

**PENGARUH SELF HYPNOSIS DENGAN DZIKIR TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT STRESS GURU PENGAJAR  
PEREMPUAN SD ICP AL- FALAH DARUSSALAM TROPODO**

**Skripsi:**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian syarat memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

Erica Syafitri Maulida Mustofa

NIM: 07050622089

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
TAHUN AJARAN 2022/2026**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Erica Syafitri Maulida Mustofa

NIM : 07050622089

Jurusan : Tasawuf dan psikoterapi

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

Surabaya, 12 Januari 2026

Saya yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow postage stamp. The stamp features the Indonesian national emblem (Garuda Pancasila) and the text "REPUBLIK INDONESIA" at the top, "METRAI" in the middle, and "TEMPEL" at the bottom. A unique alphanumeric code "1A966AKX240152870" is printed at the bottom of the stamp.

Erica Syafitri Maulida. M

07050622089

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi Oleh Erica Syafitri Maulida Mustofa ini telah disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 29 Desember 2025

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'N' followed by a horizontal line.

Dr. Nailatin Fauziah S.Psi, M.Psi

NIP. 197406122007102006

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Pengaruh *Self Hypnosis* dengan Dzikir untuk Menurunkan Tingkat Stres Guru Pengajar Perempuan di SD *Internasional Class Program* Al-Falah Darussalam Tropodo" yang ditulis oleh Erica Syafitri Maulida Mustofa ini telah diuji di depan Tim Penguji pada 7 Januari 2026.

Tim Penguji:

1. Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi. M.Si. M.Psi. Psi : .....
2. Dr. Tasmuji, M.Ag : .....
3. Dr. Nasruddin, S.Pd, S.Ph.I, MA : .....
4. Muhammad Nikmal Anas Alhadi, S.Ag, M.A : .....

Wabaja, 7 Januari 2026  
Abdul Hadir Riyadi Ph.D





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 : Erica Syafitri Maulida Mustofa  
NIM : 07050622089  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi  
E-mail address : cacaerico04@gmail.com

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

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

yang berjudul :

"Pengaruh Self hypnosis dengan dzikir terhadap Penurunan  
tingkat stress guru pengajar perempuan SD ICP Al-Falah  
Darussalam"

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, 12 Januari 2026

Penulis

( Erica Syafitri M.M. )  
nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Stress pada guru sekolah dasar merupakan permasalahan psikologis yang sering terjadi akibat tuntutan akademik, administratif, dan tanggung jawab profesional yang tinggi. Guru SD ICP Al-Falah Darussalam Tropodo tidak terlepas dari kondisi tersebut, sehingga diperlukan suatu intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-hypnosis* dengan dzikir sebagai intervensi psikospiritual terhadap penurunan tingkat stres guru. Penelitian ini menggunakan *mixed methods* dengan desain *quasi eksperimen* melalui model *pretest-posttest control group desain*. Subjek penelitian terdiri atas 24 guru perempuan yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui instrumen kuantitatif berupa skala stres (*perceived stress scale*), serta data kualitatif dari wawancara, observasi, dan jurnal refleksi harian. Kelompok eksperimen diberikan intervensi *self-hypnosis* dengan dzikir secara terstruktur, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan secara signifikan yaitu 1,5% pada kelompok eksperimen yang awalnya 22,5% turun menjadi 21%. Sedangkan pada kelompok kontrol naik sebesar 2,58% dengan skor awal 22,25 menjadi 24,83%. Temuan kualitatif mendukung hasil kuantitatif tersebut, di mana para guru melaporkan merasakan relaks, lebih tenang saat mengajar, dapat mengelola emosi dan mampu menerima perasaan lelah dengan lebih baik. Dengan demikian, *self-hypnosis* dengan dzikir terbukti efektif sebagai intervensi psikospiritual dalam menurunkan tingkat stres guru. Intervensi ini mengintegrasikan teknik relaksasi psikologis dengan pendekatan spiritual sehingga dapat menjadi alternatif yang relevan dalam manajemen stres di lingkungan pendidikan.

**Kata Kunci:** *self-hypnosis*, dzikir, tingkat stres, guru sekolah dasar.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional Variabel.....	9
F. Asumsi dan Batasan Masalah.....	14
BAB II KAJIAN TEORI.....	16
A. Landasan Teori.....	16
1. Definisi dan Teori stress.....	16
2. Teori Stress.....	17
a) Penyebab Stress.....	18
b) Stress Kerja.....	21
3. Definisi dan Teori Self hypnosis.....	23
a) Sejarah hypnosis.....	23
b) Definisi Hypnosis.....	27

4. Definisi Terapi Dzikir.....	32
a) Definisi Dzikir.....	32
B. Penelitian Terdahulu.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Pendekatan dan jenis penelitian.....	45
B. Populasi dan sampel.....	47
C. Instrumment pengumpulan data.....	49
1. Observasi.....	49
2. Angket.....	50
3. Wawancara.....	51
4. Dokumentasi.....	52
D. Prosedur Penelitian.....	53
1. Kuantitatif.....	53
2. Kualitatif.....	54
E. Teknik Analisis Data.....	57
a) Teknik Analisis Data Statistik Deskriptif.....	57
b) Teknik Analisis Data Deskriptif Kualitatif.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	59
A. Penyajian Data.....	59
a) Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen.....	60
b) Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol.....	61
c) Perbandingan Kedua Kelompok.....	62
B. Hasil Analisis Data.....	73
C. Interpretasi Hasil Analisis Data.....	79
1. Kuantitatif.....	79
2. Kualitatif.....	80
BAB V PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	95

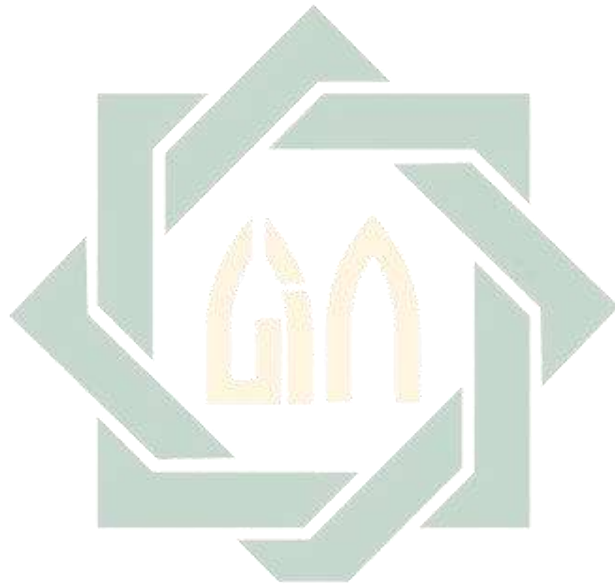
## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skema Penelitian Pengaruh Terapi Self-Hypnosis dan terapi Dzikir terhadap Tingkat Stress Guru Pengajar.....	47
Tabel 3. 2 Blue print.....	50
Tabel 3. 3 Norma Penilaian.....	51
Tabel 4. 1 Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen.....	60
Tabel 4. 2 Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol.....	61
Tabel 4. 3 Perbandingan Rata-rata Skor Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	62
Tabel 4. 4 Informan 1 ( HF ).....	63
Tabel 4. 5 Informan 2 ( FY).....	63
Tabel 4. 6 Informan 3 ( LY).....	64
Tabel 4. 7 Informan 4 (NR).....	65
Tabel 4. 8 Informan 5 (SA).....	65
Tabel 4. 9 Informan 6 (WI).....	66
Tabel 4. 10 Informan 7 (RS).....	67
Tabel 4. 11 Informan 8 (SH).....	67
Tabel 4. 12 Informan 9 (RA).....	68
Tabel 4. 13 Informan 10 ( AZ).....	69
Tabel 4. 14 Informan 11 ( LS).....	69
Tabel 4. 15 Informan 12 (NS).....	70
Tabel 4. 16 Perbandingan Rata-rata Skor Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	74

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat Permohonan Penelitian .....	89
Lampiran 1. 2: Alat Ukur Stress.....	90
Lampiran 1. 3: Foto Kegiatan Awal Penelitian.....	91
Lampiran 1. 4: Foto Kegiatan selama penelitian.....	92
Lampiran 1. 5: Surat Keterangan Selesai penelitian.....	94



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development*. Guilford Press.
- Anggraeni, L., & Lubis, D. R. (2022). Hypnobirthing sebagai self hypnosis dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(11), 62–67.
- Ardiansyah, A., dkk. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 4–5.
- Astuti, A. D., & Widyaningrum, M. E. (2020). Konflik peran ganda dan stres kerja pada guru wanita yang sudah menikah. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 81–89. <https://doi.org/10.14710/jpi.9.2.81-89>
- Astuti, R. (2019). Hipnosis dan spiritualitas: Analisis integratif dalam terapi psikologis. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 5(2), 89–97.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Beehr, T. A. (1995). *Psychological stress in the workplace*. Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). *Desain penelitian: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.

- Edwards, J. R., & Cooper, C. L. (1988). Research in stress, coping, and health: Theoretical and methodological issues. *Psychological Medicine*, *18*(1), 15–20.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291700001847>
- Fisch, S., dkk. (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>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*(1), 150–170.
- Goldberg, B. (1993). *Self-hypnosis: Easy ways to hypnotize your problems away*. Bantam Books.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, *10*(1), 76–88.  
<https://doi.org/10.2307/258214>
- Hamka. (2015). *Tasawuf modern*. Republika.
- Hammond, D. C. (1990). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*. W. W. Norton.
- Heap, M., & Aravind, K. K. (2002). *Hartland's medical and dental hypnosis*. Churchill Livingstone.

- Hidayah, S. (2019). Dzikir sebagai coping stress spiritual pada guru. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 7(2), 155–167.
- Johnson, A. (2019). *Self-hypnosis: The complete manual for health and self-change*. Routledge.
- Lang, E. V., dkk. (2021). Efficacy of a self-hypnotic relaxation app on pain and anxiety. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 69(2), 277–295. <https://doi.org/10.1080/00207144.2021.1883988>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Moon, J. (2006). *Learning journals: A handbook for reflective practice and professional development* (2nd ed.). Routledge.
- Murali, S. B., Basit, A., & Hasan, Z. (2017). Impact of job stress on employee performance. *International Journal of Accounting & Business Management*, 5(2), 13–33.
- Nurhayati, N. (2017). Efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa. *Psikologi Islami*, 3(2), 45–56.
- Oktaviani, R., & Rachmawati, A. (2019). Pengaruh self hypnosis terhadap tingkat stres pada tenaga pendidik di sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 7(1), 12–19.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior* (17th ed.). Pearson.

- Sari, D. P., Hidayati, A., & Setyorini, D. (2021). Analisis tingkat stres guru wanita yang memiliki peran ganda. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 35–42. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.1.2021.35-42>
- Saputra, W. D., & Prameswari, D. A. (2020). Manajemen stres melalui self hypnosis. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), 167–183. <https://doi.org/10.24854/jpu147>
- Shihab, M. Q. (2000). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 1). Lentera Hati.
- Snyder, M., dkk. (2023). Feasibility of a self-administered hypnosis intervention for improving sleep. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 71(4), 297–312. <https://doi.org/10.1080/00207144.2023.2249047>
- Yapko, M. D. (2013). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis*. Routledge.
- Yustisia, N. (2012). *Hypno teaching: Seni ajar mengeksplorasi otak peserta didik*. Ar-Ruzz Med