

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kerangka Teoritik

##### 1. Bimbingan Konseling Islam

###### a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari istilah “*guidance*” dan “*counseling*” dalam bahasa Inggris. Secara harfiah istilah “*guidance*” berasal dari akar kata “*guide*”, yang berarti: (1) mengarahkan (*to direct*), (2) memandu (*to pilot*) (3) mengelola (*to manage*) dan (4) menyetir (*to steer*).<sup>20</sup> Ditinjau secara etimologis kata Bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*Guidance*” berasal dari kata kerja “*to guide*” yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun ataupun menuntun.<sup>21</sup> Dan Konseling berasal dari bahasa latin “*Consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”<sup>22</sup> dimana “*Consilium*” diartikan sebagai bersama, yakni berbicara bersama, pembicaraan yang berlangsung bersama konselor (*Counselor*) dengan seorang atau beberapa klien (*Counselee*).<sup>23</sup> Sedangkan Islam secara harfiah berasal dari bahasa Arab yang

---

<sup>20</sup> Syamsu Yusuf L.N, *Program Bimbingan & Konseling Di Sekolah*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 37.

<sup>21</sup> Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal. 3

<sup>22</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (edisi revisi)*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1999), hal. 99

<sup>23</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2004), hal. 4

mengandung arti selamat sentosa dan damai.<sup>24</sup> Dari kata *Salima* diubah menjadi bentuk *Aslama* yang berarti berserah diri.<sup>25</sup> Kata *Aslama* mengandung segala arti yang terkandung dalam arti pokok. Dengan demikian, arti pokok Islam adalah ketundukkan, keselamatan dan kedamaian.<sup>26</sup>

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.<sup>27</sup>

Sedangkan dalam bukunya Samsul Munir, Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terandung dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadits.<sup>28</sup>

Dari beberapa definisi dan tinjauan secara etimologis yang terpaparkan diatas, maka dapat diambil pengertian bahwa Bimbingan

---

<sup>24</sup> Tim Studi Islam IAIN Sunan Ampel, *Pengantar Studi Islam*, (Surabaya: IAIN AMPEL Press, 2005), hal. 2

<sup>25</sup> Maulana Muhammad Ali, *Islamogi*, (Jakarta: Ikhtiar Baru Van Hoeve, 1980) hal. 2

<sup>26</sup> Nasruddin Razaq, *Dienul Islam*, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1996) hal. 56

<sup>27</sup> Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992) hal. 5

<sup>28</sup> Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010) hal. 23

Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan dalam bidang mental spiritual yang diberikan kepada seseorang yang sedang mengalami kesulitan-kesulitan baik lahir maupun bathin didalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri dengan melalui dorongan dari kekuatan iman dan taqwanya kepada Allah SWT, untuk mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.

#### **b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam**

H. M. Arifin mengatan secara garis besar dari tujuan Bimbingan Konseling Islam yaitu untuk membantu pemecahan problema perseorangan dengan melalui keimanan. Dengan menggunakan pendekatan nilai-nilai dalam konseling tersebut, klien diberi *insight* (kesadaran adanya hubungan sebab akibat dalam rangkaian problema-problema yang dialami) dalam pribadinya yang dihubungkan dengan nilai keimanannya yang mungkin pada saat telah lenyap dari dalam jiwa klien.<sup>29</sup>

Kemudian dari pada itu, menurut Thohari Musnamar, tujuan dari Bimbingan Konseling Islam dirumuskan sebagai berikut:

##### 1) Tujuan Umum

Yaitu membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

##### 2) Tujuan Khusus

---

<sup>29</sup> H. M. Arifin, *Pokok-pokok pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan Luar Sekolah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2007) hal. 47

- a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
- b) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya
- c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik, atau menjadi lebih baik sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya atau orang lain.

**c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam**

Fungsi dari kegiatan Bimbingan Konseling Islam yaitu sebagai suatu penggerak dari peranan seorang konselor, diantaranya fungsi Bimbingan Konseling Islam sebagai berikut:

- 1) Fungsi *Preventif* (Pencegahan) yakni pencegahan timbulnya suatu masalah pada diri seseorang.
- 2) Fungsi *Kuratif* yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).
- 3) Fungsi *Developmental* (Pengembangan) yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga

tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.<sup>30</sup>

#### **d. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam**

Dalam layanan Bimbingan Konseling Islam selalu mengacu pada asas-asas bimbingan yang diterapkan dalam penyelenggaraan dan berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadits atau sunnah Nabi. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam merupakan ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan konseling.<sup>31</sup> Berdasarkan landasan-landasan tersebut dijabarkan asas-asas pelaksanaan bimbingan konseling islam sebagai berikut:

##### 1) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Kebahagiaan hidup duniawi bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan yang abadi.

##### 2) Asas Fitrah

Manusia menurut Islam dilahirkan dalam keadaan fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama Islam.

##### 3) Asas *Lillahi Ta'ala*

---

<sup>30</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001) hal. 3

<sup>31</sup> Prayitni dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Islam (edisi revisi)*, hal. 115

Bimbingan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih. Sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk mengabdikan kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan kepadaNya. Sebagaimana Firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-An'am, ayat 162:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: *“Katakanlah: Sesungguhnya shalat, ibadah, hidup dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam”* (QS. Al-An'am: 162).<sup>32</sup>

#### 4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, maka Bimbingan Konseling Islam diperlukan selama hayat dikandung badan.

#### 5) Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

---

<sup>32</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Intermedia, 1986) hal. 216

Bimbingan Konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah. Rohaniah tidak memandang sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan Konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.

#### 6) Asas Keseimbangan Ruhaniyah

Rohani manusia memiliki unsur dan daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak hawa nafsu serta juga akal. Orang yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja tetapi tidak menolak begitu saja. Kemudian diajak memahami apa yang perlu dipahami dan dihayatinya setelah berdasarkan pemikiran dan analisa yang jernih diperoleh keyakinan tersebut. Dalam surat Al-A'raf ayat 179 Allah berfirman:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا

وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا

وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ

الْعَافِلُونَ

Artinya: *“Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk isi neraka Jahanam kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai”*. (QS. Al-A’raf: 179).<sup>33</sup>

#### 7) Asas Kemajuan Individu

Bimbingan Konseling Islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud (*Eksistensi*) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari apa yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi haknya dan kemampuannya fundamental potensi rohaniyah. Asas sosialitas manusia.

Dalam Bimbingan Konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu (bukan komunisme); hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.

#### 8) Asas Kekhalifahan Manusia

---

<sup>33</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 251

Sebagai Kholifah, manusia harus memelihara keseimbangan, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncull dari ketidakseimbangan tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. Allah berfirman dalam surat Fathir ayat 39:

هُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ فَمَنْ كَفَرَ فَعَلَيْهِ كُفْرُهُ وَلَا يَزِيدُ

الْكَافِرِينَ كُفْرَهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ إِلَّا مَقْتًا وَلَا يَزِيدُ الْكَافِرِينَ كُفْرَهُمْ إِلَّا

خَسَارًا

Artinya: *“Dia-lah yang menjadikan kamu khalifah-khalifah di muka bumi. Barang siapa yang kafir, maka (akibat) kekafirannya menimpa dirinya sendiri. Dan kekafiran orang-orang yang kafir itu tidak lain hanyalah akan menambah kemurkaan pada sisi Tuhannya dan kekafiran orang-orang yang kafir itu tidak lain hanyalah akan menambah kerugian mereka belaka”*. (QS. Al-Faathir: 39).<sup>34</sup>

Kedudukan manusia sebagai khalifah itu dalam keseimbangan dengan kedudukannya sebagai makhluk Allah yang harus mengabdikan padaNya. Dan jika memiliki kedudukan tidak akan memperturutkan hawa nafsu belaka.

#### 9) Asas Keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan dan keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain,

---

<sup>34</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hal. 702

Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap haknya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta dan hak terhadap Tuhan.

#### 10) Asas Pembinaan dan Akhlaqul Karimah

Bimbingan Konseling Islam membantu konseli (klien) atau yang dibimbing, memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik tersebut. Allah berfirman dalam surat Al-Ahzab ayat 21:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ  
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya: “*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah*”. (QS. Al-Ahzab: 21)<sup>35</sup>

#### 11) Asas Kasih Sayang

Setiap orang membutuhkan cinta kasih dan sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan Konseling Islam dilakukan dengan berdasarkan kasih sayang, sebab rasa kasih sayang dapat membantu keberhasilan proses konseling,

#### 12) Asas Saling Menghargai dan Menghormati

---

<sup>35</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hal. 670

Dalam Bimbingan Konseling Islam, kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang lain menerima bantuan tersebut. Hubungan yang terjalin antara pihak yang dibimbing merupakan hubungan saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah. Allah berfirman dalam surat An-Nisa' ayat 86:

وَإِذَا أَحَبَّيْتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا

Artinya: *“Apabila kamu dihormati dengan suatu penghormatan, maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik atau balaslah (dengan yang serupa). Sesungguhnya Allah memperhitungkan segala sesuatu”*. (QS. An-Nisa': 86)<sup>36</sup>

### 13) Asas Musyawarah

Bimbingan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah artinya antara pembimbing (konselor) dengan yang dibimbing (klien/konseli) terjadi dialog satu sama lain, tidak saling mendekatkan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.<sup>37</sup>

### 14) Asas Keahlian

<sup>36</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hal. 133

<sup>37</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001) hal. 35

Bimbingan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kemampuan, keahlian dibidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) bimbingan konseling.<sup>38</sup>

#### e. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam mempunyai beberapa unsur atau komponen yang saling terkait dan saling berhubungan satu sama lain. Unsur-unsur bimbingan konseling islam pada dasarnya adalah terkait dengan konselor, konseli dan masalah yang dihadapi.

Penjelasan selengkapnya adalah sebagai berikut:

##### 1) Konselor

Konselor adalah orang yang bermakna bagi klien, konselor menerima klien apa adanya dan bersedia dengan sepenuh hati membantu klien mengatasi masalahnya hingga saat kritis sekalipun dengan upaya menyelamatkan klien dari keadaan yang tidak menguntungkan, baik untuk jangka panjang maupun jangka pendek dalam kehidupan yang terus berubah.<sup>39</sup> Menurut Thohari Musnamar, persyaratan menjadi konselor antara lain:

- a) Kemampuan profesional
- b) Sifat kepribadian yang baik

---

<sup>38</sup> Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009) hal. 28-31

<sup>39</sup> Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama*, hal.

- c) Kemampuan kemasyarakatan (*Ukhuwah Islamiyah*)
- d) Ketakwaan kepada Allah<sup>40</sup>

Selanjutnya menurut Imam Sayuti Farid, syarat-syarat untuk menjadi konselor adalah:

- a) Meyakini akan kebenaran Agama yang dianutnya, menghayati, mengamalkan karena ia menjadi norma-norma Agama yang konsekuensi serta menjadi dirinya dan idola sebagai muslim sejati baik lahir maupun bathin dikalangan anak bimbingannya.
- b) Memiliki sifat dan kepribadian menarik, terutama terhadap anak bimbingannya dan juga terhadap orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya.
- c) Memiliki rasa tanggung jawab, rasa berbakti tinggi dan loyalitas terhadap tugas pekerjaannya secara konsisten.
- d) Memiliki kematangan jiwa dalam bertindak menghadapi permasalahan yang memerlukan pemecahan.
- e) Mampu mengadakan komunikasi (hubungan) timbal balik terhadap anak bimbingan dan lingkungan sekitarnya.
- f) Mempunyai sikap dan perasaan terikat nilai kemanusiaan yang harus ditegakkan terutama dikalangan anak bimbingannya sendiri, harkat dan martabat harus dijunjung tinggi dikalangan mereka.

---

<sup>40</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992) hal. 42

- g) Mempunyai keyakinan bahwa setiap anak bimbingannya memiliki kemampuan dasar yang baik dan dapat dibimbing menuju arah perkembangan yang optimal.
- h) Memiliki rasa cinta terhadap anak bimbingannya.
- i) Memiliki ketangguhan, kesabaran serta keuletan dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya, dengan demikian ia tidak lekas putus asa bila menghadapi kesulitan dalam menjalankan tugasnya.
- j) Memiliki watak dan kepribadian yang familiar sebagai orang yang berada disekitarnya.
- k) Memiliki jiwa yang progresif
- l) Memiliki sikap yang tanggap dan peka terhadap kebutuhan anak bimbing.
- m) Memiliki pribadi yang bulat dan utuh, tidak berjiwa terpecah-pecah karena tidak dapat merekam sikap.
- n) Memiliki pengetahuan teknis termasuk metode tentang bimbingan dan penyuluhan serta mampu menerapkannya dalam tugas.<sup>41</sup>

Persyaratan yang banyak tersebut dikarenakan pada dasarnya seorang konselor atau pembimbing adalah seorang pengemban amanat yang sangat berat sekali. Oleh karena itu,

---

<sup>41</sup> Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bahasan Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Teknik Dakwah*, hal. 14

konselor atau pembimbing juga memerlukan kematangan sikap, pendirian yang dilandasi oleh rasa ikhlas, jujur serta pengabdian.

Dari beberapa pendapat diatas pada hakikatnya seorang konselor harus mempunyai kemampuan untuk melakukan bimbingan konseling disertai memiliki kepribadian dan tanggung jawab serta mempunyai pengetahuan yang luas tentang ilmu Agama dan ilmu-ilmu yang lain yang dapat menunjang keberhasilan proses konseling.

## 2) Klien (Konseli)

Klien adalah seorang yang mengalami kesulitan atau hambatan yang perlu bantuan orang lain untuk menyelesaikannya.

Dalam buku Bimbingan Konseling menurut W. S. Winkel menyebutkan ada beberapa syarat seorang Klien, antara lain:

- a) Keberanian untuk mengekspresikan diri, kemampuan untuk mengutarakan persoalan, untuk mengungkapkan perasaan dan untuk memberikan informasi dan data-data yang diperlukan.
- b) Motivasi yang mengandung keinsyafan adanya suatu masalah dan bersedia untuk membicarakan masalah itu dengan konselor dan keinginan untuk mencari penyelesaian.
- c) Keinsyafan untuk tanggung jawab dan keharusan berusaha sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut, klien adalah individu yang mempunyai masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri dan membutuhkan bantuan orang lain yaitu konselor untuk mencari alternatif dan motivasi klien agar tetap eksis dalam menjalani hidupnya dan dapat menerima kenyataan hidupnya.<sup>42</sup>

### 3) Masalah

Thohari Musnamar mengatakan bahwa, konseling berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh individu (klien), dimana masalah tersebut timbul karena berbagai faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konselor dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain:

- a) Pernikahan dan keluarga
- b) Pendidikan
- c) Sosial (kemasyarakatan)
- d) Pekerjaan (jabatan)
- e) Keagamaan.<sup>43</sup>

Masalah dalam Kamus Konseling adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok menjadi rugi atau sakit dalam melakukan sesuatu.<sup>44</sup> Sedangkan menurut W. S. Winkel dalam bukunya yang berjudul: Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah, menyebutkan bahwa masalah adalah

---

<sup>42</sup> H. M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Konseling dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Golden Terahu Press, 2007) hal. 76

<sup>43</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 41-42

<sup>44</sup> Sudarsono, *Kamus Konseling*, hal. 138

sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.<sup>45</sup>

#### **f. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam**

Dalam bimbingan Konseling Islam, ada beberapa langkah yang harus dilakukan, antara lain:

##### 1) Identifikasi Masalah

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak.

##### 2) Diagnosa

Langkah ini dimaksudkan untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya.

##### 3) Prognosa

Langkah ini dimaksudkan untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah.

##### 4) Terapi (*Treatment*)

Langkah ini adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa.

##### 5) Evaluasi atau *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk mengatakan sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya.

---

<sup>45</sup> W. S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989) hal. 12

Dalam langkah *Follow Up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.<sup>46</sup>

## 2. Terapi Relaksasi

### a. Pengertian Terapi Relaksasi

Dalam Kamus pelajar Bahasa Indonesia menyebutkan bahwa relaksasi adalah pengenduran otot-otot dan syaraf pada tubuh yang dapat berada dalam keadaan santai.<sup>47</sup> Relaksasi menurut Singgih adalah terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang sampai pada keadaan *relaks* pada otot-otot. Jika seseorang berada dalam keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan saraf pusat maupun pada susunan saraf otonom dan lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat baik jasmani maupun rohani.<sup>48</sup>

Gerald Corey memberikan pengertian bahwa memberikan dan pembayangan situasi yang membuat santai, seperti duduk dipinggir danau atau berjalan-jalan di taman yang indah, hal yang penting adalah klien mencapai keadaan tenang dan damai.<sup>49</sup>

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi adalah terapi untuk membawa klien sampai keadaan tenang dengan pemikiran dan pembayangan situasi-situasi yang membuat

---

<sup>46</sup> Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, hal. 39-40

<sup>47</sup> Djalinus Syah. Dkk, *Kamus Pelajar Kata Serapan Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1993) hal. 185

<sup>48</sup> Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000) hal. 23

<sup>49</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 1999) hal. 213

santai sehingga berkurang timbulnya reaksi emosi yang menggelora. Tujuan dari terapi ini adalah mengajarkan pada klien untuk mencapai keadaan tenang dan damai.

Dalam terapi relaksasi terdapat dua macam bentuk relaksasi diantaranya adalah:

#### 1. Relaksasi Mental

Relaksasi mental adalah berusaha mengurangi dan mengendalikan emosi. Dalam keadaan stres yang harus dilakukan untuk dapat santai secara mental adalah mengenali dan mengidentifikasi emosi, memang tidak mudah untuk dilakukan, maka perlu belajar dengan sedikit latihan tertentu. Untuk mengenali emosi, diharuskan untuk bersikap jujur dalam menganalisis diri, hal yang penting dan terbesar dalam mengenali emosi ialah harus siap menelaah seluruh emosi dan tidak takut mengakuinya.<sup>50</sup>

Menurut pandangan agama, dzikir dan bersholawat dengan mengingat dan merindukan Allah, maka manusia senantiasa berkomunikasi secara spiritual, sangat baik pengaruhnya bagi kesehatan jasmani dan rohani, oleh karena itu orang yang senantiasa sadar dan berdzikir serta bersholawat maka jiwanya akan merasa bahagia, hatinya tenang dan terhindar dari keluh kesah. Dzikir dan sholawat yang dilakukan dengan sikap rendah

---

<sup>50</sup> Tay Swee Noi-Peter J. Smith, *Bagaimana Mengendalikan Stres*, Terjemahan Dean Praty R. Cet. Ke-2, (Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1994) hal. 55-56

hati serta suara yang lembut dan halus akan membawa dampak relaksasi dan ketentuan bagi mereka yang melakukan.<sup>51</sup>

Firman Allah SWT dalam surat Ar-Ro'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”.<sup>52</sup>

Hal yang perlu dilakukan dalam relaksasi mental yaitu:

- a) Berhenti dan berfikir
- b) Mengenali emosi
- c) Mengembangkan rencana
- d) Menyadari dan mengetahui apa yang telah dicapai
- e) Meninjau strategi untuk mengatasi stres.<sup>53</sup>

## 2. Relaksasi Fisik

Relaksasi fisik dengan melakukan senam teratur dan bisa dilakukan dengan menghabiskan waktu senggang untuk berbelanja, berenang dan berolah raga. Melakukan aktivitas atau kegiatan yang sangat disenangi yang dapat membuat santai merupakan usaha dari relaksasi fisik.<sup>54</sup>

---

<sup>51</sup> Nur Aini Chafidhoh, *Bimbingan dan Konseling Agama dengan Terapi Relaksasi Sholawat dalam Mengatasi Stres*, (Surabaya: Skripsi, 2003) hal. 37

<sup>52</sup> Departemen Agama. RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 373

<sup>53</sup> Tay Swee Noi-Peter J. Smith, *Bagaimana Mengendalikan Stres*, hal. 62-64

<sup>54</sup> Tay Swee Nio-Peter J. Smith, *Bagaimana mengendalikan Stres*, hal. 68

Dari macam-macam bentuk relaksasi tersebut, peneliti menggunakan relaksasi mental dengan cara mendengarkan ayat suci Al-Qur'an sebagai wujud terapi relaksasi dalam mengatasi stres pada anak yang belum siap kehilangan Ayahnya.

Para ilmuan menemukan bahwa banyak dari makhluk-makhluk kecil seperti sel, virus, bakteri dan bahkan molekul DNA dalam inti sel mengeluarkan frekuensi suara. Bahkan memungkinkan bagi mereka mengevaluasi racun dalam tubuh sebab zat beracun berpusat di sel-sel. Sel-sel ini akan berkurang tingkat frekuensi dan aktivitasnya. Melalui suara-suara juga bisa diketahui sebab-sebab penyakit di tubuh dan melacaknya dengan tingkat akurasi yang luar biasa.

Para ilmuan juga menemukan bahwa gelombang suara bisa mempengaruhi aktivitas listrik sel otak dan sebagian suara mungkin bisa mengurangi aktivitas listrik sel. Apabila aktivitas ini meningkat dari batasan tertentu maka ia bisa mempengaruhi stabilitas emosional manusia dan terkadang menyebabkan beberapa penyakit. Jim Gimzewski, seorang profesor di Universitas California juga menemukan bahwa sel hati mengeluarkan frekuensi suara di area pendengaran, tetapi hanya bisa ditangkap dengan perangkat yang sangat sensitif. Ia juga menemukan bahwa tiap sel hidup juga mengeluarkan frekuensi suara. Sebagaimana pula para ilmuan sejak

beberapa abad, juga menemukan bahwa frekuensi suara mempengaruhi aliran darah.<sup>55</sup>

#### **b. Langkah-langkah Terapi Relaksasi**

Dalam Al-qur'an terkandung konsistensi akurat yang tidak terdapat dalam kitab-kitab suci lainnya. Abdel Daem Al-Kaheel telah membuktikannya setelah melakukan studi numerik panjang terhadap ayat-ayat, kata-kata dan huruf-huruf Al-qur'an, bahwa Allah telah mengorganisir kata-kata dan huruf-huruf ini dengan tatanan yang sempurna.

Allah telah berfirman:

كِتَابٌ أَحْكَمَتْ آيَاتُهُ ثُمَّ فُصِّلَتْ مِنْ لَدُنْ حَكِيمٍ خَيْرٍ

Artinya: “(Inilah) suatu kitab yang ayat-ayatnya disusun dengan rapi serta dijelaskan secara terperinci, yang diturunkan dari sisi (Allah) yang Maha Bijaksana lagi Maha Tahu”. (QS. Hud: 1)<sup>56</sup>

Seperti halnya terapi, seorang pasien (konseli) sebaiknya setiap hari mendengarkan Al-qur'an selama beberapa jam dan kapan pun dia bisa. Pasien (konseli) tersebut sebaiknya juga merenungkan ayat-ayat yang didengarnya, sebab memahami maknanya juga termasuk bentuk penyembuhan.<sup>57</sup>

---

<sup>55</sup> Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjurinya Berobat dengan Al-qur'an*, (Jakarta: Amzah, 2012) hal. 13-14

<sup>56</sup> Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjurinya Berobat dengan Al-qur'an*, hal.23-24

<sup>57</sup> Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjurinya Berobat dengan Al-qur'an*, hal. 39

Adapun menurut Herbert Benson dan William Proctor dalam bukunya yang menyebutkan bahwa dasar-dasar untuk melaksanakan relaksasi yaitu memadukan relaksasi dengan keyakinan pribadi diri sendiri. Langkah-langkahnya sebagai berikut:

1) Pilihan Satu Kata yang Mencerminkan Diri Sendiri

Bahwa yang dimaksudkan adalah kata yang mensugesti diri dan kata ini diucapkan dalam hati saat menghembuskan nafas secara normal.

2) Mengatur Posisi yang Nyaman

Relaksasi dapat dibangkitkan dengan sikap duduk apapun selama tidak mengganggu pikiran dan mendatangkan ketenangan serta nyaman, akan tetapi jangan mudah terhanyut tidur.

3) Pejamkan Mata

Hindari memecingkan mata atau menutup mata kuat-kuat. Pejamkan mata dengan wajar, tindakan ini semestinya tidak memerlukan tenaga.

4) Lemaskan Otot-otot

Mulailah dari kaki, lalu kebetis, paha dan perut kendurkan semua kelompok otot pada tubuh. Lemaskan kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan. Untuk lengan dan tangan ulurkan, kemudian jangan memegang lutut dan kaki atau mengaitkan kedua tangan erat-erat.

5) Perhatikan Nafas dan Mulai Menggunakan Kata yang Mencerminkan Keyakinan Diri

Bernafaslah perlahan-lahan dan wajar tanpa memaksakan iramanya, pada saat ini mulailah mengulang dalam hati kata keyakinan diri sambil menghembuskan nafas.

6) Pertahankan Sikap Pasif

Sikap pasif adalah aspek penting untuk membangkitkan respon relaksasi. Saat duduk dengan tenang, mengulang frase dalam hati berbagai macam pikiran akan mulai *membombardir* benak anda, akan tetapi kunci untuk mengatasi gangguan ini adalah dengan tidak mempedulikannya.

Jika muncul pikiran atau citra yang mengganggu atau bisikan lain yang mengalihkan perhatian sementara atau nyeri akibat penyakit mulai terasa, bersikap pasif saja dengan kata lain, tidak perlu melawannya. Sikap agresif terhadap pikiran yang mengganggu justru adalah sikap yang harus dihindari sekalipun pikiran-pikiran atau suara lain tetap berlangsung (terdengar) selama melakukan relaksasi, tidak perlu dipersoalkan, gangguan ini wajar.

7) Lanjutkan untuk Jangka Waktu Tertentu

Praktikkan teknik ini selama sepuluh menit, akan tetapi jangan mengukur sesi ini dengan pengukur waktu (*timer*/alarm), karena alat tersebut akan mengejutkan dan mengganggu sikap

pasif. Setelah selesai, duduklah dengan tenang dan tetap dalam keadaan mata terpejam sekitar 2 menit. Hentikan pengucapan kata, biarkan pikiran lain masuk dalam kesadaran, lalu bukalah mata perlahan-lahan dan duduk tenang sekitar 2 menit. Jika langsung berdiri, mungkin akan terasa sedikit pusing, akan tetapi tidak berbahaya.<sup>58</sup>

Namun, kaitannya dengan mendengarkan Al-qur'an, tidak ada waktu khusus untuk pengobatan dengan Al-qur'an. Semua waktu cocok, juga dalam keadaan apapun, baik itu berdiri, duduk atau berbaring. Akan tetapi akan lebih baik jika pasien (konseli) membaca pada pagi hari dan sore hari. Yaitu setelah tidur dan sebelum beranjak tidur. Si pasien (konseli) hendaknya mengulang-ulang ayat yang dianggap tepat untuk jenis penyakitnya sebanyak tujuh kali.<sup>59</sup>

### c. Proses Terapi Relaksasi

Kita tahu bahwa Al-qur'an yang dibaca dengan suara kita akan memberikan pengaruh kepada orang lain melalui frekuensi suara. Jika kita menganalisis suara Al-qur'an, kita mencatat bahwa ia merupakan frekuensi audio atau gelombang yang dikirim kepada kita melalui udara. Gelombang suara ini ditransmisikan ke telinga kemudian masuk ke dalam otak. Tentu saja setelah gelombang itu masuk di

---

<sup>58</sup> Herbert Benson dan William Proctor, *Dasar-dasar Respon Relaksasi*, Terjemahan Nur Hasan, Cet. Ke-1, (Bandung: Kaifah, 2000) hal. 169-185

<sup>59</sup> Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjuranya Berobat dengan Al-qur'an*, hal. 38

telinga dan berubah menjadi sinyal-sinyal listrik dan getaran-getaran yang kemudian memberikan pengaruh pada daerah tertentu dari otak. Setelah itu sel-sel tersebut memberikan perintah kepada seluruh tubuh untuk merespons suara itu. Keadaan yang terjadi adalah frekuensi suara yang diterima memengaruhi sel-sel otak. Otak kemudian memerintahkan anggota tubuh untuk berinteraksi dengan frekuensi suara ini.<sup>60</sup>

Kita pun harus menyadari bahwa lebih baik pasien (konseli) sendiri yang membaca Al-qur'an. Sebab, penelitian terbaru dibidang ini membuktikan bahwa suara pasien (konseli) lebih banyak memberikan pengaruh terhadap penyakitnya. Sel-sel ini merespon terhadap frekuensi suara yang dihasilkan oleh pemilik suara tersebut lebih banyak dibandingkan dengan suara orang lain.<sup>61</sup>

Jika kita merenungi Al-qur'an dan membaca setiap ayatnya maka kita akan menemukan bahwa dalam Al-qur'an terdapat penawar. Allah berfirman:

وَتُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “ *Dan Kami turunkan dari Al-qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-qur'an*

---

<sup>60</sup>Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjurunya Berobat dengan Al-qur'an*, hal. 88-89

<sup>61</sup>Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjurunya Berobat dengan Al-qur'an*, hal. 37

*itu tidaklah menambah kepada orang-orang dzalim selain kerugian”.*

(QS. Al-Isra': 82)

Al-qur'an tidak berkata kepada kita bahwa ia sebagai penawar bagi penyakit psikis atau penyakit fisik, maupun penyakit tertentu. Al-qur'an merupakan penawar bagi segala sesuatu, baik itu penyakit karena gangguan psikologis atau gangguan pada salah satu organ-organ tubuh lainnya.<sup>62</sup>

### 3. Stres

#### a. Pengertian Stres

Menurut Djalinus Syah dalam kamus pelajar menyebutkan bahwa stres adalah tekanan atau gangguan/kekacauan.<sup>63</sup> Menurut W. E. Maramis, stres adalah masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita, bila kita tidak mengatasinya dengan baik maka akan mengganggu badan (fisik) kita.<sup>64</sup>

Agus M. Hardjana menyebutkan bahwa stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara

---

<sup>62</sup> Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjuranya Berobat dengan Al-qur'an*, hal. 90

<sup>63</sup> Djalinus Syah. Dkk, *Kamus Pelajar Kata Serapan Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1993) hal.227

<sup>64</sup> W. E. Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya: Airlangga Universitas Press, 1994) hal. 65

keadaan, kondisi dan sumber daya energi biologis, psikologis dan sosial apa adanya.<sup>65</sup>

Stres merupakan suatu kondisi ketidak mampuan fungsi tubuh merespon berbagai perilaku-perilaku eksternal yang dianggap berbahaya oleh anggota tubuh. Pada dasarnya setiap orang berpeluang mengalami stres tergantung dari respon mental yang dimiliki oleh orang tersebut.<sup>66</sup> Stres dapat dirumuskan sebagai tekanan atau ketegangan yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang, dengan cara sehat atau tidak sehat, tergantung terhadap faktor-faktor yang menekan.<sup>67</sup> Secara awam, stres dapat diartikan sebagai suatu kondisi tegang yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang. Ketegangan itu bisa disebabkan karena kesenjangan antara lahir dengan batin atau harapan dengan kenyataan.<sup>68</sup>

Gejala dan realitas stres digunakan dalam, dan berhubungan dengan bidang yang sangat luas, yakni biologi, ilmu kedokteran, psikologi dan bahkan ilmu sosial. Untuk itu, stres dapat dikonseptualisasikan dari berbagai titik pandang. Kejadian atau lingkungan yang menimbulkan perasaan tegang disebut *stressor*. Dan *stressor* ini bisa berupa bencana besar, angin badai atau tsunami,

---

<sup>65</sup> Agus M. Hardjana, *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 1994) hal. 14

<sup>66</sup> Sunardy, *10 ciri orang yang mengalami stres*, <http://dunia-terang.blogspot.com/2013/08/10-ciri-orang-yang-sedang-mengalami.html>, diakses pada 20 Mei 2014 pukul: 22.04 WIB

<sup>67</sup> Yulia Singgih D. Gunarsa, *Asas-asas Psikologi: Keluarga Idaman*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2002) hal. 137

<sup>68</sup> 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. 318

gempa bumi, kejadian-kejadian di dalam kehidupan individu, kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai, situasi kondisi yang tidak menyenangkan atau tinggal di suatu daerah yang penat dan bising.<sup>69</sup>

Dari beberapa pendapat serta pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu tekanan yang tidak menyenangkan bagi seseorang karena adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang memaksanya agar mampu beradaptasi sesuai keadaan yang ia alami.

#### **b. Ciri-Ciri Stres**

Berikut ini ciri-ciri orang yang sedang mengalami stres menurut Sunardy, antara lain:

- 1) Sulit Tidur
- 2) Sulit untuk tetap tidur
- 3) Bangun tidur masih merasa lelah dan tidak segar
- 4) Perubahan pola makan
- 5) Sangat menginginkan makanan manis/berlemak/asin (makanan pemberi rasa nyaman)
- 6) Sakit kepala lebih sering dari biasanya
- 7) Mudah marah atau tersinggung
- 8) Pilek berulang atau penyakit minor lainnya
- 9) Nyeri otot dan ketegangan otot

---

<sup>69</sup> Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012) hal. 37

10) Sulit konsentrasi<sup>70</sup>

### c. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Stres dapat disebabkan oleh berbagai hal. Biasanya stres akan dialami seseorang apabila ia merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya. Tuntutan ini secara umum dapat diklasifikasikan dalam beberapa bentuk yakni:

#### 1) Frustrasi

Frustrasi muncul apabila usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan mendapat hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan, maupun dari diri individu.

#### 2) Konflik

Stres pun bisa muncul apabila seseorang dihadapkan pada suatu kehaarusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternatif akan menghasilkan frustrasi bagi alternatif akan menghasilkan frustrasi bagi alternatif lainnya.

#### 3) Tekanan

Stres juga dapat muncul apabila seseorang mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

#### 4) Ancaman

---

<sup>70</sup>Sunardy, *10 ciri orang yang mengalami stres*, <http://dunia-terang.blogspot.com/2013/08/10-ciri-orang-yang-sedang-mengalami.html>, diakses pada 20 Mei 2014 pukul: 22.04 WIB

Antisipasi seseorang terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi merupakan suatu hal yang dapat memunculkan stres.<sup>71</sup>

Berbeda dengan empat hal yang dapat menyebabkan stres di atas, Ir. Padmiarso M. Wijoyo menyebutkan dalam bukunya bahwa penyebab atau pemicu stres yang umum ada lima hal, diantaranya:

1) Stres Kepribadian (*Personality Stres*)

Stres kepribadian adalah stres yang dipicu oleh masalah dari dalam diri seseorang. Berhubungan dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan beresiko kecil terkena stres jenis ini.

Berkaitan dengan stres kepribadian ini, terdapat dua tipe manusia, yaitu:

- a) Manusia dengan kepribadian (pola perilaku) tipe A yaitu mereka yang umumnya berupaya kuat untuk berhasil, yang selalu tepat waktu, gemar berkompetisi, tidak sabaran, selalu terburu-buru, agresif, ambisi, ingin cepat dapat menyelesaikan pekerjaan, lebih mementingkan diri sendiri, memiliki resiko mendapat serangan jantung lebih tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian B.

---

<sup>71</sup> Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana 2009) hal. 18-19

- b) Manusia dengan kepribadian (pola perilaku) tipe B, yakni mereka yang lebih santai dan tidak terikat oleh waktu, sabar, acuh, penampilan merendah dan non kompetitif.

## 2) Stres Psikososial (*Psychosocial Stres*)

Hubungan relasi dengan orang lain di sekitarnya atau akibat dari situasi sosial lainnya merupakan pemicu dari stres psikososial. Contohnya:

- a) Stres adaptasi lingkungan baru, misalnya cinta, masalah keluarga, stres macet di jalan raya, diolok-olok, stres akibat konflik dengan orang disekitarnya dan lain-lain.
- b) Stres karena berbagai kondisi yang mengakibatkan sikap atau perasaan rendah diri (*self devaluation*), seperti kegagalan mencapai sesuatu yang sangat diidam-idamkan.
- c) Stres akibat berbagai keadaan kehilangan, seperti posisi, keuangan, kawan atau pasangan hidup yang sangat dicintai.
- d) Stres karena berbagai kondisi kekurangan yang yang dihayati sebagai suatu cacat yang sangat menentukan, seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi dan lain-lain.
- e) Stres akibat berbagai kondisi perasaan yang menyangkut kode moral etika yang dijunjung tinggi tetapi gagal dilaksanakan.

## 3) Stres Sosio-Kultural

Gaya hidup yang modern telah menempatkan manusia ke dalam suatu kancah stres sosio-kultural yang cukup berat.

Perubahan sosio-ekonomi dan sosio-budaya yang datang secara cepat dan bertubi-tubi memerlukan suatu mekanisme pembelaan diri yang memadai. Stresor kehidupan modern ini diantaranya:

- a) Stres karena berbagai fluktuasi ekonomi dan segala akibatnya (menciutnya anggaran rumah tangga, pengangguran dan lain-lain)
  - b) Stres akibat perceraian, keretakan rumah tangga, akibat konflik, kekecewaan dan lain-lain
  - c) Persaingan yang keras dan tidak sehat
  - d) Diskriminasi dan segala macam keterkaitannya akan membawa pengaruh yang menghambat perkembangan individu dan kelompok
  - e) Perubahan sosial yang cepat apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian etika dan moral yang memadai akan terasa ancaman. Dalam kondisi terburuk, nilai materialistik akan mendominasi nilai moral spiritual yang akan menimbulkan benturan konflik yang mungkin sebagian terungkap, sedangkan sebagian lainnya menjadi beban perasaan individu atau kelompok.
- 4) Stres Bio-Ekologi (*Bio-Ecological Stres*)

Stres bio-ekologi yaitu stres yang dipicu oleh dua hal, yakni:

- a) Ekologi atau lingkungan, seperti: polusi dan cuaca.

b) Kondisi biologis, seperti: akibat datang bulan, demam, asma, jerawat, berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dengan kerusakan organ biologis, kelelahan fisik, kekacauan fungsi biologis kontinu, bertambah tua dan banyak lagi akibat penyakit dan kondisi tubuh lainnya.

5) Stres Pekerjaan (*Job Stres*)

Stres ini merupakan stres yang dipicu oleh pekerjaan seseorang. Persaingan jabatan, tekanan pekerjaan, *deadline*, terlalu banyak kerjaan, ancaman PHK, target tinggi, usaha gagal. Persaingan bisnis. Itu semua adalah beberapa hal umum yang dapat memicu munculnya stres akibat karier pekerjaan.<sup>72</sup>

Secara kronologis, Selye mengemukakan tiga fase mekanisme terjadinya stres yang dikenal dengan istilah *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang disebutkan dibawah ini:

1. Fase Peringatan (*alarm stage*). Pada fase ini, sistem saraf pusat dibangkitkan dan pertahanan tubuh dimobilisasi. Stres terjadi ketika si individu terus menerus mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan, misalnya lari atau bertempur.
2. Fase perlawanan atau adaptasi (*the stage of resistance or adaptation*). Tahap ini memobilisasi untuk menentukan lari atau bertempur.

---

<sup>72</sup> Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah dan Mengatasi Stres*, (Bogor: Bee Media Pustaka, 2011) hal. 17-21

3. Fase kelelahan (*stage of exhaustion*). Suatu tahap stres berkelanjutan yang menyebabkan terganggunya *homeostatis*. Tahap *exhaustion* diyakini menandai mulainya penyakit tertentu yang disebut penyakit adaptasi.<sup>73</sup>

#### **4. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres**

Jadi dalam penelitian ini Bimbingan Konseling Islam dijadikan sebagai dasar penelitian secara islami dengan menggunakan terapi relaksasi secara mental yang berupa mendengarkan ayat Al-qur'an untuk mengatasi stres yang dialami seorang anak yang kehilangan Ayahnya. Abdel Daem Al-Kaheel telah menyebutkan bahwa para ilmuwan telah menemukan fakta gelombang suara bisa mempengaruhi aktivitas listrik sel otak dan sebagian suara mungkin bisa mengurangi aktivitas listrik sel. Apabila aktivitas ini meningkat dari batasan tertentu maka bisa mempengaruhi stabilitas emosional manusia.<sup>74</sup>

Beberapa studi menunjukkan bahwa suara dengan irama yang seimbang memiliki pengaruh signifikan terhadap aktivitas dan stabilitas otak. Juga memiliki pengaruh pada detak jantung dan membuat otak lebih aktif dan hidup. Dan karena itu lebih mampu mengarahkan sistem kekebalan tubuh terhadap berbagai macam penyakit. Oleh karena itu, pembacaan Al-qur'an memberikan nutrisi pada otak dengan getaran

---

<sup>73</sup> Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012) hal. 40

<sup>74</sup> Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjuranya Berobat dengan Al-qur'an*, hal. 14

akustik yang benar sehingga ia memengaruhi sel-sel otak dan mengembalikan keseimbangannya.<sup>75</sup>

Dalam penelitian ini pun memiliki tujuan yang tidak jauh berbeda dengan tujuan Bimbingan Konseling Islam pada umumnya yakni membantu konseli/klien agar situasi yang tadinya tidak baik (bermasalah), menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.<sup>76</sup> Dengan kata lain, konselor dapat membantu konseli/klien agar benar-benar ikhlas dan menerima kenyataan bahwa Ayahnya telah berpulang ke Rahmatullah. Sehingga konseli bisa kembali meneruskan kehidupan serta aktivitasnya dengan tenang tanpa rasa beban apapun.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. **Judul** : BIMBINGAN DAN KONSELING AGAMA DENGAN TERAPI RELAKSASI SHOLAWAT DALAM MENGATASI STRES (seorang istri yang suaminya meninggal dunia) DI KELURAHAN MULYOREJO KODYA SIDOARJO (2003)
- Oleh** : Nur Aini Chafidhoh (B03399083)
- Jurusan** : Bimbingan Penyuluhan Islam
- Persamaan** : Dalam Skripsi ini memiliki persamaan dalam penelitian saya yakni membahas tentang terapi relaksasi dan stres. Selain itu, persamaan lain yang

---

<sup>75</sup> Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjuranya Berobat dengan Al-qur'an*, hal. 26

<sup>76</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 3

terdapat dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif.

**Perbedaan** : Perbedaan dalam skripsi ini terletak pada pembahasan terapi relaksasi. Jika dalam penelitian ini terapi relaksasi yang dibahas lebih mengarah pada terapi relaksasi sholat, maka penelitian saya lebih mengarah pada terapi relaksasi dengan mendengarkan Al-Qur'an.

**2. Judul** : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN *ISLAMIC TRANSCENDENTAL MEDITATION* DALAM MENGATASI STRES DI DUSUN JABARAN DESA POHKECIK KECAMATAN DLANGGU KABUPATEN MOJOKERTO (2013)

**Oleh** : Rani Rahma (B33209016)

**Jurusan** : Bimbingan Konseling Islam

**Persamaan** : Skripsi ini memiliki persamaan yakni sama-sama membahas tentang mengatasi stres serta metode penelitian kualitatif deskriptif dengan studi kasus.

**Perbedaan** : Perbedaan dalam skripsi ini terletak pada terapi yang digunakan untuk mengatasi stres. Penelitian ini menggunakan *Islamic Transcendental Meditation*, sedangkan dalam penelitian saya menggunakan

terapi relaksasi.

**3. Judul** : BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM  
DENGAN TERAPI RELAKSASI DALAM  
MENGATASI DEPRESI SEORANG KARYAWAN  
DI PERUMAHAN PERMATA ALAM PERMAI  
SIDOARJO (2004)

**Oleh** : Roy Budi Akbar (B03398086)

**Jurusan** : Bimbingan Penyuluhan Islam

**Persamaan** : Pada skripsi ini memiliki kesamaan yakni membahas  
tentang terapi relaksasi dan metode penelitian  
kualitatif deskriptif dengan studi kasus.

**Perbedaan** : Perbedaan dalam skripsi ini yakni penggunaan  
terapi relaksasi dan objek penelitian. Terapi relaksasi  
dalam penelitian ini digunakan untuk mengatasi  
depresi seorang karyawan, sedangkan dalam  
penelitian saya, terapi relaksasi digunakan untuk  
mengatasi stres seorang anak yang kehilangan  
Ayahnya (meninggal).

**4. Judul** : HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA  
DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN  
PRODUKSI DI JTV SURABAYA (2013)

**Oleh** : Mubariroh (B07209047)

**Jurusan** : Psikologi

**Persamaan** : Penelitian skripsi ini memiliki persamaan yakni sama-sama membahas tentang stres.

**Perbedaan** : Penelitian dalam skripsi ini memiliki perbedaan dalam metode penelitian yang digunakan. Dalam penelitian saya, metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional.

**5. Judul** : BIMBINGAN KONSELING DENGAN TERAPI RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL ARQOM WONOCOLO SURABAYA (2010)

**Oleh** : Abdullah (B03206019)

**Jurusan** : Bimbingan Konseling Islam

**Persamaan** : Penelitian ini memiliki kesamaan yakni metode penelitiannya yang menggunakan metode kualitatif, serta terapi yang digunakan yakni dengan terapi relaksasi.

**Perbedaan** : Perbedaan terletak pada kegunaan terapi relaksasi. Jika dalam penelitian saya terapi relaksasi digunakan untuk mengatasi stres, maka terapi relaksasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengatasi kecemasan berbicara.