


Cintami Farmawati

Cintami Farmawati



INOVASI PSIKOTERAPI

Edisi Revisi

INOVASI PSIKOTERAPI, Edisi Revisi.

INOVASI PSIKOTERAPI

Edisi Revisi

Cintami Farmawati

Penerbit:

Muntaha Noor Institute

2023

Inovasi Psikoterapi, Edisi Revisi.

Penulis: Cintami Farmawati

Editor: Muhamad Rifa'i Subhi

Tata Letak: Ahmad Farhan

Desain Sampul: Ahmad Furqon

Penerbit:

Muntaha Noor Institute

Nomor Anggota IKAPI: 242/Anggota Luar BiasaJTE/2022

Jl. Jend. Sudirman Timur No. 116 Wanarejan Utara Taman Pemalang

Cetakan I, Juli 2023.

Pemalang, Muntaha Noor Institute, 2023.

viii + 232 halaman; 17,6 x 25 cm

ISBN: **978-623-88736-3-0**

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Dicetak oleh: **Percetakan Nusantara.**

KATA PENGANTAR

Assalaamu 'alaikum wr. wb.

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga buku ajar inovasi psikoterapi bisa diselesaikan.

Buku Inovasi Psikoterapi merupakan buku penting yang di dalamnya mencakup beberapa topik utama yang menjadi kajian Psikoterapi, disertai dengan contoh hasil penelitian maupun fenomena kesehatan mental di masyarakat. Sebagai pedoman mengajar, buku ini dilengkapi dengan latihan soal mandiri. Buku ini disusun guna sebagai referensi bagi mahasiswa maupun dosen untuk mempermudah pelaksanaan belajar mengajar pada mata kuliah Psikoterapi, serta bisa menambah wawasan di bidang inovasi psikoterapi secara lebih mendalam.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran untuk penyempurnaan buku ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak atas dukungan yang diberikan. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membutuhkan.

Wassalaamu 'alaikum wr. wb.

Pemalang, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------|-----|
| Kata Pengantar..... | iii |
| Daftar Isi | v |

BAB I. PENDAHULUAN

| | |
|-------------------------------------------------|----|
| A. Sejarah Psikoterapi | 1 |
| B. Psikoterapi | 4 |
| C. Bentuk-Bentuk Psikoterapi | 8 |
| D. Fenomena Inovasi Psikoterapi di Era 4.0..... | 13 |
| E. Masalah Kesehatan Jiwa Yang Diterapi | 15 |

BAB II. NEURO LINGUISTIK PROGRAMING

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Pendahuluan | 17 |
| B. Konsep Dasar..... | 19 |
| C. Kesimpulan | 56 |
| D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) | 57 |
| E. Evaluasi | 57 |

BAB III. COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Pendahuluan | 59 |
| B. Konsep Dasar..... | 59 |
| C. Kesimpulan | 68 |
| D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) | 69 |
| E. Evaluasi | 69 |

BAB IV. YOGA AND MINDFULNESS PSYCHOTHERAPY

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Pendahuluan | 71 |
| B. Konsep Dasar..... | 72 |
| C. Kesimpulan | 79 |
| D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) | 80 |
| E. Evaluasi | 80 |

BAB V. COMPLEMENTER THERAPY

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Pendahuluan | 81 |
| B. Konsep Dasar..... | 81 |
| C. Kesimpulan | 89 |
| D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) | 90 |
| E. Evaluasi | 90 |

BAB VI. DANCE MOVEMENT THERAPY

A. Pendahuluan 91
B. Konsep Dasar 91
C. Kesimpulan 95
D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) 96
E. Evaluasi 96

BAB VII. HYPNOTHERAPY

A. Pendahuluan 97
B. Konsep Dasar 97
C. Kesimpulan 104
D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) 105
E. Evaluasi 105

BAB VIII. EMDR THERAPY

A. Pendahuluan 107
B. Konsep Dasar 107
C. Kesimpulan 113
D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) 113
E. Evaluasi 114

BAB IX. NARRATIVE THERAPY

A. Pendahuluan 115
B. Konsep Dasar 115
C. Kesimpulan 121
D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) 122
E. Evaluasi 122

BAB X. SELF LOVE THERAPY

A. Pendahuluan 123
B. Konsep Dasar 123
C. Kesimpulan 132
D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) 132
E. Evaluasi 133

BAB XI. FAMILY THERAPY

A. Pendahuluan 135
B. Konsep Dasar 136
C. Kesimpulan 147
D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) 148
E. Evaluasi 148

BAB XII. EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

A. Pendahuluan 149
B. Konsep Dasar 150
C. Kesimpulan 158
D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) 158
E. Evaluasi 159

BAB XIII. FORGIVENESS THERAPY

A. Pendahuluan 161
B. Konsep Dasar 161
C. Kesimpulan 171
D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) 171
E. Evaluasi 171

BAB XIV. KAWRUH JIWA PSYCHOTHERAPY

A. Pendahuluan 173
B. Konsep Dasar 173
C. Kesimpulan 196
D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) 197
E. Evaluasi 197

BAB XV. ISLAMIC PSYCHOTHERAPY

A. Pendahuluan 199
B. Konsep Dasar 200
C. Kesimpulan 215
D. Latihan Soal Mandiri (Quiz) 216
E. Evaluasi 216

DAFTAR PUSTAKA 217

BIOGRAFI PENULIS 231

DAFTAR PUSTAKA

- Abdushshamad, M. K. (2002). Mukjizat Ilmiah dalam Al-Quran. Jakarta: Akbar.
- Adz-Dzaky, B. (2008). Hamdani, Konseling & Psikoterapi Islam. Yogyakarta: Al-Manar.
- Afif, A. (2019). Forgiving The Unforgivable. Buku Mojok.
- Afif, A. (2020). Psikologi Suryomentaram. Yogyakarta: IRC.
- Ahyadi, A. A. (2001). Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Al-Faifi, S. (2013). Ringkasan Fiqih Sunnah. Jakarta: Pt Ummul Qura.
- Aini, F. N. (2019). "You're the feminist type? Hell yeah, I am!": Feminisme Posmodern dalam Lagu Pop. In Prosiding Seminar Nasional Linguistik dan Sastra (SEMANTIKS) (Vol. 1, pp. 227-236).
- Albalawi, K.S. (2014). Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming on Enhancing Univerity Student' Quality of Life. International Journal of Arts & Sciences (Online) 7(6), 431- 442.
- Ali, J. M., Baharuddin, A. H., & Ali, W. Z. K. W. (2016). Konsep Tabii Manusia Menurut Pandangan Jean-Jacques Rousseau: Suatu Analisis dari Sudut Moral. Jurnal Peradaban, 9(1), 51-72.
- Almasitoh, U. H. (2012). Model terapi dalam keluarga. Magistra No. 80 Th. XXIV Juni 2012 ISSN 0215-9511.
- Amin, S. M. (2010). Bimbingan dan konseling Islam. Jakarta: Amzah.
- Amin, Z. N. (2014). Cognitive Behavior Theraphy. Semarang: UNESA.
- Andi Mappiare, A. T. (1992). Pengantar konseling dan psikoterapi. Rajawali Pers.
- Andi, M. (2006). Kamus istilah konseling dan terapi.
- Andrews, M., Angone, K.M., Cray, J.V., Lewis, J.A., & Johnson, P.H. (1999). Nurse's handbook of alternative and complementary therapies. Pennsylvania: Springhouse.
- Arini, S. H. D. (2008). *Seni Budaya Jilid 2*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Ariyanto, M. D. (2006). Psikoterapi dengan doa. Surakarta: UMS.
- As'adi, M. (2010). Bila Otak Kanan dan Otak Kiri Seimbang. Cet.I. Jogjakarta: Diva Press.

- Asmawati, A. (2021). Pengaruh Terapi Spiritual Qur'anic Emotional freedom Technique (SQEFT) terhadap Penurunan Nilai Kecemasan dan Kadar Kortisol Darah pada Residen NAPZA (Narkotik, Psikotropik, Zat Adiktif lain) The Effect Of Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique (SQEFT) Therapy On The Decline Rate Of Anxiety And Cortisol Of Blood Residen Napza (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Asnawi, A., Aligita, W., Muhsinin, S., Khotimah, N. I. H. H., Pratidina, E., Mulyati, I., ... & Muttaqin, F. Z. (2021). Kemitraan Asosiasi Profesi Kesehatan dalam Aplikasi Metode KESET untuk Menangani Stress di Masa Pandemi Covid-19 bagi Masyarakat Desa Cibiru Wetan dan Praktisi Apoteker Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 258-263.
- Badran, A. H. (2010). Cara Islam Mencerdaskan Otak, Mengoptimalkan Daya Ingat dengan Zikrullah. Solo: Iltizam.
- Bakri, S. & Saifuddin, A. (2019). Sufi Healing: Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik (Pertama). Depok: Rajawali Pers.
- Bakri, S., & Wahyudi, M. A. (2021). Quantum Sufi Transformasi Diri dengan Energi Ilahi (1st, Ed.). Bandung: Nusa Media.
- Bandler, R., Roberti, A., Fitzpatrick, O. (2015) The Ultimate Introduction to NLP; Cara Membangun Hidup yang Sukses. Jakarta: PLP Book.
- Basaria, D., Indriana, L. M., & Satyagraha, M. D. (2022). Penerapan Self Love Sebagai Bagian Dari Pencegahan Remaja Menampilkan Perilaku Negatif Di Lingkungan. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(1).
- Basri, H. (1996). Merawat Cinta Kasih, Cet.1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bateman, A., Brown, D., & Pedder, J. (2010). Introduction to psychotherapy: An outline of psychodynamic principles and practice. Routledge.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, 1, 79-104.
- Bavister, S. & Vickers, A. (2004). NLP for Personal Success. Terjemah oleh Teguh Wahyu Utomo. Yogyakarta: Baca.
- Beck, Judit, S. (2011). Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond. Second Edition. New York & London: The Guilford Press.

- Biswal & Prusty. (2011). Trends in neuro-linguistic programming (NLP): A critical review. *Social science international*, 27(1), 41-58.
- Cardena, E., & Svensson, C. (2014). International Journal of Clinical Hypnotic Tape Intervention Ameliorates Stress: A Randomized , Control Study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2(61), 125–145. <https://doi.org/10.1080/00207144.2013.753820>
- Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Huecker, M. R. (2021). Cognitive Behavior Therapy. Dalam *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>
- Cruz, R. F. & Berrol, C. F. (2012). *Dance / Movement Therapist in Action: A Working Guide to Research Options (Electronic Version)*. Charles C. Thomas Publisher.
- David, L. (2011). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) for Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Combat Veterans, (Online), (www.campbellcollaboration.org).
- Davies, G. R. (2009). Neuro-Linguistic Programming: cargo cult psychology?. *Journal of applied research in higher education*. Vol 1. 57-63.
- Devi, D. F. (2016). Mengatasi Masalah Komunikasi dalam Keluarga Melalui Strategic Family Therapy. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(2), 234-249.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental (1st, Ed.)*. Semarang: UPT Undip Press Semarang.
- Dewi, N. L. T. K., Asri, I. G. A. S., & Putra, M. (2016). Penerapan Metode Bermain Berbantuan Media Puzzle Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Pada Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 4(1).
- Djumhana. (1994). Dimensi Spiritual Dalam Teori Psikologi Kontemporer. *Ulumul Qur'an*. 5(4), 14-21
- Dossey, L. (1996). *Prayer is good medicine: How to reap the healing benefits of prayer*. HarperSanFrancisco.
- Dweck, C. S. (2020). *Self Theories*. Jakarta: Penerbit Baca.
- Elfiky, I. (2007). *Terapi NLP (Neuro Linguistic Programming)*. Cet.II. Jakarta: Hikmah.

- Elfira, Y., Suhaili, N., Marjohan, M., Ildil, I., & Afdal, A. (2022). Implikasi narrative therapy berbasis nilai-nilai bundo kanduang untuk meningkatkan kepuasan pernikahan pasangan usia dini.
- Ellis, R. (1994). *The study of second language acquisition*. Oxford University.
- El-Zastrouw, N. (2020). Menuju Sosiologi Nusantara: Analisa Sosiologis Ajaran Ki Ageng Suryomentaram dan Amanat Galunggung. *ISLAM NUSANTARA: Journal for the Study of Islamic History and Culture*, 1(1), 89-144.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Fajriyah, M. (2022). *Self Love pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an di PPTQ Darul Muftadi-Aat Kediri (Doctoral dissertation, IAIN Kediri)*.
- Farmawati, C. (2021). *Psikoterapi Profetik: Tujuh Sunnah Harian dari Rasulullah*. Penerbit NEM.
- Fincham, F., & Beach, S. R. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships? *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 260-268.
- Fisch, Silvia, Trivaković-Thiel, S., Roll, S., Keller, T., Binting, S., Cree, M., Teut, M. (2020). Group hypnosis for stress reduction and improved stress coping: a multicenter randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 344. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03129-6>.
- Fontaine, K.L. (2005). *Complementary & alternative therapies for nursing practice. 2th ed.* New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Forgash, C. (2005). *Deepening EMDR Treatment Effects Across The Trauma. Spectrum: Integrating EMDR and Ego State Work*.
- Ghannoe. (2010). *Buku Pintar NLP untuk semua Kalangan dan Tujuan*. Yogyakarta: Flashbook.
- Gunarsa, S. D. (2000). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (2002). *Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman, Cet.3*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunawan, A. W. (2009). *Quantum Life Transformation*. Jakarta: Gramedia.

- Gunawan, A. W. (2012). *Hypnotherapi the Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, L. (2013). Psikoterapi al-Qur'an Sebagai Sebuah Konsep dan Model. *Intizar*, 19(1), 69-82.
- Hamim, K. (2016). Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat. *Tasâmuh*, 13(2), 127-150.
- Harris, C. (2003). *NLP Made Easy*. London: Element.
- Hartman, D., & Zimberoff, D. (2011). Hypnosis and hypnotherapy in the milieu of integrative medicine: Healing the mind/body/spirit. *Journal of Heart-Centered Therapies*, 14(1), 41.
- Hartono & Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Henderson, D. A., & Thompson, C. L. (2015). *Counseling children*. Cengage Learning.
- Hisyam, M. (2019). *Krisis Masa kini dan Orde baru*. Jakarta: Rosda Karya.
- Hitchcock, J.E, Schubert, P.E., Thomas, S.A. (1999). *Community health nursing: Caring in action*. USA: Delmar Publisher.
- Ho, R. T., Fong, T. C., Cheung, I. K., Yip, P. S., & Luk, M. Y. (2016). Effects of a short-term dance movement therapy program on symptoms and stress in patients with breast cancer undergoing radiotherapy: a randomized, controlled, single-blind trial. *Journal of pain and symptom management*, 51(5), 824-831.
- IBH. (2015). Hypnotherapy Fundamental workshop. A Journey to the Sub-Conscious World, 27-31. Diambil kembali dari www.YanNurindra.com.
- Idris, I., & Idris, I. (2019). Emotional freedom technique dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 106-115.
- Ikhwan, M. S. (2009). *Perkembangan Kompetensi Berbahasa Penderita Afasia Tidak Lancar yang disebabkan oleh Strok Iskemik*. Ringkasan Disertasi. Makassar: Program Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin.
- Iskandar, E. (2010). *The Miracle of Touch: Panduan Menerapkan Keajaiban EFT (Emotional Freedom Technique) untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda*. Qanita.
- Jain, R. (2011). *Pengobatan alternatif untuk mengatasi tekanan darah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Jauhari, M. I. (2008). *Dzikirullah Sepanjang Waktu: di Mana Saja dan dalam Keadaan Apa Saja*.
- Kamal, F., & Wahyuningrum, Z. I. (2019). Aktualisasi Ajaran Ki Ageng Suryomentaram Sebagai Basis Pendidikan Karakter. *JURNAL PANCAR (Pendidik Anak Cerdas dan Pintar)*, 1(2).
- Kamp, D. (1996), *The Excellent Trainer: Putting NLP to Work*. USA: Gower.
- Karcher, S. (1999). Jung, the Tao, and the Classic of Change. *Journal of Religion and Health*, 38(4), 287-304.
- Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-Dasar Pelaksanaan Teknik Bimbingan Praktis*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1985) hal. 42-45
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan). di akses pada 11 Mei 2023. <https://kbbi.web.id/bahagia>.
- Ki Ageng Suryomentaram. (2002). *Falsafah hidup bahagia I: Jalan menuju aktualisasi diri*. (A. Ki Grangsang Suryomentaram, Ki Otto Suastiko, Ki Moentoro Atmosentono, Trans.). Jakarta: Grasindo. (Naskah asli diterbitkan tahun 1989).
- Ki Grangsang Suryomentaram. (2019). *Kawruh Jiwa 1*. Jakarta: CV. H. Masagung.
- Ki Grangsang Suryomentaram. (2010). *Falsafah Hidup Bahagia Jalan menuju Aktualisasi Diri Wejangan Ki Ageng Suryomentaram Jilid II*, (Jakarta: Panitia Kaweruh Jiwa.
- Kholik, A., & Himam, F. (2015). Konsep Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 120-134.
- Lahey, B. B. (2012). *Psychology an introduction (11 th)*. New York: McGraw-Hill
- Larasati, E. D., Susanti, H. D., & Prasetyo, Y. B. (2015). Efektivitas penggunaan media promosi kesehatan video yoga dalam meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya. *Jurnal Keperawatan*, 6(2).
- Lashkarian, A., & Sayadian, S. (2015). The Effect of Neuro Linguistic Programming (NLP) techniques on young Iranian EFL learners' motivation, learning improvement, and on teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences (Online)* 199, 2015, 510-516.
- Latipun. (2013). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM PRESS.

- Lydia, D., Indira, L., Esiyannera, D., Esiyannera, M. M., & Norman, N. O. (2022). Jurnal: Hubungan The Five Love Languages dengan Resiliensi pada Wanita Menikah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6).
- Lima, J. S. (2001). *Kerja dan Maknanya*.
- Li Ming Xue, dkk. (2021). A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love. *Frontiers in Psychology*, vol. 12.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures (pp. xvii-495). American Psychological Association.
- Luber, M. (2016). *EMDR Therapy Scripted Protocols and Summary Sheet*. New York: Springer Publishing Company.
- Makarao, N. R. (2010). *NLP: Neuro Linguistic Programming*. Bandung: Alfabeta.
- Martinec, R. (2013). Dance Movement Therapy in the concept of Expressive Arts – Therapy. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 49 (supplement), 143-153.
- Maurer, C. (2019). *Self-Love, Egoism and The Selfish Hypothesis*. Great Britain: Edinburgh University Press.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540.
- McCullough, M.E., Bono, G., and Root, L.M. (2007). Rumination, Emotion, and Forgiveness: Three Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 92, No. 3, 490-505. Washington DC: American Psychological Association
- Mujib, A. (2005). Pengembangan psikologi Islam melalui pendekatan studi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), 17-32.
- Mujib, A. & Mudzakir, J. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Natalia, M. M. & Islami, K. D. (2008). *Aplikasi NLP dalam Pembelajaran*. Bandung: CV Regina Publishing.
- Nawawi & Bahreisy, S. (2012). *Terjemahan riyadhus shalihin*. Pustaka Jiwa.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal Jilid 1 (Edisi. Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 133–150.
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119.
- Nurjannah, N. (2018). Psikologi Spiritual Zakat Dan Sedekah. *istinbath*, 17(1), 179-197.
- Nururohim, M. I. (2022). Konsep Self Love Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Ayat-ayat Tentang Psikologi Perspektif Teori Kepribadian Erich Fromm).
- O'Connor, J. (2011). *NLP Workbook: a Practical Guide to Achieve The Result You Want*. London: Thorsons.
- Oemarjoedi, A. K. (2003). Pendekatan Cognitive Behavior dalam. Psikoterapi. Jakarta: Kreatif Media.
- Olendzki, N., Elkins, G. R., Slonena, E., Hung, J., Joshua, R., Olendzki, N., ... Rhodes, J. R. (2020). Mindful Hypnotherapy to Reduce Stress and Increase Mindfulness : A Randomized Controlled Pilot Study Mindful Hypnotherapy to Reduce Stress and Increase. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 68(2), 151–166. <https://doi.org/10.1080/00207144.2020.1722028>.
- Pardede, J. A. (2020). Terapi Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1).
- Payne, H. (2003). *Dance movement therapy: Theory and practice*. Routledge.
- Payne, M. (2006). *Narrative Therapy*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications Inc.
- Pericleous, I. (2011). *Healing Through Movement: Dance/Movement Therapy for Major Depression*, pp. 1-34.
- Prawitasari, J. E. (2002). *Dasar-dasar psikoterapi*. Subandi (Ed.), Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer (pp. 1-5). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Puspitasari, R. (2021). *Self-Love Untuk Meningkatkan Self Awarness Pada Karyawan (Studi Kasus Bengkel Las Richal Jaya Desa Banaran (Doctoral dissertation, IAIN Kediri)*.

- Puspitawati, H., & Manusia, K. F. E. (2014). Fungsi Keluarga, Pembagian Peran dan Kemitraan Gender dalam Keluarga. Tersedia: http://ikk.fema.ipb.ac.id/v2/images/karyailmiah/kemitraan_gender.pdf. Diakses pada, 1 Oktober 2023.
- Putranto, A.K. (2016). Aplikasi cognitive behaviour dan behaviour activation dalam intervensi klinis. Jakarta: Grafindo Books Media.
- Prawitasari, J. E., Rochman, M., Ramdhani, N., & Utami, M. S. (2002). Psikoterapi, Pendekatan Konvensional dan Kontemporer. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahayu, I. T. (2009). Psikoterapi: Perspektif islam dan psikologi kontemporer. UIN-Maliki Press.
- Rachmawati, N. (2020). Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stress Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. *Jurnal.Poltekkes-Kdi*, 12, 114.
- Rahmawati, F. E., & Nuryono, W. (2014). Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Pare. *Jurnal BK*, 4(3), 675-681.
- Rahmi, T. (2012). Efektivitas Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Trauma Gempa Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Ilmu Pendidikan Volume XII, Nomor 2. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang*.
- Rakhmawati, R., Putra, K. R., Rizki, F., & Hardiyanto. (2014). Metode keperawatan komplementer hipnoterapi untuk menurunkan efek stress pasca trauma tingkat sedang pada fase rehabilitasi. *Keperawatan*, 5(Hipnoterapi), 178-184.
- Rani, E. N., Sulistiawan, I., Yunita, R. D., Ifsyaussalam, R. A., & Ariyani, V. (2022). Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 1(2), 480-486.
- Riyadi, A. A. (2008). Psikologi Sufi Al-Ghazali. Yogyakarta: Panji Pustaka Yogyakarta.
- Roziika, A., Santoso, M. B., & Zainudiin, M. (2020). Penanganan stres di masa pandemi covid-19 dengan metode emotional freedom technique (eft). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(2), 121-130.
- Rusdy, S. T. (2014). Epistemologi Ki Ageng Suryomentaram: tandhesan kawruh bab kawruh.

- Rustamaji, M & Kristiyadi, A. (2011). Komparasi Hukum Terhadap Hipnosis Forensik Sebagai Metode Investigasi Progresif Dalam Perspektif Sistem Hukum. *Jurnal Forensik*. 4 (3), 30-36.
- Sa'adi. (2010). Nilai Kesehatan Mental Islam dalam Kebatinan Kawruh Jiwa Suryomentaram. Jakarta: Puslitbang Lektur Keagamaan Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI.
- Sailendra, A. (2014). *Neuro-Linguistic Programming (NLP); dari Konsep Hingga Teknik*. Yogyakarta: Bhafana Publishing.
- Sailendra, A. (2019). *Amazing NLP (Neuro Linguistic Programming) dari konsep hingga teknik*. Yogyakarta: CV Solusi Distribusi.
- Saputra, A. (2012). *Buku Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique*. Yogyakarta: NQ. Publishing.
- Sarfilianty, A. M. M. (2021). *Keterampilan Interpersonal: Pengembangan Pribadi Berintegritas dan Kerja Sama Menyenangkan*. Prenada Media.
- Sartono, E. H., & Sartono, E. H. (2018). *Pengaruh Terapi Dance Movement Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Rw 09 Kelurahan Pedurungan Tengah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang*.
- Sari, R. M. (2012). *Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk Mengatasi Depresi Pada Penyandang Tuna Daksa yang Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas Di BBRSD Surakarta*. (Naskah Publikasi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Scheidel, T. M. (1976). *Speech Communication and Human Interaction*. Glenview, III: Scott Foresman & Co.
- Setyoadi. (2011) *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Basic Principles, Protocols and Procedure: Second Edition*.
- Shapiro, F., & Perm, J. (2014). *The Role of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy in Medicine: Addressing the Psychological and Physical Symptoms Stemming from Adverse Life Experience*, (Online), (<http://dx.doi.org/10.7812/TPP/13-098>).
- Shari, W. W. (2014). *Emotional Freedom Technique Dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Akan Menjalani Percutaneous Coronary Intervention*. PSIK Fakultas Kedokteran. Universitas Sriwijaya.
- Singgih. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung.

- Siregar, P. (2016). Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Depresi. Hikmah, 10(2).
- Smith, E. A. (2001). The role of tacit and explicit knowledge in the workplace. *Journal of Knowledge Management*, 5(4), 311-321.
- Smith, S.F., Duell, D.J., Martin, B.C. (2004). *Clinical nursing skills: Basic to advanced skills*. New Jersey: Pearson Prentice Hall
- Sugiarto, I. (2011). Mengoptimalkan daya kerja otak dengan berpikir holistik dan kreatif. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiarto, R. (2015). Psikologi Raos Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram (1st ed.; I. Afifi, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Ifada.
- Stanhope, M. & Lancaster, J. (2004). *Community & public health nursing. 6th ed.* St. Louis: Mosby Inc.
- Stange, P. (1998). Politik perhatian (rasa dalam kebudayaan Jawa). Yogyakarta: Lkis.
- Suharsono, M., & Susetyo, D. B. (2017). Karakteristik pemaafan berbasis budaya Jawa. *Psikodimensia*, 16(1), 81-90.
- Sunardi, P & Assjari, M. (2008). Teori Konseling. Bandung: PLB FIP UPI.
- Sutja, A. (2018). Emotional Freedom Technique Cara Cepat Mengatasi Gangguan Emosi dan Penyakit Fisik. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Syafira, V., & Paramastri, I. (2018). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk menurunkan ego depletion pada mahasiswa baru. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 1-12.
- Syaripudin, A. (2018). Hipnoterapi: Aplikasi Keperawatan Komplementer. In Penerbit In Media.
- Swasti, I. K. (2010). Terapi naratif untuk menurunkan kecemasan sosial (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39-58.
- Tanita, F., Santosa, T. B., Septiawan, D., HS, R., & Sutanto, Y. S. (2019). Keefektifan Hipnoterapi Untuk Mengendalikan Nyeri Pada Pasien Yang Dilakukan Bronkoskopi Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Smart Medical Journal*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.13057/smj.v2i1.31246>
- Teh, A. A. A. (2010). Praktik Yoga di Pusat Yoga Malaysian Association of Yoga Instructors (MAYI): Satu Kajian Dari Perspektif Pemikiran Islam. University of Malaya (Malaysia).

- Theofani, E., & Herdiana, I. (2020). Peningkatan resiliensi penyintas pelecehan seksual melalui terapi pemaafan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 1-7.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis. <https://scihub.tw/https://doi.org/10.1037/a0035268>
- Wallock, L. M. (1994). Cobalt ion absorption kinetics and interactions with zinc and iron in the rat. University of California, Berkeley.
- Wahyudi, T. (2020). Strategi Pendidikan Akhlak Bagi Generasi Muda DI Era Disrupsi. *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 3(2), 141-161.
- Wardani, N. D. (2017). Emotional Focused Therapy pada Pasangan Paska Perselingkuhan. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 5(1), 1-11.
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Solichah, I. F. (2022). Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 36-45.
- Willis, S. S. (2013). *Konseling Keluarga (family counseling)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Wirawanda Y. (2014). *Kedahsyatan terapi yoga*. Jakarta Timur: Padi.
- Wiwoho, R.H. (2008). *NLP in Action: First Class Therapy*. Jakarta: INDONLP.
- Yahya, A. D & Megalia. (2016). Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 188.
- Yoshimichi, S. (2006). Ideas of public and fundamental happiness for the world of diverging convergence. Murakami, Y., Kawamura, N., Chiba, S. (Eds.), *Toward peaceable future: Redefining peace, security, and Kyosei from a multidisciplinary perspective* (pp. 247). Thomas S. Foley Institute for Public Policy and Public Service.
- Yuliawan, T. P. (2014). *NLP: The Art of Enjoying Life*. Jakarta: Serambi.
- Zahrani, A. (2005). *Musfir bin Said. Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.

- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 675.
- Zhao, X., You, X., Shi, C., & Gan, S. (2015). Hypnosis therapy using augmented reality technology: treatment for psychological. *Behaviour & Information Technology*, 34(6), 646–653.
- Zukhrufa, F. Z., & Taftazani, B. M. (2021). Psikoedukasi Keluarga Dalam Mendukung Penyembuhan Orang Dengan Skizoprenia. *Share: Social Work Journal*, 11(1), 51-61.
- Zulkifli, M. (2022). Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).

BIOGRAFI PENULIS



Cintami Farmawati. Aktif sebagai Dosen Psikologi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pengalaman mengajar mata kuliah Pengantar Psikologi, Psikologi Perkembangan, Psikologi Komunikasi, Psikologi Sosial, Psikologi Kepribadian, Psikologi Klinis, Psikologi Abnormal, Konseling Anak dan Remaja, Konseling Dewasa dan Lansia, Patologi dan Rehabilitasi Sosial, Psikoterapi dan Inovasi Psikoterapi.

Pendidikan yang ditempuhnya S2 Profesi Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, lulus pada tahun 2016 dan S1 Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, lulus pada tahun 2009.

Buku yang ditulis, antara lain: pada 2017 *Hadist-Hadist Problematik (Analisis Linguistik Pragmatik)* diterbitkan oleh IAIN Pekalongan Press; pada 2021 *Integrasi Keilmuan dalam Peningkatan SDM Unggul Berkompetensi Selama Pandemi* (Bunga Rampai) diterbitkan oleh Akademia Pustaka Tulungagung; pada 2021 *Pikoterapi Profetik* diterbitkan oleh PT. NEM; dan tahun 2022 *Keharmonisan Keluarga Pascakrisis* diterbitkan oleh PT. NEM.

Penelitian yang pernah dilakukan, antara lain: Resolusi Konflik Melalui Tindak Tutur Rasulullah; Penyusunan dan Pengembangan Alat Ukur Islamic Personality Scale (IPS) pada 2018; Penguatan Iman Pecandu Narkoba Melalui Psikoterapi Islam Berbasis Tradisi Sufisme pada 2019; Gender Aware Therapy Berbasis Mubadalah dalam Merajut Keharmonisan Keluarga pada Pelaku dan Korban KDRT pada 2020.

Karya ilmiah yang pernah di publikasikan, antara lain: pada 2023 *Mental Health in Facing the Adaptation of New Normal with Counseling Qur'an Surah Ar Ra'd Verse 28*, *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 12 (1): 15-30; Pada 2022 *Javanese Indigenous Healing for Physical and Mental Health*, *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2 (1), 17-32; pada 2021 *Penguatan Iman Pecandu Narkoba Melalui Psikoterapi Islam Berbasis Tradisi Sufisme*, *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12, 133-148; pada 2020 *Resolusi Konflik Keluarga Pada Istri Yang Memiliki Penghasilan Lebih Tinggi Dari Suami*, *Motiva: Jurnal*

Psikologi, 3, 66-77. Detailnya dapat dilihat di Google Scholar [Cintami Farmawati](#).

Seminar yang pernah diikuti antara lain: Presenter dalam 5th Esotertik Annual International Conference 2021 Kudus, August 25th 2021 (Proceeding tittle: Interventions for Decrease Level of Stress Using Shalawat Psychotherapy); Presenter dalam Annual International Conference Islamic Studies 20th UIN Surakarta Thursday, 28 Oktober 2021 (Paper Title: The Urgency of Spiritual Well-Being and Quality of Life in Healing Process on covid-19 patients); Presenter dalam Iconhumans 2023 (Paper Title: Mental Health Support and Intervention Based on Artificial Intelligence: Sufism And Psychotherapy Perspective). Info lebih lanjut dapat menghubungi via email: cintamifarmawati@gmail.com

Inovasi Psikoterapi

Edisi Revisi

Cintami Farmawati

Inovasi psikoterapi merupakan suatu ide, metode, cara atau barang yang dibuat oleh seseorang sebagai suatu hal yang benar-benar baru yang digunakan untuk mencapai tujuan tertentu atau untuk pengobatan gangguan jiwa melalui metode psikologis. Psikoterapi berkembang pesat terutama setelah perang dunia kedua yang dalam perkembangannya kemudian menjadi ilmu terapan. Objek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan, atau pengobatan dari psikoterapi adalah manusia secara utuh, yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada mental, spiritual, moral dan fisik.

Buku ini akan membahas mengenai beberapa inovasi dalam psikoterapi seperti neuro linguistic proگرامing, cognitive behavior therapy, yoga and mindfulness, complementary therapy, dance movement therapy dan inovasi psikoterapi lainnya. Buku ini dilengkapi dengan latihan soal mandiri, yang disusun guna sebagai referensi bagi mahasiswa maupun dosen untuk mempermudah pelaksanaan belajar mengajar pada mata kuliah Psikoterapi, serta bisa menambah wawasan dalam inovasi psikoterapi secara lebih mendalam. Harapannya, dengan adanya buku ini dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan dan solusi terhadap berbagai masalah fisik dan psikologis.



Penerbit:

 **Muntaha Noor Institute**

Jl. Jend. Sudirman Timur No. 116 RT 01 RW 03

Dusun Pakisaji Desa Wanarejan Utara

Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang

Kode Pos 52361 Provinsi Jawa Tengah

Website : <https://book.muntahanoorinstitute.com/index.php/mni>



IKAPI
IKATAN PENERBIT INDONESIA

Nomor Anggota IKAPI :
242/Anggota Luar BiasaJTE/2022