

**PELAKSANAAN HIPNOTERAPI DZIKIR UNTUK
MENGATASI TRAUMA REMAJA AKIBAT *BULLYING*
DI KLINIK HYPNOTERAPI MEDONO KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

RIFCHA WANDA ALVI
NIM. 3319014

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**PELAKSANAAN HIPNOTERAPI DZIKIR UNTUK
MENGATASI TRAUMA REMAJA AKIBAT *BULLYING*
DI KLINIK HYPNOTERAPI MEDONO KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

RIFCHA WANDA ALVI
NIM. 3319014

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rifcha Wanda Alvi
NIM : 3319014
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat *Bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota 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, 12 Juni 2023
Yang Menyatakan,



Rifcha Wanda Alvi
NIM. 3319014

NOTA PEMBIMBING

Cintami farmawati, M.Psi

Dusun Bejagan Rt. 002 Rw.005 Desa Purwosari, Kec. Comal, Kab. Pematang

Lamp: 4 (Empat) eksemplar

Hal: Naskah Skripsi Sdri. Rifcha Wanda Alvi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Rifcha Wanda Alvi

NIM : 3319014

Judul : **PELAKSANAAN HIPNOTERAPI DZIKIR UNTUK MENGATASI
TRAUMA REMAJA AKIBAT *BULLYING* DI KLINIK
HYPNOTERAPI MEDONO KOTA 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, 12 Juni 2023

Pembimbing,



Cintami farmawati, M.Psi

NIP. 1986081520190320



**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:

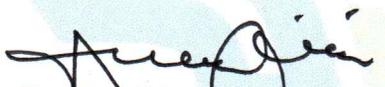
Nama : **RIFCHA WANDA ALVI**
NIM : **3319014**
Judul Skripsi : **PELAKSANAAN HIPNOTERAPI DZIKIR UNTUK
MENGATASI TRAUMA REMAJA AKIBAT
BULLYING DI KLINIK HYPNOTERAPI MEDONO
KOTA PEKALONGAN**

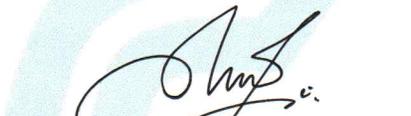
yang telah diujikan pada Rabu, 5 Juli 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima
sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam
Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182005011004


Annisa Mutohbaroh, M.Psi
NITK.19910602202001D2026

Pekalongan, 27 Juli 2023

Disahkan Oleh

Dekan




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

PEDOMAN TRANSLITERASI BAHASA ARAB

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam _ebagi Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam _ebagi Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan _ebagi Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi itu _ebagian dilambangkan dengan huruf, _ebagian dilambangkan dengan tanda, dan _ebagian lagidilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	S dengan titik di atas
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	H dengan titik di bawah
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Z dengan titik di atas
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es dengan titik di bawah

ض	Dad	ḍ	de dengan titik di bawah
ض	Dad	ḍ	de dengan titik di bawah
ط	Ta	ṭ	te dengan titik di bawah
ظ	Za	ẓ	zet dengan titik di bawah
ع	'Ain	'	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
فا	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
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	`	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
أ = a		أ = ā
إ = i	أِي = ai	إِي = ī
أ = udf	أُو = au	أُو = ū

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh :

مرأة جميلة ditulis *mar'atun jamīlah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة ditulis *fātimah*

4. *Syaddad* (*tasydid*, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh:

رَبَّنَا	ditulis	rabbanā
الْبِرِّ	ditulis	<i>al-birr</i>

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس	ditulis	<i>asy-syamsu</i>
الرجل	ditulis	<i>ar-rojulu</i>
السيدة	ditulis	<i>as-sayyidah</i>

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر	ditulis	al-qamar
البديع	ditulis	al-badi'
الجلال	ditulis	<i>al-jalāl</i>

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof / ` /.

Contoh:

أمرت	ditulis	<i>umirtu</i>
شيء	ditulis	<i>syai'un</i>

PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala Hidayah dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini, Sholawat serta salam tetap tercurah kepada Rasulullah Nabi Muhammad Shollallahu 'Alahiwasalam.

Sebagai rasa cinta dan kasih, kupersembahkan Skripsi ini Kepada :

1. Terimakasih kepada Allah SWT atas segala pertolongan dan kemudahan untuk saya dalam menyusun skripsi ini.
2. Cinta pertama dan panutanku, Bapak Ali Khusnudin dan Pintu surgaku Ibu Novi Susyani. Terimakasih sudah mendidik, memotivasi, memberikan dukungan dan mendoakan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
3. Kedua adik saya Fais Gunanta Adibrata dan Sabqie Muhammad Rafif. Terimakasih sudah menjadi mood booster.
4. Dosen Pembimbing saya Ibu Cintami Farmawati, M.Psi terima kasih atas segala motivasi, dukungan dan bimbingan sehingga saya bisa menyelesaikan Skripsi ini.
5. Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan yang telah banyak membantu penulis untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian.
6. My best partner Azharul Faizin yang selalu kebersamai dengan penulis untuk berjuang dan menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.
7. Sahabat-Sahabat Saya Azki, Nur, Naha, Ara, yang Selalu menemani perjalanan perkuliahanku selama 4 tahun dan memberikan keceriaan disetiap Waktunya baik dalam keadaan suka maupun duka.

8. Serombongan manusia unik yang mengajarku arti persahabatan sesungguhnya di kampus tercinta, yang kami namakan Tasawuf Psikoterapi'19.
9. Terimakasih untuk diri saya (Rifcha Wanda Alvi), atas perjuangan dan usahanya dalam menyelesaikan tugas akhir ini dan afirmasi positif yang setiap hari dilakukan serta doa-doa sebagai penyemangat diri.



MOTO

“TAHAN DIRIMU, ATAU SEMBUHKAN DIRIMU KEMBALI. KAMU
PUTUSKAN.”

_Brittany Burgunder



ABSTRAK

Rifcha Wanda Alvi. 3319014. 2023. *Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat Bullying di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan*. Skripsi. Fakultas/Program Studi: Usuhuluddin Adab dan dakwah/Tasawuf dan Psikoterapi. Universitas Islam Negeri (UIN) K.H. AbdurrahmanWahid Pekalongan. Pembimbing: Cintami Farmawati, M.Psi

Kata Kunci: Hipnoterapi, Dzikir, Trauma Remaja Akibat *Bullying*.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya remaja yang mengalami trauma akibat *bullying*. Gejala yang ditunjukkan dari remaja yang mengalami trauma akibat *bullying* yaitu penghindaran diri dari teman sebayanya dan kewaspadaan atau reaksi terkejut berlebihan. Adapun untuk mengatasinya remaja yang mengalami trauma akibat *bullying* menggunakan hipnoterapi dzikir. Hipnoterapi dzikir adalah teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis dengan relaksasi dzikir.

Tujuan penelitian adalah: a) Untuk mengetahui gambaran trauma remaja akibat *bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi dzikir; b) Untuk mengetahui pelaksanaan hipnoterapi dzikir untuk mengatasi trauma remaja akibat *bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Kegunaan penelitian ini yaitu meliputi kegunaan teoritis dan praktis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran trauma remaja akibat *bullying* dilihat dari 3 aspek yaitu aspek emosional, aspek kognitif dan aspek behavioral. Pelaksanaan hipnoterapi dzikir dapat mengatasi trauma remaja akibat *bullying* dibuktikan dengan perubahan pada subjek mulai dari aspek emosional, aspek kognitif, dan aspek behavior. Remaja yang mengalami trauma akibat *bullying* sesudah diberikan hipnoterapi dzikir seiring berjalannya waktu sudah bisa merasakan perubahan yang positif, remaja (klien) mulai bisa memaafkan pelaku meskipun kejadian yang menyimpannya tidak bisa dilupakan begitu saja, sudah bisa mengontrol emosi, sudah mau berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain dan klien sudah merasakan adanya semangat dalam menjalani kehidupan yang dijalannya. Pelaksanaan hipnoterapi dzikir untuk mengatasi trauma remaja akibat *bullying* meliputi 6 tahap diantaranya: *Prienduction Interview, Induction, Deepening, Depeth Level Test, Suggestion, termination*. Dalam tahap *induction* hipnoterapis membacakan dzikir, dan bacaan dzikir tersebut diikuti oleh remaja (klien) yang sedang melakukan hipnoterapi.

KATA PENGANTAR

Sebagai puji bagi Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayahnya-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat *bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan”. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa pelita bagi seluruh umat manusia. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana agama (S.Ag).

Penyusunan Skripsi ini tidak akan mampu berjalan dengan baik dan benar tanpa ketertiban dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih.

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan bagi Penulis untuk menyelesaikan studi di UIN KH. Adurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Dr. H. Sam’ani, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, adab dan Dakwah UIN KH. Adurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam Proses Akademik.
3. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi ,Psikolog., selaku ketua Program Studi Dan Psikoterapi UIN KH. Adurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi.
4. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi ,Psikolog., Selaku pembimbing skripsi sekaligus dosen wali akadmik yang senantiasa memerikan bimbingan,

dukungan, dan motivasi kepada Penulis selama masa studi serta dalam proses penyusunan skripsi ini.

5. Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Serta seluruh pihak yang telah memerikan bimbingan dan dukungan kepada Penulis yang tidak mampu Penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun sebab kesadaran akan keterbatasan dan ketidakmampuan serta pemahaman pengetahuan yang penulis miliki, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat Penulis harapkan. Semoga Skripsi ini dapat memberikan Manfaat.

Pekalongan, 12 Juni 2023

Peneliti



Rircha Wanda Alvi
NIM.3319014

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI BAHASA ARAB.....	v
PERSEMBAHAN	viii
MOTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metode Penelitian.....	13
G. Sistematika Penulisan.....	19
BAB II LANDASAN TEORI	21
A. Trauma Remaja Akibat <i>Bullying</i>	21
B. Hipnoterapi Dzikir.....	36
BAB III PELAKSANAAN HIPNOTERAPI DZIKIR UNTUK MENGATASI TRAUMA REMAJA AKIBAT <i>BULLYING</i> DI KLINIK HYPNOTERAPI MEDONO KOTA PEKALONGAN.....	51
A. Gambaran Umum Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan	51
B. Gambaran Trauma Remaja Akibat <i>Bullying</i> di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan sebelum dan sesudah diberikan Hipnoterapi Dzikir.....	55

C. Pelaksanaan Hypnotherapy Dzikir Untuk mengatasi Trauma Remaja Akibat <i>Bullying</i> di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan	63
BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN HIPNOTERAPI DZIKIR UNTUK MENGATASI TRAUMA REMAJA AKIBAT <i>BULYING</i> DI KLINIK HIPNOTERAPI MEDONO KOTA PEKALONGAN	70
A. Analisis Gambaran Trauma Remaja Akibat <i>Bullying</i> di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan sebelum dan sesudah di berikan Hipnoterapi Dzikir.....	71
B. Analisis Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat <i>Bullying</i> di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan	75
BAB V PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir	13
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Observasi
2. Pedoman Wawancara
3. Pedoman Dokumentasi
4. Hasil Observasi
5. Hasil Wawancara
6. Dokumentasi
7. Surat Keterangan *Similarity Checking*
8. Surat penunjukan Dosen Pembimbing
9. Surat Izin penelitian
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
11. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sensitifitas psikologis pada masa remaja sangat kuat, sehingga perlakuan kasar terhadap remaja akan berakibat fatal pada kondisi psikologisnya. Kasus intimidasi atau yang lebih dikenal “*bullying*” terhadap remaja terus muncul di Indonesia pada tahun 2021, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat adanya 53 anak korban perundungan di lingkungan sekolah dan 168 kasus perundungan di dunia maya. Jumlah ini meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya dan berkisar antara 30 hingga 81 kasus pertahun.¹ Pada masa kecil, seorang individu sedang mudahnya meresapi apa yang dilihat, dengar dan alami. Karena pada masa kecil, seorang individu sedang berkembang. Jika suatu tahapan atau fase yang harusnya dilalui, namun nyatanya tidak dilalui dengan baik, tentu ini akan memberikan dampak bahkan bisa saja bersifat serius pada fase ataupun tahap perkembangan selanjutnya. Pelaku *bullying* biasanya banyak terjadi pada kalangan anak-anak dan remaja, dalam hal ini banyak terjadi kasus *bullying* yang dilakukan oleh remaja.

Bullying dapat memberikan dampak yang besar bagi remaja. Dampak *bullying* pada remaja kebanyakan merasa takut, cemas, bahkan trauma, dan memiliki *self esteem* yang lebih rendah dibandingkan remaja yang tidak

¹ Al Sobry, *Jumlah Kasus Bullying Anak di Sekolah Masih Tinggi, KPAI Ungkap Data Mirisnya di Hari Anak Nasional*, Home/ Highligh, Minggu, 10 Desember 2022 09:15 WIB, <https://hai.grid.id/read/073390757/jumlah-kasus-bullying-anak-di-sekolah-masih-tinggi-kpai-ungkap-data-mirisnya-di-hari-anak-nasional#:~:text=HAI%2DOnline.com%20%2D%20Kasus,30%2D60%20kasus%20per%20tahun.>

menjadi korban *bullying*. Kasus *bullying* yang dilakukan remaja banyak terjadi secara fisik maupun verbal sehingga meninggalkan bekas yang begitu besar bagi korban *bullying*. *Bullying* fisik dilakukan oleh pelaku seperti memukul, menendang, dan menampar. Sedangkan *bullying* psikologis atau verbal biasanya pelaku melakukannya dengan menyebarkan fitnah, mengejek, dan menghina sehingga korban merasa terasing dari kelompoknya dan mengakibatkan trauma yang mendalam.²

Trauma remaja akibat *bullying* dapat memberikan dampak yang buruk dalam kehidupan, sehingga bisa menghambat aktivitas sehari-hari. Hal itu disebabkan karena remaja yang sedang mengalami trauma biasanya selalu terbayang-bayang tentang peristiwa yang membuatnya menjadi trauma. Sehingga mengakibatkan remaja seperti mengalami kembali kejadian traumanya dan menyebabkan adanya perilaku penghindaran.³

Seorang individu yang mengalami trauma akan sulit untuk menghindari sensasi yang dirasakan, meskipun ia tidak melihat ataupun mendengar hal-hal yang berkaitan dengan trauma yang dialami. Namun sistem kerja alam bawah sadar saja, mampu untuk membuat individu tersebut seolah kembali merasakan rasa takut dan kengerian-kengerian seperti kejadian itu terulang kembali. Trauma masa anak sendiri tidak jarang membuat individu melihat kenyataan dengan apa yang sudah dilalui di masa kecilnya, dan berpengaruh ketika dewasa. Berpengaruh terhadap bagaimana berinteraksi dengan diri

² Masnurrima Heriansyah, *Strategi mengatasi Trauma pada korban Bullying melalui Konseling Eksistensial*, Malang: Jurnal Ilmiah dan Lokalkarya Nasional Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Implimentasi Kurikulum Bimbingan Konseling, 2017.

³ Christine Wibhowo, dkk, "Trauma Masa Anak, Hubungan Romantis, Dan Kepribadian Ambang", dalam *Jurnal psikologi*, vol. 46. No. 1, 2019, hlm. 66.

sendiri dan juga orang lain, dan tentunya bagaimana individu tersebut mengambil keputusan dalam hidupnya. Anak yang sejak usia dini sudah sering mengalami trauma, baik fisik maupun psikis, kemungkinan akan tumbuh dan berkembang menjadi anak yang depresi.⁴

Hipnoterapi adalah salah satu cara untuk mengatasi traumatis. Dengan hipnoterapi, pasien nantinya akan lebih terbuka terhadap sugesti dan mudah dinetralkan dari traumanya.⁵ Salah satu lembaga Hipnoterapi di Pekalongan yaitu Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan. Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan merupakan klinik yang mengatasi kasus traumatis akibat *bullying*. Hasil wawancara dengan hipnoterapis Medono Kota Pekalongan menyebutkan bahwa trauma akibat *bullying* yang dialami oleh remaja biasanya diatasi dengan hipnoterapi dzikir. Remaja yang mengalami trauma akibat *bullying* adalah remaja yang diejek oleh teman-temannya karena fisiknya.⁶

Hipnoterapi dzikir adalah teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis dengan relaksasi dzikir.⁷ Hipnosis merupakan ilmu yang bertujuan untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar.⁸ Menurut Imam Al-Ghazali, Dzikir berarti mendekatkan diri/pikiran dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan Allah sambil mengucapkan Tasbih, Tahmid,

⁴ Wiwik Sulistyanyingsih, *Mengatasi Trauma Psikologis Upaya Memulihkan Trauma Akibat Konflik dan Kekerasan*, (Yogyakarta: Paradigma Indonesia, 2019), hlm.25-26.

⁵ Tarmizi T, Pemanfaatan hypnoterapi dalam mengatasi trauma , proceeding IAIN Batusangkar, 2017, hlm. 176-183.

⁶ Wawancara dengan Sevta, tanggal 28 September 2022 di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan.

⁷ Wawancara dengan Sevta, tanggal 28 September 2022 di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan.

⁸ Ashadi Cahyadi, *Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku*, syiar: Vol. 1117, No. 2, 2017.

Tahlil, Istighfar. Kedua; dzikir bisa menjadi obat gangguan jiwa dalam istilah Imam al-Ghazali. Semoga Dzikir/Allah mengingat segala kebesaran-Nya, rahmat-Nya, *Innasolati Wanusuki Wamayaya Wamamati Lilahirobil Alamin* (ber doa saya, ibadah doa saya, hidup dan mati saya milik Tuhan), sehingga kita dapat mengandalkan Tuhan, selalu bersyukur, dan mengabdikan diri kepada Allah, hatinya menjadi tenang.⁹

Berkaitan dengan permasalahan tersebut, maka dalam hal ini akan dilakukan penelitian lebih lanjut terkait Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat *Bullying* di Klinik hypnoterapi Medono Kota Pekalongan. Oleh karena itu, penelitian mengenai Pelaksanaan hipnoterapi dzikir untuk mengatasi trauma menjadi suatu yang memiliki daya tarik untuk dikaji secara mendalam. Sehingga penelitian ini bermaksud menuangkan dalam sebuah penelitian dengan judul “Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir untuk mengatasi Trauma Remaja akibat *Bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan”.

B. Rumusan Masalah

Guna memudahkan penelitian yang berfokus pada latar belakang masalah diatas, maka dirumuskanlah sebagaimana berikut:

1. Bagaimana gambaran trauma remaja akibat *bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan sebelum dan sesudah diberikan Hipnoterapi Dzikir ?

⁹ Kurniati Z, Dzikir Sebagai terapi penyembuhan gangguan jiwa dalam perpektif Imam al-ghazali, (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung), 2018

2. Bagaimana pelaksanaan hipnoterapi dzikir untuk mengatasi trauma remaja akibat *Bullying* di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan?

C. Tujuan

Untuk memudahkan penelitian dalam menjawab pertanyaan pada fokus permasalahan yang diatas, dengan demikian penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran trauma remaja akibat *bullying* di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan sebelum dan sesudah diberikan Hipnoterapi Dzikir.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan hipnoterapi dzikir untuk mengatasi trauma remaja akibat *bullying* di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk orang lain 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 penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan menambah Khazanah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya Hipnoterapi Dzikir Untuk Mengatasi Truma Remaja Akibat *Bullying*.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Hipnoterapis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi serta menjadi masukan bagi Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan.

b. Bagi klien

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja yang mengalami trauma akibat *bullying*.

c. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan bahan pembelajaran yang bersifat pengembangan riset ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Hipnoterapi Dzikir

Menurut Ibrahim, hipnoterapi merupakan salah satu cara pengobatan menggunakan terapi pikiran dan penyembuhan dengan menggunakan suatu metode hipnotis untuk memberikan sugesti positif kepikiran bawah sadar dengan tujuan menyembuhkan gangguan psikologis atau mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik.¹⁰ Menurut Imam Khanafi dalam buku pokok-pokok ajaran Tasawuf, bahwa dzikir yaitu *ubudiyah* hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu, manusia diperintahkan untuk selalu

¹⁰ Ibrahim, *Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam*, Syiar: Vol. 18, No.2, 2018.

mengingat Allah dalam keadaan apapun seperti berdiri, duduk, dan terlentang.¹¹ Berdasarkan hal tersebut hipnoterapi dzikir adalah teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis dengan relaksasi dzikir.¹²

Menurut Bernheim, *hypnosis* pada dasarnya adalah suatu bentuk sugesti yang meningkat terhadap sugesti yang diberikan oleh orang lain. *Hypnosis* merupakan sebagai keadaan terfokusnya perhatian pada objek fisik atau gambaran mental tertentu yang ditandai dengan meningkatnya sugestibilitas sebagai efek dari sikap kooperatif dengan orang lain.¹³

Menurut Dave Elman, hipnosis adalah penggunaan sugesti, baik secara langsung maupun tidak langsung untuk menginduksi kondisi sugestibilitas yang lebih baik, yang dalam kondisi tersebut ada jalan pintas bagi kemampuan kritis pikiran, serta menciptakan pikiran selektif terhadap sugesti yang diberikan.¹⁴

Penelitian ini menggunakan teori menurut Ibrahim karena dalam teori ini pelaksanaan hipnoterapi itu menggunakan terapi pikiran sesuai apa yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut Ibrahim, hipnoterapi merupakan salah satu cara pengobatan menggunakan terapi pikiran dan penyembuhan dengan menggunakan suatu metode hipnotis untuk memberikan sugesti positif ke pikiran bawah sadar. Adapun tahapan hipnoterapi dzikir meliputi *prienduction interview*, *induction*,

¹¹ Imam Khanafi, *Pokok-pokok Ajaran Tasawuf*, (Pekalongan: STAIN Press, 2010), hlm. 219.

¹² *ibid*

¹³ YF La Kahija, *Hypnotherapy: Prinsip-prinsip Dasar Pikiran Bawah Sadar*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka utama, 2007), cet. Ke-5, hlm.3

¹⁴ Dave elman, *Hipnosis dan hipnoterapi Transpersonal/NLP*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006, hlm. 8.

deepening, depeth level test, suggestion, termination.

b. Trauma akibat *Bullying*

Menurut Evi Sukmaningrum dalam Dasril kata trauma dipakai untuk mendeskripsikan situasi atau situasi yang dialami oleh seseorang. Kejadian atau pengalaman traumatik akan dihayati secara berbeda-beda antara individu satu dengan yang lainnya, sehingga setiap orang akan memiliki reaksi yang berbeda pula pada saat menghadapi kejadian yang traumatik.¹⁵ Menurut Chapli dalam Masburrima Heriansyah trauma yaitu suatu luka baik yang bersifat fisik, jasmani, maupun psikis.¹⁶

Menurut Kusuma Hatta trauma merupakan salah satu luka psikologis yang sangat berbahaya bagi kehidupan masyarakat terutama remaja, karena dapat menurunkan daya intelektual, emosional, dan perilaku. Trauma biasanya terjadi bila dalam kehidupan seseorang sering mengalami peristiwa yang traumatis seperti *bullying*, perkosaan, ancaman yang datang secara individual atau juga secara massal seperti konflik bersenjata dan bencana alam tsunami.¹⁷

Menurut Herbert Lee dalam Fianoita Purnaningtias dkk *bullying* merupakan sesuatu hal yang menakutkan dan kejam yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain. *Bullying* bisa terjadi sesekali atau

¹⁵ Dasril, *Peranan Zikir dalam menghadapi Trauma yang dialami korban Gempa*, (Batusangkar: STAIN, 2012), hlm. 108.

¹⁶ Masnurrima Heriansyah, *Strategi mengatsi Trauma pada korban Bullying melalui Konseling Eksistensial*, (Malang: Jurnal Ilmiah dan Lokalkarya Nasional Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Implmentasi Kurikulum Bimbingan Konseling, 2017).

¹⁷ Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), hlm. 12.

berulang kali.¹⁸ Menurut Jan dan Husein dalam Wiwid Widiyanti *bullying* merupakan segala bentuk perilaku yang dianggap menyakitkan, tindakan tersebut beragam seperti kekerasan fisik, pemanggilan nama atau ejekan, dan pengucilan.¹⁹

Kasus trauma secara umum diidentifikasi oleh Achmanto Mendatu ada tiga jenis, diantaranya: Trauma Fisik, trauma *post-cult*, trauma psikologis. Beberapa pakar psikologi mengidentifikasi beberapa keadaan tolak ukur seseorang yang mengalami trauma ialah: terdapat beberapa stres berat yang akan menimbulkan gejala penderitaan yang berarti bagi setiap individu, penghayatan yang berulang dari kejadian trauma itu sendiri, terdapat beberapa penumpukan respon terhadap berkurangnya hubungan dengan dunia luar. Menurut Achmanto ada beberapa tindakan yang muncul sebagai reaksi dari kondisi trauma seseorang akibat *bullying* dengan melihat beberapa aspek, aspek tersebut yaitu aspek emosional, kognitif dan behavioral.²⁰

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori menurut Kusuma hatta, karena dalam teori ini trauma merupakan suatu luka psikologis dan sangat berbahaya bagi kehidupan remaja.

2. Penelitian Relevan

Skripsi Ramadhani, yang berjudul "*Terapi Hipnoquran sebagai upaya mengurangi Trauma Perceraian Seorang single parent di Prapen*

¹⁸ Fianolita Purnaningtias dkk, *Analisis Peran Pendidikan Moral untuk Mengurangi aksi Bully di Sekolah Dasar*, Autentik: Jurnal Pengembangan Pendidikan Dasar, vol.4, No. 1, 2020.

¹⁹ Wiwid Widiyanti, *Mengenal Perilaku Bullying di Sekolah*, Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 3, No. 1, 2019.

²⁰ Achmad Mendatu, *Pemulihan Trauma*, (Yogyakarta: Panduan, 2010, hlm. 28-33.

Surabaya”, Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya 2019.²¹ Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian ini adalah metode penanganannya, pada penelitian kali ini menggunakan penanganan Hipnoterapi Dzikir. Persamaan pada penelitian diatas dengan penelitian ini adalah sama–sama fokus pada penelitian tentang trauma.

Skripsi Marini Eka Saputri, yang berjudul “*Metode Hipnoterapi terhadap klien yang Mengalami Phobia (Studi pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung*”, Skripsi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Raden Intan Lampung 2021.²² Persamaan Skripsi diatas adalah sama-sama menggunakan Hipnoterapi dalam penanganannya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian diatas adalah pada fokus penelitian, dimana penelitian ini lebih fokus dalam mengatasi trauma Remaja akibat *bullying*.

Skripsi Mita Yuliani, yang berjudul “*Dampak Perilaku Bullying pada 2 Siswa di SMP Pangudi Luhur 1 Klaten Tahun Ajaran 2017/2018 (Studi Kasus pada 2 Siswa SMP Pengudi Luhur 1 Klaten Tahun Ajaran 2017/2018)*”.²³ Persamaan penelitian diatas dengan penelitian ini adalah pada variabel penelitian yaitu tentang *bullying* yang membedakan dengan penelitian ini adalah penelitian ini membahas trauma akibat *bullying*.

²¹ Ramadhani, *Terapi HipnoQuran Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Ingle Perent Di Prapen Surabaya*, Skripsi Bimbingan Dan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hlm 1.

²² Marini Eka Saputri, *Metode Hipnoterapi Terhadap Klien Yang Mengalami Phobia (Studi Pada Klinik Hipnoterapi Graha Inspirasi Lampung*, Skripsi Bimbingan Penyuluhan dan Penyuluhan Islam, UIN Raden Intan Lampung, 2021, hlm 1

²³ Mita Yuliani, *Dampak perilaku Bullying pada 2 Siswa di SMP Pangudi Luhur 1 Klaten Tahun Ajaran 2017/2018 (Studi Kasus pada 2 Siswa SMP Pengudi Luhur 1 Klaten Tahun Ajaran 2017/1028)*, Skripsi Bimbingan dan Konseling, Universitas Santasa Dharma Yohyakarta, 2017, hlm 1.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian ini adalah Obyeknya.

Jurnal Masnurrima Heriansyah, yang berjudul "*Strategi Mengatasi Trauma pada Korban Bullying Melalui Konseling Eksistensial*".²⁴

Persamaan penelitian pada jurnal diatas adalah menggunakan fokus penelitian yang sama yakni mengatasi trauma pada korban *bullying*, namun perbeaan pada penelitian ini yakni, menggunakan pendekatan yang berbeda, pada penelitian ini menggunakan *hypnoterapi dzikir* untuk mengatasi trauma akibat *bullying* pada remaja.

Jurnal Syaifurrahman dkk, yang berjudul "*Terapi Kombinasi Sugesti dan Dzikir dalam Peingkatan Kulaitas Tidur Pasien*".²⁵ Perbedaan pada jurnal diatas adalah pada fokus penelitian, dimana penelitian ini lebih fokus dalam mengatasi trauma akibat *bullying*. Persamaan pada jurnal diatas adalah sama- sama menggunakan metode thipnoterapi dzikir untuk mengatasi permasalahan.

Jurnal Tarmizi, yang berjudul "*Pemanfaatan Hipnoterapi dalam Mengatasi Trauma*".²⁶ Persamaan penelitain pada jurnal diatas adalah menggunakan fokus penelitian yang sama yakni mengatasi trauma pada korban *bullying*, namun perbedaan pada penelitian ini yakni, menggunakan pendekatan yang berbeda, pada penelitian ini menggunakan *hypnoterapi*

²⁴ Masnurrima Heriansyah, *Strategi mengatsi Trauma pada korban Bullying melalui Konseling Eksistensial*,(Malang: Jurnal Ilmiah dan Lokalkarya Nasional Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Implmentasi Kurikulum Bimbingan Konseling,2017).

²⁵ Syaifurrahan Hidayat dkk, *Terapi Kombinasi Sugesti da Dzikir dalam Peingkatan Kulaitas Tidur Pasien*,(Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan), vol. 6, No. 3, 2018.

²⁶ Tarmizi, *Pemanfaatan Hypnoterapi dalam Mengatasi Trauma*, (STAIN Batusangkar:Jurnal Prosiding International Seminar & Wprkshop Post Traumatic Counseling), 2012.

dzikir untuk mengatasi trauma akibat *bullying* pada remaja.

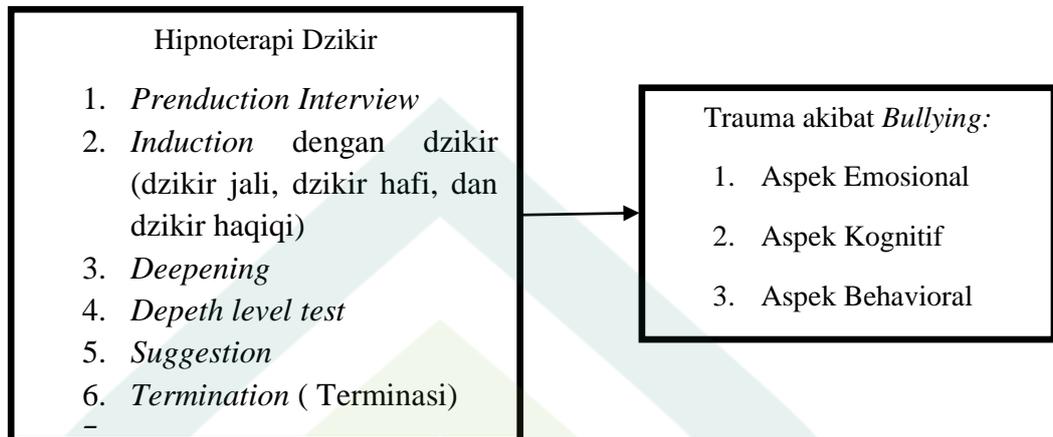
3. Kerangka Berfikir

Hipnoterapi Dzikir digunakan untuk membantu Remaja yang mengalami trauma akibat *bullying* yang dialaminya. Adapun tahap dalam Hipnoterapi Dzikir diantaranya yaitu: *Preinduction interview* merupakan tahap mengondisikan seseorang untuk siap dihipnotis, *Induction* merupakan proses menurunkan kesadaran seseorang, *Deepening* mempunyai tujuan untuk memberikan tingkatan level pada klien, *Depth Level Test* merupakan proses untuk memastikan bahwa klien telah memasuki kondisi hipnotis yang dibutuhkan untuk menjalani proses selanjutnya, *suggestion* merupakan proses diberikannya sugesti dan *Termination* merupakan proses berpindah kembalinya pikiran alam bawah sadar kepikiran sadar.²⁷

Trauma Remaja Akibat *Bullying* pada penelitian ini memiliki beberapa aspek diantaranya yaitu: Aspek Emosional ditunjukkan dengan kesulitan mengontrol emosi, mood mudah berubah, cemas, sedih, Aspek Kognitif ditunjukkan dengan sering mengalami *flashback*, merasa lemah takberdaya, kesulitan melupakan kejadian, dan Aspek Behavioral ditunjukkan dengan menghindari orang dan tempat.²⁸

²⁷ Ashadi Cahyadi, *Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku*, syiar: Vol. 1117, No. 2, 2017.

²⁸ Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, Cet-1, Banda Aceh:Dakwah Ar-RaniryPress, 2016), hlm.17.



**Ket. = → Mengatasi
Gambar 1.1
Kerangka Berfikir**

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field reseach*). Riset lapangan adalah riset yang memakai informasi lapangan dan informasi yang sumbernya langsung dari lapangan.²⁹ Riset lapangan dilaksanakan dengan mencari informasi yang sumbernya dari lokasi penelitian. Dalam hal ini menggambarkan tentang trauma remaja akibat *bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan sekaligus pelaksanaan hipnoterapi dzikir untuk mengatasi trauma remaja akibat *bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan.

Pendekatan dari penelitian diatas menggunakan pendekatan Tasawuf dan Psikologi. Penelitian kualitatif deskriptif adalah perolahan data yang penggambarannya di buat dengan kata-kata atau kalimat untuk

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2009.

memperoleh kesimpulan. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan, menggambarkan secara sistematis, aktual dan telititentang fakta-fakta yang diteliti.³⁰

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif. Dimana data yang terkumpul berupa kata-kata, gambaran umum. Maksud dari penelitian kualitatif ialah penelitian yang sifatnya deskriptif dan lebih menjurus kepada analisis. Penelitian kualitatif disebut juga dengan *naturalistik reseach* atau penelitian yang natural, karena penelitian kualitatif lebih memfokuskan pada makna, pikiran, serta pelajaran hidup sehari-hari.

2. Sumber Data

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

a. Sumber Data Primer

Data primer ialah data yang berbentuk verbal maupun kata-kata yang terucap secara langsung, sikap ataupun perbuatan yang dilakukan oleh subjek yang terpercaya. Data primer didapat dari sumber pertama dari data yang dihasilkan. Data primer bisa didapatkan melalui observasi langsung dan wawancara.³¹ Adapun yang menjadi sumber data primer adalah Hipnoterapis dan Remaja yang mengalami trauma akibat *bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan.

³⁰ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Budi utama, 2018.

³¹ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Budi utama, 2018, hlm. 29.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder ialah informasi yang didapat dari sumber kedua atau sekunder dari informasi yang kita perlukan. Sumber data sekunder bisa membantu memberikan data atau keterangan pendukung sebagai acuan dalam perbandingan. Data sekunder dapat diperoleh melalui studi dokumentasi. Data sekunder dari penelitian ini yaitu buku-buku, jurnal, artikel serta tulisan atau penelitian-penelitian yang relevan yang berkaitan dengan penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

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

a. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah cara yang dilakukan saat mengumpulkan informasi dalam sebuah penelitian. Observasi ialah sebuah proses yang rapat dan tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi terstruktur.

Dalam penelitian ini observasi yang dilakukan yaitu dengan datang langsung ke klinik hipnoterapi untuk mengamati kegiatan yang dilakukan di klinik tersebut. Data yang didapatkan dari observasi ini yaitu tahapan hipnoterapi dzikir dan gambaran trauma remaja akibat *bullying*.

b. Wawancara

Wawancara ialah komunikasi untuk mendapatkan informasi melalui teknik tanya jawab dengan subjek penelitian. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi lebih dalam tentang sebuah tema dalam penelitian.³²

Terdapat jenis wawancara, yaitu: 1) semi terstruktur, dimana informasi digali dengan cara terjun langsung ke kehidupan informan. Wawancara ini tidak terkait dengan daftar pertanyaan sehingga suasananya lebih hidup; 2) wawancara terarah. Dalam penelitian ini wawancara yang dilakukan yaitu wawancara semi struktur. Wawancara dilakukan pada Hipnoterapis dan Remaja. Informasi didapat dari pertanyaan yang telah disiapkan kepada informan. Peneliti melakukan wawancara langsung dengan hipnoterapis dan klien. Hasil yang akan diperoleh pada wawancara ini mengenai gambaran trauma remaja akibat *bullying* dan pelaksanaan hipnoterapi dzikir.

c. Dokumentasi

Bukan hanya melalui observasi dan wawancara akan tetapi, kita juga mencari informasi atau data bisa diperoleh melalui dokumen yang tersimpan. Dokumentasi yang bisa dipakai untuk memperoleh data yaitu profil lembaga, dokumentasi sejarah berdirinya lembaga, visi dan misi, dan laporan-lapran lainnya. Cara ini digunakan sebagai pelengkap

³² Ade Ismayani, *Metode Penelitian*, Aceh:Syih Kuala University Press, 2019.

data yang belum ditemukan saat observasi dan wawancara. Dokumentasi digunakan pada saat pelaksanaan Hipnoterapi.

Pengumpulan data melalui analisis dokumen bisa menyajikan informasi yang aktual untuk isi dan permasalahan yang dipelajari. Dokumen ialah sumber yang sangat mudah, karena informasi yang dibutuhkan sudah tersedia dan sulit untuk dimanipulasi.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data ialah metode pengolahan data menjadi sebuah informasi baru agar menjadi lebih mudah dipahami. Analisis data dilakukan agar informasi hasil riset dapat diubah menjadi satu informasi baru untuk membuat kesimpulan.³³ Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *analisis model miles* dan *hiberman*.

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data ialah data yang didapat dari lapangan dalam jumlah yang banyak. Oleh karena itu harus dilakukan pencatatan dengan teliti dan rinci. Saat penelitian cukup lama berada di lapangan, maka data yang dihasilkan lebih banyak, kompleks dan rumit. Maka dari itu patut adanya analisa data lewat reduksi data. Reduksi data artinya merangkum, memilah hal-hal yang utama dan fokus kepada sesuatu yang perlu untuk dicari tema dan polanya.³⁴

Dalam penelitian ini melakukan reduksi data berdasarkan observasi,transkrip wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan dengan

³³ Jasmi, Kamarul Azmi, *Metode Pengumpulan data dalam Penyelidikan Kualitatif*, Kurus Penyelidikan Kualitatif Siri Fakulti Tamaun Islam Universiti Teknologi malaysia, 2012.

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif RnD*, Bandung: Alfabeta, 2016.

narasumber terkait tentang gambaran trauma remaja akibat *bullying* dan pelaksanaan hipnoterapi dzikir untuk mengatasi trauma remaja akibat *bullying*.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Kegiatan berikutnya adalah menyajikan data. Pada penelitian kualitatif, bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan *flowchart* bisa dilakukan dalam penyajian data. Pada penelitian kualitatif teks yang bersifat naratif kerap digunakan untuk menyajikan data.³⁵

Pada penelitian ini penyajian data dilakukan dengan menampilkan bagan atau tabel yang kemudian diberikan penjelasan terkait dengan gambaran trauma remaja akibat *bullying* dan pelaksanaan hipnoterapi dzikir untuk mengatasi trauma remaja akibat *bullying*.

c. Menarik Kesimpulan (*Conclusion Drawing*)

Langkah selanjutnya ialah penarikan kesimpulan serta verifikasi. Kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung. Kesimpulan yang diperhatikan diawal masih dalam keadaan sementara. Jika bukti kuat untuk menyokong tidak ditemukan maka pada fase pengumpulan sudah ada bukti pendukung yang kuat dan stabil maka kesimpulan yang dipaparkan ialah kesimpulan yang *kridible*.³⁶

³⁵ Jasmi, Kamarul Azmi, *Metode Pengumpulan data dalam Penyelidikan Kualitatif*, Kurusus Penyelidikan Kualitatif Siri Fakulti Tamaun Islam Universitu Teknologi malaysia, 2012.

³⁶ Jasmi, Kamarul Azmi, *Metode Pengumpulan data dalam Penyelidikan Kualitatif*, Kurusus Penyelidikan Kualitatif Siri Fakulti Tamaun Islam Universitu Teknologi malaysia, 2012.

Kesimpulan dalam penelitian diperoleh dengan melihat rumusan masalahnya yaitu terkait dengan gambaran trauma remaja akibat *bullying* dan pelaksanaan hipnoterapi dzikir di Klinik hipnoterapi Dzikir Medono Kota Pekalongan.

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 Trauma Remaja akibat *Bullying* dan subbab kedua berisi Hipnoterapi Dzikir untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat *Bullying*.

Bab III Gambaran Umum dan Hasil Penelitian. Gambaran umum berisi Profil Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan. Hasil penelitian terdiri dari dua subbab yang pertama berisi Gambaran Trauma akibat *bullying*. Subbab kedua berisi Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat *Bullying*.

Bab IV Analisis Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat *Bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan. Meliputi analisis Gambaran Trauma Remaja akibat *Bullying* dan

analisis Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir untuk Mengatasi Trauma Remaja akibat *Bullying*.

Bab V Penutup, yang berisi Kesimpulan dan Saran.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Setelah dilaksanakan penelitian mengenai gambaran trauma remaja akibat *bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan, diperoleh kesimpulan bahwa trauma remaja dapat dilihat dari 3 aspek yaitu aspek emosional, aspek kognitif, dan aspek behavior. Sebelum diberikan hipnoterapi dzikir, gambaran trauma remaja mengalami berbagai kesulitan yang sangat mengganggu kehidupannya seperti kesulitan mengontrol emosi, mood gampang berubah, sedih, kesulitan berkomunikasi sering mengalami *flashback*, menghindari orang, dan selalu menyalahkan diri sendiri. Setelah diberikan Hipnoterapi dzikir remaja dengan berjalannya waktu sudah bisa merasakan perubahan yang positif, remaja mulai bisa memaafkan, dan pada aspek kognitif klien terus menginginkan untuk melupakan kejadian traumatis sehingga menunjukkan klien belum sembuh sepenuhnya.
2. Pelaksanaan hipnoterapi dzikir untuk mengatasi trauma remaja akibat *bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan bahwa pelaksanaan hipnoterapi dzikir untuk mengatasi trauma remaja akibat *bullying* menggunakan beberapa tahap yaitu tahap *prienduction Interview, Induction, Deepening, Depeth Level Test, Suggestion*, dan *Termination* (terminasi). Dalam tahap *Induction* Hipnoterapis

membacakan dzikir, dan bacaan dzikir tersebut diikuti oleh remaja (klien) yang sedang melakukan hipnoterapi.

B. Saran

Dari adanya penelitian yang dilaksanakan di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan terkait Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat *Bullying* di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan. Maka peneliti memberikan saran, antara lain:

1. Bagi Hipnoterapis, perlu mengadakan advokasi terkait dengan dampak *bullying* kepada remaja, sehingga membantu masyarakat lebih mengenal klinik Hypnoterapi Medono Kota pekalongan.
2. Bagi klien, terus semangat memperbaiki diri, lebih membuka diri dan memberanikan diri untuk bicara.
3. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, bisa berguna dalam melaksanakan penelitian kedepan sebagai wujud pengembangan kualitas dari Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan.
4. Bagi peneliti, bisa meningkatkan pengalaman dan pengetahuan terkait dengan penelitian di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ardy W, Novan, (2012). *Save Our Children From School Bullying*, Jogjakarta:Ar-Ruzz Media.
- Ash-Shiddieqy, M. Hasbi, (2002). *pedoman Dzikir & Doa*, Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Elman, Dave. (2006). *Hipnosis dan hipnoterapi Transpersonal/NLP*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fismatika, Vitria Tito.(2021). *Trauma dan Rekonsiliasi Perempuan Melawan Patriarki, Perang,serta Poligami*.(Karanganyar:YLGI.)
- Gunawan, Adi W. (2007). *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication* , Cet. V;Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hatta, Kusumawati, (2016). *Trauma dan Pemulihannya*, Cet-1, Banda Aceh:Dakwah Ar-Raniry Press.
- Hatta, Kusumawati.(2016). *Trauma dan Pemulihannya*. (Banda Aceh:Dakwah Ar-Raniry Press).
- Ismayani, Ade. (2019). *Metode Penelitian*, Aceh:Syih Kuala University Press.
- Jahja, Yudik,(2011). *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana prenada Media Group
- Jasmi, Kamarul Azmi.(2012). *Metode Pengumpulan data dalam Penyelidikan Kualitatif*. Kurusus Penyelidikan Kualitatif Siri Fakulti Tamaun Islam Universitu Teknologi malaysia.
- Kahija,YF La, (2007). *Hypnotherapy: Prinsip-prinsip Dasar Pikiran Bawah Sadar*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka utama.
- Mendatu,Achmanto, (2010). *Pemulihan Trauma*, Yogyakarta: Panduan.
- Nurohman, Dwi Aris (2017). *Hypnotherapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*, Jakarta Barat: Indonesia.
- Obee, (2017). *Hipnosis Go: Untuk Hidup Lebih Baik*, (Cet. II; jakarta Selatan: Bintang Wahyu.

Padmomarto, Sumardjo.(2014). *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Penerbit Ombak).

Retno Astuti, Ponny (2018). *Meredam Bullying:3 cara efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak*, Jakarta:PT. Grasindo.

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

Samad, Dusuki,(2017). *Konseling Sufistik:Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, Depok:Rajawali Pers.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif RnD*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sulistyaningsih, Wiwik (2019), *Mengatasi Trauma Psikologis Upaya Memulihkan Trauma Akibat Konflik dan Kekerasan*, Yogyakarta:Paradigma Indonesia.

Syukur, Amin.(2012). *Sufi Healing:Terapi dengan Metode Tasawuf*. Jakarta: Erlangga.

Yayasan Semai Jiwa Amini (Sejiwa), (2008). *Bullying (mengatasi kekerasan di Sekolah Dasar dan Lingkungan Sekitar Anak)*, Jakarta:PT. Grasindo.

Jurnal

Ahmad, Mufassir. (2020). *Komunikasi Hipnoterapi dalam Penyembuhan Fobia Klien di Klinik Islam Cahaya Holitic Care Makassar*. Jurnal Wahsiyah volume 1 No 1.

Cahyadi Ashadi.(2017). *Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku*, syiar: Vol. 1117. No. 2.

Dasril. (2012). *Peranan Zikir dalam menghadapi Trauma yang dialami korban Gempa*. (Batusangkar: STAIN).

Heriansyah, Masnurrima.(2017). *Strategi mengatsi Trauma pada korban Bullying melalui Konseling Eksistensial*. (Malang: Jurnal Ilmiah dan Lokalkarya Nasional Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Implmentasi Kurikulum Bimbingan Konseling).

- Hidayat, Syaifurrahan, dkk.(2018). *Terapi Kombinasi Sugesti da Dzikir dalam Peingkatan Kulaitas Tidur Pasien.* (Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan). vol. 6, No. 3.
- Ibrahim, (2018). *Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam*, Syiar: Vol. 18, No.2.
- Irhas, Wahyu. 2020. *Konseling Individu melalui Tehnik Hinoterapi dan Terapi Zikir Untuk mengatasi Trauma pada Mahasiswa BKI (Studi Pada Laboratorium Konseling Al Tazkiyah UIN Mataram).* Skripsi Bimbingan Dan Konseling Islam. UIN Mataram.
- Khanafi, Imam.(2010). *Pokok-pokok Ajaran Tasawuf.* (Pekalongan:STAIN Press).
- Mardiyati, Isyatul. (2015). *Dampak Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak*, Pontianak: Jurnal Studi Gender dan Anak.
- Matliany, Rosleni & asiyah.(2015). *Psikologi Islam.* (Bandung: Pustaka Setia).
- Mauludi, Sahrul.(2012). *9 Keajaiban Zikir & Sedekah.* (Jakarta:Dian Rakyat).
- Muspita, Ayu, Nurhasanah, Martunis, (2017). *Analisis Faktor-faktor penyebab perilaku bullying pada siswa SD Negeri Kecamatan Bukit kabupaten Bener Meriah,* (Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala: *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, no. I, II.
- Muspita, Nurhasanah, Martunis, (2017). *Analisis Faktor-faktor penyebab perilaku bullying pada siswa SD Negeri Kecamatan Bukit kabupaten Bener Meriah,* (Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala: *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, no. I, II.
- Nugroho. Sigit. (2020). *Indentifikasi Faktor Penyebab Perilaku Bullying Di Pesantren (sebuah Studi Kasus),*Al- Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan, Vol. 17 No. 2.
- Purnaningtias, Fianolitas, dkk.(2020).*Analisis Peran Pendidikan Moral untuk Mengurangi aksi Bully di Sekolah Dasar.* Autentik: Jurnal Pengembangan Pendidikan Dasar. vol.4, No. 1.
- Rahardjo, Mudijia. (2011). *Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif.* Research repository (Malang: UIN Malang).

Suryaman, Oman.(2022). *Penerapan Hipnoterapi terhadap Kecemasan Belajar Matematika dengan Pembelajaran jarak jauh pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Cakrawala Pendas. Vol.8 No. 1.

Tarmizi. (2012). *Pemanfaatan Hypnoterapi dalam Mengatasi Trauma*, (STAIN Batusangkar:Jurnal Prosiding International Seminar & Wprkshop Post Traumatic Counseling).

Tsani, Onni Nabila.(2017). *Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Teknik Hipnoterapi unuk Menyembuhkan Trauma Psikolois Anak di Klinik Hinoterapi Medono Kota Pekalongan*. Skripsi Bimbingan Penyuluhan Islam. IAIN Pekalongan.

Widiyanti, Wiwied.(2019). *Mengenal Perilaku Bullying di Sekolah*. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol. 3, No. 1.

Yuliani, Mita, (2017). *Dampak perilaku Bullying pada 2 Siswa di SMP Pangudi Luhur 1 Klaten Tahun Ajaran 2017/2018 (Studi Kasus pada 2 Siswa SMP Pengudi Luhur 1 Klaten Tahun Ajaran 2017/1028)*.Skripsi Bimbingan dan Konseling, Universitas Santasa Dharma Yohyakarta.

Z, Kurniati (2018). *Dzikir Sebagai terapi penyembuhan gangguan jiwa dalam perspektif Imam al-ghazali*, Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung.

Zainuddin, M. A, (2021). *Pengaruh pengajian umum Kitab Al-Hikam karya Ibn Athaillah As-Sakandari terhadap ketenangan hati: studi kasus Pondok pesantren Miftachus Sunnah Surabaya*, Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Zakiyah, Ela Zain, Sahabi Humaedi, dan Meilnny Budiarti Santoso, (2017), *Faktor yang mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying*, Jurnal Penelitian dan PPM.

Website

Al Sobry.(2022). *Jumlah Kasus Bullying Anak di Sekolah Masih Tinggi. KPAI Ungkap Data Mirisnya di Hari Anak Nasional, Home/ Highlighth*.<https://hai.grid.id/read/073390757/jumlah-kasusbullying-anak-di-sekolah-masih-tinggi-kpai-ungkap-data-mirisnya-di-hari-anaknasional#:~:text=HAI%2DOnline.com%20%2D%20Kasus,30%2D60%20kasus%20per%20tahun>. Diakses pada 14 November 2022 pukul 10.00 WIB.

<https://www.liputan6.com/news/read/2361551/mensos-bunuh-diri-anak-indonesia-40-persen-karena-bullying> diakses pada tanggal 19 November 2022 pukul 14.00 WIB



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rifcha Wanda Alvi
Tempat, Tanggal Lahir : Brebes, 03 November 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pendidikan : SLTA/ SMK
Kebangsaan : Indonesia
Alamat : Desa Kubangputat Rt01/Rw 01 Kec. Tanjung
HP : 0813- 2930- 4246
Email : rifchawandaalvi986@gmail.com

Pendidikan Formal :

1. Tahun 2008-2013 : SD Negeri Kubangputat 01
2. Tahun 2013-2016 : SMP PGRI Teguh Sempurna Kalimantan Tengah
3. Tahun 2016-2019 : SMK Alfalah YPPM Al-falah