

**PENGARUH KONSELING QUR'ANI TERHADAP  
PENURUNAN STRES KERJA PADA SEORANG GURU  
HONORER DI SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan  
Ampel Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

**Oleh**

**Novia Puspita Anggraeni  
04020321074**



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

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
SURABAYA  
2024**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novia Puspita Anggraeni

NIM : 04020321074

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Pengaruh Konseling Qur'ani Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Seorang Guru Honorer Di Sidoarjo* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 12 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Novia Puspita Anggraeni  
NIM. 04020321074

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Novia Puspita Anggraeni  
NIM : 04020321074  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Qur'ani Terhadap  
Penurunan Stres Kerja Pada Seorang Guru  
Honoror Di Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 5 Desember 2024

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



**Dr. H. Cholil, M.Pd.I**  
NIP. 196506151993031005

Dosen Pembimbing II



**Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes.**  
NIP. 197605182007012022

# LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH KONSELING QUR'ANI TERHADAP  
PENURUNAN STRES KERJA PADA SEORANG GURU  
HONORER DI SIDOARJO

## SKRIPSI

Disusun Oleh  
Novia Puspita Anggraeni  
NIM: 04020321074

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada  
tanggal 31 Desember 2024

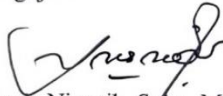
### Tim Penguji

Penguji I



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.  
NIP. 196506151993031005

Penguji II




Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes  
NIP. 197605182007012022

Penguji II



Dr. Hj. Miermina, M.Si., Psikolog  
NIP. 196804132014112001

Penguji III



Drs. H. Suwatah, M.Si  
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 31 Desember 2024

Dekan



Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag., M.Fil.I.  
NIP. 197011171998031001

# LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



**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 : NOVIA PUSPITA ANGGRAENI  
NIM : 04020321074  
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
E-mail address : noviapuspita19@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 :

PENGARUH KONSELING QUR'ANI TERHADAP PENURUNAN STRES KERJA PADA

SEORANG GURU HONORER DI SIDOARJO

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, 10 Januari 2024

Penulis

(Novia Puspita Anggraeni)

## ABSTRAK

Novia Puspita Anggraeni, NIM. 04020321074, 2024.  
*Pengaruh Konseling Qur'ani Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Seorang Guru Honorer Di Sidoarjo.*

Penelitian ini berfokus pada pengaruh konseling Qur'ani terhadap penurunan stres kerja pada seorang guru honorer di Sidoarjo. Dimana target perilaku stres yang diteliti adalah mengeluh, gangguan tidur, dan menunda-nunda pekerjaan.

Untuk mengetahui pengaruh konseling Qur'ani pada tiga target perilaku tersebut, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain subjek tunggal. Penelitian dengan desain subjek tunggal bertujuan untuk mengukur dampak dari suatu perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian dengan pengukuran melalui pengamatan dan penilaian melalui lembar observasi.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa melalui intervensi berupa konseling Qur'ani, memberikan pengaruh menurun pada tingkat stres yang dialami oleh subjek penelitian dengan tiga target perilaku yaitu mengeluh, gangguan tidur, dan menunda-nunda pekerjaan. Dimana ketiga target perilaku tersebut termasuk kedalam indikator seseorang yang mengalami stres kerja.

Pengaruh konseling Qur'ani terhadap penurunan ketiga perilaku target pada subjek penelitian yang mengalami stres kerja pada penelitian ini dapat dibuktikan dari estimasi kecenderungan arah dan level yaitu menurun serta persentase overlap 0% dan 20% yang menandakan bahwa konseling Qur'ani berpengaruh untuk menurunkan stres kerja pada seorang guru honorer di Sidoarjo.

Kata Kunci: Konseling Qur'ani, Stres Kerja, Guru Honorer

## ABSTRACT

Novia Puspita Anggraeni, NIM. 04020321074, 2024. *The Effect of Qur'anic Counseling on Reducing Work Stress in an Honorary Teacher in Sidoarjo.*

This study focuses on the influence of Qur'anic counseling on reducing work stress in a honorary teacher in Sidoarjo. The target of the stressed behavior studied is complaining, sleep disturbances, and procrastinating at work.

To determine the influence of Qur'ani counseling on the three behavioral targets, the researcher used a quantitative method with a single-subject design. Research with a single-subject design aims to measure the impact of a treatment given to the research subject by measurement and assessment through observation sheets.

The results of this study showed that an intervention in the form of Qur'anic counseling had a decreasing influence on the level of stress experienced by the research subjects with three behavioral targets, namely complaining, sleep disturbances, and procrastinating at work. Where the three behavioral targets are included in the indicators of someone who experiences work stress.

The effect of Qur'ani counseling on the decrease of the three target behaviors in the study subjects who experienced work stress in this study can be proven from the estimation of the direction and level of the trend, namely decreasing and the overlap percentage of 0% and 20% which indicates that Qur'ani counseling has an effect on reducing work stress in a temporary teacher in Sidoarjo.

Keywrod: Qur'ani counseling, work stress, honorary teacher

## المخلص

نوفيا بوسبيتا أنغرياني ، رقم تعريف الطالب. 04020321074, 2024. أثر الإرشاد القرآني في الحد من ضغوط العمل لدى المعلم الفخري في سدوراجو.

تركز هذه الدراسة على تأثير الإرشاد القرآني على الحد من ضغوط العمل لدى المعلم المؤقت في سدوراجو. حيث يكون الهدف من السلوك المجهد المدروس هو الشكوى واضطرابات النوم والمماطلة في العمل.

لتحديد تأثير الإرشاد القرآني على الأهداف السلوكية الثلاثة ، استخدم الباحث طريقة كمية بتصميم موضوع واحد. يهدف البحث ذو التصميم الفردي إلى قياس تأثير المعالجة المقدمة لموضوع البحث عن طريق القياس من خلال الملاحظة والتقييم من خلال أوراق الملاحظة.

أظهرت نتائج هذه الدراسة أنه من خلال التدخل في شكل الإرشاد القرآني ، كان له تأثير متناقص على مستوى التوتر الذي يعاني منه الأشخاص الخاضعون للبحث بثلاثة أهداف سلوكية ، وهي الشكوى واضطرابات النوم والمماطلة في العمل. حيث يتم تضمين الأهداف السلوكية الثلاثة في مؤشرات الشخص الذي يعاني من ضغوط العمل.

يمكن إثبات تأثير الإرشاد القرآني في انخفاض السلوكيات الثلاثة المستهدفة لدى موضوعات الدراسة الذين عانوا من ضغوط العمل في هذه الدراسة من خلال تقدير اتجاه ومستوى الاتجاه وهي نسبة التناقص والتداخل 0% مما يدل على أن الإرشاد القرآني له تأثير في تقليل ضغوط العمل لدى المعلم المؤقت في سدوراجو.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد القرآني ، ضغوط العمل ، المعلم الفخري



## DAFTAR ISI

|  |       |
|--|-------|
| SAMPUL DALAM.....                        | i     |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....    | ii    |
| LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING..... | iii   |
| LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....       | iv    |
| LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....        | v     |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....               | vi    |
| ABSTRAK.....                             | vii   |
| ABSTRACT.....                            | viii  |
| المخلص.....                              | ix    |
| KATA PENGANTAR.....                      | x     |
| PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....     | xii   |
| DAFTAR ISI.....                          | xiv   |
| DAFTAR TABEL.....                        | xvi   |
| DAFTAR GRAFIK.....                       | xviii |
| DAFTAR GAMBAR.....                       | xx    |
| BAB I PENDAHULUAN.....                   | 1     |
| A. Latar Belakang Masalah.....           | 1     |
| B. Rumusan Masalah.....                  | 6     |
| C. Tujuan Penelitian.....                | 6     |
| D. Manfaat Penelitian.....               | 6     |
| E. Definisi Operasional.....             | 7     |
| F. Hipotesis Penelitian.....             | 9     |
| G. Sistematika Pembahasan.....           | 9     |

|   |     |
|---|-----|
| BAB II KAJIAN TEORITIK.....                       | 11  |
| A.    Landasan Teori .....                        | 11  |
| B.    Kajian Prespektif Dakwah Islam .....        | 24  |
| C.    Penelitian Terdahulu yang Relevan.....      | 26  |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                   | 34  |
| A.    Pendekatan dan Jenis Penelitian.....        | 34  |
| B.    Lokasi Penelitian .....                     | 36  |
| C.    Variabel dan Indikator Penelitian.....      | 36  |
| D.    Teknik Pengumpulan Data .....               | 37  |
| E.    Teknik Validitas Instrumen Penelitian ..... | 41  |
| F.    Teknik Analisis Data.....                   | 42  |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....       | 44  |
| A.    Gambaran Umum Objek Penelitian .....        | 44  |
| B.    Penyajian Data.....                         | 47  |
| C.    Analisis Data .....                         | 86  |
| D.    Pengujian Hipotesis.....                    | 108 |
| E.    Pembahasan Hasil Penelitian.....            | 109 |
| BAB V PENUTUP.....                                | 112 |
| A.    Kesimpulan.....                             | 112 |
| B.    Saran dan Rekomendasi .....                 | 113 |
| C.    Keterbatasan Penelitian .....               | 113 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                              | 114 |
| LAMPIRAN.....                                     | 119 |
| BIOGRAFI PENELITI .....                           | 131 |

## DAFTAR TABEL

|  |     |
|--|-----|
| Tabel 3. 1 Lembar Observasi .....  | 39  |
| Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline 1</i> .....                           | 52  |
| Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Intervensi.....                                   | 76  |
| Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline 2</i> .....                           | 81  |
| Tabel 4. 4 Hasil Data Perubahan Perilaku Mengeluh ... ..                           | 83  |
| Tabel 4. 5 Hasil Data Perubahan Perilaku Gangguan Tidur.....                       | 84  |
| Tabel 4. 6 Hasil Data Perubahan Perilaku Menunda Pekerjaan.....                    | 84  |
| Tabel 4. 7 Data Mea, Batas Atas, Batas Bawah Perilaku Mengeluh<br>.....            | 90  |
| Tabel 4. 8 Data Mea, Batas Atas, Batas Bawah Perilaku Gangguan<br>Tidur .....      | 91  |
| Tabel 4. 9 Data Mea, Batas Atas, Batas Bawah Perilaku Menunda<br>Pekerjaan .....   | 92  |
| Tabel 4. 10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Mengeluh<br>.....           | 94  |
| Tabel 4. 11 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Gangguan<br>Tidur .....     | 94  |
| Tabel 4. 12 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menunda<br>Pekerjaan .....  | 94  |
| Tabel 4. 13 Level Perubahan Perilaku Mengeluh.....                                 | 95  |
| Tabel 4. 14 Level Perubahan Perilaku Gangguan Tidur.....                           | 95  |
| Tabel 4. 15 Level Perubahan Perilaku Menunda Pekerjaan.....                        | 95  |
| Tabel 4. 16 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Mengeluh<br>.....         | 96  |
| Tabel 4. 17 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Gangguan<br>Tidur .....   | 96  |
| Tabel 4.18 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Menunda<br>Pekerjaan ..... | 97  |
| Tabel 4. 19 Data Perubahan Level Perilaku Mengeluh.....                            | 99  |
| Tabel 4. 20 Data Perubahan Level Perilaku Gangguan Tidur.....                      | 100 |

|  |     |
|--|-----|
| Tabel 4. 21 Data Perubahan Level Perilaku Menunda Pekerjaan .....                              | 100 |
| Tabel 4. 22 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Mengeluh.....           | 101 |
| Tabel 4. 23 Persentase Overlap Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Mengeluh.....           | 102 |
| Tabel 4. 24 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Gangguan Tidur .....    | 103 |
| Tabel 4. 25 Persentase Overlap Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Gangguan Tidur .....    | 104 |
| Tabel 4. 26 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Menunda Pekerjaan ..... | 105 |
| Tabel 4. 27 Persentase Overlap Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Menunda Pekerjaan ..... | 106 |
| Tabel 4. 28 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Mengeluh.....                               | 107 |
| Tabel 4. 29 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Gangguan Tidur .....                        | 107 |
| Tabel 4. 30 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menunda Pekerjaan .....                     | 108 |


  
 UIN SUNAN AMPEL  
 S U R A B A Y A

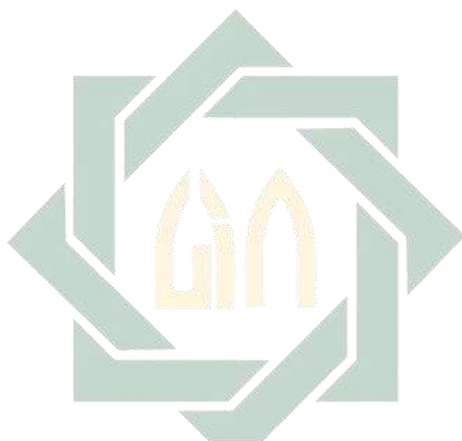
## DAFTAR GRAFIK

|   |     |
|---|-----|
| Grafik 4. 1 Grafik Skor <i>Baseline</i> 1 Perilaku Mengeluh.....                              | 53  |
| Grafik 4. 2 Grafik Skor <i>Baseline</i> 1 Perilaku Gangguan Tidur.....                        | 53  |
| Grafik 4. 3 Grafik Skor <i>Baseline</i> 1 Perilaku Menunda Pekerjaan....                      | 54  |
| Grafik 4. 4 Grafik Skor Intervensi Perilaku Mengeluh.....                                     | 76  |
| Grafik 4. 5 Grafik Skor Intervensi Perilaku Gangguan Tidur.....                               | 77  |
| Grafik 4. 6 Grafik Skor Intervensi Perilaku Menunda Pekerjaan.....                            | 77  |
| Grafik 4. 7 Grafik Skor <i>Baseline</i> 2 Perilaku Mengeluh.....                              | 82  |
| Grafik 4. 8 Grafik Skor <i>Baseline</i> 2 Perilaku Gangguan Tidur.....                        | 82  |
| Grafik 4. 9 Grafik Skor <i>Baseline</i> 2 Perilaku Menunda Pekerjaan....                      | 83  |
| Grafik 4. 10 Grafik Perubahan Perilaku Mengeluh Sesi 1 – 15.....                              | 85  |
| Grafik 4. 11 Grafik Perubahan Perilaku Gangguan Tidur Sesi 1 – 15<br>.....                    | 85  |
| Grafik 4. 12 Grafik Perubahan Perilaku Menunda Pekerjaan Sesi<br>1 – 15.....                  | 86  |
| Grafik 4. 13 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Mengeluh.....                                 | 87  |
| Grafik 4. 14 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Gangguan Tidur<br>.....                       | 88  |
| Grafik 4. 15 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Menunda Pekerjaan<br>.....                    | 89  |
| Grafik 4. 16 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mengeluh<br>.....                       | 90  |
| Grafik 4. 17 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Gangguan<br>Tidur.....                  | 91  |
| Grafik 4. 18 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menunda<br>Pekerjaan.....               | 92  |
| Grafik 4. 19 Grafik Persentase <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku<br>Mengeluh.....       | 101 |
| Grafik 4. 20 Grafik Persentase Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku<br>Mengeluh.....       | 102 |
| Grafik 4. 21 Grafik Persentase <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku<br>Gangguan Tidur..... | 103 |

Grafik 4. 22 Grafik Persentase Intervensi → *Baseline 2* Perilaku Gangguan Tidur.....104

Grafik 4. 23 Grafik Persentase *Baseline 1* → Intervensi Perilaku Menunda Pekerjaan .....105

Grafik 4. 24 Grafik Persentase Intervensi → *Baseline 2* Perilaku Menunda Pekerjaan .....106



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain A-B-A Metode Penelitian *Single Subject Research*  
.....34



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muhammad Diponegoro. *Psikologi Dan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Multi Presindo, 2014. <https://eprints.uad.ac.id/5142/1>.
- Akbar, Muhammad Fauzan, Ujang Rohman, Shalahudin Ismail, Nabila Sevsenia Putri Utami, and Selvina Elsyafitri. "Resiliensi Psikologis Dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan." *JoPs: Journal of Psychology Students* 3, no. 1 (2024): 1–12. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jops/article/view/31945/10773>.
- Al-Maraghi, Muhammad Mustafa. *Tafsir Al-Maraghi*. 6th ed. Semarang: Toha putra, 1993.
- Al-Naisaburi, Hakim. *Al Mustadrak Ala Al-Shahihain*. Beirut: Dar Al-Ma'rifah, 2006.
- Ansyah, Eko Hardi, Hindun Muassamah, and Cholichul Hadi. "Tadabbur Surat Al-Insyirah Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa." *JPIB: Jurnal Psikologi islam dan Budaya* 2, no. 1 (2019): 9–18. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jpib/article/view/3949/2657>.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Bernhard Tewel. *Perilaku Organisasi*. Bandung: Patra Media Grafindo, 2017. <https://repo.unsrat.ac.id/2299/1/>
- Charitas, Rully, and Indra Prahmana. *Single Subject Research*. Yogyakarta: UAD Press, 2021. <https://eprints.uad.ac.id/24309/1>.
- Chen, Biao, Lu Wang, Biao Li, and Weixing Liu. "Work Stress, Mental Health, and Employee Performance." *Frontiers in Psychology* 13 (2022). <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1006580/full>



- Faried, Laila, IGAA Noviekayati, and Sahat Saragih. "Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert." *Psikovidya* 22, no. 2 SE-Articles (March 5, 2019). <https://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/108>.
- Kuncoro, Krida Singgih, and Fiki Alghadari. "Single Subject Research : Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika Di Masa New Normal." *Journal of Instructional Mathematics* 2, no. 2 (2021): 78–89. <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/jim/article/view/1040/681>.
- Kurnia, Rina, Andini Sophia Azzahra, and Kharidotus Salamah. "Efektivitas Konseling Qur'ani Dalam Mereduksi Kecemasan Menanti Pasangan Hidup Bagi Perempuan Di Cirebon." *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 6, no. 1 (2023): 42–55. <https://syekhnuurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/view/14757>.
- Kusnadi, Edy. "Konseling Dan Psikoterapi Dalam Islam." *Jurnal Tajdid* 13, no. 2 (2014): 439–466. <https://adoc.pub/konseling-dan-psikoterapi-dalam-islam.html>.
- Lloyd, Chris, Robert King, and Lesley Chenoweth. "Social Work, Stress and Burnout: A Review." *Journal of Mental Health* 11, no. 3 (2002): 255–265. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638230020023642>.
- Luthans, F. *Organizational Behavior*. Management Series. McGraw-Hill, 1989. <https://books.google.co.id/books?id=rt2K1mTrYnMC>.
- Mansyur, Ahmad Yasser. "Problem Solving Berbasis Konseling Al-Qur'an." *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 45–64. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/download>.
- Muhammad, Dr. Abdullah bin. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*. Jakarta: Pustaka Imam As-Syafi'i, 2008.

Muslim, Imam. *Shahih Muslim: Bi Syarh Al Nawawi*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, 2008.

Nabilah Muhamad. “Pekerja Indonesia Paling Minim Stress Di Asia Tenggara Pada 2022.” *Katadata Media Network*. Last modified 2022. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/07/pekerja-indonesia-paling-minim-stres-di-asia-tenggara-pada-2022>.

Nasrul, Riana Nurvianida, Veithzal Rivai Zainal, and Azis Hakim. “Workload, Work Stress, and Employee Performance: A Literature Review.” *Dinasti International Journal of Management Science* 4, no. 3 (2023): 335. <https://www.dinastipub.org/DIJEMSS/article/view/1680>.

Nazir, M. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia, 1985. [https://books.google.co.id/books?id=M\\_-dAQAACAAJ](https://books.google.co.id/books?id=M_-dAQAACAAJ).

Nurdin, Ismail, and Sri Hartati. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019. <http://eprints.ipdn.ac.id/4510/2>.

Nusuki, Nusuki, and Herlina Sulistiana. “Penerapan Konseling Qur’ani Untuk Mengentaskan Adab Buruk Generasi Milenial Pada Siswa Smpn 1 Suralaga.” *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)* 6, no. 2 SE-Articles (December 30, 2022): 94–111. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jkp/article/view/7671>.

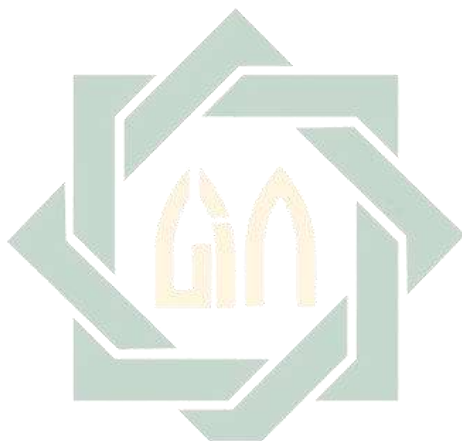
Nuzulia, Siti. *Dinamika Stres Kerja*. Semarang: Unnes Press, 2021. [https://lib.unnes.ac.id/56707/1/Dinamika Stres Kerja.pdf](https://lib.unnes.ac.id/56707/1/Dinamika%20Stres%20Kerja.pdf).

Pramono, Galih Panjalu. *Pengelolaan Stres Kerja : Integrasi Alam Bawah Sadar Dan Teknik Hypno Self Dalam Lingkungan Kerja Yang Sehat*. Semarang: WeHa Press, 2024. <https://weha-press.lppm.uwhs.ac.id/wp-content/uploads/2024/06/>

Prasetyo, Herri Dwi. “Pembedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zag- Run Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Siswa Banguntapan.” *IiII, B A B Penelitian, A Desain* (2015): 28–38.

- Purwanto, nfn. “Variabel Dalam Penelitian Pendidikan.” *Jurnal Teknodik* 10, no. 18 (April 4, 2019): 196–215. <https://jurnalteknodik.kemdikbud.go.id/index.php/jurnalteknodik/article/view/554>.
- Saadah, Muftahatus, Yoga Prasetyo, and Gismina Rahmayati. “Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif.” *Al-'Adad: Jurnal Tadris Matematika* 1, no. 2 SE-Articles (December 24, 2022). <https://e-journal.iainptk.ac.id/index.php/al-adad/article/view/1113>.
- Santrock, J.W. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga, 2003. <https://books.google.co.id/books?id=Z3LWS-xbTv4C>.
- Sentot Imam Wahjono. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Salemba Empat, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan RnD*. Bandung: Cv. Alfabeta, 2013. <https://anyflip.com/utlqr/qtha/basic>.
- Suharsimi Arikunto. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2022.
- Sukendra, I Komang, and I Kadek Surya Atmaja. *Instrumen Penelitian*. Bali: Mahameru Press, 2020. <https://repo.mahadewa.ac.id/id/eprint/1742/1/1>.
- Wahyuni, Mollie. *Statistika Deskriptif*. Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2020. [https://repository.universitaspahlawan.ac.id/1176/1/statistik deskriptif.pdf](https://repository.universitaspahlawan.ac.id/1176/1/statistik%20deskriptif.pdf).
- Yuwono, Imam. *Penelitian SSR (Single Subject Research)*. Banjarmasin: Unlam Press, 2020. [https://repositori.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/20734/Buku SSR 1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/20734/Buku%20SSR%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Zulkifli, A, Nur Sa'adah, and Desi Alawiyah. “Analisis Layanan Bimbingan Dan Konseling Qur’ani Dalam Menumbuhkan

Kesadaran Beragama Peserta Didik Di Sekolah.” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 8, no. 1 SE-Articles (April 30, 2022): 88–94. <https://journal.uiad.ac.id/index.php/mimbar/article/view/892>.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A