

ABSTRAKSI

Rani Rahma (B33209016), Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam Mengatasi Stres di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto

Dalam penelitian ini berlatar belakang pada kehidupan seorang istri yang mengalami stres karena ulah suami yang tidak bertanggung jawab dan tekanan dari lingkungan keluarganya.

Fokus penelitian adalah (1) Apa saja faktor-faktor penyebab stres yang dialami seorang istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto? (2) Bagaimana proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam Mengatasi Stres? (3) Bagaimana hasil dari proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam Mengatasi Stres?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis penelitian studi kasus dengan analisis deskriptif komparatif. Dalam bab III peneliti mendeskripsikan permasalahan yang konseli alami dan dalam bab IV peneliti mengomparasikan kondisi konseli sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Faktor penyebab stres yang konseli alami adalah faktor *internal* dan *eksternal*. Dalam proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan menggunakan teknik *Islamic Transcendental Meditation* yang terdiri atas beberapa langkah, yaitu: membaca *basmalah* sebelum melakukan terapi, memejamkan mata dan melepaskan semua beban pikiran, olah nafas (tarik nafas, tahan nafas, dan menghembuskan nafas secara perlahan) dan setelah menghembuskan nafas mengucapkan kata ALLAH. Hasil dari Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dinyatakan berhasil (78%), yang mana terdapat perubahan pada diri konseli yang merasa jauh lebih tenang dalam menghadapi permasalahannya.

Kata Kunci : Bimbingan dan Konseling Islam, *Islamic Transcendental Meditation* dan Stres.