BAB II

BIMBINGAN KONSELING ISLAM,

TERAPI *RUQYAPUNCTURE*, *MIGRAIN*, DAN *STRESS*

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Menurut Roger, mengartikan konseling sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien), agar dapat menghadapi menghadapi persoalan atau konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Roger mengartikan 'bantuan' dalam konseling adalah dengan menyediakan kondisi, sarana dan ketrampilan yang membuat klien dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan, dan aktualisasi diri. Memberikan bantuan juga mencakup kesediaan konselor untuk mendengarkan perjalanan hidup klien baik masa lalunya, harapan-harapan keinginan yang tidak dapat terpenuhi, kegagalan yang dialami, trauma, dan konflik yang sedang dihadapi klien.[32]

Pendapat Jonses, Staffire dan Streswart yang mengatakan bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian yang bijaksana.

[32] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar Dasar Konseling* (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bantuan itu atas dasar prinsip demokrasi yang merupakan tugas dan hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sendiri sejauh tidak mencampuri hal orang lain. Kemampuan membuat hal seperti itu tidak diturunkan, tetapi harus dikembangkan.[33]

Bimbingan dan Konseling atau "*guidance and counseling*" merupakan salah satu program pendidikan yang diarahkan kepada usaha pembaruan pendidikan nasional. Jika dilihat arti dan tujuan bimbingan konseling secara mendalam, maka jelas urgensi bimbingan dan konseling sangat besar bagi usaha pemantapan arah hidup generasi muda dalam berbagai bidang yang menyangkut ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sikap mental dalam masyarakat.

Melalui program bimbingan dan konseling berarti pula perkembangan jiwa anak bimbing harus diarahkan kepada kemampuan mental spiritual yang lebih tinggi, dan lebih baik. Kemampuan mental spiritual anak bimbing khususnya para generasi muda harus mendapatkan perhatian istimewa dalam bimbingan dan konseling, baik segi-segi umum maupun agama untuk dibina dan dikembangkan agar mereka menjadi generasi mendatang yang kuat dan tangguh, baik fisik, mental maupun spiritual.[34]

---

[33] Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hlm.4.

[34] Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), hlm. 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Rachman Natawidjaja menyatakan bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan ketentuan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat, serta kehidupan umumnya. Dengan demikian, ia dapat mengecap kebahagiaan hidup dan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi kehidupan masyarakat umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial.[35]

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, terus menerus dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan hadist Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan al-Quran dan Hadist.[36]

Aunur Rahim Faqih berpendapat bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan

[35] Rachman Natawidjaja, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan,* (Jakarta: Gramedia Widiasaranan Indonesia, 1990), hlm. 6.

[36] Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam,* (Jakarta: Amzah, 2010), hlm. 23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

petunjuk dari Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.[37]

Bimbingan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, 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-Quran dan hadis, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntuna Al-Quran dan hadis. Dalam Al-Quran dan hadis telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah.[38]

Menurut Ahmad Mubarok Ma dalam bukunya konseling agama teori dan kasus, pengertian bimbingan konseling islam adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang atau kelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-tugas hidipnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin di dalanm dirinya untuk mendorong mengatasi masalah yang dihadapinya.[39]

Menurut H. Zainal Arifin Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu atau kelompok agar dapat

---

[37] Aiunur Rahim Faqih. *Bimbingan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII PRESS, 2004), hlm. 4.

[38] Hallen A, *Bimbingan dan Konseling,* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hlm. 16-17.

[39] Ahmad Mubarok, *Konseling Agama Teori dan Kasus, Cet. 1* (Jakarta: Bina Rencana Pariwara, 2002), hlm. 4-5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keluar dari berbagai kesulitan untuk mewujudkan kehidupan yang senantiasa di ridhoi Allah SWT baik di dunia maupun di akhirat.[40]

Dari beberapa pengertian di tersebut dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan dari seseorang yang telah profesional (konselor) kepda orang yang sedang mempunyai masalah (klien) dengan pendekatan berbasis islam agar klien mampu menghadapi dan menyelesaikan masalahnya dengan ketentuan dan nilai nilai yang terkandung dalam al-quran dan hadis dan kemudian mampu selaras dengan syariat islam. Konseling adalah untuk membantu individu secara tepat sesuai yang dibutuhkannya, atau bisa diartikan sebagai bimbingan pengarahan konselor kepada konseli.

Manusia diharapakan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalnanan hidup yang sebenarnya, seperti yang dijelaskan dalam firman Allah surat:

Al-Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ (1) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلَّا الَّذِينَ آَمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasihati supaya mencapai kesabaran.[41]

---

[40] Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam,* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), hlm. 10.

[41] *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Surabaya: Departemen Agama RI, 1989), hlm. 934.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain ayat di atas, terdapat pula ayat lain yang mendukung pernyataan di atas dalam surat Asy-Sy'ara: 214 yaitu:

وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ

Artinya: Dan berilah peringatan kepada kerabat-kerabat yang terdekat.[42]

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Secara garis besar Bimbingan dan Konseling Islam dapat dirumuskan sebagai tindakan untuk membantiu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Menurut pada dasarnya Bimbingan Konseling Islam boleh mebuat klien agar:[43]

1) Mengetahui apa yang harus dan akan dilakukan dalam berbagai bidang kehidupan.
2) Merasa lebih baik, jauh dari ketegangan dan tekanan terus menerus.
3) Dapat berfungsi secara maksimal, sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Menurut Thohari Musnamar dalam bukunya, bahwa tujuan Bimbingan dan Konseling Islam terbagi dua macam:

1) Tujuan Umum

Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

2) Tujuan Khusus

[42] *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Surabaya: Departemen Agama RI, 1989), hlm. 97.
[43] Singgih, D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT, Gunung Mulia, 2000), hlm. 27.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.

b) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Tujuan Bimbingan Konseling Islam menurut Hamdan Bahran Ad Dzaki adalah:

1) Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi baik, tenang dan damai, bersikap lapang dada, mendapat pemecahan serta hidayah tuhan

2) Agar mendapat suatu kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinnya sendiri, lingkungan, keluarga, sosial dan sekitarnya.

3) Agar mendapatkan kecerdasan pada individu agar muncul rasa toleransi pada dirinya dan sekitarnya.[44]

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Seterusnya menjelaskan tentang fungsi bimbingan konseling Islam. Adapun fungsi bimbingan konseling Islam sebagai berikut.

1) Fungsi Pemahaman (Undestanding Function) yaitu jonseling yang menghasilkan pemahaman bagi konseli dari segi psikologis baik fisik

[44] Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam,* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1988), hlm. 167-168.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maupun intelegensi, lingkungan, serta berbagai informasi yang dibutuhkan seperti karier, keluarga, maupun agama.

2) Fungsi Preventif (pencegahan) yaitu membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah kejiwaan. Upaya ini meliputi pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yang tidak perlu terjadi. Yang dimaksudkan dengan pencegahan ini adalah menghindari dari perbuatan yang tidak baik atau menjauhkan diri dari laranagn Allah SWT. Sesuai dengan firman-Nya surat Al-Ankabut 45:

اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: Bacalah apa yang telahdiwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (AlQuran) dan dirikanlah solat. Sesungguhnya solat itu mencegah dari perbuatan-perbautan keji dan mungkar dan sesungguhnya menginggati Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain), dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

3) Fungsi Pengentasan (Curative) yaitu fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan konseli untuk memecahkan masalah masalah yang dialami dalam kehidupan dan perkembangannya.[45]

4) Fungsi Remedial atau Rehabilitative yaitu konseling banyak memberikan penekanan pada fungsi remidial karena sangat dipengaruhi psikologi klinik dan psikiatri. Focus peranan remedial

[45] Hartono, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hlm. 36-37.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah penyesuaian diri, penyembuhan masalah psikologis yang dihadapi dan mengembalikan kesehatan mental sertra mengatasi gangguan emosional.

5) Fungsi Edukatif (pengembangan atau development) yaitu berfokus pada membatu meningkatkan ketrampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah hidup serta meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan.

d. Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam

Prinsip-prinsip adalah hal-hal yang dapat menjadi pegangan di dalam proses bimbingan konseling Islam, di nukilan Tohari Musnamar di dalam karyanya Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam, sebagai berikut:

1. Membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memhami keadaan dirinya sesuai dengan hakekatnya (mengingkatkan kembali akan fitrahnya).
2. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagimana adanya, baik dan buruknya, kekuatn dan kelemahannya sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan Allah, namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikjtiar sehingga dirinya mampu bertawakal kepada Allah SWT.
3. Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Membantu individu menemukan alternative pemecahan masalah.
5. Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.[46]

e. Unsur-Unsur Bimbingan Konseling Islam

Antara unsur unsur yang ada dalam bimbingan dan konseling islam adalah seperti.

1) Konselor

Konselor adalah orang yang setia dengan sepenuh hati membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya berdasarkan pada ketrampilan dan pengetahuan yang dimilikinya.[47]

Adapun syarat yang harus dimiliki kmonselor adalah:

a) Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.
b) Sifat kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, sabar, ramah dan kreatif.
c) Mempunyai kemampuan, ketrampilan dan keahlian (profesional) serta berwawasan luas dalam bidang konseling.[48]

[46] Tohari Musamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogjakarta: UII Press, 1992), hlm. 35-40.
[47] Latipun, *Psikologi Konseling* , (Malang: UMM Press, 2008), hlm. 55.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Klien

Klien adalah seseorang yang mengalami kesulitan atau masalah, baikkesulitan jasmani atau rohani di dalam kehidupannya dan tidak dapat mengatasinya sendiri, sehingga memerlukan bantuan orang lain agar bisa mengatasi kesulitan yang dihadapi.

Untuk itu persyaratan bagi seorang klien antara lain:

a) Klien harus bermotivasi kuat untuk mencari penyelesaian atas masalah yang dihadapi.
b) Keinsafan akan bertanggung jawab yang dipukul oleh klien sendiri dalam mencari penyelesaian masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir konseling.
c) Keberanian dan kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya.[49]

3) Masalah

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang atau mempersulit usaha untuk mencapai tujuan, hal yang perlu ditangani ataupun dipecahkan oleh konselor bersama konseli, karena masalah bisa timbul karena berbagi faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konselor dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain.:

---

[48] Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling,* (Bandung: Remaja Rosdkarya, 2006), hlm. 80.

[49] W. S, Winkle, *Bimbingan dan Penyeluhan dan Institute Pendidikan,* (Jakarta: Grafindo, 1991), hlm. 309.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Bidang pernikahan dan keluarga.

b) Bidang pendidikan dan keluarga.

c) Bidang pendidikan

d) Bidang sosial (kemasyarakatan)

e) Bidang pekerjaan

f) Bidang keagamaan.[50]

f. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam

Dalam penyelenggaran layanan bimbingan dan konseling islam selalu mengacu pada asas-asa bimbingan yang diterapkan dalam penyelenggaraan dan berlandaskan pada Al-Quran dan hadis atau sunnah Nabi. Berikut adalah landasan asa-asa pelaksanaan bimbingan dan konseling islam:

1) Asas kebahagiaan dunia akhirat

Kebahagiaan hidup duniawi, bagi seorang muslim, hanya merupakan kebahgiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan abadi, dan bagi semua manusia jika dalam kehidupam dunianya selalu "mengingat Allah" maka kebahagiaan akhiratnya tercapai.

2) Asas Fitrah

[50] W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989), hlm.12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Fitrah adalah potensi laten atau suatu kekuatan yang terpendam yang ada dalam diri manusia, yang dibawanya sejak lahir dan itu semua di miliki oleh setiap manusia. Manusia menurut Islam dilahirkan dalam fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama islam. Bimbingan dan Konseling Islam membantu untuk mengenal dan memahami fitrahnya manakala pernah "tersesat" sehingga akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya.

3) Asas lillahi ta'ala

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keihlasan. Sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah untuk mengabdi kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus sennatiasa mengabdi kepada-Nya.

4) Asas bimbingan seumur hidup

Dalam kehidupan manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Islam diperlukan selama hayat dikandung badan. Bimbingan dan Konseling Islam ini, selain dilihat kenyataan hidup, dapat pula dilihat dari sudut pendidikan, bimbingan dan konseling merupakan bagian dari pendidikan. Pendidikan sendiri berasakan pendidikan seumur hidup, karena belajar menurut Islam wajib dilakukan oleh semua orang Islam tanpa membedakan usia.

5) Asas kesatuan jasmanai dan rohani

Manusia itu dalam hidupnya did dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah dan rohaniah. Bimbingan dan konseling Islam memperlukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah. Rohaniah tidak memandang sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut. Membantu klien memahmi dirinya, dan masalahnya.

6) Asas keseimbangan ruhaniah

Rohani manusia memiliki unsur dan daya kemampuan fikir, merasakan atau menghayati dan kehendak bahwa nafsu serta juga akal. Orang yang dibimbing diajaak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudia memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja kemudian diajak memahami apa yang perlu dipahami dihayatinya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

setelah berdasarkan pemikiran dan analisis yang jernih diperoleh keyakinan tersebut.

7) Asas kemajuan individu

Bimbingan dan Konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seseorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai kosenkuensi dari haknya dan kemampuan dundamentalk potensi rohaniah.

8) Asas sosialitas manusia

Dalam bimbingan konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu. Manusia merupakan makhluk sosial hal ini dapat diperhatikan dalam bimbingan dan konseling Islam. Pergaulan, Cinta, Kasih Rasa aman, Penghargaan terhadap diri sendiri, orang lain dapat memiliki dan dimiliki.

9) Asas kekhalifahan manusia

Manusia menurut Islam, diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar yaitu sebagai pengelola alam semesta. Dengan kata lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang pengelola alam sekitar sebaik-baiknya. Kedudukan manusia sebagai khalifah itu dalam keseimbangan dengan kedudukannya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebagai makhluk Allah yang harus mengabdi pada-Nya. Dan jika memiliki kedudukan tidak akan memperturutkan hawa nafsu belaka.

10) Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan dan keseimbngan, keserasian dalam segala segi, dengan kata lain, Islam menghendaki manusia berlaku "adil" terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain "hak" alam semesta (hewan dan tumbuhan dan lain sebagainya) dan jga hak Tuhan.

11) Asas pembinaan akhlaqul karimah

Bimbingan konseling Islam membantu konseli atau yang dibimbing, memelihara, mengembangkan, memyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik tersebut.

12) Asas kasih sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berdasarkan kasih sayang bimbingan dan konseling dapat berhasil.

13) Asas saling menghargai dan menghormati.

Dalam bimbingan dan konseling Islam, kedudukan pembimbing pada dasarnya sama satu derajat, perbedaanya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan pihak yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah. Konselor diberi kehormatan oleh konseli karena dirinya dianggap mampu memberikan bantuan mengatasi masalahnya.

14) Asas musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah. Maksudnya antara konselor dan konseli terjadi dialog yang baik, tidak ada pemaksaan, tidak ada perasaan tertekan, semua ini berjalan dengan baik.

15) Asas keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orangorang yang memang memiliki kemampuan, keahlian dibidang dan konseling mampu dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/ materi) bimbingan konseling.[51]

g. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam harus berdiri diatas prinsip ajaran konseling Islam, antara lain:

1) Bahwa nasehat itu merupakan salah satu dianjurkan dalam agama.
2) Konseling Islam harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah yang dikerjakan semata-mata mengharap ridho Allah.

[51] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 22-35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Tujuan praktik konseliong Islam adalah mendorong konseli agar selalu ridho hal-hal yang bermanfaat dan elergi terhadap hal-hal yang mudhorat.
4) Meminta dan memberi bantuan hukumnya wajib bagi setiap orang yang membutuhkan.
5) Proses pemberian bantuan konseling harus sejalan dengan tuntuan syari'at Islam.[52]

h. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam

1) Langkah identifikasi masalah. Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini mencatat kasus-kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.
2) Langkah diognosis. Langkah diagnosis yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya.
3) Langkah prognosis. Langkah ini menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosis, yaitu setelah ditetapkan masalah beserta latar belakangnya dengan beberapa pertimbangan berbagai faktor.

[52] Ahmad Mubarok, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rencana Pariwara, 2002), hlm. 76-77.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Langkah terapi. Langkah ini adalah pelaksanaanapa yang ditetapkan dalam langkah prognosis.

5) Langkah evaluasi dan *follow up*. Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* (tindak lanjut), dilihat dari perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang jauh atau panjang.[53]

2. Terapi *Ruqyapuncture*

a. Pengertian *Ruqyapuncture*

Ruqyahpuncture ini sebenarnya gabungan daripada ruqyah dan akupunktur. Dimana para terapis akan menggabungkan kedua-dua terapi ini. Jadi penulis akan membahas apa itu terapi ruqyah dan terapi akupunktur. Dari segi etimologi Ruqyah secara bahasa menururt kamus Mishabul Munir adalah masdar dari kata *"yar'qo"* dari wazan *faa'la* yang jamaknya adalah *"ruq'ya"*.[54] Sedangkan menurut Ibnu Syyaidah Ruqyah berarti *"al-audzah"* yang berarti mantra atau jampi[55]. Bisa dipahami dan dijelaskan dimana maksud Ruqyah jika dilihat dari segi etimologi adalah, memohon perlindungan dengan doa-doa atau jampi, bagi penyembuhan penyakit-penyakit dan juga perlindungan diri.

[53] I, Djumhur dan Moh Suraya, Bimbingan dan Penyeluhan di Sekolah, (Bandung: CV Ilmu, 1975), hlm. 104-106.

[54] Mishabul Munir jilid 1/236.

[55] Fathul Haqqi Mubin fil Ahkam Ruqa as Shori'I wa Sihr wal, hlm. 90.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Manakala makna Ruqyah secara Terminologi, Syaikhul Islam Ibnu Timiyah dalam *Majmu'ul Fatwa*, "Ruqyah artinya memohon perlindungan, *Al Istirqa'* adalah memohon dirinya agar diruqyah. Ruqyah termasuk bagian dari doa". Sa'ad Muhammad Shadiq dalam *Shira' Baina Haq Wal Batil* berkata: "Ruqyah pada hakekatnya adalah berdoa dan tawasul untuk memohon kepada Allah kesembuhan bagi orang yang sakit dan hilangnya gangguan dari badan". Selain itu, Ruqyah menurut para ulama adalah suatu bacaan dan doa yang dibacakan dan ditiupkan untuk mencari kesembuhan. Peruqyah yang melakukan ruqyah apanila ia membaca doa perlindungan dan meniup.[56]

Diatas telah dijelaskan pengertian Ruqyah, dan jelas bahwa Ruqyah itu bearti jampi-jampi yang dibacakan pada konseli, dengan doa-doadan juga ayat-ayat daripada Al-Quran dan sunnah maka inilah yang dikatakan ruqyah syariah.

Ruqya atau ruqyah adalah metode penyembuhan dengan cara membacakan sesuatu pada orang yang menderita karena 'ain (mata hasad), sengatan hewan, bisa, sihir, sakit, gila, kerasukan dan gangguan jin. Sebagian kaum muslimin mengira ruqyah. Sebagian kaum muslimin mengira ruqyah hanya diperuntukkan untuk maslaah non medis (sihir dan gangguan jin), padahal didalam hadits-hadits shahih dicontohkanruqyah juga dilakukan untuk penyakit medis. Banyak yang bertanya apakah

[56] Perdana Ahmad, *Ruqyah Syariah vs Ruqyah Gadungan*, (Quranic 2007), hlm.1-2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mungkin penyakit medis bisa sembuh dengan dibacakan ruqyah? Maka sesungguhnya banyak sekali riwayat yang membuktikan bahwa bacaan ruqyah benar-benar membantu kesembuhan atau suatu penyakit.[57]

b. Dalil Quran *Ruqyapuncture*

Al Quranul Karim adalah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW secara beransur-ansur dan kita diperintahkan beribadah dengan membacanya. Adab tilawah yang baik adalah dengan bacaan tartil disertai tadabbur maknanya, sehingga Al-Quran merasuk dalam hati dan dibersihkan penyakit-penyakitnya.

Al-Quran adalah sebagai Asy-Syifa (obat) dan Ar Rahmah (kasih sayang) dari Allah bagi orang-oraang yang beriman. Allah berfirman dalam surat Al-Isra ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: "Dan kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalimn selain kerugian"

Dan Allah SWT berfirman dalam surat Fushsilat ayat 44:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ

Artinya: "Dan jikalau Kami jadikan Al-Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" apakah patut Al-Quran dalam bahasa asing sedang rasul adalah orang Arab? Katakanlah: " Al-Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang muknin, dan orang orang yang

[57] Ruqyapunktur Modul 3, hlm. 12-14

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al-Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh."

Al Fatihah 1-7:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (١ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (٣ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (٤ يَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (٥ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (٦ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلا الضَّالِّينَ (٧

Artinya: (1) Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyanyang. (2) Segala Puji bagi Allah Tuhan semeste alam. (3) Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. (4) Yang menguasai di hari Pembalasan. (5) Hanya engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah Kami meinya pertolongan (6) Tunjukilah jalan yang lurus. (7) (Yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka: bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan buka (pula jalan) mereka yang sesat.

Surat Al- Baqarah ayat 255:

اللَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Artinya: Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia Yang Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya) tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izin-Nya? Allah mengetahui apa-apa yang dihadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa yang dihadapan mereka dan dibelakang ,ereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar.

Surat Al-Hasyr ayat 18-24:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (١٨) وَلا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

هُمُ الْفَاسِقُونَ (١٩) لا يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَائِزُونَ (٢٠) لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الأمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لا إِلَهَ إِلا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (٢٢) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لا إِلَهَ إِلا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (٢٣) هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الأسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالأرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (٢٤)

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertawakalah kepada Allah. Sesungguh, Allah Maha teliti apa yang kamu kerjakan (18). Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fisik (19). Tidak sama para penghuni neraka dengan para penghuni surga; para penghuni surga itulah orang-orang yang memperoleh kemenangan (20). Sekiranya Kami turunkan Al Quran ini kepada sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebakan takut kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia agar mereka berfikir (21). Dialah Allah, tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Dia. Mengetahui yang ghaib dan yang nyata. Dialah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang (22). Dialah Allah, tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Dia. Maha Raja, Yang Maha sejahtera, Yang Memberikan keamanana, Yang Maha Mengawasi, Yang Mahaperkasa, Yang Maha berkuasa, Yang memiliki segala keagungan, Mahasuci Allah dari apa yang mereka persekutukan (23). Dialah Allah Yang Menciptakan, Yang Mengadakan, Yang Membentuk Rupa, Dia memiliki nama-nama yang indah. Apa yang langit dan bumi bertasbih kepada-Nya. Dan Dialah Yang Maha lagi Mahabijaksana (24).

Surat Al Mukminun ayat 115-118:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ (115) فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ (116) وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (117) وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ (118)

Artinya: Maka apakah kamu mngira bahwa sesunghnya Kami menciptakan kamu secara main-main (saja), dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada kami (115). Maka Maha Tinggi Allah, Raja Yang Sebenarnya; tidak ada Tuhan selain Dia, Tuhan (Yang mempunyai) 'Arsy yang Mulia (116). Dan barangsiapa meyembah tuhan yang lain samping Allah, padahal tidak ada satu dalil pun baginya tentang itu, maka sesungguhnya perhitungannya di sisi Tuhannya. Sesungguhnya orang-orang yang kafir itu tiada beruntung (117). Dan katakanlah: "Ya Tuhanku berilah ampun dan berilah rahmat, dan Engkauadalah Pemberi Rahmat Yang Paling Baik (118)

Surat Al Baqaroh ayat 148:

أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمُ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِير

Artinya: Di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian (pada hari kiamat). Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Surat al Baqaroh ayat 148 ini, di mana Allah akan mengumpulkan manusia pada hari kiamat kelak. Dan coba gantikan kepada penyakit dimana Allah akan mengumpulkan semua penyakit itu di satu tempat lalu kita akan mengobati di kawasan tersebut.

Syeikh Asy Syinqithi rahimullah berkata "obat yang mencakup penyakit penyakit hati seperti ragu-ragu, kemunafikan, dan lainnya, juga obat yang mencakup penyakit-penyakit fisik apabila diruqyahkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepadanya, sebagaimana kisah seorang yang teserang binatang berbisa kemudian diruqyah dengan Al-Fatihah.[58]

Seterusnya adalah tentang terapi akupunktur. Metode pengobatan akupunktur dalam bahasa aslinya bahasa cina disebut, Zhen Jiu (Cenciu). Zhen artinya jarum dan Jiu artinya pemanasan/api. Hal ini dikarenakan menggunkan teknik perangsangan titik-titk akupunktur dengan menggunakan tusukanjarum pengobatan Zhenjiu juga menggunakan moksa (moksibusi) dari sejenis tanaman obat. Kata akupunktur sendiri berasal dari bahasa Yunani ACUS, Jarum, Punctura yakni menusuk. Kemudian diadopsi dalam bahasa inggeris menjadi *Acupuncture* dalam bahasa Indonesia akupunktur.[59]

Apa yang disebut dengan istilah deqi atau *the chi (De Qi),* satu fenomena di akupunktur sebagaimana dikatakan oleh Gunn adalah apa yang dirasakan oleh pasien sebagai kombinasi rasa *soreness* yang dalam, berat atau tekanan, baal, penuh, atau meregang. Sedangkan Hsiang Tungchang mengatakan perasaan tidak meyenangkan dan khas yang tidak dapat dijelaskan secara nyata dengan kata-kata.

Titik akupunktur terletak dipermukaan tubuh, terutama pada lokasi dimana bundel saraf menembus fascia otot atau secara histologis merupakan struktur neurodmel dengan densitas lokal yang tinggi, yang

[58] Perdana Ahmad, *Ruqyah Syariah vs Ruqyah Gadunga*, (Quranic), hlm. 2-4.
[59] Ruqyapuncture Community, Modul 3, hlm. 16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

banyak mengandung serabut saraf simpatik. Akupunktur dilaksanakan dengan cara menusukkan jarum pada titik akiupunktur yang sudah dipetakan di tubuh manusia. Terdapat lebih dari 360 titik akupunktur yang sudah masuk nomenklatur internasional, diantaranya dikenal titik general yang dibuktikan mampu menyebabkan pelepasan endorfin.

Titik akupunktur merupakan sel aktif listrik yang mempunyai sifat tahanan listrik rendah dan konduktivitas listriknya tinggi sehingga titik akupunktur akan lebih cepat menghantarkan listrik dibanding sel-sel lain.penjalaran dari 1 titik akupunktur ke titik akupunktur yang lain melalui meridian, dimana migrasinya telah diteliti dan dibuktikan oleh Koosnadi Saputra (1999) menggunakan technetium pertechnetate pada titik meridian. Titk akupunktur dijelaskan sebagai suatu perforasi silindris yang terbatas tegas dari fascia superfisialis, diameter 2-8 mm ditutup oleh jaringan ikat dimana lewat bundel neuromuskuler, mempunya sifat biofisik tahanan listriknya rendah dengan potensial lebih positif.[60]

Ilmu pengobatan akupunktur berasal dari cina dan telah dikenal sejak 4000-5000 tahun yang lalu. Menurut buku Huang Ti Nei Ching Su Wen *(The Yellow Emperror's Classic Of Intenal Medicine)*,ilmu ini berkembang sejak zaman batu dimana pada zaman itu digunakan jarum batu untuk meyembuhkan penyakit. Jarum akupunktur kemudian terbuat

[60] Syarif Sudirman, *Akupunktur Untuk Nyeri,* (Jakarta: CV Sagung Seto, 2009), hlm. 24-26.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari logam perunggu, perak dan emas, dan sekarang jarum akupunktur terbuat dari logam anti karat.

Penulis buku lain menyatakan bahwa akupunktur tidak hanya dimiliki oleh bangsa Cina. Pada tahun 1550 SM, catatan tentang meridian akupunktur ditemukan di atas daun Parpirus yang berasal dari mesir. Suku bantu dari Afrika Selatan menggores bagian tubuhnya untuk mengobati penyakit. Bangsa Arab mengobati nyeri pinggang yang manjalar dengan cara membakar titik-titik tertentu pada telinga dengan menggunkan logam yang telah dipanaskan. [61]

c. Tujuan Terapi *Ruqyapuncture*

Tujuan adalah untuk megembalikan sistem keseimbangan tubuh dengan mempengaruhi aliran Bionergi tubuh berdasarkan pada filosofi keseimbangan hubungan antara permukaan tubuh dan organ melalui sistem Meridian yang spesifik sehingga pasien dapat sehat kembali.[62]

d. Efek-efek Akupunktur

1) Akupunktur memperbaiki mikrosirkulasi, terutama karena terjadi vasoliditasi pada kapiler dan arteriol. Efek ini ini dapat terjadi didaerah lokal sekitar tempat tususkan jarum, juga terjadi pada daerah yang jauh, distal dari tempat penusukan tersebut.

2) Telah terbukti bahwa akupunktur dapat memperbaiki depresi mantal.

[61] Mukhamad Rajin, *Panduan Babon Akupunktur*, (Yogyakart: Indoliterasi 2015), hlm. 2.
[62] Ruqyapuncture Community, Modul 3, hlm. 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Akupunktur dapat menimbulkan efek mengurangi efek withdrawal obat, termasuk Heroin, merthadone, alcohol, nikotin, dan lain sebagainya.
4) Akupunktur terbukti dapat menurunkan Uric acid serum.
5) Akupuntur ialah untuk mengurangi rasa sakit kronis di seluruh tubuh dengan cara yang alami. Akupnuktur terbukti dapat meningkatkan serum glucose (pada orang-orang yang kadar glukosenya normal atau hipoglikemik), atau menimbulkan penerunan kadar glucose serum bila gula darahnya tinggi.[63]

e. Akupunktur untuk nyeri kepala

Salah satu penyakit yang cukup sering dijumpai dalam klinik adalah Migrain yang berupa nyeri kepala salah satu posisi yang telah dikenal sejak zaman kuno dengan istilah *heterocranea*, kemudian berubah jadi *hemicranea* dan yang terakhir adalah *migranea/migrain.* Menurut ilmu akupunktur moksibusi, migrain disebut sebagai *pien teu tung* yang terjadi akibat adanya gangguan aliran Qi meridian yang kepala, yang berupa hambatan atau bendungan. Dengan ditemukannya hubungan antara akupunktur dengan produksi neurotransmitter dalam tubuh, tampaknya misteri dari patofisiologi ilmu akupunktur ini sedikit terungkap dan dapat

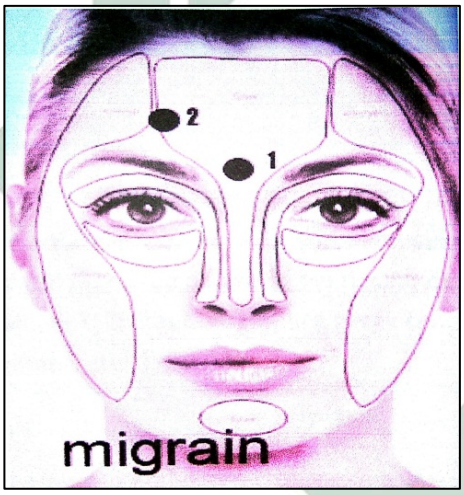
[63] Mukhamad Rajin, *Panduan Babon Akupunktur*, (Yogyakart: Indoliterasi 2015), hlm. 29.

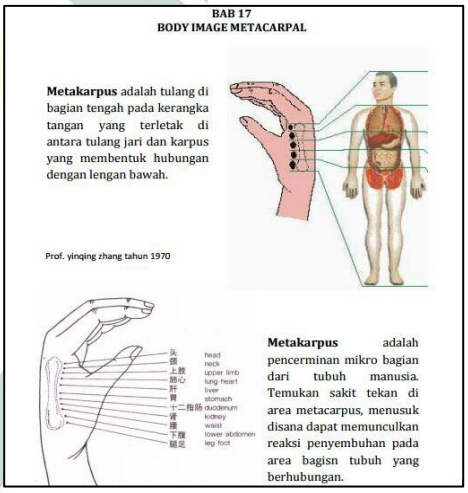
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipergunakan dalam pengobatan beberapa jeis nyeri kepala antara lain migrain.[64]

Jadi bisa simpulkan terapi ruqyapunktur bisa dilakukan terhadap pasien yang memounyai sakit migrain. Awalnya di ruqyah dahulu supaya pasien berasa tenang, setelah diruqyah menusuk jarum pada titik migrain. Di bawah merupakan contoh terapi akupunktur dikepala.

Antara titik-titik akupuntur dan caranya.



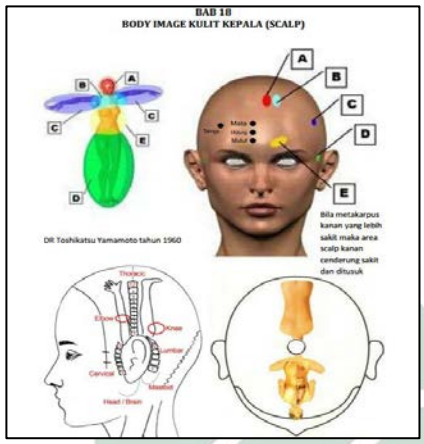


Keterangan:
Foto ini menunjukkan antara titik titk akupunktur untuk migrain

Keteranagan:
Ini juga antara titik titik akupunktur dan juga untuk mendiagnosa klien

[64] Syarif Sudirman, *Akupunktur Untuk Nyeri,* (Jakarta: CV Sagung Seto, 2009), hlm. 69.

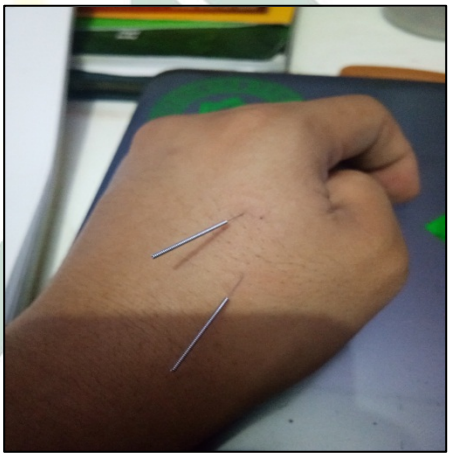
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Keterangan:
Antara titik akupunktur di kepala, yang sebut dengan Bodu Image Kulit kepala. Dimana kepala ini melipitu seluruh anggota badan.

Keterangan:
Contoh proses terapi akupuntur dikepala setelah diaognosa klien

Keterangan:
Mendiagnosa klien dengan menggunakan korek api.



Keterangan:
Menusuk dengan menggunakan jarum akupunktur apada tempat yang sakit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. *Migrain*

a. Pengertian *Migrain*

Nama migrain berasal dari kata *hemicrania*, yang berarti sakit kepala pada satu sisi, meskipun sakit kepala dapat terjadi tidak hanya pada satu sisi. Tapi migrain daripada sekadar sakit kepala. Kebanyakkan orang merasa mual, marah dan seringkali menjadi tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Sebagian orang yang mengalaminya harus berbaring dalam suatu ruangan yang gelap dan tenang, sampai serangannya berhenti. Juga banyak penderita yang menjadi tibisa makan, tetapi sebagaian lainnya dapat menghilangkan rasa mual yang terjadi, justru dengan makan.[65]

Migrain adalah suatu istilah yang digunkaan untuk suatu pola gejala fisik yang berulang, terutama berupa sakit kepala yang mengganggu. Gejala ini bervariasi penyebabnya, berat difrekuensinya dari seorang ke orang lainnya. Pada kebanyakan kasus sangatlah mudah menyatakan bahwa seseorang terserang migrain tapi kadang-kadang hal ini sulit karena diagnosa semata-mata didasarkanpada gejala saja. Selain itu sampai saat ini masih belum ada tes yang dapat mendeteksi migrain. Walaupun demikian, diagnosis yang tepat harus dapat ditegakkan agar dapat diupayakan terapi yang rasional.

---

[65] Ayodya L. Ryadi, *Migren & Sakit Kepala Lainnya*, (Jakarta: PT Dian Rakyat, 2002), hlm. 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sakit kepala pada migrain biasanya mereda dalam 24 jam, meskipun bisa juga terjadi selama satu sampai tiga hari. Seringkali butuh waktu sampai 3 hari. Seringkali butuh waktu sekitar satu hari untuk kembali normal, karena rasa letih tetap ada meskipun sakit kepala telah hilang. Hanya beberapa penderita saja yang merasa lebih baik setelah meyadari berhentinya suatu serangan.

Banyak definis tentang migrain, yang cukup terkenal adalah dari Prof. J. N. Blau yaitu "nyeri kepala epsisodik yang berlangsung 2-72 jam dengan periode bebas gejala diantara serangan dan didahului dengan gangguan visula, gastrointestinal atau keduanya. Gangguan visual dapat timbul sebagai aura atau sebagai fotopobia selama fase nyeri kepala dan gangguan gastrointestinal sebagai muntah-muntah.[66]

Sekitar 95% penderita migrain mengeluhkan gejala mual. Rasa mual ini dirasakan pada saat serangan atau mungkin juga pada saat rasa sakit kepala mencapat puncaknya dengan berat yang bervariasi. Beberapa penderita mengeluh muntah bahkan lebih mengganggu dibandingkan rasa sakit kepalanya sendiri. Penderita lainnya mungkin hanya merasa tak nafsu makan. Mereka yang mengalami keluhan lain ini mungkin mendapatkan bahwa sakit kepalanmya hilang untuk sementara waktu

[66] Syarif Sudirman, *Akupunktur Untuk Nyeri,* (Jakarta: CV Sagung Seto, 2009), hlm. 69.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga pada beberapa kasus mereka sengaja menduksi muntah untuk mengurangi rasa sakit kepala.[67]

Biasanya, migrain menyerang salah satu sisi kepala, tetapi terkadang menyerang kedua sisi kepala. Nyeri timbul secara mendadak dan bisa didahului atau disertai dengan gejala gangguan penglihatan, seperti berkunang-kunang, gangguan saraf atau gangguan saluran pencernaan. Migrain sangat sering terjadi, satu di antara sepuluh orang akan mengalaminya. Migrain bisa terjadi pada usia beberapa saja, tetapi umumnya pada usia antara 10-30 tahun dan terkadang menghilang setelah usia 50 tahun.[68]

b. Jenis-jenis *Migrain*

1) Migrain Biasa

Ini merupakan jenis migrain yang paling banyak sakit kepala berkaitan dengan rasa mual, dan mungkin juga fotofobia dan fonofobia. Dikenal berbagai istilah antaranya migrain diet, migrain menstruasi dan migrain pemain sepak bola, yang semunya merupakan nama lain migrain biasa. Migrain biasa terjadi lebih sering dibandingkan jenias migrain lainnya. Ia menyerang sekurangnya dua pertiga dari seluruh serangan migrain. Kebanyakan serangan migrain

[67] Clifford Rose, *Migrain*, (Jakarta: PT Bumi Askara, 1993), hlm 2-4.

[68] Iskandar Junaidi, *Sakit Kepala, Migrain & Vertigo*, (Jakarta: PT Bhuana Ilmu Popular, 2013), hlm. 20.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

biasa berlangsung selama sehari atau kurang dan sangat jarang yang berlanjut sampai lebih dari 3 hari.

Setelah sakit kepala dan gejala lainnya menghilang, penderita merasa sehat dan sembuh sempurna setelah berjam-jam atau berhari-hari kemudian. Beberapa penderita mengalamin kesembuhan yang sangat cepat dan bahkan merasa sangat gembira. Sementara yang lainnya mungkin depresi pada akhir serangan. Gejala yang digambarkan di atas dapat dijumpai pada serangan migrain biasa dengan berat dan kombinasi gejala yang bervariasi.

2) Migrain Klasik

Migrain klasik sama seperti migrain biasa, hanya saja ia didahului oleh gejala neurologis (aura). Banyak orang yang mengalami baik migrain biasa maupun migrain seumur hidupnya, kedang mereka mulai mengalami migrain klasik pada waktu remaja dan mengalami migrain biasa setelah agak tua. Migrain klasik meyerang penderita lebih jarang dibandingkan migrain biasa dan setiap serangan umunya lebih singkat.

3) Migrain Ekuivalen

Kelainan ini merupakan kelainan yang lebih sering dijumpai. Pada migrain klasik serangan sakit kepala didahuluyi oleh adanya gangguan pada fungsi otak. Jika gangguan fungsi otak terjadi tanpa diikuti adanya sakit kepala maka keadaan ini kita namakan migrain

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ekuivalen. Migrain akuivalen sangat umum dijumpai pada anak-anak yang biasanya juga sering menderita migrain. Migrain ini sering dikacaukan dengan penyakit lainnya dan tidak jarang pasien menjalani pemeriksaan yang beragan sebelum diagnosisnya.

4) Migrain anak-anak

Migrain sering menyerang anak-anak dan biasanya berupa migrain yang umum. Tetai beberapa penderita mengalami suatu jeniss migrain yang dinamakan migrain abdomen atau migrain perut. Migrain ini ditandai oleh adanya serangan sakit perut berulang yang diduga ada hubungannya dengan migrain. Sakit perut yang terjadi seringkali berta dan lama sehingga menjadi pucat, hilang nafsu makan. Keadaan lain yang kurang berkaitan dengan migrain tipikal adalah muntah yang berulang.

c. Penyebab Berlakunya *Migrain*

Sakit kepala, walaupun hanya sedikit memmang sangat menggangu sekali kepada konsentrasi dalam bekerja, belajar dan lain sebagainya. Apalagi kalau datangnya berulang-ulang seperti apa yang disebut dengan migrain. Migrain bisa terjadi karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal, antara lain karena perubahan hormon estrogen pada siklus menstruasi. Kadar ekstrogen yang tinggi akan menyebabkan sakit kepala, sedangkan kadar estrogen yang rendah akan memperberat rasa sakit di kepala. Lebih dari separuh penderita memeliki keluarga dekat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang juga menderita migrain, sehingga diduga ada kecenderungan bahwa penyakit ini diturunkan secra genetik atau karena perubahan metabilisme di otak.

Faktor eksternal meliputi stress, kelelahan atau terlalu banyak tidur, puasa atau terlambat makan, perubahan cuaca, perbedaan tekanan udara (pada ketinggian), beberapa jenis makanan dan obat-obatan. Terkadang migrain disebabkan oleh kelainan pembentukan pembuluh darah. Dalam kasus seperti ini, sakit kepala hampir sellau dirasakan pada sisi kepala yang sama. Pelebaran pembuluh darah dapat disebabkan oleh makanan, perubahan hormonal, stress, lampu yang sangat terang atau berkedip-kedip, berhenti minum kopi atau the secra mendadak.

4. Stress

Stress merupakan hal yang melekat pada kehidupan. Siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang pendek yang berbeda, pernah atau akan mengalaminya. Tidak ada seorangpun yang dapat menghindari daripada yang dinamakan dengan stress. Stress telah menjadi topik yang popular. Banyak media yang sering memberitakan tentang perilaku dan penyakit yang tidak lazim pada manusia yang disebabkan dari stress. Tetapi penyakit atau perilaku yang disebabkan oleh stess itu pun berbeda-beda. Hal itu tergantung dengan kadar reaksi seorang dalam menghadapi peristiwa stress yang dialami. Stress dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dirumuskan sebagai tekanan atau ketegangan yang mempengaruhi kehidupan seharihari seseorang.

a. Pengertian Stress

Dalam pengertian umum, stress terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan dengan stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan dengan respon stress.[69] Sebagai bagian dari pengalaman hidup, seperti hidup sendiri, stress merupakan hal yang rumit, kompleks. karena itu stress dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda.

Dalam peristiwa stress sekurang-kurangnya ada tiga hal yang saling berkait: hal, peristiwa dan orang, keadaan yang menjadi sumber stress (stresor), orang yang mengalami stress (the stresses), dan hubungan antara orang yang mengalami stress dengan hal yang menjadi penyebab stress (transactions) beserta segala yangb bersangkut olehnya.

Dengan memerhatiakn ketiga-tiga unsur pokok yang telah dijabarkan berikut yaitu, hal yang dianggap mendatangkan stress, orang yang mengalami stress. dan transaksi antara keduanya, maka dapatlah secara ringkas dirumuskan apa yang dimaksud dengan stress. Stress adalah "keadaan atau konsdisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang

[69] Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1997), hlm 338.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersangkutan melihat ketidak sepadanan. Stress adalah tanggapan yang menyeluruh dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang datang atasnya.

Bayangan itu adalah Stress, definis stress oleh Selye adalah respons non spesifik dari badan terhadap setiap tuntunan yang dibuat atasnya.[70] Stress berarti kelebihan beban tubuh baik psikis maupun fisik, sampai melampaui daya tahan. Dengan kata lain, tekanan yang dialami orang baik fisik ataupun psikis secara khusus adalah suatu atau reaksi-reaksi emosional yang diikuti, disertai dengan tekanan psikofisiologis, juga menunjukpada suasana tertekan dalam organisasi berkaitan dengan pikiran atau situasi pembangkit kecemasan.[71]

b. Faktor-Faktor Penyebab Stress

Stress dapat disebabkan oleh berbagai hal. Biasanya stress akan dialami seseorang apabila ia merasakan ketidak seimbangan anatara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya. tuntutan ini secara umum dapat diklarifikasikan dalam beberapa bentuk, yaitu:

1) Frustasi

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

2) Konflik

[70] Walter MC. Quade, *Stress*, (Jakarta: Erlangga, 1991), hlm. 4.

[71] Andi Mappiare, A. T., *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 318.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Stress juga dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternative akan menghasilkan frustasi bagi alternative lainnya.

3) Takanan

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

4) Antisipasi

Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi merupakan suatu hal yang dapat memunculkan stress.[72]

Adapula dalam sebuah buku karya Ir. Padamiarso M Wijoyo yang mengkategorikan penyebab atau pemicu stress yang umum adalima hal, diantaranya adalah:

1) Stress Kepribadian

Stress kepribadian adalah stress yang dipicu oleh masalah dari dalam diri seseorang. Berhubung dengan cara pandang pada masalah

[72] Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana, 2009), hlm. 18-19.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan kepercayaan atas dirinya. orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan beresiko kecil tertekan stress jenis ini.

2) Stress Psikososial

Stress psikososial adalah stress yang dipicu oleh hubungan relasi dengan orang lain di sekitranya, atau akibat dari situasi sosial lainnya. Contohnya: Stress adaptasi lingkungan baru, misalnya cinta, masalah keluarga, stress macet dijalan raya diolo-olok, stress akibat konflik dengan orang sekitarnya dan lain lain. Stress karena berbagai kondisi kekurangan yang dihayati sebagai suatu cacat yang sangta menetukan seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi dan lain-lain.

3) Stress Sosio Kultural

Kehidupan modern telah menempatkan manusia kedalam suatu kancah stress sosio cultural yang cukup berat. Perubahan sosio ekonomi dan sosio budaya yang datang secara tepat dan bertubi-tubi memerlukan suatu mekanisme pembelaan diri yang memadai. Stresor kehidupan ini diantaranya: stress akibat perceraian, keretakan rumah tangga, akibat kanflik, kekecewaan, dan lain-lain.

4) Stress Bio Ekologi

Stress bio ekologi yaitu stress yang dipicu oleh dua hal yaitu: Ekologi atau lingkungan, seperti polusi dan cuaca. Kondisi biologis, seperti akibat datang bulan, demam, asma, jerawatan, berbagai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penyakit infeksi, trauma fisik dengan kerusakan organ biologis, kesalahn fisik, bertambah tua, dan banyak lagi akibat penyakit dan kondisi tubuh lainnya.

5) Stress Pekerjaan

Stress pekerjaan adalah stress yang dipicu oleh pekerjaan seseorang. Persaingan jabatan, tekanan pekerjaan, deadline, terlalu banyak kerjaan, persaingan bisnis, adalah hal yang umum dapat memicu munculnya stress akibat karir pekerjaan.[73]

c. Cara Mengatasi Stress

Dalam usaha mengatasi stress, sebaiknya individu mengetahui gejala-gejala stress yang ada pada dirinya. Donald R. Rhodes, Jr. MD, menunjukkan bahwa gejala seseorang mengalami stress pada dasarnya dapat dibagi dalam beberapa kategori, yaitu:

1) Gejala Stress Pada Fisik

a) Mudah lelah, sesak nafas, nafas terengah-engah, nyeri kepala, nyeri rahang, pandangan tertekan, berkeringat meskipun suhu normal, mulut kering dan wajah pucat.

b) Otot tegang dileher, bahu, pundak, lengan dan kaki. Tangan terasa dingin.

[73] Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah dan Mengatasi Stress*, (Bogor: Bee Media Pustaka, 2011), hlm. 17-21.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Jantung berdebar, detak tak teratur. Rasa sesak di dada dan di daerah jantung. Tangan gementar.

d) Tekanan darah tinggi, gula darah, dan zat pembeku darah naik.

e) Nyeri perut, mual atau muntah, perut kembung, banyak gas gangguan pencernaan atau sebaliknya sembelit.

f) Tubuh mudah diserang penyakit (infeksi, alergi dan lain-lain) karena menurunya kekebalan tubuh.

g) Sakit kulit, gatal-gatal di kulit, kemerahan dan elergi. Sakit kulit, kulit berminyak.

h) Nyeri Punggung, sakit punggung bawah, nyeri atau radang sendi.

i) Siklus haid terganggu pada wanita.

j) Perubahan berat badan. Berat bdan meningkat walaupun telah berusaha keras untuk menguranginya.

k) Alat kelamin kurang berfungsi.

2) Gejala Stress Pada Jiwa[74]

a) Sedih, menangis, atau merasa tidak berdaya.

b) Perasaan yang berubah-ubah.

c) Sulit berkonsentrasi, proses berfikir dan ingatan terganggu, kebingungan.

d) Berfikir tentang hal yang berulangkali.

[74] Anjali Arora, *5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stress,* (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2008), hlm. 9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e) Kehilangan minat.

f) Tidak tertarik pada orang lain.

g) Tidak tertarik pada penamilan diri.

h) Kehilangan kesenangan maupun terhadap seks.

i) Tak punya waktu menjalankan hobi apapun.

j) Kehilangan selera humor.

k) Menarik diri dari hubungan pergaulan.

l) Kurang kreatif.

m) Berfikirnegative pada diri sendiri.

n) merasa segala sesuatu tidak berguna.

o) Merasa diri terjepit.

p) Menyalahkan diri sendiri.

q) Dituntun oleh tekanan bukan dituntun oleh Allah.

3) Gejala Stress Pada Perilaku

a) Aktivitas berkurang, tak ada tenaga atau aktifitas berlebihan dan tak bisa istirahat.

b) Minum alkohol, banyak merokok, banyak minum kopi.

c) menyalah gunakan obat-obatan terlarang, narkoba untuk meredakan ketenangan.

d) Sulit berkonsentrasi.

e) Cepat tersinggung atau marah.

f) Tidak meyadari sering kali berbicara terlalu lantang (nada tinggi).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g) Mudah resah, gelisah, dan cemas.

h) Mudah kecewa.

i) Menjadi pelupa.

j) Mudah panik.

k) Selalu mengunyah permen karet sulit tidur atau tidur sebentar dan terus memikirkan masalah yang ada.

l) Tidur tidak tenang dan mudah terganggu, pada pagi buta bangun tidak fresh.

m) Suka murung.

n) Tidak bergairah.

o) Tangan tak henti memainkan rambut, kalung atau kancing.

p) Suka mengkritik.

q) Perubahan nafsu makan, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit.[75]

Setelah mengetahui gejala-gejala stress berikut, barulah seorang bertindak untuk mengatasi stress yang ia alami. Untuk mengatasi stress harus dimulai dari diri sendiri, dengan usaha, doa serta keyakinan yang kuat bahwa pasti berubah menjadi lebih baik, karena setiap kesulitan pasti ada kemudahan.

[75] Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah dan Mengatasi Stress*, (Bogor: Bee Media Pustaka, 2011), hlm. 21-24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurt M.M Nilam Widyarini, M.Si. yang perlu dikembangkan dalam mengahdapi dan mengatasi stress adalah membangun keadaan diri yang memungkinkan penilaian terhadap situasi yang dihadapi menjadi lebih positif. Seseorang harus yakin bahwa masalah yang ada hadapi menjadi lebih positif. Ada beberapa hal yang bisa membangun yaitu:

1) Menyadari stress seperti apa yang kita alami dan mengenali penyebab stress.
2) Melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk meredakan tegangan, baik oleh diri sendiri maupun dengan bantuan orang lain. Dalam keadaan rileks dan memahami persoalan, stress negative dapat dihindari, bahkan menjadi positif dan mendorong kinerja.[76]

De Janasz mengemukakan strstegi untuk mengatsi stress itu seperti apa:

1) *Identifikasi* (kenali) penyebab stress dan tingkat stress yang dialami agar dapat membantu menemukan dan mengatur respons yang efektif.
2) Bila stress berkaitan dengan waktu, terpakan keterampilan menajeman waktu.

[76] Reina Wangsadjaja, *Stress*, (http://Rumahbelajarpsikologi.com/index.php.stres.html.)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Membuka diri, yaitu mengakui perasaan kita dan tidak menutupinya dari orang lain.
4) Menuliskan perasaan dan kejadian yang kita alami sebagai catatan atau jurnal pribadi.
5) Berbicara dengan teman, kerabat atau rekan kerja yang dapat dipercaya dapat membantu mengurangi stress.
6) Lakukan visualisasi atau gambaran mental yang positif. Contohnya: dalam keadaan stress karena sakit, kita kita bayangkan diri dalam keadaan segar, melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan dengan hati gembira.
7) Makan makanan yang bergizi dan berolahraga secara teratur, serta hindari minuman beralkohol dan kafein.
8) Sediakan waktu untuk merelaksasi untuk individu dapat melepaskan berbagai ketegangan otot serta pikiran dan emosi negatif.
9) Minta bantuan profesional (konselor atau terapis) karena merak dapat membantu individu memahami situasi dan mengatur respons agar lebih efektif, sehingga mengurangi efek psikis dari stress.
10) Dalam kasus-kasus tertentu, stress memerlukan obat-obatan sehingga individu perlu meminta bantuan dokter.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

11) Berdo'a meminta bantuan atau pertolongan dari Allah moga Allah permudahkan urusan kita.[77]

5. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Ruqyapuncture* untuk mengentaskan *Migrain* akibat *Stress*

Dalam setiap diri manusia sememangnya meninginkan kebahagiaan, ketenangan dalam kehidupan. Akan tetapi, dalam menjalani hidup terkadang manusia lupa akan tujuan diri mereka, harus ke mana. Dengan hasil perjalanan hidup yang tidak jelas malah jauh dari nilai-nilai keagamaan sehingga mudah dipengaruhi, diserang pelbagai kondisi jiwa yang tidak stabil. Oleh karena itu, kesannya hilang nilai-nilai agama membuatkan diri hilang pertimbangan sehingga bertindak diluar kewarasan akal pikiran. Manusia hidup dan telah alami mempunyai rasa dan kemauan agar sifat primernya terpenuhi. Ini juga bisa dikaitkan dengan kemauan seorang yang mana bisa terpenuhnya impian atau keinginan seseorang seperti ingin mobil, rumah kerjaya dan lain-lain.

Adapun salah satu sentral dalam kehidupan manusia dalam hal agama mempunyai pengaruh sangat kuat dalam kehidupan manusia, seperti mana dalam buku Zakiah Darajat bahwa:

a) Memberi bimbingan hidup.

b) menolong dalam menghadapi kesukaran.[78]

---

[77] Padmiarso Wangsadjaja, *Cara Mudah Mencegah dan Mengatasi Stress*, (Bogor: Bee Media Pustaka, 2011). hlm. 27-31.

[78] Zakiah Darajat, *Peranan Agama Dalam Kesihatan Mental*, (Jakarta: Haji Masagung, 1988), hlm. 56.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun perlaksanaan bimbingan konseling Islam dengan Terapi Ruqyapuncture dalam mengurangi Migrain akibat Stress adalah ada gangguan pengaruh sekeliling, yang menyebabkan klien terasa stress, dan apabila berlakunya stress maka datang migrain si klien. Akunpuktur untuk sakit nyeri kepala atau migrain. Jadi pertamanya para terapis akan melakukan pengecekan dahulu pasien. Setelah selesai pengecekkan, para terapis akan membaca ayat-ayat Al-Quran sebagai penawar penyakit-penyakit rohani, maupun fisik yang ada dalam diri klien, sambil itu klien akan sentiasa berselawat dan membacakan ayat kursi di dalam hati supaya Allah juga melindungi konseli dari sebarang gangguan lainnya. Setelah itu, para terapis akan menusuk jarum akupunktur di titik atau meridian bahagian migrain di kepala. Sambil itu konselor, akan memberi nasehat-nasehat pada klien, bisa membantu untuk mengurangi masalah, membantu dalam masalah-maslaah klien.

Sedangkan proses bimbingan dan konseling Islam dengan Terapi *Ruqyapuncture* dengan memperdengarakan ayat Al-Quran dan juga di tusuk dengan jarum akupunktur, sebagai penawar bagi penyakit rohani, fizikal, dan sakit dalaman. Selain daripada bantuan konselor, klien didedahkan dengan terapi mandiri, supaya jangan bersendirian, rajin olah raga, zikir, jaga solat dan sebagainya sebagai kekuatan diri dan penghibur diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam uraian berikut dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam dengan Terapi Ruqyapuncture untuk mengurangari migrain akaibat stress di Persatuan PKPMI dapat ditangani.

1) Pemberian Konseling dan terapi Ruqyah

Konselor (Ustadz yang menerapi) memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman pada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akalnya, kejiwaannya, keimanan, dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW.

Terapi ruqyah pula, konselor membacakan ayat-ayat suci Al-Qur'an juga berfungsi sebagai permohonan (doa) agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari suatu akibat hadirnya musibah, bencana atau ujian berat. Hal itu dapat mengganggu keutuhan dan eksistensi kejiwaan (mental). Karena dalam kehidupan nyata sehari-hari tidak sedikit orang yang menjadi stress, depresi dan frustasi bahkan menjadi hilang ingatan dan kesadaran karena keimanan dalam dada tidak kokoh, mental sangat rapuh dan tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu integritas jiwa muthmainnah (yang tenteram), jiwa radhiyah (jiwa yang meridhoi) dan jiwa mardhiyyah (yang diridhoi).

Jiwa yang telah memiliki sifat-sifat kesempurnaan (kamaliyah), keindahan (jamaliyah), keagungan (jalaliyah), dan keperkasaan (qahariyah), ia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan ditempatkan ke dalam golongan para Nabi, Rasul, Shiddiqien dan orang-orang Sholih, bahkan jiwa itu memperoleh hak untuk bermukim di surga. Dengan eksistensinya jiwa dalam tingkat ini seseorang akan memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami stres, depresi dan frustasi.[79]

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Judul: Bimbingan Konseling Islam Dengan Therapy Rational Emotive Dalam Menangani Stress. Studi Kasus: Seorang Remaja Yang Stress Di Desa Kalangsemanding Kecamatan Perak Kabupaten Jombang. (2015)

   Oleh : Umi Heni Humaidah

   NIM : B03211035

   Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

   a. Persamaan

      Dalam skripsi ini, dapat diketahui bahwa penelitian yang akan saya kerjakan sama-sama menangani tentang stress. Metode yang digunakan juga sama, yakni menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi kasus.

   b. Perbadaan

      Dalam skripsi ini, membahas strees yang dialami oleh seorang remaja akibat tekanan dari orang tua. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan membahas tentang mengurangi migrain akibat stress. Dalam

[79] Al-Muslih, H. M., *Sebab Terhapusnya Dosa* ,(Jakarta: Pustaka Al Kautsar 2001). hlm. 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penelitian yang akan saya lakukan, saya mengemukakan suatu terapi yang akan digunakan dalam membantu konseli.

2. Judul : Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Ruqyah Syariah Dalam Mengatasi Depresi Seorang Mahasiswa Malaysia Di Persatuan (IKWANS) Akibat Gangguan Sihir (2016).

   Oleh : Abg Mohd Nazmi Bin Abg Naseer

   NIM : B43212057

   Jurusan : Bimbngan Konseling Islam

   a. Persamaan

      Dalam skripsi ini, dapat diketahui bahwa penelitian yang akan saya kerjakan sama tetapi saya menggabungkan terapi ruqyah dengan terapi akupunktur. Metode yang digunakan juga sama, yakni menggunakan metode penelitian kualitatif.

   b. Perbedaan

      Dalam skripsi ini, membahas terapi ruqyah yang dialami oleh seorang remaja akibat gangguan sihir. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan adalah membahasa tentang terapi ruqyahpuncture untuk mengurangi migrain akibat stress seorang mahasiswa UINSA. Dalam peenlitian yang akan saya lakukan, saya mengemukakan suatu teknik terapi yang akan digunakan dalam mebantu konseli.

3. Judul : Musik Sebagai Terapis Stress Kerja (2005)

   Oleh : Moh. Rizal Anwar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

NIM : D0.13.00.064

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

a. Persamaan

Dalam skripsi ini, dapat diketahui bahwa penelitian yang akan saya kerjakan sama-sam menangani tentang stress.

b. Perbedaan

Dalam skripsi ini, membahas stress dalam bekerja. terapi ini juga menggunakan musik untuk menghilangkan stress tersebut. Namun dalam penelitian yang akan saya kerjakan, saya menggunakan terapi ruqyahpuncture untuk mengatasi stress.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id