

***HYPNOSPIRITUAL THERAPY DALAM MENGATASI STRES
BULLYING DI SMA TAMAN SISWA KOTA MOJOKERTO***

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S.Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan
Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh :

Dwi Rizkika Syaharani

NIM: 07020620024

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dwi Rizkika Syaharani

NIM : 07020620024

Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : *Hypnospiritual Therapy* Dalam Mengatasi Stres *Bullying* di SMA
Tamansiswa Kota Mojokerto

menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang di rujuk sumbernya.

Surabaya, 20 Desember 2023

Saya yang menyatakan



Dwi Rizkika Syaharani

07020620024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Dwi Rizkika Syaharani

NIM : 07020620024

Judul Skripsi : *Hypnospiritual Therapy* Dalam Mengatasi Stres *Bullying* di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto

ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 20 Desember 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si, M.Psi.Psi

NIP.197406122007102006

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “*Hypnospiritual Therapy Dalam Mengatasi Stres Bullying*” yang ditulis oleh Dwi Rizkika Syaharani telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 03 Januari 2024

Tim Penguji:

1. **Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi, M.Si, M.Psi.Psi**

.....

2. **Dra. Khodijah, M.Si**

.....

3. **Prof. Dr. Muktafi, M.Ag**

.....

4. **Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog**

.....

Surabaya, 03 Januari 2024

Dekan

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



H. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dwi Rizkika Syaharani
NIM : 07020620024
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : rizkikasyaharani@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HYPNOSPIRITUAL THERAPY DALAM MENGATASI STRES BULLYING DI SMA

TAMANSISWA KOTA MOJOKERTO

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Januari 2024

Penulis

(Dwi Rizkika Syaharani)

ABSTRAK

Nama : Dwi Rizkika Syaharani

NIM : 07020620024

Judul : *Hypnospiritual Therapy* Dalam Mengatasi Stres *Bullying* di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto

Fenomena *bullying* atau perundungan telah menjadi suatu hal yang sering terjadi di kalangan pelajar dan tidak memandang tingkatan dari sekolah tersebut. Terdapat banyak kasus *bullying* di Indonesia bahkan dari sekolah dasar (SD) hingga tingkat sekolah menengah ke atas (SMA) juga mengalami tindakan *bullying* ini. Akibat yang didapatkan dari perilaku tersebut adalah tekanan terhadap korban sehingga mengalami gangguan kesehatan mental salah satunya yaitu stres. Ketika korban mengalami stres, mereka akan sulit untuk fokus terhadap pelajaran akademik dan mengalami penurunan prestasi. Masalah inilah yang menjadi titik menarik bagi penulis untuk mengkaji pengaruh dari hipnospiritual terhadap korban *bullying* yang mengalami stres. Hipnospiritual merupakan gabungan antara hipnosis dan spiritual, dalam proses terapi yang dilakukan hipnospiritual memberikan terapi yang sama dengan proses hipnoterapi pada umumnya, tetapi yang membedakan dari proses hipnoterapi dan hipnospiritual adalah pemasukan sugesti yang mengarahkan korban *bullying* untuk menanamkan perilaku-perilaku positif dan penerimaan sesuai dengan Islam ajarkan seperti ikhlas, tawakkal, sabar, dan lain sebagainya. Penelitian ini menggunakan metode campuran yaitu kualitatif deskriptif dan kuantitatif eksperimen. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan penyebaran kuesoner pre-test dan post-test kemudian dengan menggunakan wawancara. Hasil dari penelitian ini adalah hipnospiritual dapat membantu menurunkan tingkat stres dari para korban *bullying* yang berada di SMA Tamansiswa.

Kata kunci: *Bullying*, Hipnospiritual, Stres

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TRANSLITERASI	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Masalah.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Penelitian Terdahulu	11
F. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hipnospiritual.....	18
1. Pengertian Hipnosis.....	18
2. Sejarah Hipnosis.....	18
3. Tahapan-tahapan Hipnoterapi	22
4. Manfaat Hipnoterapi.....	24
5. Pengertian Spiritual	26
6. Pengertian Hipnospiritual.....	27
7. Psikosufistik	27
B. <i>Stres</i>	32
1. Pengertian <i>Stres</i>	32
2. Gejala <i>Stres</i>	33
3. Faktor mempengaruhi <i>Stres</i>	35
C. <i>Bullying</i>	36

1. Pengertian <i>Bullying</i>	36
2. Jenis <i>Bullying</i>	37
3. Faktor Mempengaruhi <i>Bullying</i>	38
4. Dampak <i>Bullying</i>	40
BAB III METODE PENELITIAN	
A Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Pelaksana	44
C. Subyek Penelitian	45
D. Metode Pengumpulan Data	45
1. Skala	45
2. Wawancara	45
E. Analisis Data.....	45
BAB IV ANALISIS PENGARUH HIPNOSPIRITUAL DALAM MENGATASI STRES <i>BULLYING</i>	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	47
1. Sejarah SMA Tamansiswa kota Mojokerto.....	47
2. Profil SMA Tamansiswa kota Mojokerto	49
3. Visi dan Misi SMA Tamansiswa kota Mojokerto.....	49
B. Penyajian Data dan Analisa.....	50
1. Penjabaran Hasil Tingkat Stres Para Siswa dan Siswi	50
2. Perubahan Perasaan Siswa dan Siswi Setelah Hipnospiritual	57
3. Efektivitas Hipnospiritual Terhadap Korban <i>Bullying</i>	65
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
PEDOMAN PENELITIAN.....	76
HASIL WAWANCARA VERBAL.....	79
MODUL PELAKSANAAN TERAPI HIPNOSPIRITUAL.....	93
LAMPIRAN SURAT	102
DATA DOKUMENTASI	104

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Anis. “*Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Ngaliyan Semarang.*” UIN Walisongo, 2015.
- Arif Syam, Muh. “*Analisis Perilaku Bullying Dan Penangannya (Studi Kasus Salah Seorang Pelaku Bullying Di SMP Negeri 4 Sendana).*” Universitas Negeri Makassar, 2019.
- Arti Kata Rundung - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Accessed September 1, 2023. <https://kbbi.web.id/rundung>.
- Atziza, Rossadea. “*Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran.*” Agustus 2015 2, no. 3 (n.d.).
- Azwar, Syaifuddin. *Metode Penelitian*. 10th ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar offset, 2010.
- Baliyo Eko Prasetyo, Ahmad. “*Bullying Di Sekolah Dan Dampaknya Bagi Masa Depan Anak.*” El-Tarbawi Jurnal Pendidikan Islam No. 1. Vol. IV. (2011).
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014.
- Diananda, Amita. “*Psikologi Remaja Dan Permasalahannya.*” Istighna 1, No. 1 (January 2018).
- Fauzi, Ahmad. “*Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia Di Lembaga Anhar Foundation Kota Makassar.*” 2018.
- Feist, dkk, Jess. *Teori Kepribadian “Theories of Personality.”* Vol. 8, 2017.
- Gloriobarus. “*Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada.*” October 24, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Hayat, Nahrul. “*Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Berprestasi Atlit Bulutangkis Walisongo Sport Club (WSC) Semarang.*” Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2020.

- Indonesia, C. N. N. “Temuan Serikat Guru: 50 Persen Perundungan di 2023 Terjadi di SD-SMP.” nasional. Accessed August 30, 2023. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20230805222631-20-982432/temuan-serikat-guru-50-persen-perundungan-di-2023-terjadi-di-sd-smp>
- Lisnawati, Agustin. “Penerapan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja.” Institut Agama Islam Negeri Jember, 2020.
- Praptoraharjo dkk, Ignatius. *Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak Dan Remaja (SNPHAR) Tahun 2018*. 1st ed., n.d.
- Ribgy, Ken. *Bullying in Schools: And What to Do about It*. Australia: ACER Press, 2007.
- Sa’idatul Husna, Ayis. “Penerapan Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Perilaku Menyimpang Peserta Didik Madrasah Tsanawiyah Miftahul Mubtadiin Sumberberas Muncur Banyuwangi.” Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022
- Sandra & Ifdil, Reober. “Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan Konseling” 1, no. 1 (Oktober 2015).
- Setiawan, Toni. *Hipnotis Dan Hipnoterapi*. 5th ed. Yogyakarta: Garasi, 2021.
- Siska, Rifki Ainur. “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Jombatan Wilayah Kerja Puskesmas Jabon.” Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, 2018.
- Syamsu Yusuf L. N. *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis Dan Agama*. Cetakan pertama. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- W. Santrock, John. *Perkembangan Masa Hidup*, n.d.
 ———. *Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2*, n.d.