

**QUANTUM HEALING DALAM MENGATASI STRES PADA
SISWA KELAS 9 H DI SMPN 2 SEDATI SIDOARJO**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi salah satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Studi Tasawuf dan Psikoterapi



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

**Nama :
Anisah Nur Khofifah**

**NIM :
07040621067**

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Anisah Nur Khofifah

NIM : 07040621067

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

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

Surabaya , 24 Juni 2025

Saya yang menyatakan,



ANISAH NUR KHOFIFAH

07040621067

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama : Anisah Nur Khofifah

NIM : 07040621067

Judul Skripsi : Quantum Healing dalam mengatasi stres pada siswa kelas 9 H
di SMP Negeri 2 Sedati

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 10 Juni 2025

Dosen Pembimbing



Herliyana Isnaeni, M.Psi.Psikolog
NIP. 198210292023212020

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi Oleh Anisah Nur Khofifah telah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi

Surabaya, 23 Juni 2025

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

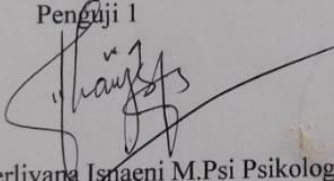


Dekan,
Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.

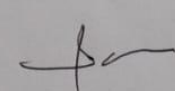
197608132005011003

Tim Penguji :

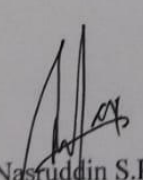
Penguji 1


Herliyana Isnaeni M.Psi Psikolog
198210292023212020

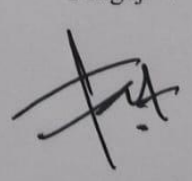
Penguji 2


Latifah Anwar M.Ag
198806182020122004

Penguji 3


Dr. Nasruddin S.Pd, S.Th.I, MA
197308032009011005

Penguji 4


Dr. Ahmad Khoirul Fata M. Fil.I
198104152011011012



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 : ANISAH NUR KHOFIFAH
NIM : 07040621067
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : aisanisahnk.030503@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 :

QUANTUM HEALING DALAM MENGATASI STRES PADA SISWA KELAS 9 H

DI SMPN 2 SEDATI SIDOARJO

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/formatkan, 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, 30 JUNI 2025

Penulis



(ANISAH NUR KHOFIFAH)

ABSTRAK

Quantum Healing merupakan metode penyembuhan holistik berbasis energi, kesadaran dan relaksasi yang dipadukan dengan teknik sentuhan, selain dengan teknik sentuhan juga menambahkan afirmasi positif dan do'a. Pada terapi ini digunakan sebagai intervensi menurunkan tingkat stres pada siswa dan siswi kelas 9 H di SMP Negeri 2 Sedati. Temuan ini menunjukkan bahwa *Quantum Healing* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi non-medis dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Kata kunci : *Quantum Healing*, Stres, Siswa



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Penelitian Terdahulu.....	11
F. Metode Penelitian.....	19
G. Sistematika Pembahasan	26
BAB II	28
KAJIAN TEORI.....	28
A. Quantum Healing.....	28
1. Pengertian Quantum Healing.....	28
2. Tujuan dan Manfaat Terapi Quantum Healing.....	34
3. Teknik penerapan Quantum healing.....	37
B. Stres	39
1. Pengertian Stres.....	39
2. Gejala Stres	42
3. Faktor Penyebab Stres	43
BAB III.....	47
PENYAJIAN DATA	47
A. Profil SMP Negeri 2 Sedati.....	47
C. Teknik Pengumpulan Data.....	49

D. Populasi dan Sampel.....	50
BAB IV	62
HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil dan Pembahasan Berdasarkan Penelitian	62
1. Pengaruh Terapi <i>Quantum healing</i>	62
BAB V.....	70
PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	78



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aldini Pratiwi, CHt. "Memahami Quantum Healing Sebagai Cara Pemulihan Diri" (February 27, 2024). <https://jivaraga.com/quantum-healing/>.
- Chopra, Deepak. *Quantum Healing*, n.d.
https://books.google.co.id/books/about/Quantum_Healing.html?id=bZxkXQxxX98C&redir_esc=y.
- Dierja, 2020. "Dampak Psikologis Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Menghadapi Pandemi Corona Virus (Covid-19) Di Indonesia. Kementerian Riset Dan Teknologi - Badan Riset Dan Inovasi Nasional Republik IDireja, Dede Nasrullah; Muhammad Natsir; Retno Twistiandayani; Lilis Rohayani; Siswanto; Ni Made Sumartyawati; Uswatun Hasanah; Ade Herman Surya. 2020. "Dampak Psikologis Tenaga .," n.d.
<http://sinta.ristekbrin.go.id/covid/penelitian/detail/245>.
- Dr. Deepak Chopra. *Quantum Healing*. Jl. Tebuireng 57 Ujungberung - Bandung: Penerbit Nuansa, 2002.
https://catalog.uinsa.ac.id/index.php?p=show_detail&id=20348&keywords=deepak+chopra.
- Dr. Karimuddin Abdullah, S.HI., M.A., CIQnR, Misbahul Jannah, M.Pd., Ph.D., Ummul Aiman, S.Pd., Suryadin Hasda, M.Pd., Zahara Fadilla, Ns. Taqwin, S.Kep., M.Kes., Masita, M.Pd.I., Ketut Ngurah Ardiawan, M.Pd., and Meilida Eka Sari, M.Pd.Mat. *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*, n.d. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/28559/1/Buku%20Metodologi%20Penelitian%20Kuantitatif.pdf>.
- Dr.Lodaya. "Quantum Healing Explained: Benefits, Risks and Functionality," n.d.
<https://drlodayahospital.com/blogs/quantum-healing-benefits-risks/>.
- Eviwindha Suara and Dwi Retnaningsih. "EFEKTIFITAS EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING BUTTERFLY HUGS SEBAGAI SELF HEALING UNTUK STRES KERJA PERAWAT." *Desember 2023* Volume 15 Nomor 4 (n.d.).
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1130/804>.
- hawari, datang. "Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi" (n.d.).
<https://lontar.ui.ac.id/detail?id=20417348>.
- Herliyana Isnaeni, M.Psi. Psikolog. *Quantum Touch Healing: Teori Dan Terapan Dalam Praktek Psikoterapi*, n.d.

<https://www.scribd.com/document/548932873/ACFrOgAKAv3OilT0Nmn mEixf1ZvhzSK4YZCjaHrF3MxTqcwiPW73vmML7kVsp9r9zW87EruD6 mFJ-R0jbMpxAYCbw3rItLkRw0sZybounGidxQy-F5Ix35UvlCME1O0wA5VDc9Au4mRJKe6XtfBz>.

jempa, nurul. “NILAI- NILAI AGAMA ISLAM” (n.d.). <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1855071&val=7981&t>.

juwita, intan. ““Hubungan Adversity Quotient Dan Self Efficacy Dengan Stress Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling,” n.d. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/8607/1/intan%20juwita.pdf>.

kemenkes, 2018, n.d. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.

laila, nur. “KOMPENSASI BEBAN DALAM PERSFEKTIF PSIKOLOGI ISLAM” (n.d.). <file:///C:/Users/anisah/Downloads/alimron,+Journal+manager,+06.pdf>.

M. Naufal Hafizh. “6 Cara Mengelola Stres Dan Pentingnya Support System Agar Kuliah Semakin Produktif” (n.d.). <https://itb.ac.id/berita/6-cara-mengelola-stres-dan-pentingnya-support-system-agar-kuliah-semakin-produktif/60399>.

Mochamad Nashrullah and Zaki Nur Fahmawati. “HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SMA X DI SIDOARJO.” *Jun 29, 2023 Vol. 2 No. 2 (2023)* (n.d.). <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/perisai/article/view/163>.

Mohammad Sabiq Azam and , Zaenal Abidin. “EFEKTIVITAS SHOLAT TAHAJUD DALAM MENGURANGI TINGKAT STRES SANTRI PONDOK ISLAM NURUL AMAL BEKASI JAWA BARAT” Volume 4(1) (January 2015). <https://media.neliti.com/media/publications/70446-ID-none.pdf>.

Muh Mujib Da’awi and Walda Isna Nisa. “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi” (n.d.). <https://ejournal.uniramalang.ac.id/index.php/psikodinamika/article/view/556>.

Musradinur. “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Prespektif Psikologi” i Vol 2, Nomor 2, July 2016 (n.d.). <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/download/815/632>.

mutohharoh, Annisa. “Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?” Vol. 2No. 1May 2022 (n.d.). <https://e-journal.uingusdur.ac.id/jousip/article/view/5771/1323>.

- Nasib Tua Lumban Gaol. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Published 1 June 2016* Vol 24, No 1 (2016) (n.d.). <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224>.
- Nevid, Jeffrey S, Jeanette Murad, Ratri Medya, Wisnu C. Kristiaji, Greene, Beverly, Rathus, Spencer A, and Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : : Erlangga,, 2005, n.d.
- Panna Setiyawan, Endang Sri Rejeki, and Sukisno Sukisno. "Pengaruh Pelaksanaan Meditasi Sebelum Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Menangani Stres Akademik Siswa Agama Buddha." *Published Aug 24, 2023* <https://www.jonedu.org/index.php/joe/issue/view/23> (n.d.). <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/4194>.
- Prastiwi Puji Rahayu and Arsita Dewi Ambarwati. "Dukungan Teman Sebaya Berhubungan Dengan Tingkat Stres Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama: Literature Review" Vol. 2 No. 1 (2023) (n.d.). <https://ejournal.saku.co.id/index.php/IPK/article/view/52>.
- Prima Trisna Aji and Elinda Rizkasari. "EFEKTIFITAS TERAPI AFIRMASI POSITIF DAN RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA SISWA SEKOLAH DASAR" Vol. 4 No. 2 (2021) (n.d.). <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/sin/article/view/6716>.
- Prof. Dr. KH. Syamsul Bakri, S.Ag., M.Ag and M. Agus Wahyudi, S.Ag., M.Psi. *QUANTUM SUFI TRANSFORMASI DIRI DENGAN ENERGI ILAHI*, n.d. <https://eprints.iain-surakarta.ac.id/818/1/QUANTUM%20SUFI.pdf>.
- Purnama, Rahmad. "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual" Vol 12, No 1 (2017) (n.d.). <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alAdyan/article/view/1445>.
- Renee J Thompson, Jutta Matta, Susanne M Jaeggi, Martin Buschkuehl, John Jonides, and Ian H Gotlib. "Maladaptive Coping, Adaptive Coping, and Depressive Symptoms: Variations across Age and Depressive State." *2010 Feb 10*. (n.d.). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20211463/>.
- Retna Tri Astuti, M. Khoirul Amin, Nurul Purborini. "EFEKTIFITAS METODE HIPNOTERAPI LIMA JARI (HP MAJAR) TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK REMAJA DI SMK MUHAMMADIYAH 2 KABUPATEN MAGELANG" (n.d.). <https://journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/view/1110>.
- Rismayanti Nursolehah and Rahmiati. "Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa" Volume 6 Nomor 4 Tahun 2022 Halaman 6703-6712 (n.d.). <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/3348>.

- Riza mahmud and zahrotul uyun. "STUDI DESKRIPTIF MENGENAI POLA STRES PADA MAHASISWA PRAKTIKUM" Jurnal Indigenous Vol. 1 No. 2 2016 (n.d.).
<https://journals.ums.ac.id/indigenous/article/download/4970/3307>.
- Shrihari TG. "Quantum Healing- A New Holistic Insight." *Research in Medical & Engineering Sciences* 8 (March 13, 2020).
- . "Quantum Healing- A New Holistic Insight." *March 13, 2020* (n.d.).
<https://crimsonpublishers.com/rmes/pdf/RMES.000695.pdf>.
- Ştefania (Frigioiu) Ciucur. "Cooperation between Mind, Body and Soul in Healing Trauma" Vol 2, nos. 2, 2020 (n.d.).
- Superwiratni Superwiratni and Yayan Sugiarto. "FENOMENA SELF HEALING UNTUK PENGHILANG STRES SEBAGAI PROMOSI PARIWISATA MELALUI DESTINASI HIDDEN GEM JUNGLE MILK LEMBANG" Vol.4 No.1 Juli 2024 (n.d.).
<https://www.bajangjournal.com/index.php/Juremi/article/view/8137/6354>.
- Surya, Devi julian. "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja Di SMAN 4 Jakarta" (n.d.).
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37224/2/DEVI%20JULIAN%20SURYA-FKIK.pdf>.
- William and Hita. "Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint Menggunakan Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest" VOL 20, NO 1, APRIL 2019 (n.d.).
<https://ejurnal.mikroskil.ac.id/index.php/jsm/article/view/650/314>.
- Winona Katyusha. "Hal Yang Paling Sering Menjadi Pemicu Stres" (n.d.).
<https://hellosehat.com/mental/stres/pemicu-penyebab-stres/>.
- Yan Sartika and Elly Susilawati. "Pendampingan Dan Penerapan Modul Healing Touch Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Persalinan Oleh Bidan Klinik/PMB Di Kota Pekanbaru" VOL. 01 NO. 02-JUNI 2021 (n.d.).
<https://www.kridacendekia.com/index.php/jkc/article/view/8/7>.
- yuwono, susatyo. "MENGELOLA STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGI" (n.d.).
<https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/231>.
- "Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan Dan Pengobatan" (July 4, 2024).
<https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres>.

“Stres 2022” (n.d.). [https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia#:~:text=Survei%20terbaru%20I-NAMHS%20\(Indonesia,den.](https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia#:~:text=Survei%20terbaru%20I-NAMHS%20(Indonesia,den.)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

LAMPIRAN

1. Angket Kuisisioner

KUISISIONER

Quantum Healing dalam mengatasi Stres siswa kelas 9 di SMPN 2 Sedati Sidoarjo

Kuisisioner ini ditujukan untuk mengisi data Skripsi semester akhir peneliti jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Uin Sunan Ampel Surabaya, dengan cara mencentang () salah satu jawaban yang tersedia dan mohon untuk diisi dengan keadaan yang sebenarnya.

NAMA :
TANGGAL :
KELAS :
NO HP :
UMUR :
KEGIATAN SELAIN SEKOLAH :
1.
2.
3.

Keterangan :

0 : Tidak ada atau tidak pernah

1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2 : Sering

3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat

No	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal sepele				
2.	Mulut terasa kering				
3.	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4.	Merasakan gangguan dalam bernafas (nafas cepat / sulit bernafas)				
5.	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7.	Kelemahan pada anggota tubuh				
8.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10.	Pesimis				
11.	Mudah merasa kesal				
12.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13.	Merasa sedih dan depresi				
14.	Tidak sabaran				
15.	Kelelahan				
16.	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
17.	Merasa diri tidak layak				
18.	Mudah tersinggung				
19.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21.	Merasa hidup tidak berharga				
22.	Sulit untuk beristirahat				
23.	Kesulitan dalam menelan				

24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27.	Mudah marah				
28.	Mudah panik				
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33.	Berada pada keadaan tegang				
34.	Merasa tidak berharga				
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36.	Ketakutan				
37.	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38.	Merasa hidup tidak berarti				
39.	Mudah gelisah				
40.	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41.	Gemetar				
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				
SKOR					

Sumber : Kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42), XUEU Digital Repository

- Skala depresi : 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42.
- Skala kecemasan : 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41.
- Skala stress : 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Indikator Penilaian

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Parah	21-27	15-19	26-33
Sangat parah	>28	>20	>34

2. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1.1 saat pelaksanaan pre test



Gambar 1.2 saat pengisian post-test



Gambar 1.3 dan 1.4 Pelaksanaan Terapi



Gambar 1.5 Pelaksanaan Tereapi



Gambar 1.6 Foto bersama Ibu Kepala Sekolah



Gambar 1.7 Foto bersama Guru BK

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A