

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat, akan tetapi mempunyai pengaruh yang besar bagi bangsa dan negara. Dari keluargalah akan terlahir generasi penerus yang akan menentukan nasib bangsa. Apabila keluarga dapat menjalankan fungsi dengan baik, maka dimungkinkan tumbuh generasi yang berkualitas dan dapat diandalkan yang akan menjadi pilar-pilar kemajuan bangsa. Diberbagai belahan dunia dengan beragam budaya dan sistem sosial, keluarga merupakan unit sosial terpenting dalam bangunan masyarakat. Keluarga merupakan warisan umat manusia yang terus dipertahankan keberadaannya dan tidak lekang oleh perubahan zaman. Berbagai perubahan oleh faktor perkembangan zaman tentu saja memengaruhi corak dan karakteristik keluarga, namun substansi keluarga tidak terhapuskan.¹

Keluarga adalah suatu kelompok sosial yang bersifat langgeng berdasarkan hubungan pernikahan dan hubungan darah.² Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat, akan tetapi mempunyai pengaruh yang besar bagi bangsa dan negara. Dari keluargalah akan terlahir generasi penerus yang akan menentukan nasib bangsa. Keluarga sangat berperan penting dalam pewarisan nilai-nilai kehidupan yang mulia kepada generasi penerusnya.

¹ Sri Lestari, *Psikologi Keluarga*, (Jakarta: Kencana, 2012) hal. 1

² Yulia Singgih D. Gunarsa, *Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2002) hal. 43

Keluarga yang sehat akan menyumbang terbinanya masyarakat yang sehat. Keluarga akan berjalan sesuai dengan peran dan fungsinya, jika anggota keluarga didalamnya berperan menurut fungsinya masing-masing serta mampu menyikapi problema yang kerap kali menghampiri. Kebahagiaan didalam keluarga tentulah menjadi salah satu tujuan yang ingin diperoleh mereka yang mendirikannya.³ Keluarga yang tentram, bahagia dan sejahtera merupakan dambaan setiap manusia. Untuk mewujudkan keluarga sebagaimana yang didambakan merupakan usaha yang tidak mudah, karena terbentuknya keluarga merupakan sebuah proses yang panjang dan melalui penyesuaian yang juga tidak mudah.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, keluarga bahagia bukanlah keluarga yang tanpa konflik, tanpa masalah. Masalah akan selalu muncul dan selalu ada. Keluarga yang bahagia ialah keluarga yang dapat mengelola setiap problem kehidupan/konflik yang muncul dalam keluarga mereka.⁴ Termasuk kehilangan salah satu anggota dalam keluarga merupakan salah satu bentuk problema dalam keluarga apabila salah satu dari anggota keluarga yang lain merasa tidak terima (belum siap) untuk ditinggalkan yang kemudian dapat berakibat terjadinya stres.

Stres adalah keadaan jiwa dan raga, fisik dan psikis seseorang yang tidak berfungsi secara normal. Stres merupakan salah satu jenis gangguan jiwa ringan yang bisa dialami oleh siapa saja. Mulai dari anak-anak, remaja, orang tua sampai lansia, dengan kadar gangguan yang berbeda-beda. Faktor

³ Hasan Basri, *Merawat Cinta Kasih*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 1996) hal.55

⁴ Jotje Hanri Karuh, *Problematika dalam Keluarga*, <http://blesseday4us.wordpress.com/2010/06/02/problematika-dalam-keluarga/>, diakses pada 20 Mei 2014 Pukul: 21.41 WIB

penyebabnya pun bisa beragam pula. Hal ini akibat mengalami bencana yang tiba-tiba, atau kesulitan yang tidak pernah terpikir sebelumnya. Bentuk bencana yang menimbulkan gangguan terhadap jiwa dan raga itu relatif beraneka ragam. Bisa kecelakaan lalu lintas, pemutusan hubungan kerja secara sepihak, sakit yang menahun, ditinggal pacar, isteri minta cerai, ditinggal mati, anak perempuan dihamili orang dan lain sebagainya. Yang jelas, penyebab stres adalah semua peristiwa yang menimbulkan kerugian manusia.

Menurut Muh. Shifan Kurniawan, relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.⁵

Seperti yang terjadi pada seorang remaja yang tinggal di Wonocolo. Ia adalah seorang pendatang yang berasal dari pulau Madura tepatnya kabupaten Sumenep. Pada April lalu ia kehilangan ayah tercintanya yang mengalami sakit. Ia begitu menyayangi ayahnya, sehingga membuat ia masih belum dapat menerima kenyataan bahwa sang ayah telah berpulang ke Rahmatullah. Suara indah seruan adzan kerap kali membuatnya merasa *jengkel*, sebab hal

⁵ Muh. Shifan Kurniawan, *Pengertian Relaksasi*, <http://mrkurniawan-pengetahuan.blogspot.com/2009/06/pengertian-relaksasi.html>, diakses pada 21 Mei 2014 pukul: 05.46 WIB

itu mengingatkan kembali akan sosok sang ayah tercinta karena sang ayah pun sering mengumandangkan adzan (*Mu'adzin*) di desanya.

Dari fenomena yang terjadi diatas, maka penulis tertarik untuk menjadikannya sebagai penelitian dengan judul: **BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RELAKSASI DALAM MENANGANI STRES DI WONOCOLO SURABAYA.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka fokus penelitian yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja faktor-faktor penyebab stres yang dialami seorang remaja di Wonocolo Surabaya?
2. Bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam menangani Stres?
3. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam menangani Stres?

C. Tujuan Penelitian

Sebagaimana fungsinya agar penelitian menjadi terarah, sesuai pedoman dan menjadi titik akhir dari suatu penelitian, maka dalam sebuah penelitian dibutuhkan suatu tujuan. Oleh karena itu dalam penelitian ini juga mempunyai tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang tertulis diatas sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab stres yang dialami seorang remaja di Wonocolo Surabaya

2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam menangani Stres
3. Untuk mengetahui hasil akhir pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam menangani Stres.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan hadirnya pemanfaatan dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis dan praktis dapat peneliti uraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah khazanah keilmuan bagi peneliti yang lain dalam hal menangani stres dengan terapi relaksasi.
 - b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dan bagi mahasiswa umumnya dalam hal penggunaan terapi relaksasi dalam menangani stres.
2. Manfaat Praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dalam pengembangan terapi relaksasi dalam menangani stres bagi peneliti selanjutnya.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi Konseli/Klien agar dapat bersemangat dalam menjalani kehidupan.

E. Definisi Konsep

1. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinyu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah kedalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits telah tercapai dan fitrah agama itu telah berkembang secara optimal, maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah.⁶

Bimbingan Konseling Islam yang akan dilakukan oleh konselor adalah memberikan bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahannya yang menyebabkan klien mengalami stres. Konselor berusaha untuk membimbing konseli agar dapat menemukan jalan keluar yang terbaik bagi hidupnya. Setidaknya konseli sudah merasa lega sebab ada seseorang yang mendengar permasalahan terpendam yang sedang ia hadapi.

⁶ Hallen A., *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005) hal. 16-

Dengan Bimbingan Konseling Islam inilah nantinya konselor berusaha mengeksplorasi semua permasalahan konseli, mengetahui bagaimana perasaan yang selama ini konseli rasakan, serta konselor juga diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya.

2. Terapi Relaksasi

Relaksasi adalah suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan homostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tidur dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. Menurut Beeh dkk, relaksasi adalah salah satu terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot-otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot.⁷ Jadi, terapi relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun.

3. Stres

Stres merupakan suatu kondisi tegang yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang. Ketegangan itu bisa disebabkan karena kesenjangan antara lahir dengan batin atau harapan dengan kenyataan.⁸

Ada seseorang yang mengatakan dirinya terkena stres, padahal

⁷ M. Nur Salim, *Strategi Konseling*, (Surabaya: Unesa Press, 2005) hal. 82

⁸ Marjuqoh, *Urgensi Iman dalam Mengatasi Stress: Tinjauan Psikologi Islam*, (MIMBAR 'Agama dan Budaya': Jurnal Pengembangan Akademik IAIN Jakarta), Edisi: No. 38 Th. XV 1999/2000, hal. 59

sebenarnya tidak. Namun sebaliknya, para penderita stres justru sering tidak menyadari keadaannya. Stres yang dialami seseorang sebenarnya nampak dari gejala-gejala yang timbul dari diri seseorang itu. Gejala-gejala tersebut meliputi gejala stres pada fisik, psikologis dan perilaku.⁹ Stres adalah keadaan jiwa dan raga, fisik dan psikis seseorang yang tidak berfungsi secara normal. Hal ini akibat mengalami bencana yang tiba-tiba, atau kesulitan yang tidak pernah terpikirkan sebelumnya. Bentuk bencana yang menimbulkan gangguan terhadap jiwa dan raga itu relatif beraneka ragam. Bisa kecelakaan lalu lintas, pemutusan hubungan kerja secara sepihak, sakit yang menahun, ditinggal pacar, isteri minta cerai, ditinggal mati anak, anak perempuan dihamili orang, resesi ekonomi, inflasi, devaluasi, stagnasi, usaha bangkrut, penodongan, perampasan, pemerkosaan, pembunuhan, perampokan dan lain sebagainya. Yang jelas, penyebab stres adalah semua peristiwa yang menimbulkan kerugian manusia.¹⁰

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara *holistic* dengan cara mendeskripsikan kedalam bentuk kata-kata dan bahasa pada

⁹ Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah & Mengatasi Stres*, (Jakarta: Bee Media Pustaka, 2011) hal. 21

¹⁰ Peter A. Goldman, *Stress: Menangkal Stress Meraih Sukses* Terjemah: Wiena Rachmat Wirawan, (Jakarta: Fikahati Aneska, 1991) hal. 7-8

satu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹¹

Jadi pendekatan kualitatif yang digunakan pada penelitian ini digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh klien secara menyeluruh yang dideskripsikan berupa kata-kata dan bahasa untuk kemudian dirumuskan menjadi model, konsep, teori, prinsip dan definisi umum.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian studi kasus (*case study*) adalah penelitian tentang status obyek penelitian yang berkaitan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan atau khas dari personalitas.¹²

Jadi pada penelitian ini, penulis menggunakan penelitian studi kasus karena penulis ingin melakukan penelitian dengan cara mempelajari individu secara rinci dan mendalam selama kurun waktu tertentu untuk membantunya memperoleh penyesuaian diri yang lebih baik.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini terdapat tiga subyek yang menjadi sasaran oleh peneliti, antara lain:

a. Konseli

Konseli adalah seorang wanita remaja akhir berusia 21 tahun yang mengalami stres yaitu perasaan terpukul dan sedih yang

¹¹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009) hal. 6

¹² Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988) hal. 63

mendalam yang disebabkan oleh kehilangan ayah tercintanya ke Rahmatullah.

b. Konselor

Konselor adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan Konseling dan Kesejahteraan Sosial Prodi Bimbingan Konseling Islam. Pengalaman konselor selama masa kuliah yaitu pengalaman dalam PPL di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo. Dari pengalaman akademisi, konselor memiliki wawasan baik secara pengetahuan maupun praktiknya yang terkait dengan Bimbingan Konseling.

c. Informan

Informan dalam penelitian ini adalah Ibu konseli, sahabat-sahabat konseli dan orang-orang terdekat konseli.

Lokasi penelitian ini, bertempat di Jl. Pabrik Kulit gang KH. Zubair RT03/RW04 Wonocolo Surabaya.

3. Jenis dan Sumber Data

a) Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non-statistik, yang mana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal bukan bentuk angka.

Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

- 1) Data Primer, yaitu data yang langsung diambil dari sumber pertama di lapangan. Yang mana dalam hal ini diperoleh dari

deskripsi tentang latar belakang dan masalah klien, bentuk persepsi negatif, pelaksanaan proses konseling serta hasil akhir pelaksanaan konseling.

- 2) Data Sekunder, yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.¹³ Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan dan perilaku keseharian klien.

b) Sumber data

Untuk mendapat keterangan dan informasi, penulis mendapatkan informasi dari sumber data. Yang dimaksud dengan sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.¹⁴

Adapun sumber datanya adalah:

- 1) Sumber Data Primer yaitu sumber data yang langsung diperoleh penulis di Lapangan yaitu informasi dari klien yakni seorang yang merasa sedih dan tidak siap menerima kenyataan bahwa sang Ayahanda telah berpulang ke Rahmatullah.
- 2) Sumber Data Sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang penulis peroleh dari sumber data primer seperti: Ibunda Klien dan Sahabat-sahabat Klien.

¹³ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001) hal. 128

¹⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006) hal. 129

4. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahapan-tahapan yang harus dilakukan menurut buku metode penelitian praktis adalah:

- a) Perencanaan, yang meliputi penentuan tujuan yang akan dicapai oleh suatu penelitian serta merencanakan strategi untuk memperoleh dan menganalisis data. Hal ini dimulai dengan memberikan perhatian khusus terhadap konsep dan hipotesis yang akan mengarahkan penelitian yang bersangkutan dan menelaah kembali terhadap literatur, termasuk penelitian yang pernah diadakan sebelumnya yang berhubungan dengan tempat dan masalah penelitian yang berkaitan.
- b) Pengkajian secara teliti terhadap rencana penelitian, tahap ini merupakan pengembangan dari tahap perencanaan, di sini disajikan latar belakang penelitian, permasalahan, tujuan penelitian serta metode atau prosedur analisis dan pengumpulan data.¹⁵

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

- a) Observasi

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pada

¹⁵ M. Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: BPFE, 1995) hal. 3

penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati klien: Kondisi Klien, Kegiatan Klien, Proses Konseling yang dilakukan.

b) Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.¹⁶ Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapat informasi mendalam pada diri klien yang meliputi: Identitas Diri Klien, Kondisi Keluarga, Lingkungan dan Ekonomi Klien serta permasalahan yang dialami oleh Klien.

c) Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian. Sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain.¹⁷

6. Teknik Analisis Data

¹⁶ Djumhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975) hal. 50

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008) hal. 329

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang di teliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain.¹⁸ Analisis merupakan tugas terpenting dalam suatu proses penelitian.

Teknik analisis data ini di lakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang digunakan menggunakan analisis deskriptif komparatif. Yang artinya setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Analisa yang di lakukan meliputi permasalahan anak yang mengalami Stres menggunakan analisis deskriptif. Selanjutnya analisis proses serta hasil dari pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dalam menangani Stres dengan Terapi Relaksasi, yakni membandingkan pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam secara teori dan di lapangan serta membandingkan keadaan klien sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling.

7. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan kemantapan validitas data. Dalam penelitian ini, peneliti memakai keabsahan data sebagai berikut:

a) Perpanjangan Keikutsertaan

¹⁸ Noeng Muhadjir, *metode penelitian kualitatif Edisi III* (Yogyakarta: PT, Bayu indra, Grafika, 1996) hal 104

Perpanjangan keikutsertaan yaitu lamanya keikutsertaan peneliti pada penelitian dalam pengumpulan data serta dalam meningkatkan kepercayaan data yang dilakukan dalam kurun waktu yang relatif panjang. Keikutsertaan dimaksudkan untuk membangun kepercayaan subyek terhadap peneliti untuk mendapatkan data-data valid. Keikutsertaan peneliti berlangsung selama tiga bulan, tehitung sejak bulan Mei, Juni dan Juli 2014.

b) Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan diharapkan sebagai upaya untuk memahami pokok perilaku, situasi kondisi dan proses tertentu sebagai pokok penelitian. Dengan kata lain, jika perpanjangan penelitian menyediakan data yang lengkap, maka ketekunan pengamatan menyediakan pendalaman data. Oleh karena itu, ketekunan pengamatan merupakan bagian penting dalam pemeriksaan keabsahan data, maka peneliti akan melakukan pengamatan dengan teliti, memahami dan mampu menelaah terhadap proses konseling yang dilakukan oleh konselor.

c) Triangulasi

Triangulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.¹⁹ Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan triangulasi dengan perbandingan sumber dan teori,

¹⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1996) hal. 178

melakukan pengecekan antar data-data yang didapat dari observasi, wawancara dan juga dokumentasi yang ada, yaitu dengan cara:

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- 2) Membandingkan apa yang dikatakan Klien dengan apa yang dikatakan informan.
- 3) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

G. Sistematika Pembahasan

Supaya mempermudah dalam memahami dan mempelajari apa yang ada dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dapat dibagi dalam beberapa bab. Lebih jelasnya dapat di deskripsikan dengan susunan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan yang berisi: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian yang meliputi; Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Teknik Keabsahan Data dan Sistematika Pembahasan.

BAB II : Dalam bab ini berisi Kerangka Teoritik yang meliputi: Bimbingan Konseling Islam (Pengertian Bimbingan Konseling Islam, Tujuan Bimbingan Konseling Islam, Fungsi Bimbingan Konseling Islam, Asas-asas Bimbingan Konseling Islam, Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam,

Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam), Terapi Relaksasi (Pengertian Terapi Relaksasi, Langkah-langkah Terapi Relaksasi, Proses Terapi Relaksasi), Stres (Pengertian Stres, Ciri-ciri Stres, Faktor-faktor penyebab Stres), Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres dan Penelitian Terdahulu yang Relevan.

BAB III : Dalam bab ini berisi tentang Penyajian Data yang terdiri dari Deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian yang membahas tentang pengaturan penelitian yang meliputi deskripsi lokasi, konselor, konseli/klien dan masalah. Serta deskripsi hasil penelitian yang membahas tentang deskripsi faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami stres, deskripsi proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam, deskripsi hasil dari proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam.

BAB IV : Dalam bab ini berisi tentang Analisis Data yang terdiri dari: faktor-faktor, proses serta hasil pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dalam menangani Stres dengan terapi relaksasi sehingga akan diperoleh hasil apakah terapi relaksasi dapat membantu memecahkan masalah atau tidak.

BAB V : Dalam bab ini berisi tentang Penutup yang didalamnya terdapat dua poin, yaitu: Kesimpulan dan Saran.