

**PEMAKNAAN SPIRITUAL KLIEN TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA
BATIN (*EMOTIONAL WOUND*) MELALUI *ISLAMIC HYPNOTHERAPY*
DI BIRO PSIKOLOGI METAMORFOSA**



TESIS

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Magister**

**Disusun Oleh:
Aulia Helwa, S.Sos
NIM: 24202021014**

**Dosen Pembimbing:
Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog.
NIP: 19741117 200501 2 006**

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-751/Un.02/DD/PP.00.9/05/2026

Tugas Akhir dengan judul : PEMAKNAAN SPIRITUAL KLIEN TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA BATIN
(*EMOTION WOUND*) MELALUI *ISLAMIC HYPNOTHERAPY* DI BIRO PSIKOLOGI
METAMORFOSA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AULIA HELWA, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 24202021014
Telah diujikan pada : Selasa, 12 Mei 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 6a0adc8435b71



Penguji II

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a0c0eeddce5



Penguji III

Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., PhD.
SIGNED

Valid ID: 6a0c1a9edea93



Yogyakarta, 12 Mei 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6a0e6e40c5f41

SURAT PERSETUJUAN TESIS

SURAT PERSETUJUAN TESIS

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa tesis Saudara:

Nama : Aulia Helwa

NIM : 24202021014

Judul Tesis :

“Studi Fenomenologis: Pemaknaan Spiritual Klien Terhadap Penyembuhan Luka Batin (*Emotional Wound*) Melalui *Islamic Hypnotherapy* Di Biro Psikologi Metamorfosa”

Tesis tersebut sudah memenuhi syarat:

- o Bebas dari unsur plagiarisme.
- o Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan “small match exclusion” sepuluh kata.
- o Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Tesis yang berlaku dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Magister Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister.

Dengan ini kami berharap agar tesis tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 5 Mei 2026

Dosen Pembimbing

Dr. Pihasnawati, S.Psi., M.A., Psikolog.

NIP. 19741117 200501 2 006

Mengetahui:

Ketua Program Studi

Moh. Khoerul Anwar, M.Pd., Ph.D

NIP. 19911101 000000 1 301

- o Silahkan beri tanda (✓) centang jika pernyataan telah sesuai

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aulia Helwa
NIM : 24202021014
Prodi : Magister Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa tesis saya yang berjudul: “**Studi Fenomenologis: Pemaknaan Spiritual Klien Terhadap Penyembuhan Luka Batin (*Emotional Wound*) Melalui *Islamic Hypnotherapy* Di Biro Psikologi *Metamorfosa***”, adalah hasil karya probadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggung jawabkannya sesuai hukun yang berlaku.

Yogyakarta, 5 Mei 2026

Yang menyatakan,



Aulia Helwa
NIM. 24202021014

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tidak ada kata yang lebih pantas dan indah untuk dilangitkan selain kata *Alhamdulillah*, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang penuh haru. Karya ini bukan sekadar kumpulan halaman ilmiah, melainkan jejak panjang doa-doa yang dilangitkan dalam diam, perjuangan yang ditempuh melalui berbagai pertarungan, yang selanjutnya saya persembahkan sebagai bentuk cinta, penghormatan, dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang menjadi bagian dalam perjalanan panjang ini. Perjalanan yang tidak selalu mudah, penuh keraguan, pengorbanan, dan perjuangan yang sering mengurai air mata yang hanya diketahui oleh diri sendiri dan Allah SWT.

Karya ini saya persembahkan dengan sepenuh hati kepada Alm. Akung Harman, Mamak Nursila, Bapak, Mama, dan Ibu: para sosok paling berharga dalam hidup saya, yang namanya senantiasa hadir dalam setiap doa dan sujud panjang saya. Terima kasih atas cinta yang tidak pernah bersyarat, doa yang tidak pernah terputus, peluh yang tidak pernah dikeluhkan, serta pengorbanan yang tidak pernah diminta untuk dibalas. Setiap langkah yang saya tempuh hingga hari ini adalah buah dari perjuangan kalian, dari air mata yang kalian sembunyikan, dari lelah yang kalian simpan sendiri, dan dari harapan besar yang kalian titipkan dalam diam. Tanpa kalian, saya tidak akan pernah berada di posisi ini. Persembahan karya dan gelar ini bukan bukti kehebatan saya, melainkan bukti nyata kehebatan kalian — sebab jika karya ini memiliki nilai, maka nilai itu sesungguhnya adalah milik kalian. Terima kasih karena selalu percaya bahwa saya bisa melewati segalanya, bahkan di saat saya sendiri meragukannya.

MOTO

“You’re born to be real, not to be perfect.”

(BTS)

“Tidak semua luka membutuhkan jahitan; sebagian hanya membutuhkan jiwa yang berserah, hati yang dipeluk Tuhan, dan keyakinan bahwa setiap luka batin pun memiliki jalan pulang menuju tenang”

(Aulia Helwa, 2026)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT. yang telah memberikan nikmat segala anugerah, keberkahan dan kebaikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi agung, Nabi Muhammad SAW., keluarga, sahabat dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Sosial (M.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian dalam tesis ini berupaya memberikan perspektif dalam Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam konteks *Islamic Hypnotherapy*. Penulis sangat menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak terkait.

Menyadari hal tersebut pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhadi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta seluruh jajaran wakil rektor.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, S.Ag., M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D., selaku ketua Program Studi Magister Bimbingan Konseling Islam sekaligus Dosen Pembimbing Akademik, atas arahan, masukan, serta dukungan akademik dan administratif yang sangat membantu penulis dalam proses penyelesaian masa studi.
4. Bunda Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Tesis yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dengan penuh kesabaran dan ketulusan sehingga penulis dapat lebih terarah dalam menyusun tesis ini.
5. Bapak Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd. dan Bapak Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., PhD. selaku dosen penguji, atas kesediaan, perhatian,

serta kritik dan saran yang bersifat konstruktif dalam proses ujian tesis, sehingga sangat membantu penulis dalam penyempurnaan dan peningkatan kualitas tesis ini.

6. Seluruh dosen, sivitas akademika serta tenaga kependidikan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan pelayanan akademik, bantuan administratif, dan fasilitas yang mendukung kelancaran studi penulis.
7. Direktur, Tenaga Ahli, dan seluruh Staf Biro Psikologi Metamorfosa yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama selama proses pengumpulan data dan penelitian tesis.
8. Para responden penelitian yang namanya sudah disamarkan, yaitu Bulan dan Bintang, yang telah bersedia berpartisipasi dan bekerja sama dalam seluruh rangkaian kegiatan penelitian.
9. Kedua orang tua, yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber semangat dalam proses penyusunan tesis ini.
10. Seluruh keluarga besar tercinta, terkhusus adik-adik, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, dukungan, dan motivasi yang tak pernah padam. Perjuangan ini dimulai dan diselesaikan untuk kalian, dengan harapan setiap pencapaian yang diraih dapat menjadi teladan yang menginspirasi untuk meraih hal-hal yang jauh lebih baik di masa mendatang.
11. Sahabat-sahabat terdekat, Puji Rahayu, Rini Syamsul, Adi Yahya, dan Ikhsan Fuadi, atas kebersamaan, kepercayaan, dan dukungan yang telah diberikan sepanjang perjalanan studi di Yogyakarta. Kehadiran kalian sebagai pendengar, penyemangat, dan penuntun menjadi bagian yang tak ternilai dalam perjalanan ini. Semoga ikatan persahabatan dan persaudaraan yang terjalin tetap terjaga melampaui selesainya masa pendidikan ini.
12. Teman-teman Magister BKI 2024: Puji, Lukyta, Khisna, Miftah, Nabila, Atika, Hida, Nida, Syifa, Adi, Ikhsan, Puput, Hadhar, dan Yoga, yang selalu kompak untuk saling membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan studinya.

13. Seluruh pihak yang terlibat dalam membantu penelitian tesis ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.
14. Terakhir, penulis mengucapkan apresiasi kepada diri sendiri, atas segala keteguhan dalam menghadapi keraguan dan rintangan, atas keberanian untuk terus bertahan dan tidak menyerah hingga mencapai tahap ini. Semoga setiap langkah ke depan senantiasa diiringi hal-hal baik dan keberkahan dalam setiap perjalanan yang akan datang.



ABSTRAK

Meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental di Indonesia menunjukkan bahwa luka batin (*emotional wound*) menjadi persoalan psikologis yang kompleks karena tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga makna diri, spiritualitas, dan relasi individu dengan Tuhan. Dalam perspektif Islam, luka batin dipahami sebagai *maradhul qalb* (penyakit hati) yang menghambat ketenangan batin dan keseimbangan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman subjektif klien dalam proses penyembuhan luka batin melalui *Islamic hypnotherapy* serta memahami pemaknaan spiritual klien terhadap proses tersebut di Biro Psikologi Metamorfosa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman hidup partisipan secara mendalam melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah klien usia *emerging adulthood* (18–29 tahun) yang pernah menjalani *Islamic hypnotherapy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Islamic hypnotherapy* tidak hanya membantu klien mengakses dan melepaskan luka emosional masa lalu, tetapi juga membentuk pemaknaan spiritual baru melalui proses dzikir, sugesti Islami, afirmasi tauhid, serta refleksi diri. Klien mengalami peningkatan ketenangan batin, penerimaan diri, kemampuan memaafkan, dan rekoneksi spiritual dengan Allah. Proses penyembuhan dimaknai bukan sekadar pemulihan psikologis, tetapi juga transformasi ruhani yang menguatkan ikhlas, sabar, tawakal, dan kesadaran diri sebagai bagian dari perjalanan hidup.

Kata Kunci: Luka Batin; Hipnoterapi Islam; Luka Batin; Pemaknaan Spiritual.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

*The increasing number of mental health problems in Indonesia indicates that emotional wounds have become a complex psychological issue because they affect not only emotional conditions but also self-meaning, spirituality, and an individual's relationship with God. In the Islamic perspective, emotional wounds are understood as *maradhul qalb* (disease of the heart), which disrupt inner peace and life balance. This study aims to explore clients' subjective experiences in the healing process of emotional wounds through Islamic hypnotherapy and to understand their spiritual meaning-making during the process at Metamorfosa Psychology Bureau. This study employs a qualitative approach with a phenomenological method to deeply examine participants' lived experiences through in-depth interviews, observation, and documentation. The research subjects were clients in the emerging adulthood stage (18–29 years old) who had undergone Islamic hypnotherapy. The findings show that Islamic hypnotherapy not only helps clients access and release past emotional wounds but also creates new spiritual meaning through *dhikr*, Islamic suggestions, *tawhid* affirmations, and self-reflection. Clients experienced greater inner peace, self-acceptance, forgiveness, and spiritual reconnection with Allah. The healing process was interpreted not merely as psychological recovery but also as a spiritual transformation that strengthened sincerity, patience, trust in God, and self-awareness as part of life's journey.*

Keywords: *Emotional Wound; Islamic Hypnotherapy; Psycho-Spiritual Healing; Spiritual Meaning-Making.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
SURAT PERSETUJUAN TESIS	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Kajian Pustaka.....	9
F. Kajian Teori.....	15
1. Luka Batin (<i>Emotional Wound</i>).....	15
2. <i>Islamic Hypnotherapy</i>	24
3. Spiritualitas dan Pemaknaan Spiritual.....	31
4. Perspektif Fenomenologis.....	39
G. Metodologi Penelitian.....	47
1. Jenis Penelitian.....	47
2. Fokus Penelitian.....	48
3. Teknik Pengumpulan Data.....	51
4. Teknik Validasi Data.....	57
5. Teknik Analisis Data.....	59
H. Sistematika Penulisan.....	61
BAB II GAMBARAN UMUM BIRO PSIKOLOGI METAMORFOSA	62
A. Profil Biro Psikologi Metamorfosa.....	62
B. <i>Psychologist and Expert</i> (Psikolog dan Ahli)	64

BAB III PENGALAMAN DAN PEMAKNAAN SPIRITUAL KLIEN MELALUI <i>ISLAMIC HYPOPTHERAPY</i>	67
A. Gambaran Informan Penelitian	67
1. Profil dan Kondisi Awal Informan 1 (Bulan).....	67
2. Profil dan Kondisi Awal Informan 2 (Bintang)	72
B. Pengalaman Subjektif Klien dalam Proses Penyembuhan Luka Batin melalui <i>Islamic Hypnotherapy</i>	77
1. Perjalanan Pengalaman Informan 1 (Bulan)	77
2. Perjalanan Pengalaman Informan 2 (Bintang)	103
C. Pemaknaan Spiritual Klien Terhadap Luka Batin (<i>Emotional Wound</i>) melalui <i>Islamic Hypnotherapy</i>	125
1. Pemaknaan Spiritual Klien 1 (Bulan).....	125
2. Pemaknaan Spiritual Klien 2 (Bintang).....	156
3. Tema Superordinat Lintas Klien	171
D. Pembahasan.....	178
1. Diskusi temuan dengan Teori.....	178
2. Sintesis Temuan	191
BAB IV PENUTUP	197
A. Kesimpulan.....	197
B. Saran.....	198
DAFTAR PUSTAKA	200
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	210
1. Surat Izin Penelitian	211
2. Pedoman Observasi.....	212
3. Pedoman Wawancara.....	215
4. Pedoman Dokumentasi	220
5. Dokumentasi Penelitian	221
6. Hasil Cek Plagiarisme.....	225
7. Daftar Riwayat Hidup	226

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Pemetaan Tema Superordinat Lintas Klien.....	178
Gambar 3. 2 Model Pemaknaan Spiritual Klien	194



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena meningkatnya masalah kesehatan mental di Indonesia yang dilaporkan oleh WHO pada 2023¹, serta data nasional seperti survei I-NAMHS UGM, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental.² Menunjukkan adanya persoalan psikologis yang semakin kompleks dalam masyarakat modern, di mana luka batin menjadi salah satu akar utama masalah. Luka batin (*emotional wound*) tidak hanya muncul sebagai gejala psikologis, tetapi juga mengganggu makna diri, spiritualitas, dan keseimbangan emosi.³ Dalam pandangan psikologi dan spiritualitas Islam, luka batin dikenal sebagai *maradhul qalb* atau penyakit hati, yang dapat menghambat individu menjalani kehidupan secara sehat, utuh, dan berdaya.⁴ Al-Harits al-Muhasibi menegaskan bahwa hati yang sakit hanya dapat disembuhkan melalui *muhasabah* atau introspeksi jujur terhadap kondisi batin. Sementara Jalaluddin Rumi memandang luka batin bukan semata penderitaan, melainkan kerinduan jiwa yang belum menemukan jalan pulang kepada Allah.⁵

Masalah luka batin sangat penting bagi mereka yang berada dalam fase *emerging adulthood*, yaitu usia 18 hingga 29 tahun. Menurut Arnett

¹ WHO, *Global Report on Mental Health: Transforming Mental Health for All* (World Health Organization, 2023).

² "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada," diakses 15 September 2025, <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.

³ Katharina Anggun Dwi Novitasari dan Gratianus Edwi Nugrohadi, "Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin," *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 1 (2021): 10–23, <https://doi.org/10.33508/exp.v9i1.2954>; "Menjelajah Luka Batin Pendekatan Psikologi Konseling Terhadap Kesengsaraan Maera dalam Novel 'Kresek Hitam,'" *Paramasastra : Jurnal Ilmiah Bahasa Sastra dan Pembelajarannya* 11, no. 2 (2024): 210–28, <https://doi.org/10.26740/paramasastra.v11n2.p210-228>.

⁴ I. al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin I (Seri I-4): Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama* (Penerbit Marja, 2021), <https://books.google.co.id/books?id=xoAvEQAAQBAJ>; Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Ad-Daa Wa Ad-Dawaa — Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah* (Pustaka Imam Asy-Syafi'i, t.t.).

⁵ Zainuddin Zainuddin, "Ri'ayah dalam Pandangan Islam," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah* 18, no. 2 (2021): 105–15, <https://doi.org/10.22373/jim.v18i2.10568>; M. Rumi dan M. N. Jabir, *Matsnawi Maknawi Maulana Rumi (KITAB 2, BAIT 1-1931)* (Diva Press, 2021).

2004, pada tahap ini orang membangun identitas diri.⁶ Mereka memaknai pengalaman hidup dan mengembangkan orientasi spiritual secara lebih reflektif dan personal. Selama fase transisi ini, orang memiliki kemampuan kognitif-reflektif yang cukup matang untuk terlibat dalam proses penyembuhan yang melibatkan aspek spiritual secara mendalam. Namun, mereka juga sangat rentan terhadap konsekuensi dari luka batin yang belum terselesaikan.⁷ Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus berfokus pada klien dalam rentang usia tersebut sebagai partisipan. Bertujuan untuk memahami pengalaman spiritual yang digali melalui perspektif perkembangan psikologis yang relevan dan signifikan.

Luka batin biasanya muncul dari pengalaman traumatis di masa lalu, seperti penelantaran, pengasuhan yang penuh tekanan, kekerasan emosional, atau kegagalan dalam hubungan. Pengalaman-pengalaman ini kemudian membentuk mekanisme psikologis yang tidak sehat di masa dewasa.⁸ Luka emosional ini sering kali tidak terlihat di permukaan, namun bekerja secara diam-diam dalam diri individu. Hal ini muncul melalui rasa tidak aman, kekosongan makna, kecemasan yang mendalam, atau pola hubungan yang tidak sehat.⁹ Dalam banyak kasus, luka batin tidak hanya merusak struktur kepribadian, tetapi juga memutus koneksi spiritual seseorang. Hal tersebut menyebabkan individu kehilangan ketenangan batin dan arah hidup.¹⁰

⁶ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties* (Oxford University Press, 2004).

⁷ Elisabeth J. Mistur dkk., "Inner Peace in a Global Crisis: A Case Study of Supported Spiritual Individuation in Acute Onset Phase of COVID-19," *Emerging Adulthood* 10, no. 6 (2022): 1543–60, <https://doi.org/10.1177/21676968221111965>.

⁸ Novitasari dan Nugrohadi, "Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin"; Syamil dan Tanti Susilarini, "Gambaran Tahapan pada Individu dengan Trauma Masa Kecil di Kecamatan Matraman, Jakarta Timur," *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora* 9, no. 2 (2025): 20–31, <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2.4334>.

⁹ Ronnie Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Toward a New Psychology of Trauma* (Free Press, 1992); J. Bowlby, *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment* (Basic Books, 1969).

¹⁰ C. W. Ellison, "Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement," *Journal of Psychology and Theology* 11, no. 4 (1983): 330–40; Noel Asiones, "Second Wind: Understanding How Academics from the Philippines Adjust to Retirement," *Scientia - The International Journal on the Liberal Arts* 12, no. 1 (2023): 44–61, <https://doi.org/10.57106/scientia.v12i1.146>; Sarah

Dalam pandangan Islam, luka batin terkait dengan *maradhul qalb* atau penyakit hati, yang merujuk pada kondisi emosional dan spiritual yang mengganggu keseimbangan batin. Al-Qur'an dalam QS. Al-Baqarah 2:10 menerangkan:¹¹

﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۗ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ۝ ۱۰ ﴾

Artinya: *Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta.*

Arti yang termuat dalam ayat tersebut, “*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakit mereka...*”, yang oleh para mufasir dipahami sebagai indikator bahwa manusia dapat mengalami luka batin yang bukan hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual.

Menurut Tafsir Ibn Katsir, “penyakit hati” (*maradh al-qalb*) merujuk pada kerusakan moral dan spiritual yang mendalam, seperti kebimbangan, kecemasan, dan hilangnya ketenangan.¹² Tafsir Al-Qurthubi menegaskan bahwa penyakit hati bukan hanya gangguan emosional; ini adalah kondisi batin yang gelap akibat seseorang menjauh dari nilai-nilai kebenaran dan kepatuhan kepada Allah.¹³ Penjelasan para ulama ini sejalan dengan konsep luka batin dalam psikologi modern. Luka batin digambarkan sebagai keretakan mendalam pada makna diri dan hubungan dengan dunia. Dengan demikian, ayat ini memberikan dasar teologis bahwa luka batin memiliki dimensi spiritual yang penting. Seiring meningkatnya kebutuhan pendekatan penyembuhan yang mencakup aspek psikologis dan spiritual, berbagai metode terapi berbasis nilai keagamaan mulai muncul.

Perry, “Religious/Spiritual Abuse, Meaning-Making, and Posttraumatic Growth,” *Religions* 15, no. 7 (2024): 824, <https://doi.org/10.3390/rel15070824>.

¹¹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah [2]:10.

¹² Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, jil. 1 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1999), h. 22.

¹³ Al-Qurtubi, *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, jil. 2 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006), h. 50.

Pendekatan tersebut meliputi konseling kelompok spiritual¹⁴, psikoedukasi inner child¹⁵, SEFT¹⁶, hingga *Islamic hypnotherapy*.¹⁷ Dalam penyembuhan, berbagai terapi psikoterapi telah dikembangkan, tetapi sebagian besar terapi konvensional lebih fokus pada aspek kognitif dan perilaku, tanpa menyentuh kebutuhan spiritual manusia yang paling dalam. Padahal, dimensi spiritual berperan besar dalam membangun makna, ketenangan batin, dan rekonstruksi diri. Ellison menjelaskan bahwa *spiritual well-being* terdiri dari *religious well-being* dan eksistensial *well-being*, dua elemen penting sebagai dasar pemulihan bagi mereka yang mengalami luka emosional.¹⁸

Pendekatan integratif ini menggabungkan mekanisme hipnosis modern dengan nilai-nilai keimanan, dzikir, doa, afirmasi al-Qur'ani, dan makna spiritual yang mendalam seperti yang diajarkan dalam terapi *Islamic hypnotherapy*. Pendekatan ini menjadi sangat penting dalam mengatasi luka kompleks dari batin manusia. Secara psikologis, hipnoterapi bekerja dengan membawa individu ke kondisi *trance theta*, sehingga mereka dapat

¹⁴ Nur Kur'ani dan Yusida Imran, "Implementasi Konseling Kelompok sebagai Upaya Menyembuhkan Luka Batin Siswa di SMP 1 Kota Pontianak," *GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 8, no. 1 (2024): 25–38, <https://doi.org/10.31571/gervasi.v8i1.6669>.

¹⁵ Oktariani Oktariani dkk., "Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif," *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2024): 71–75, <https://doi.org/10.51849/jp3km.v3i2.47>.

¹⁶ Ririn Yusmi dkk., "Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu," *Jurnal Psikologi* 2, no. 3 (2025): 15–15, <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3943>.

¹⁷ Dudi Badruzaman, "Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) sebagai Metode Alternatif dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi di Indonesia," *Kodifikasia* 13, no. 2 (2019): 265, <https://doi.org/10.21154/kodifikasia.v13i2.1755>; Zahro Varisna Rohmadani dan Tri Winarsih, "Asmaul Husna-Based Hypnotherapy to Reduce Anxiety, Stress, and Depression in New College Student," *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 11, no. 1 (2025): 165–75, <https://doi.org/10.19109/psikis.v11i1.27589>.

¹⁸ Raja Oloan Tumanggor, "Analisa Konseptual Model Spiritual Well-Being Menurut Ellison dan Fisher," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 3, no. 1 (2019): 43–53, <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3521>; Raja Oloan Tumanggor dan Heni Mularsih, "Hubungan Spiritual Well-Being dan Kecerdasan Emosi pada Sikap Toleransi Bagi Remaja," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 132–44, <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.958>.

mengakses memori emosional terdalam, membantu penyembuhan luka hati tanpa mekanisme pertahanan diri yang biasanya aktif saat sadar.¹⁹

Ketika mekanisme ini digabungkan dengan pendekatan spiritual Islam, prosesnya tidak hanya menitikberatkan pada relaksasi atau restrukturisasi pikiran, tetapi juga pada penyucian hati dan pemulihan hubungan spiritual dengan Allah.²⁰ *Islamic hypnotherapy* menjadi pendekatan psikospiritual yang secara bersamaan menyentuh lapisan emosi, pikiran, dan spiritualitas. Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa *Islamic hypnotherapy* efektif dalam mengurangi kecemasan²¹, stres²², dan depresi²³, serta meningkatkan penerimaan diri dan kemampuan memaafkan.²⁴ Namun, sebagian besar studi masih fokus pada pengukuran efektivitas secara kuantitatif dan kurang menyentuh dimensi makna spiritual yang dialami klien selama proses berlangsung.

Dalam konteks penyembuhan luka batin, makna spiritual memegang peranan penting. Park menyatakan bahwa pemaknaan baru terhadap pengalaman traumatis menjadi inti proses penyembuhan.²⁵ Dalam Islam, hal ini terkait dengan tawakal, ikhlas, sabar, dan kepercayaan kepada takdir

¹⁹ Barbara Schmidt, "Feeling Safe With Hypnosis: Eliciting Positive Feelings During a Special State of Consciousness," *Frontiers in Psychology* 13 (Juni 2022): 917139, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.917139>; Michael D. Yapko, *Mindfulness and Hypnosis: The Power of Suggestion to Transform Experience*, 1 ed. (Norton, 2012).

²⁰ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (The Guildford Press, 1997); al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin I (Seri 1-4): Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*.

²¹ Liko Maryudhiyanto, "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter," *Jurnal Ruhul Islam* 2, no. 2 (2024): 75–85, <https://doi.org/10.33476/jri.v2i2.216>; Tri Winarsih dan Zahro Varisna Rohmadani, "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety Towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders," *Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 5, no. 1 (2020): 1–26, <https://doi.org/10.22515/al-balagh.v5i1.1953>.

²² Zahro Varisna Rohmadani dan Andhita Dyorita Khoiryasdien, "Efektivitas Islamic Hypnotherapy Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 14, no. 1 (2022): 45–54, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art5>.

²³ Rohmadani dan Winarsih, "Asmaul Husna-Based Hypnotherapy to Reduce Anxiety, Stress, and Depression in New College Student."

²⁴ Badruzaman, "Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) sebagai Metode Alternatif dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi di Indonesia."

²⁵ C. L. Park, "Meaning Making in the Context of Truma," *Psychological Inquiry* 21, no. 1 (2010): 1–16.

Allah.²⁶ *Islamic hypnotherapy* menyediakan kesempatan bagi klien untuk mengalami proses *Meaning-Making* ini melalui *trance alfa-theta* yang dipenuhi sugesti Islami dan kehadiran spiritual. Penemuan Pargament mendukung hal ini, menunjukkan pentingnya *religious coping* dalam mengatasi krisis emosional.²⁷

Pada tahap ini, pendekatan fenomenologis sangat relevan untuk menggali pengalaman subjektif individu.²⁸ Luka batin, pengalaman *trance*, penyembuhan emosional, dan makna spiritual adalah fenomena batin yang sangat pribadi dan tidak bisa dijelaskan hanya melalui angka dan statistik. Prinsip Moustakas yang menekankan pentingnya menempatkan pengalaman partisipan sebagai pusat analisis diadopsi sepenuhnya dalam penelitian ini, terutama dalam wawancara mendalam dan pembacaan transkrip secara reflektif.²⁹ Melalui pendekatan fenomenologis, peneliti memahami pengalaman klien menjalani proses *Islamic hypnotherapy* dari sudut pandang kesadaran terdalam mereka, proses mereka mengalami ketenangan, memaknai dzikir, memunculkan memori masa lalu, dan membangun kembali hubungan mereka dengan Allah.

Berlandaskan urgensi tersebut, penelitian ini mengangkat judul **“Pemaknaan Spiritual Klien Terhadap Penyembuhan Luka Batin (*Emotional Wound*) Melalui *Islamic Hypnotherapy* di Biro Psikologi *Metamorfosa*”**. Fokus penelitian ini bukan hanya efektivitas terapi, tetapi bagaimana klien menghayati penyembuhan mereka secara ruhani. Penelitian ini menggali proses *Islamic hypnotherapy* membentuk pemaknaan spiritual klien sampai tahap klien dapat menginterpretasikan

²⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Ad Daa Wa Ad Dawaa : Macam2 Penyakit Hati* (Pustaka Imam Asy Syafii, 2016), <https://books.google.co.id/books?id=OTQcngEACAAJ>.

²⁷ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*.

²⁸ E. Husserl dan F. Kersten, *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy: First Book: General Introduction to a Pure Phenomenology* (Springer Netherlands, 2012), <https://books.google.co.id/books?id=geEsBAAAQBAJ>; Max van Manen, *Researching Lived Experience Human Science for an Action Sensitive Pedagogy* (The State University of New York Press, 1990).

²⁹ C. Moustakas, *Phenomenological Research Methodes* (Sage Publication, 1994); Ainun Diana Lating dkk., “Eksplorasi Pengalaman Psikologis Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi: Studi Fenomenologi Religiusitas dan Relasi Dosen,” *A. D.*, t.t.

perubahan emosional mereka, dan seperti apa pengalaman terapeutik itu berdampak pada relasi mereka dengan diri sendiri dan dengan Allah.

Biro Psikologi Metamorfosa dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu biro psikologi yang telah menggabungkan pendekatan psikologi modern dengan terapi berbasis spiritual Islam, terutama *Islamic hypnotherapy*. Biro ini memiliki praktisi bersertifikat, pengalaman dalam menangani kasus luka batin, serta dokumentasi praktik terapi yang lengkap. Selain itu, Metamorfosa dikenal sebagai biro yang menitikberatkan proses transformasi diri melalui pendekatan psikospiritual, sehingga sangat sesuai dengan fokus penelitian ini. Kehadiran klien dari berbagai latar belakang masalah emosional memberikan penulis kesempatan mengeksplorasi makna spiritual secara lebih kaya dan mendalam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah dikaji, penelitian ini berfokus pada dua pertanyaan utama:

1. Bagaimana pengalaman subjektif klien dalam proses penyembuhan luka batin (*emotional wound*) melalui *Islamic hypnotherapy* di Biro Psikologi Metamorfosa?
2. Bagaimana pemaknaan spiritual klien dalam proses penyembuhan luka batin (*emotional wound*) melalui *Islamic hypnotherapy* di Biro Psikologi Metamorfosa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini mendeskripsikan pengalaman subjektif klien dalam proses penyembuhan luka batin (*emotional wound*) melalui *Islamic hypnotherapy* di Biro Psikologi Metamorfosa.

2. Penelitian ini menganalisis dan mengungkap pemaknaan spiritual klien dalam proses penyembuhan luka batin (*emotional wound*) melalui *Islamic hypnotherapy* di Biro Psikologi Metamorfosa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memperkaya perkembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam, terutama dalam memahami penyembuhan luka batin melalui pendekatan psikospiritual. Temuan penelitian ini menambah literatur tentang *Islamic hypnotherapy* dan memberikan perspektif fenomenologis terkait makna spiritual yang diberikan klien selama proses terapi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Klien

Penelitian ini memberikan gambaran tentang *Islamic hypnotherapy* dalam membantu klien mencapai ketenangan dan pemaknaan spiritual, sehingga menjadi referensi bagi mereka yang mencari pendekatan penyembuhan yang lebih menyeluruh.

- b. Bagi Praktisi atau Konselor

Hasil penelitian ini dapat memperbaiki kualitas layanan terapi, membantu memahami kebutuhan spiritual klien, dan mengembangkan teknik *Islamic hypnotherapy* agar lebih efektif dan peka secara psikologis serta spiritual.

- c. Bagi Biro Psikologi Metamorfosa

Penelitian ini memberikan saran untuk pengembangan program, meningkatkan kualitas layanan, dan memperkuat pendekatan psikospiritual dalam praktik hipnoterapi.

d. Bagi Akademisi dan Penulis

Penelitian ini bisa menjadi acuan untuk studi berikutnya tentang penyembuhan luka batin, terapi Islami, dan pendekatan fenomenologis dalam bidang konseling Islam.

3. Manfaat Sosial

Penelitian ini meningkatkan kesadaran masyarakat pentingnya kesehatan mental dan spiritual, serta memperkenalkan *Islamic hypnotherapy* sebagai alternatif terapi yang relevan, aman, dan sesuai dengan nilai-nilai keagamaan.

E. Kajian Pustaka

Penelitian ini berfokus pada bagaimana klien memberi makna spiritual terhadap proses penyembuhan luka batin (*emotional wound*) melalui *Islamic hypnotherapy*, serta peran nilai-nilai Islam dalam mendukung penyembuhan tersebut. Kajian dan analisis terhadap penelitian sebelumnya dilakukan untuk memperjelas posisi dan inovasi dari penelitian ini.

Dasar teori penelitian ini diperkuat melalui analisis mendalam terhadap penelitian sebelumnya yang relevan. Kajian tersebut tidak hanya menyajikan temuan-temuan terdahulu, tetapi juga menegaskan posisi penelitian saat ini dalam peta keilmuan sesuai fokus penelitian. Penelitian sebelumnya dipahami secara kritis dan komprehensif untuk mengidentifikasi celah penelitian (*research gap*) dan aspek kebaruannya (*novelty*). Pemahaman terhadap literatur terkait membantu menegaskan pentingnya penelitian ini, memperjelas kontribusi ilmiahnya, dan membuktikan bahwa penelitian ini berbeda dari penelitian terdahulu. Dengan demikian, penelitian ini mengembangkan perspektif keilmuan baru, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam yang berkaitan dengan spiritualitas klien melalui *Islamic hypnotherapy*. Pemetaan kajian

pustaka ini terbagi dalam tiga tema utama: (1) konsep luka batin, (2) dimensi spiritualitas, dan (3) penanganannya melalui *Islamic hypnotherapy*.

Pertama, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsep luka batin berasal dari pengalaman masa lalu yang menyakitkan, seperti pengabaian, kekerasan emosional, atau kegagalan memberikan kasih sayang saat kecil.³⁰ Kondisi ini memengaruhi emosi, perilaku, dan pandangan seseorang terhadap diri dan lingkungannya.³¹ Luka batin digambarkan sebagai tekanan emosional yang mendalam dan belum terselesaikan.³² Secara umum, pengalaman traumatis ini dapat menyebabkan kecemasan, rasa bersalah, kehilangan kendali, serta perilaku destruktif seperti menarik diri atau merasa agresif.³³ Berdasarkan pengelompokan penelitian sebelumnya mengenai konsep luka batin, dapat disimpulkan bahwa luka batin adalah kondisi psikologis yang muncul akibat pengalaman menyakitkan dan tidak tertangani dari masa lalu, termasuk pengabaian, kekerasan emosional, atau kurangnya kasih sayang saat kanak-kanak. Kondisi ini memengaruhi keseimbangan emosional dan spiritual individu, ditandai dengan munculnya rasa cemas, bersalah, kehilangan kendali, serta kecenderungan perilaku destruktif.

Kedua, dalam konteks psikospiritual, luka batin tidak hanya menimbulkan penderitaan emosional, tetapi juga memutus makna hidup dan nilai spiritualitas. Penyembuhan luka batin melibatkan aspek kognitif,

³⁰ Novitasari dan Nugrohadi, "Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin"; Oktariani Oktariani dkk., "Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif," *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2024): 71–75, <https://doi.org/10.51849/jp3km.v3i2.47>; Rohmatin, "Menjelajah Luka Batin Pendekatan Psikologi Konseling Terhadap Kesengsaraan Maera dalam Novel 'Kresak Hitam.'"

³¹ Novitasari dan Nugrohadi, "Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin"; Nur Kur'ani dan Imran, "Implementasi Konseling Kelompok sebagai Upaya Menyembuhkan Luka Batin Siswa di SMP 1 Kota Pontianak."

³² Brigitta Erlita Tri Anggadewi, "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja," *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development* 2, no. 2 (2020): 1–7; Yeni Satroma Dewi dan Merri Yelliza, "Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Menerapkan Terapi Dzikir Untuk Pemulihan Trauma Akibat Luka Batin," *Indonesian Research Journal on Education* 4, no. 4 (2024): 1484–91, <https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1357>.

³³ Syamil dan Susilarini, "Gambaran Tahapan pada Individu dengan Trauma Masa Kecil di Kecamatan Matraman, Jakarta Timur."

afektif, sosial, dan spiritual.³⁴ Proses penyembuhan umumnya terdiri dari tiga tahap: mengingat, memahami, dan menerima pengalaman masa lalu.³⁵ Siregar menekankan pentingnya pemaafan dalam penyembuhan melalui model REACH (*Recall, Empathize, Altruistic gift, Commit, Hold*), yang membantu individu mengembangkan empati dan melepaskan dendam.³⁶ Temuan Syamil & Susilarini menunjukkan bahwa penerimaan dan pemaafan diri membawa kedamaian emosional dan spiritual.³⁷ Sementara itu, Rohmadani & Khoiryasdien menegaskan pemaafan sebagai bentuk aktualisasi diri secara spiritual.³⁸

Berbagai metode terapi sudah diterapkan untuk mengatasi luka batin. Pendekatan kognitif dan relaksasi efektif dalam mengurangi kecemasan, tetapi hanya mengatasi gejala yang tampak.³⁹ Intervensi yang menggabungkan aspek spiritual memberikan hasil yang lebih dalam. Konseling kelompok membantu menumbuhkan empati dan pemaafan,⁴⁰ sementara psikoedukasi terkait inner child meningkatkan kesadaran diri.⁴¹ Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) juga efektif dalam melepaskan energi emosional negatif.⁴² Ketiganya menegaskan pentingnya penggabungan aspek psikologis dan spiritual dalam proses pemulihan.

Dari pengelompokan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa penyembuhan luka batin tidak hanya melibatkan aspek psikologis, tetapi

³⁴ Yusmi dkk., "Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu."

³⁵ Rohmadani dan Khoiryasdien, "Efektivitas Islamic Hypnotherapy Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir."

³⁶ Christian Siregar, "Menyembuhkan Luka Batin dengan Memaafkan," *Humaniora* 3, no. 2 (2012): 581, <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i2.3402>.

³⁷ Syamil dan Susilarini, "Gambaran Tahapan pada Individu dengan Trauma Masa Kecil di Kecamatan Matraman, Jakarta Timur."

³⁸ Rohmadani dan Khoiryasdien, "Efektivitas Islamic Hypnotherapy Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir."

³⁹ Assen Alladin, *Cognitive Hypnotherapy: A New Vision for Psychotherapy* (Routledge, 2018).

⁴⁰ Nur Kur'ani dan Imran, "Implementasi Konseling Kelompok sebagai Upaya Menyembuhkan Luka Batin Siswa di SMP 1 Kota Pontianak."

⁴¹ Oktariani dkk., "Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif," 2024.

⁴² Yusmi dkk., "Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu."

juga spiritual. Karena penderitaan emosional sering muncul dari hilangnya makna hidup dan nilai ketuhanan. Berbagai studi menunjukkan bahwa mengintegrasikan pendekatan kognitif, afektif, dan spiritual melalui pemaafan, konseling kelompok, psikoedukasi inner child, serta terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat menghasilkan penyembuhan yang lebih mendalam serta membawa kedamaian emosional dan keseimbangan spiritual bagi individu.⁴³

Ketiga, dari sisi psikospiritual, *Islamic hypnotherapy* membantu klien menenangkan ego negatif dan mengembalikan fokus diri kepada Tuhan.⁴⁴ Sebagai pengembangan dari hipnoterapi konvensional, metode ini mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti dzikir, doa, dan afirmasi tauhid.⁴⁵ Dudi menyatakan bahwa dzikir mempercepat masuk ke kondisi *trance theta* mendalam dan memfasilitasi transformasi pikiran negatif.⁴⁶ Penelitian Rohmadani & Winarsih menunjukkan bahwa hipnoterapi berbasis Asmaul Husna efektif dalam mengurangi depresi dan stres.⁴⁷ Sementara Rohmadani & Khoiryasdien melaporkan penurunan stres sebesar 53,74% pada remaja akhir.⁴⁸ Winarsih & Rohmadani juga mengungkapkan penurunan

⁴³ Siregar, "Menyembuhkan Luka Batin dengan Memaafkan"; Yusmi dkk., "Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu"; Nur Kur'ani dan Imran, "Implementasi Konseling Kelompok sebagai Upaya Menyembuhkan Luka Batin Siswa di SMP 1 Kota Pontianak"; Oktariani dkk., "Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif," 2024; Aan Nuraeni dkk., "Kebutuhan Spiritual Pada Pasien Kanker," *Jurnal Keperawatan Padjadjaran* 3, no. 2 (2015), <https://doi.org/10.24198/jkp.v3i2.101>; Assen Alladin, *Cognitive Hypnotherapy: A New Vision for Psychotherapy* (Routledge, 2018).

⁴⁴ Robert Frager, *Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony* (The Theosophical Publishing House, 1999).

⁴⁵ Badruzaman, "Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) sebagai Metode Alternatif dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi di Indonesia"; Ibrahim Ibrahim, "Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam," *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 18, no. 2 (2018): 103–15, <https://doi.org/10.29300/syr.v18i2.1684>.

⁴⁶ Badruzaman, "Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) sebagai Metode Alternatif dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi di Indonesia."

⁴⁷ Rohmadani dan Winarsih, "Asmaul Husna-Based Hypnotherapy to Reduce Anxiety, Stress, and Depression in New College Student."

⁴⁸ Rohmadani dan Khoiryasdien, "Efektivitas Islamic Hypnotherapy Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir."

kecemasan pada orang tua anak autis melalui kombinasi relaksasi, dzikir, dan afirmasi Al-Qur'ani.⁴⁹

Temuan Badruzaman mendukung teori *Islamic Modern Hypnotherapy* (IMH) yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam sugesti hipnosis.⁵⁰ Maryudhiyanto menambahkan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan rasa percaya diri.⁵¹ Secara umum, *Islamic hypnotherapy* tidak hanya memulihkan fungsi psikis, tetapi juga menumbuhkan keseimbangan spiritual melalui internalisasi nilai-nilai ketuhanan. Proses ini membantu klien menemukan makna religius dalam penderitaan emosional mereka, sehingga menjadi metode pengobatan yang bersifat terapeutik dan transendental.

Secara mekanistik, *Islamic hypnotherapy* melibatkan tiga tahap utama: (1) relaksasi fisiologis untuk mengurangi ketegangan, (2) sugesti keagamaan seperti membaca Asmaul Husna atau ayat Al-Qur'an, dan (3) refleksi spiritual untuk meningkatkan penerimaan diri dan makna hidup.⁵² Dengan demikian, terapi ini tidak hanya bertujuan menyembuhkan gejala psikologis, tetapi juga memperkuat kesadaran spiritual melalui nilai-nilai ikhlas, sabar, dan tawakkal.⁵³

Meskipun efektivitasnya terbukti signifikan, penelitian terdahulu menunjukkan variasi dalam metode dan konteks, mulai dari desain pra-eksperimen hingga studi kasus tunggal.⁵⁴ Kebanyakan fokus pada hasil kuantitatif dan kurang mengeksplorasi makna spiritual yang dialami klien

⁴⁹ Winarsih dan Rohmadani, "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety Towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders."

⁵⁰ Badruzaman, "Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) sebagai Metode Alternatif dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi di Indonesia."

⁵¹ Maryudhiyanto, "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter."

⁵² Rohmadani dan Winarsih, "Asmaul Husna-Based Hypnotherapy to Reduce Anxiety, Stress, and Depression in New College Student."

⁵³ Winarsih dan Rohmadani, "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety Towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders."

⁵⁴ Maryudhiyanto, "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter"; Zahro Varisna Rohmadani dan Andhita Dyorita Khoiryasdien, "Efektivitas Islamic Hypnotherapy untuk Menurunkan Stres pada Remaja Akhir," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 14, no. 1 (2022): 45–54, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art5>.

selama terapi. Oleh karena itu, penelitian ini menerapkan pendekatan fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif klien terhadap proses penyembuhan menggunakan *Islamic hypnotherapy*. Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi makna esensial dari pengalaman spiritual klien,⁵⁵ seperti pemaafan, ketenangan batin, dan rekoneksi dengan Tuhan. Dengan demikian, pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dimensi batin klien yang tidak bisa diukur secara kuantitatif.

Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa berbagai terapi, seperti konseling kelompok,⁵⁶ psikoedukasi tentang *inner child*,⁵⁷ SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*),⁵⁸ dan *Islamic hypnotherapy*⁵⁹, efektif dalam mengurangi tekanan emosional dan memperkuat spiritualitas. Namun, sebagian besar penelitian lebih menonjolkan aspek efektivitas terapi daripada pemaknaan spiritual yang dialami klien selama proses penyembuhan.

Penelitian ini mengisi kekurangan tersebut dengan menggunakan pendekatan fenomenologis untuk memahami makna spiritual klien terkait penyembuhan luka batin (*emotional wound*) melalui *Islamic hypnotherapy*,

⁵⁵ Husserl dan Kersten, *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy: First Book: General Introduction to a Pure Phenomenology*; Martin Heidegger dkk., *Being and Time*, Revision, ed. oleh Dennis J. Schmidt, SUNY Series in Contemporary Continental Philosophy (State Univ. of New York Press, 2010); J. W. Cresswell, *Inkuri Kualitatif & Desain Penelitian: Memilih di Antara Lima Pendekatan*, 3 ed. (Sage Publication, 2013).

⁵⁶ Nur Kur'ani dan Imran, "Implementasi Konseling Kelompok sebagai Upaya Menyembuhkan Luka Batin Siswa di SMP 1 Kota Pontianak."

⁵⁷ Oktariani dkk., "Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif," 2024.

⁵⁸ Yusmi dkk., "Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu."

⁵⁹ Badruzaman, "Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) sebagai Metode Alternatif dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi di Indonesia"; Maryudhiyanto, "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter"; Rohmadani dan Khoiryasdien, "Efektivitas Islamic Hypnotherapy Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir"; Rohmadani dan Winarsih, "Asmaul Husna-Based Hypnotherapy to Reduce Anxiety, Stress, and Depression in New College Student"; Jenny Rosendahl dkk., "Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective," *Frontiers in Psychology* 14 (Januari 2024): 1330238, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1330238>; Winarsih dan Rohmadani, "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety Towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders."

khususnya dalam praktik profesional seperti Biro Psikologi Metamorfosa. Keunikan penelitian ini terletak pada penggabungan dimensi empiris (efektivitas terapi), psikospiritual (nilai keagamaan dan kesadaran fitrah), dan fenomenologis (makna subjektif klien), yang bersama-sama menunjukkan bahwa klien tidak hanya sembuh dari luka batin tetapi juga mengalami transformasi kesadaran spiritual sebagai bagian dari proses penyembuhan yang menyeluruh dan mendalam.

F. Kajian Teori

1. Luka Batin (*Emotional Wound*)

a. Hakikat dan Faktor Pembentuk Luka Batin (*Emotional Wound*)

Luka batin (*emotional wound*) adalah kondisi emosional yang dalam yang muncul saat seseorang mengalami peristiwa traumatis yang mengguncang makna dirinya.⁶⁰ Menurut Antonieta Contreras dalam buku *How Deep Is the Wound?*, luka emosional merupakan luka psikologis yang berasal dari pengalaman relasional menyakitkan, seperti penolakan, kehilangan, pengabaian, atau kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, yang kemudian terpatrit sebagai respons afektif dalam ingatan individu.⁶¹ Luka ini tidak selalu terlihat secara fisik, tetapi tersimpan dalam ingatan, emosi, dan cara seseorang memandang dirinya serta orang lain, sehingga mempengaruhi pola pikir, perasaan, keyakinan, dan dinamika hubungan sosial di masa depan.⁶² Dalam pandangan ini, luka batin dipandang sebagai pengalaman psikologis yang terbentuk dari peristiwa hidup yang bermakna secara emosional dan terbukti

⁶⁰ Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence; From Domestic Abuse to Political Terror*, 2015 edition (Basic Books, 2015); C. L. Park, "Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events.," *Psychological Bulletin* 136, no. 2 (2010): 257–301.

⁶¹ Antonieta Contreras, *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating, Understanding and Resolving Your Emotional Pain*, 1 ed. (Sentiment Publishing, 2025).

⁶² Bessel A dan Van der Kolk, *The Body Keeps the Score Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (The Penguin Group, 2014); Daniel J. Siegel, *The Developing Mind How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, 2nd ed. (The Guildford Press, 2012).

membentuk respons serta perilaku individu sepanjang masa perkembangannya.⁶³

Berdasarkan pemikiran Antonieta Contreras dalam buku *How Deep Is the Wound?*, luka batin memiliki berbagai tingkat keparahan, mulai dari pengalaman emosional ringan hingga yang mendalam dan menetap.⁶⁴ Kedalaman luka dipengaruhi oleh usia saat kejadian, dukungan sosial yang ada, serta makna yang individu bangun dari pengalaman itu. Luka batin tidak selalu berarti trauma klinis, tetapi bisa berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih kompleks jika tidak diproses secara reflektif dan adaptif.⁶⁵ Melalui internalisasi, terutama pada masa awal perkembangan saat individu membangun rasa aman dan identitas, respons emosional terhadap pengalaman menyakitkan dapat membentuk mekanisme pertahanan seperti menarik diri, sulit percaya orang lain, atau kebutuhan berlebih akan validasi.⁶⁶ Oleh karena itu, luka batin dipandang sebagai proses yang terus berlangsung, memengaruhi pembentukan kepribadian, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penyembuhan membutuhkan kesadaran diri, makna, dan dukungan emosional.⁶⁷

Pemulihan *emotional wound* tidak dianggap sebagai upaya untuk menghapus pengalaman yang menyakitkan. Sebaliknya, ini adalah proses memahami dan mengintegrasikannya ke dalam

⁶³ Contreras, *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating. Understanding and Resolving Your Emotional Pain*; Dan P. McAdams, *The Redemptive Self: Stories Americans Live By*, Revised and Expanded Edition (Oxford University Press, 2013).

⁶⁴ Contreras, *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating. Understanding and Resolving Your Emotional Pain*; Jeffrey Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd edition)* (2019), <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>.

⁶⁵ Herman, *Trauma and Recovery*.

⁶⁶ Siegel, *The Developing Mind How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*.

⁶⁷ Contreras, *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating. Understanding and Resolving Your Emotional Pain*; Kenneth I. Pargement, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (Guilford Press, 2007).

perjalanan hidup individu.⁶⁸ Proses penyembuhan menekankan pengenalan dan penerimaan emosi. Melibatkan rekonstruksi makna dari pengalaman masa lalu serta penguatan hubungan yang mendukung dan aman. Dengan demikian, individu dapat membangun kembali identitas dan keseimbangan psikologisnya. Pendekatan ini juga menyoroti pentingnya kesadaran diri, refleksi pengalaman, dan kemampuan mengatur emosi sebagai bagian dari pemulihan. Penyembuhan diartikan sebagai integrasi pengalaman traumatis ke dalam narasi diri yang lebih baik. Dengan cara ini, individu dapat mengembangkan rasa aman, harga diri, dan kemampuan untuk menjalin hubungan interpersonal yang sehat.⁶⁹ Oleh karena itu, luka batin dianggap sebagai bagian dari dinamika perkembangan manusia. Jika dimaknai dengan benar, luka ini dapat menjadi sumber pertumbuhan, ketahanan psikologis, dan pemahaman yang lebih dalam tentang hidup.⁷⁰

Dalam Psikosintesis yang diperkenalkan oleh Roberto Assagioli, manusia dilihat sebagai kesatuan emosional, kognitif, dan spiritual terdiri dari struktur psikis berlapis, yaitu bawah sadar, sadar, dan super-sadar. Semua lapisan ini terhubung dengan diri transpersonal atau *Higher Self*.⁷¹ Janoff-Bulman melalui *Shattered Assumptions Theory*, menjelaskan bahwa luka batin muncul ketika tiga keyakinan dasar manusia mengalami keruntuhan. Keyakinan tersebut adalah bahwa dunia itu baik, hidup bisa diprediksi, dan diri itu berharga. Keruntuhan ini biasanya terjadi akibat peristiwa

⁶⁸ Contreras, *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating, Understanding and Resolving Your Emotional Pain*; A dan Kolk, *The Body Keeps the Score Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁶⁹ McAdams, *The Redemptive Self*.

⁷⁰ Pargement, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*; Contreras, *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating, Understanding and Resolving Your Emotional Pain*.

⁷¹ R. Assagioli, *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques* (Hobbs, 1965).

menyakitkan seperti penolakan, kekerasan, pengkhianatan, atau kehilangan yang penting.⁷²

Perspektif Islam menawarkan pandangan mendalam tentang luka batin. Al-Ghazali menyebutnya *maradhul qalb* (penyakit hati), yang menghalangi hati dari cahaya ketenangan dan kedekatan dengan Tuhan.⁷³ Ibnu Qayyim menambahkan bahwa hati yang tidak dijaga dari emosi negatif seperti iri, takut, atau putus asa akan menjadi gelap dan kehilangan kemampuan spiritual untuk menghadapi ujian hidup dengan kebijaksanaan.

Melengkapi pandangan Al-Ghazali dan Ibn Qayyim, Al-Muhasibi dalam karyanya *Ar-Ri'ayah li Huquqillah*⁷⁴ menawarkan dimensi yang berbeda namun saling melengkapi: luka batin tidak cukup hanya didiagnosis, tetapi harus dihadapi melalui dua proses yang tidak terpisahkan. Pertama, *muraqabah* yaitu kesadaran aktif dan terus-menerus terhadap kondisi batin di hadapan Allah, termasuk mengenali ketakutan, penyesalan, dan luka yang tersimpan di lapisan terdalam jiwa. Kedua, *muhasabah* yaitu introspeksi mendalam yang jujur terhadap akar dari kegelisahan tersebut. Dalam pandangan Al-Muhasibi, hati yang belum menjalani kedua proses ini tidak akan mampu menerima cahaya penyembuhan, sebab luka batin bekerja justru di lapisan yang tidak terlihat oleh akal semata.⁷⁵ Perspektif ini sangat relevan dengan mekanisme *Islamic hypnotherapy*, di mana kondisi *trance theta* menciptakan ruang bagi klien untuk menjalani *muhasabah* yang sesungguhnya seperti akses ke lapisan bawah sadar yang dalam kesadaran biasa tertutup oleh mekanisme pertahanan diri.

⁷² Ronnie Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma* (The Free Press, 1992).

⁷³ al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin 1 (Seri 1-4): Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*.

⁷⁴ Zainuddin, "Ri'ayah dalam Pandangan Islam."

⁷⁵ Khoirul Faizin, "Psikologi Moral Al-Muhasibi (Studi atas Kitab al-Ri'ayah li Huquq Allah)," *al-Adalah* 16, no. 1 (2012): 251–70.

Faktor pembentuk luka batin bersifat multidimensi. Teori keterikatan (*attachment*) yang dikembangkan oleh Bowlby dan diperluas oleh Ainsworth menjelaskan bahwa kualitas hubungan awal antara anak dan pengasuh membentuk pola kelekatan yang memengaruhi pengaturan emosi, rasa aman, dan cara individu berhubungan di masa dewasa.⁷⁶ Pola asuh yang tidak aman, seperti keterikatan cemas atau menghindar, dapat muncul dari pengalaman pengabaian, inkonsistensi, atau kurangnya respons emosional. Hal ini dapat mengakibatkan luka emosional jangka panjang, termasuk ketakutan ditinggalkan, keraguan diri, dan kesulitan membangun kepercayaan dalam hubungan.⁷⁷

Menurut Antonieta Contreras, pengalaman relasional yang menyakitkan menjadi dasar terbentuknya *emotional wound*, yang muncul dalam kebutuhan berlebihan akan validasi, ketakutan terhadap penolakan, dan pola relasi defensif.⁷⁸ Kondisi ini bisa semakin memburuk melalui pengalaman berulang yang menimbulkan ketidakberdayaan, sebagaimana dijelaskan dalam konsep *learned helplessness*, yang membentuk pandangan negatif terhadap diri dan dunia.⁷⁹ Oleh karena itu, dalam studi tentang makna spiritual klien melalui *Islamic Hypnotherapy*, teori *attachment* memberikan dasar teoretis untuk memahami bagaimana pengalaman relasional awal membentuk struktur emosional dan spiritual individu, serta menyoroti pentingnya proses terapeutik dalam merekonstruksi rasa aman batin dan membangun makna diri yang lebih adaptif dan transformatif.⁸⁰

⁷⁶ Avin Fadilla Helmi, "Model Teoretik Gaya Kelekatan, Atribusi, Respon Emosi, dan Perilaku," *Buletin Psikologi*, no. 2 (2004): 92–104.

⁷⁷ Bowlby, *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*.

⁷⁸ Contreras, *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating, Understanding and Resolving Your Emotional Pain*.

⁷⁹ M. E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (Free Press, 2011).

⁸⁰ Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*.

Sejumlah penelitian memperkuat temuan teoritis ini. Penelitian tentang *inner child* yang terluka menunjukkan bahwa cinta penolakan dan pola asuh yang buruk menghasilkan luka batin. Luka ini berupa ketidakpercayaan diri, rasa tidak aman, dan depresi.⁸¹ Penelitian Nur Kur'ani dan Imran menemukan bahwa luka batin pada siswa muncul akibat konflik keluarga dan hubungan yang tidak sehat. Perilaku yang dihasilkan sering kali adalah menarik diri dan kecemasan.⁸² Temuan lain dalam kajian psikospiritual menunjukkan bahwa luka batin berkaitan erat dengan kehilangan makna spiritual dan ketidakmampuan menerima masa lalu.⁸³ Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa luka batin adalah fenomena psikologis-spiritual yang kompleks. Fenomena ini dipengaruhi oleh pengalaman emosional, pola hubungan, dan kondisi spiritual individu.

b. Manifestasi Psikologis dan Spiritual Luka Batin (*Emotional Wound*)

Luka batin (*emotional wound*) secara psikologis adalah lebih dari sekadar manifestasi pengalaman interpersonal yang menyakitkan ia juga memiliki dampak spiritual yang penting dalam cara seseorang memaknai keberadaan dan hubungan transenden. Contreras mendefinisikan luka batin sebagai ketidakseimbangan emosional yang berasal dari pengalaman relasional yang gagal memenuhi kebutuhan dasar afektif, sehingga menyebabkan disfungsi dalam pengolahan emosi, disorganisasi identitas, dan distorsi dalam memahami diri sendiri serta hubungannya dengan yang Ilahi.⁸⁴ Gejala psikologisnya meliputi kecemasan, depresi, atau

⁸¹ Oktariani dkk., "Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif," 2024.

⁸² Nur Kur'ani dan Imran, "Implementasi Konseling Kelompok sebagai Upaya Menyembuhkan Luka Batin Siswa di SMP 1 Kota Pontianak."

⁸³ Novitasari dan Nugrohadi, "Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin."

⁸⁴ Contreras, *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating, Understanding and Resolving Your Emotional Pain*.

penarikan diri secara sosial, yang sejalan dengan konsep kesejahteraan subjektif menurut Ryff, di mana kegagalan dalam *self-acceptance*, hubungan positif (*positive relations*), dan tujuan hidup menunjukkan dampak yang mendalam terhadap kesejahteraan (*well-being*) individu.⁸⁵

Secara spiritual, luka batin dapat memengaruhi makna hidup dan hubungan dengan dimensi transenden, terutama saat pengalaman traumatik diinternalisasi sebagai bentuk penolakan eksistensial terhadap Tuhan atau komunitas religius. Perry menunjukkan bahwa penyalahgunaan spiritual atau agama dapat menyebabkan disorientasi makna (*meaning-making*), yang kemudian memperdalam konflik batin, rasa tidak berdaya, dan keterasingan spiritual.⁸⁶ Ibnu Qayyim mengatakan bahwa hati yang “sakit” kehilangan kejernihan ruhani, sehingga mudah dipenuhi rasa takut, gelisah, dan tidak tenang.⁸⁷ Konsep ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah 2:10, yang menyebutkan bahwa “*di dalam hati mereka terdapat penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya,*” menunjukkan bahwa luka batin yang tidak disembuhkan dapat memperburuk kondisi spiritual seseorang.

Penelitian sebelumnya mendukung gambaran tersebut. Nur Kur'ani dan Imran menunjukkan bahwa siswa yang mengalami luka batin cenderung menghadapi kecemasan kronis, kemarahan, dan penurunan prestasi akademik.⁸⁸ Oktariani dkk. mengungkapkan bahwa individu dengan *inner child* yang terluka cenderung mengalami depresi, merasa tidak berharga, dan kehilangan arah

⁸⁵ C. D. Ryff, “Well-being and Meaning in Life,” *Annual Review of Psychology* 69, no. 1 (2018): 1–24.

⁸⁶ Perry, “Religious/Spiritual Abuse, Meaning-Making, and Posttraumatic Growth.”

⁸⁷ Al-Jauziyyah, *Ad Daa Wa Ad Dawaa : Macam2 Penyakit Hati*.

⁸⁸ Nur Kur'ani dan Imran, “Implementasi Konseling Kelompok sebagai Upaya Menyembuhkan Luka Batin Siswa di SMP 1 Kota Pontianak.”

hidup.⁸⁹ Studi tentang SEFT oleh Yusmi dkk. menemukan bahwa trauma masa lalu dapat menimbulkan rasa bersalah dan ketakutan yang berulang.⁹⁰ Analisis psikospiritual dalam penelitian “Dinamika Penyembuhan Luka Batin” juga menegaskan bahwa luka emosional yang mendalam memengaruhi keimanan, pandangan hidup, dan hubungan seseorang dengan Tuhan. Semua temuan ini menunjukkan bahwa luka batin merupakan fenomena multidimensi yang memengaruhi seluruh struktur psikologis dan spiritual seseorang.⁹¹

c. **Penyembuhan Luka Batin (*Emotional Wound*) dan Keterkaitannya dengan *Islamic Hypnotherapy***

Penyembuhan luka batin adalah proses yang mencakup rekonstruksi makna, pemaafan, penerimaan diri, dan transformasi spiritual. McCullough menyebutkan bahwa pemaafan penting untuk mengurangi beban emosional dan memulihkan hubungan intrapsikis.⁹² Park melalui *Meaning-Making Theory* menjelaskan bahwa penyembuhan terjadi saat individu mampu menafsirkan ulang pengalaman dan menemukan makna baru yang lebih adaptif, sehingga mendukung pertumbuhan pascatrauma (*post-traumatic growth*).⁹³ Dalam pandangan Islam, penyembuhan batin terkait erat dengan *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian jiwa melalui introspeksi, taubat, dzikir, dan mendekatkan diri kepada Allah.⁹⁴ Ibnu Qayyim menambahkan bahwa ketenangan hati akan tercapai ketika individu mengembalikan seluruh keluh kesahnya kepada Allah melalui penguatan iman.

⁸⁹ Oktariani dkk., “Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif,” 2024.

⁹⁰ Yusmi dkk., “Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu.”

⁹¹ Novitasari dan Nugrohadi, “Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin.”

⁹² M. E. McCullough, “Forgiveness as Human Strenght,” *Journal of Social and Clinical* 19, no. 1 (2000): 43–55.

⁹³ Park, “Meaning Making in the Context of Truma.”

⁹⁴ al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin 1 (Seri 1-4): Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyembuhan luka batin memerlukan pendekatan yang melibatkan aspek psikologis dan spiritual. Kelompok konseling terbukti membantu siswa menerima pengalaman masa lalu dan memulihkan kondisi emosional mereka.⁹⁵ Psikoedukasi tentang *inner child* membantu membangun kembali pengalaman traumatis masa kecil.⁹⁶ Terapi SEFT efektif dalam mengurangi beban emosional melalui teknik energi spiritual.⁹⁷ Penelitian psikospiritual lainnya menegaskan bahwa penyembuhan batin paling efektif ketika melibatkan penguatan hubungan spiritual dan rekonstruksi makna hidup.⁹⁸ Namun, penelitian-penelitian ini belum secara mendalam menyoroiti bagaimana klien memaknai proses penyembuhan spiritual dalam konteks intervensi berbasis Islam.

Pada titik ini, *Islamic hypnotherapy* relevan sebagai pendekatan untuk menyembuhkan luka batin. Terapinya adalah gabungan teknik hipnosis dan nilai-nilai Islami seperti dzikir, sugesti Islami, afirmasi tauhid, dan penyucian hati.⁹⁹ Secara teoritis, *Islamic hypnotherapy* bekerja melalui tiga mekanisme utama: *pertama*, induksi hipnosis membuat klien dalam relaksasi mendalam, mengurangi resistensi psikologis dan memfasilitasi pemrosesan emosi tertahan dengan cara yang lebih aman;¹⁰⁰ *kedua*, reframing dan sugesti Islami membantu mengganti makna negatif dengan makna yang lebih positif dan spiritual;¹⁰¹ *ketiga*, terapi ini

⁹⁵ Nur Kur'ani dan Imran, "Implementasi Konseling Kelompok sebagai Upaya Menyembuhkan Luka Batin Siswa di SMP 1 Kota Pontianak."

⁹⁶ Oktariani dkk., "Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif," 2024.

⁹⁷ Yusmi dkk., "Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu."

⁹⁸ Novitasari dan Nugrohadi, "Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin."

⁹⁹ Badruzaman, "Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) sebagai Metode Alternatif dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi di Indonesia."

¹⁰⁰ Maryudhiyanto, "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter."

¹⁰¹ Winarsih dan Rohmadani, "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety Towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders."

memperkuat hubungan spiritual klien melalui dzikir, afirmasi tauhid, dan tazkiyah, sehingga klien tidak hanya pulih secara emosional, tetapi juga mengalami transformasi ruhani.

Berbagai studi mendukung keberhasilan *Islamic hypnotherapy* dalam mengurangi stres, kecemasan, trauma emosional, dan depresi.¹⁰² Namun, studi-studi tersebut lebih menitikberatkan pada efektivitas secara klinis, bukan pada pengalaman subjektif dan makna spiritual yang dirasakan klien. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengisi kekosongan tersebut dengan menggali secara fenomenologis bagaimana klien memaknai proses penyembuhan luka batin melalui *Islamic hypnotherapy*, baik dari aspek emosional maupun spiritual.

2. *Islamic Hypnotherapy*

a. Prinsip dan Dasar *Islamic Hypnotherapy*

Islamic hypnotherapy merupakan pendekatan terapeutik yang menggabungkan teknik hipnoterapi modern dengan prinsip spiritual Islam untuk menyentuh aspek kognitif, emosional, dan spiritual pada individu. Berdasarkan teori Erickson, hipnosis adalah kondisi alami ketika fokus mental meningkat dan pikiran bawah sadar lebih terbuka terhadap sugesti positif.¹⁰³ Dalam kondisi ini, emosi dan memori traumatis yang tidak dapat diakses saat sadar dapat diproses dengan lebih efektif. Dalam penyembuhan luka batin, *trance theta* yang terbentuk membantu klien mengakses inti pengalaman emosionalnya secara aman.¹⁰⁴

¹⁰² Jenny Rosendahl dkk., "Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective," *Frontiers in Psychology* 14 (Januari 2024): 1330238, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1330238>; Rohmadani dan Winarsih, "Asmaul Husna-Based Hypnotherapy to Reduce Anxiety, Stress, and Depression in New College Student"; Varisna Rohmadani dan Dyorita Khoiryasdien, "Efektivitas Islamic Hypnotherapy untuk Menurunkan Stres pada Remaja Akhir."

¹⁰³ Schmidt, "Feeling Safe With Hypnosis."

¹⁰⁴ Stephen R. Lankton, *Broader Implications Of Ericksonian Therapy* (Routledge, 2014); Schmidt, "Feeling Safe With Hypnosis."

Alladin menjelaskan bahwa penggabungan hypnotherapy dan restrukturisasi kognitif, yang dikenal sebagai *Cognitive-Behavioral Hypnotherapy*, efektif dalam mengatasi keyakinan irasional yang memperkuat penderitaan emosional. Ketika pendekatan ini dikombinasikan dengan nilai-nilai Islam, terbentuklah *Islamic hypnotherapy*, yang menggunakan sugesti berbasis ayat-ayat Al-Qur'an, dzikir, doa, dan afirmasi tauhid untuk memperkuat makna spiritual klien. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *Spiritually Integrated Psychotherapy* oleh Pargament,¹⁰⁵ yang menekankan bahwa integrasi spiritual dapat mempercepat proses penyembuhan karena memberikan sumber makna, harapan, dan arah hidup yang lebih dalam.

Dari sudut pandang Islam, *trance theta* dipahami sebagai bentuk ketenangan hati (*tathmainnal qulub*), yaitu kondisi batin yang mempermudah penerimaan hidayah dan penyucian jiwa. Al-Ghazali¹⁰⁶ menyatakan bahwa kejernihan hati adalah syarat utama untuk menginternalisasi nilai kebenaran, sementara Ibn Qayyim¹⁰⁷ menjelaskan bahwa penyembuhan ruhani hanya dapat terjadi ketika hati kembali terhubung dengan Allah melalui dzikir, kontemplasi, dan penyerahan diri. Sementara itu, Rumi dalam Masnawi Ma'nawi menggambarkan kondisi ini sebagai momen ketika jiwa berhenti melawan dan mulai mendengarkan kerinduan terdalamnya kepada Allah, sebuah kondisi yang justru difasilitasi oleh keheningan dan keterbukaan batin dalam proses *trance* terapeutik.¹⁰⁸ Oleh karena itu, *Islamic hypnotherapy* bukan hanya intervensi psikologis, tetapi juga proses *tazkiyatun nafs* yang mendukung pemulihan secara holistik.

¹⁰⁵ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*.

¹⁰⁶ al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin 1 (Seri 1-4): Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*.

¹⁰⁷ al-Jauziyah, *Ad-Daa Wa Ad-Dawaa — Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah*.

¹⁰⁸ Rumi dan Jabir, *Masnawi Maknawi Maulana Rumi (KITAB 2, BAIT 1-1931)*.

b. Mekanisme Kerja dan Efektivitas Terapi

Secara mekanistik, *Islamic hypnotherapy* berlangsung melalui empat langkah utama:¹⁰⁹ induksi relaksasi Islami, pendalaman (*deepening*) dari alfa menuju theta, pemberian sugesti Islami, dan *post-hypnotic suggestion*. Pada tahap induksi, klien dipandu melakukan relaksasi napas yang disertai dzikir ritmis seperti “*Allaaah...*” saat menarik napas dan “*Huuuu...*” saat menghembuskan napas, atau pengulangan “*Allah... Allahu... Hu...*” secara perlahan. Pola napas yang lambat ini, dipadukan dengan dzikir, terbukti menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik, membantu tubuh memasuki relaksasi mendalam.¹¹⁰ Dzikir juga meningkatkan gelombang otak *alfa-theta*, yang berkaitan dengan ketenangan spiritual dan kondisi *trance* terapeutik.¹¹¹

Dalam situasi ini, proses hipnoterapi menjadi lebih efektif karena perhatian lebih terkendali dan sistem emosional menjadi lebih stabil, sesuai dengan kajian neurokognitif tentang hipnosis.¹¹² Maka dari itu, penggunaan dzikir sebagai teknik induksi memiliki dasar fisiologis dan spiritual yang saling memperkuat dalam proses penyembuhan luka batin. Pargament menyatakan bahwa kegiatan spiritual seperti dzikir dapat memberikan kestabilan emosional dan

¹⁰⁹ Lisa Rahmania dkk., “Teknik Hipnoterapi dalam Konseling Islam,” *Journal, Al-Hasanah: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 10, no. 01 (2025): 199–210, <https://doi.org/10.51729/10011561>.

¹¹⁰ Majd AlGhatrif dan Joseph Lindsay, “A brief review: history to understand fundamentals of electrocardiography,” *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives* 2, no. 1 (2012): 14383, <https://doi.org/10.3402/jchimp.v2i1.14383>; Alfi Wirda Mawaddah dan Yuliana Intan Lestari, *Efektivitas Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi: Kajian Literatur*, 7, no. 2 (2024).

¹¹¹ H. Doufesh dkk., “Effect of Muslim prayer (Salat) and dhikr on alpha EEG: A pilot study,” *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 18, no. 7 (2012): 622–28; Nurul Fajri, “Frekuensi Gelombang Otak dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi),” *Jurnal Filsafat Indonesia* 3, no. 2 (2020): 40–47, <https://doi.org/10.23887/jfi.v3i2.22299>.

¹¹² J. H. Gruzelier, “Hypnosis and the Control of Attention: Advances in Cognitive Neuroscience,” *Consciousness and Cognitive* 15, no. 2 (2006): 344–54.

membantu membuka ruang untuk proses pencarian makna (*meaning reconstruction*).¹¹³

Tahap pendalaman (*deepening*) *alfa* menuju *theta* dilakukan melalui pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an, terutama QS. Ar-Ra'd:28, yang menegaskan bahwa ketenangan hati berasal dari dzikir kepada Allah SWT. Dalam konteks hipnoterapi, ayat ini memperkuat kondisi *deepening* dan menciptakan rasa aman bagi klien untuk mengekspresikan pengalaman emosional terdalam.¹¹⁴ Selanjutnya, terapis memberikan sugesti Islami berupa sugesti positif, seperti memaafkan, menyerahkan diri, atau percaya diri, yang sesuai dengan nilai-nilai Islam dan mudah diterima oleh bawah sadar klien yang sedang dalam kondisi sugestibel.

Langkah terakhir berupa *post-hypnotic suggestion* diberikan untuk memastikan perubahan bertahan setelah sesi berakhir, seperti melalui komitmen ibadah, dzikir, atau afirmasi keberhargaan diri. Mekanisme ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya. Winarsih dan Rohmadani menemukan adanya penguatan ketenangan batin dan regulasi emosional setelah terapi berbasis ayat Al-Qur'an dalam sesi hipnosis.¹¹⁵ Badruzaman melaporkan bahwa afirmasi Islami membantu klien mengakses memori traumatis dan memudahkan proses pemaafan.¹¹⁶ Maryudhiyanto menekankan bahwa *Islamic hypnotherapy* memberikan pemulihan spiritual sekaligus emosional, terutama bagi klien yang mengalami trauma religi atau krisis makna.¹¹⁷ Temuan lain dari Rosendahl dkk., Rohmadani dan Khoiryasdien, serta Rohmadani dan Winarsih

¹¹³ Pargement, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*.

¹¹⁴ Alladin, *Cognitive Hypnotherapy: A New Vision for Psychotherapy* (Routledge, 2018).

¹¹⁵ Winarsih dan Rohmadani, "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety Towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders."

¹¹⁶ Badruzaman, "Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) sebagai Metode Alternatif dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi di Indonesia."

¹¹⁷ Maryudhiyanto, "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter."

menunjukkan penurunan signifikan gejala stres, kecemasan, dan depresi setelah klien menjalani *Islamic hypnotherapy*.¹¹⁸

Secara umum, mekanisme yang menggabungkan relaksasi fisiologis, restrukturisasi kognitif, dan stimulasi spiritual menjadikan *Islamic hypnotherapy* sebagai terapi psikospiritual yang efektif untuk menyembuhkan luka batin (*emotional wound*) dan luka spiritual.

c. Tahapan Islamic Hypnotherapy di Biro Psikologi Metamorfosa

Praktik *Islamic hypnotherapy* di Biro Psikologi Metamorfosa berlangsung melalui empat tahapan yang terstruktur dan terintegrasi. **Pertama**, tahap induksi relaksasi Islami: klien dipandu mengatur pernapasan melalui dzikir ritmis “*Allaaah...*” saat menarik napas, “*Huuuu...*” saat membuang napas.¹¹⁹ Pola ini menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik¹²⁰ dan menggeser gelombang otak dari *beta* (sadar aktif) menuju *alfa* (relaksasi awal).¹²¹

Kedua, tahap pendalaman *deepening* (*trance alfa* menuju *theta*) melalui sugesti Islami yang dipilih menyesuaikan klien dengan satu tujuan yaitu memunculkan ketenangan hati (*tathmainnal qulub*) bersumber dari dzikir kepada Allah sekaligus memperkuat rasa aman spiritual klien hingga bawah sadar semakin terbuka.¹²² **Ketiga**, tahap intervensi terapeutik dengan membawa klien berdialog dan tetap memberikan sugesti Islami, sebagai inti

¹¹⁸ Rosendahl dkk., “Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues,” Januari 2024; Varisna Rohmadani dan Dyorita Khoiryasdien, “Efektivitas Islamic Hypnotherapy untuk Menurunkan Stres pada Remaja Akhir”; Rohmadani dan Winarsih, “Asmaul Husna-Based Hypnotherapy to Reduce Anxiety, Stress, and Depression in New College Student.”

¹¹⁹ Lisa Rahmania dkk., “Teknik Hipnoterapi dalam Konseling Islam.”

¹²⁰ Mawaddah dan Lestari, Efektivitas Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi: Kajian Literatur.

¹²¹ Doufesh dkk., “Effect of Muslim prayer (Salat) and dhikr on alpha EEG: A pilot study”; Fajri, “Frekuensi Gelombang Otak dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi).”

¹²² Alladin, *Cognitive Hypnotherapy: A New Vision for Psychotherapy* (Routledge, 2018).

sesi.¹²³ Dalam kondisi *trance theta*, klien diajak mengakses memori emosional terdalam melalui metafora, dialog batin, dan imajinasi terbimbing. Terapis memberikan sugesti berupa nilai memaafkan, penyerahan diri kepada Allah, penerimaan takdir, dan keberhargaan diri yang meresap langsung ke bawah sadar klien dalam kondisi sugestibel.¹²⁴ Hal ini bukan sekadar restrukturisasi kognitif, melainkan proses *tazkiyatun nafs* yang membangun ulang makna spiritual klien dari dalam.¹²⁵

Keempat, tahap *post-hypnotic suggestion*: jangkang perubahan yang diberikan menjelang akhir sesi, berupa afirmasi keberhargaan diri, atau pengingat spiritual yang relevan dengan permasalahan spesifik klien.¹²⁶ Tujuannya memastikan transformasi yang terjadi dalam sesi tidak berhenti di ruang terapi, tetapi berlanjut dalam kehidupan sehari-hari.¹²⁷ Keempat tahapan ini membentuk satu kesatuan proses psikospiritual yang bergerak secara bertahap: dari relaksasi tubuh, pembukaan bawah sadar, rekonstruksi makna, hingga internalisasi nilai Islami dalam kehidupan nyata. Inilah yang membedakan *Islamic hypnotherapy* di Metamorfosa dari hipnoterapi konvensional bukan hanya pada label “Islami”-nya, tetapi pada cara nilai-nilai Islam difungsikan secara struktural dalam setiap tahapan terapi

¹²³ Lankton, Broader Implications Of Ericksonian Therapy; Schmidt, “Feeling Safe With Hypnosis.”

¹²⁴ Badruzaman, “Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) sebagai Metode Alternatif dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi di Indonesia”; Winarsih dan Rohmadani, “Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent’s Anxiety Towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders.”

¹²⁵ Afifah Nabil Hasna Aisy dkk., “Hakikat Jiwa dalam Harmoni Akal, Nafsu, dan Ruh: Kajian Pemikiran Imam Al-Ghazali,” *EL-FIKR: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam* 6, no. 1 (2025): 92–109, <https://doi.org/10.19109/el-fikr.v6i1.26769>.

¹²⁶ Maryudhiyanto, “Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter.”

¹²⁷ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (Guilford Publications, 2011).

d. Peran *Islamic hypnotherapy* dalam Penyembuhan Luka Batin (*Emotional Wound*)

Penyembuhan luka batin (*emotional wound*) membutuhkan pendekatan yang mampu menjangkau tiga dimensi utama: kognitif, emosional, dan spiritual. McCullough menekankan bahwa pemaafan sebagai respon emosional dan spiritual merupakan langkah penting untuk meredakan luka emosional dan membebaskan beban psikologis.¹²⁸ Park melalui teori *Meaning-Making* menjelaskan bahwa pemulihan dari luka batin terjadi ketika individu mampu memberikan makna baru terhadap pengalaman traumatisnya.¹²⁹ Proses konstruksi makna ini sangat terkait dengan nilai-nilai spiritual, terutama ketika trauma berkaitan dengan rasa kehilangan, ketidakadilan, atau keterlukaan moral.

Islamic hypnotherapy berperan penting dalam membantu rekonstruksi makna tersebut. Dalam proses *trance theta*, klien dapat mengakses memori emosional dengan aman dan terarah, sementara sugesti Islami mendukung mereka untuk meninjau pengalaman traumatis dari sudut pandang tauhid, kasih sayang Allah SWT, serta membuka pemaafan terhadap diri sendiri dan orang lain. Maryudhiyanto menegaskan bahwa proses ini bukan hanya restrukturisasi pikiran, tetapi juga rekonstruksi spiritual yang terluka.¹³⁰ Pemahaman Ibn Qayyim menambahkan bahwa dzikir dan refleksi mendalam membantu hati melepaskan belenggu emosional dan kembali kepada keadaan sakinah.

Secara empiris, beberapa studi terdahulu mendukung relevansi *Islamic hypnotherapy* dalam penyembuhan luka batin. Konseling kelompok oleh Nur Kur'ani dan Imran menunjukkan penurunan tekanan emosional, meskipun belum menyentuh aspek

¹²⁸ McCullough, "Forgiveness as Human Strength."

¹²⁹ Park, "Meaning Making in the Context of Truma."

¹³⁰ Maryudhiyanto, "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter."

spiritual sedalam *Islamic hypnotherapy*.¹³¹ Pendekatan *inner child* membantu memahami luka di masa kecil, tetapi belum mengintegrasikan nilai Qur'ani.¹³² Terapi SEFT oleh Yusmi et al. menunjukkan efektivitas spiritual dalam mengatasi trauma, namun *Islamic hypnotherapy* memiliki mekanisme yang lebih sistematis untuk menjangkau pikiran bawah sadar.¹³³ Oleh karena itu, *Islamic hypnotherapy* menjadi metode paling relevan untuk penyembuhan luka batin karena menggabungkan rekonstruksi kognitif, pelepasan emosional, dan pemulihan spiritual secara terpadu.

3. Spiritualitas dan Pemaknaan Spiritual

a. Spiritualitas dalam Perspektif Psikologi dan Islam

Dalam psikologi, spiritualitas dipahami sebagai aspek terdalam dari diri manusia yang berkaitan dengan pencarian makna hidup, pengalaman keberhubungan dengan sesuatu yang transenden, serta usaha untuk mencapai keseimbangan batin. Ellison mendefinisikan spiritualitas sebagai harmoni antara *religious well-being* dan *existential well-being*, yang keduanya berkontribusi terhadap kemampuan individu untuk menemukan arah hidup dan proses pemulihan psikologis.¹³⁴ Konsep ini sejalan dengan pandangan Ryff mengenai kesejahteraan psikologis, yang menekankan bahwa makna hidup, hubungan positif, dan aktualisasi diri adalah komponen penting dari kesehatan mental.¹³⁵ Luka batin yang mengganggu dimensi makna dan identitas sering kali

¹³¹ Nur Kur'ani dan Imran, "Implementasi Konseling Kelompok sebagai Upaya Menyembuhkan Luka Batin Siswa di SMP 1 Kota Pontianak."

¹³² Oktariani dkk., "Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif," 2024.

¹³³ Yusmi dkk., "Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu."

¹³⁴ Ellison, "Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement"; Muhimmatul Hasanah, *Religion, Existential Anxiety, and the Search for Lifes Meaning: A Humanistic Psychology Approach in Religious Societies*, t.t.; Perry, "Religious/Spiritual Abuse, Meaning-Making, and Posttraumatic Growth."

¹³⁵ Ryff, "Well-being and Meaning in Life."

menyebabkan ketidakharmonisan spiritual, sehingga spiritualitas memiliki posisi penting dalam proses pemulihan emosional.

Dalam pandangan Islam, spiritualitas berakar dari proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang bertujuan menenangkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah. Al-Ghazali menegaskan bahwa hati adalah pusat dari spiritualitas dan sumber kebahagiaan batin, sehingga penyucian hati melalui dzikir, taubat, dan introspeksi adalah kunci untuk memulihkan keadaan psikis.¹³⁶ Ibn Qayyim menyatakan bahwa hati yang sakit (*maradhul qalb*) mempengaruhi pikiran dan perilaku, dan penyembuhannya hanya mungkin dilakukan melalui kedekatan spiritual dengan Allah.¹³⁷ Konsep ini diperkuat oleh QS. Ar-Ra'd: 28, yang menyatakan bahwa ketenangan hati berasal dari dzikir kepada Allah. Oleh karena itu, baik dalam perspektif psikologi maupun Islam, spiritualitas dianggap sebagai dimensi penting dalam menjaga kesehatan batiniah individu.

Rumi, dari dimensi yang berbeda memperdalam pemahaman ini dengan menegaskan bahwa spiritualitas sejati bukan tentang kesempurnaan kondisi batin, tetapi tentang keberanian untuk terus bergerak menuju Allah meskipun dalam keadaan luka. *Mahabbah* atau cinta Ilahi dalam pemikiran Rumi justru tumbuh dari titik-titik kerentanan jiwa, bukan dari kenyamanan.¹³⁸ Dengan demikian, *Islamic hypnotherapy* yang memberikan ruang bagi klien untuk menyentuh kerentanan terdalam mereka dapat dipahami sebagai praktik yang secara tidak langsung memfasilitasi pertumbuhan *mahabbah* dalam diri klien.

¹³⁶ al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin 1 (Seri 1-4): Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*.

¹³⁷ Al-Jauziyyah, *Ad Daa Wa Ad Dawaa : Macam2 Penyakit Hati*.

¹³⁸ Rumi dan Jabir, *Matsnawi Maknawi Maulana Rumi (KITAB 2, BAIT 1-1931)*.

b. Peran Spiritualitas dalam Penyembuhan Luka Batin (*Emotional Wound*)

Spiritualitas memiliki peran kunci dalam proses penyembuhan luka batin, karena menawarkan kerangka makna yang dapat membantu menafsirkan pengalaman menyakitkan secara lebih adaptif. Menurut teori *Meaning-Making*, pemulihan trauma terjadi ketika individu mampu menemukan atau membangun kembali makna yang sesuai dengan pengalaman hidupnya.¹³⁹ Luka batin yang merusak struktur makna internal bisa diperbaiki ketika spiritualitas memberikan kerangka interpretasi baru yang menumbuhkan harapan dan penerimaan diri. Selain itu, Pargament dalam teori *Religious Coping* menunjukkan bahwa doa, dzikir, dan penyerahan diri kepada Tuhan berfungsi sebagai strategi *coping* yang efektif untuk mengurangi kecemasan, mengontrol diri, dan memperkuat daya tahan psikologis.¹⁴⁰

Penelitian sebelumnya menegaskan peran spiritualitas dalam penyembuhan luka batin. Program psikoedukasi *inner child* menunjukkan bahwa pemulihan trauma masa kecil jadi lebih efektif ketika klien memahami nilai spiritual yang relevan dengan pengalaman mereka.¹⁴¹ Terapi SEFT menunjukkan bahwa menggabungkan aspek spiritual dalam proses *tapping* mempercepat pengurangan gejala emosional.¹⁴² Kajian psikospiritual tentang penyembuhan luka batin mengungkap bahwa tingkat kedalaman spiritual menjadi faktor utama yang membedakan pemulihan jangka pendek dan jangka panjang.¹⁴³ Dalam pandangan Islam, spiritualitas

¹³⁹ Park, "Meaning Making in the Context of Truma."

¹⁴⁰ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*.

¹⁴¹ Oktariani dkk., "Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif," 2024.

¹⁴² Yusmi dkk., "Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu."

¹⁴³ Izzah Aliyah Zahra dkk., "Trauma Masa Kecil: Kekerasan yang Memicu Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD)," *Flourishing Journal* 3, no. 11 (2023): 459–67, <https://doi.org/10.17977/um070v3i112023p459-467>.

membantu individu melihat penderitaan sebagai bagian dari perjalanan iman. Hal ini menjadikan proses pemaafan, penerimaan, dan rekonstruksi makna lebih kuat. Dengan begitu, spiritualitas bukan hanya menjadi sumber kenyamanan batin, tetapi juga dasar untuk transformasi psikologis dan eksistensial.

c. Makna Spiritualitas dalam *Islamic Hypnotherapy*

Islamic hypnotherapy adalah pendekatan terapeutik yang menggabungkan hipnoterapi dengan nilai-nilai spiritual Islam. Hal ini menciptakan perubahan emosional dan spiritual secara bersamaan pada klien. Dalam keadaan *trance tetha*, pikiran bawah sadar menjadi lebih terbuka terhadap sugesti positif. Erickson menjelaskan dalam Barbara Schmidt bahwa hipnosis membantu individu untuk mengakses ingatan emosional terdalam mereka dengan aman dan intens.¹⁴⁴ Ketika proses hipnosis mencakup unsur-unsur spiritual seperti zikir, doa, atau ayat-ayat dari Al-Quran, hal itu menciptakan pengalaman transformatif. Pengalaman ini tidak hanya meringankan beban emosional tetapi juga menumbuhkan makna spiritual baru.

Proses membentuk makna spiritual dalam *Islamic hypnotherapy* dapat dijelaskan dengan beberapa teori. Pertama, Teori *Meaning-Making*¹⁴⁵ menjelaskan bahwa sugesti Islami membantu klien mengubah pengalaman traumatis melalui sudut pandang yang lebih luas, seperti konsep takdir, pemaafan, dan kasih sayang Allah. Kedua, teori *Spiritually Integrated Psychotherapy*¹⁴⁶ menyatakan bahwa memasukkan keyakinan spiritual dalam terapi memberikan cara pandang yang kuat untuk membantu penderita. Ketiga, konsep *tazkiyatun nafs*¹⁴⁷ menggambarkan bahwa penyucian

¹⁴⁴ Schmidt, "Feeling Safe With Hypnosis."

¹⁴⁵ Park, "Meaning Making in the Context of Truma."

¹⁴⁶ Pargement, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*.

¹⁴⁷ Al-Jauziyyah, *Ad Daa Wa Ad Dawaa: Macam2 Penyakit Hati*; al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin 1 (Seri 1-4): Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*.

jiwa melalui dzikir dan introspeksi dapat membebaskan hati dari energi negatif. Memunculkan pemahaman baru yang lebih tenang dan dekat dengan Allah.

Sejumlah penelitian mendukung peran *Islamic hypnotherapy* dalam membentuk makna spiritual. Winarsih dan Rohmadani menemukan bahwa sugesti Islami dalam sesi hipnosis memperkuat ketenangan batin dan memberikan pengalaman spiritual yang mendalam.¹⁴⁸ Badruzaman menunjukkan bahwa klien dapat menerima dan memaafkan pengalaman traumatis setelah menjalani hipnoterapi yang kaya dengan nilai spiritual.¹⁴⁹ Maryudhiyanto menjelaskan bahwa *Islamic hypnotherapy* membantu mengembalikan identitas spiritual klien yang terganggu karena luka batin.¹⁵⁰ Selain itu, penelitian Rohmadani dan Khoiryasdien serta Rohmadani dan Winarsih menunjukkan bahwa terapi ini dapat menurunkan stres, kecemasan, dan depresi sambil meningkatkan kedekatan klien dengan Allah.¹⁵¹

Dengan demikian, makna spiritual dalam *Islamic hypnotherapy* terbentuk melalui proses integratif. Proses ini meliputi penyadaran emosi, pelepasan beban psikologis, rekonstruksi makna melalui sugesti Al-Qur'an, dan pemulihan hubungan spiritual dengan Allah. Proses inilah yang menjadikan *Islamic hypnotherapy* bukan hanya teknik psikoterapi tetapi juga jalan penyembuhan ruhani yang mendalam.

¹⁴⁸ Winarsih dan Rohmadani, "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety Towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders."

¹⁴⁹ Badruzaman, "Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) sebagai Metode Alternatif dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi di Indonesia."

¹⁵⁰ Maryudhiyanto, "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter."

¹⁵¹ Varisna Rohmadani dan Dyorita Khoiryasdien, "Efektivitas Islamic Hypnotherapy untuk Menurunkan Stres pada Remaja Akhir"; Rohmadani dan Winarsih, "Asmaul Husna-Based Hypnotherapy to Reduce Anxiety, Stress, and Depression in New College Student."

d. Relevasi Usia dan Pemaknaan Spiritual

Perkembangan spiritual individu berhubungan erat dengan tahap usia. Jeffrey Jensen Arnett memperkenalkan konsep *emerging adulthood*, yang didefinisikan sebagai fase transisi dari remaja ke dewasa. Fase ini berlangsung antara usia 18 dan 29 tahun. Di fase ini, individu melakukan eksplorasi identitas, mencari makna hidup, dan merefleksikan nilai-nilai pribadi, termasuk aspek religius dan spiritual.¹⁵² Orang mulai memahami pengalaman hidup mereka dengan lebih cermat, terutama yang berhubungan dengan trauma psikologis.

Dalam penelitian ini, partisipan berusia antara 18 dan 29 tahun, rentang yang dianggap Arnett sebagai *emerging adulthood*.¹⁵³ Pemilihan rentang usia ini didasarkan pada pertimbangan teoritis dan praktis. Secara teoritis, *emerging adulthood* adalah fase penting dalam pembentukan identitas spiritual seseorang. Saat orang beralih dari penghayatan agama yang normatif ke internalisasi nilai-nilai spiritual yang lebih dalam dan pribadi.¹⁵⁴ Secara empiris, individu dalam rentang usia ini biasanya cukup matang secara kognitif untuk merefleksikan pengalaman luka batin, mengaitkannya dengan keyakinan religius, dan membangun makna spiritual dari proses penyembuhan mereka. Oleh karena itu, partisipan di kelompok usia ini dianggap paling sesuai untuk memahami pemaknaan spiritual dari *Islamic hypnotherapy*.

Fase *emerging adulthood* menempatkan individu dalam kondisi di antara remaja dan dewasa. Dalam situasi ini, mereka menghadapi pertanyaan eksistensial tentang tujuan hidup, makna penderitaan, hubungan dengan Tuhan, dan nilai yang lebih tinggi.

¹⁵² Steve Sussman dan Jeffrey Arnett, "Emerging Adulthood: Developmental Period Facilitative of the Addictions," *Evaluation & the health professions* 37 (Februari 2014), <https://doi.org/10.1177/0163278714521812>; Arnett, *Emerging Adulthood*.

¹⁵³ Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*.

¹⁵⁴ Sussman dan Arnett, "Emerging Adulthood."

Spiritualitas pribadi berkembang melalui refleksi ini, yang mencakup pengalaman subjektif dan pencarian makna serta ritual.¹⁵⁵

Penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas di usia dewasa awal cenderung tumbuh melalui pengalaman sulit, seperti konflik emosional, krisis identitas, dan trauma. Pengalaman ini sering mendorong refleksi dan reinterpretasi makna diri. Akibatnya, spiritualitas berfungsi sebagai alat untuk mengatasi tekanan psikologis.¹⁵⁶ Hal ini berkaitan dengan penyembuhan luka batin, di mana pengalaman menyakitkan sering menjadi titik awal transformasi spiritual.

Dalam psikologi spiritual, pergeseran dari orientasi religius eksternal menuju internalisasi nilai adalah ciri fase *emerging adulthood*. Individu tidak hanya mengikuti ajaran agama secara normatif, tetapi juga mulai memahami makna spiritual secara pribadi. Pengalaman emosional mendalam, seperti kehilangan, kegagalan, dan konflik batin, sering memengaruhi proses ini, dianggap bagian dari perjalanan spiritual.¹⁵⁷

Wilber mengemukakan bahwa perkembangan spiritual adalah bagian dari evolusi kesadaran manusia menurut perspektif psikologi transpersonal.¹⁵⁸ Mereka yang telah melewati krisis identitas dan siap untuk refleksi mendalam biasanya memiliki kesadaran spiritual yang dapat memaknai penderitaan dengan cara yang lebih dalam. Oleh karena itu, metode penyembuhan luka batin

¹⁵⁵ Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*; Carolyn McNamara Barry dan Mona M. Abo-Zena, ed., *Emerging Adults' Religiousness and Spirituality: Meaning-Making in an Age of Transition* (Oxford University Press, 2014), <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199959181.001.0001>.

¹⁵⁶ Pamela Ebstyn King dan Chris J. Boyatzis, "Exploring Adolescent Spiritual and Religious Development: Current and Future Theoretical and Empirical Perspectives," *Applied Developmental Science* 8, no. 1 (2004): 2–6; Sussman dan Arnett, "Emerging Adulthood."

¹⁵⁷ Barry dan Abo-Zena, *Emerging Adults' Religiousness and Spirituality*; Gökmen Arslan, "Childhood Maltreatment, Spiritual Wellbeing, and Stress-Related Growth in Emerging Adults: A Conditional Approach to Responsibility," *Current Psychology* 44, no. 2 (2025): 1372–81, <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07280-6>.

¹⁵⁸ K. Wilber, *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy* (Shambhala, 2000), <https://books.google.co.id/books?id=8-yKcQRnD2EC>.

yang melibatkan aspek spiritual, seperti *Islamic hypnotherapy*, lebih relevan dan bermanfaat bagi orang dewasa.

Menurut perspektif Islam, kematangan spiritual sangat berkaitan dengan kedewasaan akal dan hati. Al-Ghazali mengatakan bahwa seiring bertambahnya usia dan pengalaman hidup, seseorang mampu merenungkan makna ujian hidup dan mendekati diri kepada Allah. Oleh karena itu, mereka yang telah mencapai kematangan psikologis dan spiritual cenderung memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang penderitaan dan luka batin.¹⁵⁹

Teori ini relevan dengan penelitian tentang luka batin dan *Islamic hypnotherapy*, karena spiritualitas berfungsi untuk merekonstruksi makna diri. Pada usia dewasa awal, orang memiliki kemampuan kognitif dan reflektif yang cukup matang untuk memahami hubungan antara pengalaman emosional, keyakinan religius, dan identitas diri. *Islamic hypnotherapy* dapat mendukung proses refleksi ini, sehingga luka batin dipahami sebagai bagian dari perjalanan spiritual individu, bukan hanya sebagai masalah psikologis.

Emerging adulthood juga merupakan periode sensitif untuk membentuk cara pandang seseorang, termasuk pandangan terhadap penderitaan dan kesembuhan. Selama fase ini, spiritualitas menjadi sumber makna dan harapan, terutama bagi mereka yang menghadapi kesulitan batin. Hal ini menunjang gagasan bahwa terapi yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual, seperti *Islamic hypnotherapy*, sangat penting bagi individu di tahap ini.¹⁶⁰

Teori *emerging adulthood* menyediakan landasan bahwa kemampuan individu untuk memaknai spiritualitas berkembang secara signifikan pada usia dewasa awal. Mereka mampu

¹⁵⁹ al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin 1 (Seri 1-4): Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*.

¹⁶⁰ Muhammad Naufal Elian Yassar dan Maria Magdalintan Kalvari Puspita Maraji's, "Konsep Diri Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Magister," *Psycho Idea* 22, no. 2 (2024): 93–104, <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v22i2.22093>.

merefleksikan pengalaman luka batin mereka dengan lebih dalam dan menghubungkannya dengan nilai religius serta makna hidup. Dalam penelitian ini, spiritualitas dilihat sebagai proses transformasi makna dari perspektif religius. Dengan menetapkan partisipan dalam rentang usia 18 hingga 29 tahun, penelitian ini secara empiris memastikan bahwa temuan tentang pemaknaan spiritual terhadap *Islamic hypnotherapy* mencerminkan dinamika psikospiritual khas pada fase *emerging adulthood*. Kontribusi teoretis penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara konseptual dan metodologis.

4. Perspektif Fenomenologis

a. Fenomenologi sebagai Dasar Pemahaman Pengalaman

Fenomenologi adalah pendekatan filsafat dan metode penelitian yang berfokus pada pemahaman pengalaman subjektif manusia sebagaimana ia muncul dalam kesadaran.¹⁶¹ Dalam perkembangannya, fenomenologi tidak menjadi aliran tunggal. Ia terbagi menjadi dua arus besar yang saling terkait tetapi dengan penekanan yang berbeda: fenomenologi deskriptif-transendental¹⁶² yang berakar pada pemikiran Husserl dan diterapkan oleh Moustakas, serta fenomenologi interpretif-hermeneutik¹⁶³ yang dikembangkan oleh Heidegger dan diperluas oleh van Manen.

Heidegger memperluas fenomenologi Husserl dengan menambahkan dimensi hermeneutika dan eksistensialisme. Ia menekankan bahwa manusia selalu berada dalam kondisi *being-in-the-world* yang tidak terpisahkan dari konteks sejarah dan

¹⁶¹ O. Hasbiansyah, "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi," *Mediator: Jurnal Komunikasi* 9, no. 1 (2008): 163–80, <https://doi.org/10.29313/mediator.v9i1.1146>.

¹⁶² Gusmira Wita dan Irhas Fansuri Mursal, "Fenomenologi dalam Kajian Sosial Sebuah Studi Tentang Konstruksi Makna," *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora* 6, no. 2 (2022): 325–38, <https://doi.org/10.22437/titian.v6i2.21211>.

¹⁶³ Mohammad Muslih dan Abdul Rahman, *Pengembangan Ilmu Sosial Model Fenomenologi dan Hermeneutika*, 7 (2021).

relasionalnya.¹⁶⁴ Perspektif ini sangat relevan untuk penelitian ini. Pemaknaan spiritual klien melalui *Islamic hypnotherapy* tidak terjadi dalam ruang hampa. Pemaknaan ini berlangsung dalam konteks keimanan, pengalaman luka batin, dan hubungan transendental dengan Allah, yang aktif membentuk cara mereka memahami dan mengartikan proses penyembuhan. Pemikiran hermeneutika Heidegger menjadi salah satu akar filosofis dari IPA sebagai metode analisis dalam penelitian ini.¹⁶⁵

Penelitian ini menyoroti arus fenomenologi interpretif-hermeneutik, berdasarkan gagasan bahwa pemaknaan spiritual tidak hanya bisa dideskripsikan secara murni, tetapi harus dipahami melalui interpretasi yang mempertimbangkan konteks keyakinan, pengalaman, dan hubungan transendental individu dengan Tuhan. Husserl menyediakan dasar epistemologis dalam tradisi fenomenologi, berpendapat bahwa pengalaman subjektif adalah sumber data paling autentik dan penting.¹⁶⁶ Prinsip ini melampaui prosedur *epoché*, menjadi fondasi penelitian ini. Dengan mendengarkan langsung pengalaman dan makna klien terhadap *Islamic hypnotherapy*, penulis dapat memahami fenomena penyembuhan spiritual secara menyeluruh. Dalam konteks IPA, warisan Husserl diteruskan bukan melalui reduksi fenomenologis, tetapi melalui penghargaan terhadap perspektif orang pertama sebagai sumber makna yang tidak bisa digantikan oleh pengamatan

¹⁶⁴ M. U. Mulyani dan S. P. Arizul Suwar, *Hermeneutika Eksistensial Transendental: Perjumpaan Filsafat dan Agama* (Zahir Publishing, 2022), <https://books.google.co.id/books?id=1mZCEQAAQBAJ>; Heidegger dkk., *Being and Time*.

¹⁶⁵ Lating dkk., “Eksplorasi Pengalaman Psikologis Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi: Studi Fenomenologi Religiusitas dan Relasi Dosen”; Mahendra Dwi Satrio Nugroho dan Yohanis Franz La Kahija, “Makna Pemakaian Gelar Kebangsawanan Jawa (Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis),” *Jurnal EMPATI* 5, no. 3 (2016): 518–23, <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15394>.

¹⁶⁶ Husserl dan Kersten, *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy: First Book: General Introduction to a Pure Phenomenology*; Abdul Nasir dkk., “Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif,” *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3, no. 5 (2023): 4445–51.

eksternal atau statistik. Pendekatan ini digunakan untuk mengeksplorasi dinamika batin dan pengalaman hidup tanpa dibatasi oleh kategori teoretis awal.¹⁶⁷

Sebagai pendekatan penelitian, fenomenologi menempatkan pengalaman subjektif sebagai kunci memahami realitas dari sudut pandang orang pertama. Dasar utamanya adalah pengalaman pribadi yang menjadi sumber data paling otentik untuk mengeksplorasi makna terdalam dari fenomena psikologis. Moustakas menekankan pentingnya menjadikan pengalaman peserta sebagai pusat dari seluruh proses penelitian. Prinsip ini diadopsi penuh dalam studi ini, terutama dalam wawancara mendalam dan analisis transkrip secara reflektif.¹⁶⁸ Walaupun Moustakas beroperasi dalam tradisi fenomenologi deskriptif-transendental yang berbeda, metode analisisnya tidak sama dengan IPA. Namun, keduanya berbagi nilai metodologis, seperti mendengarkan dengan penuh empati (*empathic listening*) dan menghindari penarikan kesimpulan terburu-buru. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat cocok untuk studi yang mengeksplorasi proses penyembuhan batin dan makna spiritual.

Dalam bidang psikologi dan studi spiritualitas, fenomenologi menjadi dasar teoretis utama untuk memahami pengalaman transformatif seperti krisis eksistensial, pencerahan, dan penyembuhan emosional. Washburn menekankan bahwa pengalaman psikospiritual sering kali bersifat halus, simbolis, dan subjektif, sehingga pendekatan fenomenologis dilakukan untuk menangkap dinamika yang dalam.¹⁶⁹ Van Manen secara khusus menyoroti bahwa pengalaman psikospiritual, seperti ketenangan batin, pemaafan, dan perubahan makna, merupakan fenomena yang halus dan sangat pribadi. Oleh karena itu, pendekatan reflektif-

¹⁶⁷ Manen, *Researching Lived Experience Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*.

¹⁶⁸ Moustakas, *Phenomenological Research Methodes*.

¹⁶⁹ M. Washburn, *The Ego and the Dynamic Ground* (SUNY Press, 1995).

interpretatif yang khas van Manen sesuai dengan orientasi hermeneutik dalam IPA yang digunakan dalam penelitian ini.¹⁷⁰ Hal ini juga sejalan dengan karakter luka batin sebagai fenomena internal yang tidak selalu tampak jelas.

Pendekatan fenomenologis juga menekankan pentingnya pemahaman dunia kehidupan (*lifeworld*) individu. Seamon menjelaskan bahwa pengalaman hidup manusia sarat makna yang dibentuk oleh interaksi, budaya, dan spiritualitas.¹⁷¹ Oleh karena itu, pemaknaan spiritual dalam proses penyembuhan melalui *Islamic hypnotherapy* hanya bisa dipahami secara menyeluruh apabila penulis menangkap deskripsi fenomenologis dari klien yang mengalaminya.

Dalam studi ini, fenomenologi interpretif-hermeneutik dipilih sebagai kerangka utama karena sesuai dengan sifat fenomena yang diteliti. Pemaknaan spiritual klien tidak terlepas dari kepercayaan mereka, luka batin, dan hubungan transendental dengan Allah, yang memengaruhi cara mereka memahami proses penyembuhan. Keempat tokoh Husserl, Heidegger, van Manen, dan Moustakas memiliki peran berbeda namun saling melengkapi. Husserl menyediakan dasar epistemologis tentang pengalaman subjektif, Moustakas menekankan pentingnya suara partisipan, Heidegger memberikan dasar filosofis interpretasi kontekstual, dan van Manen mengarahkan pada refleksi hermeneutik terhadap pengalaman psikospiritual. Pilihan metode IPA berasal dari kombinasi pandangan ini, karena mampu mengintegrasikan penghargaan terhadap pengalaman individu (Husserl), interpretasi

¹⁷⁰ Rahmat Ramatul Andika dkk., “Krisis Makna Hidup dalam Kalangan Santri Milenial: Pendekatan Fenomenologis terhadap Kegiatan Spiritual di Pesantren,” *Jurnal Khidmat Pendidikan* 7, no. 1 (2022): 45–60; Manen, *Researching Lived Experience Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*.

¹⁷¹ David Seamon, *Phenomenological Perspectives on Place, Lifeworlds and Lived Emplacement: The Selected Writings of David Seamon*, 1 ed. (Routledge, 2023), <https://doi.org/10.4324/9781003328223>.

kontekstual (Heidegger), dan kepekaan terhadap makna tersembunyi dalam narasi (van Manen).

b. Makna Pengalaman Psikospiritual Individu

Pengalaman psikospiritual adalah fenomena yang melibatkan aspek emosional, psikologis, dan spiritual yang saling berinteraksi dalam membentuk makna diri. Menurut James, pengalaman spiritual merupakan bagian dari dinamika batin manusia yang muncul saat individu berhubungan dengan realitas transenden atau kekuatan yang dianggap suci.¹⁷² Dalam sudut pandang psikologi transpersonal, pengalaman psikospiritual dapat mencakup proses penyembuhan, pelepasan emosi, peningkatan kesadaran, dan transformasi diri.¹⁷³

Dari sudut pandang psikologi eksistensial, pengalaman psikospiritual membantu individu memahami penderitaan dan menemukan arah baru dalam hidup. Frankl menjelaskan bahwa dalam penderitaan, manusia bisa menemukan makna baru yang mengubah cara pandangnya terhadap kehidupan.¹⁷⁴ Pemikiran ini sejalan dengan ide bahwa luka batin dapat memicu proses rekonstruksi makna spiritual jika individu menjalani refleksi dan penyembuhan secara sadar.

Dalam tradisi Islam, dinamika psikospiritual dijelaskan melalui konsep *tazkiyatun nafs*. Proses pembersihan jiwa untuk mencapai ketenangan batin (*al-nafs al-muthmainnah*). Al-Ghazali melihat pengalaman spiritual sebagai cara meningkatkan kesadaran yang membawa seseorang kembali kepada Tuhan melalui

¹⁷² William James, *The Varieties of Religious Experience* (1902; Global Grey, 2023).

¹⁷³ Stanislav Grof, *The Transpersonal Vision The Healing Potential of Nonordinary States of Consciousness* (Beacon Press, 1998).

¹⁷⁴ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*, trans. oleh Ilse Lasch, with Harold S. Kushner dan William J. Winslade (Beacon Press, 2006).

penyembuhan hati.¹⁷⁵ Oleh karena itu, pengalaman psikospiritual klien yang menjalani *Islamic hypnotherapy* bisa dipahami sebagai perjalanan menafsirkan ulang makna hidup dan hubungan dengan Allah.

Pengalaman psikospiritual sering muncul dalam bentuk kesadaran baru terhadap emosi yang selama ini terpendam. Menurut May, terapi yang menyentuh aspek eksistensial membantu klien mengakses lapisan terdalam dari pengalaman emosional dan menemukan makna dari penderitaan yang dialaminya.¹⁷⁶ Temuan penelitian tentang terapi berbasis spiritual menunjukkan bahwa klien merasa lebih mampu menerima masa lalu, memaafkan diri sendiri, dan memperkuat hubungan dengan Tuhan.

Dalam penelitian terdahulu, beberapa karya menunjukkan bahwa terapi psiko-spiritual seperti SEFT, meditasi dzikir, dan *Islamic hypnotherapy* mampu mengaktifkan proses pemaknaan spiritual yang memfasilitasi penyembuhan luka batin.¹⁷⁷ Temuan-temuan tersebut memperkuat alasan penggunaan fenomenologi, karena pengalaman psikospiritual tidak dapat diukur secara kuantitatif melainkan harus dideskripsikan dari perspektif klien.

c. Fenomenologis dalam Studi Pengalaman *Islamic Hypnotherapy*

Islamic hypnotherapy merupakan pendekatan terapi yang menggabungkan teknik hipnoterapi dengan nilai, konsep, dan praktik spiritual Islam.¹⁷⁸ Proses terapi ini bekerja melalui kedalaman kesadaran, sehingga pengalaman subjektif klien menjadi

¹⁷⁵ Siti Mutholingah dan Basri Zain, “Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam,” *journal TA’LIMUNA* 10, no. 1 (2021): 69–83, <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>.

¹⁷⁶ Rollo May, *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology* (Norton, 2015).

¹⁷⁷ Yusmi dkk., “Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu”; H. Rosendahl dkk., “Hypnotherapy and Emotional Recovery,” *International Journal of Clinical Hypnosis* 18, no. 2 (2024): 101–15; Maryudhiyanto, “Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter.”

¹⁷⁸ Varisna Rohmadani dan Dyorita Khoiryasdien, “Efektivitas Islamic Hypnotherapy untuk Menurunkan Stres pada Remaja Akhir.”

data utama yang perlu diungkap untuk memahami transformasi yang terjadi. Dengan demikian, fenomenologi sangat relevan untuk meneliti proses penyembuhan batin melalui *Islamic hypnotherapy*.

Secara teori, *Islamic hypnotherapy* beroperasi di area pikiran bawah sadar yang menyimpan luka emosional, kepercayaan negatif, dan pengalaman traumatis. Dalam kondisi *trance theta*, klien dapat lebih mudah mengakses memori emosional. Mereka juga dapat melakukan restrukturisasi makna melalui sugesti Islami, ayat Al-Qur'an, dan proses refleksi spiritual. Bagi fenomenologi, pengalaman *trance theta* ini adalah fenomena kesadaran yang perlu dipahami melalui deskripsi mendalam berdasarkan pengalaman klien.¹⁷⁹

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Islamic hypnotherapy* efektif dalam menurunkan kecemasan, stres, dan luka emosional.¹⁸⁰ Di samping itu, sejumlah studi menunjukkan bahwa teknik ini juga mendukung pengalaman spiritual yang mencakup ketenangan, kehadiran batin, perasaan pasrah, dan peningkatan hubungan dengan Allah.¹⁸¹ Fenomena-fenomena ini menjadi objek kajian fenomenologis karena seluruh prosesnya terjadi dalam dinamika subjektif kesadaran.

Dari perspektif fenomenologi, pengalaman penyembuhan melalui *Islamic hypnotherapy* tidak hanya melibatkan perubahan perilaku atau emosi. Ini juga berkaitan dengan rekonstruksi makna yang dialami klien. Hal ini sejalan dengan konsep *Meaning-Making* yang menjelaskan bahwa kesembuhan terjadi ketika individu menafsirkan ulang pengalaman traumatis dengan kerangka spiritual

¹⁷⁹ Moustakas, *Phenomenological Research Methodes*.

¹⁸⁰ Winarsih dan Rohmadani, "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety Towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders"; Rohmadani dan Winarsih, "Asmaul Husna-Based Hypnotherapy to Reduce Anxiety, Stress, and Depression in New College Student."

¹⁸¹ Maryudhiyanto, "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter."

yang memberi makna baru.¹⁸² *Islamic hypnotherapy*, yang menggunakan ayat Al-Qur'an dan sugesti religius, menciptakan ruang bagi terbentuknya makna tersebut.

Pendekatan fenomenologis membantu penulis memahami cara klien menginterpretasikan pengalaman *trance theta* sebagai bentuk penyucian hati, pemulihan kepercayaan diri, dan kedekatan dengan Tuhan. Pandangan ini sejalan dengan konsep spiritual *well-being* yang menekankan kualitas hubungan vertikal dengan Tuhan dan horizontal dengan diri sendiri serta sesama dalam proses penyembuhan.¹⁸³ Dengan demikian, studi fenomenologis memberikan kontribusi penting untuk menggambarkan cara *Islamic hypnotherapy* berfungsi sebagai proses psikospiritual yang menyembuhkan luka batin.

Secara metodologis, penggalan pengalaman fenomenologis dalam penelitian ini dilakukan melalui *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dikembangkan oleh Smith, Flower, dan Larkin pada tahun 2009.¹⁸⁴ IPA dipilih bukan semata karena pertimbangan teknis, tetapi juga karena secara filosofis IPA berakar dari tiga tradisi yang telah dijelaskan sebelumnya. Fenomenologi Husserl yang menekankan pengalaman subjektif sebagai sumber data utama, hermeneutika Heidegger yang mengedepankan pentingnya interpretasi kontekstual, dan idiografi yang menekankan pemahaman mendalam terhadap keunikan pengalaman individu. Melalui mekanisme *double hermeneutic* dalam IPA, penulis menafsirkan pemahaman partisipan terhadap pengalaman mereka sendiri, penelitian ini mampu menggali bukan hanya deskripsi permukaan tentang proses *Islamic hypnotherapy*. Tetapi juga lapisan makna spiritual terdalam yang dibangun oleh

¹⁸² Park, "Meaning Making in the Context of Truma."

¹⁸³ Perry, "Religious/Spiritual Abuse, Meaning-Making, and Posttraumatic Growth."

¹⁸⁴ J. A. Smith dkk., *Analisis Fenomenologi Interpretatif: Teori, Metode dan Penelitian* (Sage Publication, 2009).

masing-masing klien dalam perjalanan penyembuhan luka batin mereka.¹⁸⁵ Oleh karena itu, pilihan IPA sebagai metode analisis menjadi konsekuensi logis dan konsisten dari keseluruhan landasan fenomenologi interpretif-hermeneutik yang diadopsi dalam penelitian ini.

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Tujuannya menggali pemaknaan spiritual klien tentang penyembuhan luka batin (*emotional wound*) melalui *Islamic hypnotherapy*. Pendekatan fenomenologi fokus pada pemahaman pengalaman hidup partisipan. Hal ini membantu mengungkap dinamika batin, perubahan kesadaran, dan makna spiritual yang muncul selama proses terapi.¹⁸⁶ Fenomenologi interpretatif dipilih karena memandang pengalaman spiritual sebagai konstruksi makna. Makna ini bisa dijelaskan melalui refleksi mendalam terhadap narasi subjektif klien.¹⁸⁷

Metodologi ini mengikuti prinsip reduksi fenomenologis untuk memahami pengalaman dari perspektif partisipan.¹⁸⁸ Pendekatan ini digunakan untuk menggali inti pemulihan emosional dan spiritual yang muncul dari interaksi klien dengan *Islamic hypnotherapy*. Pendekatan ini juga sejalan dengan pendapat Sugiyono. Ia menyatakan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena dalam

¹⁸⁵ Ananda P. Purnamasari dan Yohannis Franz La Kahija, "Mengajar Sembari Belajar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis tentang Pengalaman Pengajar Muda Gerakan Indonesia Mengajar," *Jurnal EMPATI* 7, no. n3 (2020): 1020–30, <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21849>.

¹⁸⁶ Cresswell, *Inkuiri Kualitatif & Desain Penelitian: Memilih di Antara Lima Pendekatan*.

¹⁸⁷ J. A. Smith dkk., *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. (Sage Publication, 2009).

¹⁸⁸ Husserl dan Kersten, *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy: First Book: General Introduction to a Pure Phenomenology*.

konteks alam melalui perspektif subjek, bukan melalui variabel manipulasi atau perlakuan eksperimen.¹⁸⁹

Dalam konteks penelitian ini, fenomenologi menjadi kerangka yang tepat. Penulis menangkap bagaimana klien memaknai luka batinnya, merasakan proses penyembuhan psikospiritual, dan bagaimana makna baru terbentuk dari intervensi *Islamic hypnotherapy*. Dengan begitu, penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan proses pemulihan. Ia juga memahami esensi transformasi batin yang dialami klien. Penelitian ini memiliki kedalaman interpretatif yang relevan untuk pengembangan terapi psikospiritual berbasis nilai keislaman.

2. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah memahami pemaknaan spiritual klien terhadap penyembuhan luka batin (*emotional wound*) melalui *Islamic hypnotherapy* di Biro Psikologi Metamorfosa. Objek penelitian berupa pengalaman subjektif klien yang menjalani terapi dan merasakan perubahan psikologis maupun spiritual setelah sesi *Islamic hypnotherapy*. Dalam fenomenologi penelitian, objek penelitian berpusat pada pengalaman hidup (*lived experience*), yaitu pengalaman yang dialami langsung oleh individu dan dipahami melalui perspektif mereka sendiri.¹⁹⁰ Oleh karena itu, penelitian ini menekankan esensi pengalaman klien dalam proses penyembuhan luka batin secara psikospiritual. Sejalan dengan tujuan fenomenologi untuk mengungkap makna mendalam dari pengalaman terapeutik.¹⁹¹

Informan penelitian dipilih menggunakan *purposive sampling*, yang berarti pemilihan secara sengaja berdasarkan kesesuaian dengan tujuan dan fokus penelitian.¹⁹² Pemilihan ini mengikuti logika informasi yang kaya, mengingat kekuatan sampling kualitatif terletak pada seberapa

¹⁸⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Alfabeta, 2019).

¹⁹⁰ Moustakas, *Phenomenological Research Methodes*.

¹⁹¹ Cresswell, *Inkuiri Kualitatif & Desain Penelitian: Memilih di Antara Lima Pendekatan*.

¹⁹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*.

banyak informasi yang dapat digali dari setiap kasus, bukan pada keterwakilan statistik populasi.¹⁹³ Proses rekrutmen informan dilakukan dalam dua tahap. Pada tahap pertama, penulis berkoordinasi dengan Biro Psikologi Metamorfosa untuk mengidentifikasi klien yang sedang atau telah menjalani sesi *Islamic hypnotherapy* selama periode penelitian. Namun, dalam periode itu tidak ditemukan klien yang sepenuhnya memenuhi seluruh kriteria informan yang ditetapkan. Oleh karena itu, pada tahap kedua penulis melakukan rekrutmen aktif dengan menyebarkan *flyer* yang berisi informasi tentang kriteria partisipan, prosedur penelitian, dan jaminan kerahasiaan identitas. Dari delapan orang yang mendaftar sebagai calon partisipan, hanya dua orang yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian melalui proses seleksi dan penilaian awal. Dengan demikian, penelitian ini melibatkan dua informan utama yang menjalani seluruh proses penelitian secara penuh.

Penetapan dua informan dalam penelitian ini didasarkan pada prinsip metodologis IPA yang dikembangkan oleh Smith, Flower, dan Larkin. Prinsip ini menegaskan bahwa IPA adalah pendekatan idiografis yang menekankan kedalaman pemahaman terhadap pengalaman individu, bukan jumlah partisipan.¹⁹⁴ Dalam tradisi IPA, penelitian dengan dua partisipan adalah hal biasa dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, asalkan data yang dihasilkan kaya, mendalam, dan mampu menjawab pertanyaan penelitian secara menyeluruh.¹⁹⁵ Dengan demikian, dua informan yang dipilih melalui proses seleksi berlapis dalam penelitian ini menunjukkan akurasi metodologis yang tinggi, bukan keterbatasan.

¹⁹³ Michael Quinn Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*, Fourth edition (SAGE, 2015).

¹⁹⁴ Smith dkk., *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*.

¹⁹⁵ Edward John Noon, "Interpretive Phenomenological Analysis: An Appropriate Methodology for Educational Research?," *Journal of Perspectives in Applied Academic Practice* 6, no. 1 (2018): 75–83, <https://doi.org/10.14297/jpaap.v6i1.304>; Smith dkk., *Analisis Fenomenologi Interpretatif: Teori, Metode dan Penelitian*.

Kriteria informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) berusia antara 18 hingga 29 tahun sesuai dengan *fase emerging adulthood* yang menjadi kerangka perkembangan dalam penelitian ini; (2) bersedia menjalani dua sesi *Islamic hypnotherapy* yang difasilitasi oleh Biro Psikologi Metamorfoza; (3) teridentifikasi mengalami masalah yang berkaitan dengan luka batin berdasarkan hasil asesmen awal; (4) beragama Islam dan menjadikan nilai-nilai ke-Islaman bagian dari kehidupan sehari-hari; (5) bersedia berpartisipasi secara sukarela dan menandatangani *informed consent*; serta (6) mampu mengomunikasikan pengalaman batin dan spiritualnya secara verbal dengan baik.

Pemilihan rentang usia 18 hingga 29 tahun didasarkan pada pertimbangan teoretis bahwa pada fase ini individu memiliki kapasitas reflektif yang cukup matang untuk memaknai pengalaman spiritual secara mendalam, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka teori *emerging adulthood*.¹⁹⁶ Pemilihan subjek didasarkan pada keterlibatan langsung dalam proses terapi dan relevansinya dengan fokus penelitian. Pemilihan informan dalam penelitian ini tidak bergantung pada jumlah yang besar, tetapi pada kedalaman dan kualitas pengalaman yang dapat diungkapkan oleh partisipan.¹⁹⁷

Penentuan informan klien juga mempertimbangkan tanda-tanda pengalaman luka batin yang didapat dari asesmen awal, berupa wawancara singkat serta penggunaan alat bantu seperti Asesmen *Did I Experience Childhood Trauma?* dari Antonieta Contreras untuk membantu mengenali pengalaman trauma yang terjadi sejak masa kanak-kanak,¹⁹⁸ serta *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* dari Lovibond & Lovibond untuk mengetahui kondisi emosional klien.¹⁹⁹

¹⁹⁶ Sussman dan Arnett, "Emerging Adulthood"; Arnett, *Emerging Adulthood*.

¹⁹⁷ Smith dkk., *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*.

¹⁹⁸ Contreras, *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating, Understanding and Resolving Your Emotional Pain*.

¹⁹⁹ S. H. Lovibond dan P. F. Lovibond, *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (Psychology Foundation of Australia, 1996).

Skala tersebut tidak digunakan sebagai alat utama untuk mengukur, melainkan sebagai alat bantu untuk membantu mengenali pengalaman awal klien sebelum dilakukan eksplorasi yang lebih dalam melalui wawancara fenomenologis. Oleh karena itu, fokus utama penelitian tetap pada pemahaman tentang pengalaman pribadi klien terhadap *Islamic hypnotherapy*, sementara penggunaan skala hanya berfungsi sebagai alat bantu untuk menyelidiki data awal dan memahami latar belakang emosional yang dialami klien.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode yang saling melengkapi, seperti wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, dan penggunaan instrumen pendukung berupa skala psikologis. Semua teknik tersebut disusun sesuai dengan pendekatan fenomenologi yang menekankan eksplorasi pengalaman subjektif individu secara mendalam. Ini terutama bertujuan untuk memahami pemaknaan spiritual klien terhadap penyembuhan luka batin (*emotional wound*) melalui *Islamic hypnotherapy*.²⁰⁰ Dalam penelitian fenomenologis, penggalian makna pengalaman hidup partisipan menjadi fokus utama. Oleh karena itu, teknik pengumpulan data diarahkan untuk memperoleh deskripsi pengalaman yang autentik dari sudut pandang klien sebagai partisipan penelitian.²⁰¹

a.) Wawancara

Wawancara mendalam (*in-depth interview*) digunakan sebagai metode pengumpulan data utama dalam penelitian ini.

Teknik ini dipilih karena sesuai dengan pendekatan fenomenologis yang menempatkan pengalaman subjektif partisipan sebagai sumber data paling otentik.²⁰² Wawancara

²⁰⁰ Cresswell, *Inkuiri Kualitatif & Desain Penelitian: Memilih di Antara Lima Pendekatan*; Moustakas, *Phenomenological Research Methodes*.

²⁰¹ Smith dkk., *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*.

²⁰² Moustakas, *Phenomenological Research Methodes*.

dilakukan secara tatap muka dengan dua informan yaitu Bulan, perempuan berusia 21 tahun, dan Bintang, laki-laki berusia 21 tahun. Keduanya telah menjalani dua sesi *Islamic hypnotherapy* secara penuh di Biro Psikologi Metamorfosa, Yogyakarta. Panduan wawancara disusun berdasarkan rumusan masalah penelitian dengan pertanyaan terbuka yang bersifat eksploratif dan reflektif, sesuai dengan prinsip wawancara fenomenologis.²⁰³ Seluruh proses wawancara direkam dengan izin informan dan kemudian ditranskripsikan secara verbatim sebagai bahan analisis data.

Wawancara dilaksanakan dalam dua tahap yang saling berkaitan. **Tahap pertama** adalah wawancara asesmen pra-intervensi, yang dilakukan sebelum sesi *Islamic hypnotherapy* dimulai. Wawancara ini menggali kondisi luka batin yang dialami informan, latar belakang pengalaman emosional yang relevan, serta pemahaman dan harapan awal informan terhadap proses terapi. Dari tahap ini diperoleh data tentang kondisi psikospiritual awal kedua informan termasuk pengalaman Bulan yang merasa semakin jauh dari Allah dan tidak mampu berdoa, serta kondisi Bintang yang mempertanyakan makna hidupnya secara eksistensial dan berjuang dengan diagnosis *Bipolar Affective Disorder* (F31) dan ADHD.²⁰⁴ Data pra-intervensi ini berfungsi sebagai titik pembandingan untuk memahami perubahan yang terjadi setelah intervensi berlangsung.

Tahap kedua adalah wawancara mendalam pasca-intervensi, yang dilakukan setelah kedua sesi *Islamic hypnotherapy* selesai. Wawancara ini menjadi sumber data

²⁰³ J. W. Cresswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (Pustaka Belajar, 2016).

²⁰⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*.

utama penelitian, di mana informan mengungkapkan pengalaman subjektif, perubahan emosional, dan pemaknaan spiritual yang mereka rasakan selama dan setelah proses terapi.²⁰⁵ Dari tahap ini diperoleh data yang kaya dan mendalam seperti Bulan mengungkapkan pengalaman bertemu dengan sosok dirinya yang kecil dalam kondisi *trance theta*, munculnya ucapan “*Alhamdulillah*” secara spontan dari kedalaman bawah sadarnya sebagai ekspresi syukur dan penerimaan, serta perubahan orientasi spiritualnya yang ia gambarkan sebagai “*titik kembali, seolah aku berterima kasih karena aku sudah diizinkan kembali*”.²⁰⁶ Bintang mengungkapkan pengalaman menghadirkan sosok almarhum ibundanya dalam kondisi *trance theta*, proses rekonsiliasi intrapersonal melalui pelukan dan permintaan maaf kepada dirinya yang kecil, serta pergeseran dari pertanyaan eksistensial yang menghakimi menuju penerimaan diri yang ia ungkapkan dengan kalimat “*yasudah saya menerima diri saya yang seperti ini*” dan keyakinan bahwa “*Tuhan tidak sejahat itu*”.²⁰⁷ Kedua narasi ini menjadi data fenomenologis utama yang dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk mengungkap pola pemaknaan spiritual dalam penyembuhan luka batin melalui *Islamic hypnotherapy*

b.) Observasi

Observasi langsung dilaksanakan sebagai metode pengumpulan data pendukung yang melengkapi dan mengonfirmasi data wawancara mendalam. Peneliti berperan sebagai pengamat non-partisipan (*non-participant observer*) selama proses *Islamic hypnotherapy* berlangsung, dengan seizin

²⁰⁵ Nasir dkk., “Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif.”

²⁰⁶ Wawancara Post-Intervensi dengan Bulan, 24 April 2026 Pukul 18.00.

²⁰⁷ Wawancara Post-Intervensi dengan Bintang, 21 April 2026 Pukul 20.00.

penuh kedua informan dan terapis.²⁰⁸ Posisi ini memudahkan peneliti merekam dinamika proses terapi secara alami tanpa mengganggu jalannya sesi. Seluruh hasil pengamatan dicatat dalam catatan lapangan yang bersifat deskriptif dan reflektif, mengikuti lembar observasi terstruktur yang disusun berdasarkan tahapan *Islamic hypnotherapy*.

Observasi dilaksanakan dalam (4) sesi secara total yaitu dua sesi untuk Bulan dan dua sesi untuk Bintang yang masing-masing berlangsung di Biro Psikologi Metamorfosa, Yogyakarta. Hal-hal yang diobservasi meliputi seluruh rangkaian proses *Islamic hypnotherapy* pada kedua informan, mencakup sembilan aspek yang tersusun mengikuti tahapan terapi: (1) kondisi emosional dan kesiapan spiritual klien sebelum terapi dimulai (*pre-talk*); (2) respons klien terhadap induksi relaksasi melalui pernapasan dan dzikir (*induction*); (3) intensitas pengalaman batin selama pendalaman (*deepening*); (4) dinamika emosi dan penerimaan nilai spiritual selama intervensi inti (*therapeutic intervention*); (5) internalisasi sugesti Islami berupa pasrah, sabar, syukur, dan tawakkal (*post-hypnotic suggestion*); (6) kondisi emosional klien saat kembali ke kesadaran penuh (*awakening*); (7) ekspresi, refleksi, dan pernyataan verbal bermakna spiritual klien pasca-sesi (*debrief*); (8) kualitas interaksi klien-terapis dalam membangun kepercayaan terapeutik; serta (9) suasana dan kondisi lingkungan ruang terapi yang mendukung proses psikospiritual.²⁰⁹

Observasi ini secara langsung berkaitan dengan rumusan masalah penelitian yakni bagaimana pengalaman subjektif klien dalam menjalani *Islamic hypnotherapy* dan bagaimana

²⁰⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*.

²⁰⁹ Cresswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*.

pemaknaan spiritual terbentuk melalui proses tersebut. Karena data yang diperoleh dari observasi justru menangkap dimensi yang tidak selalu dapat diungkapkan klien secara verbal dalam wawancara seperti ekspresi tubuh, respons spontan, dan perubahan kondisi batin yang tampak secara perilaku.

Dari observasi terhadap Bulan, diperoleh data bahwa pada sesi pertama (9 April 2026) ia merespons induksi dzikir dengan mengangkat kedua tangannya ke posisi berdoa secara spontan sebuah respons non-verbal yang menandai mulai tersentuhnya dimensi spiritual dalam kesadarannya. Pada tahap intervensi terapeutik, catatan observasi mencatat: *“Bulan melihat sosok kecil yang berusia empat tahun dan sedang duduk di sebatang kayu di pinggir danau. Namun sosok kecil itu hanya diam dan tidak berbicara apapun.”*²¹⁰ Pada sesi kedua (23 April 2026), catatan observasi mencatat munculnya ucapan *“Alhamdulillah”* secara spontan dari Bulan dalam kondisi *trance theta* saat berdialog dengan metafora batu kerikil gangguan tidurnya, serta perubahan fisik yang bermakna: *“Muncul ketenangan dari Bulan ditunjukkan dengan senyuman setelah Bulan sepenuhnya sadar”* dan *“Bulan mengakui bahwa langkah dan pundaknya terasa lebih ringan.”*²¹¹

Dari observasi terhadap Bintang, diperoleh data bahwa pada sesi pertama catatan lapangan mencatat respons somatik yang khas: *“napas Bintang sangat teratur sesuai instruksi, otot yang lebih tenang dan santai, dengan postur yang cenderung relaks”* yang menandai keberhasilan tahap induksi. Pada tahap intervensi, Bintang menangis saat bertemu dengan sosok dirinya yang kecil meringkuk membawa belati, menandai akses

²¹⁰ Catatan Observasi Lapangan, Sesi 1 *Islamic Hypnotherapy* Bulan, 9 April 2026.

²¹¹ Catatan Observasi Lapangan, Sesi 2 *Islamic Hypnotherapy* Bulan, 23 April 2026.

terhadap lapisan luka batin yang paling dalam.²¹² Pada sesi kedua, catatan observasi lapangan mengonfirmasi terjadinya rekonsiliasi intrapersonal: “*Bintang berulang kali mengatakan 'maaf ma, maaf' dengan memeluk dirinya, diringi dengan tangisan sesegukan*”²¹³ sebuah tindakan spontan tanpa arahan terapis yang mencerminkan proses *islah* (perdamaian dengan diri sendiri) yang autentik.

c.) Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan untuk melengkapi informasi dari wawancara dan observasi. Tujuannya adalah agar data menjadi lebih kuat dan lengkap. Dalam penelitian ini, proses dokumentasi dimulai sejak awal rangkaian penelitian. Ini dilakukan dengan mengarsipkan lembar *informed consent* yang ditandatangani oleh setiap informan sebagai bukti persetujuan sukarela untuk berpartisipasi. Setelah *informed consent* ditandatangani, informan mengisi tiga instrumen skala psikologis. Hasil dari instrumen ini juga menjadi bagian dari dokumentasi penelitian, yaitu: (1) *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dari Lovibond & Lovibond²¹⁴ untuk menggambarkan kondisi emosional awal informan; (2) *Asesmen Did I Experience Childhood Trauma?* dari Antonieta Contreras²¹⁵ untuk membantu mengidentifikasi pengalaman luka batin dari masa kanak-kanak; serta (3) *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) dari Lynn G. Underwood²¹⁶ untuk memberikan gambaran awal tentang kualitas pengalaman

²¹² Catatan Observasi Lapangan, Sesi 1 *Islamic Hypnotherapy* Bintang, 9 April 2026.

²¹³ Catatan Observasi Lapangan, Sesi 2 *Islamic Hypnotherapy* Bintang, 20 April 2026.

²¹⁴ Lovibond dan Lovibond, *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*.

²¹⁵ Contreras, *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating, Understanding and Resolving Your Emotional Pain*.

²¹⁶ Lynn G. Underwood, “Ordinary Spiritual Experience: Qualitative Research, Interpretive Guidelines, and Population Distribution for the Daily Spiritual Experience Scale,” *Archive for the Psychology of Religion* 28, no. 1 (2006): 181–218.

spiritual informan dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga instrumen ini tidak digunakan sebagai alat diagnostik atau alat ukur utama penelitian. Sebaliknya, mereka berfungsi sebagai peta awal (*preliminary mapping*) yang membantu penulis memahami kondisi psikologis dan spiritual informan sebelum wawancara dan intervensi dilakukan. Instrumen ini juga berfungsi sebagai bahan perbandingan dalam proses analisis data.²¹⁷

Selain ketiga instrumen tersebut, dokumentasi yang dikumpulkan mencakup arsip dari lembaga, catatan terapi, rekaman proses hipnoterapi yang tersedia dan diizinkan, serta berbagai dokumen lain yang berkaitan dengan proses terapi dan pengalaman klien. Creswell menyatakan bahwa dokumentasi memberikan data dengan konteks dan sejarah yang tidak selalu bisa diperoleh melalui wawancara. Hal ini membantu meningkatkan kelengkapan dan kepercayaan data dalam penelitian.²¹⁸ Dengan demikian, penggabungan wawancara, observasi, dan dokumentasi membantu penulis memahami dengan lebih baik bagaimana klien memaknai aspek spiritualnya saat menjalani *Islamic hypnotherapy*.

4. Teknik Validasi Data

Validasi data dalam penelitian ini dilakukan melalui triangulasi teknik, yaitu membandingkan data yang diperoleh dari tiga metode berbeda terhadap subjek yang sama: wawancara mendalam pra dan pasca-intervensi, observasi langsung selama proses *Islamic hypnotherapy*, serta dokumentasi instrumen psikologis.²¹⁹ Pemilihan triangulasi teknik sesuai dengan orientasi fenomenologis IPA yang

²¹⁷ Smith dkk., *Analisis Fenomenologi Interpretatif: Teori, Metode dan Penelitian*; Moustakas, *Phenomenological Research Methodes*.

²¹⁸ Creswell, *Inkuiri Kualitatif & Desain Penelitian: Memilih di Antara Lima Pendekatan*.

²¹⁹ Creswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*.

menempatkan pengalaman subjektif klien sebagai sumber data tunggal yang diverifikasi lintas metode, bukan lintas informan.²²⁰ Dengan cara ini, konsistensi dan kedalaman makna dari setiap temuan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.

Data yang ditriangulasi mencakup tiga lapis yang saling mengonfirmasi. *Pertama*, data wawancara mendalam pra-intervensi dan pasca-intervensi yang merekam pengalaman subjektif dan pemaknaan spiritual kedua informan secara verbal. *Kedua*, data observasi langsung berupa catatan lapangan deskriptif-reflektif yang merekam respons non-verbal, ekspresi tubuh, dan perubahan kondisi batin yang tampak selama sesi berlangsung. *Ketiga*, data dokumentasi instrumen psikologis meliputi DASS, DSES, dan Asesmen *Childhood Trauma* yang memberikan gambaran kondisi psikospiritual awal kedua informan sebagai konteks pembanding.²²¹

Proses triangulasi ini secara konkret bekerja sebagai berikut. Pada Bulan, data wawancara pasca-intervensi yang menyatakan “*titik kembali seolah aku berterima kasih karena aku sudah diizinkan kembali*”²²² dikonfirmasi oleh data observasi yang mencatat munculnya ucapan “*Alhamdulillah*” secara spontan dalam kondisi *trance theta* serta senyuman yang muncul setelah Bulan sepenuhnya sadar²²³, sekaligus dibaca dalam konteks data instrumen yang menunjukkan skor DASS pada kategori sangat berat, skor DSES yang justru tinggi, dan skor *Childhood Trauma* yang mengindikasikan trauma kronis. Menunjukkan gambaran seseorang yang secara spiritual masih mencari, meski secara psikologis sangat terbebani. Pada Bintang, pernyataan dalam wawancara pasca-intervensi “*ya sudah saya menerima diri saya yang seperti ini*” dan “*Tuhan tidak sejahat itu*”²²⁴ dikonfirmasi oleh

²²⁰ Moustakas, *Phenomenological Research Methodes*.

²²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*; Smith dkk., *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*.

²²² Wawancara Post-Intervensi dengan Bulan, 24 April 2026 Pukul 18.00.

²²³ Catatan Observasi Lapangan, Sesi 2 *Islamic Hypnotherapy* Bulan, 23 April 2026.

²²⁴ Wawancara Post-Intervensi dengan Bintang, 21 April 2026 Pukul 20.00.

catatan observasi yang merekam tindakan spontan Bintang mengucapkan “*maaf ma, maaf*” sambil memeluk dirinya sendiri dalam kondisi *trance theta*²²⁵, dan dikontekskan oleh data instrumen yang menunjukkan skor DASS sangat berat, skor *Childhood Trauma* yang mengindikasikan trauma kronis menetap, serta skor DSES yang menunjukkan keterhubungan spiritual yang relatif tinggi namun disertai ambivalensi.

Ketiga instrumen pendukung seperti DSES, Asesmen *Did I Experience Childhood Trauma?*, dan DASS telah diverifikasi kelayakannya oleh dosen pembimbing tesis yang ahli di bidang psikologi dan penelitian kualitatif, melalui pemeriksaan kesesuaian indikator, kejelasan bahasa, dan relevansi konseptual dengan fokus penelitian. Instrumen-instrumen ini tidak digunakan sebagai alat diagnostik atau alat ukur utama, melainkan sebagai *preliminary mapping* yang memberikan konteks psikospiritual awal sebelum wawancara fenomenologis dilaksanakan, sekaligus menjadi salah satu lapis data dalam proses triangulasi teknik yang telah dijelaskan.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dikembangkan oleh Smith, Flowers, dan Larkin.²²⁶ IPA dipilih karena secara filosofis berakar dari tiga tradisi yang menjadi landasan penelitian ini: fenomenologi Husserl yang menempatkan pengalaman subjektif sebagai sumber data paling autentik, hermeneutika Heidegger yang menekankan interpretasi kontekstual, dan idiografi yang mengedepankan kedalaman pemahaman terhadap keunikan pengalaman individu.²²⁷ Melalui mekanisme *double hermeneutic* di

²²⁵ Catatan Observasi Lapangan, Sesi 2 *Islamic Hypnotherapy* Bintang, 20 April 2026.

²²⁶ Smith dkk., *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*.

²²⁷ Wita dan Mursal, “Fenomenologi dalam Kajian Sosial Sebuah Studi Tentang Konstruksi Makna”; Muslih dan Rahman, *Pengembangan Ilmu Sosial Model Fenomenologi dan Hermeneutika*.

mana peneliti menafsirkan partisipan memaknai pengalaman mereka sendiri IPA memungkinkan penggalian tidak hanya deskripsi permukaan, tetapi lapisan makna spiritual terdalam dari setiap informan.²²⁸

Analisis dilaksanakan melalui enam tahapan prosedural IPA secara berurutan.²²⁹ **Pertama**, peneliti membaca dan membaca ulang secara menyeluruh seluruh transkrip wawancara pra dan pasca-intervensi Bulan dan Bintang, catatan observasi lapangan dari empat sesi terapi, serta catatan lapangan reflektif untuk membangun pemahaman kontekstual yang utuh sebelum interpretasi dilakukan. **Kedua**, peneliti membuat catatan eksploratoris awal (*exploratory notes*) berupa komentar deskriptif, linguistik, dan konseptual terhadap ungkapan-ungkapan penting yang muncul dalam narasi kedua informan. **Ketiga**, dari catatan tersebut dikembangkan *emerging themes* atau tema-tema awal yang mencerminkan pengalaman emosional dan spiritual masing-masing informan secara individual. **Keempat**, tema-tema awal diorganisasi menjadi klaster tema yang lebih luas dan bermakna, seperti dinamika luka batin, proses rekonsiliasi intrapersonal, dan pemaknaan spiritual pasca-terapi. **Kelima**, seluruh proses diulang secara independen untuk informan kedua. **Keenam**, dilakukan analisis lintas kasus (*cross-case analysis*) untuk mengidentifikasi pola tema yang sama pada kedua informan tanpa menghilangkan keunikan masing-masing.²³⁰ Dari proses analisis ini, diperoleh tema-tema superordinat lintas klien yang menjadi temuan utama penelitian.

²²⁸ Moustakas, *Phenomenological Research Methodes*.

²²⁹ Cresswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*.

²³⁰ Smith dkk., *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*.

H. Sistematika Penulisan

Pada penyusunan penelitian tesis ini, terdapat empat pokok pemikiran yang selanjutnya akan dituangkan dalam sistematika pembahas sebagai berikut:

- BAB I** Pendahuluan
Pendahuluan mencakup pemaparan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.
- BAB II** Biro Psikologi Metamorfosa
Bab ini memaparkan tentang gambaran umum lokasi penelitian ini dilakukan sehingga yang termuat dalam bab ini meliputi: profil Biro Psikologi Metamorfosa, dan tenaga ahli di Biro Psikologi Metamorfosa.
- BAB III** pemaknaan spiritual klien terhadap penyembuhan luka batin (*emotional wound*) melalui *Islamic hypnotherapy*
Bab ini memaparkan hasil temuan dilapangan untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian yang dilakukan. Hasil dan pembahasan yaitu mengenai bagaimana pengalaman subjektif klien dalam menjalani *Islamic hypnotherapy* untuk penyembuhan luka batin, dan bagaimana pemaknaan spiritual klien terbentuk melalui proses *Islamic hypnotherapy* di Biro Psikologi Metamorfosa.
- BAB IV** Penutup
Penutup memuat kesimpulan penelitian dan saran dari penulis.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian fenomenologis terhadap dua informan yang menjalani dua sesi *Islamic hypnotherapy* di Biro Psikologi Metamorfosa, diperoleh jawaban atas dua rumusan masalah sebagai berikut.

Pertama, pengalaman subjektif kedua informan dalam proses penyembuhan luka batin melalui *Islamic hypnotherapy* berlangsung melalui tiga lapisan yang saling terhubung. Pada lapisan somatik, proses dimulai dari relaksasi tubuh, sensasi ringan, dan pelepasan ketegangan fisik sebagai pintu masuk menuju bawah sadar. Pada lapisan simbolik, kondisi *trance theta* membuka akses terhadap simbol-simbol batin yang merepresentasikan luka emosional terdalam berupa perjumpaan dengan sosok diri kecil yang terluka dan melalui simbol itulah rekonsiliasi intrapersonal berlangsung: mengakui luka, mendekatinya, dan berdamai dengannya. Pada lapisan spiritual-transendental, pengalaman terapeutik berkembang menjadi pergeseran relasi dengan Allah dari krisis, kejauhan, dan pertanyaan eksistensial, menuju syukur, penerimaan, dan tawakkal. Keseluruhan pengalaman ini tidak berlangsung melalui penghapusan rasa sakit, melainkan melalui keberanian menghadapi luka dan menempatkannya dalam makna yang lebih utuh.

Kedua, pemaknaan spiritual kedua informan terbentuk secara bertahap melalui enam pergerakan yang saling berkaitan: krisis spiritual sebagai titik masuk, perjumpaan simbolik dengan diri terdalam dalam *trance theta*, rekonsiliasi intrapersonal, internalisasi nilai-nilai Islami seperti syukur, ikhlas, memaafkan, dan tawakkal menuju transformasi relasi dengan Allah, hingga penerimaan diri yang aktif dan bermakna. *Islamic hypnotherapy* dalam konteks ini terbukti bukan sekadar intervensi psikologis, melainkan ruang *tazkiyatun nafs* yang memfasilitasi rekonstruksi makna hidup dan pemulihan relasi spiritual dengan Allah secara nyata, bertahap, dan mendalam.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disampaikan saran kepada lima pihak berikut:

Pertama, bagi praktisi *Islamic hypnotherapy*, hasil penelitian menunjukkan bahwa simbol-simbol bawah sadar yang muncul dalam kondisi *trance theta* seperti sosok *inner child*, metafora benda, dan dzikir spontan yang meenjadi pintu masuk utama penyembuhan. Oleh karena itu, praktisi perlu mengembangkan sensitivitas terapeutik terhadap simbol-simbol tersebut dan memastikan kehadiran terapeutik yang hangat, aman, dan tidak menghakimi sepanjang proses sesi.

Kedua, bagi lembaga layanan psikologi yang mengembangkan *Islamic hypnotherapy*, pendekatan ini perlu dipahami dan dijalankan sebagai intervensi psikospiritual yang holistik, bukan sekadar teknik relaksasi. Penguatan model intervensi yang terstruktur, supervisi profesional berkelanjutan, dan standar praktik yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual Islam perlu menjadi prioritas pengembangan kelembagaan.

Ketiga, bagi klien atau individu yang mengalami luka batin, penyembuhan bukan berarti menghapus masa lalu, tetapi belajar menghadapi, menerima, dan memaknainya kembali. Mencari bantuan psikologis adalah bentuk ikhtiar yang sehat bukan tanda kelemahan dan perjalanan menuju penerimaan diri serta kedekatan dengan Allah adalah bagian sah dari proses bertumbuh.

Keempat, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini terbatas pada dua informan dan dua sesi terapi. Penelitian berikutnya perlu memperluas jumlah dan keragaman partisipan, menggunakan desain longitudinal untuk mengikuti perkembangan pemaknaan spiritual jangka panjang, serta mempertimbangkan kombinasi pendekatan fenomenologis dengan pengukuran klinis untuk gambaran yang lebih komprehensif.

Kelima, bagi pengembangan keilmuan psikologi Islam, luka batin tidak cukup dipahami sebagai persoalan psikologis semata, tetapi juga

sebagai persoalan eksistensial dan spiritual. *Islamic hypnotherapy* layak dikembangkan lebih lanjut sebagai model integratif dalam kerangka psikoterapi berbasis spiritual Islam yang berorientasi pada rekonstruksi makna hidup, bukan sekadar pengurangan gejala



DAFTAR PUSTAKA

- A, Bessel, dan Van der Kolk. *The Body Keeps the Score Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. The Penguin Group, 2014.
- Aisy, Afifah Nabil Hasna, Salsabila Nur Hasan, dan Lukman Tirjaya Abadi. "Hakikat Jiwa dalam Harmoni Akal, Nafsu, dan Ruh: Kajian Pemikiran Imam Al-Ghazali." *EL-FIKR: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam* 6, no. 1 (2025): 92–109. <https://doi.org/10.19109/el-fikr.v6i1.26769>.
- AlGhatrif, Majd, dan Joseph Lindsay. "A brief review: history to understand fundamentals of electrocardiography." *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives* 2, no. 1 (2012): 14383. <https://doi.org/10.3402/jchimp.v2i1.14383>.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Ad Daa Wa Ad Dawaa : Macam2 Penyakit Hati*. Pustaka Imam Asy Syafii, 2016. <https://books.google.co.id/books?id=OTQcngEACAAJ>.
- Alladin, Assen. *Cognitive Hypnotherapy: A New Vision for Psychotherapy*. Routledge, 2018.
- Andika, Rahmat Ramatul, Nana Supriyani, dan Martin Kustati. "Krisis Makna Hidup dalam Kalangan Santri Milenial: Pendekatan Fenomenologis terhadap Kegiatan Spiritual di Pesantren." *Jurnal Khidmat Pendidikan* 7, no. 1 (2022): 45–60.
- Anggadewi, Brigitta Erlita Tri. "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja." *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development* 2, no. 2 (2020): 1–7.
- Arnett, Jeffrey. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd edition). 2019. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>.
- Arslan, Gökmen. "Childhood Maltreatment, Spiritual Wellbeing, and Stress-Related Growth in Emerging Adults: A Conditional Approach to Responsibility." *Current Psychology* 44, no. 2 (2025): 1372–81. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07280-6>.
- Asiones, Noel. "Second Wind: Understanding How Academics from the Philippines Adjust to Retirement." *Scientia - The International Journal on the Liberal Arts* 12, no. 1 (2023): 44–61. <https://doi.org/10.57106/scientia.v12i1.146>.
- Assagioli, R. *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. Hobbs, 1965.

- Ayu Noer Afifah. "Penafsiran Konsep Kehadiran Tubuh Dalam 'Fenomenologi Persepsi' Karya Merleau-Ponty: Sebuah Studi Literer Tentang Signifikansinya Dalam Pemahaman Pengalaman Manusia." *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 24, no. 1 (2024): 29–57. <https://doi.org/10.14421/ref.v24i1.5364>.
- Badruzaman, Dudi. "Islamic Modern Hypnotherapy (IMH) sebagai Metode Alternatif dalam Mempercepat Investigasi Kasus Korupsi di Indonesia." *Kodifikasia* 13, no. 2 (2019): 265. <https://doi.org/10.21154/kodifikasia.v13i2.1755>.
- Barry, Carolyn McNamara, dan Mona M. Abo-Zena, ed. *Emerging Adults' Religiousness and Spirituality: Meaning-Making in an Age of Transition*. Oxford University Press, 2014. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199959181.001.0001>.
- Bowlby, J. *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books, 1969.
- Contreras, Antonieta. *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating, Understanding and Resolving Your Emotional Pain*. 1 ed. Sentiment Publishing, 2025.
- Cresswell, J. W. *Inkuiri Kualitatif & Desain Penelitian: Memilih di Antara Lima Pendekatan*. 3 ed. Sage Publication, 2013.
- Cresswell, J. W. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Belajar, 2016.
- Dewi, Yeni Satroma, dan Merri Yelliza. "Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Menerapkan Terapi Dzikir Untuk Pemulihan Trauma Akibat Luka Batin." *Indonesian Research Journal on Education* 4, no. 4 (2024): 1484–91. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1357>.
- Doufesh, H., F. Ibrahim, N. A. Ismail, dan W. A. Ahmad. "Effect of Muslim prayer (Salat) and dhikr on alpha EEG: A pilot study." *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 18, no. 7 (2012): 622–28.
- Ellison, C. W. "Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement." *Journal of Psychology and Theology* 11, no. 4 (1983): 330–40.
- Faizin, Khoirul. "Psikologi Moral Al-Muhasibi (Studi atas Kitab al-Ri'ayahliHuquqAllah)." *al-Adalah* 16, no. 1 (2012): 251–70.
- Fajri, Nurul. "Frekuensi Gelombang Otak dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi)." *Jurnal Filsafat Indonesia* 3, no. 2 (2020): 40–47. <https://doi.org/10.23887/jfi.v3i2.22299>.

- Farah, Naila, dan Cucum Novianti. "Fitrah dan Perkembangan Jiwa Manusia dalam Perspektif Al-Ghazali." *Jurnal Yaqzhan: Analisis Filsafat, Agama dan Kemanusiaan* 2, no. 2 (2016): 189–215.
- Fragar, Robert. *Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. The Theosophical Publishing House, 1999.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Diterjemahkan oleh Ilse Lasch. With Harold S. Kushner dan William J. Winslade. Beacon Press, 2006.
- Fuchs, Thomas. "Chapter 1. The Phenomenology of Body Memory." Dalam *Advances in Consciousness Research*, vol. 84, disunting oleh Sabine C. Koch, Thomas Fuchs, Michela Summa, dan Cornelia Müller. John Benjamins Publishing Company, 2012. <https://doi.org/10.1075/aicr.84.03fuc>.
- Ghazali, I. al-. *Ihya' 'Ulumuddin 1 (Seri 1-4): Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*. Penerbit Marja, 2021. <https://books.google.co.id/books?id=xoAvEQAAQBAJ>.
- Grof, Stanislav. *The Transpersonal Vision The Healing Potential of Nonordinary States of Consciousness*. Beacon Press, 1998.
- Gruzelier, J. H. "Hypnosis and the Control of Attention: Advances in Cognitive Neuroscience." *Consciousness and Cognitive* 15, no. 2 (2006): 344–54.
- Hasanah, Muhimmatul. *Religion, Existential Anxiety, and the Search for Lifes Meaning: A Humanistic Psychology Approach in Religious Societies*. t.t.
- Hasbiansyah, O. "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi." *Mediator: Jurnal Komunikasi* 9, no. 1 (2008): 163–80. <https://doi.org/10.29313/mediator.v9i1.1146>.
- "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada." Diakses 15 September 2025. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Heidegger, Martin, Joan Stambaugh, dan Martin Heidegger. *Being and Time*. Revision. Disunting oleh Dennis J. Schmidt. SUNY Series in Contemporary Continental Philosophy. State Univ. of New York Press, 2010.
- Helmi, Avin Fadilla. "Model Teoretik Gaya Kelekatan, Atribusi, Respon Emosi, dan Perilaku." *Buletin Psikologi*, no. 2 (2004): 92–104.
- Herdianto, Adeline, dan Zahrasari Lukita Dewi. "Dinamika Meaning Making Process pada Emerging Adults dengan Riwayat Adverse Childhood

- Experiences dan Non-Suicidal Self-Injury.” *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma* 3, no. 2 (2022): 30–48.
- Herman, Judith Lewis. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence; From Domestic Abuse to Political Terror*. 2015 edition. Basic Books, 2015.
- Husserl, E., dan F. Kersten. *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy: First Book: General Introduction to a Pure Phenomenology*. Springer Netherlands, 2012. <https://books.google.co.id/books?id=geEsBAAAQBAJ>.
- Ibrahim, Ibrahim. “Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam.” *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 18, no. 2 (2018): 103–15. <https://doi.org/10.29300/syr.v18i2.1684>.
- Ilyas, Rahmat. “Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali.” *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (2017): 90–106.
- Izzah Aliyah Zahra, Indah Wahyuningrum, Femas Arifin Yahman, dan Nadia Khairina. “Trauma Masa Kecil: Kekerasan yang Memicu Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD).” *Flourishing Journal* 3, no. 11 (2023): 459–67. <https://doi.org/10.17977/um070v3i112023p459-467>.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience*. 1902; Global Grey, 2023.
- Janoff-Bulman, Ronnie. *Shattered Assumptions: Toward a New Psychology of Trauma*. Free Press, 1992.
- Jauziyah, Ibnu Qayyim al-. *Ad-Daa Wa Ad-Dawaa — Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i, t.t.
- Khusnadi, M. Hafidz, Muhammad Yusuf, dan Dedi Setiawan. *Konsep Tazkiyat Al-Nafs Al Ghozali Sebagai Metode Dalam Pendidikan Akhlak*. t.t.
- King, Pamela Ebstyn, dan Chris J. Boyatzis. “Exploring Adolescent Spiritual and Religious Development: Current and Future Theoretical and Empirical Perspectives.” *Applied Developmental Science* 8, no. 1 (2004): 2–6.
- Kurniawan, Kurniawan. “Masokhisme dalam Perspektif Fenomenologi Tubuh-Subjek Merleau-Ponty.” *MOZAIK HUMANIORA* 19, no. 1 (2019): 48–62. <https://doi.org/10.20473/mozaik.v19i1.11894>.
- Lankton, Stephen R. *Broader Implications Of Ericksonian Therapy*. Routledge, 2014.
- Lating, Ainun Diana, Fahmi Sallatalohy, Sawal Mahaly, dan M. Taib Kelian. “Eksplorasi Pengalaman Psikologis Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi: Studi Fenomenologi Religiusitas dan Relasi Dosen.” *A. D.*, t.t.

- Lisa Rahmania, Fitri Nurhaliza Ridwan, dan Nurul Azmi. "Teknik Hipnoterapi dalam Konseling Islam." *Journal. Al-Hasanah : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 10, no. 01 (2025): 199–210. <https://doi.org/10.51729/10011561>.
- Lovibond, S. H., dan P. F. Lovibond. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation of Australia, 1996.
- Manen, Max van. *Researching Lived Experience Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. The State University of New York Press, 1990.
- Maryudhiyanto, Liko. "Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter." *Jurnal Ruhul Islam* 2, no. 2 (2024): 75–85. <https://doi.org/10.33476/jri.v2i2.216>.
- Mawaddah, Alfi Wirda, dan Yuliana Intan Lestari. *Efektivitas Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi: Kajian Literatur*. 7, no. 2 (2024).
- May, Rollo. *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology*. Norton, 2015.
- McAdams, Dan P. *The Redemptive Self: Stories Americans Live By*. Revised and Expanded Edition. Oxford University Press, 2013.
- McCullough, M. E. "Forgiveness as Human Strength." *Journal of Social and Clinical* 19, no. 1 (2000): 43–55.
- Merleau-Ponty, Maurice. *Phenomenology of Perception*. Diterjemahkan oleh Donald A. Landes. Routledge, 2012. <https://doi.org/10.4324/9780203720714>.
- Mistur, Elisabeth J., Suza C. Scalora, Abigail A. Crete, dkk. "Inner Peace in a Global Crisis: A Case Study of Supported Spiritual Individuation in Acute Onset Phase of COVID-19." *Emerging Adulthood* 10, no. 6 (2022): 1543–60. <https://doi.org/10.1177/21676968221111965>.
- Moustakas, C. *Phenomenological Research Methodes*. Sage Publication, 1994.
- Mulyani, M. U., dan S. P. Arizul Suwar. *Hermeneutika Eksistensial Transendental: Perjumpaan Filsafat dan Agama*. Zahir Publishing, 2022. <https://books.google.co.id/books?id=1mZCEQAAQBAJ>.
- Muslih, Mohammad, dan Abdul Rahman. *Pengembangan Ilmu Sosial Model Fenomenologi dan Hermeneutika*. 7 (2021).

- Mutholingah, Siti, dan Basri Zain. "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam." *journal TA 'LIMUNA* 10, no. 1 (2021): 69–83. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>.
- Nasir, Abdul, Khaf Shah, Rusdy Abdullah Sirodj, M. Win Afgani, dan UIN Raden Fatah Palembang. "Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3, no. 5 (2023): 4445–51.
- Noon, Edward John. "Interpretive Phenomenological Analysis: An Appropriate Methodology for Educational Research?" *Journal of Perspectives in Applied Academic Practice* 6, no. 1 (2018): 75–83. <https://doi.org/10.14297/jpaap.v6i1.304>.
- Novitasari, Katharina Anggun Dwi, dan Gratianus Edwi Nugrohadi. "Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin." *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 1 (2021): 10–23. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i1.2954>.
- Nugroho, Mahendra Dwi Satrio, dan Yohanis Franz La Kahija. "Makna Pemakaian Gelar Kebangsawanan Jawa (Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis)." *Jurnal EMPATI* 5, no. 3 (2016): 518–23. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15394>.
- Nur Kur'ani, dan Yusida Imran. "Implementasi Konseling Kelompok sebagai Upaya Menyembuhkan Luka Batin Siswa di SMP 1 Kota Pontianak." *GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 8, no. 1 (2024): 25–38. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v8i1.6669>.
- Nuraeni, Aan, Ikeu Nurhidayah, Nuroktavia Hidayati, Citra Windani Mambang Sari, dan Ristina Mirwanti. "Kebutuhan Spiritual Pada Pasien Kanker." *Jurnal Keperawatan Padjadjaran* 3, no. 2 (2015). <https://doi.org/10.24198/jkp.v3i2.101>.
- Oktariani, Oktariani, Lodiana Ayu, dan Fenty Zahara Nasution. "Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif." *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2024): 71–75. <https://doi.org/10.51849/jp3km.v3i2.47>.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Guilford Publications, 2011.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press, 1997.

- Pargament, Kenneth I., H. G. Koenig, dan L. M. Peres. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE." *Journal of Clinical Psychology* 56, no. 4 (t.t.): 519–43.
- Park, C. L. "Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events." *Psychological Bulletin* 136, no. 2 (2010): 257–301.
- Patton, Michael Quinn. *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. Fourth edition. SAGE, 2015.
- Perry, Sarah. "Religious/Spiritual Abuse, Meaning-Making, and Posttraumatic Growth." *Religions* 15, no. 7 (2024): 824. <https://doi.org/10.3390/rel15070824>.
- Purnamasari, Ananda P., dan Yohannis Franz La Kahija. "Mengajar Sembari Belajar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis tentang Pengalaman Pengajar Muda Gerakan Indonesia Mengajar." *Jurnal EMPATI* 7, no. 3 (2020): 1020–30. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21849>.
- Ridho, Ali. "Konsep Taubat Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Minhajul 'Abidin." *Junal Aqidah-Ta* 5, no. 1 (2019): 23–48.
- Rohmadani, Zahro Varisna, dan Andhita Dyorita Khoiryasdien. "Efektivitas Islamic Hypnotherapy Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 14, no. 1 (2022): 45–54. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art5>.
- Rohmadani, Zahro Varisna, dan Tri Winarsih. "Asmaul Husna-Based Hypnotherapy to Reduce Anxiety, Stress, and Depression in New College Student." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 11, no. 1 (2025): 165–75. <https://doi.org/10.19109/psikis.v11i1.27589>.
- Rohmatin, Kartika Nur Khozaainah. "Menjelajah Luka Batin Pendekatan Psikologi Konseling Terhadap Kesengsaraan Maera dalam Novel 'Kresak Hitam.'" *Paramasastra : Jurnal Ilmiah Bahasa Sastra dan Pembelajarannya* 11, no. 2 (2024): 210–28. <https://doi.org/10.26740/paramasastra.v11n2.p210-228>.
- Rosendahl, H., A. Muller, dan L. Steiner. "Hypnotherapy and Emotional Recovery." *International Journal of Clinical Hypnosis* 18, no. 2 (2024): 101–15.
- Rosendahl, Jenny, Cameron T. Alldredge, dan Antonia Haddenhorst. "Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective." *Frontiers in Psychology* 14 (Januari 2024): 1330238. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1330238>.

- Rumi, M., dan M. N. Jabir. *Matsnawi Maknawi Maulana Rumi (KITAB 2, BAIT 1-1931)*. Diva Press, 2021.
- Ryff, C. D. "Well-being and Meaning in Life." *Annual Review of Psychology* 69, no. 1 (2018): 1–24.
- Schmidt, Barbara. "Feeling Safe With Hypnosis: Eliciting Positive Feelings During a Special State of Consciousness." *Frontiers in Psychology* 13 (Juni 2022): 917139. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.917139>.
- Seamon, David. *Phenomenological Perspectives on Place, Lifeworlds and Lived Emplacement: The Selected Writings of David Seamon*. 1 ed. Routledge, 2023. <https://doi.org/10.4324/9781003328223>.
- Seligman, M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press, 2011.
- Siegel, Daniel J. *The Developing Mind How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. 2nd ed. The Guildford Press, 2012.
- Siregar, Christian. "Menyembuhkan Luka Batin dengan Memaafkan." *Humaniora* 3, no. 2 (2012): 581. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i2.3402>.
- Smith, J. A., P. Flower, dan M. Larkin. *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Sage Publication, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta, 2019.
- Sussman, Steve, dan Jeffrey Arnett. "Emerging Adulthood: Developmental Period Facilitative of the Addictions." *Evaluation & the health professions* 37 (Februari 2014). <https://doi.org/10.1177/0163278714521812>.
- Syamil, dan Tanti Susilarini. "Gambaran Tahapan pada Individu dengan Trauma Masa Kecil di Kecamatan Matraman, Jakarta Timur." *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora* 9, no. 2 (2025): 20–31. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2.4334>.
- Tumanggor, Raja Oloan. "Analisa Konseptual Model Spiritual Well-Being Menurut Ellison dan Fisher." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 3, no. 1 (2019): 43–53. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3521>.
- Tumanggor, Raja Oloan, dan Heni Mularsih. "Hubungan Spiritual Well-Being dan Kecerdasan Emosi pada Sikap Toleransi Bagi Remaja." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 132–44. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.958>.

- Underwood, Lynn G. "Ordinary Spiritual Experience: Qualitative Research, Interpretive Guidelines, and Population Distribution for the Daily Spiritual Experience Scale." *Archive for the Psychology of Religion* 28, no. 1 (2006): 181–218.
- Varisna Rohmadani, Zahro, dan Andhita Dyorita Khoiryasdien. "Efektivitas Islamic Hypnotherapy untuk Menurunkan Stres pada Remaja Akhir." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 14, no. 1 (2022): 45–54. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art5>.
- Vis, Jo-Ann, dan Heather Marie Boynton. "A Spiritually Integrated Approach to Trauma, Grief, and Loss: Applying a Competence Framework for Helping Professionals." *Religions* 15, no. 8 (2024): 931. <https://doi.org/10.3390/rel15080931>.
- Wasburn, M. *The Ego and the Dynamic Ground*. SUNY Press, 1995.
- WHO. *Global Report on Mental Health: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization, 2023.
- Wilber, K. *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Shambhala, 2000. <https://books.google.co.id/books?id=8-yKcQRnD2EC>.
- Winarsih, Tri, dan Zahro Varisna Rohmadani. "Islamic Hypnotherapy to Reduce Parent's Anxiety Towards the Future of Children with Autistic Spectrum Disorders." *Al-Balagh : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 5, no. 1 (2020): 1–26. <https://doi.org/10.22515/al-balagh.v5i1.1953>.
- Wita, Gusmira, dan Irhas Fansuri Mursal. "Fenomenologi dalam Kajian Sosial Sebuah Studi Tentang Konstruksi Makna." *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora* 6, no. 2 (2022): 325–38. <https://doi.org/10.22437/titian.v6i2.21211>.
- Wok Zin, Engku Ibrahim Bin Engku, Syed Hadzrullatfi Bin Syed Omar, Mohd Safri Bin Ali, dan Shaiful Bahari Bin Abdullah. "Terapi Jiwa Menurut Al Ghazali: Tumpuan kepada Amalan dan Kepentingan Tafakur." *TAMADDUN* 21, no. 2 (2020): 191. <https://doi.org/10.30587/tamaddun.v21i2.2115>.
- Yapko, Michael D. *Mindfulness and Hypnosis: The Power of Suggestion to Transform Experience*. 1 ed. Norton, 2012.
- Yassar, Muhammad Naufal Elian, dan Maria Magdalintan Kalvari Puspita Maraji's. "Konsep Diri Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Magister." *Psycho Idea* 22, no. 2 (2024): 93–104. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v22i2.22093>.
- Yusmi, Ririn, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab. "Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan

Trauma Masa Lalu.” *Jurnal Psikologi* 2, no. 3 (2025): 15–15.
<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3943>.

Zainuddin, Zainuddin. “Ri’ayah dalam Pandangan Islam.” *Jurnal Ilmiah Al-Mu’ashirah* 18, no. 2 (2021): 105–15.
<https://doi.org/10.22373/jim.v18i2.10568>.

