



TEKNIK HYPNOCOUNSELING DAN DZIKIR DALAM MEREDUKSI STRES PADA REMAJA: INTEGRASI PENDEKATAN PSIKOLOGIS DAN SPIRITUAL

^{1*}Mudiuddin, ²Nur Hidayah, ³Fitri Wahyuni

¹²³Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

*E-mail: mudiuddin.2401118@students.um.ac.id

Received: 29 Oktober 2024

Revised: 27 Desember 2024

Accepted: 31 Desember 2024

Abstract

This study explore the effectiveness of hypnotherapy and dhikr in reducing stress in adolescents. Adolescents are vulnerable to psychosocial pressures, such as academic demands, family conflicts, and social interactions, which can have a negative impact on mental health. Hypnotherapy is known as a technique that utilizes the subconscious mind to reduce anxiety, while dhikr serves as a spiritual relaxation method that calms the mind. However, studies integrating these two approaches are limited. This study used a systematic literature review method by analyzing 19 related articles from 2020-2024. The results showed that the combination of hypnotherapy and dhikr is effective in increasing self-awareness, emotional control, and inner calm, which helps adolescents manage stress better. This approach also has the potential to reduce the negative impacts of prolonged stress, such as excessive anxiety and destructive behavior. This study contributes to the development of psychology and spiritual-based guidance and counseling, especially in the context of Islamic education and pesantren. With a holistic approach, the integration of hypnotherapy and dhikr can be an effective strategy in supporting adolescent mental health

Keywords: *hypnotherapy, adolescent stress, spiritual counseling*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji efektivitas hypnotherapy dan dzikir dalam mengurangi stres pada remaja. Remaja rentan mengalami tekanan psikososial, seperti tuntutan akademik, konflik keluarga, dan pergaulan sosial, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Hypnotherapy dikenal sebagai teknik yang memanfaatkan pikiran bawah sadar untuk mengurangi kecemasan, sedangkan dzikir berfungsi sebagai metode relaksasi spiritual yang menenangkan batin. Namun, studi yang mengintegrasikan kedua pendekatan ini masih terbatas. Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review dengan menganalisis 19 artikel terkait dalam rentang 2020-2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa kombinasi hypnotherapy dan dzikir efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, kontrol emosi, serta ketenangan batin, yang membantu remaja mengelola stres dengan lebih baik. Pendekatan ini juga



berpotensi mengurangi dampak negatif stres berkepanjangan, seperti kecemasan berlebih dan perilaku destruktif. Studi ini memberikan kontribusi bagi pengembangan bimbingan dan konseling berbasis psikologi dan spiritual, terutama dalam konteks pendidikan Islam dan pesantren. Dengan pendekatan holistik, integrasi hypnotherapy dan dzikir dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: *hypnotherapy, stres remaja, konseling spiritual*

Pendahuluan

Usia remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju kedewasaan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, serta psikososial. Perubahan yang terjadi pada fase ini membuat remaja menghadapi berbagai tantangan yang dapat menjadi peluang pertumbuhan, tetapi juga berisiko menimbulkan tekanan emosional. Salah satu masalah yang sering muncul adalah stres, yang dapat berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, hingga perilaku negatif (Wiwit Puspitasari Dewi¹ & Alessandra Theresia, 2023).

Prevalensi stres pada remaja cukup tinggi di berbagai negara. Mentari dkk. (2020) melaporkan bahwa tingkat stres remaja secara global berkisar antara 5% hingga 70%. Di Amerika Serikat, 60% kasus bunuh diri pada remaja terkait dengan stres dan depresi, sementara di Korea Selatan angka prevalensi stres mencapai 39,3% pada tahun 2019. Di Indonesia, angka ini terus meningkat setiap tahun, mencapai 6%, dengan salah satu faktor pemicunya adalah meningkatnya kasus bullying (Aulia Zikry Bunga Mentari dkk., t.t.; Bagus Dwi Cahyono dkk., 2019).

Dalam mengatasi stres pada remaja, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berbasis psikologi tetapi juga spiritual. Hypnotherapy dan dzikir merupakan dua metode yang dapat digunakan secara integratif untuk mereduksi stres secara lebih komprehensif. Hypnotherapy adalah teknik bimbingan dan konseling yang menggabungkan hipnosis dan terapi kognitif untuk mengakses pikiran bawah sadar, membantu individu mengatasi stres dengan lebih efektif (Asni, 2020). Teknik ini telah terbukti secara empiris mampu meningkatkan kualitas hidup, mengurangi kecemasan,

dan membantu siswa mengelola tekanan akademik dengan lebih baik (Azka Afahatiufus dkk., 2022; Wayan Eka Paramartha dkk., 2023).

Sementara itu, dzikir berperan sebagai teknik relaksasi spiritual, yang secara empiris telah terbukti menurunkan kecemasan dan memberikan ketenangan batin (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2023). Penelitian oleh Iwan Martin dkk. (2018) menunjukkan bahwa praktik dzikir secara rutin mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja santri, membantu mereka menghadapi tekanan sosial dan akademik dengan lebih tenang. Selain itu, terapi berbasis dzikir juga efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan ketahanan mental (Asteria Dwima Nurhermaya & Refani Fatma Nabilla, 2024).

Meskipun hypnotherapy dan dzikir telah banyak dikaji secara terpisah, penelitian yang mengintegrasikan kedua metode ini dalam satu pendekatan bimbingan dan konseling masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian hanya berfokus pada efektivitas masing-masing metode, tanpa melihat bagaimana kombinasi pendekatan psikologis dan spiritual ini dapat bekerja secara sinergis dalam mereduksi stres pada remaja.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan penelitian dengan mengeksplorasi integrasi hypnotherapy dan dzikir sebagai pendekatan holistik dalam mengatasi stres pada remaja. Dengan menggabungkan teknik hypnotherapy yang bekerja pada pikiran bawah sadar dan dzikir yang berfungsi sebagai relaksasi spiritual, penelitian ini diharapkan dapat memberikan model intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja dan mengurangi dampak negatif stres secara komprehensif.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review* dengan pendekatan kualitatif untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menganalisis penelitian yang relevan dengan topik penelitian ini (Hannah Snyder, 2019). Dalam membuat tinjauan literatur review terdapat empat langkah yang perlu dilakukan, yaitu: 1) merancang tinjauan, 2) melakukan tinjauan, 3) analisis, dan 4) menulis

tinjauan (Hannah Snyder, 2019). Literatur yang dikaji diperoleh melalui laman google scholar dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020-2024). Hasil dari pencarian diperoleh 34.230 artikel teridentifikasi dengan kata kunci *hypnotherapy*, *dzikir*, dan *stres remaja*. Setelah dilakukan seleksi ulang atau *screening* terhadap hasil pencarian berdasarkan judul maka diperoleh sebanyak 45 artikel. Kemudian dilakukan *screening* berdasarkan abstrak dan naskah artikel secara utuh maka diperoleh 19 artikel yang akan menjadi topik kajian dalam penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan

1. *Hypnotherapy*

Hypnotherapy merupakan penggabungan antara dua pendekatan yakni *hypnosis* dan konseling (Aniek Wiratania dkk., 2020). Yang artinya *hypnotherapy* merupakan teknik yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan metode *hypnosis* sebagai bentuk terapi untuk mengurangi peran *critical area*, sehingga informasi yang diberikan dapat dengan mudah memasuki area sub-conscious atau alam bawah sadar (Ifdil dkk., 2015). Secara implisit, *hypnotherapy* dapat kita artikan sebagai *hypnotherapy* yang diterapkan ke dalam konseling. Dalam kamus psikologi, proses *hypnotherapy* diawali oleh sugesti dan instruksi awal kepada subjek konseling.

Hypnosis yang dimaksud di sini berbeda dengan *hypnosis panggung* yang sering kali kita jumpai dalam acara TV yang mana individu tampak menjadi tidak sadar selayaknya orang tidur. *Hypnosis* adalah fenomena multi-kondisi yang melibatkan perubahan kondisi kesadaran, di mana individu diarahkan untuk memasuki keadaan fokus mendalam. Dalam kondisi ini, mereka cenderung lebih terbuka terhadap sugesti, yang dapat memengaruhi persepsi, emosi, pemikiran, hingga perilaku mereka. Saat berada dalam *hypnosis*, individu mengalami keadaan seperti trans—suatu fokus mendalam yang membuat mereka lebih responsif terhadap imajinasi dan pengalaman subjektif yang dipandu, sering kali melibatkan akses ke alam bawah sadar. Kondisi ini

dapat diukur dan dipahami melalui berbagai parameter psikologis, yang menunjukkan respons terhadap sugesti yang berbeda dari keadaan sadar biasa (Karen Philip, 2021).

Hypnotherapy dianggap sebagai pendekatan integral dalam konseling yang memanfaatkan kondisi bawah sadar untuk mendukung proses perubahan psikologis. Dalam terapi ini, *hypnosis* berfungsi untuk membantu klien mencapai kondisi fokus mendalam, memungkinkan akses lebih mudah ke pikiran bawah sadar. Tujuan utama dari *hypnosis* dalam konteks terapi adalah memfasilitasi perubahan pola pikir, emosi, atau perilaku melalui kondisi perhatian yang terfokus. Konselor sebagai terapis berperan dengan pendekatan empatik dan penuh perhatian, memberikan rasa aman, hormat, serta dukungan penuh kasih kepada klien sepanjang proses terapi (Karen Philip, 2021).

Penerapan *hypnosis* merupakan terapi yang memberikan efek menenangkan secara fisik dan mental, sehingga teknik ini efektif dan memiliki pengaruh positif dalam mengatasi masalah psikologis dan psikosomatis (Michael Heap, 2012). Hammond juga menjelaskan bahwa memungkinkan individu untuk mencapai kondisi rileksasi mendalam yang memengaruhi sistem saraf otonom, terutama dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik (yang berhubungan dengan respons stres tubuh) dan meningkatkan sistem saraf parasimpatik (yang berhubungan dengan keadaan tenang dan regeneratif). Ini dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kontrol terhadap reaksi fisik tubuh yang tidak disadari (D.C. Hammond, 1990). Dalam *hypnotherapy*, proses terapi biasanya mengikuti serangkaian tahapan yang bertujuan untuk membawa klien ke dalam kondisi *trance hypnosis* yang optimal. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut tentang setiap tahap dalam prosedur *hypnotherapy* (Ifdil dkk., 2015):

a. Pre-Induction

Pada tahap ini, terapis membangun hubungan dengan klien dan menjelaskan apa itu *hypnotherapy*. Klien diberi pemahaman mengenai proses yang akan mereka alami, mengurangi ketakutan atau keraguan yang mungkin ada. Tujuan utamanya adalah menciptakan rasa percaya dan kenyamanan, sehingga klien siap untuk masuk ke tahap selanjutnya.

b. Suggestibility Test

Uji sugestibilitas bertujuan untuk mengetahui seberapa mudah klien menerima sugesti. Selain itu, uji ini juga berfungsi sebagai bentuk pemanasan serta menghilangkan ketakutan terhadap hipnoterapi. Uji ini membantu hipnoterapis dalam memilih teknik induksi yang paling sesuai bagi klien (Michael Heap & Peter Naish, 2012).

c. Induction

Induksi adalah teknik yang digunakan hipnoterapis untuk mengalihkan pikiran klien dari kesadaran ke alam bawah sadar, melewati area kritis pikiran. Saat tubuh dan pikiran klien semakin rileks, frekuensi gelombang otaknya menurun dari beta, ke alfa, hingga theta. Penurunan frekuensi ini membuat klien semakin rileks hingga mencapai kondisi trance, yang merupakan keadaan terhipnotis. Kedalaman trance klien kemudian diukur oleh hipnoterapis melalui tes tingkat kedalaman trance (*depth level test*).

d. Deepening

Jika diperlukan, hipnoterapis akan membawa klien ke tingkat trance yang lebih dalam.

e. Therapeutic Prosedur

Saat klien berada dalam kondisi trance, hipnoterapis akan menggunakan berbagai teknik *hypnotherapeutic* yang sesuai dengan masalah dan situasi klien. Pada tahap ini, hipnoterapis juga memberikan *post-hypnotic suggestion*, yaitu sugesti yang ditanamkan ketika klien masih dalam kondisi hipnosis, dengan harapan akan tetap terekam di bawah sadar meskipun sesi hipnotis telah selesai. *Post-hypnotic suggestion* merupakan salah satu elemen kunci dalam *hypnotherapy*.

f. Termination

Dengan menggunakan teknik yang tepat, hipnoterapis perlahan-lahan akan membangunkan klien dari tidur hipnotis dan mengembalikannya ke kondisi sadar sepenuhnya. Di Indonesia, penggunaan *hypnocounseling* masih tergolong baru dan jarang digunakan dalam layanan konseling. Beberapa penelitian dilakukan untuk

mengkaji dan menguji efektivitas *hypnotherapy* dalam penggunaannya. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh kesimpulan bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah emosional, dan menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada siswa yang berdampak pada meningkatnya *achievement* secara signifikan (Azka Aflahatiufus dkk., 2022; Miftahul Rohmah, 2020; Wayan Eka Paramartha dkk., 2023).

2. Dzikir

Dzikir secara etimologis berasal dari kata bahasa Arab *dzakara* (ذَكَرَ), yang berarti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal, atau memahami. Dalam konteks ini, dzikir melibatkan aktivitas mental yang mendalam, di mana seseorang membawa ingatan atau kesadaran kepada sesuatu yang dianggap penting, dalam hal ini adalah kehadiran dan kebesaran Allah (Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi, 2008).

Secara terminologi, dzikir adalah amalan ibadah berupa ucapan-ucapan atau *qouliyah* yang dilafalkan melalui bacaan-bacaan tertentu, seperti tasbih (*subhanallah*), tahmid (*alhamdulillah*), dan takbir (*Allahu Akbar*), yang bertujuan untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah. Bacaan dzikir ini bukan hanya untuk melafalkan nama-nama atau pujian kepada Allah tetapi juga untuk menghadirkan kesadaran akan kehadiran-Nya dalam kehidupan sehari-hari, menjadikan hati tenang, serta memperkuat iman (Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi, 2008).

Melalui dzikir, seorang Muslim berusaha untuk menjaga hubungan yang kuat dengan Allah, melibatkan hati, pikiran, dan lisan dalam sebuah bentuk peribadatan yang sederhana namun mendalam. Dalam pelaksanaannya, dzikir dapat dilakukan dengan dua cara. Pertama adalah *jahr*, yaitu dengan cara mengeraskan suara saat berdzikir. Kedua adalah *khafy*, yakni dengan melirihkan suara saat berdzikir sebagai simbol dalam merendahkan diri di hadapan Allah Swt (Esya Heryana dkk., 2022). Dalam konteks mengingat Allah Swt, objek dari dzikir sendiri adalah Allah Swt beserta sifat-sifatnya yang merupakan objek utama dan yang paling sering dipahami banyak orang dari dzikir (Esya Heryana dkk., 2022). Berdasarkan hadits-hadits Nabi Saw tentang dzikir, di antara yang tergolong ke dalam bentuk dzikir adalah doa, asmaul

husna, membaca Al-Qur'an, tasbih (*subhanallah*; mensucikan Allah Swt), tahmid (*alhamdulillah*; memuji Alla Swt), takbir (*allahu akbar*; mengagungkan Allah Swt), tahlil (*laa ilaaha illa Allah*; mengesakan Allah Swt), istighfar (*astaghfirullah*; memohon ampun kepada Allah Swt), dan hawqolah (*laa haula wa laa quwwata illa billah*; mengakui kelemahan diri dan keagungan Allah Swt) (Rudy Haryanto, 2014).

Dzikir adalah ibadah yang ringan karena bisa dilakukan dalam segala situasi, tanpa biaya, dan dapat dilaksanakan di mana saja, seperti di rumah, tempat kerja, atau masjid. Dzikir memiliki keutamaan yang besar di sisi Allah SWT dan mendatangkan pahala yang melimpah. Selain itu, Dzikir memiliki manfaat praktis bagi manusia, yaitu ketenangan hati dalam QS. Ar-Ra'd 13:28 (Abdul Aziz Ridha, 2024; LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN, 2023). Dzikir juga dapat merangsang produksi endorfin di otak yang membuat jiwa merasa tenang dan damai, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan (Andi Bunyamin, 2021).

3. Integrasi *Hypnotherapy* dan Dzikir sebagai Teknik Bimbingan dan Konseling Mereduksi Stres pada Remaja

Stres merupakan permasalahan umum yang dapat dialami oleh siapapun tanpa memandang usia dan latar belakang sosial ekonomi. Pada kasus anak remaja, pengelolaan stres yang tidak tepat dapat memberikan dampak negatif bagi perkembangan pribadi, sosial, dan akademiknya. Sehingga dalam mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan teknik bimbingan dan konseling secara holistik dan tepat. Merujuk pada pernyataan Mohd Tajudin Ninggal (2015) Ifdil dkk., mengemukakan bahwa pada abad ke-21 saat ini perkembangan bimbingan dan konseling cenderung mengarah pada pendekatan spiritual dan alternatif (Ifdil dkk., 2015). Dengan memadukan pendekatan psikologis dan spiritual yakni *hypnotherapy* melalui dzikir menjadi metode alternatif dalam menangani stres yang terjadi.

Spiritual merupakan elemen penting yang perlu menjadi perhatian bagi konselor dan memberikan pengaruh besar dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling.

Hal ini bersandar pada pernyataan Richards dan Bergin yang merupakan tokoh psikoterapi teistik. bahwa spiritual merupakan elemen penting dalam psikoterapi (P. Scott Richards & Allen E, Bergin, 2005). Pernyataan ini bisa diartikan orang yang beriman kepada kuasa Tuhan cenderung akan memiliki tambahan kekuatan dalam mengatasi, menyembuhkan, dan bertumbuh selama proses layanan berlangsung (P. Scott Richards & Allen E, Bergin, 2005). Darimis dalam penelitiannya mengemukakan bahwa konseling berbasis spiritual dapat digunakan dalam merevolusi mental, yakni memperbaiki pola pikir dan pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari, serta membentuk individu yang memiliki karakter (Darimis, 2015). Dzikir memiliki dampak psikologis yang signifikan, termasuk juga di dalamnya dalam mengelola stres meningkatkan kesehatan emosional, dan membangun ketahanan sosial. Oleh karena itu, dzikir dapat digunakan sebagai salah satu metode dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. Metode ini juga dapat disebut sebagai metode relaksasi religi, hal itu karena metode dzikir mendatangkan manfaat relaksasi bagi diri individu (Asteria Dwima Nurhermaya & Refani Fatma Nabilla, 2024).

Relaksasi merupakan kondisi otot menjadi rileks karena pemikiran yang terpusat. Dalam kondisi ini, aliran darah mengalir dengan lancar ke seluruh tubuh yang menyebabkan perasaan menjadi rileks dan hangat (Andi Bunyamin, 2021). Dengan demikian, dzikir berperan sebagai penguat dalam pemberian sugesti positif dalam teknik *hypnotherapy*.

Dalam beberapa penelitian yang mengkaji tentang penggunaan metode dzikir dalam layanan bimbingan dan konseling dapat membantu individu khususnya anak remaja dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif, sehingga baik dalam emosional dan terbebas dari rasa stres. Salah satu di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Iwan Martin dkk., (2018) bahwa dengan menggunakan dzikir menjadi teknik yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja (Iwan Martin dkk., 2018). Dalam penelitian lain juga ditemukan terapi dzikir memiliki dampak yang cukup efektif untuk mengurangi stres pada remaja. Dzikir dapat membantu menenangkan pikiran, kenyamanan, rasa percaya diri dan semangat, sehingga memudahkan remaja

mengurangi stres yang mereka rasakan (Asteria Dwima Nurhermaya & Refani Fatma Nabilla, 2024).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *hypnotherapy* dengan metode dzikir dapat membantu meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), kontrol emosi, dan perasaan damai. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut:

1. Kesadaran diri, merupakan kemampuan dalam memahami diri sendiri dan menggunakannya dalam aktualisasi diri (Puspitasari, 2023). Dengan mengenali diri sendiri, seseorang dapat mengambil keputusan terhadap masalah dengan baik bagi dirinya. Sehingga dalam hal ini dapat mencegah terjadinya stres akibat perasaan tidak nyaman (Nadya Layla Fatimah, 2024).
2. Kontrol emosi, yaitu kemampuan untuk mengelola emosi secara intelegensi serta menjaga keselarasannya dalam pengungkapannya melalui kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, dan empati (Nadya Layla Fatimah, 2024).
3. Perasaan damai, merupakan suatu kondisi dalam keadaan tenang tanpa adanya gangguan dan ketegangan. Keadaan diperoleh melalui dzikir yang kemudian mendatangkan manfaat relaksasi positif (Emilia Mustary, 2021).

Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi *hypnotherapy* dan dzikir dapat menjadi pendekatan efektif dalam mengelola stres pada remaja. *Hypnotherapy* membantu individu mengakses pikiran bawah sadar untuk mengubah pola pikir dan emosi negatif, sementara dzikir berperan sebagai teknik relaksasi spiritual yang menenangkan batin. Kombinasi kedua metode ini terbukti dapat meningkatkan kesadaran diri, kontrol emosi, serta ketenangan psikologis, sehingga membantu remaja menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan bimbingan dan konseling berbasis psikologi dan spiritual, khususnya di lingkungan pendidikan

Islam seperti pesantren. Pendekatan ini tidak hanya relevan dalam konteks akademik, tetapi juga memiliki potensi luas untuk diterapkan dalam program kesehatan mental remaja secara lebih holistik.

Ke depan, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan metode eksperimen atau studi kasus untuk menguji efektivitas teknik ini dalam praktik nyata. Selain itu, pengembangan modul hypnotherapy berbasis dzikir dapat menjadi langkah inovatif dalam bimbingan dan konseling guna mendukung kesehatan mental remaja secara lebih terstruktur.

Keterbatasan Penelitian

Kajian tentang *hypnotherapy* dengan metode dzikir merupakan konsep integrasi dari pendekatan psikologis dan spiritual. Karenanya, kajian ini memerlukan penelitian lebih lanjut dengan metode eksperimen atau studi kasus untuk menguji efektivitas teknik ini dalam praktik nyata. Selain itu, pengembangan modul hypnotherapy berbasis dzikir dapat menjadi langkah inovatif dalam bimbingan dan konseling guna mendukung kesehatan mental remaja secara lebih terstruktur.

Daftar Pustaka

- Abdul Aziz Ridha. (2024). Nilai Pendidikan Pada Q.S. Ar-Ra'ad Ayat 28 dan Relevansinya terhadap Pendidikan Moral dan Spritual. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2). <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.363>
- Andi Bunyamin. (2021). Pengelolaan Stres dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Jurnal Idaarah*, 5(1). <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Aniek Wiratania, Cindy Asli Pravesti, & Elia Firda Mufidah. (2020). Pemberian Layanan Hypnotherapy Dalam Aktualisasi Diri Konselor. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.31960/caradde.v3i2.466>
- Asni. (2020). Pemahaman Guru BK Tentang Teknik Hipnotherapy. *Jurnal Pengabdian*, 5(2).
- Asteria Dwima Nurhermaya & Refani Fatma Nabilla. (2024). Efektivitas Dzikir Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis (JKTM)*, 6(3).
- Aulia Zikry Bunga Mentari, Ester Liana, & Terry Y. R. Pristya. (t.t.). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(4).
- Azka Aflahatiufus, Aat Sriati, & Iwan Shalahuddin. (2022). Efektivitas Hipnotherapy Sebagai Intervensi Untuk Mengurangi Stres Pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal*

- Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(2), 245–256.
<https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.245-256>
- Bagus Dwi Cahyono, Dwining Handayani, & Ida Zuhroidah. (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *JURNAL CITRA KEPERAWATAN*, 7(2). <https://doi.org/10.31964/jck.v7i2.121>
- Darimis. (2015). Rem-Bekas (Revolusi Mental Berbasis Konseling Spritual Teistik): Upaya Membangun Generasi Berkarakter Fast (Fathonah, Amanah, Siddiq, dan Tabligh). *Ta'dib*, 18(1).
- D.C. Hammond. (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. W.W. Norton & Company.
- Duma Lumban Tobing, Sang Ayu Made Adyani, Chandra Tri Wahyudi, Regita Cahya Pebriyanti, Asti Nurriszki, Farach Nabila, Fina Fijriah, & Nabilah Aulia Ansar. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Cara Manajemen Stres Pada Remaja Karang Taruna Di Rw 06 Kelurahan Limo Depok. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.2893>
- Emilia Mustary. (2021). Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(1), 1–9.
- Esyah Heryana, Muhsin Mahfudz, Winona Luthfiah, Fitriani, & Raihan. (2022). Konsep Zikir dalam Al-Qur'an sebagai Terapi Gangguan Bipolar. *Jurnal Riset Agama*, 2(2), 54–68.
- Hannah Snyder,. (2019). Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines. *Journal of Business Research* 104. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Ifdil, Linda Fitria, Gina Nafsih, & Zadrian Ardi. (2015). *Aplikasi Hipnosis dalam Konseling*. The International Seminar And Workshop on Guidance and Counseling, Yogyakarta.
- Iwan Martin, Sartini Nuryoto, & Siti Urbayatun. (2018). Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 112–123. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i2.1965>
- Karen Philip. (2021). Counselling and Hypnotherapy: Together for (almost) the First Time. *Australian Counselling Research Journal*, 5(2).
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2023). QS. Ar-Ra'd (13:28). *Quran Kemenag*. <https://quran.kemenag.go.id/surah/13/28>
- Lina Nur Hidayati & Mugi Harsono. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Michael Heap. (2012). Role and Uses of Hypnosis In Psychological treatment. Dalam *Hypno Therapy A Handbook* (2 ed.). Mc-Graw Hill.
- Michael Heap & Peter Naish. (2012). Introduction to Hypnosis. Dalam *Hypno Therapy A Handbook*. Mc-Graw Hill.
- Miftahul Rohmah. (2020). "Efektivitas Hipnoterapi untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek [IAIN Tulungagung]. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/14234/>

- Nadya Layla Fatimah. (2024). Mengelola Emosi Stres Dan Tekanan Pada Perkembangan Emosi Dalam Masa Dewasa Muda. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Naratif*, 5(3). <https://ijurnal.com/1/index.php/jipn>
- Ni Desak Made Santi Diwyarthi, I Wayan Adi Pratama, Habibi, Dito Anurogo, Septin, & Maisharah K. (2023). Kemajuan dalam Psikoterapi dan Konseling untuk Meningkatkan Hasil Kesehatan Mental. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(10). <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i10.702>
- Nuryuliza, Iva, Dany Miftahul Ula, & Rizki Agung Novariyanto. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(1). <https://doi.org/10.3287/liberosis.v2i1.2145>
- P. Scott Richards & Allen E, Bergin. (2005). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*. American Psychological Association.
- Puspitasari. (2023). Mengembangkan Kesadaran Diri Pada Siswa Untuk Mencegah Tindak Perundungan Di Sekolah Dasar. *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, 4(1), 16–22.
- Rudy Haryanto. (2014). DZIKIR: PSIKOTERAPI DALAM PERSPEKTIF ISLAM. *Al-Ihkam*, 9(2), 338–365. <https://doi.org/10.19105/al-lhkam.v9i2.475>
- Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi. (2008). *Energi Dzikir*. Amzah.
- Sri Haryanto. (2023). Urgensi Kecerdasan Spiritual dalam Pencegahan Stres Pendekatan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5904>
- Wayan Eka Paramartha, I Ketut Dharsana, Kadek Suranata, & Ni Made Diah Padmi. (2023). Teknik Hypnotherapy Dalam Konseling Psikoanalisis: Sebuah Pendekatan Efektif Untuk Meningkatkan Achievement Siswa. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 22–28. <http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.22443>
- Wiwit Puspitasari Dewi1 & Alessandra Theresia. (2023). *Pelatihan Pengenalan Remaja Dan Dinamika Permasalahannya Bagi Mentor Pemuda Pusat Pengembangan Anak (Ppa) Cluster Luwu*. 6. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v6i0.2031>