

**MODEL PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI KETAKUTAN
(STUDI NOVEL HATI SUHITA KARYA KHILMA ANIS)**

SKRIPSI

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



Oleh :

NISRINA QATRUNNADA

NIM. 3319017

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

**MODEL PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI KETAKUTAN
(STUDI NOVEL HATI SUHITA KARYA KHILMA ANIS)**

SKRIPSI

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



Oleh :

NISRINA QATRUNNADA

NIM. 3319017

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nisrina Qatrunnada
NIM : 3319017
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul “**MODEL PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI KETAKUTAN (STUDI NOVEL HATI SUHITA KARYA KHILMA ANIS)**” 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, 29 Mei 2023

Yang Menyatakan,



NISRINA QATRUNNADA
NIM. 3319017

NOTA PEMBIMBING

Dr.H. Miftahul Ula, M.Ag
Karangiompo 01/2 Tirta Kab. Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Nisrina Qatrunnada

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Kepala Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Nisrina Qatrunnada
NIM : 3319017
Judul : **Model Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Ketakutan (Studi Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis)**

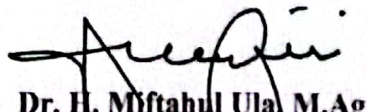
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 29 Mei 2023

Pembimbing,


Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182905011004



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 : **NISRINA QATRUNNADA**
NIM : **3319017**
Judul Skripsi : **MODEL PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI
KETAKUTAN (STUDI NOVEL HATI SUHITA KARYA
KHILMA ANIS)**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 16 Juni 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

Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009

Penguji II

Nurul Maisyal, M.H.I
NIP. 199105042020122012

Pekalongan, 4 Juli 2023

Disahkan Oleh

Dekan



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
-------	------	-------------	------

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

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *hauḷa*

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
سَا	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
سِي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
سُو	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. TaMarbūḥah

Transliterasi untuk *tamarbūḥah* ada dua, yaitu: *tamarbūḥah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tamarbūḥah* 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 : *raudahal-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 : *rabbanā*
نَجَّيْنَا : *najjainā*
الْحَقُّ : *al-ḥaqq*
الْحَجُّ : *al-ḥajj*
نُعَمَّ : *nu''ima*
عُدُّوْا : *'aduwwun*

Jika huruf ىber-*tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharkat kasrah (ِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī).

Contoh:

عَلِيّ : *'Alī* (bukan *'Aliyy* atau *'Aly*)

عَرَبِيّ : 'Arabī (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

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 : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الرُّزْلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

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 iaberupa alif. Contohnya

تَأْمُرُونَ النَّوْءَ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *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-Lafzlabikhuṣūṣal-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‘alinnāsilallaḏībiBakkatamubārankan

Syahru Ramaḏānal-laḏīunzilafīhal-Qur’ān

Naṣīral-Dīnal-Ṭūs

AbūNaṣral-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl : *ta’murūna*

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Diri saya sendiri yang telah bertahan dan berjuang hingga titik ini.
2. Orang tua saya, Ibu Nur Falah dan Ayah Andy Mustofa (Alm.) yang telah membesarkan dan mendidik saya hingga saat ini.
3. Keluarga dan orang-orang baik di sekeliling saya Arif Rahman Hidayat, Miftahul Furqon, Faula Arina, Naila Zulfa, Nayla Furoi'ah, Adi Kurniawan, M. Chairul Anam, dan Naila Adiba yang telah memberikan support hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberikan dorongan serta memotivasi baik selama masa perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan ilmu kepada saya.
6. Teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 beserta alumni, yang sudah berbaik hati berbagi informasi, berbagi pengalaman dalam proses penyelesaian skripsi, dan memotivasi agar terus semangat.
7. 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

Qatrunnada, Nisrina. 2023. *Model Psikoterapi Islam untuk Mengatasi Ketakutan (Studi Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis)*. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag.

Kata Kunci: *Psikoterapi Islam, ketakutan, Hati Suhita*

Psikoterapi Islam adalah upaya mengatasi problem kejiwaan yang didasarkan pada pandangan agama Islam (Al-Quran dan Hadis). Psikoterapi Islam menjelaskan bagaimana praktik psikoterapi Islam dapat mengatasi gangguan psikis berupa ketakutan dan gangguan psikis lainnya. Psikoterapi Islam dengan nilai-nilai keagamaan dan spiritualnya akan menenangkan individu dari gangguan psikis berupa ketakutan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana ketakutan tokoh utama dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis?, 2) Bagaimana model psikoterapi Islam untuk mengatasi ketakutan (studi novel Hati Suhita karya Khilma Anis)?. Tujuan penelitian ini adalah 1) Penelitian dilakukan untuk mengetahui ketakutan yang dialami tokoh utama dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis, 2) Penelitian dilakukan guna mengungkapkan dan mendeskripsikan Model Psikoterapi Islam untuk mengatasi ketakutan yang dialami tokoh utama dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis.

Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) yaitu penelitian yang menggunakan buku sebagai sumber utamanya. Sedangkan pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak catat. Analisis data nya dengan analisis isi. Objek formal dalam penelitian ini adalah psikoterapi Islam dan ketakutan, sementara objek materialnya dengan novel Hati Suhita.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) Ketakutan tokoh utama dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis adalah ketakutan dari kehancuran rumah tangga, karena sang suami yang masih mencintai perempuan di masa lalu. Ketakutan tersebut ditandai dengan gejala fisik, behavioral dan kognitif. Gejala fisik ditandai dengan gelisah, gemetar, jantung berdebar, lemas, dan sulit bernafas. Gejala behavioral berupa perilaku menghindar. Dan gejala kognitif yang ditandai dengan khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan di masa depan, dan takut akan ketidakmampuan mengatasi masalah. 2) Model psikoterapi Islam dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis yaitu berupa sholat, tadarus Al-Qur'an, ziarah makam wali, dan berdoa. Dari beberapa psikoterapi Islam yang dilakukan ini dapat mengurangi rasa takut yang dialami tokoh utama dan berakhir tidak takut sama sekali. Hal tersebut ditandai dengan bahagia, tenang, fresh, stabil dan berpikiran positif.

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 "*Model Psikoterapi Islam untuk Mengatasi Ketakutan (Studi Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis)*". Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita nabi agung Muhammad SAW. yang kita nanti-nantikan syafaat nya 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 banyak terimakasih kepada:

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. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Dr. H. Sam'ani, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi, Psikolog., selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi.
4. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag, selaku dosen wali akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada Penulis selama masa studi dan penyusunan skripsi.
5. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada Penulis yang tidak mampu penulis sebutkan satu per satu.

6. Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. 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, 29 Mei 2023



Nisrina Qatrunnada
NIM. 3319017

DAFTAR ISI

COVER	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	xi
MOTTO	xii
ABSTRAK.....	xiii
KATA PENGANTAR	xiv
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. Kerangka Berpikir	11
F. Metode Penelitian	14
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	14
2. Sumber Data	14
3. Teknik Pengumpulan Data	15
4. Teknik Analisis Data	15
G. Sistematika Pembahasan	16
BAB II PSIKOTERAPI ISLAM DAN KETAKUTAN.....	19
A. Psikoterapi Islam.....	19
1. Pengertian Psikoterapi Islam	19
2. Tujuan Psikoterapi Islam.....	21
3. Fungsi Psikoterapi Islam	22
4. Model Psikoterapi Islam.....	23

5.	Tahapan Psikoterapi Islam	24
B.	Ketakutan	26
1.	Pengertian Ketakutan	26
2.	Indikator Ketakutan	28
3.	Faktor Penyebab Ketakutan.....	29
4.	Cara Mengatasi Ketakutan	30
BAB III MODEL PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI		
KETAKUTANDALAM NOVEL HATI SUHITA KARYA KHILMA ANIS		
32		
A.	Gambaran Umum Novel Hati Suhita	32
1.	Biografi Penulis	32
2.	Sinopsis Novel Hati Suhita.....	33
3.	Penokohan Novel Hati Suhita	36
B.	Ketakutan Tokoh Dalam Novel Hati Suhita	37
5.	Sulit Bernafas	40
C.	Model Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Ketakutan Dalam Novel Hati Suhita	44
1.	Sholat.....	46
2.	Tadarus Al-Quran.....	47
3.	Ziarah Makam Wali.....	49
4.	Berdoa	50
BAB IV ANALISIS MODEL PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI		
KETAKUTAN DALAM NOVEL HATI SUHITA KARYA KHILMA		
ANIS.....		
56		
A.	Analisis Ketakutan Tokoh Utama Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis .	56
B.	Analisis Model Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Ketakutan Dalam Novel	Hati Suhita Karya Khilma Anis63
1.	Sholat.....	64
2.	Tadarus	65
3.	Ziarah Makam Wali.....	67

4. Berdoa	68
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil penelitian
2. Surat keterangan *similarity checking*
3. Lembar pemeriksaan skripsi
4. Surat penunjukan dosen pembimbing
5. Daftar riwayat hidup

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia di dunia pasti memiliki permasalahannya masing-masing. Tidak ada yang hidup tanpa satu masalahpun. Akan tetapi besar dan kecilnya suatu masalah, rumit dan simpelnya suatu masalah bergantung pada bagaimana seseorang mengambil sikap dan solusi yang ia pilih. Dari beragam permasalahan yang ada, penulis akan mengangkat sebuah tema permasalahan ketakutan.

Rasa takut dalam beberapa konteks memiliki beragam makna. Dari takut yang diartikan phobia sampai ketakutan berlebih yang mengakibatkan gangguan psikis. Rasa takut adalah *defence mechanism* atau mekanisme pertahanan diri. Artinya rasa takut yang muncul karena kecenderungan membela diri dari hal-hal yang membahayakan.¹ Adapun teori yang dikemukakan oleh William James dan Carl Lange, menjelaskan tentang rasa takut. Ketika seseorang melihat banteng yang berlari ke arah orang tersebut maka orang tersebut akan mengalami patologi yang kemudian menjadi phobia atau panik.²

¹Nuristi Dianisah, *Takut Akan Kegagalan Mencari Kerja Pada Mahasiswa Fakultas Ushuludin Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Ampel*, Skripsi Sarjana Psikologi, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2014) hlm. 17

² Adelheid Riswanti, dkk, *Psikologi Keperawatan*, (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021), hlm.134

Permasalahan ketakutan sangat beragam, Tasawuf dan Psikoterapi menyajikan solusi pemecahan masalahnya. Kondisi ketidaktenangan jiwa termasuk ketakutan ini dapat diatasi dengan pendekatan spiritual keagamaan, atau yang bisa disebut Psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam memiliki tiga asal kata, yaitu *psycho* (jiwa atau psikis), *therapy* (penyembuhan), dan *Islam* (selamat). Psikoterapi sendiri adalah sebuah proses pengobatan atau penyembuhan dengan pendekatan psikologis. Sementara Psikoterapi Islam adalah usaha penyembuhan dan perawatan seseorang menggunakan sisi emosi juga spiritual yang kemudian caranya menggunakan cara islami yang tidak bertolak belakang dengan ajaran agama.

Pada masa kejayaan Islam, Dinasti Abasiyah *thib al-rahmany* menjadi nama lain dari psikoterapi religius yang disebut-sebut oleh kalangan kedokteran masa itu. Berikut adalah tokoh psikolog terapis muslim; Ibnu Qoyyum al-Jawzy, Imam Al-Ghazali, dan lain sebagainya. Dalam Psikoterapi Islam, yang digunakan oleh bidang kesehatan sebagai landasan dalam berpikir adalah kitab suci al-Quran dan al-hadis (sunnah). Sebab Al-Quran dan hadis (sunnah) mempunyai kaitan langsung dengan aspek spiritual, psikologi, biologis dan sosial. Nabi Muhammad SAW. sudah memberikan animo yang besar terhadap persoalan kesehatan ini. Hal itu bisa dibuktikan dengan pengamalan pengobatan-pengobatan (*al-thib al-Nabawi*) yang beliau praktekan di masa awal kelahiran Islam.

Adapun tujuan dari psikoterapi Islam sendiri adalah mencari cara yang sistematis guna mengetahui, menganalisa, dan memahami dengan lebih dalam gejala mengenai pencarian kebenaran dan pencerahan jiwa dalam kehidupan manusia. Dimana hal tersebut merupakan simbol kesuksesan seseorang dalam menjalankan ritual keagamaan dengan baik dan *continue*. Dan memiliki fungsi untuk mengupayakan kesehatan penderita dan pemahaman diri oleh penderita, serta mengetahui akar penyebab terhadap sakit yang dideritanya. Adz-Dzakiey berpendapat bahwa Psikoterapi Islam memiliki dua metode yakni Ilmiah dan Ilahiyah. Observasi, bahan atau data sebagai penunjang metode tersebut, angket dan wawancara merupakan bentuk dari metode ilmiahnya. Sementara kajian agama, mimpi, intuisi (ilham) yang ada pada qalbu yang bersih dari penyakit hati adalah bentuk dari metode ilahiyahnya.³

Ada salah satu buku atau lebih tepatnya novel yang dapat dijadikan media terapi masalah ketakutan, karena di dalamnya terdapat nilai-nilai psikoterapi Islam. Novel tersebut adalah novel Hati Suhita karya Khilma Anis. Novel Hati Suhita karya Khilma Anis menceritakan tentang kisah perjodohan yang dialami oleh pasangan suami istri hingga menyebabkan berbagai bentuk permasalahan. Dari permasalahan penolakan suami terhadap istri, sampai permasalahan orang ketiga sudah dialami tokoh utamanya. Tokoh utama yang merupakan tokoh istri ini mengalami ketakutan. Di dalam novel juga dijelaskan tentang bagaimana tokoh utama

³ Meisil B Wulur, *Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015) hlm. 12

ini melakukan model-model psikoterapi Islam untuk mengatasi permasalahan ketakutannya. Model psikoterapi Islam yang dilakukan oleh tokoh utama dalam novel antara lain dengan sholat, tadarus Al-Quran, ziarah makam wali dan berdoa.⁴

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin meneliti tentang model psikoterapi Islam yang dalam kenyataannya merupakan kegiatan yang dapat dilakukan sehari-hari, bisa dijadikan sebagai solusi dalam permasalahan ketakutan. Selain itu, penulis memilih novel *Hati Suhita* karya Khilma Anis ini karena novel ini ringan dibaca dan didalamnya terdapat banyak pembelajaran, bukan hanya tentang psikoterapi Islam saja. Terdapat nilai-nilai lain seperti nilai kesetaraan gender, nilai pendidikan akhlak, dan nilai dakwah yang terkandung dalam novel ini. Novel *Hati Suhita* karya Khilma Anis ini juga merupakan novel *best seller* yang terbit sejak tahun 2019. Bahkan novel ini sudah diangkat sebagai film dan sudah tayang di layar lebar. Novel yang menjadi film *Hati Suhita* ini, di hari ke-23 pemutaran filmnya, sudah ada 461.535 orang yang menonton. Akan tetapi, penulis ingin melihat sudut pandang dari novelnya terlebih dahulu. Walaupun dengan judul yang sama, namun novel dan filmnya pasti memiliki perbedaan tersendiri. Dan ini sangat menarik jika diteliti lebih mendalam. Maka penulis ingin meneliti lebih mendalam tentang model psikoterapi islam yang ada didalam novel *Hati Suhita* karya Khilma Anis.

⁴ Khilma Anis, *Hati Suhita*, (Yogyakarta: Telaga Aksara, 2019) hlm. 12-278

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana ketakutan tokoh utama dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis?
2. Bagaimana Model Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Ketakutan (Studi Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis)?

C. Tujuan Penelitian

1. Penelitian dilakukan untuk mengetahui ketakutan yang dialami tokoh utama dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis.
2. Penelitian dilakukan guna mengungkapkan dan mendeskripsikan Model Psikoterapi Islam untuk mengatasi ketakutan yang dialami tokoh utama dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk pengembangan ilmu Tasawuf & Psikoterapi mengenai model Psikoterapi Islam.
 - b. Penelitian ini bisa dipakai oleh peneliti berikutnya sebagai pengetahuan mengenai model Psikoterapi Islam yang terdapat dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis sebagai solusi dari ketakutan.
2. Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang novel yang dalam kenyataannya dapat memberikan manfaat dalam kehidupan melalui penggambaran Psikoterapi Islam oleh pengarang dalam novel sebagai bentuk solusi untuk mengatasi ketakutan.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Psikoterapi Islam

Psikoterapi adalah suatu proses penyembuhan dengan menggunakan pendekatan psikologis. Dalam psikoterapi terdapat beragam teknik yang memiliki tujuan guna menolong seorang dalam menyembuhkan gangguan-gangguan psikis atau emosional penderita dengan merubah pikiran, perasaan, dan tingkah laku penderitanya supaya dapat mengembangkan dirinya. Adapun psikoterapi Islam adalah sebuah pengobatan dan perawatan untuk seseorang melalui aspek emosi yang ditambah dengan aspek spiritual dengan cara islami dan tidak bertolak belakang dengan ajaran Islam.

Dalam prakteknya, psikoterapi Islam sudah digunakan sejak agama Islam lahir. Islam telah memberikan perhatian besar terhadap kesehatan fisik maupun psikis umatnya. Hal tersebut dapat dilihat dari mukjizat Rasulullah SAW yang dianugerahi oleh Allah SWT. yaitu berupa Al-Quran. Allah SWT. telah

menegaskan dalam Al-Quran bahwasannya Al-Quran adalah *syifa'* (penyembuh) bagi manusia beriman yang ingin membaca, meresapi, mempraktikkan ajaran-ajaran Al-Quran. Oleh karena itu, akan menjadi sehat ruhani, jiwa dan fisik seseorang.⁵

Menurut seorang psikolog muslim ternama yaitu Muhammad Mahmud, beliau berpendapat bahwa psikoterapi Islam itu ada dua macam, yaitu yang bersifat duniawi dan ukhrawi. Adapun yang bersifat duniawi yaitu pendekatan dan teknik-teknik pengobatan pasca mengetahui dan memahami permasalahan psikologi dalam kehidupan nyata. Dan yang bersifat ukhrawi yaitu bimbingan bimbingan yang mengandung nilai-nilai moral, spiritual, dan agama. Sementara bentuk pengobatan psikoterapi Islam pun dibagi menjadi dua, yaitu; pertama obat *hissi* dan yang kedua obat *ma'nawi*. Obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik seperti madu, air buah-buahan, dan lain-lain yang disebut obat *hissi*. Sementara obat yang sunnahnya menyembuhkan penyakit ruh, contohnya seperti doa-doa dan isi kandungan dalam Al-Quran adalah obat *ma'nawi*.

Psikoterapi Islam, mengobati semua aspek permasalahan psikologi baik yang sifatnya duniawi dan juga ukhrawi. Secara umum psikoterapi Islam terbagi menjadi lima, yakni; membaca

⁵ Meisil B Wulur, *Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015) hlm. 10

Al-Quran dengan mencoba memahami artinya, sholat malam, berteman bersama orang sholih, puasa serta dzikir malam.⁶

b. Ketakutan

Dalam KBBI, takut merupakan kata sifat yang mempunyai berbagai macam arti seperti, merasakan rasa gentar dalam menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan sebuah marabahaya, takwa (menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya), tidak berani (berbuat, menempuh, menderita, dan lain-lain), dan gelisah atau khawatir.⁷ Perasaan takut yang sering dianggap sebagai perasaan negatif, ternyata juga memiliki manfaat bagi orang yang merasakan. Karena perasaan takut dapat membangkitkan kepercayaan diri seseorang. Yaitu ketika seseorang berhasil melewati hal yang telah membuat jantung berdebar kencang. Tanpa adanya rasa takut, seolah tidak ada yang dipertaruhkan.

Perasaan takut memiliki peran yang penting dalam menjaga keamanan seseorang. Perasaan ini akan meningkatkan kewaspadaan sehingga dapat menghindari bahaya atau ancaman yang ada. Tanpa adanya rasa takut, otak tidak dapat mengolah

⁶ Ros Mayasari, *Islam dan Psikoterapi*, Jurnal STAIN Kendari, 2013, Vol.6 No. 2, hlm. 245

⁷ Holis, Lailatul Qodariyah, dkk, *Kajian Tematik*, (Malang: Media Nusa Creative, 2020) hlm. 27

informasi dan bertindak terhadap bahaya yang ada. Rasa takut menjadi semacam alarm bagi seseorang untuk segera bertindak.⁸

c. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelusuran, ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan objek pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

Pertama, penelitian berbentuk skripsi dengan judul Pesan Dakwah dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis (Analisis Wacana Teun A. Van Dijk) yang ditulis oleh Farida Royani.⁹ Persamaannya, sama-sama jenis penelitian kualitatif. Adapun perbedaannya terletak pada objek penelitiannya. Penelitian yang ditulis oleh Farida Royani membahas tentang pesan dakwah dalam novel. Sedangkan penelitian ini membahas tentang model psikoterapi islam dalam novel.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Fitriyanisa 2021 ini berjudul Nilai-nilai Pendidikan Akhlak dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis dan Relevansinya dengan Pendidikan Agama Islam Masa Sekarang.¹⁰ Persamaan kedua penelitian ini, sama-sama jenis penelitian kualitatif dengan teknik analisis isi. Sementara perbedaannya terletak pada objeknya. Fitriyanisa meneliti tentang nilai-nilai pendidikan akhlak dalam novel,

⁸ Choirul Rosi, *Cara Cepat Meredakan Ketakutan*, (Bandung: Mizan Publishing) hlm. 12

⁹ Farida Royani, *Pesan Dakwah Dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis*, Skripsi Sarjana Komunikasi Penyiaran Islam, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2020)

¹⁰ Fitriyanisa, *Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Novel Hati Suhita*, Skripsi Sarjana Pendidikan Agama Islam, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021)

sedangkan penulis meneliti tentang model psikoterapi Islam dalam novel.

Ketiga, skripsi dengan judul Analisis Psikologi Humanistik Tokoh Utama Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis Dan Relevansinya Sebagai Bahan Ajar Sastra Di SMA, yang ditulis oleh Rohmah Dwi Nikmatur.¹¹ Persamaan terletak pada jenis penelitian kualitatif dengan teknik analisis isi. Dan perbedaan terletak pada objek. Penelitian yang ditulis oleh Rohmah Dwi Nikmatur menganalisa tokoh utama dalam novel menggunakan psikologi humanistik Abraham Maslow. Sementara penulis ingin menganalisa model psikoterapi dalam novel untuk mengatasi ketakutan.

Keempat, penelitian berupa skripsi dengan judul Peran Dan Posisi Perempuan Dalam Novel “Hati Suhita” Karya Khilma Anis (Studi Analisis Feminisme Husein Muhammad), yang ditulis oleh Lailatus Zahra.¹² Persamaannya terletak pada jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan novel Hati Suhita. Sedangkan perbedaannya terletak pada objek. Jika penelitian Lailatus Zahra meneliti tentang peran dan posisi perempuan maka penelitian ini meneliti tentang model psikoterapi untuk mengatasi ketakutan dalam novel.

¹¹ Rohmah Dwi Nikmatur, *Analisis Psikologi Humanistik Tokoh Utama Novel Hati Suhita*, Skripsi Sarjana Keguruan, (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit, 2021)

¹² Lailatus Zahra, *Peran Dan Posisi Perempuan Dalam Novel Hati Suhita*, Skripsi Sarjana Aqidah Filsafat Islam, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019)

Kelima, berupa jurnal penelitian yang berjudul Analisis Watak Tokoh Utama Dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis : Kajian Feminisme, oleh Triskha Fithriyani, Irfai Fathurrohman, dan Mila Roysa.¹³ Persamaan kedua penelitian ini, sama-sama merupakan penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada objek, dimana penelitian Triskha dkk meneliti watak tokoh dengan kajian feminisme. Sementara penelitian penulis, meneliti tentang model psikoterapi Islam untuk mengatasi ketakutan dalam novel.

2. Kerangka Berpikir

Penelitian ini menggunakan teori ketakutan, yang mana di dalamnya terdapat banyak indikator atau gejala. Indikator tersebut terbagi menjadi tiga macam, yaitu indikator atau gejala fisik, behavioral dan kognitif. Indikator fisiknya berupa kegelisahan atau kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan serta pusing, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit bicara dan sulit bernafas, nafas pendek, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar. Adapun indikator atau gejala behavioral berupa perilaku yang menghindar, perilaku yang melekat dan dependen, serta perilaku terganggu. Sementara indikator atau

¹³ Triskha Fithriyani, dkk, *Analisis Watak Tokoh Utama Dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis : Kajian Feminisme*, Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Vol. 2 No. 2, 2020

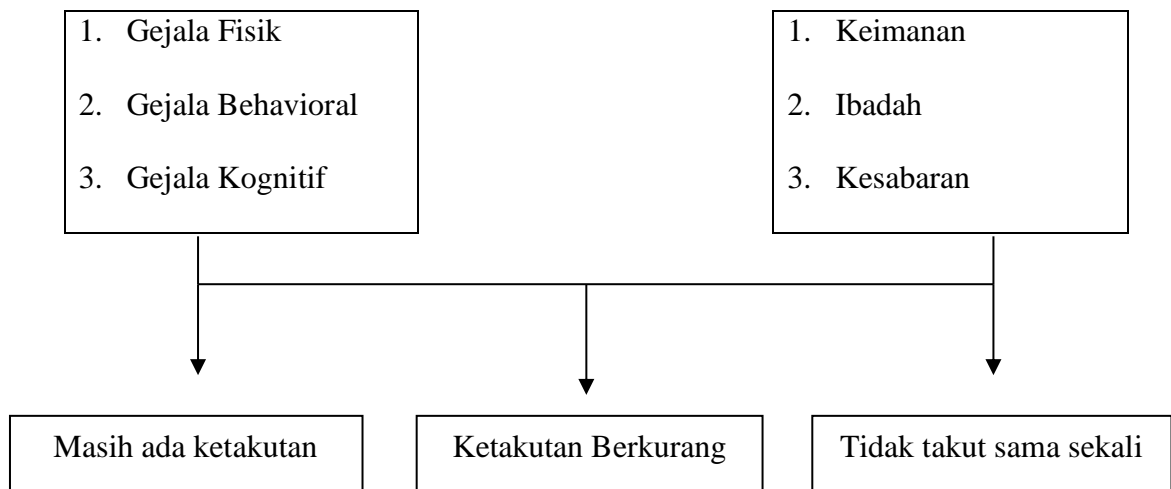
gejala kognitif terdiri dari khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensif terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, sangat waspada terhadap sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semua tidak bisa lagi dikendalikan, khawatir terhadap hal-hal sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, khawatir akan ditinggal sendirian, dan sulit berkomunikasi atau memfokuskan pikiran.

Psikoterapi Islam yang menjadi solusi dari permasalahan dalam penelitian ini, menggunakan model psikoterapi Islam keimanan, ibadah dan kesabaran.

Adapun hasil dari beberapa model psikoterapi Islam tersebut menghasilkan tiga kemungkinan. Yakni masih ada ketakutan, ketakutan berkurang dan tidak takut sama sekali.

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.





Gambar 1: Kerangka Berpikir 1

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan kepustakaan atau yang disebut dengan *library research*. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang tidak mengandalkan perhitungan angka dan statistic untuk temuannya. Selain itu, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan referensi buku (novel) sebagai sumber utama. Sementara pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikoterapi Islam dan pendekatan psikologi untuk menuntaskan penelitian yang berjudul “Model Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Ketakutan (Studi Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis)”.

2. Sumber Data

Sumber data primer dan sumber data sekunder yang menjadi sumber data dalam penelitian ini.

a. Data Primer

Sumber data primer adalah objek penelitian dan suatu penelitian. Dan merupakan sumber data utama yang ada dalam penelitian. Maka novel dalam penelitian ini yaitu novel Hati Suhita karya Khilma Anis yang menjadi sumber data primer.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data lain yang diambil peneliti sebagai pelengkap dalam penelitian. Yang merupakan

sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah buku-buku dan jurnal-jurnal yang dapat mendukung penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik simak catat. Teknik ini merupakan seperangkat cara atau teknik yang gunanya untuk menyimpulkan fakta-fakta pada masalah penelitian. Teknik ini dilakukan dengan membaca novel *Hati Suhita* karya Khilma Anis dengan berulang-ulang. Kemudian membaca buku-buku yang terkait dengan penelitian serta mengelola data. Dan menggunakan data primer dan data sekunder.¹⁴

4. Teknik Analisis Data

Pada tahap analisis data, peneliti mengumpulkan data primer serta data sekunder. Data primer yang berupa novel, sedangkan data sekunder adalah data yang berkaitan dengan pembahasan pada penelitian ini, seperti jurnal maupun buku. Setelah mengumpulkan data primer dan sekunder, peneliti menganalisa dengan metode analisis isi atau yang biasa disebut content analisis. Metode analisis isi yaitu metode yang lebih menekankan kedalaman memaknai sebuah teks.¹⁵ Adapun tahapan-tahapan dalam analisis isi, antara lain; merumuskan masalah penelitian, menyusun kerangka kerja teoritis, penentuan perangkat

¹⁴ Diana Krisnawati, "Interferensi Bahasa Asing Terhadap Bahasa Indonesia dalam Novel *Breathless*", *Skripsi Sarjana Pendidikan Guru*, (Pacitan: STKIP Pacitan, 2021) hlm. 4

¹⁵ Jumal Ahmad, *Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2018) hlm. 6

metodologi, penentuan teknik analisis data, dan pembahasan hasil penelitian yang merupakan interpretasi terhadap hasil analisis data.

Pada tahapan pertama yaitu penetapan rumusan masalah, masalah dalam penelitian adalah inti dari semua kegiatan penelitian. Namun sebelum menetapkan rumusan, harus memaparkan pentingnya variabel penelitian serta gambaran kondisi ideal dan kondisi nyata pada saat penelitian dilakukan. Kedua menyusun kerangka kerja teoritis atau biasa disebut kerangka berpikir, yaitu menyusun definisi konseptual yang kaitannya dengan masalah/fenomena yang jadi penelitian. Ketiga, menentukan perangkat metodologi. Yakni menentukan terkait metode, teknik pengumpulan data apa yang akan digunakan dalam penelitian. Keempat, menentukan teknik analisis data apa yang akan digunakan. Kelima, pembahasan hasil penelitian dengan menyimpulkan hasilnya sesuai dengan kerangka berpikir dan kerangka teoritis.¹⁶

G. Sistematika Pembahasan

Dalam rangka mempermudah penelitian, maka peneliti menguraikannya dalam beberapa bab, antara lain :

Bab pertama, adalah bab pendahuluan. Didalamnya membahas terkait latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka berpikir, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

¹⁶ Sumarno, *Analisis Isi Dalam Penelitian Pembelajaran Bahasa Dan Sastra*, Jurnal Elsa, Vol. 18 No. 2, 2020, hlm. 49-52

Bab kedua, yaitu berisi tentang teori model psikoterapi Islam dan teori ketakutan. Terdiri dari dua sub bab. Sub bab pertama membahas tentang model psikoterapi Islam yang terdiri dari pengertian psikoterapi Islam, tujuan psikoterapi Islam, fungsi psikoterapi Islam, model psikoterapi Islam dan tahapan psikoterapi Islam. Sub bab kedua membahas tentang ketakutan yang terdiri dari pengertian, indikator, faktor penyebab ketakutan dan cara mengatasinya.

Bab ketiga, berisi tentang model psikoterapi Islam untuk mengatasi ketakutan dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis. Terdiri dari beberapa bagian. Bagian pertama gambaran umum novel Hati Suhita karya Khilma Anis yang membahas tentang profil penulis, sinopsis novel, dan penokohan novel. Bagian kedua berupa gambaran ketakutan tokoh dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis. Dan bagian ketiga model psikoterapi Islam dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis.

Bab keempat, berisi tentang analisis model psikoterapi Islam untuk mengatasi ketakutan dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis. Terdiri dari dua sub bab. Sub bab yang pertama membahas analisis ketakutan tokoh utama dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis. Sub bab kedua analisis model psikoterapi Islam untuk mengatasi ketakutan dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis.

Bab kelima, berisi penutup yang didalamnya terdapat kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian-uraian yang telah peneliti paparkan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ketakutan tokoh utama dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis adalah ketakutan dari kehancuran rumah tangga, karena sang suami yang masih mencintai perempuan di masa lalu. Ketakutan tersebut ditandai tiga gejalanya, yaitu gejala fisik, gejala behavioral, dan gejala kognitif. Gejala fisik, ditandai dengan gelisah, gemetar, jantung berdebar, lemas, dan sulit bernafas. Gejala behavioral ditandai dengan perilaku menghindar. Dan gejala kognitif dengan khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan di masa depan, dan ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah.
2. Model psikoterapi Islam dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis yaitu model psikoterapi iman, ibadah dan kesabaran. Model psikoterapi iman dibuktikan dengan ibadah-ibadah dan keteguhan hati tokoh utama. Model psikoterapi ibadah yaitu berupa sholat, tadarus al-qur'an, ziarah makam wali, dan berdoa. Dan model psikoterapi kesabaran. Dari beberapa psikoterapi islam yang dilakukan ini dapat mengurangi ketakutan yang dialami tokoh utama

lalu kemudian sampai tidak takut sama sekali. Hal tersebut ditandai dengan bahagia, tenang, fresh, stabil dan berpikiran positif.

B. Saran

Berdasarkan uraian hasil analisis model psikoterapi islam untuk mengatasi ketakutan dalam novel Hati Suhita karya Khilma Anis, maka penulis memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, terkhusus perpustakaan diharapkan mampu menyediakan buku-buku terkait gangguan ketakutan dan psikoterapi Islam. Dapat pula menyediakan novel yang didalamnya mengandung pembelajaran penting bagi mahasiswa.
2. Bagi peneliti berikutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian ini dengan tetap memerhatikan kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini.
3. Bagi masyarakat pada umumnya diharapkan dapat menerapkan model psikoterapi Islam seperti pada novel untuk mengatasi permasalahan ketakutan yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Dianisah, Nuristi. 2014. Takut Akan Kegagalan Mencari Kerja Pada Mahasiswa Fakultas Ushuludin Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Ampel. *Skripsi Sarjana Psikologi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Riswanti, Adelheid. dkk. 2021. *Psikologi Keperawatan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Wulur, Meisil B. 2015. *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Mayasari, Ros. 2013. Islam dan Psikoterapi, *Jurnal STAIN Kendari*. Vol.6 No.2
- Qodariyah, Lailatul. Dkk. 2020. *Kajian Tematik*. Malang: Media Nusa Creative
- Rosi, Choirul. 2015. *Cara Cepat Meredakan Ketakutan*. Bandung: Mizan Publishing
- Royani, Farida. 2020. Pesan Dakwah Dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis. *Skripsi Sarjana Komunikasi Penyiaran Islam*. Ponorogo: IAIN Ponorogo.
- Fitriyanisa. 2021. Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Novel Hati Suhita. *Skripsi Sarjana Pendidikan Agama Islam*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Nikmatur, Rohmah Dwi. 2021. Analisis Psikologi Humanistik Tokoh Utama Novel Hati Suhita. *Skripsi Sarjana Keguruan*. Mojokerto: Universitas Islam Majapahit.

- Zahra,Lailatus. 2019.Peran Dan Posisi Perempuan Dalam Novel Hati Suhita.*Skripsi Sarjana Aqidah Filsafat Islam*.Surabaya: UIN Sunan Ampel
- Fithriyani,Triskha. Dkk. 2020. Analisis Watak Tokoh Utama Dalam Novel Hati Suhita Karya Khilma Anis : Kajian Feminisme. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*. Vol. 2 No. 2.
- Krisnawati,Diana. 2021. “Interferensi Bahasa Asing Terhadap Bahasa Indonesia dalam Novel Breathless”, *Skripsi Sarjana Pendidikan Guru*. Pacitan: STKIP Pacitan.
- Ahmad,Jumal. 2018.*Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Sumarno. 2020.Analisis Isi Dalam Penelitian Pembelajaran Bahasa Dan Sastra.*Jurnal Elsa*. Vol. 18 No. 2.
- Pujiastuti,Triyani. 2021.*Psikoterapi Islam*. Cirebon: CV Elsi Pro.
- Amiruddin.2015. *Psikoterapi Dalam Perspektif Islam*. Medan: UIN Sumatera Utara,¹
- Astutik,Sri. 2012.Penanganan Psikopatologi Dengan Psikoterapi Islami.*Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 02 No. 01.
- Kirana,Dewi. 2020.Psikoterapi Islami Terhadap Gangguan Jiwa. *Jurnal Ilmu Pengetahuan, Sosial Budaya dan Kemasyarakatan*. Vol. 16, No. 8.

Alang,Sattu. 2020.Manajemen Terapi Islam Dan Prosedur Pelayanannya. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*. Vol. 7 No. 1.

Holis, dkk.2020. *Kajian Tematik*. Malang: Media Nusa Kreatif.

Dianisah,Nuristi. 2014.Takut Akan Kegagalan Mencari Kerja Pada Mahasiswa Fakultas Ushuludin Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Ampel. *Skripsi Sarjana Psikologi*. Surabaya: UIN Sunan.

Willcox. Lynn.2006. *Perbincangan Psikologi Sufi*. Jakarta: Kalam Nusantara

Tampubolon,Ichwansyah. 2018.Metodologi Menghilangkan Ketakutan Dan Kesedihan Dalam Perspektif Psikologi Dan Tafsir Mudhu'I. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*. Vol. 5, No. 2

Dianisah,Nuristi. 2014.Takut Akan Kegagalan Mencari Kerja Pada Mahasiswa Fakultas Ushuludin Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Ampel. *Skripsi Sarjana Psikologi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.

Hasan,Ramli. 1990. *Pengantar Psikiatri*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Tresa,I. Gede. 2011. Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Journal UPI*. No. 1.

Firmansyah. 2007.*Kecemasan dan High Performance*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* terj. E. Koeswara, Bandung: PT. Eresco.
- Farida, Luluk. 2007. Gangguan Kepribadian Menghindar (Studi Kasus tentang Etiologi dan Upaya yang Dilakukan). *Jurnal Psikology*.
- Harini, Novita. 2013. Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*
- Sugono, Dendy. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa
- Nevid, Jeffrey. Dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Surabaya: Erlangga
- Ansori Ibnu Hajar . dkk. 2015. Psikologi Shalat. *Jurnal Spiritualita*. Vol. 3, No.1
- Pamungkas, M. Imam. 2004. *Fiqih 4 Madzhab*. Jakarta Timur: Al-Makmur¹ Ahmad Syarifudin, *Mendidik Anak Membaca, Menulis Dan Mencintai Al-Quran*, Jakarta: Gema Insani Press
- Qomariyah, Nurul dan Muhammad Irsyad. 2016. *Metode Cepat dan Mudah Agar Anak Hafal*, (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2016) hlm. 48
- Munawwir dan Ahmad Warson. 1997. *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif.
- Muhdlor dan Atabik Ali Ahmad Zuhdi. 1998. *Kamus Kotemporer Arab Indonesia*, Yogyakarta: Multi Karya Grafika.

Mas'udi dan Istiqomah. Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Jiwa. *Jurnal*

BKI. Vol. 8 No. 1, hlm. 139

Jamaluddin. Tradisi Ziarah Kubur Dalam Masyarakat Melayu Kuantan. *Jurnal*

Sosial Budaya. Vol. 11 No. 2.

Kirana, Dewi. 2020. Psikoterapi Islami Terhadap Gangguan Jiwa. *Jurnal Ilmu*

Pengetahuan, Sosial Budaya dan Kemasyarakatan, Vol. 16, No. 8, 2020.

Nugraha, Aditya Dedy. Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal*

of Islamic Psychology. Vol. 2, No. 1.

Saputra, Eka. 2022. Model Psikoterapi Sabar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 6,

No. 2.

MS, Abu Bakar. 2018. Psikologi Transpersonal: Mengenal Konsep Kebahagiaan

dalam Psikologi. *Jurnal Madania*. Vol. 8 No. 2.

Nasional. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*,

Jakarta: Pusat Bahasa.

Ahmad, Hariadi. 2019. Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa

Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Realita*. Vol. 6 No. 2.

Hakiki, Nadzir. 2018. *Skripsi*. Konsep Berpikir Positif Menurut DR. Ibrahim El

Fiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam.

Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

