

**TEKNIK ANCHOR DZIKIR HASBUNALLAH
WANI'MAL WAKIL UNTUK MENGATASI
KECEMASAN AKAN KEMATIAN PADA PASIEN
DI KLINIK HIPNOTERAPI KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

NURUL ANISAH
NIM. 3320013

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

**TEKNIK ANCHOR DZIKIR HASBUNALLAH
WANI'MAL WAKIL UNTUK MENGATASI
KECEMASAN AKAN KEMATIAN PADA PASIEN
DI KLINIK HIPNOTERAPI KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

NURUL ANISAH
NIM. 3320013

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Anisah
NIM : 3320013
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“Teknik *Anchor Dzikir Hasbunallah Wani’mal Wakil* untuk Mengatasi Kecemasan akan Kematian pada Pasien di Klinik Hipnoterapi 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 Whid Pekalongan.

Pekalongan, 11 Desember 2023

Yang Menyatakan,



NURUL ANISAH

NIM. 33200013

NOTA PEMBIMBING

Cintami Farmawati, M.Psi

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

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Nurul Anisah

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 : Nurul Anisah

NIM : 3320013

Judul : **TEKNIK ANCHOR DZIKIR HASBUNALLAH WANI'MAL
WAKIL UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKAN
KEMATIAN PADA PASIEN DI KLINIK HIPNOTERAPI
KOTA PEKALONGAN**

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

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 11 Desember 2023
Pembimbing,



Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uiningsurdur.ac.id | Email : fuad@uiningsurdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **NURUL ANISAH**

NIM : **3320013**

Judul Skripsi : **TEKNIK ANCHOR DZIKIR HASBUNALLAH
WANIMAL WAKIL UNTUK MENGATASI
KECEMASAN AKAN KEMATIAN PADA PASIEN DI
KLINIK HIPNOTERAPI KOTA PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 15 Desember 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

Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182085011004

Penguji II

Nadhifatuz Zulfa, M.Pd
NIP. 198512222015032003

Pekalongan, 19 Desember 2023

Disahkan Oleh

Dekan



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

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan disertasi ini adalah Pedoman transliterasi yang merupakan hasil Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

Di bawah ini daftar huruf-huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Şa	Ş	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sa	S	Es
ش	Sya	SY	Es dan Ye
ص	Şa	Ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍat	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)

ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof Terbalik
غ	Ga	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qa	Q	Qi
ك	Ka	K	Ka
ل	La	L	El
م	Ma	M	Em
ن	Na	N	En
و	Wa	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

2. Vokal

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

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

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
-------	------	-------------	------

أَي	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أَوْ	Fathah dan wau	Iu	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *haulā*

3. Maddah

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

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

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. TaMarbūṭah

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

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

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍahal-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnahal-fāḍīlah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

5. *Syaddah (Tasydīd)*

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

رَبَّنَا	: <i>rabbānā</i>
نَجَّيْنَا	: <i>najjainā</i>
الْحَقُّ	: <i>al-ḥaqq</i>
الْحَجُّ	: <i>al-ḥajj</i>
نُعَمُّ	: <i>nu'ima</i>
عَدُوُّ	: <i>'aduwwun</i>

Jika huruf *ber-tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharakat kasrah (ِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī). Contoh:

عَلِيٍّ	: <i>'Alī</i> (bukan <i>'Aliyy</i> atau <i>'Aly</i>)
عَرَبِيٍّ	: <i>'Arabī</i> (bukan <i>'Arabiyy</i> atau <i>'Araby</i>)

6. **Kata Sandang**

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy-syamsu</i>)
الزَّلْزَلَةُ	: <i>al-zalzalah</i> (bukan <i>az-zalzalah</i>)
الْفَلْسَفَةُ	: <i>al-falsafah</i>
الْبِلَادُ	: <i>al-bilādu</i>

7. **Hamzah**

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun,

bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya

تَأْمُرُونَ النَّوْءَ : *al-nau'*

شَيْءٍ : *syai'un*

أَمْرٌ : *umirtu*

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari *al-Qur'ān*), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fīzilāl-Qur'ān

Al-Sunnahqablal-tadwīn

Al-'IbārātFī 'Umūmal-Lafzlabikhuṣṣal-sabab

9. *Lafzal-Jalālah* (الله)

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

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *tamarbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafzal-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh: هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *humfīrahmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang *al-*, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

Wa māMuḥammadunillārasūl

Inna awwalabaitinwuḍi‘alinnāsilallazībiBakkatamubārakan

Syahru Ramaḍānal-lazīunzilafīhal-Qur‘ān

Naṣīral-Dīnal-Ṭūs

AbūNaṣral-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl : *ta‘murūna*

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan kalimat hamdalah, sebagai wujud rasa syukur, cinta, dan kasih kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Terimakasih kepada Allah SWT atas segala pertolongan dan kemudahan untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Diri saya sendiri yang telah berusaha dan berjuang sampai skripsi ini selesai.
3. Orang tua saya, Ibu Nur Atikah dan Bapak Nur Khusaini yang selalu mendoakan kesuksesan saya dan yang membesarkan serta mendidik saya hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Kakak saya Muhammad Rozak, Sabana Rosida, Syaifudin Zuhri, dan My best partner Rifki Hidayat yang telah memberikan support hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberikan dorongan serta memotivasi baik selama masa perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
6. Pak Sevta Arisyandi selaku pemilik Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan yang telah banyak membantu penulis untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
7. Teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 beserta alumni, yang sudah berbaik hati berbagi informasi, berbagi pengalaman dalam proses penyelesaian skripsi, dan memotivasi agar terus semangat.
8. Almamater saya tercinta prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, dan kemudahan untuk kita semua, baik dalam urusan dunia maupun akhirat Aamiin.

MOTTO

“Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan.”

Quran Surat Al-Insyirah ayat 6



ABSTRAK

Anisah Nurul. 3320013. 2023. *Teknik Anchor Dzikir Hasbunallah Wani'mal Wakil untuk Mengatasi Kecemasan akan Kematian pada Pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pembimbing : Cintami Farmawati, M.Psi

Kata Kunci: Teknik *Anchor*, Dzikir *Hasbunallah Wani'mal Wakil*, Kecemasan akan Kematian

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya pasien yang mengalami kecemasan akan kematian akibat penyakit yang dideritanya tidak kunjung sembuh. Gejala yang ditunjukkan dari pasien yang mengalami kecemasan akan kematian yaitu selalu berpikiran negatif terhadap masa depan yang belum pasti terjadi dan selalu merasa cemas yang berlebihan. Adapun untuk mengatasi pasien yang mengalami kecemasan akan kematian menggunakan teknik *anchor dzikir hasbunallah wani'mal wakil* yaitu penanaman simbol atau tanda pada alam bawah sadar pasien yang dalam hal ini simbolnya berupa dzikir *hasbunallah wani'mal wakil*.

Tujuan penelitian ini adalah : a) Untuk mengetahui gambaran kecemasan akan kematian pada pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan sebelum dan sesudah dilakukan teknik *anchor dzikir hasbunallah wani'mal wakil*; b) Untuk mengetahui pelaksanaan teknik *anchor dzikir hasbunallah wani'mal wakil* untuk mengatasi kecemasan akan kematian pada pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan. Kegunaan penelitian ini yaitu meliputi kegunaan teoritis dan praktis.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan dan 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.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran kecemasan akan kematian pada pasien dilihat dari empat indikator yaitu kondisi fisik, kondisi perilaku, kondisi kognitif, dan kondisi afektif, yang dibuktikan dengan adanya perubahan yang positif seperti, makan jadi enak, tidurnya nyaman, sudah bisa beraktivitas seperti sedia kala, pikirannya menjadi plong dan sudah tidak merasa cemas atau khawatir mengenai kecemasan akan kematian dan bisa bersyukur. Pelaksanaan teknik *anchor dzikir hasbunallah wani'mal wakil* untuk mengatasi kecemasan akan kematian

pada pasien meliputi tiga tahap diantaranya : menanamkan dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* dan mengulang-ulang dengan kesadaran dan ketundukan penuh, melafadzkan dzikir dengan memusatkan perhatian pada makna kata-kata dan menghilangkan pikiran negatif yang muncul, serta mengamalkan dzikir *hasbunallah wani'mal wakil*.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan terhadap Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat nikmat sehat wal'afiyat, dan hidayah serta inayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul *“Teknik Anchor Dzikir Hasbunallah Wani'mal Wakil untuk Mengatasi Kecemasan akan Kematian pada Pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan”* sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW, yang kita nanti-nantikan syafaatnya kelak di yaumul kiyamah nanti.

Penyusunan skripsi ini tidak akan mampu berjalan dengan baik dan benar tanpa keterlibatan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dan semangatnya dalam penyelesaian skripsi.
4. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan sekaligus dosen wali akademik dan dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada penulis selama masa studi dan penyusunan skripsi.
5. Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu.

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

Pekalongan, 11 Desember 2023

Penulis



DAFTAR ISI

COVER.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN.....	v
PERSEMBAHAN	xi
MOTTO.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
KATA PENGANTAR	xv
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Analisis Teori.....	6
2. Penelitian Relevan	9
3. Kerangka Berpikir.....	11
F. Metode Penelitian.....	14
G. Sistematika Penulisan	18
BAB II ANDASAN TEORI	19
A. Teknik <i>Anchor</i> Dzikir <i>Hasbunallah Wani'mal Waki</i>	19
1. Pengertian Teknik <i>Anchor</i>	19
2. Langkah-langkah Membuat <i>Anchor</i>	20

3.	Pengertian Dzikir <i>Hasbunallah Wani'mal Wakil</i>	21
4.	Bentuk-Bentuk Dzikir	23
5.	Teknik <i>Anchor</i> Dzikir <i>Hasbunallah Wani'mal Wakil</i>	24
B.	Kecemasan akan Kematian.....	26
BAB III TEKNIK ANCHOR DZIKIR HASBUNALLAH WANI'MAL WAKIL UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKAN KEMATIAN PADA PASIEN DI KLINIK HIPNOTERAPI KOTA PEKALONGAN..... 32		
A.	Gambaran Umum Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan.....	32
1.	Profil Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan.....	32
2.	Visi Misi dan Tujuan Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan..	32
3.	Program Kerja dan Bentuk Layanan.....	33
4.	Susunan Kepengurusan.....	38
B.	Gambaran Kecemasan akan Kematian pada Pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan sebelum dan sesudah diberikan Teknik <i>Anchor</i> Dzikir <i>Hasbunallah Wani'mal Wakil</i>	38
C.	Pelaksanaan Teknik <i>Anchor</i> Dzikir <i>Hasbunallah Wani'mal Wakil</i> untuk Mengatasi Kecemasan akan Kematian pada Pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan.....	49
BAB IV ANALISIS TEKNIK ANCHOR DZIKIR HASBUNALLAH WANI'MAL WAKIL UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKAN KEMATIAN PADA PASIEN DI KLINIK HIPNOTERAPI KOTA PEKALONGAN..... 54		
BAB V PENUTUP 64		
A.	Kesimpulan	64
B.	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR LAMPIRAN

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

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan menghadapi kematian banyak dialami oleh orang-orang yang terdiagnosis hidupnya tidak nyaman. Hal ini mengakibatkan perasaan tidak nyaman, tegang, cemas, khawatir, waswas, dan bingung terhadap objek yang tidak jelas atau tidak terjadi berupa suatu peristiwa ketika pikiran atau jiwa terbebas dari tubuh.¹ Ketika seseorang memikirkan tentang kematian, mereka bisa merasakan kecemasan karena ketidakpastian yang melekat pada kematian, seperti tidak tahu kapan, bagaimana, dan di mana kematian akan terjadi. Selain itu, ada kekhawatiran tentang orang-orang terkasih yang ditinggalkan. Kecemasan ini bisa membuat seseorang menjadi gelisah. Oleh karena itu, banyak orang takut untuk membicarakan atau memikirkan hal-hal yang berhubungan dengan kematian serta tidak mau terlibat langsung dengan topik ini karena takut akan perpisahan dan merusakkan keluarga.²

Seseorang yang menderita penyakit mematikan sering merasakan ketakutan, karena memikirkan seperti apa kesehatannya di masa depan, apa yang akan dilakukan, apa yang akan terjadi dengan keluarga dan lingkungan profesionalnya. Banyak faktor yang membuat seseorang takut akan kematian, diantaranya adalah orang yang tidak mengetahui apa yang akan terjadi setelah kematian, orang yang beranggapan bahwa perbuatannya di dunia bukanlah jaminan kebahagiaan di akhirat atau gambaran sakitnya kematian dan setelah kematian, duka

¹ Fredy Setya Wijaya dan Ranni Merli Safitri, "*Persepsi terhadap Kematian dan Kecemasan menghadapi Kematian pada Lanjut Usia*", Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2013, hlm. 02.

² Ahmad Saifuddin, *Psikologi Agama : Implementasi Psikologi untuk memahami Perilaku Agama* (Jakarta : Kencana, 2019), hlm. 113.

bagi keluarga yang ditinggalkan, dan kurangnya pemahaman tentang arti hidup dan mati.³

Konsep Islam menggambarkan hidup dan mati sebagai rantai kehidupan yang saling berhubungan. Dengan kata lain, jika kematian adalah langkah berikutnya dalam kehidupan dan akan terjadi setelah proses kehidupan awal. Al-Qur'an menilai peristiwa kematian dan kehidupan sebagai bentuk penciptaan yang patut dipertimbangkan dengan cermat. Jika tingkat kebaikan Tuhan tidak terbatas, perhatian pada kedua kata ini (mati dan hidup) memerlukan analisis aktual, dengan mengacu pada sifat Tuhan melalui representasi asma'al-husna. Dengan kata lain, baik kematian maupun kehidupan adalah ciptaan Tuhan yang harus dihargai dan diterima dengan tulus. Ini dapat menjadi landasan ketaqwaan seorang hamba dalam 4 iman.⁴

Kecemasan akan kematian berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis seseorang. Ini dapat memengaruhi tingkat stres, depresi, dan ketidakstabilan emosi secara umum. Ketika seseorang takut akan kematian, mereka dapat merasa sulit untuk menetap dalam kehidupan sehari-hari dan merasa tidak nyaman dalam situasi yang berkaitan dengan kematian. Ketakutan yang berlebihan akan kematian menyebabkan gangguan pada fungsi emosional normal seseorang, seperti neurotisme, depresi, dan gangguan psikosomatis. Penelitian tentang kecemasan akan kematian dianggap penting untuk menghindari dampak negatif dari ketakutan tersebut, yang seharusnya tidak terjadi.⁵

Kecemasan akan kematian dapat diatasi dengan berbagai

³ Gina Nur Ahdiany , Efri Widiandi, dan Nita Fitria, “Tingkat Kecemasan terhadap Kematian pada ODHA”, (*The Soedirman Journal of Nursing* No. 03, November, XII, 2017), hlm. 200.

⁴ Umar Latif, “Konsep Mati dan Hidup dalam Islam (Pemahaman berdasarkan Konsep Eskatologis)”, (Aceh: *Jurnal Al-Bayan*, No. 34, Juli-Desember, 2016, XXII), hlm. 27

⁵ Diana Mumpuni, “Analisis Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi *Death Anxiety*”, Skripsi Sarjana Psikologi, (Jakarta : Perpustakaan UIN Syahid, 2014), hlm. 27.

terapi salah satunya dengan hipnoterapi menggunakan teknik *Anchor*. Ketika metode hipnoterapi dilakukan secara konsisten maka harapan besar lepas dari gangguan kecemasan akan semakin besar.⁶ Pada penelitian ini mengambil kasus kecemasan akan kematian di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan. Umumnya seseorang yang mengalami kecemasan itu hanya membutuhkan 3 kali terapi akan berkurang kecemasannya dan akan sembuh. Namun, kenyataan yang lain pada kasus kecemasan akan kematian subjek ini membutuhkan waktu lebih dari 3 kali terapi, karena pada 3 kali terapi itu subjek tidak mengalami perubahan yang signifikan. Sehingga perlu dilakukan terapi lagi sampai dinyatakan sembuh oleh terapis.⁷

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal dengan pasien yang mengalami kecemasan akan kematian di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan dijelaskan bahwa dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* yang sudah di *install* atau ditanamkan pada dirinya ketika proses hipnoterapi pada minggu kedua mampu mengatasi rasa kecemasan akan kematian yang dialaminya walaupun belum sepenuhnya bisa mengatasi pikirannya mengenai cemas akan kematian. Hal tersebut terjadi karena dirinya jarang membaca dzikir yang disarankan oleh terapis.⁸

Pada teknik *Anchor* di penelitian ini menggunakan dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* sebagai tanda *Anchor*-nya yang ditanamkan sebelumnya dalam pikiran bawah sadar pada pasien. Teknik *Anchor* merupakan sebuah teknik pemicu yang akan membangkitkan sebuah perasaan tertentu pada diri pasien.⁹

⁶ Rahmah Putri Puspitasari, dkk, "Efektifitas Hipnoterapi dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa", IDEA : Jurnal Psikologi, Vol. 5, No. 2, 2021, hlm 78.

⁷ Sevta Arisyandi, Terapis di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan 19 Juni 2023.

⁸ SR, Pasien Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 29 Juni 2023.

⁹ Dwi Aris Nurohman, *Hypnotherapy Menembus Pikiran Bawah Sadar*, (Jakarta: Indonesia 8, 2017), hlm. 81.

Sedangkan dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* merupakan bentuk dzikir pengakuan bahwa segala sesuatu hanya bergantung kepada Allah semata, dan Allah adalah penolong dan pelindung terbaik bagi semua makhluk.¹⁰ Kalimat *hasbunallah wani'mal wakil* mengandung nilai psikoterapi Islam yang sangat bermanfaat mengatasi problem psikologis manusia, bahkan dalam situasi sulit sekalipun seperti mengatasi kecemasan akan kematian.¹¹

Dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* yaitu dzikir Nabi Ibrahim AS. Ketika beliau hendak dilempar dengan bara api. Adapun kalimat atau dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* yang mana terdapat dalam Al- Qur'an Surat Ali-Imran ayat 173.

الذین قال لهم ا لناس ان اناس قد جمعوا لكم فاخشوهم ايمناً وقالوا حسبنا الله و نعم الوكيل

Artinya : “(Yaitu) orang-orang (yang mentaati Allah dan Rasul) yang kepada mereka ada orang-orang yang mengatakan : “Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka”, maka perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab : “Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung”. (Q.S. Ali-Imran ayat 173)¹²

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Teknik *Anchor Dzikir Hasbunallah wani'mal wakil* untuk Mengatasi Kecemasan akan Kematian pada Pasien di

¹⁰ Ahmad Yasser Mansyur dan Sitti Syawaliyah Gismin, “*Mengatasi Perasaan Takut Mati pada Klien Terdampak Covid-19 dengan Lafadz Hasbunallah Wa Nikmal Wakil (Berdasar Tafsir Tematik QS. Ali-Imran:169-175)*”, Covid-19 dan Psikologi Islam, (Kalimantan : Antasari Press 2021), hlm. 197.

¹¹ Akhmad Irfan Afandi, “Tradisi Pembacaan Dzikir Hasbunallah Wani'mal Wakil di Pondok Pesantren Mamba'ul Huda Krasak Tegalsari Banyuwangi (Studi Living Hadis)”, *Tesis Sarjana Ilmu Hadis*, (Jember : Perpustakaan UIN KHAS, 2023), hlm. 35.

¹² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta : PT. Sari Agung 2002), hlm. 132.

Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dijabarkan dan memperhatikan pokok-pokok pikiran di atas, maka yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kecemasan akan kematian pada pasien sebelum dan sesudah melakukan teknik *Anchor* dzikir *hasbunaallah wani'mal wakil* di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan ?
2. Bagaimana pelaksanaan teknik *Anchor* dzikir *hasbunaallah wani'mal wakil* untuk mengatasi kecemasan akan kematian pada pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan akan kematian pada pasien sebelum dan sesudah melakukan teknik *Anchor* dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan.
2. Bagaimana pelaksanaan teknik *Anchor* dzikir *hasbunaallah wani'mal wakil* untuk mengatasi kecemasan akan kematian pada pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan ?

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pengetahuan dan pengembangan program studi tasawuf dan psikoterapi mengenai teknik *Anchor* dzikir *hasbunallah* untuk mengatasi kecemasan akan kematian.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien dan Keluarganya

Diharapkan bahwa teknik *Anchor* dzikir dapat

menjadi sumber dukungan yang berharga bagi pasien dalam menghadapi kecemasan akan kematian serta diharapkan mengurangi kekhawatiran keluarga dan menambah wawasan penting bagi keluarga pasien tentang teknik *Anchor* dzikir *hasbunallah* untuk mengatasi kecemasan akan kematian.

b. Bagi Pengelola Lembaga Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan

Diharapkan memberikan penerapan teknik *Anchor* dzikir dilakukan dengan baik dan sesuai dengan prinsip etika serta standar keprofesionalan.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini bisa dipakai oleh peneliti berikutnya sebagai pengetahuan dalam melakukan penelitian dan dapat membedakan dengan penelitian lainnya serta memperluas lagi penelitian mengenai teknik *Anchor* dzikir *hasbunallah* untuk mengatasi kecemasan akan kematian.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Teknik *Anchor* melalui Dzikir *Hasbunallah wani'mal wakil*

Teknik *Anchor* atau *Anchoring*, yang juga dikenal dengan istilah "jangkar", mengacu pada penggunaan stimulasi sensorik untuk menghidupkan kembali pengalaman masa lalu untuk memperoleh emosi positif seperti antusiasme, motivasi, kegembiraan, energi, dan kesuksesan. Pengalaman-pengalaman ini dapat diingat kembali dan digunakan untuk mengatasi tantangan hidup. Teknik ini melibatkan penanaman jangkar sugestif berupa simbol-simbol yang mendorong alam bawah sadar klien untuk membangkitkan pikiran, perasaan, atau perilaku tertentu selama proses hipnoterapi.¹³

¹³ Sugiyono dkk, "Hipnoterapi Sugesti Langsung dan Anchoring terhadap

Dalam hal ini teknik *Anchor* melalui dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* dalam mengatasi kecemasan akan kematian dilakukan dengan penanaman atau penginstallan dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* pada jiwa pasien melalui teknik *Anchor* atau penandaan pada alam bawah sadar pasien. Dalam teknik ini, kata *hasbunallah wani'mal wakil* menjadi penanda atau *Anchor* yang digunakan untuk mengalihkan pikiran dan perasaan menuju hadirat Allah serta memperkuat keyakinan pada-Nya. Ketika seseorang merasakan kecemasan akan kematian, mereka dapat mengaplikasikan teknik *Anchor* dengan mengulang-ulang kalimat *hasbunallah wani'mal wakil* dengan kesadaran dan ketundukan penuh. Selama melafadzkan dzikir ini, pasien diharapkan untuk sepenuhnya memusatkan perhatian pada makna kata-kata tersebut dan menghilangkan pikiran negatif yang mungkin muncul.¹⁴

Dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* dikenal sebagai dzikir sederhana, namun juga mengandung makna yang luar biasa. Dzikir ini mengandung arti bahwa setiap orang beriman hanya berdoa kepada Allah dan menjadikan-Nya sebagai satu-satunya tempat bersandar. Dzikir ini bisa dibaca serta diamalkan kapan saja jika seorang menginginkannya. Tidak ada waktu tertentu untuk membaca dzikir ini. Dzikir ini dapat diucapkan dalam aneka macam situasi dan kondisi kehidupan, baik saat sedang beribadah, kesulitan, suka cita, atau dalam keadaan sehari-hari.¹⁵

Penurunan Kecemasan dan Tingkat Depresi pada Pasien ODHA” (*Jurnal Keperawatan Silampari*, No. 02, Juni, IV, 2021), hlm. 434.

¹⁴ Dasril, “Peranan Zikir dalam menghadapi Trauma yang dialami Korban Gempa”, (Sumatera: STAIN Batusangkar), hlm. 112.

¹⁵ Muhammad Khatib, *Misteri Dzikir Hasbunallah Wa Ni'mal Wakil*, (Surabaya : CV. Pustaka Media, 2020), hlm. 82

b. Kecemasan akan Kematian

Menurut Kastenbaum dalam penelitian Yulianto 2021 kecemasan tentang kematian adalah proses ketakutan yang dihasilkan dari kesadaran akan kematian. Kecemasan akan kematian adalah kecemasan akan kehilangan kepuasan dalam diri, kecemasan untuk penghancuran diri, kecemasan kehilangan identitas sosial, kecemasan untuk ketidakpastian tentang kematian, kecemasan untuk kehilangan teman-teman keluarga terdekat dan kecemasan bagaimana menghadapi penderitaan di hari-hari terakhir yang disebabkan oleh perasaan emosi.¹⁶

Carpenito-Moyet menyebutkan kecemasan kematian sebagai keadaan di mana individu mengalami kecemasan karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang tidak jelas atau samar yang dihasilkan oleh persepsi tentang ancaman terhadap keberadaan seseorang, baik nyata maupun imajinasi. Menurut Kubler-Ross, kematian adalah salah satu peristiwa masa depan yang terjadi untuk semua orang. Rotan berpendapat bahwa kecemasan tentang kematian adalah kecemasan yang muncul ketika orang berpikir tentang menghadapi kematian, memiliki pengalaman atau situasi di mana mereka hampir mati, membaca atau mendapatkan pengetahuan tentang kematian yang kemudian menyebabkan rasa takut.¹⁷

c. Indikator Kecemasan akan Kematian

Menurut Nevid, seperti yang dikemukakan oleh Cintami Farmawati et al., ada tiga karakteristik yang dikenal sebagai kecemasan menghadapi kematian. Pertama, tanda-tanda fisik seperti jantung berdebar,

¹⁶ Yulianto, "Hubungan Ketaatan Beribadah dengan Kecemasan menghadapi Kematian pada Lansia di Desa Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan", *Skripsi Sarjana Psikologi Islam*, (Lampung: Perpustakaan UINRIL, 2021).

¹⁷ Devi Nur Avita, "Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kecemasan menghadapi Kematian pada Lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan", *Skripsi Sarjana Psikologi*, (Malang : Perpustakaan UINMLG, 2010), hlm. 24.

keringat dingin, kepala pusing, ujung jari terasa dingin, sulit tidur, dada sesak, nafsu makan menurun atau hilang, masalah pencernaan, lemas, dan badan kaku. Kedua, ciri perilaku adalah malas- malasan, menghindari, dan dependen. Ketiga, ciri kognitif adalah khawatir tentang sesuatu (sepele), khawatir akan sesuatu yang akan terjadi di masa yang akan datang, khawatir akan ditinggal sendiri, sulit untuk berkonsentrasi, dan tidak mampu menangani masalah.¹⁸ Namun, menurut Gail W. Stuart, Annisa dan Ifdil menyampaikan bahwa kondisi afektif, salah satu karakteristik atau komponen kecemasan menghadapi kematian, telah ditambahkan.¹⁹

2. Penelitian Relevan

Dari permasalahan yang diteliti, maka sekiranya penulis perlu memaparkan beberapa karya penelitian yang setema, guna mengetahui dimana letak perbedaan antara yang akan penulis bahas dengan penelitian lain yang sudah ada, berikut pemaparannya :

Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Mengatasi Perasaan Takut Mati pada Klien terdampak Covid-19 dengan Lafadz <i>Hasbunallah Wa Nikmal Wakil</i> (Berdasar Tafsir Tematik QS. Ali- Imran	Membahas dzikir <i>Hasbunallah wam'mai wakil</i> untuk mengatasi rasa takut akan kematian pada pasien.	Subjek penelitiannya terdahulu klien terdampak covid-19 dan penelitian sekarang pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan.

¹⁸ Cintami Farmawati, Miftahul Ula, Esti Zaduqisti, "Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian (Studi Kasus pada Lansia Terlantar di RPSBM Kota Pekalongan)", (Kudus: *Estorik*, No. 1, Juni, V, 2019), hlm. 129-130.

¹⁹ Dona Fitria Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia", (Padang: *Konselor*, No. 2, Juni, V, 2016), hlm. 94-95.

	:169-175) Penulis : Ahmad Yasser Mansyur dan Sitti Syawaliyah Gismin, Tahun 2021		
.2.	Hubungan antara <i>Attachment to God</i> dengan Kecemasan Kematian pada Pasien Kanker Penulis : Ulfa Hardini Putri, Tahun 2022	Membahas mengenai kecemasan akan kematian	a. Subjek terdahulu pasien kanker, dan penelitian sekarang pasien yang mengalami kecemasan akan kematian di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan. b. Metode penelitian kuantitatif
			Korelasional dan Penelitian sekarang kualitatif.
3.	Penerapan <i>Qur'anic Healing</i> dalam Mengatasi Kecemasan akan Kematian pada Seorang Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya Penulis : Naimatul Mardiyah, Tahun 2018 ²²	a. Membahas mengenai kecemasan akan kematian b. Menggunakan metode penelitian kualitatif	Lokasi penelitian di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya, sedangkan lokasi penelitian saya di klinik hipnoterapi kota pekalongan.

4.	<p>Tradisi Pembacaan Dzikir Hasbunallah Wani'mal Wakil di Pondok Pesantren Mamba'ul Huda Krasak Tegalsari Banyuwangi (Studi Living Hadis) Penulis : Akhmad Irfan Afandi, Tahun 2023²³</p>	<p>Membahas mengenai dzikir <i>hasbunallah wani 'mal wakil</i></p>	<p>Lokasi penelitian terdahulu di Pondok Mambaul Huda Krasak Tegalsari Banyuwangi, sedangkan lokasi penelitian saya di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan.</p>
	<p>Pengaruh Berpikir Positif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan akan Kematian pada Lansia di Dusun Jerrung I Desa Lamatti Riawang Kecamatan Bulupoddo Penulis : Marniati, Tahun 2021</p>	<p>Membahas mengenai kecemasan akan kematian</p>	<p>a. Penelitian terdahulu kuantitatif dan penelitian sekarang kualitatif b. Lokasi penelitian terdahulu di Dusun Jerrung I Desa Lamatti Riawang</p>

3. Kerangka Berpikir

Berdasarkan analisis teori yang telah dipaparkan di atas, maka dibutuhkan sebuah kerangka berpikir tentang teknik *Anchor dzikir hasbunallah wani'mal wakil* yang menjadi salah satu cara untuk mengatasi kecemasan akan kematian. Untuk itu, perlu dilakukan kajian tentang Teknik *Anchor Dzikir Hasbunallah wani'mal wakil* untuk Mengatasi Kecemasan akan Kematian pada Pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan teori kecemasan akan kematian, yang mana di dalamnya terdapat beberapa indikator atau aspek yang salah satunya dialami oleh pasien. Untuk melengkapi indikator atau aspek kecemasan akan

kematian yang sesuai dengan apa yang dialami oleh pasien maka peneliti menggabungkan teori Nevid dan Stuart. Dimana pada teori Nevid indikator kecemasan akan kematian meliputi indikator fisik, perilaku (behavior), dan kognitif.²⁰ Sedangkan indikator kecemasan akan kematian menurut Gail W. Stuart yaitu kondisi afektif.²¹ Kecemasan akan kematian dapat diatasi dengan berbagai terapi antara lain penerapan *qur'anic healing*, terapi perilaku, dan lain sebagainya.²² Dalam hal ini, Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan menerapkan teknik *Anchor dzikir hasbunallah wani'mal wakil* sebagai salah satu cara untuk mengatasi kecemasan akan kematian.

Teknik *Anchor* melalui dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* yang menjadi solusi dari permasalahan dalam penelitian ini, menggunakan model beberapa amalan yang harus dilakukan pasien untuk menguatkan bacaan dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* yang sudah ditanamkan pada alam bawah sadarnya. Adapun bentuk model amalannya yaitu mengaplikasikan teknik *Anchor* dengan mengulang-ulang kalimat *hasbunallah wani'mal wakil* dengan kesadaran dan ketundukan penuh, menghilangkan pikiran negatif yang mungkin muncul, dan mengamalkan dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* pada saat pagi setelah sholat subuh dan petang hari sebelum sholat maghrib, ketika menghadapi kesulitan, saat merasa cemas maupun khawatir.²³

²⁰ Cintami Farmawati, Miftahul Ula, Esti Zaduqisti, "Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian (Studi Kasus pada Lansia Terlantar di RPSBM Kota Pekalongan)", (Kudus: *Estorik*, No. 1, Juni, V, 2019), hlm. 129-130

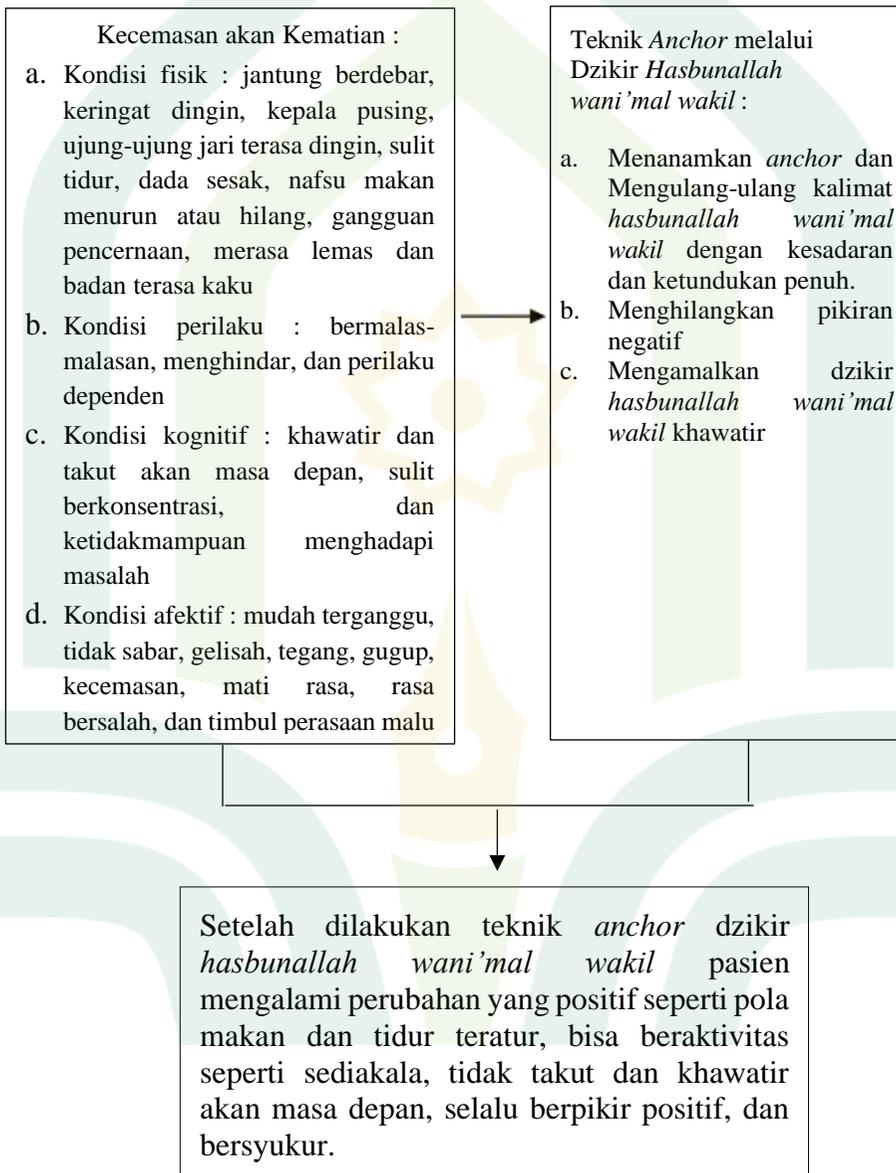
²¹ Dona Fitria Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia", (Padang: *Konselor*, No. 2, Juni, V, 2016), hlm. 94-95.

²² Naimatul Mardiyah, "Penerapan *Qur'anic Healing* dalam mengatasi Kecemasan akan Kematian pada Seorang Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya", Skripsi Sarjana Sosial, (Surabaya : Perpustakaan UINSA, 2018), hlm. 15.

²³ Muhammad Khatib, *Misteri Dzikir Hasbunallah Wa Ni'mal Wakil*, (Surabaya : CV. Pustaka Media, 2020), hlm. 82.

Adapun hasil dari beberapa model amalan yang dilakukan pasien tersebut menghasilkan tiga kemungkinan, yakni kecemasan akan kematian masih ada, kecemasan akan kematian berkurang, dan tidak mengalami kecemasan akan kematian sama sekali.

Adapun secara ringkas penjelasan kerangka berpikir dapat dilihat melalui bagan berikut ini :



F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian lapangan adalah jenis penelitian yang mempelajari kondisi saat ini dan hubungan antar individu, kelompok, lembaga, dan masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, istilah generik yang mengacu pada berbagai teknik, seperti observasi dan wawancara individu dan kelompok. Tujuan dari metode kualitatif dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman tentang pengalaman informan dan cara mereka bertindak sebagai sasaran yang tepat untuk situasi ini ²⁴

Dalam penelitian ini, kedua pendekatan keilmuan yang digunakan adalah tasawuf dan psikologi. Tasawuf adalah bidang studi Islam yang berfokus pada pembersihan aspek rohani, atau pembersihan jiwa manusia. Sementara itu, pendekatan psikologis adalah pendekatan yang berfokus pada memahami keadaan pikiran orang yang beragama. Metode ini memfokuskan peneliti pada keadaan jiwa manusia dalam kaitannya dengan agama, serta akibat dan konsekuensinya.²⁵

2. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumber informasi awal di posisi riset maupun objek penelitian. ²⁶ Dikarenakan dalam penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian lapangan, maka sumber data utama yang dipakai berkaitan erat dengan melakukan wawancara terhadap terapis hipnoterapi dan pasien yang mengalami kecemasan akan kematian diperoleh satu orang.

²⁴ Bungaran Antonius Simanjutak dan Soejidto Sosrodiharjo, *Metode Penelitian Sosial (Edisi Revisi)*, (Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), hlm. 12.

²⁵ Ahmad Saefulloh, "Memadukan Pendekatan Psikologi dan Tasawuf dalam Studi Islam", (El-Wasathiya, No. 01, XI, 2023), hlm. 20-25.

²⁶ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin : Antarsari Press, 2011), hlm. 70.

Single Subject Research atau penelitian dengan subyek tunggal merupakan desain penelitian yang hanya memiliki individu yang tunggal sebagai fokus penelitian. *Single Subject Research* bertujuan untuk menjelaskan dengan jelas efek dari suatu intervensi yang diberikan secara berulang-ulang dalam waktu tertentu guna memastikan bahwa perubahan perilaku atau respon individu tersebut merupakan konsekuensi dari faktor lain.²⁷ b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang dihasilkan dari sumber yang bukan asli memuat informasi atau data penelitian sebagai pelengkap dalam penelitian dengan hasil seperti buku, jurnal, maupun lainnya yang bisa mendukung penelitian ini.²⁸

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Metode observasi adalah pengamatan dan catatan gejala subjek penelitian secara sistematis. Ini dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung.²⁹ Dalam penelitian ini, observasi terstruktur digunakan, yang mencakup indikator kecemasan akan kematian yang didasarkan pada teori Nevid dan Gail W. Stuart.³⁰ Selain itu, observasi juga digunakan untuk mengamati penggunaan hipnoterapi di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan. (*Pedoman Wawancara Terlampir*).

b. Wawancara

Metode wawancara mengumpulkan data dengan mengajukan sejumlah pertanyaan lisan kepada orang yang diwawancarai. Penelitian ini menggunakan metode

²⁷ Rully Charista Indra Prahmana, *Single Subject Research Teori dan Implementasinya : Suatu Pengantar*, (Yogyakarta : UAD Press, 2021), hlm. 09.

²⁸ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin : Antarsari Press, 2011), hlm.

70.

²⁹ *Ibid*, hlm. 80.

³⁰ Dona Fitria Annisa dan Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia”, (Padang: *Konselor*, No. 2, Juni, V, 2016), hlm. 94-95.

wawancara terstruktur, yang berarti setiap wawancara didasarkan pada daftar pertanyaan atau sistem yang telah ditetapkan sebelumnya.³¹ Selanjutnya, wawancara akan dilakukan dengan terapis dan pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan untuk membahas tentang bagaimana pasien mengalami kecemasan akan kematian dan bagaimana teknik *Anchor dzikir hasbunaallah wani'mal wakil* digunakan untuk mengatasi kecemasan akan kematian. (*Pedoman Wawancara Terlampir*).

c. Dokumentasi

Arsip, catatan harian, autobiografi, memorial, kumpulan surat pribadi, kliping, dll. adalah contoh dari dokumen tertulis dan terekam. Dokumen tertulis dapat berupa arsip, catatan harian, memorial, kumpulan surat pribadi, kliping, dan lain-lain.³² Dokumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah narasi hasil wawancara, foto klinik, sertifikat pendirian klinik, dan foto ruang terapi.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan peneliti adalah teknik analisis deskriptif sebuah metode yang berfungsi baik untuk mendeskripsikan maupun memberi Informasi tentang citra objek yang diperiksa, data dan sampel yang dikumpulkan.³³ Di sini juga diperlukan penjelasan mengkaji teknik *Anchor dzikir hasbunallah wani'mal wakil* untuk mengatasi kecemasan akan kematian. Langkah-langkah yang harus diambil dalam membuat analisis ini adalah :

³¹ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin : Antarsari Press, 2011), hlm.

75.

³² *Ibid*, hlm. 85.

³³ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *JurnalAlhadharah*, No. 33, Januari

Juni, XVII, 2018, hlm. 85-86.

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemustan atensi pada penyederhanaan, pengabstrakan serta transformasi informasi agresif yang timbul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.³⁴ Pada tahap ini, peneliti melakukan penyederhanaan data hasil wawancara dengan subjek penelitian.

b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan aktivitas kala sekumpulan data disusun, sehingga berikan mungkin hendak terdapatnya penarikan kesimpulan serta pengambilan aksi. Wujud penyajian data kualitatif bisa berbentuk bacaan naratif berupa catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, serta bagan.³⁵ Pada tahap ini, peneliti menyajikan data hasil wawancara dalam bentuk kutipan-kutipan pernyataan dan dianalisis yang disesuaikan menggunakan teori dari Nevid dan Gail W. Stuart.³⁶

c. Menarik Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dan verifikasi merupakan tahap akhir dalam teknik analisis data Miles dan Huberman. Hipotesis awal merupakan hipotesis sementara dan akan berubah apabila ditemukan data-data yang lebih kuat pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Apabila hipotesis yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang konsisten dengan kondisi yang ditemukan peneliti di lapangan maka kesimpulan yang diperoleh merupakan kesimpulan yang kredibel.³⁷ Pada tahap ini, peneliti mencoba untuk mengidentifikasi pola, temuan, dan implikasi dari data yang telah dikumpulkan.

³⁴ *Ibid*, 91.

³⁵ *Ibid*, 94.

³⁶ Dona Fitria Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia", (Padang: *Konselor*, No. 2, Juni, V, 2016), hlm. 94-95.

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

G. Sistematika Penulisan

Berikut susunan sistematika penulisan yang digunakan penulis dalam mempermudah pembaca :

Bab I berisi pendahuluan terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka (analisis teori, penelitian yang relevan, kerangka berpikir), metode penelitian, sistematika penulisan, dan daftar Pustaka.

Bab II berisi landasan teori teknik *Anchor* dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* untuk mengatasi kecemasan akan kematian dan terbagi menjadi 2 sub bab. Sub bab pertama membahas teknik *Anchor* dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* yang berkaitan dalam lingkup umum, tahapan teknik *Anchor*, dan bentuk dzikir, Untuk sub bab kedua tentang kecemasan akan kematian yang membahas tentang pengertian, faktor penyebab, indikator kecemasan akan kematian.

Bab III Hasil Penelitian, yang mana akan dibagi menjadi tiga sub bab. Sub pertama membahas profil Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan. Sub bab kedua membahas gambaran kecemasan akan kematian sebelum dan sesudah melakukan teknik *Anchor* dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* pada pasien. Sub bab ketiga, membahas pelaksanaan teknik *Anchor* dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* mengatasi kecemasan akan kematian.

Bab IV analisis teknik *Anchor* dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* untuk mengatasi kecemasan akan kematian pada pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan ada dua sub bab. Sub bab pertama membahas analisis gambaran kecemasan akan kematian pada pasien sebelum dan sesudah terapi. Sub bab kedua analisis teknik *Anchor* dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* untuk mengatasi kecemasan akan kematian pada pasien.

Bab V Penutup, yaitu berisi tentang inti dari penelitian berupa kesimpulan dan dilanjutkan dengan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Gambaran kecemasan akan kematian di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan sebelum dan sesudah dilaksanakan Teknik *Anchor Dzikir Hasbunallah wani'mal wakil*, diperoleh kesimpulan bahwa kecemasan akan kematian dapat dilihat dari empat indikator yaitu kondisi fisik, kondisi perilaku, kondisi kognitif, dan kondisi afektif. Sebelum diberikan teknik *anchor dzikir hasbunallah wani'mal wakil*, gambaran kecemasan akan kematian pasien mengalami berbagai kesulitan yang sangat mengganggu kehidupannya seperti kesulitan berpikir positif, sering menangis tiba-tiba, bermalas-malasan, tidak mampu menghadapi masalahnya dengan baik, dan selalu menyalahkan diri sendiri. Setelah diberikan teknik *anchor dzikir hasbunallah wani'mal wakil* dengan berjalannya waktu sudah bisa merasakan perubahan yang positif, pasien sudah bisa beraktivitas seperti sedia kala, dapat mengarahkan maupun menyingkirkan pikiran negatif pada dirinya, berpikir dan berprasangka positif.
2. Pelaksanaan teknik *anchor dzikir hasbunallah wani'mal wakil* untuk mengatasi kecemasan akan kematian pada pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan bahwa pelaksanaan teknik *anchor dzikir hasbunallah wani'mal wakil* untuk mengatasi kecemasan akan kematian menggunakan teknik *anchor* yang ada pada tahap sugesti dengan menanamkan kalimat dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* pada kondisi *trance* atau kondisi pada alam bawah sadar pasien, lalu *anchor* tersebut dapat dikuatkan dengan membaca dzikir tersebut pada waktu pagi dan petang hari atau sehabis sholat fardhu dengan minimal 3 kali pengucapan atau sampai pasien merasa tenang. Dalam tahap sugesti ini pasien diinstal kalimat dzikir *hasbunallah wani'mal wakil* lalu diberikan kalimat positif dan afirmasi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan terkait Pelaksanaan Teknik *Anchor Dzikir Hasbunallah wani'mal wakil* untuk Mengatasi Kecemasan akan Kematian pada Pasien di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan. Maka peneliti memberikan saran, sebagai berikut:

1. Bagi Hipnoterapis, perlu mengadakan advokasi terkait dengan dampak kecemasan akan kematian pada pasien, sehingga membantu masyarakat lebih mengenal Klinik Hipnoterapi Kota pekalongan.
2. Bagi pasien, terus semangat memperbaiki diri, selalu berpikir positif serta husnudzon pada qadha dan qadar Allah dan memberanikan diri untuk menghadapi masalah.
3. Bagi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, bisa berguna dalam menambah wawasan keilmuan tasawuf dan psikoterapi.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperhatikan kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. I. (2023). Tradisi Pembacaan Dzikir Hasbunallah Wani'mal Wakil di Pondok Pesantren Mamba'ul Huda Krasak Tegalsari Banyuwangi (Studi Living Hadis). *Skripsi Sarjana Ilmu Hadis*.
- Ahdiany, G. N., Widiyanti, E., & Fitriana, N. (2017, November). Tingkat Kecemasan terhadap Kematian pada ODHA. *The Soedirman Journal of Nursing*, XII(03).
- Annisa, D. F., & Idris, I. (2016, Juni). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia. *Konselor*, V(02).
- Apriliyani, R. (2023). *Psikologi Abnormal*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Avita, D. N. (2010). Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kecemasan menghadapi Kematian pada Lansia di UPT.Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan. *Skripsi Sarjana Psikologi*.
- Azmarina, R. (t.thn.). Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir Tasbeeh untuk Menurunkan Gejala Kecemasan pada Gangguan Fobia Spesifik. *Humanitas*, XII(02).
- Badruzzaman, Y. I. (2023). *Tasawuf dalam Dimensi Zaman : Definisi, Doktrin, Sejarah, dan Dinamika Keutamaannya*. Bandung: Zakimu.com.
- Cahyadi, A. (2017). Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku. *Syiar*, XVII(02).
- Center, I. (2015, Desember 15). *Clinic Hypnotherapy Pekalongan*. Diambil kembali dari IBH Center <https://www.ibhcenter.org/klinik/clinic-hypnotherapy-pekalongan-jl-dharma-bhakti-perumgriya-permai-c-7-pekalongan/>
- Dasril. (2016). *Peranan Zikir dalam menghadapi Trauma yang dialami Korban Gempa*. Sumatera: STAIN Batusangkar.
- Fachri, H. A. (2008). *The Real Art of Hypnosis*. Jakarta: Gagas Media.

- Farmawati, C., Ula, M., & Zaduqisti, E. (2019, Juni). Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian (Studi Kasus pada Lansia Terlantar di RPSBM Kota Pekalongan). *Estorik*, V(01).
- Kamila, A. (2020, Juli). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. *Happiness*, IV(01).
- Khatib, M. (2020). *Misteri Dzikir Hasbunallah Wani'mal Wakil*. Surabaya: CV. Pustaka Media.
- Latif, U. (2016). Konsep Mati dan Hidup dalam Islam (Pemahaman berdasarkan Konsep Eskatologis). *Jurnal Al-Bayan*, XXII(34).
- Mansyur, A. Y., & Gismin, S. S. (2021). *Mengatasi Perasaan Takut Mati pada Klien terdampak Covid-19 dengan Lafadz Hasbunallah Wa Nikmal Wakil (Berdasar Tafsir Tematik QS. Ali-Imran : 169-175) Covid-19 dan Psikologi Islam*. Kalimantan: Antasari Press. (Nugraheny & Kusuma, 2018)
- Mushofa. (2022). *Serpihan Berharga (Sebuah Kajian Praktis Tasawuf Akhlaki dan Amali*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Muslih, M., & Priyanto, A. (2020). *Pendidikan Menghadapi Kematian : Sebuah Bekal dan Remangan*. Pekalongan : PT. Nasya Expanding Management.
- Nugraheny, D. C., & Kusuma, A. P. (2018). Neurolinguistik Progaming dalam Bidang Penelitian. (*Buana Pendidikan : Jurnal FKIP Unipa Surabaya*), XIV(26).
- Purba, S. L., & Prasetya, B. E. (2023). Gambaran Kecemasan akan Kematian pada Lansia yang sudah Sayur Matua dalam Budaya Simalungun. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, V(02).
- Puspitasari, R. P., & dkk. (2021). Efektivitas Hipnoterapi dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *IDEA : Jurnal Psikologi*, V (02).
- Putra, Y. P. (2013). *Rahasia di Balik Hipnosis Ericksonian*. Elex Media Komputindo.

- Putri, U. H. (2022). Hubungan antara Attachment to God dengan Kecemasan Kematian pada Pasien Kanker. *Skripsi Sarjana Psikologi*.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antarasi Press.
- Ramadhan, F. (2019). *Dzikir Pagi dan Petang*. Yogyakarta: Fillah Books Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah, XVII(33)*.
- Rosyad, R. (2021). *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*. Bandung: Prodi S2 Studi Agama UIN Sunan Gunung Djati
- Rini, H. P., & Nindhita, V. (2022). *Observasi : Teori dan Praktek dalam Bidang Psikologi*. Solo: CV Basya Media Utama.
- Rini, H. P., & Nindhita, V. (2022). *Observasi : Teori dan Praktek dalam Bidang Psikologi*. Solo: CV Basya Media Utama.
- Rosida, S. (2023, Juni 24). Bagaimana Kecemasan akan Kematian yang dialami. (N. Anisah, Pewawancara)
- Saefullloh, A. (2023). Memadukan Pendekatan Psikologi dan Tasawuf dalam Studi Islam. *El-Wasathiya, XI(01)*.
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama : Implementasi Psikologi untuk memahami Perilaku Agama*. Jakarta: Kencana.
- Samudra, A. J. (2020). Teknik Anchoring dalam Proses Hipnoterapi Aris Danang Prasetya di Kota Solo. *Skripsi Sarjana Psikologi*.
- Simanjutak, B. A., & Sosrodiharjo, S. (2014). *Metode Penelitian Sosial (Edisi Revisi)*. Jakarta: Yayasan Pustaka Metodologi Penelitian.
- Subiyono, d. (2015). *Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran Hypnosis Meta NLP*. Yogyakarta: K-Mrdia.
- Sugiyono, d. (2021, Juni). Hipnoterapi Sugesti Langsung dan Anchoring terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Depresi pada Pasien ODHA. *Jurnal Keperawatan Silampari*,

IV(02).

Wicaksono, W., & Meiyanto, S. (2003). Ketakutan terhadap Kematian ditinjau dari Kebijaksanaan dan Orientasi pada Periode Remaja Akhir yang Berstatus Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, XXX(01).

Wijaya, F. S., & Safitri, R. M. (t.thn.). Persepsi terhadap Kematian dan Kecemasan menghadapi Kematian pada Lanjut Usia. *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.

Yulianto. (2021). Hubungan Ketaatan Beribadah dengan Kecemasan menghadapi Kematian pada Lansia di Desa Haduyang Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Skripsi Sarjana Psikologi Islam*



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Anisah
Tempat, Tanggal Lahir : Pekalongan, 02 Juni 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pendidikan : SMA
Kebangsaan : Indonesia
Alamat : Jalan Pelita III nomor 37 RT 03/05
Pekalongan
HP : 085700307290
Email : nurulanisah060@gmail.com
Pendidikan Formal :
1. Tahun 2009-2014 : MIS JENGGOT 03
2. Tahun 2014-2017 : SMP N 14 PEKALONGAN
3. Tahun 2017-2020 : SMA N 4 PEKALONGAN