Menurut Hammond, hipnoterapi bermanfaat untuk membantu memperbaiki kondisi emosional melalui pemberian sugesti positif saat individu berada dalam kondisi hipnosis. Hipnoterapi dapat meningkatkan harga diri, rasa percaya diri, dan optimisme. Seperti masalah yang dialami oleh klien di kliik hipnoterapi Medono, selain itu, hipnoterapi juga membantu mengatasi kecemasan, stres, serta berbagai gangguan emosional seperti psikosis tertentu, dan gangguan identitas disosiatif. Dengan menciptakan kondisi relaksasi yang mendalam, hipnoterapi membantu individu mengelola emosi sehingga menjadi lebih tenang dan mampu menghadapi berbagai tekanan hidup.[67]

c. Masalah Perilaku

Menurut Hammond, hipnoterapi berperan dalam membantu mengubah perilaku yang kurang adaptif melalui pemberian sugesti terapeutik pada alam bawah sadar. Hipnoterapi digunakan untuk mengatasi berbagai kebiasaan negatif, seperti merokok, kecanduan, gangguan makan, dan perilaku kompulsif. Selain itu, hipnoterapi juga membantu

---

[66] D. Coryodon Hammond, *Terjemah Handbook of Hypnotic Sugestion and Metaphors*, (New York, w.w. norton & company, 1990)), 153

[67] D. Coryodon Hammond, *Terjemah Handbook of Hypnotic Sugestion and Metaphors*, (New York, w.w. norton & company, 1990), 4, 87, 475

meningkatkan konsentrasi, performa akademik maupun olahraga, serta mendukung penanganan disfungsi seksual dan masalah hubungan. Pada anak-anak, hipnoterapi dimanfaatkan untuk mengatasi masalah perilaku, seperti ***enuresis*** (mengompol) dan kebiasaan mengisap jempol.[68]

4. Manfaat Zikir

Menurut Muzakkir zikir secara lisan maupun menggunakan batin mempunyai manfaat besar bagi kehidupan khususnya dalam menjaga kesehatan jiwa, antara lain:

a. Memantapkan iman
   Zikir membantu seseorang menguatkan keimanan dan kesadaran akan hubungan dirinya dengan Allah.
b. Memperkuat energi akhlak
   Zikir mendorong seseorang untuk memiliki perilaku dan akhlak yang lebih baik.
c. Terhindar dari bahaya
   Dengan mengingat Allah, seseorang lebih mampu menjaga diri dari hal-hal yang dapat membahayakan atau merugikan dirinya.
d. Sebagai terapi jiwa
   Zikir membantu memberikan ketenangan pada pikiran dan perasaan sehingga dapat membantu mengatasi gangguan kejiwaan, seperti stres.
e. Membentuk proses perubahan diri
   Zikir dapat membentuk perubahan diri mulai dari renungan, sikap, aktualisasi, sampai memperhatikan alam. Jadi, zikir tidak berhenti pada ucapan, tetapi dapat mendorong perubahan sikap dan perilaku.[69]

B. Konsep Diri Positif

1. Pengertian Konsep Diri

Menurut Carl Rogers, individu mempunyai dorongan yang mendasar berupa untuk menyadari potensinya sehingga dapat

---

[68] D. Coryodon Hammond, *Terjemah Handbook of Hypnotic Sugestion and Metaphors*, (New York, w.w. norton & company, 1990, , 379, 407, 475

[69] Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf, (*Jakarta: Prenadamadia Group, 2018), 50-53

mencapai tahap human beingness yang paling tinggi atau menjadi manusia yang seutuhnya.[70] Sejalan dengan yang dijelaskan oleh Ki Fudyartanta, konsep diri adalah keseluruhan pandangan yang dimiliki individu mengenai dirinya, yang mencakup persepsi, keyakinan, serta penilaian terhadap diri sendiri. Konsep diri tersebut tersusun secara teratur dan konsisten sehingga membentuk cara individu memahami, memandang, dan menilai dirinya dalam berbagai situasi kehidupan[71] Rogers mengemukakan bahwasanya tingkah laku merupakan fungsi dari pola pengalaman yang bersifat subyektif. Individu akan berperilaku tergantung pada lapangan fenomenalnya, tergantung dari cara individu mempersepsikan fenomenal yang subyektif yaitu bagaimana individu mengalami dan menerjemahkan kehidupan nyatanya. Konsep diri ini akan memberikan pandangan orang lain tentang dirinya, kekhasan yang ada pada dirinya.[72]

Dalam kajian tasawuf, pembentukan diri dapat dikaitkan dengan konsep ma'rifatun nafsi dan *tazkiyatun nafs*. *Ma'rifatun nafsi* merupakan ikhtiar manusia untuk mengenal dirinya sebagai makhluk sekaligus hamba Allah Swt., dengan menyadari potensi, kelemahan, keterbatasan, serta tanggung jawabnya dalam menjalani kehidupan. Pengenalan diri ini menjadi jalan bagi seseorang untuk melakukan muhasabah, yaitu menelaah keadaan batin, menyadari kekurangan, dan memahami hal-hal yang perlu diperbaiki. Adapun *tazkiyatun nafs* merupakan proses menyucikan jiwa dari sifat-sifat tercela (akhlak mazmumah) dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji (akhlak mahmudah). Proses tersebut dilakukan melalui kesungguhan memperbaiki batin, mengendalikan hawa nafsu, memperbanyak zikir, serta mendekatkan diri kepada Allah Swt. Dengan demikian, ma'rifatun nafsi menjadi jalan untuk mengenali keadaan diri, sedangkan tazkiyatun nafs menjadi ikhtiar untuk membersihkan dan memperbaiki keadaan tersebut. Keduanya dapat dikaitkan dengan

[70] Carl Ransom Rogers, "*On Becoming A Person*"...252-254

[71] Ki Fudyartanta, Psikologi Kepribadian Paradigma Filosofis, Tipologis, Psikodinamik, dan Organismik Holistik, Yogyakarta: Pustaka Pelajar,(2012):435

[72] Carl Ransom Rogers, "*On Becoming A Person*", Yogyakarta, Pustaka Pelajar 2012: 351

pembentukan konsep diri karena membantu individu memahami dirinya secara lebih arif, tidak terjebak dalam penilaian yang merendahkan diri, serta menyadari bahwa kekurangan bukan alasan untuk mengingkari potensi dan nilai dirinya sebagai hamba Allah SWT.[73]

Setiap individu berusaha mempertahankan konsep diri yang dimilikinya agar tetap konsisten dan selaras dengan pengalaman yang dialami. Tujuan utama organisme bukan hanya mencari kesenangan atau menghindari penderitaan, melainkan menjaga agar pandangan tentang dirinya tetap utuh dan tidak bertentangan. Oleh karena itu, individu membentuk sistem nilai yang berpusat pada penilaian terhadap dirinya sendiri. Nilai-nilai tersebut memengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, dan bertindak sehingga perilakunya cenderung sesuai dengan konsep diri yang dimilikinya, meskipun terkadang tidak memberikan keuntungan atau penghargaan. Namun, apabila pengalaman yang dialami tidak sesuai dengan konsep diri, maka akan muncul keadaan yang disebut inkongruensi, yaitu ketidaksesuaian antara pandangan diri dan pengalaman nyata. Sebagai contoh, seseorang yang memandang dirinya sebagai orang yang cerdas dapat merasa terganggu ketika mengalami situasi yang membuatnya tampak tidak mampu atau melakukan kesalahan.[74]

Struktur diri (*self*) terbentuk melalui interaksi individu dengan seluruh pengalaman yang dialaminya (*medan fenomenal*), terutama melalui hubungan dan penilaian dari orang-orang di sekitarnya. Struktur diri merupakan gambaran tentang diri yang tersusun secara teratur dan relatif konsisten, yang mencakup cara individu memandang dirinya serta nilai-nilai yang diperoleh dari lingkungannya. Melalui berbagai pengalaman, individu mulai menyadari bahwa dirinya berbeda dengan orang lain dan membentuk pemahaman mengenai siapa dirinya. Pengalaman yang dianggap sesuai dengan pandangan dirinya akan diterima dan menjadi bagian dari konsep diri, sedangkan pengalaman yang tidak

---

[73] A. Gani, Tasawuf Amali bagi Pencari Tuhan, (Bandung, Alfabeta, 2019),172

[74] Alwisol, *Psikologi kepribadian,* (Malang: UMM Press, 2019), 286

sesuai cenderung ditolak atau tidak dimasukkan ke dalam konsep dirinya. Proses ini berlangsung terus-menerus sehingga konsep diri semakin berkembang dan hubungan individu dengan lingkungannya menjadi semakin jelas. Selain dibentuk oleh pengalaman pribadi, konsep diri juga dipengaruhi oleh nilai-nilai yang berasal dari orang lain, terutama orang tua dan lingkungan terdekat.[75]

2. Dinamika Konsep Diri Positif

Dinamika konsep diri merupakan proses perkembangan cara individu memandang serta menilai dirinya berdasarkan pengalaman dan interaksinya dengan lingkungan. Konsep diri dapat berkembang menjadi lebih positif atau negatif sesuai dengan pengalaman yang diterima individu. Adapun dinamika konsep diri menurut Carl Rogers meliputi:

a. Penerimaan Positif Tanpa Syarat (*Unconditional positive regard)*

konsep diri berkembang melalui pengalaman yang dialami individu sejak bayi. Pengalaman yang memberikan kepuasan membantu membentuk gambaran tentang dirinya, baik mengenai siapa dirinya, bagaimana seharusnya dirinya, maupun bagaimana dirinya dapat berkembang. Seiring berkembangnya konsep diri, individu membutuhkan penerimaan, kasih sayang, dan penghargaan dari lingkungan. Rogers menekankan pentingnya *unconditional positive regard*, yaitu penerimaan terhadap individu secara utuh tanpa syarat. Penerimaan tersebut dapat membantu individu mengembangkan *positive self-regard*, yaitu kemampuan menerima dan menghargai dirinya sendiri. Sebaliknya, *conditional positive regard* membuat individu merasa berharga hanya ketika memenuhi harapan orang lain. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan potensi dan aktualisasi dirinya.[76]

---

[75] Alwisol, *Psikologi kepribadian,* Malang: UMM Press, 2019), 281
[76] Carl Ransom Rogers, "*On Becoming A Person"*....42-43

b. Konsistensi dan Salingsuai (*self consisitency dan congruence)*

Individu berusaha mempertahankan konsistensi dalam konsep dirinya. Individu cenderung bertingkahlaku sesuai dengan konsep diri yang dimilikinya. Ketika persepsi tentang diri sesuai dengan pengalaman yang dialami, keadaan tersebut disebut *congruence* (salingsuai). Sebaliknya, jika terdapat perbedaan antara konsep diri dengan pengalaman nyata, disebut *incongurence* (tidak salingsuai). Inkongruensi dapat menimbulkan ketegangan, kebingungan, dan kecemasan. Untuk mempertahankan konsep dirinya, individu dapat menggunakan pertahanan diri, seperti distortion, yaitu mengaburkan atau mengubah makna pengalaman, dan denial, yaitu menyangkal pengalaman yang tidak sesuai dengan konsep dirinya. Menurut Rogers, kesesuaian antara *self* dengan pengalaman berhubungan dengan kematangan, penyesuaian, dan kesehatan mental. Perhatian Rogers adalah bagaimana inkongruensi berkembang dan bagaimana *self* dengan pengalaman dapat menjadi semakin kongruen. Jika terdapat perbedaan yang besar antara struktur *self* dengan *ideal self*, individu dapat merasa tidak puas dan mengalami salahsuai.[77]

c. Aktualisasi Diri

Menurut Rogers Organisme atau diri manusia selalu memiliki dorongan untuk maju, berkembang, dan menjadi lebih baik. Jadi, manusia tidak hanya bertindak untuk menghilangkan rasa tidak nyaman atau ketegangan, tetapi juga memiliki tujuan untuk mengembangkan dirinya atau mengaktualisasikan diri. Dorongan ini membuat seseorang berusaha mempertahankan dirinya (*maintenance*) sekaligus meningkatkan dan mengembangkan dirinya. Selain itu, manusia juga membutuhkan penerimaan positif dari orang lain **(***positive regard***)** dan penerimaan positif terhadap dirinya sendiri **(***self-regard***)**. Kebutuhan tersebut mulai berkembang sejak masa bayi melalui pengalaman ketika seseorang mendapatkan kasih

[77] Carl Ransom Rogers, "*On Becoming A Person"*....435-436

sayang, perhatian, dan penerimaan dari orang lain. Pengalaman tersebut kemudian membantu seseorang belajar menerima dan menghargai dirinya sendiri.[78]

Pengalaman individu dalam memperoleh penerimaan dan penghargaan dari orang lain dapat memengaruhi perkembangan konsep diri. Ketika individu merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan, konsep diri dapat berkembang secara lebih positif. Sebaliknya, pengalaman penolakan atau kurangnya penerimaan dapat menyebabkan konsep diri berkembang ke arah yang kurang positif.[79]

3. Indikator Konsep Diri

Menurut Alwisol sejalan dengan pemikiran Carl Rogers individu yang memiliki konsep diri positif memiliki kepribadian yang berfungsi sepenuhnya hal dapat dilihat dari ciri-cirinya:

1. Terbuka terhadap pengalaman. Orang yang terbuka terhadap pengalaman mampu menyadari dan menerima pikiran serta perasaannya tanpa merasa terancam atau menyangkalnya. Ia dapat mengenali perasaan yang muncul dalam dirinya, termasuk perasaan tidak suka atau muak, tanpa harus melampiaskannya melalui perilaku. Dengan demikian, ia dapat mengendalikan perasaannya dan tetap menjaga hubungan dengan orang lain.[80]
2. Hidup menjadi lebih bermakna. Individu menjalani setiap pengalaman sebagai sesuatu yang baru dan unik. Hal ini membuatnya lebih fleksibel, adaptif, toleran, dan spontan.[81] Semua pengalaman yang dialami mengembangkan diri dan kepribadian.
3. Yakin terhadap dirinya sendiri. Individu mampu mengambil keputusan berdasarkan pengalaman dan perasaan terdalamnya sebagai sumber utama dalam menentukan perilaku. Orang mengambil keputusan berdasarkan

[78] Carl Ransom Rogers, "*On Becoming A Person"*....120
[79] Carl Ransom Rogers, "*On Becoming A Person"*....41
[80] Alwisol, *Psikologi kepribadian,...275*
[81] Alwisol, *Psikologi kepribadian,...*275

pengalaman organismiknya sendiri, mengerjakan apa yang "dirasanya benar" sebagai bukti kompetensi dan keyakinannya untuk mengarahkan tingkahlaku yang memuaskan.

4. Kebebasan dalam memilih. Individu merasa memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan hidup dan mampu melakukan apa yang ingin dilakukannya, meskipun tetap dipengaruhi keturunan, lingkungan sosial, dan pengalaman masa lalu.
5. Kreativitas. Individu mampu hidup secara kreatif, konstruktif, dan adaptif dalam memenuhi kebutuhan dirinya maupun lingkungan.[82]

4. Komponen Konsep Diri

a. Citra diri (*self-image*), yaitu gambaran individu tentang dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya.
b. Harga diri (*self-esteem*), yaitu penilaian individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya.
c. Diri ideal (*ideal self*), yaitu gambaran diri yang ingin dicapai oleh individu.[83]

[82] Alwisol, *Psikologi kepribadian,...*276
[83] Carl Ransom Rogers, "*On Becoming A Person"....*200

BAB III

HIPNOTERAPI ZIKIR UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI POSITIF PASCA PUTUS CINTA DI KLINIK HIPNOTERAPI KOTA PEKALONGAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui observasi dan wawancara pada bab ini peneliti akan mendeskripsikan gambaran umum Klinik Hipnoterapi Pekalongan, kondisi konsep diri klien pasca putus cinta sebelum mengikuti hipnoterapi zikir, serta pelaksanaan hipnoterapi zikir untuk membentuk konsep diri positif pasca putus cinta.

A. Gambaran Umum Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan

1. Profil Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan

Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan merupakan lembaga yang telah berdiri sejak tahun 2012 dan memberikan layanan penanganan terhadap berbagai permasalahan psikologis melalui metode hipnoterapi. Pada Desember 2012, klinik ini memperoleh lisensi dari IBH (Indonesian Board of Hypnotherapy). Selanjutnya, pada tahun 2016, klinik memperoleh Surat Terdaftar Pengobat Tradisional (STPT) Nomor 44/1364/V/2016. Selain itu, Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan juga memperoleh surat izin resmi dari Kejaksaan Negeri Kota Pekalongan Nomor 02/0.3.12/dsp.4/04/2016 yang berkaitan dengan penyelenggaraan pengobatan tradisional dan psikologis.

Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan berlokasi di Jalan Dharma Bakti, Medono, Perum Griya Permai Blok C. 7, Kelurahan Sapuro Kebulen, Kecamatan Pekalongan Barat, Kota Pekalongan, Jawa Tengah. Klinik ini didirikan dengan tujuan untuk membantu masyarakat dalam menangani berbagai permasalahan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kondisi psikologis. Dalam pelayanannya, klinik memanfaatkan kemampuan pikiran bawah sadar sebagai salah satu sarana untuk mendukung proses penyembuhan dan pemulihan kondisi psikologis individu.[84]

[84] Arsip Klinik Hipnoterapi Pekalongan, 25 September 2026

2. Visi Misi Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan

a. Visi:
Mengatasi kemampuan pikiran bawah sadar untuk kehidupan yang lebih baik.

b. Misi
1) Memberikan Edukasi pada masyarakat tentang kesehatan mental emosional
2) Memberikan motivasi kepada individu untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik dengan cara mendukung kesehatan mentalnya
3) Membantu klien terbebas daari problem mental emosional dengan pendekatan spiritual.[85]

3. Layanan Program Kerja Klinik Hipnoterapi Pekalongan

Program kerja Klinik Hypnotherapy Pekalongan diselenggarakan sesuai dengan ruang lingkup permasalahan yang ditangani, meliputi permasalahan motivasi, mental, emosional, psikosomatik, serta berbagai permasalahan psikologis lainnya. Bentuk layanan yang diberikan kepada klien cukup beragam, di antaranya konseling, pelatihan atau *workshop*, hipnoterapi, hipnokonseling, terapi Qur'ani, serta *Emotional Freedom Technique* (EFT). Pemilihan layanan tersebut disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing klien.[86]

Pada pelaksanaannya, layanan yang diberikan oleh pengelola Klinik Hypnotherapy Pekalongan juga mengintegrasikan nilai-nilai Islam. Hal ini bertujuan agar klien tidak hanya memperoleh bantuan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi, tetapi juga mendapatkan pemahaman keagamaan serta memperkuat keyakinan kepada Allah SWT sebagai Pencipta sekaligus Zat yang memberikan kesembuhan. Adapun beberapa permasalahan yang telah ditangani oleh Klinik Hypnotherapy Pekalongan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 masalah yang dapat di selesaikan

[85] Arsip Klinik Hipnoterapi Pekalongan, 25 September 2026
[86] Arsip Klinik Hipnoterapi Pekalongan, 25 September 2026

No.	Masalah yang dapat di selesaikan
1.	*Mapping & change of mind* (memetakan wujud impian & mengubah pola berpikir) untuk menuju kesuksesan
2.	Trauma, selalu terbayang masa lalu yang kelam, dan melupakan pengalaman yang buruk
3.	Fobia atau rasa takut yang berlebihan dan tidak wajar
4.	Stress, terlalu banyak beban pikiran
5.	Depresi, penurunan suasana hati, atau kesedihan dalam jangka waktu yang lama akibat sesuatu yang terjadi
6.	Pengendalian diri, mengandalikan marah yang mudah meluap atau gampang emosi
7.	Menyembuhkan sakit hati (perasaan terluka)
9.	Meluapkan dan menghilangkan rasa marah, dendam, kecewa terhadap seseorang
10.	Halusinasi (melihat, merasakan, dan mendengarkan yang tidak nyata)
11.	Rasa cemas yang berlebihan
12.	Minder, kurang percaya diri
13.	Menghilangkan pikiran negatif
14.	Memberikan motivasi untuk berhenti merokok
15.	Kecanduan belanja, perjudian, minum alkohol, bermain game, dan sebagainya
16.	Menghilangkan berbagai kebiasaan buruk
17.	Tidak dapat menahan kencing atau mengompol di waktu tidur
18.	Menghilangkan latah (mengeluarkan kata-kata dengan spontan ketika kaget)
19.	*Panik attack*, merasa takut secara tiba-tiba, cemas dan panik tanpa sebab
20.	Perilaku *obsessive complusive*
21.	Suka menggigit kuku atau mencabuti bulu dan rambutnya sendiri
22.	Bolak-balik memeriksa kunci pintu rumah, mobil, atau sesuatu yang perlu dikunci

23.	Takut terkena penyakit, selalu terbayang akan kematian
24.	Pikiran kosong tiba-tiba tidak tahu apa yang harus dilakukan
25.	Mudah tersinggung atau sangat sensitif terhadap kata-kata atau sikap orang lain
26.	Perasaan yang datar, tidak mampu merasa senang atau sedih. Tidak bisa mengekspresikan perasaan dengan menangis atau tertawa
27.	Paranoid. Ketakutan atau kecurigaan bahwa orang lain berencana melakukan sesuatu kepadanya. Merasa dirinya selalu dalam bahaya
28.	Sering pingsan, berteriak tanpa sadar
29.	Sering mendengar, melihat, dan merasakan sesuatu yang tidak nyata
30.	Kecemasan, tegang, grogi, dan tidak bisa berkonsentrasi pada saat ujian berlangsung
31.	Meningkatkan kemampuan *public speaking*
32.	Motivasi untuk meningkatkan semangat belajar atau bekerja
33.	Meningkatkan konsentrasi, daya ingat dan kreativitas
34.	Menangani psikosomatis, yaitu penyakit fisik yang disebabkan oleh perasaan
35.	Sakit *maag* karena banyak beban pikiran, stress, cemas dan takut
36.	Menghilangkan sakit kepala yang sering kambuh.
37.	Kesulitan untuk melupakan mantan kekasih atau tidak bisa *move on*
38.	Takut jatuh cinta lagi karena takut disakiti
39.	Kurang percaya diri di lingkungan sosial
40.	Menambah nafsu makan tanpa obat dan menambah berat badan

Berdasarkan tabel di atas terdapat 40 jenis masalah yang sudah ditangani oleh klinik Hipnoterapi Pekalongan. Dalam penelitian ini, fokus diarahkan pada konsep diri positif pada klien pasca putus

cinta. Beberapa masalah yang berkaitan dengan konsep diri antara lain minder atau kurang percaya diri, pikiran negatif, sensitif terhadap penilaian orang lain, sulit melupakan mantan, takut menjalin hubungan kembali, dan kurang percaya diri dalam lingkungan sosial.

4. Susunan Kepengurusan Klinik Hipnoterapi Pekalongan

a. Penanggung Jawab : Sevta Arisyandi, S. Kep, Ns, CHt, CI, NNLP

b. Terapis : Sevta Arisyandi, S. Kep, Ns, CHt, CI, NNLP

B. Pelaksanaan Hipnoterapi Zikir Untuk Membentuk Konsep Diri Positif

1. Tahapan Hipnoterapi

Berdasarkan hasil wawancara dengan terapis dan hasil observasi di Klinik Hipnoterapi Pekalongan, pelaksanaan hipnoterapi zikir pada klien IN dan ZK dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu *pre-induction*, *suggestibility test*, *induction*, *deepening*, pemberian sugesti, dan *termination*. Tahapan tersebut dilakukan secara bertahap agar klien dapat memasuki kondisi rileks, menerima proses terapi, dan memperoleh sugesti yang sesuai dengan permasalahan yang dialami.

Tahap pertama adalah *pre-induction*. Pada tahap ini terapis melakukan percakapan dengan klien untuk mengetahui permasalahan, kondisi yang dirasakan. Tahap ini juga menjadi proses awal untuk membangun rasa nyaman dan kepercayaan antara terapis dengan klien. Seperti yang dikatakan oleh terapis:

> "*pre induction* itu tahap awal, jadi sebelum masuk ke proses hipnoterapinya kita ngobrol dulu sama klien. Kita gali dulu masalah yang sedang dihadapi, sejak kapan masalahnya muncul, bagaimana perasaannya setelah putus cinta, terus apa yang dirasakan dan dipikirkan

> tentang dirinya sendiri. Kita juga tanya apa yang diharapkan dari terapi ini”[87]

Sejalan dengan yang dijelaskan oleh terapis, pada IN, pembicaraan berfokus pada hubungan yang berakhir karena tidak mendapatkan restu dari orang tua pasangan. IN mengatakan:

> "Awalnya agak malu dan bingung mau cerita dari mana. Tapi setelah ditanya sama terapis, akhirnya aku ceritain semuanya, termasuk soal hubungan aku yang nggak direstui itu. Setelah cerita malah rasanya agak lega karena selama ini memang banyak yang aku pendam."[88]

Sementara itu pada tahap *pre induction*, pembicaraan pada ZK lebih banyak diarahkan pada pengalaman perselingkuhan yang menjadi penyebab berakhirnya hubungan. Pengalaman tersebut menjadi fokus karena membuat ZK merasa kecewa, sakit hati, dan mulai mempertanyakan dirinya sendiri. ZK mengatakan:

> “saya ya ngobrol, cerita, soal yang saya di selingkuhi, Saya ceritain apa yang saya rasakan setelah tahu dia selingkuh, termasuk saya yang jadi minder dan susah percaya sama orang lagi. [89]”

Tahap kedua adalah *suggestibility test*. Pada tahap ini terapis memberikan beberapa instruksi sederhana untuk mengetahui respons dan tingkat sugestibilitas klien. Setelah klien mampu mengikuti instruksi, proses dilanjutkan dengan tahap induction. Seperti yang dikatakan oleh terapis:

> “Kalau *suggestibility test* itu dilakukan sebelum masuk ke proses hipnoterapi mbak. Jadi kita kasih beberapa instruksi atau sugesti sederhana untuk melihat seberapa mudah klien mengikuti dan merespons sugesti yang diberikan. Misalnya dengan menyuruh klien membayangkan tangannya terasa ringan atau jari-jarinya

[87] sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

[88] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 Septembert 2026

[89] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

> seperti menempel. Dari situ kita bisa melihat respons klien terhadap sugesti. Tujuannya bukan untuk menilai klien baik atau tidak, tapi untuk mengetahui tingkat respons dari klien."[90]

Pada tahap su*ggestibility test*, IN dan ZK belum mengetahui secara pasti tujuan dari tes yang dilakukan. Keduanya mengikuti setiap arahan yang diberikan oleh terapis. seperti yang dikatakan oleh ZK:

> "Saya merasa aneh juga karena belum pernah melakukan sebelumnya. Tapi saya ikuti saja arahan dari terapis. Saya diminta fokus dan mengikuti instruksi yang diberikan."[91]

> "saya awalnya belum tahu itu buat apa, Mbak. Jadi ya agak penasaran juga. Saya tinggal mengikuti perintah dari terapis, disuruh fokus dan merasakan apa yang diarahkan. Setelah selesai saya merasa lebih santai dan nggak terlalu tegang."[92]

Dari hasil observasi walaupun belum memahami maksud dari instruksi tersebut, keduanya tetap mampu mengikuti arahan dengan baik dan memberikan respons sesuai sugesti yang diberikan oleh terapis. Dari proses tersebut terlihat bahwa IN dan ZK mampu merespons instruksi sebelum melanjutkan ke tahap hipnoterapi berikutnya.

Selanjutnya tahap *induction* dilakukan dengan menciptakan suasana yang tenang. Terapis memanjatkan doa terlebih dahulu sebelum proses dimulai, kemudian mengarahkan klien untuk memejamkan mata, mengatur pernapasan, dan melakukan zikir. Zikir yang digunakan antara lain *istighfar, Subhanallah, Hasbunallah wa ni'mal wakil, dan Laa haula wa laa quwwata illa billah*. Penggunaan zikir dalam tahap ini membantu klien lebih fokus dan rileks.ZK dan IN mengungkapkan:

---

[90] Sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

[91] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026

[92] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

> "saya nyaman, jadi tenang, rasane tu kaya diingetin buat nyerahin semuane sama Allah."[93]

> “Saya ngerasa santai. Awalnya pikiran masih ke mana-mana, tapi lama-lama lebih tenang. Badanku juga kerasa lebih rileks dan saya jadi lebih fokus sama suara terapis. Apalagi sambil zikir itu pikiran saya jadi nggak terlalu fokus ke masalah. Aku lebih bisa nginget Allah dan ngerasa sedikit lebih nyaman.”[94]

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti, teknik induksi diawali dengan latihan pernapasan untuk membantu klien mencapai kondisi yang lebih tenang dan fokus. Proses ini dilanjutkan dengan pembacaan basmalah, tawasul, dan Surah Al-Fatihah, kemudian disertai penghayatan zikir berupa hauqalah *(Laa haula wa laa quwwata illa billah*), istigfar, dan Subhanallah. Dalam perspektif tasawuf, rangkaian tersebut dapat dimaknai sebagai ikhtiar untuk menenangkan batin sekaligus mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui zikir dan doa. Penghayatan zikir diharapkan membantu klien mengarahkan perhatian dari beban emosional yang dirasakan menuju kesadaran spiritual, sehingga lebih siap mengikuti proses terapi. Dalam perspektif tasawuf, rangkaian tersebut merupakan ikhtiar untuk menenangkan batin sekaligus mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui zikir dan doa. Zikir *hauqalah* mengandung makna penyerahan diri kepada pertolongan dan kekuatan Allah, istigfar menjadi bentuk permohonan ampun serta introspeksi diri, sedangkan *Subhanallah* merupakan ungkapan penyucian dan pengagungan Allah dari segala kekurangan. Penghayatan makna zikir tersebut diharapkan membantu klien berserah diri kepada Allah, mengurangi beban emosional, dan membangun ketenangan batin sebagai langkah awal dalam proses pembentukan konsep diri positif.

---

[93] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026
[94] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026

Setelah klien berada dalam kondisi rileks, terapi dilanjutkan dengan tahap *deepening*. Pada tahap ini kondisi rileks klien diperdalam agar lebih siap menerima sugesti yang diberikan oleh terapis. Sebagaimana yang dijelaskan oleh terapis:

> "*Deepening* itu setelah klien sudah mulai rileks dari proses induction mbak. Kita bantu supaya kondisi rileksnya lebih dalam, misalnya dengan mengarahkan klien untuk tetap mengatur napas, memejamkan mata, dan fokus pada suara atau arahan zikir yang diberikan. Tujuannya supaya klien benar-benar berada dalam kondisi yang nyaman dan rileks, sehingga lebih mudah menerima sugesti yang nanti diberikan. Jadi sebelum masuk ke pemberian sugesti, kita pastikan dulu klien sudah cukup tenang dan fokus."[95]

Berdasarkan hasil observasi selama proses terapi, IN dan ZK. terlihat semakin rileks setelah mengikuti tahap deepening. Keduanya menunjukkan kondisi tubuh yang lebih santai dan tidak terlalu tegang. Setelah proses berlangsung, keduanya juga tampak lebih tenang dan mampu memusatkan perhatian pada arahan terapis. Kondisi ini diperkuat melalui lantunan zikir, *seperti Subhanallah, Alhamdulillah, dan Laa haula wa laa quwwata illa billah*, yang diucapkan secara perlahan dan berulang-ulang. Zikir tersebut membantu menenangkan batin, mengendalikan emosi, serta menumbuhkan rasa tenteram dan kedekatan kepada Allah SWT. Hal ini sejalan dengan yang dirasakan klien, yaitu tubuh terasa lebih ringan, tidak terlalu tegang, dan pikiran menjadi lebih tenang sehingga tidak terlalu memikirkan masalah yang dialami. Hal sama dengan yang dikatakan oleh ZK dan IN:

> "Di tahap itu saya merasa makin santai. Kayak tubuh saya sudah nggak terlalu tegang. Pikiran juga lebih enteng."[96]

---

[95] Sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

[96] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

> “Rasanya badan lebih ringan dan pikiran juga lebih tenang. Saya jadi nggak terlalu memikirkan masalah yang tadi-tadi.”[97]

Pengalaman IN dan ZK yang merasa tubuh lebih ringan, pikiran lebih enteng, dan tidak terlalu memikirkan masalah dapat disambungkan ke *ma’rifatun nafs* dan *tazkiyatun nafs* ketika keduanya mulai menyadari ketegangan tubuh dan kekusutan pikiran yang sebelumnya tidak disadari, mereka sebenarnya sedang memasuki pintu awal mengenal diri , dan kesadaran itu menjadi titik tolak penyucian jiwa melalui tahap deepening yang membantu pelepasan beban batin (*takhalli*) lalu pengisian dengan ketenangan serta kemampuan memusatkan perhatian pada arahan terapis (*tahalli*), tahap ini bukan sekadar relaksasi, melainkan tanda awal jiwa yang lebih mengenal dirinya, lebih bersih dari kegelisahan, dan lebih terarah secara spiritual.

Tahap selanjutnya adalah pemberian sugesti. Sugesti disesuaikan dengan kondisi dan permasalahan masing-masing klien. Terapis menjelaskan:

> "Kalau untuk sugestinya ya mbak, kita sesuaikan dengan masalah yang dialami klien. Karena mereka habis putus cinta dan konsep dirinya menurun, sugestinya lebih diarahkan supaya mereka bisa menerima dirinya, nggak terus menyalahkan diri sendiri, dan mulai percaya lagi sama kemampuan dirinya."[98]

Pada IN, sugesti diarahkan pada penerimaan diri, penerimaan terhadap berakhirnya hubungan, dan mengurangi kebiasaan menyalahkan diri sendiri. Hal ini membantu IN untuk mulai menerima keadaan yang telah terjadi dan memandang dirinya secara lebih positif. Seperti yang dikatakan oleh IN:

> “Saya ngerasa cukup membantu. Kaya di ingetin lagi kalau saya nggak harus terus nyalahin diri sendiri. Saya

[97] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026

[98] Sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

> juga diarahin buat nerima diri sendiri sama nerima apa yang sudah terjadi."[99]

Sedangkan pada ZK, sugesti lebih diarahkan pada penerimaan diri setelah mengalami perselingkuhan, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, dan membangun kembali kepercayaan terhadap dirinya. ZK mulai mengurangi kebiasaan menyalahkan diri sendiri dan mencoba memandang dirinya secara lebih positif. Hal ini terlihat dari respons ZK setelah menerima sugesti yang diberikan oleh terapis. ZK mulai menyadari bahwa dirinya tetap memiliki nilai dan kelebihan, sehingga tidak lagi hanya berfokus pada kekurangan dirinya. Seperti yang dikatakan oleh ZK:

> "Saya ngerasa sugestinya masuk, Mbak. Ada beberapa yang memang sesuai sama apa yang saya rasakan. Saya jadi kepikiran juga, ternyata selama ini saya terlalu menyalahkan diri sendiri atas apa yang dilakukan mantan saya. Dari situ saya mulai mencoba melihat diri saya dengan cara yang berbeda."[100]

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti, pada tahap sugesti, terapis mengarahkan klien untuk memvisualisasikan kehadiran mantan pasangan agar klien dapat menghadapi kembali pengalaman emosional yang masih membekas. Klien kemudian dibimbing untuk melepaskan beban perasaan yang dirasakan serta belajar mengikhlaskan peristiwa yang telah terjadi melalui penghayatan zikir-zikir penguatan, seperti istigfar*, Hasbunallah wa ni'mal wakil*, dan *Laa haula wa laa quwwata illa billah*. Dalam proses ini, terdapat *unsur ma'rifatun nafs*, yaitu pengenalan diri melalui upaya mengajak klien menyadari perasaan, memahami pengalaman yang menyakitkan, serta mengenali penilaian negatif yang selama ini muncul terhadap dirinya. Selain itu, proses pelepasan beban perasaan, pemaafan, dan penerimaan terhadap pengalaman masa lalu dapat dimaknai sebagai bagian

[99] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026
[100] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

dari *tazkiyatun nafs*, yaitu upaya membersihkan jiwa dari perasaan negatif yang menghambat penerimaan diri. Dalam perspektif tasawuf, proses tersebut juga berkaitan dengan muhasabah dan latihan tawakal, yaitu menyadari keadaan batin, menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. Serta berusaha menerima ketetapan-Nya dengan lapang dada. Terapis juga memberikan afirmasi positif yang bernuansa spiritual untuk menumbuhkan kesadaran bahwa pengalaman putus cinta tidak menghilangkan nilai diri seseorang sebagai hamba Allah. Dengan demikian, tahap sugesti tidak hanya diarahkan untuk membantu klien mengelola perasaan, tetapi juga menjadi ikhtiar untuk mengenali diri melalui *ma'rifatun nafs*, memperbaiki keadaan batin melalui t*azkiyatun nafs*, menumbuhkan keikhlasan, memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT, Dan membangun pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri.

Tahap terakhir adalah *termination*, terapis menuturkan bahwa *termination* yaitu mengembalikan klien dari kondisi rileks menuju kondisi sadar secara bertahap.

> "Jadi klien kita arahkan untuk kembali sadar secara perlahan, biasanya dengan mengatur napas dan menggerakkan tubuh sedikit demi sedikit. Kita juga kasih arahan supaya setelah membuka mata klien merasa lebih tenang dan nyaman. habis itu kita ajak ngobrol lagi, menanyakan bagaimana perasaannya setelah mengikuti proses hipnoterapi."[101].

Dalam perspektif tasawuf, tahap termination dapat dimaknai sebagai proses mengembalikan kesadaran klien setelah menjalani penghayatan batin selama terapi. Tahap ini diharapkan membantu klien mempertahankan ketenangan jiwa sebagai bagian dari upaya *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa,

[101] Sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

sehingga klien lebih siap menerima diri dan menghadapi pengalaman putus cinta dengan pandangan yang lebih positif.

Dengan demikian, tahapan hipnoterapi zikir yang dilakukan pada IN dan ZK memiliki proses yang sama, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus permasalahannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa proses hipnoterapi tidak hanya mengikuti tahapan yang telah ditentukan, tetapi juga menyesuaikan kondisi dan pengalaman masing-masing klien.

2. Manfaat Hipnoterapi Zikir

Berdasarkan hasil wawancara dengan terapis, IN, dan ZK serta hasil observasi selama proses terapi, hipnoterapi zikir memberikan manfaat terhadap kondisi klien setelah mengalami putus cinta. Manfaat tersebut terlihat dari perubahan berrbagai aspek antara lain:

a. Fisik

Dari segi fisik, hipnoterapi zikir membantu klien menjadi lebih rileks dan mengurangi ketegangan tubuh. Selama proses terapi, klien diarahkan untuk mengatur pernapasan, memejamkan mata, dan mengucapkan atau menghayati zikir secara perlahan. Kondisi tersebut membuat tubuh klien menjadi lebih tenang. Seperti yang dikatakan oleh IN:

> "Setelah itu rasanya badan aku lebih ringan dan pikiran juga lebih tenang. Aku jadi nggak terlalu kepikiran sama masalah yang sebelumnya."[102]

Hal yang serupa juga dirasakan ZK:

> "Waktu itu aku merasa lebih santai, Mbak. Badan sudah nggak terlalu tegang dan pikiran juga terasa lebih enteng."[103]

Berdasarkan hasil observasi, selama proses terapi IN dan ZK terlihat semakin rileks. Keduanya memejamkan mata, mengikuti arahan terapis, dan mengatur napas secara perlahan. Ketegangan tubuh yang terlihat pada awal proses

[102] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026
[103] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

berangsur berkurang sehingga keduanya tampak lebih tenang dan nyaman mengikuti proses terapi. Setelah terapi, terapis juga menjelaskan bahwa kondisi fisik klien mengalami perubahan, seperti tidur yang lebih baik, tidak lagi sering merasa pusing, serta mulai kembali memperhatikan dirinya. Terapis menyampaikan:

> "Dari fisiknya, sudah lebih ceria, bisa tidur lebih baik, nggak pusing-pusingan lagi, dan mulai memperhatikan dirinya."[104]

b. Emosi

Dari segi emosi, hipnoterapi zikir membantu IN dan ZK dalam mengurangi beban perasaan yang muncul setelah mengalami putus cinta. Sebelum mengikuti terapi, kedua klien masih merasakan kesedihan, kekecewaan, dan sulit menerima berakhirnya hubungan. Perasaan tersebut kemudian diarahkan melalui proses relaksasi, zikir, dan sugesti secara mandiri di luar hipnoterapi agar klien dapat menjadi lebih tenang dan tidak terlalu larut dalam masalah yang sedang dihadapi. Pada IN, setelah mengikuti proses terapi, terlihat adanya perubahan pada kondisi emosinya. IN yang sebelumnya masih merasa sedih dan kecewa mulai merasakan ketenangan setelah mengikuti proses terapi. IN mengatakan:

> "Aku ngerasa cukup membantu. Kaya diingetin lagi kalau aku nggak harus terus nyalahin diri sendiri. Aku juga diarahin buat nerima diri sendiri sama nerima apa yang sudah terjadi."[105]

Sementara itu, ZK sebelumnya mengalami kekecewaan dan sakit hati akibat mengetahui dirinya diselingkuhi oleh pasangan. Setelah mengikuti terapi, ZK mulai merasakan

[104] Sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

[105] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026

perubahan dalam mengelola perasaan yang muncul akibat kejadian tersebut. ZK mengatakan:

> "Setelah terapi aku mulai mikir kalau ternyata dia selingkuh bukan berarti aku kurang atau aku nggak baik. Aku juga jadi lebih bisa menghargai diri sendiri dan nggak terlalu bandingin diri sama orang lain.

Berdasarkan hasil observasi, pada awal terapi IN dan ZK terlihat masih terbebani oleh permasalahan yang dialami. Keduanya tampak lebih banyak diam dan menunjukkan ekspresi sedih. Setelah mengikuti proses relaksasi, zikir, dan sugesti, keduanya terlihat lebih tenang, rileks, dan mampu mengikuti arahan terapis dengan lebih fokus. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa hipnoterapi zikir membantu mengurangi ketegangan emosional yang dirasakan oleh kedua klien.

c. Perilaku

Dari segi perilaku, hipnoterapi zikir membantu klien menjadi lebih percaya diri, termotivasi untuk menjalani kehidupan, serta mulai terbuka dalam berinteraksi dengan orang lain. Sebelum mengikuti terapi, IN dan ZK cenderung menarik diri, minder, dan takut untuk kembali dekat atau percaya kepada orang lain. Setelah mengikuti terapi, perubahan tersebut mulai terlihat dalam perilaku keduanya. Terapis menjelaskan:

"Dari sosialnya, mulai percaya diri, mau berinteraksi dengan orang lain, dan nggak terlalu takut untuk dekat atau percaya lagi."[1] Selain itu, klien juga mulai memiliki dorongan untuk mengembangkan diri dan menjalani aktivitas kembali."[106]

Berdasarkan hasil observasi, IN dan ZK setelah menjalani terapi terlihat lebih terbuka dalam berkomunikasi. Keduanya

[106] Sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

juga mulai menunjukkan kepercayaan diri hal ini dapat dilihat dari cara berkomunikasi dan berinteraksi. Keduanya mulai merespons pertanyaan dengan lebih terbuka, mampu menyampaikan jawaban secara langsung dan lebih mampu mengarahkan perhatian positif pada kehidupan yang sedang dijalani.

C. Konsep Diri Klien Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan

1. Konsep Diri Klien Sebelum Melakukan Hipnoterapi Zikir

Sebelum mengikuti hipnoterapi zikir, konsep diri IN dan ZK menunjukkan kecenderungan negatif. Kondisi tersebut terlihat dari cara keduanya menilai dirinya setelah hubungan berakhir. Terapis menjelaskan:

> "Kalau secara garis besar ya mbak, sebelum mengikuti hipnoterapi itu konsep diri klien masih kurang positif. Jadi pandangan terhadap dirinya sendiri itu kurang baik. Dari perilakunya mereka terlihat murung, nggak semangat, lebih banyak diam, suka marah, tidak bisa menikmati yang dia suka, merasa diabaikan, dan sering berpikiran negatif tentang dirinya sendiri."[107]

Kondisi tersebut terlihat pada IN yang merasa sedih dan kecewa setelah hubungan yang dijalaninya tidak mendapatkan restu dari orang tua pasangan. IN mengatakan:

> "Ya sedih dan kecewa Mbak. Aku masih kepikiran sama hubungan yang sudah berakhir. Soalnya waktu itu aku masih berharap hubungan ini bisa lanjut, tapi ternyata orang tua dia nggak merestui."[108]

Perasaan tersebut kemudian memengaruhi cara IN melihat dirinya. Ia mulai merasa kurang dan minder serta lebih banyak memperhatikan kekurangan dirinya dibandingkan kelebihan.

---

[107] Sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

[108] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026

> "Abis aku sama dia benar-benar putus malah jadi banyak mikir tentang diri aku sendiri. Jadi sering merasa kurang, minder, dan kepikiran sama kekurangan diri sendiri. Kalau lihat orang lain, aku juga kadang ngerasa mereka lebih baik daripada aku."[109]

IN juga mengungkapkan bahwa dirinya lebih banyak memikirkan kesalahan dan kekurangan yang mungkin menyebabkan hubungan tersebut berakhir.

> "Waktu itu aku lebih banyak lihat kekurangan aku. Kalau ada kelebihan malah nggak terlalu aku pikirin. Aku lebih fokus ke apa yang salah dari diri aku sampai hubungan itu harus berakhir."

Kondisi yang hampir sama juga dialami oleh ZK. Perbedaannya, kondisi tersebut muncul setelah ZK mengetahui bahwa pasangannya berselingkuh. Pengalaman tersebut membuat ZK merasa kecewa dan mempertanyakan apakah dirinya kurang baik. Seperti yang dikatakan oleh ZK:

> "Kan aku putus karena diselingkuhi ya, Mbak. Rasanya itu kecewa, sakit hati banget soalnya selama ini aku percaya banget sama dia. Nggak nyangka kalau dia bakal selingkuh. Terus habis kejadian itu aku mikir, sebenarnya aku kurang apa sih sampai dia milih selingkuh, apa aku nggak cukup baik dan pantas buat dipertahanin?"[110]

ZK kemudian mulai membandingkan dirinya dengan perempuan lain dan merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan.

> "Aku jadi sering bandingin diri sama cewek itu atau sama orang lain. Kadang mikir mereka lebih baik, lebih cantik, lebih ini itu, sedangkan aku ngerasa banyak kurangnya."[111]

---

[109] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026

[110] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

[111] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa sebelum hipnoterapi zikir, kedua klien memiliki konsep diri yang kurang positif. Hal tersebut ditunjukkan melalui rasa minder, rendahnya kepercayaan diri, kecenderungan melihat kekurangan, membandingkan diri dengan orang lain, dan menyalahkan diri sendiri. Meskipun penyebab masalah berbeda, pengalaman putus cinta pada kedua klien sama-sama memengaruhi cara mereka menilai dirinya.

2. Konsep Diri Klien Setelah Melakukan Hipnoterapi Zikir

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, perubahan konsep diri pada IN dan ZK dapat dianalisis melalui konsep *tazkiyatun nafs* dan *ma'rifatun nafs*. Dalam pemikiran Al-Ghazali, *tazkiyatun nafs* berkaitan dengan upaya membersihkan jiwa dari sifat dan kecenderungan negatif, sedangkan *ma'rifatun nafs* merupakan proses mengenali dan memahami diri sendiri. Pada IN, perubahan terlihat dari kemampuannya mengurangi kebiasaan menyalahkan diri sendiri, menerima kekurangan dan kelebihan, serta mengikhlaskan berakhirnya hubungan. Hal ini dapat dikaitkan dengan *tazkiyatun nafs*, yaitu upaya mengurangi kecenderungan negatif dalam diri, dan *ma'rifatun nafs,* yaitu kesadaran IN dalam mengenali dirinya secara lebih seimbang. IN mulai memahami bahwa berakhirnya hubungan tidak berarti dirinya tidak berharga.

> "Sekarang aku lebih bisa lihat diri aku secara positif. Aku mulai sadar kalau hubungan yang berakhir itu bukan berarti aku orang yang nggak baik atau nggak berharga."[112]

IN juga mulai menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya seperti yang dikatakan oleh IN:

> "Sekarang lebih bisa. Aku mulai menerima kalau aku memang punya kekurangan, tapi aku juga punya

[112] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026

> kelebihan. Jadi nggak terus-terusan ngelihat diri aku dari kekurangannya saja."[113]

Selain itu, IN mulai dapat menerima kenyataan bahwa hubungan tersebut telah berakhir dan tidak lagi terus mempertanyakan apa yang salah dari dirinya. seperti yang dikatakan IN:

> "Dulu aku masih sering bertanya-tanya aku kurang apa sih kok sampai begini, dan masih berharap hubungan itu bisa kembali. Sekarang ya mulai sadar kalau memang sudah jalannya seperti itu, dan aku juga harus belajar nerima walaupun awalnya berat."[114]

Pada ZK, perubahan terlihat dari meningkatnya penghargaan terhadap dirinya. ZK mulai memahami bahwa perselingkuhan yang dilakukan pasangan bukan berarti dirinya kurang. Seperti yang dikatakan oleh ZK:

> "Setelah terapi aku mulai mikir kalau ternyata dia selingkuh bukan berarti aku kurang atau aku nggak baik. Aku juga jadi lebih bisa menghargai diri sendiri dan nggak terlalu bandingin diri sama orang lain."[115]

Pada ZK, perubahan terlihat dari meningkatnya penghargaan terhadap diri sendiri dan berkurangnya kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi ini menunjukkan adanya proses *ma'rifatun nafs*, karena ZK mulai mengenali kekurangan dan kelebihan dirinya tanpa menjadikan perselingkuhan pasangan sebagai ukuran nilai dirinya. Perubahan tersebut juga berkaitan dengan *tazkiyatun nafs*, yakni upaya mengurangi kecenderungan merendahkan diri dan membandingkan diri secara berlebihan. ZK mengatakan:

> "Sekarang aku lebih bisa menghargai diri sendiri. Aku sadar kalau aku punya kekurangan, tapi bukan berarti aku

[113] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026
[114] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026
[115] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

nggak punya kelebihan. Aku juga sudah nggak terlalu sering bandingin diri aku sama orang lain."[116]

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, konsep diri kedua klien setelah mengikuti hipnoterapi zikir menunjukkan perubahan ke arah yang lebih positif. IN lebih mampu menerima dirinya dan menerima kenyataan berakhirnya hubungan, sedangkan ZK lebih mampu menghargai dirinya dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Keduanya mulai memahami bahwa pengalaman putus cinta tidak menentukan nilai dirinya.

Dalam perspektif tasawuf, perubahan tersebut dapat dikaitkan dengan konsep ma'rifatun nafs, yaitu proses mengenali dan memahami diri sendiri, serta tazkiyatun nafs, yaitu upaya membersihkan jiwa dari kecenderungan negatif yang menghambat perkembangan diri. Melalui penghayatan zikir, kedua klien berikhtiar mengurangi kecenderungan menyalahkan dan merendahkan diri, sekaligus membangun penerimaan terhadap keadaan yang telah terjadi. Dengan demikian, hipnoterapi zikir dalam penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan pembentukan konsep diri positif secara psikologis, tetapi juga dapat dimaknai sebagai ikhtiar perbaikan batin untuk membantu klien mengenali dirinya, menerima ketetapan Allah Swt., dan menumbuhkan sikap yang lebih baik terhadap diri sendiri.

3. Dinamika yang Mempengaruhi Konsep Diri

a. Penerimaan positif terhadap diri tanpa syarat

Penerimaan positif merupakan salah satu hal yang berkaitan dengan terbentuknya konsep diri pada IN dan ZK. Pada awalnya, setelah hubungan mereka berakhir, kedua klien masih cenderung menilai dirinya dari sisi kekurangan. Mereka banyak memikirkan penyebab berakhirnya hubungan dan menghubungkannya dengan keadaan diri sendiri, sehingga penerimaan terhadap diri belum terbentuk dengan baik. Setelah

[116] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

mengikuti proses hipnoterapi zikir, IN dan ZK mulai diarahkan untuk menerima keadaan yang telah terjadi serta mengurangi kebiasaan menyalahkan diri sendiri. Perubahan tersebut terlihat dari pernyataan IN:

> "Aku ngerasa cukup membantu. Kaya diingetin lagi kalau aku nggak harus terus nyalahin diri sendiri. Aku juga diarahin buat nerima diri sendiri, sayang sama diri sendiri, sama nerima apa yang sudah terjadi."[117]

Pada ZK, penerimaan terhadap diri mulai berkembang setelah dirinya memahami bahwa perselingkuhan yang dilakukan pasangan tidak menunjukkan bahwa dirinya memiliki kekurangan. ZK mengatakan:

> "Setelah terapi aku mulai mikir kalau ternyata dia selingkuh bukan berarti aku kurang atau aku nggak baik. Aku juga jadi lebih bisa menghargai diri sendiri, sayang sama diri sendiri dan nggak terlalu bandingin diri sama orang lain."[118]

Berdasarkan hasil observasi ZK dan IN menunjukkan adanya perubahan pada kedua klien. Setelah mengikuti proses terapi, IN dan ZK tampak lebih menerima diri sendiri tanpa harus memenuhi tuntutan tertentu atau bergantung pada penilaian orang lain. Dalam wawancara IN, hal ini terlihat dari pernyataan "Aku juga diarahin buat nerima diri sendiri sama nerima apa yang sudah terjadi." Sementara itu, pada ZK, terlihat dari pernyataan "dia selingkuh bukan berarti aku kurang atau aku nggak baik." Kedua pernyataan tersebut menunjukkan bahwa klien mulai menerima dirinya tanpa menjadikan kegagalan hubungan atau perlakuan pasangan sebagai alasan untuk menilai dirinya secara negatif. Artinya, penerimaan terhadap diri tidak lagi bergantung pada apakah dirinya dipilih, dipertahankan, atau dihargai oleh pasangan.

Dalam perspektif tasawuf, perubahan tersebut juga berkaitan dengan sikap rida terhadap ketentuan Allah dan upaya

[117] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026
[118] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

berdamai dengan pengalaman yang telah terjadi. Melalui zikir, IN dan ZK diarahkan untuk mengingat Allah sehingga dapat menerima kenyataan dengan lebih tenang tanpa terus menyalahkan diri sendiri.

b. Konsistensi dan Salingsuai

Konsistensi dan salingsuai dalam diri klien, yaitu kesesuaian antara pengalaman yang dialami dengan cara klien memahami dan memandang dirinya. Setelah hubungan berakhir, IN dan ZK sempat memaknai pengalaman putus cinta sebagai sesuatu yang berkaitan dengan kekurangan dalam diri mereka. Hal ini membuat keduanya mengalami kesulitan dalam melihat dirinya secara positif dan menerima keadaan yang telah terjadi.

Pada IN, hubungan yang berakhir karena tidak memperoleh restu dari orang tua pasangan membuat dirinya lebih banyak memikirkan keadaan dirinya. IN mulai mempertanyakan apa yang kurang dari dirinya dan merasa tidak percaya diri. Hal tersebut disampaikan oleh IN:

> "Abis aku sama dia benar-benar putus malah jadi banyak mikir tentang diri aku sendiri. Jadi sering merasa kurang, minder, dan kepikiran sama kekurangan diri sendiri. Kalau lihat orang lain, aku juga kadang ngerasa mereka lebih baik daripada aku."[119]

Sementara itu, pengalaman ZK yang diselingkuhi oleh pasangan juga memengaruhi cara dirinya dalam memandang diri sendiri. ZK sempat menganggap bahwa dirinya tidak cukup baik untuk dipertahankan dan kemudian membandingkan dirinya dengan perempuan lain. ZK mengungkapkan:

> "Kan aku putus karena diselingkuhi ya, Mbak. Rasanya itu kecewa, sakit hati banget soalnya selama ini aku percaya banget sama dia. Nggak nyangka kalau dia bakal selingkuh. Terus habis kejadian itu aku mikir, sebenarnya

[119] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026

aku kurang apa sih sampai dia milih selingkuh, apa aku nggak cukup baik dan pantas buat dipertahanin?"[120]

Berdasarkan hasil observasi, IN dan ZK menunjukkan bahwa pengalaman putus cinta turut memengaruhi cara mereka melihat dirinya sendiri. IN terlihat lebih sering memikirkan kekurangan yang ada dalam dirinya setelah hubungan berakhir, sementara ZK cenderung mempertanyakan dirinya setelah mengalami perselingkuhan. Kedua klien tampak lebih terfokus pada kekurangan diri dan menghubungkan pengalaman yang terjadi dalam hubungan dengan penilaian terhadap dirinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya tidak sesuaian antara pengalaman yang dialami dengan cara mereka memandang dirinya atau inkongruensi, sehingga peristiwa dalam hubungan ikut memengaruhi penilaian mereka terhadap diri sendiri.

Kemudian kongruensi muncul ketika IN mulai menerima diri dan kenyataan yang terjadi, sedangkan ZK mampu memisahkan perilaku pasangan dari nilai dirinya. Perselingkuhan tidak lagi dianggap sebagai tanda bahwa dirinya kurang baik. Kongruensi yang ada pada IN dan ZK tidak menghilangkan rasa sakit, tetapi rasa sakit tersebut tidak lagi mengubah penilaian mereka terhadap diri secara menyeluruh.

Dalam perspektif tasawuf, kondisi tersebut menunjukkan bahwa keduanya masih mengalami kesulitan dalam menerima ketentuan Allah dan berdamai dengan pengalaman yang telah terjadi. Hal ini berkaitan dengan pentingnya muhasabah atau introspeksi diri yang tidak hanya berfokus pada kekurangan, tetapi juga membantu individu mengenali potensi dan menerima dirinya secara lebih bijaksana. Kondisi tersebut menunjukkan adanya inkongruensi, yaitu ketidaksesuaian antara pengalaman yang dialami dengan cara mereka memandang dirinya sendiri.Setelah mengikuti hipnoterapi zikir, mulai terlihat perubahan pada cara IN dan ZK memandang dirinya. IN mulai menerima diri dan kenyataan yang terjadi,

[120] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

sedangkan ZK mampu memisahkan perilaku pasangan dari nilai dirinya sendiri. Dalam perspektif tasawuf, perubahan tersebut berkaitan dengan sikap penerimaan diri dan rida terhadap ketentuan Allah, yang tercermin melalui upaya menerima kenyataan tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri. Praktik zikir dalam proses terapi juga menjadi sarana untuk mengingat Allah dan membantu klien memperoleh ketenangan dalam menghadapi pengalaman yang menyakitkan. Kongruensi yang mulai terbentuk pada IN dan ZK tidak berarti rasa sakit akibat putus cinta sepenuhnya hilang, tetapi keduanya mulai mampu menerima pengalaman tersebut tanpa menjadikannya sebagai dasar untuk menilai dirinya secara negatif.

c. Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan perubahan konsep diri pada IN dan ZK. Setelah mengalami putus cinta, keduanya sempat mengalami penurunan semangat dan aktivitas karena lebih banyak memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi. Keadaan tersebut membuat perhatian mereka lebih terpusat pada pengalaman yang telah terjadi. Dalam proses selanjutnya, mulai muncul kembali keinginan untuk menjalani kehidupan dan melakukan pengembangan terhadap diri. Setelah mengikuti hipnoterapi zikir, IN dan ZK mulai menunjukkan kondisi yang lebih tenang, semangat, serta memiliki motivasi untuk melanjutkan kehidupan dan mengembangkan diri. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian klien mulai beralih dari permasalahan akibat putus cinta menuju kehidupan yang perlu dijalani setelahnya. Pada IN, perubahan tersebut terlihat dari mulai tumbuhnya kemampuan untuk memandang dirinya secara lebih positif. IN mengatakan:

> “Sekarang aku lebih bisa lihat diri aku secara positif. Aku mulai sadar kalau hubungan yang berakhir itu bukan berarti aku orang yang nggak baik atau nggak berharga.

> nggak direstui tu bukan bukti aku nggak berharga, Aku tetap punya kelebihan, tetap layak dicintai *"*[121]

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa IN mulai menyadari bahwa berakhirnya hubungan tidak menentukan nilai dirinya. IN mulai mampu melihat dirinya sebagai pribadi yang tetap memiliki nilai dan dapat melanjutkan kehidupannya. Sementara itu, ZK juga menunjukkan perkembangan dalam menghargai dirinya. ZK mengatakan:

> "Sekarang aku lebih bisa menghargai diri sendiri. Aku sadar kalau aku punya kekurangan, tapi bukan berarti aku nggak punya kelebihan. Aku juga sudah nggak terlalu sering *bandingin diri aku sama orang lain.* Selingkuhan itu pilihane dia, bukan cerminan nilai diriku. Aku tetap berharga *"*[122]

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ZK mulai mampu mengenali kelebihan yang dimiliki di samping kekurangannya. ZK juga tidak lagi terlalu menjadikan orang lain sebagai pembanding dalam menilai dirinya.

Berdasarkan hasil observasi, IN dan ZK terlihat lebih terbuka dan menunjukkan semangat yang lebih baik. Keduanya mulai mengarahkan perhatian pada aktivitas dan kehidupan yang sedang dijalani. Dalam perspektif tasawuf, perubahan tersebut mencerminkan upaya memperbaiki diri melalui zikir dan mendekatkan diri kepada Allah. Hal tersebut menunjukkan adanya dorongan dalam diri kedua klien untuk kembali menjalani kehidupan, menghargai kemampuan yang dimiliki, dan mengembangkan diri dalam bentuk pemikirannya.

---

[121] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026
[122] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

BAB IV

ANALISIS HIPNOTERAPI ZIKIR UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI POSITIF PASCA PUTUS CINTA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN

Berdasarkan kajian teori maupun hasil wawancara dan observasi di lapangan mengenai hipnoterapi zikir untuk membentuk konsep diri positif pasca putus cinta menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi, maka peneliti akan menganalisis gambaran Hipnoterapi Zikir untuk Membentuk Konsep Diri Posif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan.

A. Analisis Pelaksanaan Hipnoterapi Zikir untuk Membentuk Konsep Diri Klien Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan

Sebagaimana dijelaskan oleh Ibrahim bahwa hipnoterapi zikir merupakan metode penyembuhan yang mengkombinasikan hipnosis dengan ajaran Islam agar klien senantiasa mengingat Allah dan hidup berdasarkan nilai-nilai spiritual Islam. Oleh karena itu, hipnoterapi Islam dipandang sebagai pendekatan yang holistik dalam pemulihan jiwa bentuk penerapannya adalah hipnoterapi zikir, yaitu penggunaan teknik hipnosis yang dipadukan dengan relaksasi dan penghayatan zikir sebagai penguatan spiritual dalam proses terapi.[123] Achmad Setya Roswendi dan Denok Sunarsi mengatakan bahwa hipnoterapi merupakan serangkaian proses yang dilakukan oleh hipnoterapis dengan menggunakan metode hipnosis untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami klien.[124] Sejalan dengan hal tersebut Hammond juga menjelaskan bahwa hipnosis merupakan suatu prosedur yang dilakukan oleh tenaga profesional untuk membantu individu mengalami perubahan pada sensasi, persepsi, pola pikir, maupun perilakunya melalui pemberian sugesti.[125] Sejalan dengan

[123] Ibrahim, "Kesehatan Ala hipnoterapi islam," *Jurnal Syiar* 18, no. 2, (2018): 109

[124] Achmad Setya Roswendi, *Denok Sunarsi, Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*, (Banten: Runzune Sapta Konsultan, 2020), 33.

[125] D. Coryodon Hammond, *Handbook of Hypnotic Sugestion and Metaphors*...3

teori tersebut, pelaksanaan hipnoterapi di Klinik Hipnoterapi Pekalongan juga dilakukan dengan mengarahkan perhatian klien pada kondisi relaksasi sehingga klien lebih mudah menerima proses terapi dan sugesti yang diberikan oleh terapis. Hal ini menunjukkan bahwa gabungan antara hipnoterapi dan zikir tidak hanya membuat tubuh rileks, tapi juga membantu menata kembali isi pikiran dan perasaan klien. Saat pikiran sudah tenang dan fokus, pesan-pesan positif serta nilai-nilai spiritual jadi lebih mudah masuk ke dalam pikiran bawah sadar.

Bagi klien yang mengalami putus cinta, hipnoterapi zikir dapat membantu membangun kembali kepercayaan diri dan membentuk pandangan positif terhadap diri sendiri. Putus cinta dapat membuat seseorang merasa tidak berharga, menyalahkan diri sendiri, hingga kehilangan harapan pada hidup yang sedang dijalani. Melalui bimbingan hipnoterapi yang dipadukan dengan bacaan zikir, klien diarahkan untuk mengurangi beban emosional dan memahami bahwa harga dirinya tidak ditentukan oleh kehadiran atau kepergian pasangan, tetapi juga berkaitan dengan hubungannya kepada Allah SWT. Perubahan cara pandang tersebut membantu klien menerima keadaan yang telah terjadi dan menyadari bahwa dirinya tetap memiliki nilai serta kemampuan untuk bangkit. Dengan demikian, hipnoterapi zikir membantu klien mengarahkan pikiran negatif menjadi pandangan yang lebih positif, sehingga klien dapat kembali menghargai, menerima, dan menyayangi dirinya sendiri setelah mengalami putus cinta. Adapun tahapannya sebagai berikut:

1. *pre induction*

   Tahap *pre induction* dilakukan melalui obrolan santai, saling mengenal atau membangun rasa saling percaya dan aman terapis teradap klien, menghilangkan rasa takut atau canggung klien.[126] Pada pertemuan pertama klien sudah mulai percaya dan nyaman dengan terapis sehingga terapis bisa membawa klien masuk ke tahap selanjutnya.pada tahap

[126] Achmad Setya Roswendi, Denok Sunarsi, *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*, ... 51.

ini belum ada pelaksanaan zikir yang dilakukan karena terapis fokus pada identifikasi masalah klien.[127]

2. *Sugestibility test*

Suggestibility test merupakan tahap untuk mengetahui kemampuan klien dalam menerima dan merespons sugesti.[128] Hal ini sejalan dengan yang dilakukan oleh terapis di Klinik Hipnoterapi Pekalongan bahwa pada tahap ini terapis memberikan beberapa instruksi sederhana kepada klien untuk melihat respons dan kemampuannya dalam mengikuti arahan yang diberikan sebelum memasuki tahap induksi. Pada tahap ini di pertemuan pertama klien sudah cukup baik menerima *sugestibility test* sehingga bisa langsung dibawa ke tahap selanjutnya.

3. *Induction*

Induction merupakan tahapan dalam hipnoterapi yang bertujuan mengarahkan fokus klien dari kondisi pikiran sadar menuju kondisi bawah sadar dengan melewati *critical area* atau area kritis. Pada tahap ini, tubuh klien diarahkan untuk mencapai keadaan rileks sehingga pikiran menjadi lebih tenang. Kondisi tersebut ditandai dengan perubahan aktivitas gelombang otak dari gelombang beta menuju alfa dan kemudian theta. Semakin rendah frekuensi gelombang otak, semakin dalam pula kondisi relaksasi yang dialami klien hingga mencapai keadaan *trance*. Setelah klien berada dalam kondisi tersebut.[129]

Pada tahap ini diawali dengan terapis mengarahkan klien untuk mengucapkan basmalah sebagai wujud permohonan perlindungan dan penyucian niat. Setelah itu, klien diajak untuk memantapkan niat bahwa seluruh proses pemulihan ini dijalani semata-mata demi mengharap bantuan dari Allah SWT. *Kemudian klien diarahkan untuk*

---

[127] Analisis peneliti

[128] Achmad Setya Roswendi, Denok Sunarsi, *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*, 52

[129] Achmad Setya Roswendi, Denok Sunarsi, *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner, ...* 52

memejamkan mata dan mengatur pernafasan, dan klien dituntun untuk melakukan zikir secara lisan dan juga di dalam hati. Zikir yang digunakan antara lain *istighfar, Subhanallah, Hasbunallah wa ni'mal wakil, dan Laa haula wa laa quwwata illa billah*. Hal ini membuat klien rileks karena dengan membaca zikir klien merasa fokus, tenang dan nyaman.[130] Hal ini sejalan seperti yang dirasakan oleh klien, klien merasakan nyaman, tenang, serta merasa diingatkan untuk menyerahkan dan memasrahkan seluruh beban masalahnya kepada Allah.[131] Hal ini diperkuat dengan penelitian Liko bahwasanya tahapan ini tidak hanya memperkuat kesiapan mental dan spiritual klien,tetapi juga membuka akses menuju alam bawah sadar dengan sikap tunduk sepenuhnya kepada Allah, sehingga proses hipnoterapi dapat berlangsung lebih dalam dan penuh makna.[132]

Adapun manfaat zikir yang dibaca oleh klien yaitu untuk membantu seseorang menguatkan keimanan dan kesadaran akan hubungan dirinya dengan Allah membantu memberikan ketenangan pada pikiran dan perasaan, membantu mengatasi gangguan stress, membantu menguatkan mental, menumbuhkan kesabaran, dan meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi masalah. Hal ini sejalan dengan manafaat zikir menurut Muzakkir yang menjelaskan bahwa zikir zikir secara lisan maupun menggunakan batin mempunyai manfaat besar bagi kehidupan khususnya dalam menjaga kesehatan jiwa.[133]

Dalam perspektif tasawuf, rangkaian tersebut menjadi ikhtiar untuk menghadirkan kesadaran akan ketergantungan

---

[130] Sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

[131] ZK dan IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23, 25 September 2026

[132] Liko Maryudiyanto, *Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter*, ... 81-82.

[133] Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf,* Jakarta: Prenadamadia Group, (2018): 50-53

manusia kepada Allah Swt. melalui doa dan zikir. Penghayatan hauqalah, istigfar, dan *Subhanallah* membantu mengarahkan klien untuk berserah diri, melakukan introspeksi, dan mengingat kebesaran Allah. Kondisi ini menjadi awal bagi klien untuk menata batin sebelum memasuki tahap terapi berikutnya. Dalam kaitannya dengan *ma'rifatun nafs* dan *tazkiyatun nafs,* tahap ini menjadi langkah awal untuk mengenali kondisi diri dan mengurangi beban emosional yang menghambat terbentuknya konsep diri positif.[134]

4. *Deepening*

Tahap *Deepening* dilakukan guna untuk membawa klien pada kondisi *trance* yang lebih dalam.[135] Sejalan dengan yang dijelaskan oleh terapis bahwa pada tahap ini terapis membawa klien menuju rileks yang lebih dalam. Dengan memfokuskannya pada pernafasan dan arahan yang diberikan oleh terapis supaya klien menerima sugesti dengan lebih mudah.[136] Pada prosesnya di tahapan ini terapis juga mengajak klien untuk membayangkan tempat yang membuat klien nyaman, damai, tenang, atau tempat yang disukai klien. Pada tahapan ini dilakukan dengan metode relaksasi, melalui metode relaksasi dan membayangkan tempat yang menyenangkan, klien dapat merasa lebih nyaman selama proses terapi. Manfaat relaksasi ini sejalan dengan penelitian Wijayanti dan Prasetianti yang menunjukkan bahwa relaksasi imajinasi terbimbing dapat mengurangi ketegangan pikiran dan emosi, serta membuat klien merasa lebih tenang dan nyaman.[137]

---

[134] Ibrahim, "Kesehatan Ala hipnoterapi islam," *Jurnal Syiar* 18, no. 2, (2018): 110

[135] Achmad Setya Roswendi, Denok Sunarsi, *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipline*r, ...52.

[136] Sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

[137] G. A. Sri Puja Warnis Wijayanti dan Putu Ayu Suryantini Prasetianti, "Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Setelah Pelaksanaan Relaksasi Imajinasi Terbimbing di RSUD Patut Patuh Patju Gerung," *Jurnal Keperawatan Terpadu* 1, no. 2 (2019): 44-45

Instruksi dengan membayangkan tempat yang menyenangkan dapat membantu klien merasa lebih aman, nyaman pada kondisinya, karena perhatian klien dialihkan sementara dari pikiran dan perasaan negatif menuju hal-hal yang memberikan rasa aman dan ketenangan. Dengan demikian, klien dapat menjadi lebih rileks, mengurangi ketegangan emosional, dan lebih mudah mengikuti arahan terapis selama proses hipnoterapi.

Pada proses relaksasi dan imajinasi tempat yang menyenangkan memberikan kesempatan bagi klien untuk mengalihkan perhatian dari beban emosional yang dirasakan. Hal ini dapat dikaitkan dengan konsep ta*zkiyatun nafs* menurut Imam Al-Ghazali, yaitu upaya membersihkan jiwa dari kecenderungan negatif yang menghambat ketenangan batin. Selain itu, tahap ini juga berkaitan dengan *ma'rifatun nafs,* karena klien mulai diarahkan untuk menyadari keadaan batin dan memahami perasaan yang dialaminya. Dengan demikian, tahap deepening menjadi bagian dari proses mempersiapkan klien untuk menata kondisi batin dan membangun pandangan yang lebih positif terhadap dirinya.

5. *Suggestion*

Salah satu komponen terpenting dalam tahapan hipnoterapi. Pada saat klien masih berada dalam *trance*, terapis juga akan memberi *Post Hypnotic Suggestion,* yaitu sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terus diingat oleh pikiran bawah sadar klien, meskipun klien telah keluar dari proses hipnosis.[138] Dalam hipnoterapi zikir sugesti yang diberikan tidak hanya menyentuh aspek psikologis tetapi juga menyentuh aspek spiritual.[139] *Suggestion* akan berhasil setalah memastikan klien dapat di instruksikan melalui alam bawah sadar.

---

[138] Achmad Setya Roswendi, Denok Sunarsi, *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner,* ...52-53.

[139] Ibrahim, "Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam", Jurnal Syi'ar 18, no. 2 (2018):107

Setelah menjalani tahap *deepening* pada tahap ini terapis memberikan sugesti kepada klien dengan cara memvisualisasikan klien di dalam lift dan ketikan dia keluar dari lift tersebut dia menemui part dirinya yang selama ini merasa sedih, kecewa, dan tidak terima, terapis mengarahkan klien untuk mengingat kembali beberapa pengalaman dalam kehidupannya yang dianggap memberikan beban emosional. Klien diajak menelusuri beberapa pengalaman, mulai dari masa kecil, hingga konflik dengan percintaanya. Pada bagian ini, ekspresi klien tampak menunjukkan kesedihan. Selanjutnya, klien diarahkan pada pengalaman ketika hubungan percintaannya harus berakhir. Klien diminta untuk mengingat hal-hal yang selama ini menjadi penyebab menurunnya konsep diri klien, dari reaksi klien, klien menunjukkan reakasi teriak, menangis, dan bergetar. Setelah itu, klien diminta untuk menaruh semua rasa kesal, marah, perasaan tidak terima, dan perasaan tidak diterima, di kumpulkan ke dalam genggaman tangannya, kemudian terapis mensugesti klien membuang semua rasa negatif yang menyakitkan itu ke laut.

Setelah klien berhasil membuang rasa negatifnya kemudian terapis mengarahkan klien untuk memaafkan dan menerima semua kejadian yang telah terjadi termasuk memaafkan dirinya sendiri. Terapis memberikan sugesti kepada klien untuk perlahan-lahan melepaskan dendam, rasa kecewa, dan penyesalan yang tersisa. Dalam kondisi relaksasi yang dalam, terapis menuntun pikiran bawah sadar klien dengan kalimat-kalimat sugesti yang menenangkan dengan kata-kata "Mulai saat ini, izinkan dirimu untuk memaafkan masa lalu, memaafkan orang yang pernah melukaimu, dan yang terpenting, memaafkan dirimu sendiri. Ketahuilah bahwa kamu adalah pribadi yang sangat berharga, utuh, dan layak untuk bahagia. Semua kegagalan dan rasa sakit di masa lalu bukanlah penentu nilai dirimu, melainkan proses yang menjadikanmu pribadi yang lebih kuat, bijaksana, dan dewasa. Mulai hari ini, kamu memilih

untuk mencintai dirimu sendiri, menerima dirimu apa adanya, dan melangkah maju dengan penuh keyakinan serta rasa percaya diri." Terapis menjelaskan kepada klien bahwa memaafkan merupakan perbuatan yang mulia, perintah Allah, memaafkan untuk kenyamanan diri sendiri, memaafkan bukan berarti melupakan semua kejadian yang sudah ada, memaafkan bukan berarti kita lemah tapi justru dengan memaafkan kita terlihat kuat, dengan memaafkan kita bisa melepaskan emosi negatif yang ada dalam diri kita. Terapis mengajarkan klien bahwa semua yang terjadi sudah menjadi ketentuan Allah, mengajak klien untuk menyerahkan semua yang terjadi kepada Allah, mengikhlaskan semua yang terjadi. Sugesti-sugesti ini menjadi dasar pemulihan yang menyentuh tidak hanya pikiran, tetapi juga memberikan ketenangan batin dan kedamaian jiwa.[140]

Visualisasi lift dalam proses sugesti bertujuan membantu klien mengingat kembali pengalaman dan perasaan yang selama ini dipendam, mulai dari masa kecil hingga masalah percintaan. Saat mengingat pengalaman tersebut, klien menunjukkan reaksi berupa berteriak, menangis, dan tubuh bergetar. Hal ini menunjukkan adanya respons emosional ketika klien mengingat pengalaman yang menyakitkan. Selanjutnya, klien diarahkan untuk membayangkan membuang rasa marah, kesal, dan kecewa ke laut sebagai simbol melepaskan perasaan negatif. Terapis kemudian memberikan sugesti agar klien memaafkan orang lain, menerima kejadian yang telah berlalu, dan memaafkan dirinya sendiri. Sugesti positif juga diberikan untuk membantu klien menyadari bahwa dirinya tetap berharga dan layak bahagia meskipun hubungan percintaannya telah berakhir. Dengan demikian, sugesti ini diarahkan untuk membantu klien menerima diri sendiri dan membangun konsep diri yang lebih positif setelah putus cinta.

[140] Liko Maryudiyanto, *Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter*, ...81-82.

Terapis menjelaskan bahwa sugesti ini bertujuan supaya mereka bisa menerima dirinya, tidak terus menyalahkan diri sendiri, dan mulai percaya lagi dengan kemampuan dirinya.[141] Hal ini sejalan dengan konsep *ma'rifatun nafsi* Secara istilah, *ma'rifatun nafsi* adalah proses pengenalan dan pemahaman seseorang secara mendalam terhadap hakikat dirinya sendiri, baik mencakup kelebihan, kekurangan, potensi, maupun dorongan hawa nafsu yang ada di dalam jiwanya.[142] Dalam psikologi Islam, pengenalan diri ini bukan sekadar pemahaman psikologis atas identitas pribadi, melainkan kesadaran spiritual bahwa manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang memiliki kelemahan sekaligus potensi fitrah yang mulia. Pengenalan terhadap diri sendiri ini menjadi kunci utama bagi seseorang untuk mengendalikan emosi, merestrukturisasi konsep diri, serta membangun hubungan yang harmonis dengan Sang Pencipta.[143]

Pemahaman *ma'rifatun nafsi* ini sejalan dengan dinamika konsep diri positif yang secara bertahap mengikis gambaran diri yang negatif dan menggantikannya dengan konsep diri yang positif yaitu cara pandang baru yang penuh dengan penerimaan diri positif, konsistensi dalam konsep dirinya positifnya, dan dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik.[144]

6. *Termination*

Pada tahap akhir (*termination*), terapis membimbing klien keluar dari kondisi hipnosis menuju kesadaran penuh secara aman, bertahap, dan nyaman. Langkah ini sangat krusial untuk memastikan klien kembali ke kondisi normal tanpa mengalami efek samping maupun

[141] Sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

[142] Fitri Tiara Mulyani et.al, "The Concept of Ma'rifatun Nafs and Self Knowledge: Comparative Study of the Thoughts of Al Ghazali and Sigmund Freud," *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, Vol. 2, No. 2 (2022), hlm. 123

[143] Oki Dwi Kumala, Ali Rusdi, dan Rumiani, "Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Ketenangan Hati pada Pengguna Napza," *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 11, No. 1 (2019): 45

[144] Carl Ransom Rogers, "*On Becoming A Person...42, 435, 130*

ketidaknyamanan.[145] Dalam praktiknya, *termination* pada hipnoterapi zikir tidak sekadar berfungsi sebagai proses pemulihan kesadaran, melainkan juga sebagai sarana untuk memperkuat rasa syukur klien. Begitu klien menyadari lingkungan sekitarnya secara utuh, terapis mengarahkannya untuk memanjatkan doa atas ketenangan serta pemahaman positif yang diperoleh selama sesi terapi. Berdasarkan observasi di lapangan, klien diajak untuk merasakan kedamaian batin serta mendoakan kebaikan bagi dirinya agar kondisinya terus membaik. Klien juga dituntun membaca zikir *istighfar*, *hasbunallah wa ni'mal wakiil*, dan *laa haula wa laa quwwata illa billah* untuk memperkokoh rasa tenang di dalam hatinya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan, Kumala menyatakan bahwa zikir dengan kalimat yang mengandung huruf *jahr*, seperti istighfar dan kalimat tauhid, dapat membantu meningkatkan pembuangan karbondioksida dalam paru-paru. Selain itu dalam hadis Rasulullah SAW disebutkan. "*barangsiapa senantiasa beristighfar, niscaya Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap kesulitan, memberikan kelapangan dari kesusahan dan memberi rezeki kepadanya dari arah yang tak disangka-sangka*" (HR. Abu Daud dan Ibnu Majah). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa zikir dapat berperan dalam memunculkan harapan, menumbuhkan keyakinan, memaafkan serta menerima bahwa segala sesuatu yang telah terjadi memiliki jalan keluar. Indiviudu diarahkan untuk melihat dari sisi positif dalam melihat masa lalu serta masa depan. Dengan demikian, peningkatan terhadap ketenangan hati yang dimiliki individu juga dipengaruhi oleh tahapan yang diberikan kepada individu berkaitan dengan kondisi yang sedang individdu alami.[146] Setelah dirasa cukup, terapis

[145] Achmad Setya Roswendi, Denok Sunarsi, *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*, ...53.

[146] Oki Dwi Kumala, Ali Rusdi, dan Rumiani, "Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Ketenangan Hati pada Pengguna Napza," *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 11, No. 1 (2019): 45

meminta kepada klien untuk merasakan energi positif yang ada agar klien bangun dalam keadaan yang tenang bahagia, nyaman tubuh menjadi lebih segar, serta dapat ikhlas menerima kenyataan.[147] Imam Al-Ghazali sebagai hujjatul islam yang terkemuka menjelaskan bahwasannya melakukan segala sesuatu harus didasari dengan sifat ikhlas, ikhlas merupakan sebuah sifat atau niat yang bersumber dari dalam hati yang kemudian diaplikasikan kedalam bentuk amal perbuatan. Ikhlas dapat pula diartikan dengan sebuah ketulusan seorang hamba dalam mengabdikan seluruh hidupnya kepada Allah SWT.[148]

Selepas cukup, klien diarahkan untuk mengambil nafas lewat hidung dan mengeluarkan lewat mulut dilakukan berkali-kali perlahan membuka mata. Terapis menganjurkan membaca zikir di setiap harinya, agar hatinya selalu tenang. Setelah dirasa cukup, terapis perlahan mengarahkan klien untuk menarik napas dalam-dalam melalui hidung, menahannya sejenak, lalu menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Langkah ini dilakukan secara berulang untuk mengalirkan oksigen dengan optimal ke seluruh tubuh, merilekskan otot-otot yang tegang, dan membimbing klien keluar dari kondisi *trance* menuju kesadaran penuh. Seiring dengan irama napas yang semakin teratur, klien dituntun untuk membuka matanya secara perlahan-lahan dengan kondisi batin yang lebih segar, jernih, dan tenang.[149]

Terapis memberikan anjuran kepada klien untuk menjadikan zikir sebagai amalan harian agar hatinya selalu tenang. Pembiasaan zikir secara konsisten ini menjadi kunci penting dalam memperkokoh konsep diri positif klien pasca putus cinta. Rutinitas zikir harian berfungsi sebagai penguat

[147] Sevta Arisyandi, Terapis Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026

[148] Nurul Hidayah, dkk, Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Agama Islam, Urwatul Wutsqo: Jurnal studi Kependidikan dan Keislaman, Vol. 12, No. 2, 2023, hlm. 191.

[149] Analisis Peneliti

agar nilai-nilai penerimaan diri dan rasa berharga yang ditanamkan selama terapi terus terpatri dalam pikiran bawah sadar. Melalui zikir, klien diajak untuk mengalihkan sumber kebahagiaannya dari validasi mantan pasangan kepada hubungan spiritual dengan Allah SWT. Hal ini mencegah klien kembali menyalahkan diri sendiri, sekaligus membentuk kesadaran baru bahwa dirinya adalah pribadi yang utuh, mandiri, dan berharga meski tanpa kehadiran pasangannya di masa lalu.[150]

Hal tersebut sejalan dengan pandangan Ibrahim, bahwa hipnoterapi Islam menggunakan sugesti yang berlandaskan nilai-nilai keislaman untuk membantu mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilaku ke arah yang lebih positif. Dalam penelitian ini, anjuran berzikir setelah terapi bukan sekadar upaya menenangkan hati, tetapi juga menjadi penguatan spiritual agar klien mampu menghadapi pengalaman putus cinta dengan cara pandang yang lebih baik. [151] Zikir membantu mengingatkan klien bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh penerimaan pasangan, melainkan tetap memiliki kelebihan dan kekurangan yang perlu diterima. Dengan demikian, hipnoterapi Islam melalui sugesti positif dan pembiasaan zikir dapat dipahami sebagai ikhtiar untuk memperbaiki kondisi jiwa (*tazkiyatun nafs*) sekaligus membantu klien mengenali dan menerima dirinya (*ma'rifatun nafs*), sehingga konsep diri positif dapat terus dibangun dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian ini, anjuran berzikir setelah terapi bukan sekadar upaya menenangkan hati, tetapi juga menjadi penguatan spiritual agar klien mampu menghadapi pengalaman putus cinta dengan cara pandang yang lebih baik. Zikir membantu mengingatkan klien bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh penerimaan pasangan, melainkan tetap memiliki kelebihan dan kekurangan yang

[150] Analisi peneliti

[151] Ibrahim, "Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam", Jurnal Syi'ar 18, no. 2 (2018):107

perlu diterima. Dengan demikian, hipnoterapi Islam melalui sugesti positif dan pembiasaan zikir dapat dipahami sebagai ikhtiar untuk memperbaiki kondisi jiwa (tazkiyatun nafs) sekaligus membantu klien mengenali dan menerima dirinya (ma'rifatun nafs), sehingga konsep diri positif dapat terus dibangun dalam kehidupan sehari-hari. Pengamalan zikir menjadi salah satu strategi *coping* religius yang digunakan untuk menghadapi kesedihan dan pikiran negatif ketika mengingat pengalaman putus cinta. Artinya, klien tidak hanya memperoleh ketenangan selama proses terapi, tetapi juga diarahkan untuk mengelola perasaannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam perspektif tasawuf, kebiasaan tersebut dapat dimaknai sebagai bagian dari *tazkiyatun nafs*, yaitu upaya memperbaiki kondisi jiwa dari kecenderungan negatif, seperti menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak berharga. Pengamalan zikir juga mendukung ma'rifatun nafs, karena klien diarahkan untuk lebih memahami dirinya dan tidak menjadikan pengalaman putus cinta sebagai ukuran nilai dirinya. Dengan demikian, zikir yang diamalkan di luar sesi terapi menjadi ikhtiar untuk menghadapi tekanan emosional sekaligus memperbaiki kondisi batin agar klien mampu menerima diri dan membentuk konsep diri yang lebih positif.

B. Analisis Konsep Diri Klien Sebelum dan Sesudah Melakukan Hipnoterapi Zikir

Menurut Carl Rogers individu memiliki dorongan dasar untuk menyadari potensinya sehingga dapat mencapai tahap *human beingness* yang paling tinggi atau menjadi manusia yang seutuhnya.[152] Konsep diri merupakan keseluruhan pandangan yang dimiliki individu mengenai dirinya, yang mencakup persepsi, keyakinan, serta penilaian terhadap diri sendiri, dan tersusun secara teratur serta konsisten sehingga membentuk cara individu memahami,

[152] Carl Ransom Rogers, *On Becoming A Person*...252-254.

memandang, dan menilai dirinya dalam berbagai situasi kehidupan.[153] Rogers juga menegaskan bahwa tingkah laku merupakan fungsi dari pola pengalaman yang bersifat subjektif individu berperilaku tergantung pada lapangan fenomenalnya, yaitu bagaimana ia mengalami dan menerjemahkan kehidupan nyatanya.[154] Oleh karena itu, perubahan pada cara pandang dan pengalaman batin klien akan berpengaruh terhadap konsep dirinya.

1. Konsep Diri Klien Sebelum Melakukan Hipnoterapi Zikir

Sebelum mengikuti hipnoterapi zikir, konsep diri klien IN dan ZK cenderung negatif. Kondisi ini sejalan dengan ciri-ciri konsep diri negatif yang dikemukakan oleh Riansih, yaitu sensitif terhadap kritik, menghindari komunikasi, bersikap defensif, mencari perhatian, mudah mengkritik orang lain, kurang mampu mengendalikan emosi, memiliki pandangan negatif terhadap diri, menghindari evaluasi diri, dan pesimis.[155] Gejala-gejala tersebut tampak pada kedua klien setelah mengalami putus cinta.

IN mengalami putus cinta akibat hubungannya tidak direstui oleh orang tua pasangan. Hal ini memunculkan rasa kecewa dan sedih yang mendalam. IN mengungkapkan bahwa setelah putus cinta dia lebih banyak memikirkan kekurangan dirinya sendiri, merasa kurang, minder, dan fokus pada hal- hal negatif yang ada di dirinya sendiri.[156] kondisi ini menunjukkan inkongruensi**,** yaitu ketidaksesuaian antara pengalaman nyata dan cara IN memandang dirinya. IN menganggap penolakan orang tua pasangan sebagai bukti bahwa dirinya tidak berharga, padahal penolakan itu belum tentu menunjukkan nilai dirinya. Kebutuhan IN untuk diterima dan diakui orang lain tidak terpenuhi, sehingga penghargaan terhadap diri sendiri menurun. Akibatnya, konsep diri IN menjadi negatif dan dorongan untuk berkembang atau aktualisasi diri terhambat.

---

[153] Ki Fudyartanta, *Psikologi Kepribadian Paradigma Filosofis, Tipologis, Psikodinamik, dan Organismik Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, (2012): 435

[154] Carl Ransom Rogers, *On Becoming A Person*...351

[155] Riansih, Chici, *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Kebidanan*, Jakarta: Mahakarya Citra Utama, (2025): 157.

[156] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026

ZK mengalami putus cinta akibat perselingkuhan yang dilakukan pasangan. Pengalaman tersebut membuat ZK merasa kecewa, sakit hati, minder, dan kurang percaya diri. ZK mempertanyakan apakah dirinya kurang baik sehingga pasangannya memilih orang lain. Ia juga mulai membandingkan dirinya dengan perempuan lain dan merasa memiliki banyak kekurangan.[157] Kondisi ini memperlihatkan ciri konsep diri negatif berupa pandangan negatif terhadap diri, kurang mampu mengendalikan emosi, serta pesimis dalam menilai kemampuannya. Kondisi ini juga menghambat aktualisasi diri, karena ZK masih sibuk bertahan dari luka dan belum bisa menerima serta menghargai dirinya

Pada dinamika Rogers kondisi yang dialami oleh IN dan ZK disebut dengan inkongruensi, yaitu ketidaksesuaian antara pandangan diri dan pengalaman nyata.[158] Klien memandang dirinya sebagai pribadi yang kurang berharga, padahal pengalaman putus cinta tidak secara otomatis menunjukkan bahwa dirinya tidak berharga. Apabila pengalaman yang dialami tidak sesuai dengan konsep diri, maka muncul keadaan yang disebut inkongruensi. Struktur diri yang sebelumnya terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan dan orang terdekat menjadi terganggu oleh pengalaman traumatik putus cinta.

Pengalaman yang tidak sesuai antara persepsi diri dan realita cenderung ditolak atau tidak dimasukkan ke dalam konsep diri IN dan ZK, sehingga individu semakin sulit melihat dirinya secara positif. Akibatnya, kedua klien lebih banyak menilai dirinya dari kekurangan dan merasa tidak mampu menerima kenyataan perpisahan. Hal ini juga membuat IN dan ZK sulit berkembang menjadi pribadi yang lebih baik penyebabnya karena mereka masih terlalu butuh diterima dan diakui orang lain, tetapi belum bisa menerima dan menghargai diri sendiri.

Dalam perspektif tasawuf, penolakan IN dan ZK terhadap pengalaman yang tidak sesuai dengan persepsi diri menunjukkan bahwa *nafs* masih diliputi *ghaflah* dan hijab ego, karena citra diri

[157] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026
[158] Carl Ransom Rogers, *On Becoming A Person*...42

yang ideal dipertahankan sementara kenyataan perpisahan dan kekurangan tidak diakui, sikap ini cenderungan mencari pengakuan manusia dan menggantungkan harga diri pada penerimaan orang lain, sehingga muhasabah dan *ma'rifatun nafs* belum berjalan baik dan mereka belum mengenali *nafs* ammarah serta luka batin yang membuat diri terus menuntut validasi, akibatnya *tazkiyatun nafs* terhambat karena *takhalli* belum tuntas dari riya, ujub, dan penolakan terhadap qada, sedangkan *tahalli* belum terisi ridha, sabr, syukur, qana'ah, dan tawakkal, padahal menerima perpisahan adalah latihan ridha terhadap qada dan qadar serta *sabr*, dan menerima diri bukan membenarkan kekurangan melainkan melihat diri sebagai fitrah yang dimuliakan Allah serta menilai harga diri dari taqwa, bukan dari pengakuan manusia, jika ketergantungan pada penerimaan orang lain terus berlanjut, IN dan ZK akan semakin terhijab dari *ma'rifatullah,* sehingga jalan tasawufnya adalah muhasabah jujur, taubat, latihan ridha dan syukur, serta dzikir dan *muraqabah* agar *nafs* bergerak dari ammarah menuju mutma'innah.

2. Konsep Diri Klien Setelah Melakukan Hipnoterapi Zikir

Setelah mengikuti hipnoterapi zikir, konsep diri IN dan ZK menunjukkan perubahan ke arah yang lebih positif. Perubahan ini dapat dipahami sebagai pergerakan dari inkongruensi menuju kongruensi, yaitu kondisi ketika pengalaman dapat di integrasikan secara selaras ke dalam konsep diri. Menurut Rogers individu pada dasarnya memiliki kecenderungan aktualisasi, yaitu dorongan untuk berkembang, menerima pengalaman, dan menjadi pribadi yang utuh.[159] Hipnoterapi zikir membantu klien memasuki kondisi relaksasi yang mendalam, sehingga mereka lebih terbuka terhadap sugesti positif dan nilai-nilai spiritual. Keterbukaan ini memungkinkan pengalaman yang sebelumnya ditolak untuk mulai diterima dan di integrasikan ke dalam struktur diri.

Penerimaan diri positif pada terlihat ketika IN mampu melihat berakhirnya hubungan bukan sebagai bukti bahwa dirinya tidak baik atau tidak berharga. IN mulai menerima kekurangan dan

[159] Carl Ransom Rogers, *On Becoming A Person*...252-254

kelebihan yang dimilikinya, serta tidak lagi terus-menerus menyalahkan diri sendiri. IN mengatakan sekarang aku lebih bisa lihat diri aku secara positif. Aku mulai sadar kalau hubungan yang berakhir itu bukan berarti aku orang yang nggak baik atau nggak berharga.[160] Pada pernyataan ini menunjukkan bahwa IN mulai mengintegrasikan pengalaman putus cinta ke dalam struktur dirinya. Pengalaman yang sebelumnya ditolak kini diterima sebagai bagian dari kehidupan. Selain itu teknik hipnoterapi dengan sugesti pemaafan dimana bagian dari memaafkan diri menjadi faktor yang paling penting, karena dengan mengintegrasikan sugesti pemaafan pengalaman putus cinta yang sebelumnya ditolak perlahan diterima sebagai bagian dari diri. IN pun berhenti menghukum diri sendiri, mulai memaafkan dirinya sendiri, memaafkan pengalam buruk di masalalu yang pernah dialami, dan menilai dirinya secara lebih positif. Hal ini yang menandakan penerimaan diri IN mulai tumbuh.

Pada ZK, penerimaan diri positif terlihat dari kemampuannya memahami bahwa perselingkuhan yang dilakukan pasangan bukan berarti dirinya kurang atau tidak baik. ZK mulai mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dan lebih mampu melihat kelebihan yang dimilikinya. ZK juga mengatakan bahwa sekarang dia sudah lebih bisa menghargai diri sendiri. Dia sadar, jika dirinya memiliki kekurangan bukan berarti dirinya tidak punya kelebihan[161]. Hal tersebut menyatakan bahwa Individu yang menerima dirinya secara positif adalah individu yang mampu menerima pengalaman, tidak menolaknya, dan mengintegrasikannya ke dalam struktur diri konsep diri positif berupa penerimaan terhadap kenyataan, yaitu menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan serta tidak selalu dapat menunjukkan perasaan atau perilaku yang ideal.[162]

Sebelum melakukan hipnoterapi zikir IN dan ZK berada dalam kondisi inkongruen karena pengalaman putus cinta tidak sesuai dengan konsep diri yang mereka harapkan.[163] Pengalaman tersebut

[160] IN, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 25 September 2026
[161] ZK, Klien Klinik Hipnoterapi Pekalongan, Wawancara Pribadi, 23 September 2026
[162] Riansih, Chici, *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Kebidanan*...157
[163] Analisis peneliti

cenderung ditolak, sehingga struktur diri mereka terancam dan konsep diri berkembang ke arah negatif Setelah hipnoterapi zikir dilakukan selama tiga kali pertemuan, terjadi perubahan pada cara klien mempersepsikan pengalaman. Zikir dan sugesti positif membantu mereka mencapai kondisi rileks yang memungkinkan penerimaan pengalaman secara lebih terbuka, selain itu, zikir dan hipnoterapi tidak hanya fokus pada aspek psikologisnya saja, tetapi juga menyelaraskan sugesti dengan akidah serta syariat, sehingga tercipta keseimbangan antara dimensi psikologis dan spiritual.[164]

Dinamika perubahan konsep diri IN dan ZK dapat dijelaskan melalui tiga konsep utama Rogers, yaitu penerimaan diri, inkongruensi, dan aktualisasi diri. Sebelum terapi, penerimaan diri kedua klien dipenuhi oleh pengalaman negatif berupa penolakan dan perselingkuhan. Pengalaman tersebut tidak sesuai dengan konsep diri yang mereka harapkan, sehingga menimbulkan inkongruensi karena pengalaman yang tidak sesuai cenderung ditolak, struktur diri mereka menjadi terganggu dan konsep diri pun berkembang ke arah negatif. Setelah hipnoterapi zikir, terjadi perubahan pada cara klien mempersepsikan pengalaman. Zikir dan sugesti positif membantu mereka mencapai kondisi relaksasi yang memungkinkan penerimaan pengalaman secara lebih terbuka.[165] Dalam kerangka Rogers, keterbukaan terhadap pengalaman merupakan ciri pribadi yang sehat dan menjadi dasar bagi terbentuknya konsep diri yang kongruen.[166]

Dengan demikian, hipnoterapi zikir berperan sebagai fasilitator yang membantu klien bergerak dari inkongruensi menuju kongruensi. Konsep diri yang semula negatif berangsur-angsur berubah menjadi positif, ditandai dengan munculnya indikator-indikator konsep diri positif sebagaimana dikemukakan Riansih, yaitu percaya diri, kesetaraan dengan orang lain, kemampuan menerima penghargaan, penerimaan terhadap kenyataan, dan kemauan untuk memperbaiki diri[167] Sebaliknya, ciri-ciri konsep

---

[164] Ibrahim, *"Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam"*...107

[165] Analisis peneliti

[166] Carl Ransom Rogers, "*On Becoming A Person*"...252-254.

[167] Riansih, Chici, "*Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Kebidanan*"...157.

diri negatif seperti pandangan negatif terhadap diri, menghindari evaluasi diri, dan pesimis berangsur-angsur berkurang.

Berdasarkan teori Carl Rogers, konsep diri IN dan ZK sebelum hipnoterapi zikir berada dalam kondisi inkongruen. Pengalaman putus cinta dan perselingkuhan tidak sesuai dengan konsep diri yang mereka harapkan, sehingga menimbulkan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Struktur diri mereka terganggu oleh penilaian dari orang lain dan pengalaman yang tidak terintegrasi. Setelah hipnoterapi zikir, terjadi pergeseran menuju kongruensi. Klien mulai menerima pengalaman, mengintegrasikannya ke dalam struktur diri, dan memandang dirinya secara lebih positif.

Penerimaan diri positif tanpa syarat mulai tumbuh, ditandai dengan kemampuan menerima kenyataan, melihat kelebihan dan kekurangan secara seimbang, serta tidak lagi menyalahkan diri sendiri, selain itu. IN tidak lagi mengaitkan harga dirinya dengan restu orang lain. menurutnya dia tetap berharga meski hubungan saya tidak direstui. IN juga tetap kuliah, bersosialisasi lebih luas dari sebelumnya, dan mengambil keputusan terhadap dirinya sendiri tanpa menunggu persetujuan dari orang lain. Sementara ZK ketika mengingat perselingkuhan tidak lagi merasa minder. Ia berpikir matannya berselingkuh karena pilihannya, bukan karena dirinya kurang, selain itu ZK berhenti membandingkan diri dengan perempuan lain. menurutnya dia tidak perlu jadi seperti orang lain untuk berharga. ZK fokus mengembangkan diri dan usahanya, dan menetapkan standar hubungan yang sehat. Berdasarkan perkataan ZK dan IN dapat disimpulkan bahwa mereka menerima dirinya tanpa syarat menurut mereka, dirinya *berharga bukan karena diterima, dipilih, atau dipuji orang lain, tetapi karena saya berharga sebagai manusia.* Dorongan aktualisasi diri juga kembali muncul setelah mereka menerima dirinya dengan positif tanpa syarat, sehingga mereka lebih mampu menyadari potensi dan bergerak menuju pribadi yang seutuhnya. Dengan demikian, hipnoterapi zikir tidak hanya membantu meredakan gejala emosional, tetapi juga memfasilitasi restrukturisasi konsep diri klien dari negatif menjadi lebih positif.

Berdasarkan pemikiran Imam Al-Ghazali, perubahan tersebut dapat dipahami melalui konsep *ma'rifatun nafs* dan *tazkiyatun nafs*. *Ma'rifatun nafs* merupakan upaya mengenali diri, termasuk memahami keadaan, kelebihan, kekurangan, dan nilai diri secara lebih mendalam. Dalam penelitian ini, IN mulai memahami bahwa ketidakdirestuan bukan berarti dirinya tidak berharga, sedangkan ZK menyadari bahwa perselingkuhan bukan bukti kekurangan dirinya. Adapun *tazkiyatun nafs* berkaitan dengan upaya menyucikan dan memperbaiki jiwa dari kecenderungan negatif. Hal ini tercermin dari usaha keduanya mengurangi sikap menyalahkan diri, rasa minder, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Praktik zikir dalam proses hipnoterapi dapat dimaknai sebagai ikhtiar spiritual untuk menenangkan hati dan membantu klien mengarahkan dirinya pada penilaian diri yang lebih baik.

Penerimaan diri tersebut juga berkaitan dengan dorongan aktualisasi diri menurut Rogers. Setelah mulai menerima dirinya, IN dan ZK menunjukkan upaya untuk melanjutkan aktivitas, mengembangkan potensi, dan mengambil keputusan bagi kehidupannya. Dengan demikian, hipnoterapi zikir dapat dipahami sebagai ikhtiar yang mendukung perubahan konsep diri melalui sugesti positif dan pendekatan spiritual. Perubahan yang dialami kedua klien tidak hanya berkaitan dengan berkurangnya penilaian negatif terhadap diri, tetapi juga dengan tumbuhnya pemahaman diri, perbaikan sikap terhadap diri sendiri, dan dorongan untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih positif.

Penerimaan diri yang mulai tumbuh pada IN dan ZK, yang menurut Rogers mendorong aktualisasi diri berupa keberanian melanjutkan aktivitas, mengembangkan potensi, dan mengambil keputusan, dalam perspektif tasawuf dapat dipahami sebagai buah dari *ma'rifatun nafs* dan *tazkiyatun nafs* ketika keduanya mulai mengenali dan menerima realitas dirinya, termasuk kekurangan dan kenyataan perpisahan, mereka sebenarnya sedang berlatih *ridha* terhadap *qada* dan *qadar*, *sabr*, serta *syukur*, sehingga harga diri tidak lagi semata bergantung pada pengakuan orang lain melainkan pada *taqwa* dan *ridha* Allah, hipnoterapi zikir dalam hal ini menjadi ikhtiar psikologis-spiritual yang memadukan sugesti positif dengan

dzikir dan *muraqabah*, membantu *takhalli* dari penilaian negatif terhadap diri dan *tahalli* dengan pemahaman diri yang lebih jernih, perbaikan sikap terhadap diri, serta dorongan untuk berkembang sebagai *fitrah* yang dimuliakan Allah, sehingga perubahan konsep diri IN dan ZK bukan sekadar berkurangnya penilaian negatif, tetapi tumbuhnya kesadaran diri dan *mujahadah* untuk bergerak dari *nafs ammarah* menuju *nafs mutma'innah* dalam wujud pribadi yang lebih positif, mandiri, dan terarah secara spiritual.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Pelaksanaan hipnoterapi zikir di Klinik Hipnoterapi Pekalongan dilakukan melalui enam tahapan, yaitu pre-induction, suggestibility test, induction, deepening, suggestion, dan termination. Proses terapi menggabungkan relaksasi, zikir, dan sugesti positif untuk membantu klien menghadapi pengalaman putus cinta. Setelah terapi, klien juga diberikan coping atau cara menghadapi masalah serta dianjurkan membiasakan zikir dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif tasawuf, proses ini berkaitan dengan muhasabah, ma'rifatun nafs, dan tazkiyatun nafs. Dengan demikian, hipnoterapi zikir menjadi upaya untuk membantu membentuk konsep diri yang lebih positif.

Sebelum terapi, IN merasa sedih, minder, dan menyalahkan diri karena hubungan berakhir tanpa restu, sedangkan ZK merasa tidak berharga dan sering membandingkan diri dengan orang lain akibat perselingkuhan pasangan. Setelah terapi, IN mulai menerima dirinya dan mengurangi kebiasaan menyalahkan diri, sedangkan ZK mulai menghargai diri dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Perubahan ini menunjukkan pergerakan menuju konsep diri yang lebih positif, sesuai dengan teori Carl Rogers tentang kongruensi, penerimaan diri tanpa syarat, dan aktualisasi diri. Dalam perspektif tasawuf, perubahan tersebut berkaitan dengan evaluasi diri, pengenalan diri, dan perbaikan batin melalui muhasabah, ma'rifatun nafs, dan tazkiyatun nafs, serta penguatan hubungan dengan Allah melalui zikir.

B. Saran

1. Bagi Terapis diharapkan dapat mempertahankan dan mengembangkan pendekatan hipnoterapi zikir sebagai metode terapi yang holistik. yaitu dengan tetap menjaga keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual dalam setiap proses terapi.
2. Bagi klien yang telah menjalani hipnoterapi zikir diharapkan dapat melanjutkan pembiasaan zikir harian secara konsisten,

karena zikir berperan penting dalam menjaga ketenangan hati dan memperkokoh konsep diri positif. Klien juga disarankan untuk terus melatih penerimaan diri, memaafkan masa lalu, serta membangun dukungan sosial yang sehat.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti efek jangka panjang hipnoterapi zikir, mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur secara lebih terukur efektivitas hipnoterapi zikir dalam membentuk konsep diri positif. Penelitian juga dapat diperluas dengan subjek yang lebih beragam, misalnya remaja, dewasa awal, atau lansia, serta membandingkan hipnoterapi atau zikir dengan pendekatan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, Meika Syadza. (2025). "*Zikir Nafas Untuk Menangani Gangguan Psikosomatis pada Klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi Wonopringo Pekalongan*". Skripsi UIN K.H. Abdurrahman Wahid. Pekalongan. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Alwidyatmiko, Nandy et al. (2024). Ketahanan Remaja Pasca Putus Cinta: Adakan Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas. *Jurnal Penelitian Pendidikan. Psikologi Dan Kesehatan*. 5. 3

Alwisol. (2019). *Psikologi kepribadian,* Malang: UMM Press

Anggarita, Amanda Diva. (2022). "Hubungan Regulasi Emosi dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta". *Jurnal Psikogenesis,*10. 2

Chici, Riansih. (2025). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Kebidanan*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.

Firmansyah, Kavindhi Pradana. Afif Kurniawan. (2022). Pengaruh Strategi Koping terhadap Adaptational Outcomes pada Remaja setelah Putus Cinta. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental. BRPKM.* 2

Fudyartanta, Ki. (2012). *Psikologi Kepribadian Paradigma Filosofis, Tipologis, Psikodinamik, dan Organismik Holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Hammond, D. Coryodon. (1990). *Terjemah Handbook of Hypnotic Sugestion and Metaphors*, New York, w.w. norton & company\

Hendiarti, Alif Demes. (2020). "*Pengaruh Meditasi Zikir Asmaul Husna Terhadap Peningkatan Harga Diri (Self Esteem) Penerima Manfaat (PM) di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental "Ngudi Rahayu Kendal*". Skripsi. UIN Walisongo Semarang. Jurusan Tasawuf Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

Ibrahim. (2018). “Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam”. *Jurnal Syi’ar* 18. 2

Ischak, Wenny Ino. (2019) *Modul Riset Keperawatan*. Gorontalo. Poltekes Kemenkes Gorontalo

Kumala, Oki Dwi Ali Rusdi. Rumiani (2019)."Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Ketenangan Hati pada Pengguna Napza". *Jurnal Intervensi Psikologi*. 11. 1

Lembang, Enjelia. Sitti Syawaliah Gismin. (2025). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Self Compassion Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karaekter*. 1. 1

Maharani, Junaidah & Umi Nur Kholifah. (2025). "Pendidikan Tasawuf Melalui Zikir sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan." *Al-Kindi: Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner* 12. 1

Maharani, Juzmita Septi. (2025). Umi Nur Holifah. Pendidikan Tasawuf Melalui Zikir sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan. *Al-Kindi: Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner*. 1. 2.

Marniati, Adjunct. (2021). *Komunikasi Kesehatan Berbasis Terapeutik* Jakarta: PT. Grafindo Persada

Martha, Euphrasia et al. (2025). Efektivitas Penerapan Hipnoterapi dan Neoro Linguistic Programing dalam Penanganan Ansietas. di Puskesmas Nita Kabupaten Sikka. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*.13. 2

Maryudiyanto, Liko (2024). Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter. *Jurnal Ruhul Islam* 2. 2

Mudiuddin, Nur Hidayah et al. (2024). Teknik Hypnocounseling dan Zikir dalam Mereduksi Stres pada Remaja: Integrasi Pendekatan Psikologis dan Spiritual. Hisabah: *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwa Islam* 21. 02.

Mufid, Muhammad Basyrul, (2024). *Manajemen Tasawuf*. Yogyakarta: Forum Muda Cendekia

Mulyani, Fitri Tiara et.al. (2022). "The Concept of Ma'rifatun Nafs and Self Knowledge: Comparative Study of the Thoughts of Al Ghazali and Sigmund Freud," *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*. 2. 2

Muzakkir. (2018). *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*. Jakarta: Prenadamadia Group

Novita, Lina Sumiarsih. (2021). Pengaruh Konsep diri Terhadap Kepercayaan Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda). 4. 2.*

Nurul Hidayah etc. al (2023). Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Agama Islam, Urwatul Wutsqo: Jurnal studi Kependidikan dan Keislaman. 12. 2.

Putri, Hesi Eka. (2026). *Metode Penelitian Ekonomi dan Bisnis Islam*, Ponorogo. Uwais Inspirasi Indonesia.

Rogers, Carl Ransom. (2012). "*On Becoming A Person*", Yogyakarta, Pustaka Pelajar: 351

Rohmad. (2026). Pengembangan Instrumen Non Tes, banyumas, Wawasan Ilmu

Rosinda , Fitriyani Widiyani etc. al. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta. Zahir Publishing

Roswendi, Achmad Setya. Denok Sunarsi. (2020) *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*. Banten: Runzune Sapta Konsultan.

Rukajat. Ajat. (2018). *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Budi utama.

sari, Novita, Nurul Saniah, Margiyono Suyiitno etc.al. (2026). *Metodologi Penelitian Kepustakaan*. Banten. PT Sada Kurnia Pustaka

Shanti, Maulida. (2022). *Self Healing dan Regulasi Diri: Pendekatan Psikologi Modern.* Yogyakarta: Deepublish

Sitompul, Rianti Natasya. (2024). Rakhmaditya Dewi Noorizki. Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta. *Jurnal Flourushing*. 4. 2

Sofa, Devi Maya Muhammad Sujudi,.Alfian Yuniarta et.al. (2025) Pendampingan Sekolah Orang Tua Hebat (SOTH): Upaya Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif dan Pola Pengasuhan Efektif di Dukuh Pakis Surabaya. *Eastasouth Journal of Positive Community Services,* 3. 3.

Subhan et.al, (2026). "Hipnoterapi Islami Sebagai Intervensi Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Remaja". *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat. JPPM*. 7. 1

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif,* Bandung. Alfabeta

Sulistyo, Urip. (2019). *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif.* Jambi. Salim Media Indonesia

Suwandi, Luky Arya. (2021). Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali. Skripsi IAIN Bengkulu. Jurusan Dakwah. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Suwanti, Lilis A. (2021). *Telaah Konsep Diri Carl Rogers melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali* Skripsi IAIN Bengkulu

Syamsiah Badruddin etc. (2024). al, *Dasar-Dasar Statistik Sosial: Teori dan Praktik Serta Petunjuk Praktis Pengolahan Data Sosial dengan SPSS.* Yogyakarta. Zahir Publishing.

Tasalim, Rian. Laily Widya Astuti. (2021). T*erapi Komplementer*, gupedia

Urip Sulistyo. (2019). *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. Jambi. Salim Media Indonesia.

Wijayanti, G. A. Sri Puja Warnis. (2019). Putu Ayu Suryantini Prasetianti, "Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Setelah Pelaksanaan Relaksasi Imajinasi Terbimbing di RSUD Patut Patuh Patju Gerung". *Jurnal Keperawatan Terpadu* 1. 2

Wong, M. Ferry. (2023). *Hipnopresur kombinasi Hipnosis & akupresur*,Depok, penebar plus penebar swadaya.

Yaniawati, Poppy. Rully Indrawan. (2024). *Metodologi Penelitian: Konsep. Teknik, dan Aplikas*i. Bandung. PT. RefikaAditama

Zulfa, Hanina. (2025). Relaksasi Nafas dan Zikir untuk Menurunkan Emosi Negatif, *An Najah Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan* 4. 2

Lampiran 9.

RIWAYAT HIDUP PENULIS

A. IDENTITAS

1.	Nama	: Feby Muli Mareta
2.	Tempat, Tanggal Lahir	: Pekalongan, 29 Maret 2005
3.	Alamat Rumah	: Jl. Otto Iskandardinata, Gg. H.A Hasan, RT. 03 RW.02, Kalibaros, Pekalongan Timur, Pekalongan
4.	Alamat Tinggal	: Jl. Otto Iskandardinata, Gg. H.A Hasan, RT. 03 RW.02, Kalibaros, Pekalongan Timur, Pekalongan
5.	Nomor *Handphone*	: 082324866933
6.	Email	: febi5992@gmail.com
7.	Nama Ayah	: M. Huda Hasan
8.	Pekerjaan Ayah	: Pensiunan PNS
9.	Nama Ibu	: Titik Saidah
10.	Pekerjaan Ibu	: Ibu Rumah Tangga

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. MINU Baros
2. MTS Darul Ulum Tragung
3. MA Darul Ulum Tragung

C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. Pengurus HMPS Tasawuf Psikoterapi Periode 2023-2024

Pekalongan, 15 Oktober 2026

Penulis

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
PERPUSTAKAAN
Jalan Pahlawan Km. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
www.perpustakaan.uingusdur.ac.id email: perpustakaan@uingusdur.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama	: FEBY MULI MARETA
NIM	: 30322014
Jurusan/Prodi	: TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
E-mail address	: febi5992@gmail.com
No. Hp	: 082324866933

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

☐ Tugas Akhir ☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HIPNOTERAPI ZIKIR UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI POSITIF PASCA PUTUS CINTA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 26 Oktober 2026



FEBY MULI MARETA

nama terang dan tanda tangan penulis

NB : Harap diisi, ditempel meterai dan ditandatangani
Kemudian diformat pdf dan dimasukkan dalam file softcopy /CD