

***SELF HEALING THERAPY* BERBASIS ISLAM UNTUK  
MENGATASI KECEMASAN REMAJA TERHADAP  
KELUARGA DI OMAH RERE KLINIK HYPNOTERAPI  
JETAKKIDUL WONOPRINGGO**

**SKRIPSI**

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



Oleh:

**VANIA ANBAEL NUR ISTIQOMAH**

**NIM. 3320048**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2024**

***SELF HEALING THERAPY* BERBASIS ISLAM UNTUK  
MENGATASI KECEMASAN REMAJA TERHADAP  
KELUARGA DI OMAH RERE KLINIK HYPNOTERAPI  
JETAKKIDUL WONOPRINGGO**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**VANIA ANBAEL NUR ISTIQOMAH**  
NIM. 3320048

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2024**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Vania Anbael Nur Istiqomah

NIM : 3320048

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“SELF HEALING THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK MENGATASI KECEMASAN REMAJA TERHADAP KELUARGA DI OMAH RERE KLINIK HYPNOTERAPI JETAKKIDUL WONOPRINGGO”** 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, 13 Mei 2024

Yang Menyatakan,



**Vania Anbael Nur Istiqomah**  
**NIM. 3320048**

## NOTA PEMBIMBING

**Annisa Muthoharoh, M.Psi**  
**Desa Duwet, Kec. Bojong, Kab. Pekalongan**

Lamp : 4 (Empat) eksemplar  
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Vania Anbael Nur Istiqomah

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 : Vania Anbael Nur Istiqomah  
NIM : 3320048  
Judul : **Self Healing Therapy Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan Remaja terhadap Keluarga di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo**

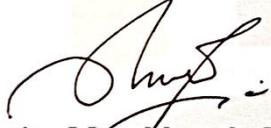
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

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

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 13 Mei 2024

Pembimbing,

  
**Annisa Muthoharoh, M.Psi**  
**NIP. 199106022023212033**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**  
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: [f.uad.ungusdur.ac.id](http://f.uad.ungusdur.ac.id) | Email : [f.uad@ungusdur.ac.id](mailto:f.uad@ungusdur.ac.id)

## PENGESAHAN

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

Nama : **VANIA ANBAEL NUR ISTIQOMAH**  
NIM : **3320048**  
Judul Skripsi : **SELF HEALING THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK  
MENGATASI KECEMASAN REMAJA TERHADAP  
KELUARGA DI OMAH RERE JETAKKIDUL  
WONOPRINGGO**

yang telah diujikan pada Hari Kamis, 4 Juli 2024 dan dinyatakan **LULUS** serta  
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

H. Misbakhudin, Lc., M.Ag  
NIP. 197904022006041003

Aris Priyanto, M.Ag  
NITK. 1988046202001D1025

Pekalongan, 4 Juli 2024

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	Ša	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ḥa	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sa	S	Es

ث	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	Ẓa	Ẓ	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
اَ	Fathah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	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
اَ اِي	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
اِ اِي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
اُ اُو	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

### 4. *TaMarbūṭah*

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

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

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fādīlah*

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*

نُعِمُّ : *nu'ima*

عَدُوُّ : *'aduwwun*

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

Contoh:

عَلِيٍّ : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)

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

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *al* (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-zalzalah* (bukan *az-zalzalah*)

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 : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *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:

*Fī zilāl al-Qur'ān*

*Al-Sunnah qabl al-tadwīn*

*Al-'Ibārāt Fī 'Umūm al-Lafẓ lā bi khusūṣ al-sabab*

## 9. *Lafz al-Jalālah* (الله)

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

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

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

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī raḥmatillāh*

## 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 mā Muḥammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wuḍi‘a linnāsi lallaḏī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḏān al-laḏī unzila fih al-Qur‘ān*

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūs

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalal



## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan kalimat hamdalah, sebagai wujud 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. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Bambang Herry Poernomo. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Pintu surgaku, Ibunda Ida Sulistyarningsih. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program study penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai di bangku perkuliahan, namun semangat, motivasi serta sujudnya selalu menjadi doa untuk keuksesan anak-anaknya.
4. Kakak saya Mohammad Evan Elba Davva dan My best partner Chairul Hamzah yang telah memberikan support hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Annisa Muthoharoh, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberikan dorongan serta memotivasi baik selama masa perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
6. Pak Saefurrohman selaku pemilik Omah Rere Klinik Hypnotherapy Jetakkidul Wonopringgo yang telah banyak membantu penulis untuk

memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis.

7. Terimakasih untuk teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama dibangku kuliah. *see you on top, guys.*
8. Terimakasih untuk Audy, Ernita, Nada, Elly, dan Kawan Makgler kalian adalah orang-orang pilihan yang selalu berada di balik layar, kebersamai dalam perjuangan dan selalu mau saya repotkan, semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.
9. Terimakasih untuk diri sendiri. Vania Anbael Nur Istiqomah. Terimakasih sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini. Terimakasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah mau memutuskan untuk menyerah, kamu hebat. Vania Anbael Nur Istiqomah.
10. 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**

“Mencintai diri sendiri adalah rahasia pertama menuju kebahagiaan”

-Robert Morely-



## ABSTRAK

Vania Anbael Nur Istiqomah. 3320048. 2024. *Self Healing Therapy Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan terhadap Keluarga di Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pembimbing : Annisa Mutohharoh, M. Psi

Kata Kunci : *Self Healing Therapy*, Kecemasan, Remaja

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya klien yang mengalami kecemasan remaja di pengaruhi oleh faktor eksternal keluarga meliputi kehadiran seorang anak yang tidak diinginkan oleh ibunya, sering mendapatkan kekerasan fisik oleh bapaknya, dan tuntutan orang tua kepada anaknya dengan gejala yang ditunjukkan seperti insomnia, gelisah, khawatir, sulit berkonsentrasi, pelupa, dan mudah marah. Adapun untuk mengatasi klien yang mengalami kecemasan remaja terhadap keluarga menggunakan *self healing therapy*.

Tujuan penelitian ini adalah : a) Untuk mengetahui bagaimana kondisi kecemasan remaja terhadap keluarga di Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo, b) Untuk mengetahui bagaimana *self healing therapy* untuk mengatasi kecemasan remaja terhadap keluarga di Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo. Kegunaan penelitian ini yaitu meliputi kegunaan teoritis dan praktis.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan dan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kecemasan remaja terhadap keluarga pada klien dilihat dari dua gejala yaitu gejala *cognitive anxiety* dan gejala *somatic anxiety*, yang dibuktikan dengan adanya perubahan yang positif seperti rasa emosi, marah berkurang, dan gejala *somatic anxiety* setelah melakukan terapi pertama. *Self healing therapy* untuk mengatasi kecemasan remaja terhadap keluarga pada klien menggunakan teknik dzikir nafas dan relaksasi progresif dengan meliputi delapan langkah diantaranya : 1) posisi klien berbaring, kemudian fokus pada lubang hidung. 2) klien bernafas lembut dan merasakan sentuhan udara pada lubang hidung. 3) klien mengalirkan nafas masuk ke arah kaki hingga ujung kaki. 4) klien mengalirkan nafas masuk ke punggung hingga pinggulnya. 5) klien mengalirkan nafas masuk ke leher, pundak, hingga ujung jari kedua tangan. 6) klien mengalirkan nafas ke kepala. 7) klien menikmati sesi relaksasi ini beberapa saat. 8) klien mengucapkan 4 kalimat sugesti.

## 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 "*Self Healing Therapy Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan Remaja Terhadap Keluarga di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo*" 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 yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada penulis selama masa studi dan penyusunan skripsi.
5. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan beliau, memberikan kritik, saran dan pengarahan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ambar Hermawan, M.S.I, selaku Dosen Wali Akademik yang telah memberikan bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
7. Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

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, 13 Mei 2024

Penulis,

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xx</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xxiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xxiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Analisis Teori .....	6
2. Penelitian Relevan .....	8
3. Kerangka Berpikir .....	12

F. Metode Penelitian.....	14
G. Sistematika Pembahasan .....	18
<b>BAB II SELF HEALING THERAPY DAN KECEMASAN REMAJA TERHADAP KELUARGA .....</b>	<b>20</b>
A. <i>SELF HEALING THERAPY</i> .....	20
1. Pengertian <i>Self Healing Therapy</i> .....	20
2. Teknik <i>Self Healing Therapy</i> .....	22
3. Tujuan <i>Self Healing Therapy</i> .....	28
B. KECEMASAN REMAJA TERHADAP KELUARGA.....	29
1. Pengertian Kecemasan .....	29
2. Faktor Kecemasan .....	29
3. Gejala Kecemasan .....	31
<b>BAB III SELF HEALING THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK MENGATASI KECEMASAN REMAJA TERHADAP KELUARGA DI OMAH RERE KLINIK HYPNOTHERAPY JETAKKIDUL WONOPRINGGO .....</b>	<b>32</b>
A. Gambaran Umum Omah Rere Klinik Hypnotherapy Jetakkidul Wonopringgo.....	32
1. Profil Omah Rere Klinik Hypnotherapy Jetakkidul Wonopringgo.....	32
2. Visi dan Misi Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo .....	33
3. Program Kerja dan Bentuk Layanan Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo.....	34

4. Struktur Organisasi Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo .....	39
B. Kondisi Kecemasan Remaja terhadap Keluarga di Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo .....	40
C. <i>Self Healing Therapy</i> Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan Remaja terhadap Keluarga di Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo .....	50
<b>BAB IV ANALISIS <i>SELF HEALING THERAPY</i> BERBASIS ISLAM UNTUK MENGATASI KECEMASAN REMAJA TERHADAP KELUARGA DI OMAH RERE KLINIK HYPNOTHERAPI JETAKKIDUL WONOPRINGGO .....</b>	<b>70</b>
A. Analisis Kondisi Kecemasan Remaja terhadap Keluarga di Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo .....	70
B. Analisis <i>Self Healing Therapy</i> Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan Remaja terhadap Keluarga di Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo.....	75
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>84</b>
A. Kesimpulan .....	84
B. Saran.....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

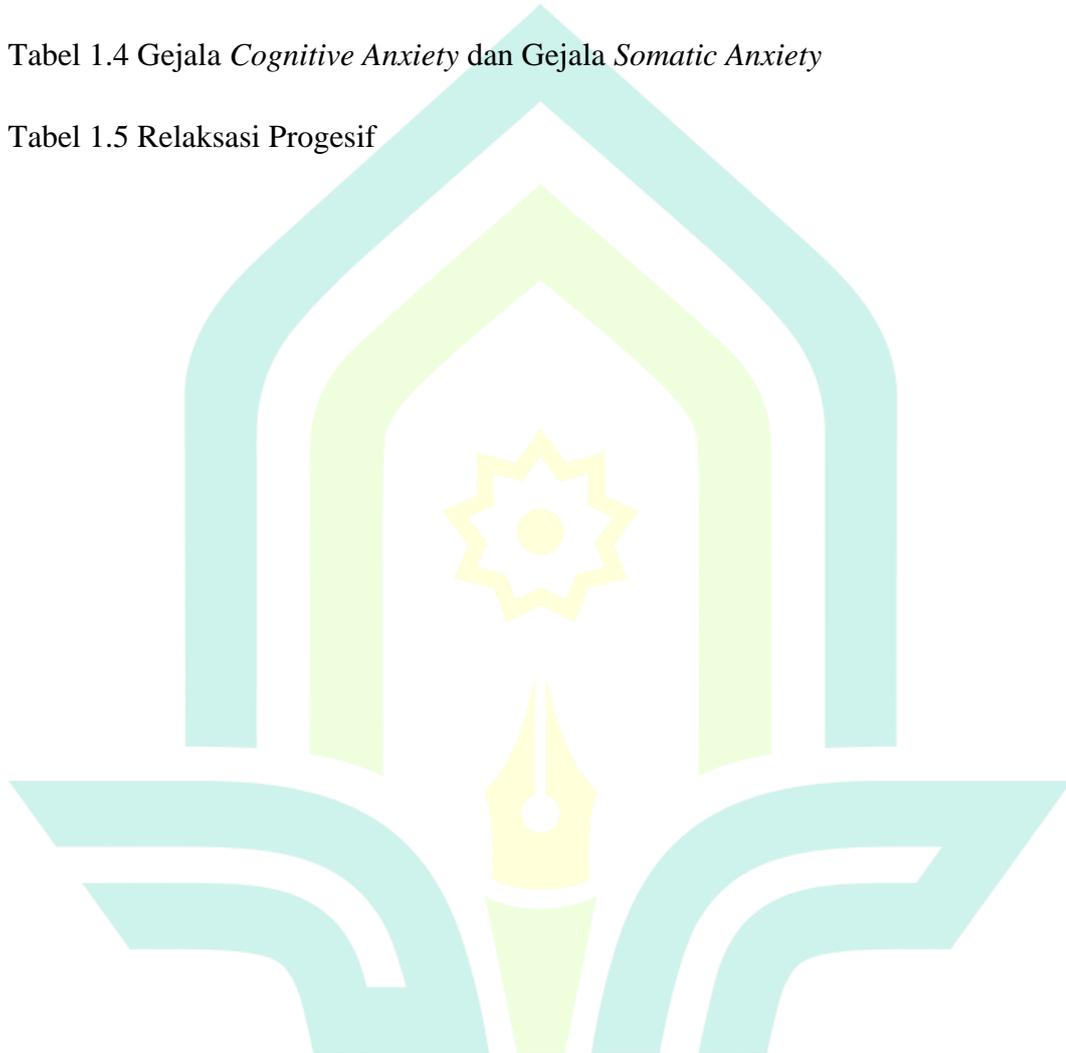
Tabel 1.1 Daftar Keberhasilan Klien Kecemasan

Tabel 1.2 Daftar Permasalahan yang ditangani

Tabel 1.3 Struktur Organisasi

Tabel 1.4 Gejala *Cognitive Anxiety* dan Gejala *Somatic Anxiety*

Tabel 1.5 Relaksasi Progresif



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Hasil Wawancara
3. Dokumentasi
4. Surat Pernyataan Kesiediaan Penelitian
5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
6. Surat Penunjukan Dosen Pembimbing
7. Surat Keterangan Similarity Checking
8. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian
9. Daftar Riwayat Hidup



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang yang normal pasti mengalami kecemasan. kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi, karena setiap orang mengalami tingkat ketegangan yang berbeda.<sup>1</sup>

Kecemasan juga dialami oleh para remaja, karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga. Oleh karena itu, remaja harus bisa beradaptasi dengan banyak perubahan yang terjadi baik dilingkungan sekolah, masyarakat serta keluarga. Jika tidak, maka menimbulkan berbagai masalah pada kesehatan mental/jiwa. Kondisi kecemasan remaja pada umumnya yaitu gelisah, gemetar, sulit mengendalikan perasaan khawatir, cemas dan takut, serta kesulitan berkonsentrasi.<sup>2</sup> Hal tersebut dialami oleh remaja di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo yaitu insomnia, gelisah, khawatir, sulit berkonsentrasi, pelupa, dan mudah marah.<sup>3</sup>

Masalah kecemasan yang dialami pada usia remaja di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo di pengaruhi oleh faktor

---

<sup>1</sup> James Tangkudung, *Mental Training*, (Bekasi: Cakrawala Cendekia, 2017), hlm. 47-48

<sup>2</sup> Linda Fitria, "Kecemasan Remaja pada masa Pandemi Covid-19", *Universitas negeri Padang. Jurnal Educatio*, Vol. 6, No. 1, (2020), hlm. 2.

<sup>3</sup> Wawancara dengan Laila Hidayati, tanggal 28 Oktober 2023 di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo

eksternal di keluarga.<sup>4</sup> Untuk subjek pertama kehadiran seorang anak yang tidak diinginkan oleh ibunya setelah pernikahan kedua ibunya karena anggapan ibunya perceraian ibunya dan bapaknya dulu gara gara dia, subjek kedua sering mendapatkan kekerasan fisik oleh bapaknya karena untuk pelampiasan emosinya, dan subjek ketiga karena tuntutan dari orang tua kepada anak pertama agar bisa menjadi panutan adik-adiknya karena ekonomi kedua orang tuanya turun setelah ada adiknya.<sup>5</sup>

Menurut penelitian *self healing therapy* kurang efektif untuk masalah kecemasan remaja karena masalah tersebut lebih efektif menggunakan terapi *imagery* karena terapi tersebut membuat klien fokus terhadap pikiran senangnya dan dapat mengurangi ketegangan sehingga akan selalu muncul energi positif pada klien.<sup>6</sup> Sedangkan dilapangan menunjukkan bahwa klien yang mengalami kecemasan di usia remaja berhasil mereduksi tingkat kecemasan dengan menggunakan *self healing therapy*.<sup>7</sup> Hal ini menjadi urgensi penelitian untuk menjelaskan lebih lanjut manfaat dari *self healing* terhadap kecemasan.

Kecemasan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik maupun mental. Apabila ingin mencapai hidup yang sehat dapat melakukan *self healing*. *Self healing* merupakan penyembuhan diri yang lebih berfokus

---

<sup>4</sup> Wawancara dengan Laila Hidayati, tanggal 26 Desember 2023 di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo

<sup>5</sup> Wawancara dengan Laila Hidayati, tanggal 26 Desember 2023 di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo

<sup>6</sup> Citra Widyastuti, "Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan", *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 2, (2022), hlm 298.

<sup>7</sup> Wawancara dengan Laila Hidayati, tanggal 26 Desember 2023 di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo

pada pengelolaan pikiran dan emosional yang tersembunyi di dalam tubuh. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa *self healing* mempunyai tujuan untuk mengatasi permasalahan hidup manusia, khususnya pada gangguan mental, sehingga sangat penting terapi *self healing* ini diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>8</sup>

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo ditemukan klien yang mengalami kecemasan remaja pada permasalahan keluarga. Permasalahan tersebut memiliki dampak kecemasan yang sama dimana klien ketika menghadapi permasalahan tersebut mengalami insomnia, cemas, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan pelupa. Dari dampak kecemasan yang klien alami berpengaruh terhadap perkembangan sosial dan perkembangan fisik klien. Untuk menanggulangi kecemasan tersebut klien melakukan terapi di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo. Adapun faktor lain yang memperkuat penelitian ini adalah terapi yang digunakan di klinik tidak hanya fokus terhadap hypnoterapi melainkan juga fokus ke dalam terapi keislaman. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk mengangkat judul:

***SELF HEALING THERAPY* BERBASIS ISLAM UNTUK  
MENGATASI KECEMASAN REMAJA TERHADAP KELUARGA  
DI OMAH RERE KLINIK HYPNOTERAPI JETAKKIDUL  
WONOPRINGGO.**

---

<sup>8</sup> Diana Rahmasari, *Self healing is knowing your own self*, ( Surabaya: Unesa University Press, 2020), hlm. 21.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Kondisi Kecemasan Remaja terhadap keluarga di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo?
2. Bagaimana *Self Healing Therapy* Berbasis Islam untuk mengatasi kecemasan remaja terhadap keluarga di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Bagaimana Kondisi Kecemasan Remaja terhadap keluarga di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo?
2. Untuk mengetahui Bagaimana *Self Healing Therapy* Berbasis Islam untuk mengatasi kecemasan remaja terhadap keluarga di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo?

## **D. Manfaat Penelitian**

Setelah melihat tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini di harapkan membawa manfaat dan mashlahah, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan untuk menambah wawasan dan wacana keilmuan serta literasi tentang *Self Healing Therapy* Berbasis Islam untuk mengatasi kecemasan pada remaja di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.

## 2. Manfaat Praktis

Dengan adanya *Self Healing Therapy* Berbasis Islam untuk mengatasi kecemasan pada remaja di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo, mampu memberikan sebuah solusi dari sebuah pertanyaan, dan informasi masukan baik bagi:

- a. Bagi klien Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai temuan untuk menambah semangat klien dalam melakukan *Self Healing Therapy*.
- b. Bagi terapis Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo, hasil penelitian ini dapat digunakan terapis untuk bahan evaluasi dalam pelaksanaan *Self Healing Therapy*.
- c. Bagi pembaca, hasil penelitian ini berguna untuk menambah literatur di bidang pendidikan terutama yang bersangkutan dengan *Self Healing Therapy* untuk mengatasi kecemasan pada remaja.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian berikutnya atau penelitian lain yang mengkaji lebih mendalam tentang *Self Healing Therapy* untuk mengatasi Kecemasan sehingga memperkaya temuan-temuan dalam penelitian ini.

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Analisis Teori

#### a. *Self Healing Therapy*

Menurut Farmawati yang dikutip dari jurnal Annisa Mutohharoh tahun 2022, *Self Healing Therapy* merupakan fase yang diterapkan pada proses pemulihan, didorong dan diarahkan oleh individu sendiri dan seringkali hanya dipandu oleh naluri. Selain bisa dilakukan mandiri, *Self Healing* juga memiliki konsistensi pengulangan sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih maksimal untuk mencapai kesehatan fisik dan mental.<sup>9</sup>

Tujuan *self healing* adalah mengeluarkan emosi negatif yang tertunda baik yang dipengaruhi kondisi saat ini ataupun kenangan buruk yang disimpan sejak lama. Selain itu, Tujuan dari *self healing* juga untuk menemukan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidupnya.<sup>10</sup>

Teknik *self healing* secara umum dapat dilakukan dengan berbagai cara. Pertama, Relaksasi yaitu teknik perilaku yang dilakukan dengan mengarahkan fokus dan konsentrasi pada pernapasan. Kedua, Menulis yaitu teknik yang pelaksanaannya menekankan pada proses penyaluran dan pengekspresian emosi. Ketiga, *Mindfulness* yaitu teknik yang lebih berfokus pada kesadaran saat ini, sehingga perhatian

---

<sup>9</sup> Annisa Mutohharoh, "Self Healing Terapi atau Rekreasi?", *UIN KH. Abdurahman Wahid Pekalongan. Jurnal of Sufism an psychoterapy*, Vol. 2, No1, (2022), hlm 76.

<sup>10</sup> Annisa Mutohharoh, "Self Healing Terapi atau Rekreasi?", *UIN KH. Abdurahman Wahid Pekalongan. Jurnal of Sufism an psychoterapy*, Vol. 2, No1, (2022), hlm 76.

individu tidak terkait dengan masa lalu atau masa depan. Keempat, *Positive Self-Talk* yaitu teknik yang bisa dilakukan dengan mandiri melalui pembicaraan terstruktur yang terjadi di dalam diri yang membahas mengenai pemikiran diri dan bagaimana cara individu memandang dunia. Kelima, Manajemen Diri, merupakan teknik perilaku untuk melatih kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku yang bermasalah dan tidak efektif melalui pengurangan perilaku maupun perubahan perilaku lain yang lebih efektif. Keenam, *Imagery* yaitu dilakukan dengan cara membayangkan suatu hal yang menimbulkan perasaan senang. Ketujuh, *Forgiveness* yaitu sebuah proses mengubah emosi yang negatif seperti marah, sakit hati, tersinggung, bahkan perasaan bersalah menjadi emosi yang lebih positif. Kedelapan, Meditasi yaitu bentuk teknik yang memusatkan dan menjernihkan pikiran.<sup>11</sup>

b. Kecemasan Remaja terhadap Keluarga

Menurut James Tangkudung yang dikutip dari buku *Mental Training*. Kecemasan adalah keadaan emosional negatif yang ditandai atau dikaitkan dengan, perasaan gugup, cemas atau khawatir.<sup>12</sup>

Gejala kecemasan dibagi menjadi dua. Yang pertama Gejala *cognitive anxiety* meliputi (merasa khawatir, tidak sabar, mudah tersinggung, merasa cepat lelah, sering terkejut, dan insomnia). Yang kedua, Gejala *somatic anxiety* meliputi (sering berkeringat, jantung

---

<sup>11</sup> Annisa Mutohharoh, "Self Healing Terapi atau Rekreasi?", *UIN KH. Abdurahman Wahid Pekalongan. Jurnal of Sufism an psychoterapy*, Vol. 2, No1, (2022), hlm 80-83.

<sup>12</sup> James Tangkudung, *Mental Training*, (Bekasi: Cakrawala Cendekia, 2017), hlm. 46.

berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil, gemetar, berpeluh dingin, membesarnya pupil mata, sesak nafas, mual, gerakan wajah/anggota tubuh yang berlebihan).<sup>13</sup>

Secara khusus, kecemasan dan ketegangan remaja selalu ada dalam keluarga dan saling terkait. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi. Karena remaja mengalami proses pematangan dan perubahan dalam aspek biologis, kognitif, emosional, dan juga perilaku. Ketika dalam masa transisi ini individu kurang dalam pengendalian diri dapat meningkatkan resiko berkembangnya gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan.

## 2. Penelitian Relevan

Berikut ini adalah beberapa penelitian yang relevan dengan judul penelitian ”*Self Healing Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Remaja di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo Dalam Perspektif Tasawuf”. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Arini Khamsiatul Effiah dalam skripsi berjudul ”*Self Healing* Istri Korban Perselingkuhan Suami di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tahapan *Self Healing* yang dilakukan, yaitu :

*Pertama*, tahap mengkonsepkan isu (*the decision to heal*) adalah tahap pengenalan masalah. Kedua, tahap pengurusan emosi (*the*

---

<sup>13</sup> James Tangkudung, *Mental Training*, (Bekasi: Cakrawala Cendekia, 2017), hlm. 53.

*emergency stage*) adalah tahap pengendalian emosi. Ketiga, tahap pengurusan diri (*breaking silence*) adalah tahap berfikir rasional. Keempat, tahap pengurusan strategi (*disclosures and confrontation*) adalah tahap berkompromi. Kelima, tahap kesadaran diri (*resolution and moving on*) adalah tahap pilihan akhir).<sup>14</sup> Persamaan di dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan sama-sama mengangkat variabel mengenai *self healing therapy*. Sedangkan perbedaan dalam penelitian tersebut terletak pada subjek penelitian.

*Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh Anul Karim dalam skripsinya berjudul "Self Healing Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam". Hasil penelitian tersebut dari aspek *gratitude* bahwa pasien rawat inap dalam menjalani proses pemulihan memiliki rasa syukur yang tinggi kepada Allah SWT. Adapun aspek *mindfulness* bahwa pasien rawat inap memiliki kesadaran penuh terhadap diri sendiri, seperti menyikapi sakit dengan sabar. Sedangkan dari aspek *positive self talk* bahwa pasien rawat inap memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain. Adapun implikasi *gratitude* dalam bimbingan konseling Islam yaitu konselor memberikan bimbingan tadhkirah terhadap pasien berupa penguatan ibadah kepada Allah SWT. Sedangkan *mindfulness* dalam bimbingan konseling Islam yaitu konselor memberikan layanan individu berupa nasehat tentang

---

<sup>14</sup> Arini Khamsiatul Effiah, "Self Healing Istri Korban Perselingkuhan Suami di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia", (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Press, 2020), hlm. 13.

pemahaman islam seperti memberikan kisah-kisah teladan di dalam Al-Qur'an. Adapun implikasi *positive self talk* dalam bimbingan konseling islam yaitu konselor memberikan arahan kepada kepada konseli berupa do'a kepada Allah SWT.<sup>15</sup> Persamaan di dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, kemudian sama sama mengangkat variabel mengenai *self healing therapy* dan membahas terapi dalam perspektif tasawuf. Sedangkan Perbedaan dalam penelitian tersebut terletak pada subjek penelitian.

*Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nur Aini yang berjudul "Implementasi *Self Healing* Untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di RS Permata Medika Semarang". Hasil penelitian ini adalah tingkat pengetahuan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RS Permata Medika Semarang meningkat setelah diberikan materi tentang manajemen self healing dengan hypnosis lima jari, selain itu pasien mampu melakukan simulasi tentang cara menurunkan kecemasan dengan hypnosis lima jari.<sup>16</sup> Persamaan di dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan sama sama mengangkat variabel mengenai *self healing* dalam

---

<sup>15</sup> Anun Karim, " *Self Healing Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam* ", (Sumatera Barat: Universitas Muhammadiyah Press, 2022), hlm. 2.

<sup>16</sup> Dwi Nur Aini, " Implementasi *Self Healing* Untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di Rs Permata Medika Semarang", *Universitas Widya Husada Semarang, KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, Vol. 3, No. 3, (2023), hlm 2.

kecemasan. Sedangkan Perbedaan dalam penelitian terletak pada objek penelitian.

*Keempat*, penelitian yang dilakukan oleh Linda Fitria yang berjudul "Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19". Hasil penelitian ini tingkat kecemasan remaja pada masa pandemi covid-19 berada pada kategori tinggi. Keadaan ini harus direduksi dengan memberikan berbagai pelayanan konseling agar tingkat kecemasan remaja dapat diperkecil.<sup>17</sup> Persamaan di dalam penelitian ini sama sama membahas kecemasan remaja. Sedangkan Perbedaan dalam penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif dan subjek penelitian.

*Kelima*, penelitian yang dilakukan oleh Sherli Kurnia Oktaviana yang berjudul "Terapi Pemaafan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Korban Kekerasan". Hasil penelitian ini terapi pemaafan berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja korban tindak kekerasan. Melalui terapi pemaafan, subjek yang merupakan remaja korban tindak kekerasan, mulai dapat memahami diri serta mampu belajar dari orang lain sehingga dapat membedakan antara perbuatan yang merugikan dan menguntungkan.<sup>18</sup> Persamaan di dalam penelitian ini sama sama membahas kecemasan remaja.

---

<sup>17</sup> Linda Fitria, "Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19", *Universitas Putra Indonesia YPTK Padang, Jurnal EDUCATION (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, Vol. 6, No. 1, (2020), hlm 3.

<sup>18</sup> Sherli Kurnia Oktaviana, "Terapi Pemaafan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Korban Kekerasan", *Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol. 5, No. 1, (2022), hlm 67.

Sedangkan Perbedaan dalam penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif dan subjek penelitian.

### 3. Kerangka Berpikir

Kecemasan remaja terhadap keluarga diakibatkan karena pengalaman traumatis, faktor biologis, pengalaman masa kecil, stress berlebihan, gaya hidup, dan faktor genetik. Biasanya remaja yang memiliki gangguan kecemasan akan mengalami rasa takut, khawatir, cemas, mudah marah, sulit berkonsentrasi pelupa dan insomnia.<sup>19</sup>

Kecemasan remaja yang terjadi pada klien di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo diakibatkan faktor eksternal dalam keluarga yaitu subjek pertama kehadiran seorang anak yang tidak diinginkan ibunya, subjek kedua sering mendapatkan kekerasan fisik oleh bapaknya, dan subjek ketiga tuntutan dari orang tua kepada anak pertama agar bisa menjadi panutan adik-adiknya.<sup>20</sup>

Upaya yang dilakukan oleh Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo dalam mengatasi kecemasan remaja tersebut menggunakan *Self Healing Therapy*. Secara teori ada beberapa teknik *self healing therapy*. Yang pertama, Relaksasi yaitu dilakukan dengan mengarahkan fokus dan konsentrasi pada pernapasan. Kedua, Menulis yaitu dilakukan dengan menekankan pada proses penyaluran dan pengekspresian emosi. Ketiga, *Mindfulness* yaitu teknik yang lebih

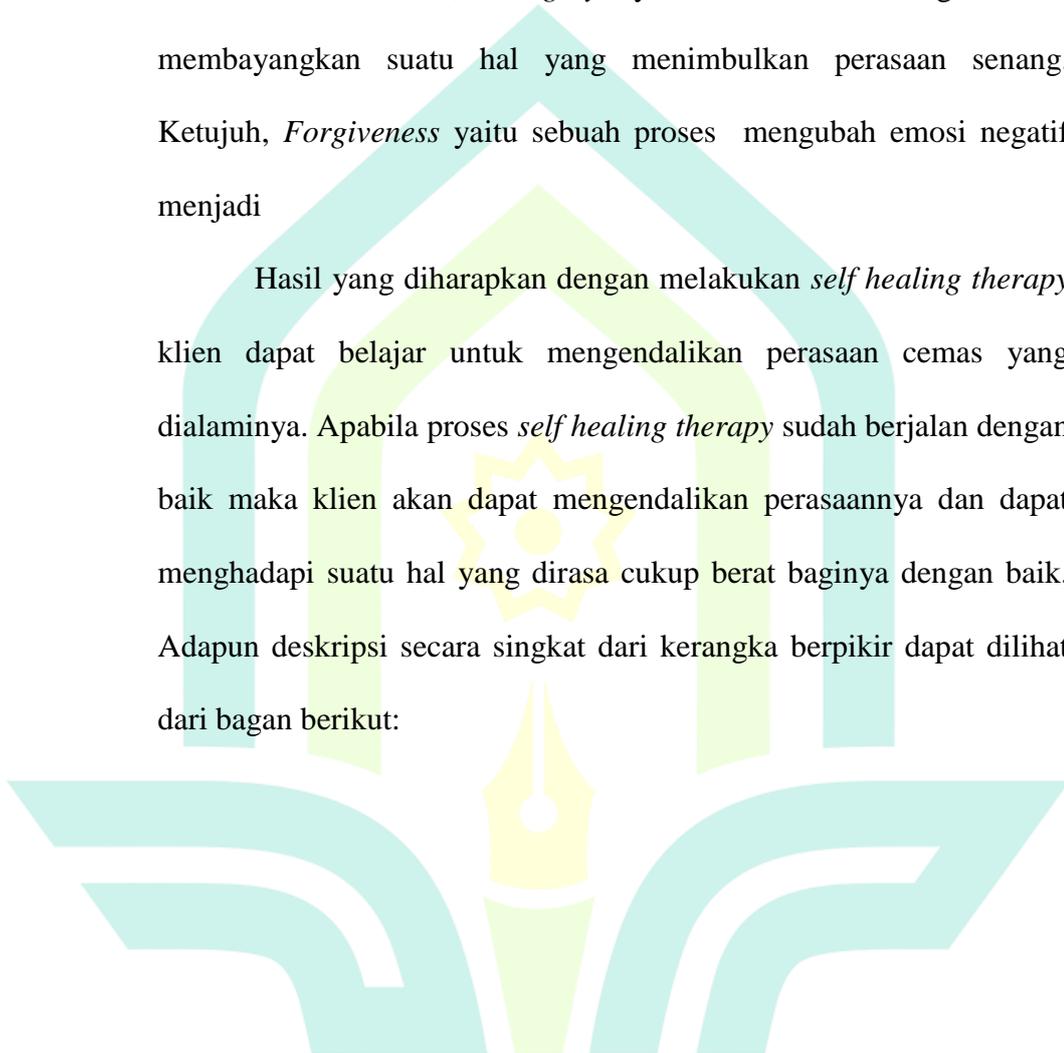
---

<sup>19</sup> Budiharto, "Anxiety in Adolescents: Risk Factors Based on the Social Ecological Model", *Universitas Respati Indonesia. INSAN Jurnal psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 7, No. 1, (2022), hlm 43.

<sup>20</sup> Wawancara dengan Laila Hidayati, tanggal 28 Oktober 2023 di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.

berfokus pada kesadaran saat ini. Keempat, *Positive Self-Talk* yaitu dilakukan dengan mandiri melalui pembicaraan terstruktur yang terjadi di dalam diri. Kelima, Manajemen diri yaitu dilakukan untuk melatih kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku bermasalah. Keenam, *Imagery* yaitu dilakukan dengan cara membayangkan suatu hal yang menimbulkan perasaan senang. Ketujuh, *Forgiveness* yaitu sebuah proses mengubah emosi negatif menjadi

Hasil yang diharapkan dengan melakukan *self healing therapy* klien dapat belajar untuk mengendalikan perasaan cemas yang dialaminya. Apabila proses *self healing therapy* sudah berjalan dengan baik maka klien akan dapat mengendalikan perasaannya dan dapat menghadapi suatu hal yang dirasa cukup berat baginya dengan baik. Adapun deskripsi secara singkat dari kerangka berpikir dapat dilihat dari bagan berikut:



**Gambar. 1.1 Kerangka Berfikir**



## F. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

#### a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini *Field Research* (penelitian lapangan), yaitu tidak memerlukan pengetahuan mendalam akan literatur yang digunakan dan kemampuan tertentu dari pihak peneliti.

#### b. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini penelitian kualitatif, merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku persepsi

motivasi tindakan dan lain-lain.<sup>21</sup> Sedangkan pendekatan keilmuan penelitian ini adalah pendekatan psikologi mengenai *self healing* dan kecemasan. Sekaligus, pendekatan tasawuf menurut jurnal annisa muthoharoh mengenai *sufi healing*.

## 2. Sumber Data

### a. Data Primer

Data primer diperoleh dari sumber pertama melalui prosedur dan teknik pengambilan data yang berupa interview maupun penggunaan instrument pengukuran yang khusus dirancang sesuai dengan tujuannya<sup>22</sup>. Sumber data primer penelitian ini adalah terapis dan 3 remaja yang mengalami kecemasan.

### b. Data Sekunder

Sumber Data Sekunder adalah sumber kajian pendukung yang diperoleh dari sumber tidak langsung, seperti berupa buku-buku yang berkaitan dengan judul penelitian<sup>23</sup>. Sumber data sekunder penelitian ini adalah keluarga remaja, sumber data lain dari Omah Rere Klinik Hypnoherapi Jetakkidul Wonopringgo, buku-buku, jurnal-jurnal.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

---

<sup>21</sup> Muh fitrah, luthfiah, *metodologi penelitian; penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*, Sukabumi : Cv Jejak, 2017, hlm. 66.

<sup>22</sup> Syaifudin Azwar, *Metode Penelitian ...* hlm. 36.

<sup>23</sup> Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif* ,(Yogyakarta: RikeSarasini, 1998), hlm.27

a. Wawancara

Teknik wawancara dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data dengan melakukan wawancara secara langsung kepada terapis atau klien yang berkaitan dengan *Self Healing Therapy* Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan Remaja Terhadap Keluarga di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.

b. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pembuktian informasi yang di diperoleh dari sumber dan hasil wawancara atau observasi.<sup>24</sup> Dokumentasi dalam penelitian ini meliputi gambaran umum dalam bentuk mmt klinik, sertifikat terapis, proses wawancara, dan foto tempat terapi di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan konsep yang dicetuskan oleh Miles dan Huberman yaitu analisis yang dilakukan secara siklus, dimulai dari tahap satu sampai tiga, kemudian Kembali ke tahap satu. Dalam analisis ini terdapat tiga proses yang harus dilakukan yaitu, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

---

<sup>24</sup> Etta Mamang Sangadji, Sopiha, *Metodologi Penelitian-Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), hlm. 302

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data artinya merangkum data, menyeleksi hal-hal yang pokok, fokus pada isu-isu penting, mencari tema dan polanya serta menghapus data yang tidak perlu.<sup>25</sup> Dalam hal ini peneliti mengambil data di lapangan dengan (wawancara dan dokumentasi), kemudian menyeleksi data yang sesuai dengan rumusan masalah tentang Kondisi Kecemasan Remaja Terhadap Keluarga di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo dan *Self Healing Therapy* Berbasis Islam untuk mengatasi kecemasan remaja terhadap keluarga di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah kumpulan informasi terstruktur yang memungkinkan untuk mendeskripsikan temuan dan penerapan tindakan. Penyajian informasi digunakan untuk meningkatkan pemahaman kasus dan sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan berdasarkan pemahaman dan analisis penyajian data. data penelitian disajikan sebagai deskripsi yang didukung oleh matriks jaringan.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 336.

<sup>26</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 131

Dalam hal ini peneliti mendeskripsikan hasil lapangan dan melakukan analisis menggunakan teori yang relevan.

c. Penarikan Kesimpulan

Tahap analisis yang ketiga adalah menarik kesimpulan dan verifikasi kesimpulan. Sejak awal pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai memutuskan apa “makna” sesuatu untuk mencatat pola, keteraturan, penjelasan, konfigurasi yang mungkin, lur kausal, dan proposisi-proposisi.<sup>27</sup> Dalam hal ini peneliti merumuskan atau menyimpulkan data yang sesuai dengan rumusan masalah.

## G. Sistematika Pembahasan

Untuk mendapatkan suatu pembahasan yang jelas, terkoordinasi, serta disengaja sehingga tampak pandangan baru yang menyatu serta tampak praktis untuk dipahami.

Bab I berisi pendahuluan yang didalamnya 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 terbagi menjadi 2 sub bab. Sub bab pertama tentang *Self Healing Therapy* meliputi definisi, teknik dan tujuan. Sub bab kedua tentang kecemasan remaja terhadap keluarga meliputi definisi, faktor, dan gejala.

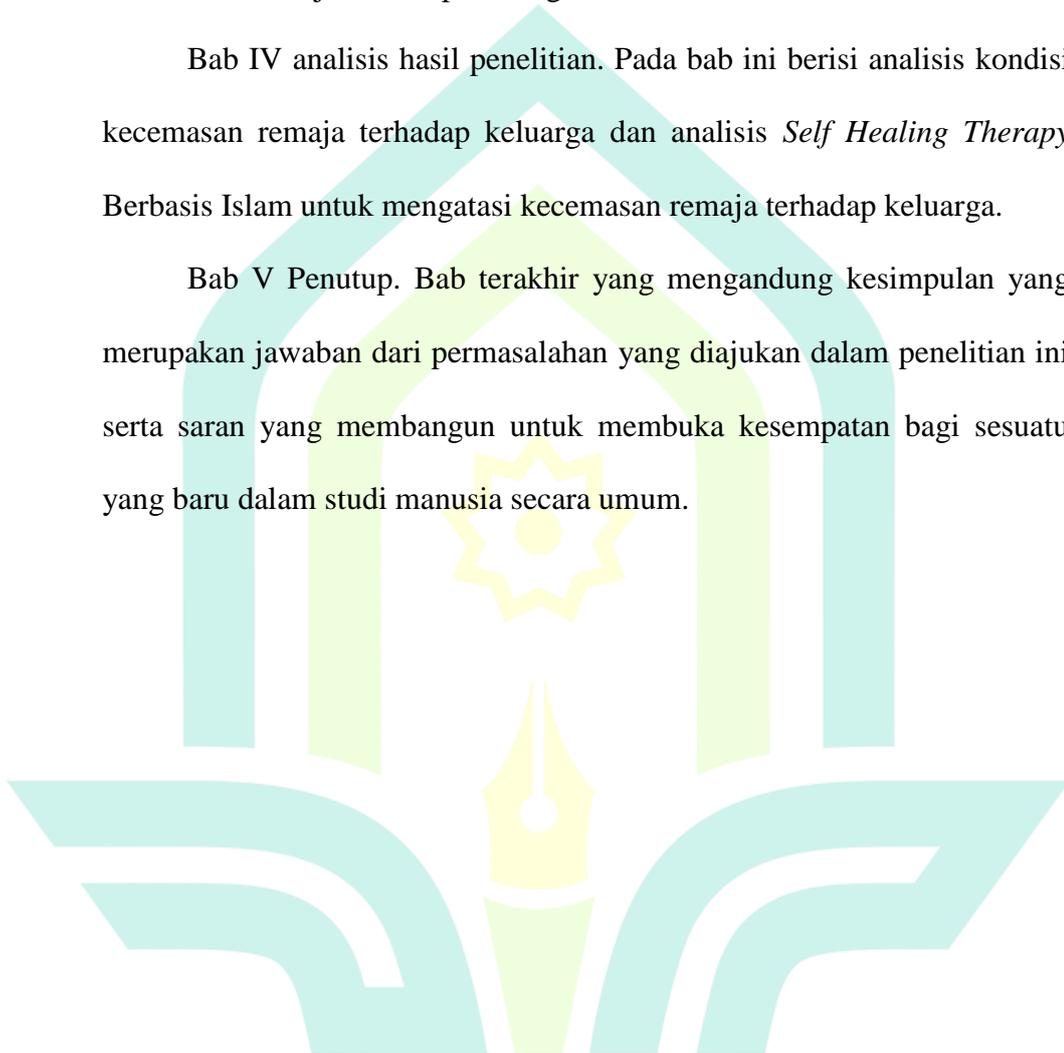
---

<sup>27</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, Cet. ke-II, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hlm. 212

Bab III, hasil penelitian. Dalam bab ini menjelaskan tentang uraian data-data yang diperoleh dari pustaka, yaitu gambaran umum Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo, kondisi kecemasan remaja terhadap keluarga, *Self Healing Therapy* Berbasis Islam untuk mengatasi kecemasan remaja terhadap keluarga.

Bab IV analisis hasil penelitian. Pada bab ini berisi analisis kondisi kecemasan remaja terhadap keluarga dan analisis *Self Healing Therapy* Berbasis Islam untuk mengatasi kecemasan remaja terhadap keluarga.

Bab V Penutup. Bab terakhir yang mengandung kesimpulan yang merupakan jawaban dari permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini serta saran yang membangun untuk membuka kesempatan bagi sesuatu yang baru dalam studi manusia secara umum.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

##### 1. Kondisi Kecemasan Remaja terhadap Keluarga di Omah Rere

**Klinik Hypnotherapy Jetakkidul Wonopringgo** dapat dilihat dari berbagai gejala. Gejala *cognitive anxiety* ditandai dengan khawatir, tidak sabar, mudah tersinggung, sakit pada persendian, sulit berkonsentrasi, kesulitan tidur dan memiliki rasa dendam. Gejala *somatic anxiety* ditandai dengan keringat yang berlebihan, jantung berdegup kencang, gangguan pencernaan, gemetar, berpeluh dingin, mual, sesak nafas dan menggerakkan anggota tubuh dengan berlebihan. Perubahan setelah melakukan self healing therapy klien ditunjukkan dengan gejala kognitif klien meliputi rasa emosi dan marah sudah berkurang, sedangkan gejala fisik klien mengalami perubahan setelah melakukan terapi pertama.

##### 2. Self Healing Therapy Berbasis Islam untuk Mengatasi

**Kecemasan Remaja terhadap Keluarga di Omah Rere Klinik Hypnotherapi Jetakkidul Wonopringgo** bahwa *self healing therapy* memiliki beberapa teknik salah satunya Relaksasi Progesif. Langkah relaksasi progesif yang Pertama posisi klien berbaring, kemudian fokus pada lubang hidung. Kedua klien diajak untuk bernafas lembut dan merasakan sentuhan udara pada lubang hidung. Ketiga klien diajak untuk seolah olah mengalirkan nafas

masuk ke arah kaki hingga ujung kaki. Keempat klien diajak untuk mengalirkan nafas masuk ke punggung hingga pinggulnya. Kelima klien diajak mengalirkan nafas masuk ke leher, pundak, hingga ujung jari kedua tangan. Keenam klien diajak untuk mengalirkan nafas ke kepala. Ketujuh klien diajak untuk menikmati sesi relaksasi ini beberapa saat. Kedelapan klien diajak untuk mengucapkan 4 kalimat sugesti. *Self Healing Therapy* berlangsung selama 1-3 kali pertemuan dengan durasi 1-2 jam. Selain itu, ada tugas mandiri dengan menerapkan dzikir nafas.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi klien kecemasan remaja terhadap keluarga, untuk tetap menjaga kondisinya dan mudah untuk menerima serta memaafkan kesalahan diri sendiri maupun orang lain melalui *self healing therapy*.
2. Bagi terapis Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo, untuk memberikan proses terapi secara tepat dan sesuai dengan kondisi klien. Terapis harus selalu meningkatkan mutu pelayanan dengan cara belajar dan terus belajar mengenai ilmu terapi yang terus berkembang.
3. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, bisa berguna dalam menambah wawasan keilmuan tasawuf dan psikoterapi.

4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan peneliti ini dengan cara menerapkan *self healing therapy* sebagai metode eksperimen dan meneliti tentang sufi healing.



## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Syaifudin. *Metode Penelitian*.
- Budiharto. 2022. Anxiety in Adolescent: Risk Factors Based on the Social Ecological Model. Universitas Respati Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol.7. No.1
- Cahyadi, Ani. 2011. *Problem Solving*. Banjarmasin: Universitas Negeri Antasari.
- Emzir, (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- FA. 2024. *Hasil Wawancara Tertulis*: 19 Maret 2024, Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.
- FH. 2024. *Hasil Wawancara Tertulis*: 9 Maret 2024, Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.
- Fitrah, M. Luthfiah, (2017) *Metodologi penelitian; penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. Sukabumi : Cv Jejak.
- Fitria, Linda. 2020. Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. Universitas Putra Indonesia YPTK Padang. *Jurnal Educatio*. Vol. 6. No. 1.
- Gunawan, I, (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Cet.Ke-2, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- HL. 2024. *Hasil Wawancara Tertulis*: 15 Maret 2024, Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.
- Hidayati, Laila. 2023. *Hasil Wawancara Pribadi*: 28 Oktober 2023, Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.
- Hidayati, Laila. 2023. *Hasil Wawancara Pribadi*: 26 Desember 2024, Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.
- Khamsiatul, Arini Effiah. 2020. *Self Healing Istri Korban Perselingkuhan Suami di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Press.
- Karim, Anun. 2022. *Self Healing Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam*. Sumatera Barat: Universitas Muhammadiyah Press.
- Kurnia, Sherli Oktaviani. 2022. Terapi Pemaafan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Korban Kekerasan. Intitut Agama Islam Negeri Pontianak. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. Vol. 5. No. 1.

- Muhadjir, Noeng. 1998. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta
- Mutohharoh, Annisa. 2022. Self Healing Terapi atau Rekreasi?. UIN KH. Abdurahman Wahid Pekalongan. *Jurnal of Sufism an psychotherapy*. Vol. 2.No. 1.
- Nur, Dwi Aini. 2023. Implementasi Self Healing Untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di Rs Permata Medika Semarang. Universitas Widya Husada Semarang, *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*. Vol.3. No.3.
- Nofrans Eka Saputra, Triantoro Safaria. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*.
- Panik, Muhammad Asmoro. 2022. *Terapi Self Hiling*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Rahmasari, Diana. 2020. *Self healing is knowing your own self*. Surabaya: Unesa University Press.
- Risnawati, Ghufron. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Saefurrohman. 2024. *Hasil Wawancara Pribadi: 4 Maret 2024*, Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.
- Sangadji, E. M. Sopiah, (2010). *Metodologi Penelitian-Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tangkudung, James. 2017. *Mental Training*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Widyastuti, Citra. 2022. *Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan*. Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vania Anbael Nur Istiqomah

Tempat, Tanggal Lahir : Pekalongan, 11 Februari 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pendidikan : SMK

Kebangsaan : Indonesia

Alamat : Desa Bebel RT 31/RW 03, Kec. Wonokerto, Kab.  
Pekalongan

HP : 085876418301

Email : [vaniaistiqomah2018@gmail.com](mailto:vaniaistiqomah2018@gmail.com)

Pendidikan Formal :

1. Tahun 2009-2014 : SDN 02 KEPATIHAN
2. Tahun 2014-2017 : SMP MUHAMMADIYAH WIRADESA
3. Tahun 2017-2020 : SMK YAPENDA 2 WIRADESA