Lampiran 1. Pedoman Wawancara

Pedoman Wawancara dengan Terapis

A. Profil Klinik dan Terapis

1. Masalah apa saja yang sudah ditangani di klinik?
2. Metode yang digunakan untuk menangani masalah gangguan psikologis di sini apa saja?
3. Sudah berapa lama Bapak menjalankan praktik hipnoterapi?
4. Ada berapa banyak orang yang Bapak tangani dalam masalah putus cinta?

B. Kondisi Klien Sebelum Hipnoterapi Dzikir

1. Bagaimana kondisi klien ketika pertama kali datang setelah mengalami putus cinta?
2. Bagaimana gambaran konsep diri klien sebelum mengikuti hipnoterapi dzikir? (dalam aspek perilaku, fisik, dan sosialnya)
3. Bagaimana klien menilai dirinya sebelum mengikuti terapi?
4. Bagaimana kemampuan klien dalam menerima kenyataan mengenai putus cinta?
5. Bagaimana klien menyadari kelebihan dan kekurangannya sebelum mengikuti terapi?

C. Pertimbangan Penggunaan Hipnoterapi Dzikir

1. Mengapa hipnoterapi dzikir cocok untuk membangun konsep diri positif pasca putus cinta?

D. Tahapan Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir

1. Bagaimana proses pre-induction dilakukan untuk mengetahui permasalahan dan kondisi klien?
2. Bagaimana pelaksanaan suggestibility test dan apa tujuan tahap tersebut dalam proses hipnoterapi?
3. Bagaimana proses induction dilakukan hingga klien mencapai kondisi relaksasi?
4. Bagaimana pelaksanaan dzikir dalam hipnoterapi, baik dzikir secara lisan maupun dalam hati?
5. Bagaimana proses deepening dilakukan dan apa tujuan tahap tersebut bagi klien?
6. Bagaimana bentuk suggestion yang diberikan kepada klien untuk membantu membentuk konsep diri positif?
7. Dzikir apa saja yang digunakan dalam proses hipnoterapi dan apa tujuan penggunaan masing-masing dzikir tersebut?
8. Bagaimana proses termination dilakukan setelah pemberian sugesti kepada klien?
9. Berapa kali hipnoterapi dilakukan?

E. Kondisi Klien Setelah Hipnoterapi Dzikir

1. Perubahan apa yang Bapak amati pada klien setelah mengikuti hipnoterapi dzikir?

Pedoman Wawancara dengan Klien

A. Kondisi Klien Pasca Putus Cinta

1. Apa yang Anda rasakan ketika mengalami putus cinta?
2. Apa yang membuat Anda memutuskan untuk datang ke Klinik Hipnoterapi Medono?
3. Ketika pertama kali datang ke klinik, bagaimana kondisi perasaan dan pikiran Anda?
4. Bagaimana hubungan Anda dengan keluarga, teman, atau orang lain setelah mengalami putus cinta?

B. Konsep Diri Klien Sebelum Hipnoterapi Zikir

1. Bagaimana pandangan Anda terhadap diri sendiri setelah mengalami putus cinta?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri Anda sebelum menjalani hipnoterapi?
3. Sebelum mengikuti terapi, apakah Anda mengalami kesulitan dalam menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri?
4. Bagaimana sikap Anda dalam menerima kenyataan bahwa hubungan dengan pasangan telah berakhir?

C. Harapan dan Tujuan Mengikuti Hipnoterapi Zikir

1. Apa yang Anda harapkan dari mengikuti hipnoterapi zikir?

D. Tahapan Pelaksanaan Hipnoterapi Zikir

1. Apa saja tahapan hipnoterapi yang sudah dijalani?
2. Bagaimana pengalaman Anda saat tahap pre-induction, terutama ketika menyampaikan permasalahan yang sedang Anda alami kepada terapis?

3. Bagaimana pengalaman Anda saat menjalani suggestibility test?
4. Bagaimana pengalaman Anda ketika menjalani tahap induction dan diarahkan untuk mencapai keadaan yang lebih rileks?
5. Apa yang Anda rasakan ketika melakukan dzikir selama proses induction?
6. Bagaimana pengalaman Anda dalam melakukan dzikir secara lisan maupun menghayatinya dalam hati selama terapi?
7. Bagaimana pengalaman yang Anda rasakan selama menjalani tahap deepening?
8. Bagaimana tanggapan dan pengalaman Anda ketika mendapatkan sugesti positif dari terapis?
9. Bagaimana perasaan dan pengalaman Anda ketika menjalani tahap termination atau proses mengakhiri hipnoterapi?
10. Berapa kali hipnoterapi dilakukan?

E. Kondisi dan Perubahan Klien Setelah Hipnoterapi Zikir

1. Setelah menjalani hipnoterapi zikir, bagaimana Anda menilai diri?
2. Apakah setelah mengikuti terapi Anda menjadi lebih mampu menerima diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki?
3. Setelah mengikuti terapi, apakah Anda merasa lebih mampu menerima kenyataan?

Pedoman Observasi

No.	Aspek yang Diamati	Indikator Observasi
1.	Persiapan terapi	Pengisian administrasi, pengarahan klien ke ruang praktik, dan penyiapan suasana terapi.
2.	Konseling awal	Cara terapis membangun komunikasi dan menggali pengalaman serta permasalahan klien setelah putus cinta.
3.	Doa dan relaksasi	Doa kepada Allah SWT, pemutaran relaksasi berupa suara aliran air, pengaturan pernapasan, dan pemusatan perhatian.
4.	Penerapan zikir	Klien melantunkan zikir pada proses relaksasi
5.	Induksi dan kondisi trance	Arahan terapis untuk memejamkan mata, respons klien terhadap sugesti, serta penggunaan jentikan jari oleh terapis.
6.	Penggalian pengalaman emosional	Respons ekspresi klien diarahkan mengingat pengalaman masa lalu dan permasalahan percintaan.
7.	Pemberian sugesti positif	Arahan untuk menerima keadaan, memaafkan diri, mengurangi kebiasaan menyalahkan diri, menghargai diri sendiri, dan berfokus pada kehidupan selanjutnya.
8.	Pendekatan spiritual Islam	Doa, zikir, serta sugesti tentang keikhlasan, penerimaan terhadap ketetapan Allah SWT, dan berserah diri kepada-Nya.
9.	Terminasi	Pengaturan pernapasan, zikir, dan bimbingan terapis untuk mengembalikan klien ke kondisi sadar secara bertahap.

Panduan Obseravsi Konsep Diri

No.	Aspek yang Diamati	Indikator Observasi
1.	Respons emosional	Ekspresi wajah, tangisan, dan perubahan respons ketika menceritakan pengalaman putus cinta.
2.	Penerimaan diri	Respons klien ketika menerima sugesti untuk menghargai diri dan mengakui kelebihan serta kekurangan dirinya.
3.	Pengurangan menyalahkan diri	Respons klien terhadap arahan agar tidak menganggap berakhirnya hubungan sebagai bukti bahwa dirinya kurang baik.
4.	Penghargaan terhadap diri	Respons terhadap sugesti untuk menghargai diri sendiri dan tidak membandingkan diri dengan orang lain.
5.	Penerimaan kenyataan	Respons klien terhadap arahan untuk menerima berakhirnya hubungan dan melanjutkan kehidupan.
6.	Perubahan setelah terapi	Perubahan cara pandang terhadap diri, penerimaan terhadap pengalaman putus cinta, dan perilaku yang menunjukkan penghargaan terhadap diri setelah mengikuti terapi.

Lampiran 2 Transkrip Wawancara

Transkrip Hasil Wawancara dengan Terapis

Judul Skripsi	**:**	Hipnoterapi Zikir Untuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan
Tempat/ Tanggal	**:**	Klinik Hipnoterapi Pekalongan, 23 September 2026
Nama Narasumber	**:**	Sevta Arisyandi
Hipnoterapi Zikir untuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan		
peneliti	:	Masalah apa saja yang ditangani di klinik ini?
Narasumber	:	Masalah klien yang datang ini meliputi problem mental, problem emosional, problem emosional, psikosomatik illness, dan spiritualistik. Itu sudah meliputi turunan-turunan jenis penyakitnya mbak.
Peneliti	:	Metode apa saja yang digunakan untuk menangani gangguan psikologis di klinik hipnoretapi pekalongan ini?
Narasumber	:	Disini ada ruqyah sama hipnoterapi mbak
Peneliti	:	Sudah berapa lama bapak menjalankan praktik hipnoterapi?
Narasumber	:	Klinik ini itu saya dirikan di tahun 2012 jadi, sudah 14 tahun beroperasi
Peneliti	:	Ada berapa orang yang bapak tangani dalam masalah putus cinta?
Narasumber	:	Aduh, jumlah pastinya saya nggak ingat mbak, tapi ya lebih dari 10
Peneliti	:	Bagaimana kondisi klien ketika pertama kali datang setelah putus cinta?
Narasumber	:	Sebenarnya beda-beda mbak tiap orang, tapi secara garis besar ya biasanya ya dia ngerasa galau, tidak ada semangat, murung, kebanyakan ya mikirnya negatif. ada juga yang takut kalau dekat dan percaya sama orang

Peneliti :	:	Bagaimana gambaran konsep diri klien sebelum mengikuit hipnoterapi? (dalam aspek perilaku, fisik dan sosialnya)
Narasumber	:	Kalau secara garis besar ya mbak, sebelum mengikuti hipnoterapi itu konsep diri klien biasanya 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. Dari fisiknya ada yang kelihatan capek, kurang memperhatikan penampilan, asam lambung sering naik, susah tidur, atau aktivitasnya jadi menurun. Kemudian dari sosialnya ada yang lebih suka menyendiri, minder ketika berhadapan dengan orang lain, dan ada juga yang takut untuk dekat atau percaya lagi sama orang. Jadi mereka cenderung melihat dirinya secara negatif dan merasa kurang percaya diri. buat lebih jelasnya nnti mbak observasi sendiri saja bagaimana keadaan kliennya
Peneliti	:	Bagaimana klien menilai dirinya sendiri?
Narasumber	:	Ya kaya tadi yang saya katakan itu mbak, kehilangan konsep diri. Setelah putus cinta itu biasanya klien jadi bingung melihat dirinya sendiri, merasa dirinya kurang baik atau kurang berharga. Ada yang merasa dirinya nggak cukup baik untuk dipertahankan, kemudian sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan lebih fokus sama kekurangan yang ada pada dirinya. Rasa percaya dirinya juga menurun, jadi dalam beraktivitas maupun berhubungan dengan orang lain mereka merasa minder. Jadi bisa dikatakan setelah putus cinta itu cara klien memandang dan menilai dirinya sendiri menjadi lebih negatif dibandingkan sebelumnya.
Peneliti	:	Bagaimana kemampuan klien dalam menerima kenyataan mengenai putus cinta?

Narasumber	:	Kalau untuk 2 klien yang di teliti ini ya awalnya mereka nggak terima kalau hubungannya berakhir
Peneliti	:	Bagaimana klien menyadari kelebihan dan kekurangannya sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi?
Narasumber	:	Kalau sebelum hipnoterapi klien ZK dan IN ini lebih banyak melihat kekurangannya daripada kelebihannya. Mereka masih sering menyalahkan diri sendiri dan merasa dirinya kurang baik. Bahkan kelebihan yang sebenarnya mereka punya kadang nggak mereka sadari karena pikirannya masih fokus sama masalah setelah putus cinta. Nah, setelah dilakukan hipnoterapi, perlahan mereka mulai bisa melihat bahwa dirinya juga punya kelebihan dan kemampuan. Mereka mulai bisa menerima kekurangannya tanpa terus menyalahkan diri sendiri, dan lebih percaya bahwa kekurangan itu masih bisa diperbaiki. Jadi setelah terapi, cara mereka melihat dirinya lebih seimbang, nggak cuma fokus pada kekurangan, tapi juga mulai menghargai kelebihan yang dimiliki.
Peneliti	:	Mengapa hipnoterapi zikir ini cocok untuk membangun kosep diri klien pasca putus cinta?
Narsumber	:	Sebenarnya ya mbak, hipnoterapi zikir itu disesuaikan dengan kondisi klien. Jadi ada klien yang cocok menggunakan hipnoterapi zikir, ada juga yang mungkin lebih cocok dengan metode yang lain. Nah, kebetulan dua klien yang diteliti ini cocok menggunakan hipnoterapi zikir karena memang mereka butuh untuk menenangkan pikiran sekaligus lebih mendekatkan diri kepada Allah. Setelah putus cinta kan mereka masih banyak pikiran, masih kecewa, sedih, bahkan kadang merasa dirinya kurang berharga. Nah, lewat zikir itu mereka diajak untuk mengingat Allah, supaya nggak terus-terusan larut dalam masalahnya. Dari situ mereka belajar untuk lebih menerima apa yang sudah terjadi,

		belajar ikhlas, sabar, dan tawakal. Jadi zikirnya bukan cuma sekadar mengucapkan, tapi juga supaya mereka lebih tenang dan cara pandangnya terhadap diri sendiri bisa lebih positif. Melalui zikir di hipnoterapi, perhatian klien diarahkan dari pikiran-pikiran tersebut kepada Allah, jadi mereka belajar untuk lebih tenang, menerima keadaan, dan tidak terlalu larut dalam masalah yang dialami.
Peneliti	:	Bagaimana proses *pre induction* dilakukan di dalam hipnoterapi zikir?
Narasumber	:	Kalau 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. Selain itu kita lihat juga kliennya nyaman atau nggak dengan pendekatan zikir, karena kan nggak semua orang kondisinya sama. Setelah klien sudah merasa nyaman dan kita sudah tahu masalah utamanya, baru kita lanjut ke tahap berikutnya, seperti tes sugestibilitas dan proses induksi.
Peneliti	:	Bagaimana pelaksanaan *sugesbility test* dilakukan dan apa tujuan tahap tersebut
Narasumber	:	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 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

Peneliti	:	Bagaimana proses induction dilakukan hingga klien masuk ke dalam kondisi relaksasi?
Narasumber	:	Kalau proses induction itu kita mulai dengan membuat klien senyaman mungkin dulu mbak, biasanya klien diminta duduk atau berbaring dengan posisi yang nyaman, kemudian kita arahkan untuk menarik napas pelan-pelan dan mengatur pernapasannya. Setelah mulai tenang, kita masukkan zikir dalam prosesnya. Klien diarahkan untuk mengucapkan atau mengingat zikir secara perlahan, sambil fokus pada napas dan rasa tenang. Zikir yang dibaca di tahap ini itu ada istighfar sama *subahanallah*
Peneliti	:	Bagaimana pelaksanaan zikir dalam hipnoterapi, baik zikir secara lisan maupun dalam hati
Narasumber	:	Kalau pelaksanaan zikirnya itu ada yang secara lisan dan ada juga yang dalam hati mbak. Kalau zikir lisan biasanya klien diajak mengucapkan zikir secara perlahan, misalnya istighfar, *Laa ilaaha illallah*, atau *Subhanallah*. Sambil mengucapkan itu klien diarahkan untuk fokus sama zikirnya dan mengatur napas supaya lebih tenang. Nah, kalau sudah mulai rileks, zikirnya bisa dilanjutkan dalam hati. Jadi klien nggak harus terus mengucapkannya, tapi cukup mengingat dan merasakan zikir itu dalam hati sambil tetap fokus dan tenang.
Peneliti	:	Bagaimana proses *deepening* dilakukan dan apa tujuan tersebut bagi klien?
Narasumber	:	Kalau 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 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.
Peneliti	:	Bagaimana sugestion yang diberikan kepada klien untuk membantu membentuk konsep diri positif?
Narsumber	:	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. Sambil diberikan sugesti, kita juga bisa mengajak klien mengucapkan atau menghayati zikir, zikir yang dipakai sama kaya pas *pre induction* tapi ditambah *Hasbunallahu wa ni'mal wakil* dan *Laa haula wa laa quwwata illa billah*. Jadi klien diajak mengingat bahwa kita punya Allah sebagai tempat berserah dan meminta pertolongan. Misalnya kita arahkan, "Saya serahkan apa yang sudah terjadi kepada Allah, saya percaya Allah akan memberikan yang terbaik. Saya tidak perlu terus menyalahkan diri saya. Saya tetap berharga, saya punya kelebihan, dan saya mampu menjalani kehidupan saya kembali. Kemudian zikirnya diulang secara perlahan sambil klien tetap dalam kondisi rileks. Harapannya sugesti yang diberikan bisa lebih mudah diterima, dan zikirnya membantu klien untuk lebih tenang, tawakal, serta membangun pandangan yang lebih positif terhadap dirinya.
Peneliti	:	Zikir apa saya yang digunakan dalam dalam proses hipnoterapi dann apa saja tujuan masing-masing dari zikir tersebut
Narasumber	:	Zikir yang dipakai itu ada istighfar, *Subhanallah*, *Laa haula wa laa quwwata illa billah*, dan *Hasbunallahu wa ni'mal wakil*. Istighfar untuk membantu melepaskan rasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri. *Subhanallah* untuk mengingat Allah dan menenangkan pikiran. *Laa haula wa laa quwwata illa billah* untuk memohon kekuatan dan pertolongan kepada Allah. Sedangkan *Hasbunallahu wa ni'mal wakil* untuk menumbuhkan sikap tawakal dan membantu klien menerima keadaan.
Peneliti	:	Bagaimana proses termination dilakukan setelah pemberian kepada klien?

Narasumber	:	Kalau termination itu kan setelah pemberian sugesti selesai. 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.
Peneliti	:	Perubahan apa yang bapak amati pada klien setelah melakukan hipnoterapi zikir
Narasumber	:	Setelah hipnoterapi zikir ZK dan IN, perubahannya terlihat cukup jelas mbak. Dari perilakunya, klien mulai lebih tenang, semangat, dan termotivasi untuk melanjutkan hidup serta mengembangkan dirinya. Dari fisiknya, sudah lebih ceria, bisa tidur lebih baik, nggak pusing-pusingan lagi, dan mulai memperhatikan dirinya. Dari sosialnya, mulai percaya diri, mau berinteraksi dengan orang lain, dan nggak terlalu takut untuk dekat atau percaya lagi. Mereka juga mulai merasa dirinya lebih berharga dan bisa melihat dirinya secara lebih positif.
Peneliti	:	Barapa kali hipnoterapi zikir dilakukan?
Narasumber	:	Untuk ZK dan IN di hipno 3 kali mbak, karena untuk melihat perubahan pada klien itu nggak cukup hanya satu kali terapi. Setiap sesi kita lihat dulu kondisi klien dan perkembangannya, kemudian terapi berikutnya disesuaikan dengan kebutuhan klien. Jadi tiga kali itu untuk membantu prosesnya secara bertahap sampai klien lebih tenang, bisa menerima keadaan, dan mulai membangun konsep diri yang lebih positif.

Transkrip Hasil Wawancara dengan Klien

1. klien 1

Judul Skripsi	:	Hipnoterapi Zikir Untuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan
Tempat/Tanggal	:	Klinik Hipnoterapi Pekalongan, 25 September 2026
Nama narsumber	:	IN
Peneliti	:	Apa yang Anda rasakan ketika mengalami putus cinta?
Narasumber	:	Waktu itu saya masi susah buat *move on* ngerasa sedih dan kecewa, ya kaya umumnya orang baru putus si ya, kan selama ini saya sudah berharap hubungan ini bisa lanjut ke jenjang yang lebih serius. tapi ternyata dari orang tua dia nggak merestui
Peneliti	:	Apa yang membuat Anda memutuskan untuk datang ke klinik hipnoterapi Pekalongan?
Narasumber	:	Awale dateng karena abis putus aku masih kepikiran terus, mbak. Hubungane kan sebenere masi baik-baik aja, tapi harus putus soale nggak direstui, jadi akune kan ngerasa kecewa kaya susah nerima keadaan kae si, Aku juga ngeroso pikiranku ke mana-mana, nah terus aku pingin coba hipnoterapi ben biso lebih tenang dan menerima apa yang sudah terjadi.
Peneliti	:	Apa yang anda harapkan dari mengikuti hipnoterapi zikir?

Narasumber	:	harapannya setelah mengikuti terapi ini aku bisa lebih tenang, nggak terlalu memikirkan masalah yang udah lewat, dan bisa menerima kalau hubunganku memang harus berakhir. Aku juga pengen bisa percaya diri lagi, nggak terus menyalahkan diri sendiri, bisa menjalani kegiatan sehari-hari dengan lebih baik juga.
Peneliti	:	Ketika pertama kali datang ke klinik, bagaimana kondisi pikiran dan perasaan anda?
Narasumber	:	Ya sedih dan kecewa mbak
Peneliti	:	Bagaimana hubungan Anda dengan keluarga, teman, atau orang lain setelah mengalami putus cinta?
Narasumber	:	Sama keluarga ya biasa tok tapi jadi lebih sering ngurung diri di kamar, males keluar kamar, kalo ketemu teman yang deket banget kaya biasa saja ngobrol, kalo ketemu orang lain kadang ngerasa minder juga si suka mikir juga sama orang yang aku liat tu kaya lebih baik dari aku, lebih beruntung dari aku.
Peneliti	:	Bagaimana pandangan Anda terhadap diri sendiri setelah mengalami putus cinta?
Narasumber	:	abis aku sama dia bener-bener putus malah jadi banyak mikir tentang diri saya sendiri. jadi sering merasa kurang, minder, kepikiran juga sama kekurangane aku. Kalau lihat orang lain, aku ki kadang ngerasa mereka lebih baik daripada saya.

Peneliti	:	Bagaimana tingkat kepercayaan diri Anda sebelum menjalani hipnoterapi?
Narasumber	:	Menurun sih, saya jadi agak minder, terus sering merasa kurang. Kadang juga berpikir kalau saya ini nggak cukup baik untuk dipertahankan.
Peneliti	:	Sebelum mengikuti terapi apakah Anda mengalami kesulitan dalam menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri?
Narasumber	:	Iya, waktu itu lebih banyak melihat kekurangan saya. Kalau ada kelebihan malah nggak terlalu saya pikirkan. Saya lebih fokus ke apa yang salah dari diri saya sampai hubungan itu harus berakhir.
Peneliti	:	Bagaimana sikap Anda dalam menerima kenyataan bahwa hubungan dengan pasangan telah berakhir?
Narasumber	:	Awalnya masi susah nerima, kan saya sebenarnya masih pengen sama dia. Apalagi putusnya bukan karena saya sudah nggak sayang atau ada masalah tapi karena nggak dapet restu dari orang tuanya. Jadi butuh waktu buat menerima kalau memang hubungan itu harus selesai.
Peneliti	:	Apa saja tahapan hipnoterapi yang sudah dijalani?
Narasumber	:	Setahu saya pertama ngobrol dulu sama terapis tentang masalah yang saya alami, perkenalan, terus ada tes juga yang angkat-angkat tangan itu, setelah itu saya dibuat rileks, ada zikir, terus dikasih sugesti-sugesti positif. Terakhir dibangunkan.

Peneliti	:	Bagaimana pengalaman Anda saat tahap *pre induction,* terutama ketika menyampaikan permasalahan yang sedang Anda alami kepada terapis?
Narasumber	:	Awalnya agak malu dan bingung mau cerita dari mana. Tapi setelah ditanya sama terapis, akhirnya saya ceritakan semuanya, termasuk soal hubungan saya yang nggak direstui itu. Setelah cerita malah rasanya agak lega karena selama ini memang banyak yang saya pendam.
Peneliti	:	Bagaimana pengalaman anda ketika menjalani *sugesbility test*
Narasumber	:	Saya merasa aneh juga karena belum pernah melakukan sebelumnya. Tapi saya ikuti saja arahan dari terapis. Saya diminta fokus dan mengikuti instruksi yang diberikan.
Peneliti	:	Bagaimana pengalaman Anda ketika menjalani tahap *induction* dan diarahkan untuk mencapai keadaan yang lebih rileks?
Narasumber	:	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
Peneliti	:	Apa yang Anda rasakan ketika melakukan zikir selama proses induction?

Narasumber	:	Rasanya lebih tenang. Apalagi sambil zikir itu pikiran saya jadi nggak terlalu fokus ke masalah. Aku lebih bisa nginget Allah dan ngerasa sedikit lebih nyaman.
Peneliti	:	Bagaimana pengalaman anda dalam melakukan zikir secara lisan maupun dalam hati selama terapi?
Narasumber	:	Kalau yang lisan saya mengikuti yang diarahkan terapis. Terus ada juga zikir dalam hati. Bacaannya tu ada istighfar, *hasbunallah, lahaulaa wa laa quwwata illa billah. subahanallah* Menurut saya lebih nenangin, karena saya jadi lebih fokus dan nggak terlalu memikirkan hal-hal yang bikin sedih.
Peneliti	:	Bagaimana pengalaman yang Anda rasakan selama menjalani tahap *deepening*?
Narasumber	:	Rasanya badan lebih ringan dan pikiran juga lebih tenang. Saya jadi nggak terlalu memikirkan masalah yang tadi-tadi.
Peneliti	:	Bagaimana tanggapan dan pengalam Anda ketika mendapatkan sugesti positif dari terapis?
Narasumber	:	Saya ngerasa cukup membantu. Kaya diingetin lagi kalau saya nggak harus terus nyalaihin diri sendiri. Saya juga diarahin buat nerima diri sendiri sama nerima apa yang sudah terjadi.
Peneliti	:	Bagaimana perasaan dan pengalaman Anda ketika menjaani tahap *termination* atau proses mengakhiri hipnoterapi?
Narasumber	:	Setelah selesai saya ngerasa lebih enak sama lebih ringan, plong gitu si. tapi ya nggak langsung hilang

		masalahe, tapi rasane lebih tenang dibanding sebelum terapi.
Peneliti	:	Setelah menjalani hipnoterapi zikir, bagaimana Anda menilai diri?
Narasumber	:	Sekarang lebih bisa melihat diri saya secara positif. Aku tu mulai sadar kalau hubungan yang berakhir itu bukan berarti saya orang yang nggak baik atau nggak berharga.
Peneliti	:	Apakah setelah mengikuti terapi Anda menjadi lebih mampu menerima diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki?
Narasumber	:	Iya mbak lebih bisa. Saya mulai menerima kalau saya memang punya kekurangan, tapi saya juga punya kelebihan. Jadi nggak terus-terusan ngeliat diri saya dari kekurangannya aja.
Peneliti	:	Setelah mengikuti terapi, apakah Anda merasa lebih mampu menerima kenyataan?
Narasumber	:	Iya, sekarang lebih bisa nerima. Dulu saya masih sering bertanya-tanya aku kurang apasi kok sampe begini? dan berharap hubungan itu bisa kembali. Sekarang ya mulai sadar kalau memang sudah jalannya seperti itu, dan saya juga harus belajar nerima walaupun awalnya berat ya mbak. Tapi saya jadi tau kalo nggak direstui tu bukan bukti aku nggak berharga, Aku tetap punya kelebihan, tetap layak dicintai
Peneliti	:	Berapa kali hipnoterapi dilakukan?

Narasumber	:	Saya sudah 3 kali mbak dan sudah jauh lebih baik dari sebelume

2. Klien 2

Judul Skripsi	:	Hipnoterapi Zikir Untuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Pekalongan
Tempat/Tanggal	:	Klinik Hipnoterapi Pekalongan, 23 September 2026
Nama narsumber	:	ZK
Peneliti	:	Apa yang Anda rasakan ketika mengalami putus cinta?
Narasumber	:	Kan saya putus karena di selingkuhi ya mbak, rasanya tu kecewa, sakit hati banget soale selama ini kan aku percaya banget sama dia. Nggak nyangka si kalo dia bakal selingkuh dan milih cewek itu, nah, terus abis kejadian itu aku mikir gini sebenere aku kurang apa si sampe dia milih selingkuh apa aku nggak cukup baik dan pantas buat di pertahanin ya?, sejak saat itu aku ngerasa minder terus nggak percaya diri juga. Kadang aku suka bandingin dirik sendiri sama orang lain terus ngerasa kalo mereka lebih baik dari aku.kalo ada orang yang keliatane mau deketin aku, aku malah ngerasa takut kalo dia juga bakal ninggalin aku pada akhire. Dan aku juga kadang ngerasa susah nerima kalu hubunganku berakhir karena perselingkuhan.

Peneliti	:	Apa yang membuat Anda memutuskan untuk datang ke klinik hipnoterapi Pekalongan?
Narasumber	:	Kan abis putus saya ngerasa susah banget buat tenang, Mbak. Kepikiran terus sama masalahnya, apalagi putuse gara-gara dia selingkuh itu kan sakit banget. Terus saya juga jadi sering nyalahin diri sendiri. Akhirnya saya curhat ke temen trs di saranin buat hipnoterapi ini.
Peneliti	:	Apa yang anda harapkan dari mengikuti hipnoterapi zikir?
Narasumber	:	Ya harapane lebih baik dari sebelume, ga sedih lagi.
Peneliti	:	Ketika pertama kali datang ke klink, bagaimana kondisi pikiran dan perasaan anda?
Narasumber	:	Hallah yo jangan di tanya, berantakane pok pas itu. Pikiranku masih ke dia terus, kesel, kecewa, sakit hati juga. Kadang kalo ingat kejadian itu rasane pengin nangis. Terus saya juga masih mikir, sebenere saya salah apa sampai dia tega selingkuh.
Peneliti	:	Bagaimana hubungan Anda dengan keluarga, teman, atau orang lain setelah mengalami putus cinta?
Narasumber	:	Ya nggak gimana-bagaimana, kaya umume sama kelurga aja, sama teman ya kaya biasa juga maen, ngobrol tapi nggak kaya biasane si, pas saya putus tu saya lebih suka menyendiri.
Peneliti	:	Bagaimana pandangan Anda terhadap diri sendiri setelah mengalami putus cinta?

Narasumber	:	Saya jadi sering ngerasa kurang, Mbak. Kayak mikir, saya ini kurang apa sih? Kok sampe dia milih orang lain. Terus saya juga jadi sering bandingin diri saya sama cewek itu atau sama orang lain. Padahal sebelumnya saya nggak terlalu mikirin begitu dan bisa dibilang saya cukup bodoamat sama cewe-cewe diluaran sana
Peneliti	:	Bagaimana tingkat kepercayaan diri Anda sebelum menjalani hipnoterapi?
Narasumber	:	Sebelum terapi sayang jadi kurang percaya diri, nggak yakin sama diri saya sendiri Apalagi setelah tahu dia selingkuh, saya sempat mikir jangan-jangan saya memang nggak cukup baik. Jadi kalau ketemu orang atau mau melakukan sesuatu kadang masih ragu sama diri sendiri.
Peneliti	:	Sebelum mengikuti terapi apakah Anda mengalami kesulitan dalam menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri?
Narasumber	:	iya, saya susahnya lebih ke nerima kekurangan. Saya sering kepikiran sama hal-hal yang menurut saya kurang dari diri saya.
Peneliti	:	Bagaimana sikap Anda dalam menerima kenyataan bahwa hubungan dengan pasangan telah berakhir?
Narasumber	:	Awalnya ya mesti nggak bisa nerima mbak
Peneliti	:	Apa saja tahapan hipnoterapi yang sudah dijalani?
Narasumber	:	Tahapan pastine saya nggak paham betul mbak, lupa saya, ingete tu di tanya-tanyain, ngobrol, trs kaya di

		relaksasi gitu, trs ada zikirnya juga, terus di sugesti sama pak sevta, abis itu saya disarahkan biar sadar lagi sambil baca zikir juga
Peneliti	:	Bagaimana pengalaman Anda saat tahap *pre induction,* terutama ketika menyampaikan permasalahan yang sedang Anda alami kepada terapis?
Narasumber	:	Ohh, ini tu yang ngobrol itu ya, 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. Setelah cerita itu rasanya lumayan plong
Peneliti	:	Bagaimana pengalaman anda ketika menjalani *sugesbility test*
Narasumber	:	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.
Peneliti	:	Bagaimana pengalaman Anda ketika menjalani tahap *induction* dan diarahkan untuk mencapai keadaan yang lebih rileks?
Narasumber	:	Waktu awal masih susah fokus karena pikiran saya masih banyak. Tapi lama-lama suara terapisnya saya perhatikan, terus badanku rasanya mulai santai. Jadi

		yang tadinya kepikiran macam-macam, sedikit demi sedikit lebih tenang
Peneliti	:	Apa yang Anda rasakan ketika melakukan zikir selama proses induction?
Narasumber	:	Ya saya nyaman, jadi tenang, rasane tu kaya diingetin buat nyerahin semuane sama Allah
Peneliti	:	Bagaimana pengalaman anda dalam melakukan zikir secara lisan maupun dalam hati selama terapi?
Narasumber	:	Kalau yang lisan saya tinggal mengikuti arahan terapis. Terus waktu dalam hati itu rasanya tenang soale kan saya bisa fokus sendiri. Jadi nggak cuma sekadar mengucapkan, tapi saya juga mencoba menghayati zikirnya. Pas baca istighfar, *hasbunallah, lahaulaa wa laa quwwata illa billah. subahanallah*
Peneliti	:	Bagaimana pengalaman yang Anda rasakan selama menjalani tahap *deepening*?
Narasumber	:	Di tahap itu saya merasa makin santai. Kayak tubuh saya sudah nggak terlalu tegang. Pikiran juga lebih enteng
Peneliti	:	Bagaimana tanggapan dan pengalam Anda ketika mendapatkan sugesti positif dari terapis?
Narasumber	:	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

Peneliti	:	Bagaimana perasaan dan pengalaman Anda ketika menjalani tahap *termination* atau proses mengakhiri hipnoterapi?
Narasumber	:	Setelah dibangunkan itu saya rasanya lebih fresh. Terus kayak ada rasa lega juga. Saya masih ingat sama masalahnya, cuma perasaannya nggak seberat sebelumnya
Peneliti	:	Setelah menjalani hipnoterapi zikir, bagaimana Anda menilai diri?
Narasumber	:	Setelah 3 kali di hipno ini saya melihat diri saya nggak seburuk yang saya pikir sebelumnya. Saya sadar kalau seseorang selingkuh itu nggak otomatis berarti pasangannya kurang. Jadi saya mulai menghargai diri saya sendiri dan nggak terlalu membandingkan diri dengan orang lain.
Peneliti	:	Apakah setelah mengikuti terapi Anda menjadi lebih mampu menerima diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki?
Narasumber	:	Iya mbak, saya nerima. Kalau ada kekurangan ya saya coba biasa saja, nggak langsung merasa itu berarti saya nggak baik. Saya juga mulai memperhatikan hal-hal yang sebenarnya jadi kelebihan saya, yang dulu malah nggak pernah saya pikirkan.
Peneliti	:	Setelah mengikuti terapi, apakah Anda merasa lebih mampu menerima kenyataan?

Narasumber	:	Iya dong sudah pasti itu. Sekarang mulai paham kalau apa yang sudah terjadi memang nggak bisa diulang lagi. Saya juga nggak bisa mengubah keputusan dia atau kejadian yang udah lewat, Selingkuhan itu pilihane dia, bukan cerminan nilai diriku. Aku tetap berharga
Peneliti	:	Berapa kali hipnoterapi dilakukan?
Narasumber	:	Dari awal sampe sekarang sudah 3 kali mbak

Lampiran 3. Observasi

OBSERVASI

Hari/tanggal Observasi : Sabtu, 25 September 2026
Hal yang di observasi : Proses Hipnoterapi klien IN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Klinik Hipnotherapi Pekalongan, IN menjalani terapi dengan pendekatan yang menggabungkan nilai-nilai spiritual, seperti zikir, dengan pemberian sugesti. Sebelum mengikuti proses terapi, klien terlebih dahulu diminta mengisi beberapa formulir administrasi yang telah disediakan oleh pihak klinik. Setelah proses administrasi selesai, klien diarahkan menuju ruang praktik dan dipersilakan duduk di kursi terapi. Terapis kemudian memutar musik relaksasi untuk membantu menciptakan suasana yang nyaman, sekaligus memulai proses konseling dengan membangun komunikasi dan hubungan emosional yang baik dengan klien. Pada tahap ini, terapis menggali pengalaman-pengalaman yang kurang menyenangkan atau kejadian yang pernah dialami klien untuk mengetahui permasalahan yang menjadi latar belakang kondisi yang sedang dihadapi. Setelah memperoleh gambaran mengenai permasalahan klien.

Sebelum memasuki tahap induksi, terapis terlebih dahulu memanjatkan doa kepada Allah SWT dengan memohon agar proses terapi yang dilakukan dapat memberikan kesembuhan dan ketenangan bagi klien. Selanjutnya, terapis memutar musik relaksasi berupa suara aliran air untuk membantu menciptakan suasana yang tenang dan nyaman. Klien kemudian diarahkan untuk memejamkan mata, melantunkan zikir, serta memusatkan perhatian pada proses tersebut. Zikir yang dilakukan secara berulang, adapun zikir yang dibacakan yaitu istighfar, *subahanallah*, didukung oleh suasana ruangan yang tenang, membuat kondisi klien secara bertahap menjadi semakin rileks. Pada tahap ini, terapis memberikan arahan dengan mengatakan, “Sekarang kita akan mulai proses terapinya ya, Mbak. Silakan pejamkan mata. Lantunkan zikir istighfar sambil menikmati setiap tarikan napas Anda. Semakin dalam, semakin rileks, semakin nyaman.” Kalimat tersebut disampaikan secara berulang untuk membantu klien mencapai kondisi relaksasi yang lebih dalam. Setelah melihat klien berada dalam keadaan rileks, terapis kemudian menjentikkan jari sebagai bagian dari proses induksi.

Setelah klien memasuki kondisi trance, 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 karena tidak mendapatkan restu dari orang tua pasangan. Pada tahap ini, klien tampak gelisah dan menunjukkan perubahan pada ekspresi wajahnya hingga menangis. Terapis kemudian memberikan arahan agar klien dapat menerima keadaan yang telah terjadi, mengikhlaskan hubungan tersebut, serta memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri karena telah berusaha menjalani hubungan dengan sebaik mungkin. Klien juga diarahkan untuk tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri dan mulai memusatkan perhatian pada kehidupan yang akan dijalani ke depan. Pada bagian terakhir, terapis membawa klien membayangkan berada di tempat yang disukai klien yaitu pantai, untuk membantu klien melepaskan beban pikiran dan perasaan serta mencapai kondisi yang lebih rileks. Pada tahap ini, terapis juga memberikan afirmasi mengenai pentingnya memaafkan, menerima keadaan, serta menyerahkan segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan kepada Allah SWT. Setelah seluruh tahapan tersebut dilalui, klien kemudian diarahkan kembali ke kondisi sadar secara bertahap melalui pengaturan pernapasan sambil berzikir adapun zikir yang digunkan yaitu *laa haulaa wa laa quwwata illa billah* dan ihasbunalah wa ni'mal wakiil dan diakhiri dengan jentikan jari dari terapis.

OBSERVASI

Hari/tanggal Observasi : Sabtu, 23 September 2026
Hal yang di observasi : Proses Hipnoterapi klien ZK

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Klinik Hipnoterapi Pekalongan, ZK menjalani proses hipnoterapi dengan tahapan yang sama seperti klien IN, yaitu administrasi, konseling, relaksasi, zikir, induksi, pemberian sugesti, dan terminasi. Perbedaannya terletak pada permasalahan yang menjadi fokus terapi. ZK mengalami penurunan konsep diri positif setelah hubungan percintaannya berakhir karena diselingkuhi oleh pasangan. Kejadian tersebut membuat ZK merasa kecewa, sakit hati, minder, kurang percaya diri, sering membandingkan diri dengan orang lain, serta merasa dirinya kurang baik dan tidak pantas untuk dipertahankan. Setelah proses administrasi, terapis melakukan konseling untuk menggali pengalaman yang menjadi latar belakang permasalahan ZK. Selanjutnya, terapis memanjatkan doa kepada Allah SWT dan memutar musik relaksasi berupa suara aliran air. Klien diarahkan untuk memejamkan mata, mengatur pernapasan, dan melantunkan zikir berupa istighfar dan *subhanallah* hingga kondisi tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks. Setelah klien berada dalam kondisi rileks, terapis melakukan induksi dengan menjentikkan jari.

Setelah memasuki kondisi trance, ZK diarahkan untuk mengingat kembali pengalaman ketika mengetahui dirinya diselingkuhi oleh pasangan. Pada tahap ini, klien tampak menunjukkan kesedihan dan kekecewaan. Terapis kemudian memberikan sugesti agar ZK tidak menyalahkan dirinya atas perselingkuhan yang terjadi, karena tindakan tersebut bukan ukuran atas nilai dirinya. Klien juga diarahkan untuk menerima keadaan, menghargai diri sendiri, menyadari kelebihan yang dimiliki, serta mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Setelah pemberian sugesti selesai, klien diarahkan kembali ke kondisi sadar secara bertahap sambil berzikir *laa haulaa wa laa quwwata illa billah* dan *hasbunallah wa ni'mal wakiil*, kemudian diakhiri dengan jentikan jari dari terapis.

Setelah mengikuti hipnoterapi zikir sebanyak tiga kali, ZK mulai menunjukkan perubahan dalam memandang dirinya. Klien mulai memahami bahwa perselingkuhan yang dilakukan pasangan tidak berarti dirinya kurang baik atau tidak pantas dipertahankan. ZK juga mulai lebih menghargai dirinya, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta

lebih mampu menerima kekurangan dan menyadari kelebihannya. Selain itu, klien mulai menerima berakhirnya hubungan dan mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang telah dialami.

Lampiran 4. Kalimat Sugesti

Kalimat Sugesti Kepada Klien

Baik, sekarang izinkan diri Anda untuk beristirahat sejenak. Tutup mata Anda dengan lembut. Tarik napas perlahan dari hidung, rasakan udara masuk dengan tenang. Tahan sebentar, lalu hembuskan perlahan dari mulut. Lepaskan semua ketegangan. Tarik napas lagi, lebih dalam. Hembuskan, lebih panjang. Semakin Anda menghembuskan napas, semakin tubuh Anda rileks. Semakin rileks, semakin tenang. Semakin tenang, semakin mudah bagi pikiran bawah sadar Anda untuk menerima sugesti yang menenangkan.
Bismillahirrahmanirrahim.
Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Ya Allah, kami memohon perlindungan-Mu, kami memohon ketenangan-Mu, kami memohon penyembuhan dari-Mu. Lindungi hati ini, tenangkan jiwa ini, sucikan luka ini dengan rahmat-Mu.
Sekarang, ucapkan dalam hati.
Astaghfirullahal 'azhim.
Astaghfirullahal 'azhim.
Astaghfirullahal 'azhim.
Laa ilaaha illallah.
Laa ilaaha illallah.
Laa ilaaha illallah.
Rasakan getaran zikir itu menyentuh hati Anda. Menenangkan gelombang pikiran. Melapangkan dada. Menghadirkan rasa aman. Allah bersama Anda. Allah mendengar Anda. Allah melihat luka Anda. Allah tidak pernah meninggalkan Anda.
Sekarang, bayangkan di hadapan Anda ada sebuah lift. Pintu lift itu terbuka dengan lembut. Cahaya di dalamnya hangat dan menenangkan. Anda melangkah masuk ke dalam lift itu. Di dalam lift ada cermin. Lihat diri Anda di cermin itu. Lihat wajah Anda. Mungkin ada lelah. Mungkin ada sedih. Mungkin ada kecewa. Tetapi di balik itu semua, ada jiwa yang kuat. Ada hati yang sedang berjuang untuk sembuh. Di dalam lift ini Anda merasa aman. Anda merasa tenang. Anda merasa dilindungi Allah. Sekarang tekan tombol untuk turun ke lantai paling dalam. Lantai tempat semua kenangan tersimpan. Lantai tempat semua luka bersemayam. Lift bergerak turun perlahan.

Semakin turun, semakin dalam. Semakin dalam, semakin tenang. Semakin tenang, semakin siap Anda untuk melihat dan melepaskan.

Pintu lift terbuka. Anda keluar. Anda berada di sebuah ruang yang luas. Di sana Anda melihat seseorang. Itu adalah bagian dari diri Anda sendiri. Bagian diri Anda yang selama ini merasa sedih. Merasa kecewa. Merasa tidak terima. Merasa dibuang. Merasa tidak berharga. Merasa dikhianati. Mungkin dia tampak seperti anak kecil. Mungkin seperti remaja. Mungkin seperti diri Anda saat pertama kali mengetahui bahwa orang yang Anda cintai telah mengkhianati Anda.

Dekati dia. Lihat matanya. Dengarkan isi hatinya. Dia mungkin sedang menangis. Dia mungkin sedang berteriak dalam diam. Dia mungkin sedang gemetar. Dia mungkin sedang bertanya, Kenapa aku diperlakukan seperti ini? Dia mungkin sedang merasa Apa kurangnya aku? Dia mungkin sedang merasa, Mengapa dia memilih orang lain? Dia mungkin sedang merasa, Aku tidak cukup baik. Sekarang, peluk bagian diri Anda itu. Peluk dengan penuh kasih. Katakan kepadanya Aku datang untukmu. Aku tidak akan meninggalkanmu lagi. Aku bersamamu. Aku mendengarmu. Aku mencintaimu. Aku menerimamu. Kamu tidak sendiri. Allah bersamamu. Rasakan pelukan itu. Rasakan kehangatannya. Rasakan air mata yang mungkin mengalir. Tidak apa-apa. Menangis bukan tanda lemah. Menangis adalah cara hati membersihkan luka. Biarkan air mata itu mengalir. Biarkan tubuh Anda rileks. Biarkan semua yang terpendam muncul ke permukaan Anda aman. Saya bersama Anda. Allah bersama Anda.

Sekarang, izinkan beberapa pengalaman dalam hidup Anda muncul kembali.

Bukan untuk menyakiti Anda. Tetapi untuk Anda lihat dengan mata yang baru. Mulai dari masa kecil Anda. Mungkin ada saat-saat ketika Anda merasa tidak cukup dicintai. Merasa tidak dihargai. Merasa tidak didengar. Merasa harus berjuang sendiri. Lihatlah semua itu dengan tenang. Anda hanya mengamati. Anda tidak tenggelam di dalamnya.

Lanjutkan. Ingat kembali perjalanan percintaan Anda. Saat Anda mulai membuka hati. Saat Anda mulai percaya.Saat Anda mulai berharap. Saat Anda memberikan cinta yang tulus.Saat Anda membayangkan masa depan bersama. Namun kemudian ingatan itu datang. Saat Anda mengetahui bahwa dia selingkuh. Saat Anda melihat chat itu. Saat Anda mendengar pengakuan itu. Saat Anda melihat foto itu. Saat Anda mengetahui bahwa dia

memilih orang lain. Saat Anda merasa dibohongi. Saat Anda merasa dikhianati. Saat Anda merasa dibuang. Saat hubungan itu harus berakhir. Bukan karena kesalahan Anda. Tetapi karena pilihan dan perbuatannya. Izinkan perasaan itu muncul. Rasa kesal. Rasa marah. Rasa tidak terima. Rasa tidak diterima. Rasa malu. Rasa takut. Rasa sepi. Rasa ingin membalas. Rasa ingin dimengerti. Rasa ingin dipilih. Rasa ingin dicintai. Semua itu boleh ada. Semua itu manusiawi. Tetapi semua itu tidak perlu Anda bawa selamanya.

Jika tubuh Anda bergetar, biarkan. Jika Anda ingin menangis, menangislah. Jika Anda ingin berteriak, berteriaklah dalam hati. Ya Allah, sakit. Ya Allah, aku kecewa. Ya Allah, aku tidak terima. Ya Allah, tolong aku. Ya Allah, sembuhkan aku.

Allah mendengar. Allah melihat. Allah tidak akan membiarkan Anda sendiri. Allah Maha Adil. Allah Maha Mengetahui. Allah tidak pernah salah dalam menentukan takdir. Semua yang terjadi telah Allah ketahui. Dan Allah tidak akan pernah menzalimi hamba-Nya.

Sekarang, kumpulkan semua rasa kesal itu. Semua rasa marah. Semua rasa tidak terima. Semua rasa tidak diterima. Semua rasa dikhianati. Semua rasa dibuang. Semua rasa tidak berharga. Semua rasa malu. Semua rasa takut tidak dicintai lagi. Semua rasa ingin balas. Semua kekecewaan. Semua penyesalan. Kumpulkan semuanya ke dalam genggaman tangan kanan Anda. Genggam. Genggam lebih kuat. Rasakan semua energi negatif itu terkumpul di sana. Semua yang menyakitkan. Semua yang membebani. Semua yang membuat Anda sulit tidur. Semua yang membuat Anda menangis. Semua yang membuat Anda meragukan diri sendiri. Kumpulkan. Genggam. Lalu angkat tangan Anda. Bayangkan di depan Anda ada laut yang sangat luas. Laut biru. Ombaknya besar. Anginnya sejuk. Airnya mampu membersihkan segala yang kotor. Sekarang buka genggaman tangan Anda. Lemparkan semua rasa negatif itu ke laut. Lepaskan. Lepaskan. Lepaskan.Lihat semua rasa sakit itu jatuh ke air. Terbawa ombak.Tenggelam. Hilang. Larut. Tidak kembali lagi. Ucapkan dalam hati. *Hasbunallah wa ni'mal wakil. Hasbunallah wa ni'mal wakil. Hasbunallah wa ni'mal wakil.* Cukuplah Allah bagi kami. Dan Allah sebaik-baik pelindung.

Sekarang, rasakan tubuh Anda menjadi lebih ringan. Dada Anda lebih lapang. Napas Anda lebih lega. Hati Anda lebih tenang. Allah telah menerima semua yang Anda lepaskan. Allah menggantinya dengan

ketenangan. Allah menggantinya dengan kekuatan. Allah menggantinya dengan rahmat. Allah menggantinya dengan kasih sayang yang lebih baik. Allah menggantinya dengan jalan yang lebih indah. Ucapkan zikir ini dalam hati. *Laa haula wa laa quwwata illaa billaah. Laa haula wa laa quwwata illaa billaah. Laa haula wa laa quwwata illaa billaah.* Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah. *Ya Allah. Ya Rahman*. *Ya Rahim.* Lembutkan hati ini. Sembuhkan luka ini. Bukakan jalan keluar. Cukupkan aku dengan rahmat-Mu. Kayakan aku dengan cinta-Mu. Bersihkan hatiku dari dendam. Bersihkan pikiranku dari prasangka buruk. Bersihkan jiwaku dari rasa tidak berharga.

Sekarang, dengan izin Allah, saya menuntun Anda untuk memaafkan. Bukan karena perbuatannya benar. Bukan karena Anda lemah. Bukan karena Anda harus kembali kepadanya. Tetapi karena Anda ingin bebas. Karena Anda ingin tenang. Karena Anda ingin sembuh. Karena memaafkan adalah perintah Allah. Karena memaafkan adalah kemuliaan. Karena memaafkan adalah cara Anda mengembalikan kekuatan pada diri sendiri.

Mulai saat ini, izinkan dirimu untuk memaafkan masa lalu. Memaafkan orang yang pernah melukaimu. Memaafkan orang yang telah mengkhianatimu. Memaafkan orang yang telah memilih orang lain. Memaafkan orang yang tidak mampu menjaga kepercayaanmu. Dan yang terpenting, memaafkan dirimu sendiri.

Maafkan dirimu karena pernah percaya. Maafkan dirimu karena pernah mencintai. Maafkan dirimu karena pernah bertahan. Maafkan dirimu karena pernah salah memilih. Maafkan dirimu karena pernah menyalahkan diri sendiri. Maafkan dirimu karena pernah merasa tidak cukup. Maafkan dirimu karena pernah hancur. Maafkan dirimu. Karena kamu sudah berjuang. Karena kamu sudah bertahan. Karena kamu masih di sini. Karena kamu layak untuk bahagia.

Ketahuilah, pengkhianatannya bukanlah penentu nilai dirimu. Pilihannya pergi bukan karena kamu tidak berharga. Dia memilih orang lain bukan karena kamu kurang. Itu adalah pilihan dan perbuatannya. Itu bukan cerminan harga dirimu. Kamu tetap berharga. Kamu tetap utuh. Kamu tetap layak dicintai. Kamu tetap layak bahagia. Kamu dicintai Allah. Allah tidak pernah merendahkanmu. Allah justru sedang menyelamatkanmu. Allah sedang menjauhkanmu dari yang tidak baik. Allah sedang mempersiapkan yang lebih baik. Pada waktu yang tepat. Dengan cara yang indah. Dengan

takdir yang penuh hikmah. Sekarang, ucapkan dalam hati. Mulai saat ini, aku memilih untuk memaafkan. Aku memilih untuk menerima. Aku memilih untuk ikhlas. Aku memilih untuk melepaskan. Aku melepaskan dendam. Aku melepaskan kecewa. Aku melepaskan penyesalan. Aku melepaskan rasa tidak terima. Aku melepaskan rasa tidak diterima. Aku melepaskan semua beban yang bukan milikku. Aku menerima takdir Allah. Aku menyerahkan semuanya kepada Allah. Aku mengikhlaskan semua yang telah terjadi. Karena Allah Maha Adil. Karena Allah Maha Penyayang. Karena Allah tahu yang terbaik untukku.

Aku adalah pribadi yang sangat berharga. Aku utuh. Aku layak untuk bahagia. Semua kegagalan dan rasa sakit di masa lalu bukanlah penentu nilai diriku. Melainkan proses yang menjadikanku pribadi yang lebih kuat. Lebih bijaksana. Lebih dewasa. Lebih mengenal diriku sendiri. Lebih dekat kepada Allah.

Mulai hari ini aku memulai untuk mencintai diriku sendiri. Menerima diriku apa adanya. Menghargai perjuanganku. Merawat hatiku. Menjaga pikiranku. Dan melangkah maju dengan penuh keyakinan serta rasa percaya diri. Aku tidak perlu membuktikan apa pun kepada orang yang telah mengkhianatiku. Aku hanya perlu menjadi versi terbaik dari diriku. Untuk Allah. Untuk diriku. Untuk masa depanku. Memaafkan bukan berarti melupakan semua kejadian. Memaafkan bukan berarti membenarkan pengkhianatan. Memaafkan bukan berarti kembali bersama. Memaafkan bukan berarti lemah. Justru dengan memaafkan, kita terlihat kuat. Kita melepaskan emosi negatif. Kita membebaskan diri dari penjara masa lalu. Kita memberi ruang bagi kebahagiaan. Kita memberi ruang bagi takdir Allah yang lebih indah.

Semua yang terjadi sudah menjadi ketentuan Allah. Allah tidak pernah salah. Allah tidak pernah terlambat. Allah tidak pernah menzalimi hamba-Nya. Mungkin ini bukan yang kita inginkan. Tetapi ini yang Allah izinkan. Dan di balik setiap izin-Nya, ada hikmah. Ada pelajaran. Ada perlindungan. Ada cinta yang lebih besar. Ada jalan yang lebih baik.

Sekarang, bayangkan diri Anda beberapa bulan ke depan. Bayangkan Anda bangun pagi. Hati terasa lebih ringan. Pikiran lebih jernih. Wajah lebih cerah. Anda tersenyum. Anda bersyukur. Anda salat. Anda berzikir. Anda berdoa. Anda merasa dekat dengan Allah. Anda merasa tenang. Anda merasa aman. Anda merasa dicintai. Anda merasa cukup. Anda merasa berharga.

Bayangkan Anda menjalani hari dengan percaya diri. Anda bertemu orang-orang. Anda tersenyum. Anda berbicara dengan tenang. Anda tidak lagi gemetar saat mengingat masa lalu. Anda tidak lagi menangis saat mendengar namanya. Anda tidak lagi meragukan diri sendiri. Anda sudah memaafkan. Anda sudah menerima. Anda sudah ikhlas. Anda sudah *move on*. Bukan karena melupakan. Tetapi karena Anda telah memilih untuk sembuh. Dan Allah menyembuhkan hati Anda. Bayangkan Anda melihat masa depan yang penuh harapan. Ada jalan yang terbuka. Ada kebahagiaan yang menanti. Ada cinta yang tulus. Ada takdir yang indah. Ada rezeki yang luas. Ada ketenangan yang Allah janjikan. Untuk hamba-Nya yang bersabar. Yang bertawakal. Yang berzikir. Yang memaafkan. Yang kembali kepada-Nya. Semua itu mungkins emua itu bisa terjadi. Dengan izin Allah. Dengan kekuatan zikir. Dengan kekuatan memaafkan. Dengan kekuatan menerima diri sendiri. Dengan kekuatan menyerahkan segalanya kepada Allah

Lampiran 5. Dokumentasi

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Wawancara dengan Terapis



Gambar 2. Wawancara dengan Klien IN



Gambar 3. Wawancara dengan Klien ZK



Gambar 4. Proses pelaksaan Hipnoterapi Zikir



Gambar 5. Sertifikat Keahlian dan Surat Perizinan Klinik



Gambar 6. Plang Informasi Klinik Hipoterapi Pekalongan



Gambar 7. Dokumen Klien

Lampiran 6. Surat izin penelitian

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

Nomor : B-1305/Un.27/TU.III.1/PP.00.9/09/2026 14 September 2026
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : Ijin Penelitian Feby Muli Mareta 30322014

Yth. Pimpinan Sevta Hypnotherapi, Terapis Klinik Pekalongan
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Diberitahukan dengan hormat bahwa:

Nama : Feby Muli Mareta
NIM : 30322014
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang akan melakukan penelitian di Lembaga/Wilayah yang Bapak/Ibu Pimpin guna menyusun skripsi/tesis dengan judul
"Hipnoterapi Zikir Untuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan"

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dalam wawancara dan pengumpulan data penelitian dimaksud.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Balai Sertifikasi Elektronik

Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:
Arif Rachman, S.Ag
NIP. 197704052003121001
Kepala Bagian Umum FUAD

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

Lampiran 7. Surat Telah Melakukan Penelitian

KLINIK
HYPNOTHERAPI PEKALONGAN
STPT DINKES Kota Pekalongan Nomor : 448/1346/V/2016
YAYASAN INSAN QUANTUM SPIRITUAL
Jl. Darma Bakti Medono Perumahan Griya Permai Blok Kacer No. C.7 Sapuro
Kebulen Pekalongan Barat Kota Pekalongan
E-mail pekalonganhypnotherapi@gmail.com CP: +62-856-4181-2345

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sevta Arisyandi, S. Kep, Ns, CHt, CI, NNLP

Jabatan : Pemilik Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan

Alamat : Jl. Darma Bakti Medono Perumahan Griya Permai Blok Kacer No. C.7 Sapuro Kebulen Pekalongan Barat Kota Pekalongan

Menyatakan Bahwa Mahasiswa Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan:

Nama : Feby Muli Mareta

NIM : 30322014

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Benar-benar Mahasiswi tersebut telah melakukan penelitian di Klinik *Hypnotherapy* Pekalongan, guna menyelesaikan tugas skripsi dengan judul, **"*HIPNOTERAPI ZIKIR UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI POSITIF PASCA PUTUS CINTA DI KLINIK HIPNOTERAPI PEKALONGAN*"**. Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 23 September 2026

Pemilik Klinik,

Sevta Arisyandi S. Kep, Ns, CHt. CI, NNLP

NIP. 19780901200711004

Lampiran 8. Surat Kesediaan Menjadi Narsum

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Seuta Arisyandi, S.Kep, MS, CHt, CI, MHLP

Jenis kelamin : Laki-Laki

Usia : 49th.

Pekerjaan : Terapis

Status : Terapis/ ~~Klien*~~

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi **narasumber** dalam penelitian yang berjudul **"Hipnoterapi zikir untuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Medono"** yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Feby Muli Mareta

Nim : 30322014

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Institusi : Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

Dengan demikian, saya menyatakan bahwa partisipasi saya dilakukan dengan sadar, sukerela, dan berdasarkan pemahaman yang cukup mengenai penelitian tersebut.

Pernyataan ini saya buat dengan semestinya dan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 23/9/2026

Tanda Tangan Narasumber

(Seuta Arisyandi)

Tanda Tangan Peneliti

Feby Muli Mareta

*Coret yang tidak perlu

Dipindai dengan CamScanner

Surat Kesediaan Menjadi Narasumber
(Klien IN)

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : IN

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 23 th

Pekerjaan : Mahasiswa

Status : ~~Terapis~~/ Klien*

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi **narasumber** dalam penelitian yang berjudul "**Hipnoterapi zikir untuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Medono**" yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Feby Muli Mareta

Nim : 30322014

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Institusi : Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

Dengan demikian, saya menyatakan bahwa partisipasi saya dilakukan dengan sadar, sukerela, dan berdasarkan pemahaman yang cukup mengenai penelitian tersebut.

Pernyataan ini saya buat dengan semestinya dan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 25/7/2023

Tanda Tangan Narasumber

(.....)

Tanda Tangan Peneliti

Feby Muli Mareta

*Coret yang tidak perlu

Dipindai dengan CamScanner

Surat Kesediaan Menjadi Narasumber
(Klien ZK)

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ZK

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 22 th

Pekerjaan : Mahasiswa, Pengusaha

Status : ~~Terapis~~/ Klien*

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi **narasumber** dalam penelitian yang berjudul **"Hipnoterapi zikir untuk Membentuk Konsep Diri Positif Pasca Putus Cinta di Klinik Hipnoterapi Medono"** yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Feby Muli Mareta

Nim : 30322014

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Institusi : Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

Dengan demikian, saya menyatakan bahwa partisipasi saya dilakukan dengan sadar, sukerela, dan berdasarkan pemahaman yang cukup mengenai penelitian tersebut.

Pernyataan ini saya buat dengan semestinya dan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 25./.9./20.26

Tanda Tangan Narasumber

(.....)

Tanda Tangan Peneliti

Feby Muli Mareta

*Coret yang tidak perlu

Dipindai dengan CamScanner