

BAB II
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM, TEKNIK RILEKSASI, STRES
AKADEMIK

A. Bimbingan dan Konseling Islam, Teknik Relaksasi, Stres Akademik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam merupakan tiga istilah yang mempunyai makna sendiri-sendiri. Oleh karena itu, sebelum ketiga istilah tersebut diberi makna yang utuh, maka perlu di jelaskan terlebih dahulu makna dari masing-masing istilah tersebut.

Bimbingan (*guidance*) menurut Dewa Kentut Sukardi adalah proses bantuan yang diberikan kepada seseorang agar mampu mengembangkan potensi (bakat, minat, dan kemampuan) yang dimiliki, mengenali dirinya sendiri, mengatasi persoalan-persoalan sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa bergantung kepada orang lain.²⁰

Sementara itu, Bimo Walgito lebih memaknai bimbingan sebagai sebuah bantuan atau pertolongan yang di berikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan didalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu individu itu dapat mencapai

²⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), hal. 21.

kesejahteraan hidupnya.²¹ Berpijak pada dua pandangan mengenai bimbingan tersebut, maka bimbingan secara umum dapat diartikan sebagai bantuan atau tuntunan. Namun untuk sampai kepada pengertian yang sebenarnya harus diingat bahwa tidak setiap bantuan atau tuntunan dapat diartikan sebagai bimbingan. Misalnya, jika seorang guru membisikkan jawaban suatu soal ujian pada waktu ujian agar muridnya lulus, tentu bantuan semacam itu bukan bantuan yang dimaksud dengan bimbingan. Jadi bentuk bantuan bimbingan tersebut membutuhkan syarat tertentu, prosedur tertentu, pelaksanaan tertentu, sistematis, serta memiliki dasar dan tujuan tertentu.²²

Sedangkan konseling menurut ASCA (*American Counselor Association*) mengemukakan, konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien. Konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien mengatasi masalah-masalahnya. konseling juga dapat diartikan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.²³ Dan juga

²¹ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, Edisi 3, Cet. 6* (Yogyakarta: Andi Offset: 1986), hal. 10.

²² Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah (guidance & Counseling), Cet. 24* (Bandung: Ilmu, 1975), hal. 25.

²³ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), hal. 10.

menurut Az-Zahrani konseling islami yaitu memberikan arahan dan petunjuk bagi orang yang tersesat, baik arahan tersebut berupa pemikiran, orientasi kejiwaan, maupun etika dan penerapannya sesuai dan sejalan dengan sumber utama dan merupakan pedoman hidup muslim, yakni al-Quran dan Sunnah.²⁴

Di samping itu, wacana islam dari segi kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian dan secara terminologis ialah penyerahan, kepatuhan dan ketundukan manusia kepada Allah SWT. Di samping itu, Syaikh Ahmad dan Muhammad al-Maliki al-Sawi, islam adalah aturan Ilahi yang dapat membawa manusia untuk berakal sehat menuju kemaslahatan atau kebahagiaan hidupnya didunia dan akhiratnya.²⁵

Dari rumusan-rumusan diatas, Aswadi berpendapat bimbingan dan konseling islam ialah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT beserta sunnah Rosul SAW, demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah.²⁶

²⁴ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling, edisi revisi, cet-2* (Jakarta: Karisma Putra Utama Offset), hal. 128.

²⁵ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah perspektif bimbingan konseling islam* (Surabaya: Dakwah digital press, 2009), hal. 9-10.

²⁶ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah perspektif bimbingan konseling islam* (Surabaya: Dakwah digital press, 2009), hal. 13.

b. Unsur-Unsur Bimbingan dan Konseling Islam

1) Konselor

Konselor adalah seseorang yang memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan yang tidak bisa diatasi tanpa bantuan orang lain.²⁷ Dan menjadi seorang konselor tidaklah mudah, sebab untuk profesi yang bergerak dibidang bimbingan konseling islam, seorang konselor diuntut mempunyai ilmu yang tinggi, berakhlak mulia, jujur dan sabar dalam menghadapi kesulitan kesulitan serta paham terhadap problem klien. Menurut Lesmana konselor dapat juga diartikan pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling secara luas, konselor dalam menjalankan perannya bertindak sebagai fasilitator bagi klien. Selain itu, konselor bertindak sebagai penasehat, guru, konsultan yang mendampingi klien sampai klien dapat menemukan dan mengatasi masalah yang di hadapinya.

Dalam melakukan proses konseling, seorang konselor harus dapat menerima kondisi klien apa adanya. Konselor harus dapat menciptakan suasana yang kondusif saat proses konseling berlangsung. Posisi konselor sebagai pihak yang membantu, menempatkannya pada posisi yang benar-benar dapat memahami dengan baik permasalahan yang di hadapi klien.

²⁷ H.M. Arifin, *Pedoman Pelayanan Bimbingan Penyuluhan Agama* hal. 26.

Sedangkan menurut Bimo Walgito seorang konselor itu harus memiliki kriteria-kriteria sebagai berikut:

Pertama, mempunyai pengetahuan yang luas, baik dari segi teori maupun praktek. *Kedua*, bersikap bijaksana dan cukup dewasa dalam segi psikologisnya. *Ketiga*, sehat jasmanidan rohani. *Keempat*, mempunyai sikap kecintaan terhadap pekerjaan dan kliennya. *Kelima*, mempunyai inisiatif yang cukup baik. *Keenam*, bersikap supel, ramah tamah dan sopan santun dalam segala perbuatannya. *Ketujuh*, mempunyai sifat-sifat yang dapat menjalankan prinsip-prinsip dan kode etik dalam bimbingan penyuluhan.²⁸

2) **Konseli**

Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Menurut Imam Sayuti didalam bukunya “pokok-pokok bahasan tentang bimbingan dan penyuluhan agama sebagai teknik dakwah”, konseli atau subyek bimbingan konseling islam adalah individu yang mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbingan dan konseling.

Adapun syarat-syarat konseli adalah sebagai berikut:

(a) Konseli harus mempunyai motivasi yang kuat untuk mencari penjelasan atau masalah yang dihadapi, disadari sepenuhnya dan mau dibicarakan dengan konselor. Persyaratan ini merupakan

²⁸ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, hal. 36-37.

persyaratan dalam arti menentukan keberhasilan atau kegagalan terapi.

(b)Keinsyafan akan tanggung jawab yang dipikul oleh konseli dalam mencari penyelesaian terhadap masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir konseling. Syarat ini cenderung untuk menjadi persyaratan, namun keinsyafan itu masih dapat di timbulkan selama proses konseling berlaku.

(c)Keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran perasaannya serta masalah-masalah yang dihadapi. Persyaratan ini berkaitan dengan kemampuan intelektual dan kemampuan untuk berefleksi atas dirinya.

Sekalipun konseli adalah individu yang memperoleh bantuan, dia bukan obyek atau individu yang pasif atau yang tidak memiliki kekuatan apa-apa. Dalam konteks konseling, konseli adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah dan perilaku bagi perubahan dirinya.²⁹

3) Masalah

Masalah yaitu suatu yang menghambat, merintang, menghalangi, mempersulit dalam usaha untuk mencapai tujuan. Hal yang semacam itu perlu di tangani oleh konselor bersama-sama dengan klien.

²⁹ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah perspektif bimbingan konseling islam* (Surabaya: Dakwah digital press, 2009), hal.24.

Masalah-masalah yang harus di tangani atau menjadi obyek kajian dalam bimbingan dan konseling menurut Bimo Walgito adalah:

- (a) Masalah yang berkaitan dengan jasmani, meliputi: masalah kesehatan dan masalah kurang sehat atau jasmani kurang sehat.
- (b) Masalah yang berkaitan dengan psikologis, meliputi: masalah intelegensi, masalah bakat, dan masalah emosi.
- (c) Masalah keluarga, menyangkut: masalah keteladanan orang tua, masalah hubungan orang tua dan anak, masalah pendidikan orang tua terhadap anak, masalah keadaan ekonomi keluarga dan masalah suasana tempat tinggal.
- (d) Masalah kemasyarakatan meliputi: masalah norma, masalah sosialisasi dan adaptasi, masalah akulturasi dan masalah kerja.
- (e) Masalah lingkungan yang berarti fisik, masalah lingkungan organisasi, masalah lingkungan keagamaan dan lain-lain.³⁰

Sedangkan menurut Achmad Juntika Nurihsan dilihat dari masalah individu ada empat jenis yaitu:

- (a) bimbingan akademik ialah, bimbingan yang diarahkan untuk membantu para individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah akademik, misalnya: pengenalan kurikulum, pemilihan jurusan/konsentrasi, cara belajar, menyelesaikan tugas-tugas dan latihan, pencarian serta penggunaan sumber belajar, perencanaan pendidikan lanjutan dan lain-lain.

³⁰ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, hal. 65-67.

- (b) bimbingan sosial pribadi yaitu masalah hubungan dengan sesama teman, dosen/guru, serta staf, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan, pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal, serta menyelesaikan konflik.
- (c) bimbingan karir yaitu bimbingan untuk membantu individu dalam perencanaan, pengembangan dan penyelesaian masalah-masalah karir seperti pemahaman terhadap jabatan dan tugas-tugas kerja, pemahaman kondisi dan kemampuan diri, pemahaman kondisi lingkungan, perencanaan dan pengembangan karir, penyesuaian pekerjaan dan penyelesaian masalah-masalah karir yang dihadapi.
- (d) bimbingan keluarga merupakan upaya pemberian bantuan kepada para individu sebagai pemimpin atau anggota keluarga agar mereka mampu menciptakan keluarga yang utuh dan harmonis, memberdayakan diri secara produktif dapat menciptakan dan menyesuaikan diri dengan norma keluarga, serta berperan atau berpartisipasi aktif dalam mencapai kehidupan keluarga yang bahagia. Bimbingan keluarga juga mampu membantu individu yang akan berkeluarga memahami tugas dan tanggung jawabnya sebagai anggota keluarga sehingga individu siap menghadapi kehidupan berkeluarga.³¹

Ada dua pendapat dari masing-masing tokoh, jika masalah tersebut diatas ada pada diri klien, maka perlu diadakan kegiatan

³¹ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling (dalam berbagai latar kehidupan)* (Bandung: Refika Aditama 2009), hal. 15-17.

bimbingan konseling islam agar klien dapat memecahkan masalahnya. Sehingga dalam kehidupannya tercapai kebahagiaan, serta hilangnya hambatan dan rintangan yang menjadi penghalang dalam kehidupannya.

c. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan bimbingan konseling islam pada dasarnya adalah sejalan dengan maksud dan tujuan syariat islam, yang oleh al-Syatibi di jabarkan menjadi empat tujuan pokok, yaitu: *Pertama*, syariat islam ditegaskan untuk dipahami manusia lil ifham. Kedua, untuk memperkuat manusia dalam ketentuan agama. Ketiga, untuk mengentas manusia dari cengkaman dan tipu daya hawa nafsunya. Keempat untuk mencapai kemaslahatan manusia dunia dan akhiratnya.

Ainur Rohim Faqih membedakan tujuan bimbingan konseling islam dalam dua kategori yaitu tujuan umum dan tujuan khusus, menurutnya tujuan umum bimbingan konseling islam adalah membantu individu dalam mewujudkan potensi dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat.

Sedangkan tujuan khususnya di uraikan menjadi tiga kategori yaitu:

- 1) Membantu individu dalam memahami situasi dan potensi dirinya.
- 2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.

- 3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik, sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.³²

d. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan umum dari layanan bimbingan dan konseling islam menurut Saiful Akhyar dalam buku *Konseling Islami* mengatakan bahwa tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah:

- 1) Secara preventif membantu klien untuk mencegah timbulnya masalah pada dirinya.
- 2) Secara kuratif/korektif membantu untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- 3) Secara preservative membantu menjaga situasi dan kondisi dirinya yang kurang baik agar jangan sampai kembali tidak baik (menimbulkan kembali masalah yang sama).
- 4) Secara developmental membantu menumbuh kembangkan situasi dan kondisi dirinya yang cukup baik agar menjadi lebih baik secara berkesinambungan, sehingga menutup kemungkinan untuk munculnya kembali masalah dalam kehidupannya.³³

e. Langkah-Langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam bimbingan dan konseling islam ada beberapa langkah yang harus di lakukan antara lain:

³² Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam* (Surabaya: Dakwah digital press, 2009), hal. 13.

³³ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami* (Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007), hal. 111-115.

1) Langkah identifikasi masalah

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

2) Langkah diagnosis

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya.

3) Langkah prognosis

Langkah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah

4) Langkah Terapi

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

5) Langkah Evaluasi dan Follow Up

Langkah ini di maksudkan untuk mengatakan sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah follow up atau tindak lanjut, di lihat perkembangannya selanjutnya dalam jangka yang lebih jauh.³⁴

2. Teknik Relaksasi

a. Pengertian Relaksasi

Jacobson memberikan pengertian sebagai berikut “Relaksasi adalah terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang sampai pada keadaan relaks pada otot otot, jika seseorang berada dalam keadaan

³⁴ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam* (Surabaya: Dakwah digital press, 2009), hal. 39.

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.³⁵

Wolpe memberikan pengertian sebagai berikut: “Wolpe memberikan dan pembayangan situasi yang membuat santai seperti: duduk di pinggir danau atau berjalan-jalan ditaman yang indah, hal yang penting adalah klien mencapai keadaan tenang dan damai.

Dari kedua pengertian diatas dapat disimpulkan, bahwa relaksasi adalah terapi untuk membawa klien sampai keadaan tenang dengan pemikiran situasi-situasi yang membuat santai sehingga berkurang timbulnya reaksi emosi yang menggelora.

Menurut Beeh dkk, relaksasi adalah salah satu dalam terapi prilaku. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot-otot akeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot.³⁶

Kaitannya dengan Terapi agama (Islam) maka terapi relaksasi ini merupakan terapi dalam rangka mengatasi stres, agar klien dapat menyesuaikan diri dalam keadaan tenang dan menurunkan reaksi emosi, karena langkah pertama untuk mengurangi stres adalah bersantai dan tenang.³⁷

³⁵ Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikotrapi. Cet III* (Jakarta : Gunung Mulia, 2000), hal. 207.

³⁶ Suryani, *Pengertian relaksasi* (Jakarta: Arcan, 1993), hal.76.

³⁷ John Powell S J, *10 Laku Hidup bahagia* (Yogyakarta: Kanisius, 1992), hal.78.

Keadaan tenang dalam perwujudan dari keadaan yang senantiasa tunduk kepada Allah. Firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 45 :

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya: *Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu`*,³⁸

b. Tujuan Melakukan Teknik Relaksasi

Tujuan dari terapi Relaksasi ini adalah mengajarkan pada klien untuk mencapai keadaan tenang dan damai, santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit keemasan yang dibayangkan, klien di ajari bagaimana mengendurkan segenap otot-otot bagian tubuh.

Menurut masters, el al (1987) manfaat atau efek dari melakukan relaksasi adalah:³⁹

- 1) Meningkatkan pemahaman mengenai ketegangan otot
- 2) Meningkatkan untuk menguasai kegiatan yang terjadi dengan sendirinya
- 3) Meningkatkan kemampuan untuk menguasai ketegangan otot
- 4) Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, meliputi pemusatan perhatian atau konsentrasi.
- 5) Berkurangnya ketegangan otot
- 6) Berkurangnya perasaan bergelora
- 7) Berkurangnya perasaan cemas dan emosi lain yang negatif
- 8) Berkurangnya kekhawatiran.

³⁸ Departemen Agama R.I Al-Qur'an dan Terjemahan, hal 16.

³⁹ Singgih D Gunnarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* hal. 211.

c. Dasar Umum Untuk Melaksanakan Teknik Relaksasi

Dasar umum untuk melaksanakan relaksasi ini diberikan oleh Bernstein dan Given sebagai berikut :

- 1) Mengajarkan klien bagaimana merenggangkan otot
- 2) Klien mulai merenggangkan otot setelah terapis atau konselor mengatakan sekarang. Peregangan di pertahankan selama timbulnya perasaan karena peregangannya dengan ucapan yang tepat.
- 3) Klien mengendorkan peregangan dan memulai relaks sebagai pengganti perasaan tegang, pakailah ucapan-ucapan yang tepat untuk membantu klien mengarahkan perhatian secara langsung agar merasakan relaks (yang disertai perasaan nyaman) selama kira-kira 30-40 detik.
- 4) Ulangi siklus peregangan pengendoran pada otot yang sama tetapi beri waktu sedikit lebih banyak untuk merasakan relaks, yakni sekitar 40-50 detik.
- 5) Meminta klien untuk memberikan tanda misalnya dengan mengangkat jari kalau ototnya tidak sepenuhnya relaks, dalam keadaan demikian dapat diulang.
- 6) Sering kali terjadi jika klien diminta melakukan peregangan pada suatu kelompok otot, kelompok otot lain akan terpengaruh dan ikut tegang, karena itu setelah latihan pertama, kepada klien diminta hanya merenggangkan pada kelompok otot yang diminta dan mencegah agar kelompok otot lain tidak terpengaruh.

7) Pengulangan langkah-langkah tersebut diatas untuk kelompok otot yang lain sampai ke 14 kelompok otot telah dilakukan.⁴⁰

Menurut Herbert Benson dan William Proctor 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 kata ini diucapkan dalam hati saat menghembuskan nafas secara normal, misalnya, lafadz Allah, bacaan Tasbih dan bacaan Sholawat. Jadi memilih kata yang bermakna pribadi untuk menjadikan fokus dapat berfungsi : pertama, dapat mengaktifkan keyakinan diri dan manfaat yang menyertainya dengan memberikan dengan efek memenangkan yang lebih besar pada pikiran. Kedua, meningkatkan keinginan diri untuk menggunakan teknik tersebut.

2) Mengatur posisi yang nyaman

Relaksasi dapat dibangkitkan dengan sikap duduk apapun selama tidak mengganggu pikiran dan mendatangkan ketegangan dan 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.

⁴⁰ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikotrapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal. 209.

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 mulailah 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

Selain pengulangan kata, frase, doa, sikap pasif adalah aspek penting untuk membangkitkan respon relaksasi. Saat duduk dengan tenang, mengulang-ulang frase atau doa dalam hati berbagai macam pikiran akan mulai melawan, akan tetapi kunci untuk mengatasi gangguan ini adalah dengan tidak memperdulikannya.

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 selama melakukan relaksasi, tidak perlu dipersoalkan, gangguan-gangguan ini wajar.

7) Lanjutkan untuk jangka waktu tertentu

Praktekkan teknik ini selama 10 menit, akan tetapi jangan mengukur sesi ini dengan mengukur waktu (timer) alarm, alat ini akan mengejutkan dan pengaruh mengganggu sikap pasif. setelah selesai, duduklah dengan tenang masih dengan mata terpejam kurang lebih 2 menit. hentikan pengalangan kata atau doa, biarkan pikiran lain masuk dalam kesadaran, lalu bukalah mata perlahan-lahan dan duduk tenang kurang lebih 2 menit lagi, jika langsung berdiri mungkin akan terasa sedikit pusing akan tetapi tidak berbahaya.

8) Praktekkan ini 2 hari sekali

Teknik ini paling berhasil ketika perut dalam keadaan kosong, dengan alasan bahwa selama relaksasi aliran darah dialirkan kekulit dan otot-otot lengan dan kaki, mungkin pula ke otak dan menjauhi daerah perut, akibatnya akan bersaing dengan proses pencernaan makanan.⁴¹

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik relaksasi pernafasan menurut Priharjo dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Ciptakan lingkungan yang tenang
- 2) Usahakan tetap rileks dan tenang
- 3) Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3,4,5
- 4) Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks

⁴¹ Herbert Benson dan William Proctor, *Dasar-Dasar Respon Reaksasi, Terjemahan Nur Hasan Cet.ke-1* (Bandung: Kaifah, 2000), hal. 169-185.

- 5) Ketika menghembuskan nafas, hitung sampai empat atau lima lagi, usahakan agar tetap konsentrasi atau mata sambil di pejam
- 6) Cobalah bernafas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut, hembuskan nafas dari mulut dengan lembut
- 7) Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali⁴²

3. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres yang menimpa begitu banyak orang adalah suatu keadaan batin yang meliputi kekhawatiran akibat perasaan seperti takut, tidak aman, ledakan perasaan yang berlebihan, cemas dan berbagai tekanan lainnya, yang merusak keseimbangan tubuh. Ketika seseorang menderita stres, tubuhnya bereaksi dan membangkitkan tanda bahaya, sehingga memicu terjadinya beragam reaksi biokimia di dalam tubuh: kadar adrenalin dalam aliran darah meningkat: gula, kolesterol dan asam-asam lemak tersalurkan kedalam aliran darah; tekanan darah meningkat dan denyutnya mengalami percepatan. Ketika glukosa tersalurkan ke otak, kadar kolesterol naik dan semua ini memunculkan masalah bagi tubuh. Oleh karenanya stres mampu mengubah fungsi-fungsi normal tubuh.⁴³

Menurut Jingga Gemilang stres adalah suatu kondisi yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan atau sumber daya yang terkait dengan apa yang di hasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya di pandang tidak pasti dan penting. Atau juga beban

⁴²Safety National, *Manajemen Stres*, (Jakarta: EGC, 2003), hal. 70

⁴³ Kholil lur Rochman, *Kesehatan mental* (Purwokerto: STAIN Press, 2010), hal. 104.

rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat.⁴⁴ Menurut Iyus Yosep stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “stingere” yang berarti “keras” (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce* dan *stres*. Abad ke-17 istilah *stres* diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan atau penderitaan. Pada abad ke-18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang keras berpusat pada benda dan manusia, terutama kekuatan mental manusia.⁴⁵

Menurut Indra Bastian, pendidikan akademik adalah pendidikan tinggi yang terutama diarahkan pada penguasaan ilmu pengetahuan dan pengembangan.⁴⁶

Menurut Darmanto Djodibroto akademik adalah bentuk perguruan tinggi yang menyelenggarakan program pendidikan profesional dalam satu cabang ilmu pengetahuan atau sebagian cabang ilmu pengetahuan, teknologi atau kesenian tertentu.

Stres akademik diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis dan performansi belajarnya. Stres akademik yang dialami siswa berkaitan dengan (1) tekanan

9. ⁴⁴ Jingga Gemilang, *Manajemen Stres & Emosi* (Yogyakarta: Mantra Books, 2013), hal.

⁴⁵ Iyus Yosep, *Keperawatan jiwa* (Bandung: Refika Aditama, 2009), hal. 45.

⁴⁶ Indra Bastian, *Akutansi Pendidikan* (Yogyakarta: Erlangga, 2006), hal. 28.

akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi kelas) dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya.⁴⁷

Jadi kesimpulan stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang di miliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Kholil Rochman setidaknya ada tiga faktor utama pemicu munculnya stres yaitu:

- 1) Faktor perilaku, faktor ini muncul ketika seseorang menjumpai stresor dalam lingkungannya ada dua karakteristik pada stresor tersebut yang akan mempengaruhi reaksinya terhadap stresor yaitu: berapa lamanya (*duration*) ia harus menghadapi *stressor* itu dan berapa terduganya stresor itu (*predictability*)
- 2) Faktor psikologis. Ada tiga faktor psikologis yang terlihat disini, pertama, *perceived control* yaitu keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai stresor itu. Orang dengan *internal locus of control* (peristiwa yang terjadi sangat di pengaruhi oleh perilakunya) cenderung lebih mampu mengatasi stres dengan orang

⁴⁷ <http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/faktor-penyebab-stress-di-sekolah.html>
Diakses pada tanggal 25 April 2014

dengan *external locus of control* (peristiwa yang terjadi tergantung pada nasib, keberuntungan atau orang lain). Kedua, *learned helplessness* adalah reaksi tidak berdaya akibat seringnya mengalami peristiwa yang berada di luar kendalinya. Produk akhirnya adalah *motivational deficit* (menyimpulkan bahwa semua upaya adalah sia-sia), *cognitive deficit* (kesulitan mempelajari respon yang dapat membawa hasil yang positif) dan *emotional deficit* (rasa tertekan karena melihat bahwa ia tidak dapat berbuat apa-apa dan situasinya tak terkendalkan lagi), dan ketiga *hardiness* (keberanian, ketangguhan) dari tiga aspek tersebut dapat di simpulkan bahwa seseorang dapat mengendalikan atau mempengaruhi yang terjadi padanya, komitmen, keterlibatan dan makna pada apa yang di lakukannya hari demi hari, dan fleksibel untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, seakan-akan perubahan merupakan tantangan untuk pertumbuhannya.

- 3) Faktor sosial, peristiwa penting dalam kehidupan seperti pernikahan atau kehilangan pekerjaan merupakan *stressor social* yang berpengaruh. Ternyata tugas rutin sehari-hari juga berpengaruh terhadap kesehatan jiwa, dukungan sosial turut bereaksi seseorang dalam menghadapi stres. Dukungan sosial mencakup dukungan emosional.⁴⁸

⁴⁸ Kholil lur Rochman, *Kesehatan mental* (Purwokerto: STAIN Press, 2010), hal. 116 - 118

Bisa disimpulkan bahwa stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

1) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

(a) Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

(b) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

(c) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

(a) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

(b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

(c) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua dan diabaikan teman-teman sebayanya.

(d)Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terampil dan serba bisa.

Firman Allah dalam Al-Qur'an:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَدَشِّرَ الصَّابِرِينَ ﴿٥٥﴾

Dan sungguh kami akan berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqoroh :155).⁴⁹

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾
إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

“sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan solat, yang mereka itu tetap mengerjakan solat.” (QS. 70:19-23)⁵⁰

Setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seorang remaja. Namun, tidak semua mengadakan

⁴⁹ Al-Qof, Al Qur'an dan Terjemah di revisi terjemah oleh lajnah penfshih mushaf Al Qur'an Kementerian agama repoblik Indonesia, (Bandung: CV Fokusmedia), Hal. 24.

⁵⁰ Al-Qof, Al Qur'an dan Terjemah di revisi terjemah oleh lajnah penfshih mushaf Al Qur'an Kementerian agama repoblik Indonesia, (Bandung: CV Fokusmedia), Hal. 569.

adaptasi dan mampu menanggulangnya, sehingga timbul keluhan-keluhan kejiwaan antara lain stres akademik.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Adapun dapat dijelaskan beberapa penelitian terdahulu yang relevan antara lain adalah sebagai berikut:

1. BIMBINGAN KONSELING DENGAN TERAPI RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA PADA SANTRI DI PONPES DARUL ARQOM WONOCOLO SURABAYA

Nama : Abdullah

NIM : B03206019

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Tahun : 2010

Universitas : Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dalam penelitian ini adalah seorang santri di pondok pesantren darul arqom Wonocolo Surabaya, berdasarkan informasi yang peneliti dapat dari pengurus pondok pesantren tersebut bahwasanya beberapa santri mengalami kecemasan berbicara sehingga ketika kultum di depan orang banyak atau di depan para jama'ah solat subuh sampai tidak keluar suara, gemetar di sebagian organ tubuhnya dan keringat dingin yang membasahi seluruh tubuhnya.

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan teknik relaksasi sedangkan perbedaannya terletak pada permasalahan dimana pada penelitian ini untuk mengatasi kecemasan berbicara dan menggunakan

metode penelitian menggunakan kualitatif sedangkan peneliti kali ini untuk menangani stres akademik, menggunakan metode kuantitatif.

2. TEKNIK DERECTIVE COUNSELING DALAM MENGATASI SEORANG REMAJA YANG STRES DI YAYASAN PONDOK PESANTREN SUNAN DRAJAT LAMONGAN

Nama : Andik dwi Prayetno

NIM : B03302028

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Tahun : 2007

Universitas : Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dalam penelitian ini adalah seorang remaja bernama Nasrudin (nama samaran) remaja yang alamat asalnya desa Takerharjo Solokuro Lamongan dan sekarang menjadi santri di pondok pesantren sunan Drajat Lamongan. Awal mulanya klien adalah remaja yang normal dan baik-baik seperti remaja lainnya, bahkan ia bisa di katakan sebagai remaja yang terhormat di tempat kelahirannya. Namun karena ia dari kecil sudah di tinggal mati oleh orang tuanya ia merasakan bahwa orang-orang yang ada di sekitarnya sudah tidak memperhatikannya seperti orang lain yang memberi perhatian kepada anak-anaknya, sehingga ia sering merenung dan merasa iri kepada teman-temannya.

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama meneliti seorang remaja yang mengalami stres dan juga sama-sama peneliti di sebuah lembaga pendidikan. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian

menggunakan kualitatif sedangkan peneliti kali ini menggunakan metode kuantitatif.

3. STRES PADA SISWA SMAN 3 SEMARANG DITINJAU DARI EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN JENIS KELAS

Nama : Nurmalitasari Indah Wisantyo

NIM : M2A606062

Jurusan : Psikologi

Tahun : 2010

Universitas : Universitas Diponegoro Semarang

SMAN 3 Semarang memiliki tiga jenis kelas yaitu jenis kelas regular, olimpiade dan akselerasi, tiap jenis kelas memiliki karakteristik yang berbeda berdasarkan hasil survey melalui angket kepada siswa kelas olimpiade, didapatkan data bahwa 36 siswa di kelas merasa jenuh dan monoton, di tuntut, dikekang, memiliki banyak tugas dan ulangan.

Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang stres akademik . sedangkan dalam perbedaannya adalah pada terapi atau teknik yang dipakai dalam penelitian tersebut.

4. HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN DAYA TAHAN STRES MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA (Study Kasus pada Mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)

Nama : Dady Sugiarto

NIM : 08220042

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Tahun : 2012

Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Daya tahan stres merupakan mengenai bagaimana mahasiswa merespon sesuatu karena situasi adalah sesuatu yang tidak dapat mahasiswa kendalikan, bagaimana mahasiswa menanggapi situasi apakah kalah dengan situasi, menghindari atau bahkan lari dari situasi tidak menyenangkan tersebut atukah bertahan dan bangkit dari situasi tersebut.

Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang stres yang dialami seorang pelajar dalam menempuh pendidikan. Sedangkan dalam perbedaannya adalah penelitian yang membahas seorang mahasiswa, sedangkan dalam penelitian ini adalah seorang pelajar SMK.

5. BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM DENGAN TERAPI RELAKSASI DALAM MENGATASI DEPRESI SEORANG KARYAWAN DI PERUMAHAN PERMATA ALAM PERMAI SIDOARJO

Nama : Roy Budi Akbar

NIM : BO 3398086

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Tahun : 2004

Universitas : Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Orang yang kehilangan jabatan berarti orang yang kehilangan kekuasaan dan kekuatan, akan berdampak terhadap gangguan keseimbangan mental-emosional dengan manifestasi berbagai keluhan fisik, kecemasan

dan menjadi depresi. Keluhan-keluhan tersebut di sertai dengan perubahan sikap dan perilaku, merupakan kumpulan gejala yang di sebut sindrom pasca kuasa.

Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan terapi relaksasi dalam menangani masalah yang di teliti, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah metodenya.