



**KONSELING ISLAM DENGAN CERITA  
ISLAMI DALAM MEREDUKSI STRES  
AKADEMIK TERHADAP SISWI SEKOLAH  
DASAR DI SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :  
**Durrotun Nafisa**  
**NIM. B03217011**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2021**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim.*

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Durrotun Nafisa

NIM : B03217011

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Pulo Tegalsari Mahasiswa 2, Surabaya.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah diajukan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 5 April 2021



**Durrotun Nafisa**

**NIM. B03217011**

## **PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING**

Nama : Durrotun Nafisa  
NIM : B03217011  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Konseling Islam Dengan Cerita Islami  
Dalam Mereduksi Stres Akademik  
Terhadap Siswi Sekolah Dasar Di  
Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 5 April 2021

Menyetujui

Pembimbing,



**Dr. H. Rudy Al-Hana, M.Ag**

**NIP.196803091991031001**

# LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Disusun Oleh:  
Durrotun Nafisa  
B03217011

*Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi*  
Surabaya, 30 April 2021

*Mengesahkan*  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Tim Penguji

Penguji I

Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag  
NIP. 196803091991031001

Penguji II

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si  
NIP. 195902051986032004

Penguji III

Dr. Hj. Raghwan Albaar, M.Fil.I  
NIP. 196303031992032002

Penguji IV

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd  
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 30 April 2021

Dekan.



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag  
NIP. 196307251991031003



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uin-sby.ac.id

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Durrotun Nafisa .....  
NIM : B03217011 .....  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam (BKI) .....  
E-mail address : durrotunnafisa2312@gmail.com .....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi     Tesis     Desertasi

Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Konseling Islam dengan Cerita Islami dalam Mereduksi Stres Akademik Terhadap Siswi Sekolah Dasar di Surabaya**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 November 2021

Penulis

( Durrotun Nafisa )

## ABSTRAK

Durrotun Nafisa, NIM. B03217011, 2021. *Konseling Islam dengan Cerita Islami dalam Mereduksi Stres Akademik Terhadap Siswi Sekolah Dasar di Surabaya.*

Penelitian ini berfokus dalam 2 hal, yaitu Bagaimana Proses Konseling Islam dengan Cerita Islami dalam Mereduksi Stress Akademik Terhadap Siswi Sekolah Dasar di Surabaya?. Dan Bagaimana Pengaruh Konseling Islam dengan Cerita Islami dalam Mereduksi Stres Akademik Siswi Sekolah Dasar di Surabaya?.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian naratif. Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini didapatkan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Kemudian hasil dari pengumpulan di analisa menggunakan teknik analisa deskriptif komparatif.

Dalam penerapannya, konseling dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. *Treatment* dilakukan dengan menayangkan film kartun yang memuat cerita islami.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada diri konseli dengan bukti konseli lebih bersemangat dalam melakukan pembelajaran *online* yang ditunjukkan dengan mengutarakan jargon penyemangat.

**Kata Kunci** : Konseling Islam, Cerita Islami, Stres Akademik.

## ABSTRACT

Durrotun Nafisa, NIM. B03217011, 2021. *Islamic Counseling with Islamic Story in Reducing Academic Stress on Elementary School Students in Surabaya.*

This study focuses on 2 things, namely How is the Process of Islamic Counseling with Islamic Story in Reducing Academic Stress on Elementary School Students in Surabaya ?. And How is the Effect of Islamic Counseling with Islamic Story in Reducing Academic Stress for Elementary School Students in Surabaya ?.

The research method used in this research is a qualitative method with the type of narrative research. The data collection in this study was obtained through interviews, observation and documentation. Then the results of the collection were analyzed using comparative descriptive analysis techniques.

In its application, counseling is carried out through several stages, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and follow-up. Treatment is carried out by showing cartoon films containing Islamic stories.

The results of this study indicate that there are changes in the counselee with evidence that the counselee is more enthusiastic in doing online learning which is shown by expressing encouraging jargon.

**Keywords : Islamic Counseling, Islamic Story, Academic Stress.**

## DAFTAR ISI

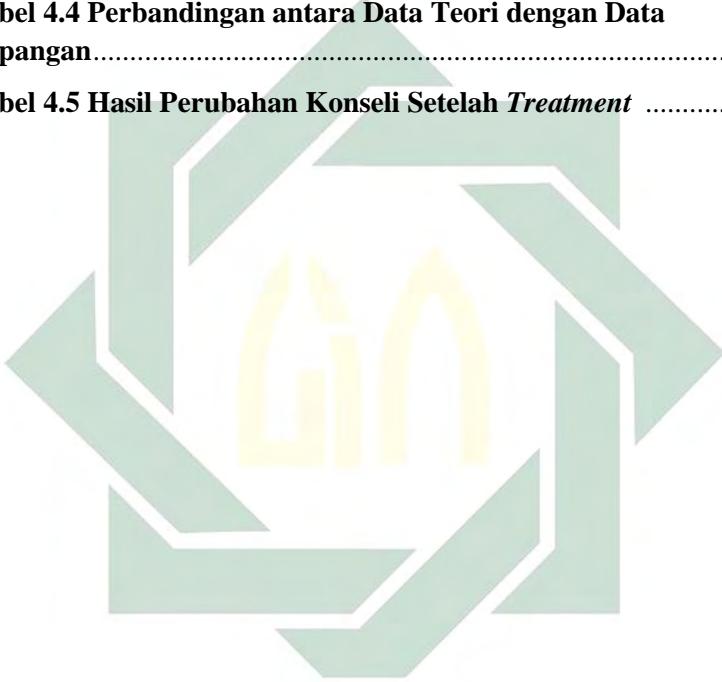
<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>10</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>10</b>
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>11</b>
<b>E. Definisi Konsep .....</b>	<b>12</b>
<b>F. Sistematika Pembahasan .....</b>	<b>20</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>22</b>
<b>A. Kerangka Teoritik.....</b>	<b>22</b>
<b>1.Konseling Islam.....</b>	<b>22</b>
<b>2.Cerita Islami.....</b>	<b>34</b>
<b>3.Stres Akademik.....</b>	<b>44</b>
<b>4.Konseling Islam dengan Cerita Islami dalam Mereduksi Stres Akademik .....</b>	<b>52</b>



B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	57
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>61</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	61
B. Lokasi Penelitian .....	62
C. Jenis dan Sumber Data .....	63
D. Tahap-tahap Penelitian.....	65
E. Teknik Pengumpulan Data .....	70
F. Teknik Validitas Data .....	73
G. Teknik Analisis Data .....	73
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>76</b>
A. Gambaran Umum Subyek .....	76
B. Penyajian Data.....	84
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) .....	102
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>109</b>
A. Simpulan.....	109
B. Saran dan Rekomendasi .....	110
C. Keterbatasan Penelitian.....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>112</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1 Materi Cerita 1.....</b>	<b>92</b>
<b>Tabel 4.2 Materi Cerita 2.....</b>	<b>95</b>
<b>Tabel 4.3 Materi Cerita 3.....</b>	<b>98</b>
<b>Tabel 4.4 Perbandingan antara Data Teori dengan Data Lapangan.....</b>	<b>103</b>
<b>Tabel 4.5 Hasil Perubahan Konseli Setelah <i>Treatment</i> .....</b>	<b>106</b>



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1 Langkah-langkah cerita islami .....</b>	<b>44</b>
<b>Gambar 2.2 Langkah-langkah konseling islam dengan cerita islami dalam mereduksi stres akademik .....</b>	<b>57</b>
<b>Gambar 4.1 Daftar Sekolah Dasar (SD) atau Sederajat di Kelurahan Wonokromo .....</b>	<b>77</b>
<b>Gambar 4.2 Peta Konsep Prognosis .....</b>	<b>89</b>
<b>Gambar 4.3 Penyanggahan Materi Cerita 1 .....</b>	<b>94</b>
<b>Gambar 4.4 Penyanggahan Materi Cerita 2 .....</b>	<b>97</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Saat ini dunia sedang dihadapkan oleh sebuah virus pandemi. Virus SARS CoV-2 atau dalam bahasa Inggris disebut dengan *coronavirus disease 2019*, yang kemudian disingkat menjadi COVID-19. Di Indonesia sendiri, virus pandemi ini telah mengakibatkan beberapa dampak dalam semua bidang, tak terkecuali dalam bidang pendidikan.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Makarim mengambil keputusan untuk mengalihkan pembelajaran yang semula bertatap muka secara langsung di Sekolah menjadi di rumah saja.<sup>2</sup> Pembelajaran di rumah dilakukan melalui jaringan internet (*online*) atau yang biasa kita kenal dengan sekolah daring (dalam jaringan).

Dalam proses pelaksanaannya pembelajaran daring ini masih terdapat kendala yang dihadapi oleh peserta didik. Sebagian siswa merasakan cemas dan tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru

---

<sup>2</sup> Saskia Rosita Indasari,dkk, *Buku Saku Dukungan Psikososial Bagi Guru & Siswa Tangguh di Masa Pandemi COVID-19*, (Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia, 2020), hal 1

membuat siswa merasa stres dalam menjalani kegiatan pembelajaran daring ini.<sup>3</sup> Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidak-sinkronan antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu.<sup>4</sup> Stres dapat dialami oleh siapapun, tidak terkecuali peserta didik TK, SD, SMP, SMA, atau bahkan Mahasiswa di perguruan tinggi.<sup>5</sup>

Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi<sup>6</sup>

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ  
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : *“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan beritakanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”*.<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup> Dwi Hardani Oktawirawan, *“Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19”*, Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(2), Juli 2020, hal 541

<sup>4</sup> Mufadhal Basseli, Ifdil, dan Nikmarijal, *“Konsep Stres Akademik Siswa”*, Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol.5 No.3, 2017, hal 144

<sup>5</sup> Suyono Triono dan Dany M.Handarini, *“Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA”*, Jurnal Pendidikan Humaniora, Vol.4, No.2, hal 116

<sup>6</sup> Al-Qur'an dan Terjemahan, (Bandung: Sygma exagrafika), hal 24

<sup>7</sup> *Ibid*

Ayat diatas menjelaskan bahwa hakikat kehidupan dunia diantaranya ditandai oleh keniscayaan dengan adanya cobaan yang berbagai macam.<sup>8</sup> Namun, ayat tersebut juga telah menjelaskan bahwa kadar ujian yang diberikan oleh-Nya hanya sedikit dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan kepada manusia. Sehingga, setiap makhluk yang diuji akan mampu melewatinya.<sup>9</sup>

Sedangkan, Stres akademik merupakan kondisi stres yang diakibatkan dari proses belajar mengajar. Seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, dan lain sebagainya.<sup>10</sup>

Peserta didik jenjang sekolah dasar merupakan masa transisi dari taman kanak-kanak (TK) dan merupakan masa dimana anak masih senang bermain. Tak ayal jika terdapat siswa-siswi sekolah dasar yang enggan untuk bersekolah. Sekitar 25% anak-anak pada rentang usia 5-6 tahun dan 10-11 tahun menolak hadir di

---

<sup>8</sup> M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Kesenian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera hati, 2002), hal 364

<sup>9</sup> *Ibid*, hal 365

<sup>10</sup> Yuli Nurmallasari, Yusi Riksa Yustiana, dan Ilfiandra, "*Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik*", Jurnal hal 76

sekolah walaupun anak tersebut termasuk anak cerdas.<sup>11</sup> Sebagian dari mereka menolak hadir di sekolah tanpa adanya alasan dan perlawanan, tetapi sebagian lagi memberikan alasan yang terkadang menyebabkan kemarahan bagi orangtua.<sup>12</sup>

Dalam masa pandemi seperti sekarang ini, dimana metode pembelajaran konvensional tatap muka dialihkan di rumah saja melalui pembelajaran dalam jaringan (daring), stres akademik yang mengakibatkan perilaku menolak sekolah diperlihatkan dengan bermalas-malasan untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mereka. Sehingga terkadang mereka mengumpulkan hasil pengerjaan tugas di luar waktu yang telah ditentukan oleh guru.

Bahkan tak jarang membuat orangtua mereka untuk berinisiatif *menghandle* tugas sang anak agar tetap memenuhi *target* yang ada. Hal ini membuat peserta didik menjadi tidak terlibat dalam proses pembelajaran sebagaimana mestinya yang penuh usaha, bersemangat,

---

<sup>11</sup> Monica Sri Sunaringsih dan Linda Wati, “*Studi kasus : Terapi Bermain Memfasilitasi Perubahan Perilaku Menolak Sekolah*”, Jurnal Muara Ilmu Sosial dan Seni, Vol.3, No.1, April 2019, hal 106

<sup>12</sup> *Ibid*

menggerakkan sesuatu dengan sungguh-sungguh, dan penuh antusias, fokus, serta berkonsentrasi.<sup>13</sup>

Kemudian dalam masa pembelajaran daring ini tekanan sosial lebih rentan didapati oleh peserta didik. Tekanan sosial emosional meliputi emosi takut dan cemas terhadap situasi saat ini, kemudian dihindari rasa bosan yang dikarenakan selalu berada di rumah dan tidak dapat melakukan kegiatan di luar rumah dengan bebas seperti semula.<sup>14</sup>

Hal ini terjadi pada konseli yang bernama Dini (nama samaran). Dini merupakan siswi Sekolah Dasar (SD) X yang berada di daerah Pulo Wonokromo, Surabaya. Dini sering memperlihatkan bentuk stres akademik seperti prokrastinasi. Apabila diajak untuk mengerjakan tugas sekolahnya, Dini sering menghindar dari sang ibu. Seringkali ia lebih memilih pergi ke rumah teman yang berada di samping rumahnya untuk bermain.

---

<sup>13</sup> Anindya Sari Khairunnisa, "Hubungan Antara Stres Akademik dan Student Engagement pada Siswa Sekolah Dasar", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018, hal 6

<sup>14</sup> Saskia Rosita Indasari,dkk, "*Buku Saku Dukungan Psikososial Bagi Guru & Siswa Tangguh di Masa Pandemi COVID-19*", (Wahana Visi Indonesia: Tangerang Selatan, 2020), hal 2



Ia juga sering bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas.

Adapun tugas yang diterima olehnya dengan berbagai macam metode seperti tugas Lembar Kerja Siswa (LKS), *link/ google form*, prakarya, dan video. Apapun metode tugas yang didapatkannya, ia seringkali malas untuk mengerjakannya, terlebih lagi dalam pengerjaan tugas berbasis video. Membutuhkan tenaga ekstra untuk membujuk Dini agar mau mengerjakan tugas yang berbasis video. Apabila proses membujuk gagal, orangtua Dini terpaksa mengumpulkan tugas video diluar waktu yang telah ditentukan. Sedangkan untuk tugas non video, apabila Dini enggan mengerjakan, sang ibu terpaksa *menghandle* dengan cara, beliau yang mengerjakan ataupun menyuruh kakaknya Dini untuk mengerjakan tugasnya Dini.

Dan apabila Dini minat untuk mengerjakan tugasnya, seringkali ia kurang berkontribusi. Maksudnya, ia sering bermalas-malasan untuk membaca pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh gurunya. Ketika diminta untuk membaca sendiri, Dini seringkali terlihat ragu-ragu dan menjawab bahwa ia tidak bisa melakukannya. Ditambah selama proses pembelajaran ia

yang sering kehilangan fokus dan mengalami sakit kepala.<sup>15</sup> Konseli juga mengungkapkan bahwa pembelajaran daring membuatnya bosan.

Kondisi yang demikian tidak boleh dibiarkan begitu saja, perlu dilakukannya penanganan khusus. Penanganan khusus tersebut bisa dilalui dengan layanan Bimbingan konseling islam. Layanan bimbingan dan konseling islam merupakan upaya untuk menolong peserta didik dalam mereduksi atau menyelesaikan permasalahan yang dialaminya.

Munculnya layanan Bimbingan dan konseling dalam kehidupan merupakan respon terhadap pentingnya memfasilitasi perkembangan konseling secara optimal. Maksudnya adalah memberikan kemudahan melalui pemahaman diri dan lingkungan yang tepat, pengarahan, dan pengembangan diri sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.<sup>16</sup>

Cerita juga dapat menjadi teknik dalam proses bimbingan konseling islam. Karena dengan cerita dapat

---

<sup>15</sup> Hasil Observasi pada tanggal 1 Februari 2021

<sup>16</sup> M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2019), hal 1

membangkitkan suasana yang menyenangkan.<sup>17</sup> Mengingat dunia anak merupakan dunia bermain, dan anak bermain sambil belajar karena hal tersebut membuat kondisi anak penuh dengan semangat dan keceriaan.<sup>18</sup> Dalam dunia pendidikan, cerita dapat menjadi metode pembelajaran. Bercerita juga dapat menghilangkan rasa bosan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas.<sup>19</sup>

Dalam penyampaian cerita tidak harus dalam sajian bahan pelajaran yang utuh.<sup>20</sup> Cerita dapat disampaikan dengan media selain buku yaitu dengan menggunakan boneka ataupun menggunakan media audio-visual.<sup>21</sup> Media audio-visual merupakan media yang mengandalkan dua dalam manusia yakni indera

---

<sup>17</sup> Sabil Risaldy, *Bermain, Bercerita, dan Menyanyi Bagi Anak Usia Dini*, (Jakarta: Luxima, 2015), hal 68

<sup>18</sup> *Ibid*

<sup>19</sup> Miya Sahara, "Implementasi Metode Cerita Islami dalam Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam di MI Al-Mursyidah Mancilan Mojoagung Jombang", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung, 2018, hal 21

<sup>20</sup> Ana Rahmawati dan Ali As'ad, "Penguatan Pendidikan Karakter Dengan *Qashash Al-Qur'an*", *Jurnal Tarbawi* Vol.15, No.1, Januari-Juni 2018, hal 43

<sup>21</sup> A. A. Ayu Dwinta Putri, "Penerapan Metode Bercerita Menggunakan Media Audio-Visual untuk Meningkatkan Pemahaman Anak Usia Dini Mengenai Bencana Alam", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, Vo.7, N0.3, 2019, hal 247

pendengaran dan penglihatan. Media audio-visual adalah jenis media yang paling lengkap, seperti televisi, film, video, tape, dan film TV *recording*.<sup>22</sup>

Adapun cerita islami yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Riko The Series, Episode 08 “Sekolah *Online*”.
2. Nussa Official, Episode “Di Rumah Aja”.
3. Upin dan Ipin, Episode “Seronoknya Membaca”.

Maka dengan demikian, peneliti bertugas untuk memberikan pengalaman belajar yang baru terhadap siswa/ siswi. Sehingga siswa/ siswi dapat memilah tokoh mana yang dijadikan contoh olehnya dan akan terus ia ingat serta terapkan dalam kehidupannya. Selain itu, juga membuat peserta didik lebih terarah dalam berperilaku dan bertindak.

Dari uraian dan pemikiran tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan fenomena diatas sehingga dapat memberikan kesimpulan apakah Konseling Islam dengan Cerita Islami dapat mereduksi stres akademik peserta didik.

---

<sup>22</sup> Riga Zahara Nurani, Fajar Nugraha, dan Geri Syahril Sidik, “*Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Menyimak Dongeng di Era Digital*”, Jurnal Pendidikan Dasar, Vol.10, No.2, Juli 2018, hal 81

Maka penelitian ini akan diberi judul “**Konseling Islam Dengan Cerita Islami Untuk Mereduksi Stres Akademik Terhadap Siswi Sekolah Dasar Di Surabaya**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan beberapa masalah, yaitu:

1. Bagaimana proses konseling islam dengan cerita islami untuk mereduksi stres akademik siswi sekolah dasar di Surabaya?
2. Bagaimana hasil konseling islam dengan cerita islami untuk mereduksi stres akademik siswi sekolah dasar di Surabaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dengan adanya rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui proses dan tahapan konseling islam dengan cerita islami untuk mereduksi stres akademik siswi sekolah dasar.
2. Mengetahui perubahan yang terjadi setelah adanya proses konseling islam dengan cerita islami untuk mereduksi stres akademik siswi sekolah dasar.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian secara umum, hendaknya meninggalkan manfaat teoritis atau praktis kepada para pembacanya. Berikut adalah manfaat dari penelitian ini:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini terdapat sumbangsih secara teoritis terhadap pembaca yang berkaitan dengan Konseling Islam, Cerita Islami, dan Stres Akademik.
- b. Dapat menjadi pedoman bagi penelitian selanjutnya terhadap permasalahan yang sejenis atau aspek lain yang ada dalam penelitian ini.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu klien dalam mengurangi rasa stres yang dihadapinya.
- b. Diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam memberikan layanan konseling bagi peneliti.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terkait proses konseling islam dengan cerita islami dalam mereduksi stres akademik bagi peneliti maupun bagi peneliti selanjutnya.

## E. Definisi Konsep

### 1. Konseling Islam

*Al-Irsyad* atau *Al-Istisyarah* adalah istilah Konseling dalam literatur bahasa Arab dan *Attaujih* istilah Arab dari kata Bimbingan. Sehingga, Bimbingan dan Konseling dalam konteks bahasa Arab disebut dengan *At-taujih wa Al-Irsyad* atau bisa juga *At-taujih wa Al-Istisyarah*.<sup>23</sup>

Kata *Irsyad* secara etimologi memiliki arti *al-huda, ad-dalah* yang berarti petunjuk. Sedangkan kata *Al-Istisyarah* berarti *talaha min al-mansyurah/an-nasihah* yaitu meminta sebuah nasihat atau konsultasi.<sup>24</sup>

Achmad Mubarak menjelaskan bahwa konseling dalam sejarah islam dikenal dengan istilah *hisbah*. Yang berarti memerintahkan individu (klien) untuk melaksanakan perbuatan baik yang telah ditinggalkannya dan menahan perilaku buruk yang masih gamblang dilakukannya, serta mendamaikan permusuhan.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> M. Fuad Anwar, “*Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*”, (Yogyakarta: Deepublish, 2019), hal 15

<sup>24</sup> *Ibid*

<sup>25</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana, 2017), hal 10

Kemudian Samsul Munir Amin dalam bukunya yang berjudul “Bimbingan dan Konseling Islam” mendefinisikan bahwa Bimbingan konseling islam merupakan suatu bentuk pertolongan yang diperuntukkan kepada konseli secara kontinu dan sistematis. Supaya individu bisa mengeksplorasi kemampuan atau fitrah beragama yang ada pada dirinya secara optimal dengan cara memahami nilai-nilai yang ada dalam al-qur’an. Dengan demikian, ia dapat hidup sejalan dengan tuntutan agama yang termuat dalam al-qur’an serta hadits.<sup>26</sup>

Dari pemaparan diatas, dapat dipahami bahwa bimbingan konseling islam merupakan suatu bentuk bantuan kepada individu (klien) dengan mengembangkan potensi yang ada sesuai dengan ajaran agama. Adapun penerapan konseling islam dalam penelitian ini menggunakan cerita islami berbasis video/ film.

## **2. Cerita Islami**

Cerita merupakan salah satu bentuk karya sastra yang bisa dinikmati dengan cara membacanya

---

<sup>26</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal 23



ataupun hanya sekedar mendengarkan bagi orang yang tidak dapat membaca.<sup>27</sup> *Qashash* adalah istilah cerita dalam konsep islam, yang bermakna kisah. *Qashash* juga berarti sebagai urusan, berita, pemberitahuan (kisah) al-qur'an tentang peristiwa yang telah lalu.

Kisah atau *qashash* atau cerita adalah jenis cerita yang penyampaiannya berasal dari Al-Qur'an ataupun kisah-kisah yang mempunyai nilai keteladanan. Maksudnya yaitu cerita yang didalamnya mengandung nilai-nilai kebaikan dan moral ajaran islam baik secara tersirat maupun tersurat.<sup>28</sup> Hasby Ash Shidiqiy mengartikan bahwa kisah adalah pemberitaan di masa lalu tentang umat dan jejak peninggalan kaum terdahulu.<sup>29</sup>

Dalam buku yang berjudul "Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam karya Ahmad Tafsir

---

<sup>27</sup> Miya Sahara, "Implementasi Metode Cerita Islami dalam Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam di MI Al-Mursyidah Mancilan Mojoagung Jombang", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung, 2018, hal 19

<sup>28</sup> Meryl Dwi Susanti, "*Pengaruh Kegiatan Bercerita Dengan Buku Cerita Islami Terhadap Perilaku Moral Anak*", *Jurnal Ilmiah Visi P2TK PAUD NI*, Vol. 8, No.1, Juni 2013, hal 40

<sup>29</sup> Nur Ali Subhan, "*Qashash sebagai Materi dan Metode Pendidikan Akhlak: Kajian Tafsir QS al-Lahab*", Vol.11, NO.1, Januari-Juni 2019, hal 94

dijelaskan bahwa cerita atau kisah adalah cara yang sangat penting. Hal ini dikarenakan kisah mempengaruhi pembaca atau pendengar untuk mengikutinya. Selain itu, kisah dapat meneguhkan hati individu serta dapat mendidik perasaan keimanan.<sup>30</sup>

Lebih lanjut, Munir mengungkapkan bahwa dengan cerita atau *qashash* atau kisah dapat membantu membangun daya imajinasi peserta didik.<sup>31</sup> Selain itu, bercerita juga dapat menghilangkan rasa bosan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas.<sup>32</sup> Dengan demikian, cerita sangat efektif untuk diterapkan

---

<sup>30</sup> Tri Isnaini, “Implementasi Metode Cerita Islami dalam Menanamkan Moral Keagamaan di TK Islam Terpadu Permata Hati Ngaliyan Semarang”, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Walisongo Semarang, 2015, hal 9

<sup>31</sup> Ana Rahmawati dan Ali As’ad, “Penguatan Pendidikan Karakter Dengan *Qashash Al-Qur’an*”, *Jurnal Tarbawi* Vol.15, No.1, Januari-Juni 2018, hal 32

<sup>32</sup> Miya Sahara, “Implementasi Metode Cerita Islami dalam Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam di MI Al-Mursyidah Mancilan Mojoagung Jombang”, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung, 2018, hal 21

dalam membangun karakter maupun rasa semangat dalam jiwa individu.<sup>33</sup>

Pelaksanaan cerita islami tidak harus melalui pengajaran yang utuh.<sup>34</sup> Pelaksanaannya tidak diharuskan melalui buku, melainkan dapat menggunakan alat bantu seperti boneka. Dapat juga menggunakan media berbasis audio-visual seperti film, televisi, dan lain sebagainya.<sup>35</sup>

Cerita ilmiah ataupun fiksi yang digemari oleh anak-anak dapat digunakan sebagai perantara pengembangan wawasan.<sup>36</sup> Misalnya, pada animasi kartun yang merupakan salah satu program televisi yang sangat digemari oleh anak-anak di zaman sekarang ini. Animasi kartun sendiri dapat menjadi sarana dalam proses pembelajaran yang memberikan

---

<sup>33</sup> Ana Rahmawati dan Ali As'ad, "Penguatan Pendidikan Karakter Dengan *Qashash Al-Qur'an*", Jurnal Tarbawi Vol.15, No.1, Januari-Juni 2018, hal 41

<sup>34</sup> A. A. Ayu Dwinta Putri, "Penerapan Metode Bercerita Menggunakan Media Audio-Visual untuk Meningkatkan Pemahaman Anak Usia Dini Mengenai Bencana Alam", Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha, Vo.7, N0.3, 2019, hal 247

<sup>35</sup> Riga Zahara Nurani, Fajar Nugraha, dan Geri Syahril Sidik, "Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Menyimak Dongeng di Era Digital", Jurnal Pendidikan Dasar, Vol.10, No.2, Juli 2018, hal 81

<sup>36</sup> Sabil Risaldy, *Bermain, Bercerita, dan Menyanyi Bagi Anak Usia Dini*, (Jakarta: Luxima, 2015), hal 63

pengetahuan dan mudah dipahami oleh peserta didik serta tidak membosankan bagi peserta didik.<sup>37</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa cerita islami merupakan cerita yang mengandung nilai-nilai religius sehingga dapat memunculkan karakter agama dan dapat dikaitkan dengan al-qur'an ataupun hadits.

Dalam penelitian ini sendiri, cerita islami yang digunakan oleh peneliti yaitu cerita Riko the series dengan judul sekolah online, Upin dan Ipin dengan judul seronoknya belajar dan Nussa Official dengan judul di rumah aja.

### **3. Stres Akademik**

Stres ialah suatu keadaan ketidak-sinkronan individu diantara keinginannya dengan biologis, psikologis dan sistem sosialnya.<sup>38</sup> Stres ialah kejadian atau kondisi yang sering terjadi di kehidupan manusia dan manusia tidak dapat

---

<sup>37</sup> Missy Wijaya, "Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak dalam Film Kartun Islami Omar dan Hana (Kajian Materi Pendidikan Agama Islam Prasekolah PAUD/PIAUD)", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Fatah Palembang, 2020, hal 6

<sup>38</sup> Mufadhal Basseli, Ifdil, dan Nikmarijal, "*Konsep Stres Akademik Siswa*", *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Vol.5 No.3, 2017,hal 144

menghindarinya.<sup>39</sup> Menurut Monat dan Lazarus, stres ialah bentuk respon fisiologis atau psikologis individu dari adanya desakan dalam diri individu itu sendiri maupun lingkungan, sehingga membebani atau melebihi kapasitas individu.<sup>40</sup>

Stres akademik merupakan kondisi stres yang diakibatkan dari proses belajar mengajar. Seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, dan lain sebagainya.<sup>41</sup> Kemudian, Desmita mendefinisikan bahwa stres akademik atau sekolah merupakan sebuah kondisi ketidaknyamanan peserta didik dengan adanya paksaan terhadap mereka, sehingga mengakibatkan terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku.<sup>42</sup> Menurut

---

<sup>39</sup> Husrin Konadi, Mudjiran dan Yeni Karneli, “Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa”, Jurnal Konselor Vol.6, No.4,2017, hal 120

<sup>40</sup> Ira Darmawanti, “Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stres)”, Jurnal Psikologi : Teori & Terapan, Vol.2, No.2, hal 102

<sup>41</sup> Yuli Nurmalsari, Yusi Riksa Yustiana, dan Ilfiandra, “Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik”, Jurnal, hal 76

<sup>42</sup> Nururrif Ullathifah, “Colouring Activities untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Semarang, 2017, hal 25-26

Nurmaliyah, perubahan perilaku akibat stres akademik terhadap peserta didik seperti prokrastinasi, malas mendatangi sekolah, membantah, dan lain sebagainya.<sup>43</sup>

Stres akademik sendiri dilatar belakangi oleh dua faktor yakni faktor internal yang meliputi Pola pikir, kepribadian, dan keyakinan.<sup>44</sup> Dan faktor eksternal meliputi pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orangtua yang saling berlomba.<sup>45</sup>

Sejalan dengan Desmita, Thurson menjelaskan stres akademik dapat ditimbulkan karena pelajaran tertentu yang dirasa sangat sulit, pengajar yang tidak dikehendaki dan jumlah materi yang terlalu banyak.<sup>46</sup>

---

<sup>43</sup> Anindya Sari Khairunnisa, "Hubungan Antara Stres Akademik dan Student Engagement pada Siswa Sekolah Dasar", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018, hal 6

<sup>44</sup> Mufadhal Basseli, Ifdil, dan Nikmarijal, "*Konsep Stres Akademik Siswa*", *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Vol.5 No.3, 2017, hal 144-145

<sup>45</sup> *Ibid*, hal 145

<sup>46</sup> Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, dan Ifdil, "*Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar*", *Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol.2, No.1, April 2018, hal 42

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi dimana peserta didik dihadapkan dengan adanya tuntutan-tuntutan yang menekan sehingga mengakibatkan perubahan psikologis, fisik, dan tingkah laku. Dalam penelitian ini stres akademik yang dialami oleh klien atau konseli adalah perubahan sistem pembelajaran sekolah tatap muka menjadi sekolah dalam jaringan (daring) yang mengharuskan ia mengerjakan banyak tugas dalam sehari dengan berbagai metode pengerjaan seperti salah satunya tugas berbasis video. Dengan adanya hal-hal tersebut mengakibatkan perubahan terhadap tingkah laku konseli yaitu prokrastinasi. Tingkah laku tersebut diperlihatkan oleh konseli dengan menghindari dari pengerjaan tugas dan memilih pergi bermain di rumah tetangganya. Selain itu, apabila konseli berminat mengerjakan tugas, ia sering bermalas-malasan dan kurang berkontribusi.

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Pada penelitian ini, peneliti menyajikan sistematika pembahasan. Adapun kegunaan dari sistematika pembahasan ini untuk memudahkan para

pembaca. Sistematika pembahasan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

**Bab I, Pendahuluan.** Pada bab ini disajikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

**Bab II, Kajian Teoritik.** Pada bab ini peneliti menyajikan penjelasan teori terkait dengan Konseling Islam, Cerita Islami, dan Stres Akademik serta penelitian terdahulu yang relevan untuk membandingkan antar kedua penelitian.

**Bab III, Metode Penelitian.** Pada bab ini tersajikan data terkait dengan jenis penelitian, lokasi, teknik pengumpulan data, tahap-tahap penelitian, teknik analisis data, dan teknik pengujian keabsahan data.

**Bab IV, Hasil Penelitian dan Pembahasan.** Dalam bab ini berisi tentang penyajian data dan analisis data. Analisis data yang bersumber dari data yang diperoleh kemudian validasi data hingga uji coba produk.

**Bab V, Penutup.** Dalam bab ini peneliti menyajikan penutupan penelitian yang membahas kesimpulan dan saran serta keterbatasan peneliti.



## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Kerangka Teoritik

##### 1. Konseling Islam

###### a. Pengertian Konseling Islam

Dalam bahasa Inggris, istilah Konseling berasal dari *counseling*. Kata *counseling* sendiri berasal dari kata dasar *to counsel* yang berarti memberikan nasehat atau memberikan anjuran terhadap orang lain secara *face to face* (tatap muka), atau juga dapat diartikan sebagai *advice* yaitu nasehat atau petunjuk.<sup>47</sup>

Kemudian kata *counsel* dalam bahasa arab adalah **نصيحة** artinya adalah nasehat yang baik.<sup>48</sup> Selain itu, dalam literatur Arab, Konseling dapat disebut dengan *Irsyad* atau *Al-Istisyarah*.<sup>49</sup> Kata *irsyad* yang berasal dari kata *Arsyada-Yursidu-Irsyadan* memiliki arti yang sama dengan *alhuda; ad-dalah*, yang berarti

---

<sup>47</sup> Baidi Bukhori, “*Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*”, Jurnal Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol.5, No.1, Juni, 2014, hal 9

<sup>48</sup> *Ibid*

<sup>49</sup> M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2019), hal 15

petunjuk.<sup>50</sup> Sedang kata *Istisyarah* bermakna *talaba min al-mansyurah/ an-nasihah* yaitu meminta nasehat atau konsultasi.<sup>51</sup>

Beberapa ahli mendefinisikan Konseling Islam sebagai berikut:

- 1) Konseling Islam menurut Thohari Musnamar merupakan proses pemberian pertolongan terhadap konseli dengan keberadaannya sebagai makhluk ciptaan Allah yang semestinya hidup seimbang dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan dunia maupun akhirat.<sup>52</sup>
- 2) Ahmad Mubarak mendefinisikan bahwa istilah konseling islam merupakan *Al-Irsyad Al-Nafs* yaitu bimbingan kejiwaan.<sup>53</sup>
- 3) Menurut Adz-Dzaky, istilah tersebut ialah kegiatan yang melakukan sebuah bimbingan,

---

<sup>50</sup> Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal 26

<sup>51</sup> M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2019), hal 15

<sup>52</sup> *Ibid*, hal 17

<sup>53</sup> Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal 27

pelajaran, serta pedoman sinkron dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW kepada individu yang meminta (klien).<sup>54</sup>

Dari uraian di atas dapat penulis simpulkan bahwa istilah konseling islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu yang membutuhkan/ meminta (klien) untuk mengikuti ajaran yang ada di agamanya. Hal ini dikarekanan agar individu dapat bertindak sesuai dengan fitrahnya sebagai makhluk Allah swt. Dan supaya individu bisa menggapai kebahagiaan baik duniawi ataupun akhirat.

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

Tujuan dari konseling islam terbagi menjadi 2 (dua) yakni tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari konseling islam yaitu membantu klien untuk mewujudkan

---

<sup>54</sup> Baidi Bukhori, “*Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*”, Jurnal Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol.5, No.1, Juni, 2014, hal 10

dirinya sebagai manusia yang utuh, sehingga dapat mencapai kehidupan yang bahagia.<sup>55</sup>

Kemudin tujuan khusus konseling islam menurut Achmad Mubarak, antara lain:

- 1) Membantu klien supaya terlepas dari masalah.
- 2) Apabila individu terlanjur memiliki masalah, maka konseling dilakukan bertujuan untuk membantu individu tersebut dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya.
- 3) Kepada individu yang sudah berhasil sembuh, maka konseling dilakukan dengan tujuan supaya klien dapat mempertahankan kondisi kesegaran jiwanya bahkan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga tidak menimbulkan masalah kembali baik bagi dirinya ataupun orang lain.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal 40

<sup>56</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana, 2017), hal 11

### c. Fungsi Konseling Islam

Fungsi konseling islami dengan konseling pada umumnya tidak memiliki perbedaan yang signifikan, walaupun dari segi istilah dan penekanannya terdapat perbedaan. Fungsi konseling islam yaitu:

- 1) Fungsi Preventif atau Pencegahan. Dilakukan untuk mencegah terjadi suatu permasalahan terhadap seseorang.
- 2) Fungsi Kuratif atau Korektif. Yaitu membantu menyelesaikan atau menuntaskan permasalahan seseorang.
- 3) Fungsi Preservatif. Yaitu menolong individu agar tetap memperhatikan kondisinya setelah terpecahkannya masalah.
- 4) Fungsi Development atau pengembangan. Merupakan fungsi untuk mengembangkan potensi yang ada untuk menjadi lebih baik.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> Lahmuddin Lubis, "*Konseling Dan Terapi Islami*", (Medan: Perdana Publishing, 2021), hal 25-26

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

Kata asas berarti dasar pijakan, pondasi, atau sebagai dasar pembentukan. Dalam bimbingan konseling jika dibarengi dengan asas, dapat memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin terhadap keberhasilan layanan/ kegiatan. Dalam bimbingan konseling islam pun juga dikenal sejumlah asas-asas bimbingan konseling islam. Asas-asas merupakan prinsip yang dijadikan patokan dalam pelaksanaan layanan konseling islami. Berikut adalah asas-asas bimbingan konseling islam menurut Aswadi, yaitu:

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

Layanan Konseling islam bertujuan untuk menolong individu dalam menggapai kebahagiaan hidup yang selalu diinginkan setiap umat muslim. Kebahagiaan duniawi hanyalah kebahagiaan yang bersifat sementara, kebahagiaan di akhirat merupakan kebahagiaan yang bersifat abadi.

Maka dari itu, layanan konseling islam diharapkan berdampak kepada individu yaitu

mendapat petunjuk dari permasalahan yang dialaminya. Dan lebih menata kehidupan menjadi lebih baik serta selaras antara kebahagiaan dunia maupun akhirat.

## 2) Asas Fitrah

Kata Fitrah seringkali diartikan sebagai potensi, kemampuan, atau bakat. Dalam pandangan agama, manusia dilahirkan dengan membawa fitrahnya yaitu berbagai macam kemampuan potensial.

Dalam segi layanan konseling pun, konselor berperan untuk membantu klien agar dapat mengenali atau memahami fitrahnya. Sehingga, klien atau individu tersebut dapat memperoleh kehidupan duniawi maupun akhirat.

## 3) Asas Lillahi Ta'ala

Maksud dari asas Lillahi Ta'ala ini adalah dijalankan penuh keikhlasan serta kesukarelaan. Proses layanan konseling dilakukan atas dasar hanya karena Allah ta'ala, karena pada dasarnya manusia adalah

makhluk ciptaan Allah yang wajib menghadap kepada sang penciptanya.

#### 4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia merupakan makhluk yang tidak ada kesempurnaan dan berbahagia selalu. Maka dari itu, kesusahan dan kesulitan akan sering dijumpainya.

Dengan adanya hal tersebut, layanan konseling islam diperuntukkan untuk membantu manusia dalam menghadapi kesulitan dan kesusahan. Manusia diharapkan untuk selalu belajar dari hal-hal yang telah ditemuinya dalam kehidupan, karena sejatinya belajar tidak dibatasi oleh umur atau bisa dikatakan bahwa belajar dilakukan seumur hidup.<sup>58</sup>

#### 5) Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

Dalam layanan konseling, konselor berperan untuk membantu menyeimbangkan jasmani dan rohani klien.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal 55-66

<sup>59</sup> Viki Zahrotina, "Implementasi Konseling Islam dengan Terapi Naratif untuk Menangani Konsep Diri Negatif Seorang Remaja di Panti Asuhan



## 6) Asas Keseimbangan Ruhaniyah

Dalam layanan konseling islam, klien atau konseli diajak oleh konselor untuk mengetahui terhadap hal-hal yang perlu diketahuinya dengan cara memahami dan menghayati berdasarkan pemikiran dan analisa yang jernih. Sehingga mendapatkan keyakinan yang kuat, tidak menerima begitu saja dan tidak menolaknya begitu saja.

## 7) Asas Kemajuan Individu

Pada dasarnya, manusia memiliki perbedaan dengan individu yang lainnya. Manusia juga memiliki kebebasan dan berhak untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

## 8) Asas Sosialitas Manusia

Manusia ialah makhluk sosial. Sehingga ia mempunyai kepedulian terhadap individu baik di dunia maupun akhirat.

---

Babussalam Jemur Wonosari Surabaya”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hal 18-19

#### 9) Asas Khalifah

Manusia diciptakan oleh Allah sebagai khalifah. Sehingga ia diwajibkan untuk memelihara keseimbangannya. Hal ini dikarenakan sering munculnya permasalahan dalam kehidupan mereka yang disebabkan dengan tidak sinkronnya terhadap apa yang dilakukan mereka sendiri.

#### 10) Asas Keselarasan dan Keadilan

Manusia diharapkan dapat berlaku adil bagi sesamanya dan bagi Tuhannya.

#### 11) Asas Pembinaan Akhlaql Karimah

Membantu klien untuk menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik.

#### 12) Asas Kasih Sayang

Pencapaian terbesar dari suatu permasalahan adalah terselesaikannya permasalahan tersebut. Dan dalam proses penyelesaian permasalahan juga didukung oleh kasih sayang. Dengan hal tersebut, bisa meneguhkan hati seseorang.

### 13) Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Dalam layanan konseling islam, hendaknya antara kedua belah pihak untuk saling menghargai dan menghormati. Konselor yang memberikan pertolongan hendaknya dihormati sebab ia telah menyumbangkan kemampuannya dalam memberi bantuan terhadap klien. Sedangkan untuk klien atau konseli yang merupakan pihak penerima bantuan tetap dihargai sebab ia bersedia menerima dan mengikuti proses bantuan yang ada.

### 14) Asas Musyawarah

Maksud dari asas ini yaitu tidak adanya paksaan dari pihak pemberi bantuan atau konselor terhadap klien. Seluruh keputusan yang tercipta dalam proses konseling telah didiskusikan dengan klien. Dan klien pemegang hak penuh untuk menentukan keputusannya.

### 15) Asas Keahlian

Konselor merupakan pihak pemberi bantuan kepada klien atau konseli. Tentunya

konselor mempunyai modal berupa teori konseling.<sup>60</sup>

#### **e. Prinsip- prinsip Konseling Islam**

Prinsip bisa diartikan menjadi jati diri yang menampakkan terkait karakteristik sesuatu. Prinsip bisa pula dimaknai sebagai sifat yang melekat pada sesuatu sehingga membuatnya menjadi berkarakter. Dalam konseling islam, prinsip ialah sebuah pembeda dengan kajian konseling yang lainnya.

Prinsip-prinsip konseling islam menurut Aswadi berdiri dalam lingkup ajaran agama islam. Prinsip-prinsip tersebut ia kemukakan sebagai berikut:

- 1) Nasehat termasuk dalam salah satu tiang agama dan tertera dalam hadits; bahwasannya agama merupakan nasehat. An-Nawawi menyebut nasehat adalah dorongan sebuah kebajikan terhadap yang dinasehati.

---

<sup>60</sup> Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal 55-66

- 2) Konseling kejiwaan merupakan bentuk pertolongan yang menanggulangi kesulitan seseorang.
- 3) Konseling agama diwajibkan dengan niatan ibadah selama dilakukannya.
- 4) Umat muslim yang mempunyai potensi dalam layanan konseling islam berarti ia mempunyai tanggung jawab secara moral selama pelaksanaan layanan.
- 5) Bagi konselor yang telah mencapai derajat spesialis hukumnya wajib untuk memberikan bantuan terhadap orang yang memerlukan bantuan.
- 6) Pemberian bantuan layanan konseling harus selaras dengan ajaran agama islam.<sup>61</sup>

## **2. Cerita Islami**

### **a. Pengertian Cerita Islami**

Cerita merupakan salah satu jenis karya sastra yang bisa dinikmati dengan membacanya ataupun hanya sekedar mendengarkan bagi

---

<sup>61</sup> *Ibid*, hal 70-71

orang yang tidak dapat membaca.<sup>62</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Cerita merupakan paparan yang menguraikan terkait dengan kronologi terjadinya suatu hal seperti peristiwa, kejadian, dan lain sebagainya.<sup>63</sup> Cerita merupakan urutan peristiwa yang disampaikan berdasarkan kejadian nyata (non fiksi) ataupun tidak nyata (fiksi).<sup>64</sup>

Dalam pendidikan, bercerita (*story telling*) merupakan cara penyampaian materi yang baik.<sup>65</sup> Secara umum, cerita digemari oleh seluruh manusia. Cerita juga berpengaruh cukup hebat, pasalnya cerita dapat menarik pendengar dan membuat pendengar untuk mengingat kejadian-kejadian dalam suatu

---

<sup>62</sup> Miya Sahara, "Implementasi Metode Cerita Islami dalam Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam di MI Al-Mursyidah Mancilan Mojoagung Jombang", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Tulungagung, 2018, hal 19

<sup>63</sup> Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal 210

<sup>64</sup> Sabil Risaldy, *Bermain, Bercerita, dan Menyanyi Bagi Anak Usia Dini*, (Jakarta: Luxima, 2015), hal 64

<sup>65</sup> Miya Sahara, "Implementasi Metode Cerita Islami dalam Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam di MI Al-Mursyidah Mancilan Mojoagung Jombang", *Skripsi*,..., hal 19

peristiwa yang telah dilalui dengan cepat.<sup>66</sup> Selain itu, nilai-nilai kehidupan seperti moral, pengetahuan dan sejarah tersampaikan dengan baik melalui cerita.<sup>67</sup>

Cerita bukan semata untuk hiburan, melainkan juga dapat memberikan pengaruh yang besar bagi pikiran dan emosional peserta didik. Cerita dalam perspektif psikologis memiliki nilai *reinforcemet* (penguatan) bagi individu dalam menghadapi ujian.<sup>68</sup>

*Qashash* adalah istilah cerita dalam konsep islam, yang bermakna kisah. Arti lain dari *qashash* ialah urusan, berita, pemberitahuan (kisah) al-qur'an tentang peristiwa yang telah lalu. Kisah adalah jenis cerita yang penyampaiannya berasal dari Al-Qur'an ataupun kisah-kisah yang mempunyai nilai keteladanan. Maksudnya yaitu cerita yang

---

<sup>66</sup> *Ibid*

<sup>67</sup> Sabil Risaldy, *Bermain, Bercerita, dan Menyanyi Bagi Anak Usia Dini*, (Jakarta: Luxima, 2015), hal 63

<sup>68</sup> Miya Sahara, "Implementasi Metode Cerita Islami dalam Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam di MI Al-Mursyidah Mancilan Mojoagung Jombang", *Skripsi, ...,*, hal 21

didalamnya mengandung nilai-nilai kebaikan dan moral ajaran islam baik secara tersirat maupun tersurat.<sup>69</sup> Hasby Ash Shidiqiy mengartikan bahwa kisah adalah pemberitaan di masa lalu tentang umat dan jejak peninggalan kaum terdahulu.<sup>70</sup> Sehingga dapat dipahami bahwa cerita dimaknai sebagai kisah (*qishash*).<sup>71</sup>

Banyak sekali kisah yang terkandung dalam Al-Qur'an. Mayoritas kisah yang ada dalam al-qur'an mencakup beberapa unsur, diantaranya:

- 1) Keadaan suatu subyek yang dipaparkan. Sekalipun tokoh yang dimaksud bukan menjadi poin utama dan juga bukan tujuan pada kisah bahkan terkadang tokoh tersebut tidak disebutkan.

---

<sup>69</sup> Meryl Dwi Susanti, “Pengaruh Kegiatan Bercerita Dengan Buku Cerita Islami Terhadap Perilaku Moral Anak”, Jurnal Ilmiah Visi P2TK PAUD NI, Vol. 8, No.1, Juni 2013, hal 40

<sup>70</sup> Nur Ali Subhan, “*Qashash sebagai Materi dan Metode Pendidikan Akhlak: Kajian Tafsir QS al-Lahab*”, Vol.11, N0.1, Januari-Juni 2019, hal 94

<sup>71</sup> Tri Isnaini, “Implementasi Metode Cerita Islami dalam Menanamkan Moral Keagamaan di TK Islam Terpadu Permata Hati Ngaliyan Semarang”, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang, 2015, hal 13



- 2) Kisah atau cerita terdiri dari faktor-faktor yang menyebabkan lahirnya cerita.
- 3) Mengandung tujuan-tujuan yang sesuai dengan keagamaan.
- 4) Cerita atau kisah tidak selalu diceritakan sekaligus, namun bisa bertahap. Dalam al-qur'an sendiri kisah adalah gambaran realitas dan logis, bukan sebuah kisah fiktif belaka. Selain itu, kisah juga mengandung makna imajinatif, kesejukan, kehalusan budi, renungan dan pemikiran, kesadaran dan nasehat (*ibrah*).<sup>72</sup>

Menurut Handayu, cerita islami sendiri dapat menjadi salah satu cara untuk mengajarkan moral kepada anak-anak, sebab cerita islami dapat memberikan gambaran secara jelas maksud dan tujuan dari yang disampaikan.<sup>73</sup> Terkadang, cerita juga dapat membuat pembaca atau pendengarnya

---

<sup>72</sup> Ira Puspita Jati, "Kisah-Kisah Dalam Al-Qur'an Dalam Perspektif Pendidikan", Jurnal Didaktika Islamika, Vol.8, No.2, Agustus, 2016, hal 79

<sup>73</sup> Syukri Amin dan Imam Ahmad Amin AR, "Penerapan Cerita Islami Dalam Meningkatkan Penalaran Moral Pada Anak", Jurnal Psikodidaktika, Vol. 4, No.2, Desember 2019, hal 14

cenderung untuk melakukan kebaikan dan menjauh dari keburukan.<sup>74</sup>

Dalam buku dengan judul “Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam”, Ahmad Tafsir menjelaskan bahwa cerita adalah cara yang sangat fundamental. Hal ini dikarenakan cerita atau kisah menarik hingga berpengaruh terhadap pembaca atau pendengarnya untuk mengikutinya. Selain itu, kisah atau cerita juga dapat meneguhkan hati individu serta dapat mendidik perasaan keimanan.<sup>75</sup>

Kemudian, Munir mengungkapkan bahwa dengan cerita atau *qashash* atau kisah dapat membantu membangun daya imajinasi peserta didik.<sup>76</sup> Selain itu, bercerita juga dapat menghilangkan rasa bosan peserta didik dalam

---

<sup>74</sup> Miftah Mucharomah, “Kisah Sebagai Metode Pendidikan Akhlak Dalam Perspektif Al-Qur’an”, Jurnal Edukasia Islamika Vol.2, No.1, Juni 2017, hal 149-150

<sup>75</sup> Tri Isnaini, “Implementasi Metode Cerita Islami dalam Menanamkan Moral Keagamaan di TK Islam Terpadu Permata Hati Ngaliyan Semarang”,.... hal 9

<sup>76</sup> Ana Rahmawati dan Ali As’ad, “Penguatan Pendidikan Karakter Dengan *Qashash Al-Qur’an*”, Jurnal Tarbawi Vol.15, No.1, Januari-Juni 2018, hal 32

mengikuti proses pembelajaran di kelas.<sup>77</sup> Dengan demikian, cerita sangat efektif untuk diterapkan dalam membangun karakter maupun rasa semangat dalam jiwa individu.<sup>78</sup>

## **b. Manfaat Cerita Islami**

Cerita selain memudahkan anak dalam memahami materi yang diberikan, juga dapat memberikan daya imajinatif dan fantasi, serta menambah wawasan terhadap nilai-nilai kebaikan.

Bagi anak usia dini, cerita menampilkan nilai-nilai pengajaran. Berikut ini adalah nilai-nilai yang terkandung dari cerita, antara lain:

*Pertama*, jiwa pemberani pada peserta didik dapat meningkat.

*Kedua*, pola pikir kritis anak dapat berkembang. Hal ini dikarenakan adanya spontanitas bertanya selama bacaan kisah diperdengarkan kepada anak-anak.

---

<sup>77</sup> Miya Sahara, "Implementasi Metode Cerita Islami dalam Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam di MI Al-Mursyidah Mancilan Mojoagung Jombang", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Tulungagung, 2018, hal 21

<sup>78</sup> Ana Rahmawati dan Ali As'ad, "*Penguatan Pendidikan Karakter Dengan Qashash Al-Qur'an*", ..., hal 41

*Ketiga*, sebagai perantara atau cara membentuk karakter pada anak.<sup>79</sup>

### c. Tujuan Cerita Islami

#### 1) Tujuan Khusus

Untuk menanamkan pelajaran aqidah (tauhid), akhlak dan ibadah terhadap anak. Serta melatih anak supaya dapat merenungkan keajaiban Allah terlebih yang ada di sekelilingnya.<sup>80</sup>

#### 2) Tujuan Umum

- a) Menghibur peserta didik dalam menikmati sajian cerita yang dikemas dengan ide yang menarik, pengimajinasian yang luas, serta penyajian yang indah.
- b) Menambah ilmu pengetahuan bagi peserta didik.
- c) Memperindah bahasa

---

<sup>79</sup> Miya Sahara, "Implementasi Metode Cerita Islami dalam Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam di MI Al-Mursyidah Mancilan Mojoagung Jombang", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Tulungagung, 2018, hal 21

<sup>80</sup> *Ibid*, hal 27-28

- d) Menumbuh kembangkan imajinasi peserta didik.
- e) Mendidik perilaku dan perbuatan.
- f) Mengolah perasaan (*feeling*).
- g) Membimbing peserta didik dalam menyampaikan gagasannya melalui dialog atau melakukan pemeranan.<sup>81</sup>

#### **d. Langkah-langkah Penerapan Cerita Islami**

- 1) Menentukan tema serta judul cerita yang hendak ditampilkan.
- 2) Mengkondisikan peserta didik.
- 3) Pada tahap pembukaan, kegiatannya meliputi:
  - a) Menanyakan terkait kesiapan untuk mendengarkan cerita.
  - b) Menyampaikan ringkasan dari cerita yang akan dibawakan.
  - c) Memperkenalkan pemeran yang ada dalam cerita.
  - d) Menjelaskan situasi dan kondisi di awal cerita.

---

<sup>81</sup> Abdul Aziz Majid, *Mendidik Dengan Cerita*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hal 64

4) Tahap bercerita, meliputi:

- a) Meminta peserta didik untuk mengomentari di bagian tertentu.
- b) Mengawasi peserta didik untuk mengetahui pemahamannya melalui pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan pencerita.
- c) Sebelum cerita dilanjutkan peserta didik diundang untuk menebak kejadian yang akan terjadi.
- d) Memberi kesempatan agar peserta didik bisa mengurutkan cerita yang ada.
- e) Menerjemahkan kata-kata yang dirasa sulit bagi mereka.

5) Tahap penutupan cerita dan evaluasi, antara lain:

- a) Menyediakan waktu untuk sesi tanya jawab terkait dengan tokoh-tokoh dan perbuatan yang dilakukannya.
- b) Mendorong peserta didik agar mencoba menceritakan kembali dengan gayanya sendiri. Dan memberikan *reward* terhadap peserta

didik yang berhasil menceritakan ulang cerita tersebut.<sup>82</sup>

Lebih jelasnya terkait langkah-langkah cerita islami, dapat dilihat pada gambar 2.1.

**Gambar 2.1**  
**Langkah-langkah cerita islami**



### 3. Stres Akademik

#### a. Pengertian Stres Akademik

Stres ialah permasalahan umum yang biasa terjadi dalam kehidupan manusia.<sup>83</sup> Stres ialah suatu fenomena yang tidak dapat dihindari.<sup>84</sup> Siapapun dapat mengalami

<sup>82</sup> Rosalina Rizki Pratiwi, “Penerapan Metode Storytelling Untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa Kelas II SDN S4 Bandung”, Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Vol. 1, No.1, Desember, 2016, hal 203-204

<sup>83</sup> Nasib Tua Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional”, Jurnal Buletin Psikologi, Vol. 24, No.1, 2016, hal 1

<sup>84</sup> Husrin Konadi, Mudjiran dan Yeni Karneli, “Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa”, Jurnal Konselor Vol.6, No.4,2017, hal 120

fenomena yang demikian ini. Stres ialah suatu keadaan ketidak-sinkronan individu diantara keinginannya dengan biologis, psikologis dan sistem sosialnya.<sup>85</sup> Stres juga dapat terjadi dari lingkungan manapun, baik kerja, keluarga, bahkan sekolah atau dimanapun individu itu berada.<sup>86</sup>

Sekolah merupakan tempat individu memperoleh wawasan dan pembelajaran. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa stres yang dialami oleh peserta didik berasal dari sekolah. Bahkan bagi peserta didik, sekolah menjadi faktor utama dari timbulnya stres yang dialami mereka.<sup>87</sup>

Stres akademik merupakan kondisi stres yang diakibatkan dari proses belajar mengajar. Seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar,

---

<sup>85</sup> Mufadhal Basseli, Ifdil, dan Nikmarijal, “*Konsep Stres Akademik Siswa*”, *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Vol.5 No.3, 2017,hal 144

<sup>86</sup> Nasib Tua Lumban Gaol, “*Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*”, *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol. 24, No.1, 2016, hal 1

<sup>87</sup> Imamah Yulinawati, Khairul Bariyyah, dan Devi Permatasari, “*Pengembangan Inventori Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Kota Malang*”, *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol.4, No.1, Oktober 2018, hal 30



banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, dan lain sebagainya.<sup>88</sup>

Seperti yang dikatakan oleh Desmita, stres akademik atau sekolah merupakan sebuah kondisi ketidak nyamanan peserta didik dengan adanya paksaan terhadap mereka, sehingga mengakibatkan terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku.<sup>89</sup> Hal ini juga dipertegas oleh Nurmaliyah, bahwa stres akademik menimbulkan perilaku terhadap peserta didik seperti prokrastinasi, malas mendatangi sekolah, membantah, dan lain sebagainya.<sup>90</sup>

Sejalan dengan Desmita, Thurson menjelaskan stres akademik dapat ditimbulkan karena mata pelajaran yang dirasa sangat sulit, pendidik yang tidak dikehendaki serta jumlah

---

<sup>88</sup> Yuli Nurmalasari, Yusi Riksa Yustiana, dan Ilfiandra, “Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik”, Jurnal, hal 76

<sup>89</sup> Nururrif Ullathifah, “Colouring Activities untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Semarang, 2017,hal 25-26

<sup>90</sup> Anindya Sari Khairunnisa, “Hubungan Antara Stres Akademik dan Student Engagement pada Siswa Sekolah Dasar”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018, hal 6

materi yang terlalu banyak.<sup>91</sup> Maka dengan demikian, peserta didik yang mengalami stres dapat mempengaruhi kondisi fisik dan aspek psikologisnya serta dapat mengakibatkan terganggunya proses pembelajaran.<sup>92</sup>

### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi**

Stres akademik dipengaruhi oleh 2 (dua) faktor, yakni faktor internal dan eksternal.

#### 1) Faktor Internal

##### a) Pola pikir

Fikiran individu yang menyatakan bahwa sulit mengendalikan kondisi dirinya sendiri lebih mudah mengalami stres cukup signifikan.

##### b) Kepribadian

Kepribadian peserta didik dapat menentukan taraf toleransinya terhadap stres. Biasanya semakin

---

<sup>91</sup> Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, dan Ifdil, “Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar”, Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol.2, No.1, April 2018, hal 42

<sup>92</sup> Nururrif Ullathifah, “Colouring Activities untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Semarang, 2017, hal 26

peserta didik optimis, semakin kecil taraf stres dibanding dengan peserta didik yang pesimis.

c) Keyakinan

Keyakinan atau pemikiran terhadap diri individu adalah poin penting dalam menilai situasi yang ada di sekelilingnya.<sup>93</sup>

2) Faktor Eksternal

a) Pelajaran lebih padat

Kurikulum yang semakin tinggi membuat waktu belajar semakin bertambah begitu juga dengan beban peserta didik.

b) Tekanan untuk berprestasi

Paksaan berprestasi dari berbagai kalangan seperti orangtua, saudara, tenaga pendidik, teman, dan diri sendiri membuat peserta didik memaksa untuk menjadi lebih baik.

---

<sup>93</sup> Mufadhal Basseli, Ifdil, dan Nikmarijal, “*Konsep Stres Akademik Siswa*”, Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol.5 No.3, 2017 hal 144-145

c) Dorongan status sosial

Bagi sebagian orang, pendidikan merupakan patokan status sosialnya. Apabila orang-orang tersebut berada dengan tingkat kualifikasi akademik yang tinggi, mereka akan dihormati oleh masyarakat. Dan untuk yang berpendidikan tidak tinggi akan dipandang rendah.

d) Orangtua saling berlomba

Anak atau peserta didik yang memiliki orangtua dengan kalangan pendidikan cenderung dituntut untuk lebih bersaing. Berbagai macam program tambahan diberikan kepada sang anak.<sup>94</sup>

**c. Aspek- aspek Stres Akademik**

Terdapat 4 aspek stres akademik yang dijelaskan oleh Robotham diantaranya Aspek Kognitif, Afektif, Fisiologis, dan perilaku.

---

<sup>94</sup> *Ibid*, 145

- 1) Aspek Kognitif. Kondisi stres dikarenakan adanya kesulitan dalam memusatkan perhatian selama proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya. Contohnya kebingungan, sukar berkonsentrasi, dan performansi pengumpulan tugas-tugas yang buruk, daya ingat mudah menurun (mudah lupa), jenuh/bosan dan muncul pemikiran yang tidak biasa.
- 2) Aspek Afektif/ Emosional. Meliputi perasaan negatif dan rasa percaya diri yang rendah akibat stres. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, ragu-ragu, dan lain sebagainya. Sehingga merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik.
- 3) Aspek Fisiologis. Respon pada aspek ini yang sering terjadi adalah merasa sakit pada tubuh dan kebugran fisik yang menurun. Seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, nafsu makan menghilang,

tidur tidak nyenyak dan mimpi buruk, dan produksi keringat yang meningkat.

- 4) Aspek Perilaku. Meliputi perilaku yang negatif yaitu menghindari orang-orang yang ada disekitarnya. Kemudian, mudah menyalahkan dan mencari kesalahan orang lain, sikap yang acuh, melanggar aturan, jarang berkawan dan menunda tugas atau pekerjaan, dan mulai terlibat dalam kegiatan kesenangan secara berlebihan dan penuh resiko.<sup>95</sup>

#### **d. Dampak Stres Akademik**

Stres Akademik yang dialami oleh peserta didik dalam waktu jangka panjang, dapat mengakibatkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Menurunnya daya tahan tubuh yang mengakibatkan mudah sakit.

Sakit perut salah satu contoh penyakit yang sering terjadi pada peserta didik ketika merasa tertekan. Hal ini sering

---

<sup>95</sup> Muslikhatul Ummah, Skripsi: “*Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren*”, (Yogyakarta: Universitas Mercu Buana, 2017), hal 29-30

terjadi ketika peserta didik hendak melaksanakan ujian/ ulangan. Dan kondisi yang demikian, orangtua sering menganggapnya hal yang wajar karena sang anak takut akan ujian.

2) Mempengaruhi kesehatan mental peserta didik.

Stres akademik yang berkepanjangan mengakibatkan peserta didik kelelahan. Peserta didik juga dapat kehilangan rasa semangat dan motivasi bahkan rawan mengalami psikosomatik dimana peserta didik mengalami permasalahan fisik yang diakibatkan terganggunya mental mereka.<sup>96</sup>

#### **4. Konseling Islam dengan Cerita Islami dalam Mereduksi Stres Akademik**

Dalam pelaksanaan layanan konseling islam untuk mengurangi stres akademik/ belajar menurut Anas Salahudin, terdapat beberapa cara, yaitu sebagai berikut:

---

<sup>96</sup> Farida Aryahi, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Sulawesi: Edukasi Mitra Grafika, 2016), hal, 56-57

a. Meningkatkan Motivasi Belajar

Dalam proses belajar mengajar, motivasi sangat diperlukan. Karena apabila seseorang tidak memiliki motivasi dalam hal belajar dipastikan tidak akan melakukan kegiatan belajar. Meningkatkan motivasi belajar dilakukan agar peserta didik semakin bersemangat dalam mengikuti proses belajar. Adapun cara meningkatkan motivasi belajar yaitu sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan ulang terkait tujuan dari belajar.
- 2) Penyesuaian model pengajaran dengan bakat, minat serta kemampuan peserta didik.
- 3) Membangun iklim pembelajaran yang menantang.
- 4) Memberikan penguatan terhadap peserta didik melalui *reward* dan *punishment*.
- 5) Menghindari suasana yang menekan dan tidak menentu.
- 6) Memenuhi kekurangan alat-alat dan sumber pembelajaran.



7) Mengevaluasi hasil pembelajaran yang telah diperoleh.

Dalam meningkatkan motivasi belajar, menurut Djamarah terdapat beberapa cara yang dapat dimanfaatkan sebagai pengarah belajar, antara lain yaitu sebagai berikut:

1) Hadiah

Hadiah merupakan suatu pemberian terhadap oranglain sebagai penghargaan atau cinderamata. Hadiah yang diberikan bisa berupa apasaja, sesuai dengan keinginan pemberi.

2) Kompetisi

Kompetisi merupakan pertarungan atau persaingan yang dapat digunakan sebagai alat motivasi guna mendorong peserta didik supaya lebih bersemangat dalam belajar.

3) Pujian

Pengucapan pujian di waktu yang tepat menjadikannya sebuah cara untuk memotivasi. Pujian merupakan bentuk penguatan positif yang sekaligus menjadi alat motivasi.

Pemberian pujian dilakukan sesuai dengan hasil kerja yang telah dilakukan oleh peserta didik.

#### 4) Hukuman

Hukuman identik dengan penguatan yang bernilai negatif. Akan tetapi, pelaksanaan hukuman bisa menjadi alat motivasi jika dilakukan dengan tepat dan bijak. Hukuman yang diberikan terhadap peserta didik harus bersifat mendidik seperti menghafal ayat al-qur'an atau yang lainnya, yang terpenting bertujuan untuk mendidik.<sup>97</sup>

#### b. Strategi Belajar Menyenangkan

Pembelajaran yang menyenangkan menurut Bobbi Deporter adalah membangun iklim pembelajaran yang efisien, mencari cara yang mudah dalam pelaksanaan pembelajaran yaitu memilah dan melaksanakan materi sesederhana mungkin. Sehingga peserta didik dengan mudah memahaminya serta memungkinkan terbangunnya suasana

---

<sup>97</sup> Frastika Agatha, "Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai", *Tesis*, Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara, 2019, hal 39-41

pembelajaran yang tidak membosankan bagi peserta didik.

Strategi pembelajaran yang menyenangkan digambarkan oleh Deporter melalui penataan kondisi kelas, antara lain sebagai berikut:

- 1) Penataan kelas diharapkan dapat mempengaruhi kefokusannya peserta didik dalam menyerap informasi.
- 2) Melakukan pemahaman secara visual dengan menampilkan isi pelajaran pada poster atau sejenisnya.
- 3) Menyediakan peralatan pembelajaran dengan berbagai macam bentuk. Misalnya animasi dan lain sebagainya.
- 4) Menggunakan gaya lain seperti menggunakan humor, pertanyaan lucu, dan lain sebagainya. Sehingga membuat peserta didik tertarik dan berminat disetiap mata pelajarannya.<sup>98</sup>

---

<sup>98</sup> Frastika Agatha, Tesis: "*Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai*", ..., hal 42

5) Diakhir pembelajaran, memberikan hiburan kepada peserta didik dengan menampilkan video atau film cerita islami.

Konseling islam dengan cerita islami dalam mereduksi stres akademik dapat dilihat secara jelas pada gambar 2.2.

**Gambar 2.2**  
**Langkah-langkah Konseling Islam Dengan Cerita Islami dalam Mereduksi Stres Akademik**



## **B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

1. Siti Khumairotur Rizkiyah. *Penerapan Metode Bercerita dan Bernyanyi Untuk Meningkatkan Akhlakul Karimah di Desa Wonokasian Wonoayu Sidoarjo*. (Skripsi Program Studi Bimbingan

Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, tahun 2019).

Pada penelitian di atas, banyak membahas terkait metode bercerita dan bernyanyi dalam menyelesaikan permasalahannya. Adapun persamaan di antara kedua penelitian ini adalah menggunakan cerita dalam menyelesaikan permasalahan. Sedangkan perbedaan terletak pada fokus permasalahan yang dibahas. Pada penelitian Siti Khumairotur Rizkiyah fokus permasalahan yang dibahas adalah meningkatkan akhlakul karimah, sedangkan dalam penelitian saat ini adalah mereduksi stres akademik.

2. Nururif Ullathifah. *Colouring Activities Untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD*. (Skripsi Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, tahun 2017).

Dalam penelitian di atas secara garis besar membahas terkait stres sekolah pada siswa SD. Persamaan dari kedua penelitian ini adalah fokus permasalahan yaitu stres sekolah pada siswa SD. Perbedaan dari kedua penelitian ini terletak pada

bahasa atau istilah yang digunakan dalam menyebutkan fokus permasalahan dan metode penelitian. Pada penelitian terdahulu menggunakan istilah “stres sekolah” dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan istilah “stres akademik” dan menggunakan metode penelitian kualitatif.

3. Miya Sahara. *“Implementasi Metode Cerita Islami Dalam Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Di MI Al Mursyidah Mancilan Mojoagung Jombang”*. (Skripsi Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung, tahun 2018).

Pada penelitian di atas membahas terkait cerita islami dalam menangani sebuah permasalahan. Persamaannya dengan penelitian saat ini adalah penggunaan cerita islami dalam menyelesaikan masalah. Sedang untuk perbedaannya adalah pada masalah yang diteliti. Penelitian di atas meneliti terkait dengan penanaman nilai-nilai pendidikan agama islam. Sedangkan penelitian saat ini meneliti terkait dengan mereduksi stres akademik.

4. Frastika Agatha. *Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai*. (Tesis Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sumatera Utara, tahun 2019).

Pada penelitian di atas secara garis besar membahas terkait proses konseling islami dalam menanggulangi stres belajar dan hal tersebut menjadi persamaan dari kedua penelitian ini. Sedangkan perbedaan keduanya adalah subjek penelitian. Penelitian di atas mengambil subjek peserta didik jenjang SMA, sedang pada penelitian saat ini menggunakan subjek peserta didik jenjang SD.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian secara umum terbagi menjadi 2 jenis yakni penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif.<sup>99</sup> Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif menurut John W. Creswell merupakan metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang dianggap oleh sejumlah individu ataupun kelompok berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitiannya melibatkan upaya-upaya penting seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data secara spesifik dari seluruh partisipan, menganalisa data secara induktif mulai dari topik yang khusus menjadi umum dan menafsirkan makna data.<sup>100</sup>

Sedangkan jenis penelitian, peneliti menggunakan penelitian naratif (*narrative research*)

---

<sup>99</sup> Wahyudin Darmalaksana, “*Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan*”, (Pre-print Digital Library, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020), hal 2

<sup>100</sup> John. W.Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hal 5



yang merupakan rancangan penelitian dengan melibatkan individu yakni memahami kehidupan individu-individu baik dari diri individu itu sendiri ataupun orang-orang di kehidupan individu. Setelah mendapat informasi, peneliti menceritakan kembali dalam kronologi naratif dan peneliti menggabungkan antara asumsi individu yang terkait dengan asumsi pribadi peneliti di akhir penelitian.<sup>101</sup>

## **B. Lokasi Penelitian**

Berhubungan dengan pelaksanaan penelitian yang berjenis naratif, maka penelitian dilakukan dengan intensif dengan melibatkan partisipa-partisipan yang ada. Penelitian ini dilakukan disalah satu kampung yang berada di Kota Surabaya tepatnya di kampung Pulo Tegalsari Gang Mahasiswa, Kecamatan Wonokromo.

Seorang anak perempuan yang mengalami stres akademik akibat peralihan metode pembelajaran dari konvensional tatap muka menjadi di rumah saja melalui jaringan (daring) menjadi objek dalam penelitian ini. Anak tersebut merupakan salah satu siswi Sekolah Dasar X di Kecamatan Wonokromo, Surabaya. Dan ia saat ini duduk dibangku kelas 1.

---

<sup>101</sup> *Ibid*, hal 18

## C. Jenis dan Sumber Data

### 1. Jenis Data

Data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini ialah data kualitatif yang merupakan data lunak (*soft data*) berupa kata, ungkapan, kalimat serta tindakan.<sup>102</sup> Peneliti dalam penelitian ini membutuhkan data yang sebagai berikut:

#### a. Data Primer

Data primer yakni data utama yang didapatkan dari lapangan langsung.<sup>103</sup> Data primer adalah data yang langsung berasal dari pengumpul data/ narasumber.<sup>104</sup> Data ini berasal dari konseli baik dari perilaku konseli, kegiatan di lapangan dan hasil wawancara dengan konseli terkait dengan perilaku yang bermalasan mengerjakan tugas sekolah *onlinenya*.

#### b. Data Sekunder

Data sekunder yakni informasi yang didapatkan diluar narasumber. Biasanya data

---

<sup>102</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif: dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Solo: Cakra Books, 2014), hal 107

<sup>103</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif: dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, ....., hal 113

<sup>104</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hal 104

sekunder berasal dari *significant other* atau dokumen terkait.<sup>105</sup> Dengan demikian, peneliti melibatkan orang lain yang merupakan orang terdekat dari konseli itu sendiri seperti orangtua, kakak pertama konseli dan orang disekitar konseli yakni pakte dan budhe konseli melalui hasil wawancara. Peneliti melakukan wawancara terkait dengan perilaku keseharian konseli antara sebelum dan sesudah adanya perubahan metode pembelajaran.

## 2. Sumber Data

Asal-usul perolehan data dalam sebuah penelitian disebut dengan sumber data. Sumber data berasal dari subjek ataupun teknik yang digunakan dalam mencari data.<sup>106</sup> Sumber data sendiri dibagi atas 2 macam, yaitu sebagai berikut:

### a. Sumber data primer

Adalah data yang didapatkan peneliti terhadap informan.<sup>107</sup> Peneliti dalam penelitian ini, menghimpun data dari konseli yang

---

<sup>105</sup> *Ibid*

<sup>106</sup> Eri Barlian, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Padang: Sukabina Press, 2016), hal 23

<sup>107</sup> *Ibid*, hal 36

merupakan objek penelitian Adapun sumber data primer yang digunakan oleh peneliti terhadap partisipan adalah wawancara, catatan konseling, dan foto.

b. Sumber data sekunder

Adalah data yang bukan dari informan secara langsung.<sup>108</sup> Peneliti menggali informasi lebih lanjut kepada kakak konseli dan orang yang tinggal satu rumah dengan konseli.

#### **D. Tahap-tahap Penelitian**

Tahap-tahap penelitian secara umum melalui 3 tahapan, yaitu (1) Tahap Pra Lapangan, (2) Tahap Pekerjaan Lapangan, dan (3) Tahap Analisis Data.<sup>109</sup>

Berikut penjelasan tiap tahapannya, antara lain:

1. Tahap Pra Lapangan

Tahapan berikut adalah langkah awal yang dijalani peneliti sebelum memasuki lapangan penelitian. Pada tahapan ini, terdapat 6 (enam) tahapan yang harus dilaksanakan oleh peneliti, yaitu:

---

<sup>108</sup> *Ibid*

<sup>109</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hal 127

a. Menyusun Rancangan Penelitian

Peneliti melakukan kunjungan di salah satu rumah warga yang cukup banyak pelajarnya sebelum penelitian ini berlangsung. Dan peneliti membaca fenomena yang terjadi di rumah tersebut. Pada rumah warga tersebut terdapat 4 peserta didik SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi. Dan semuanya sedang mengalami perubahan metode pembelajaran menjadi *online*. Dari keempat peserta didik tersebut, yang terlihat jelas dampak dari adanya perubahan metode pembelajaran adalah pada peserta didik yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Peserta didik tersebut, sering menghindar untuk mengerjakan tugas sekolah *online*. Dengan demikian, peneliti mengambil peserta didik yang masih duduk di bangku sekolah dasar tersebut untuk menjadi objek penelitian ini.

Guna menggali informasi lebih dalam, peneliti melakukan wawancara dan observasi kepadanya. Selain itu, peneliti juga menggali informasi kepada keluarganya yaitu orangtua,

kakak pertama, dan keluarga yang tinggal serumah dengan konseli yakni pakedhe dan budhe konseli.

b. Memilih Lapangan Penelitian

Setelah melakukan kunjungan pada rumah warga tersebut, peneliti memilih atau menetapkan lapangan penelitian. Peneliti menetapkan rumah konseli sebagai lapangan penelitian. Adapun lokasi rumah konseli yaitu di Jalan Pulo Tegalsari Gang Mahasiswa, Kelurahan Wonokromo, Kecamatan Wonokromo, Surabaya.

c. Mengurus Perizinan

Sebelum peneliti melakukan kegiatan penelitian, peneliti meminta izin kepada pihak terkait. Dalam penelitian ini, peneliti meminta izin kepada orangtua dari konseli yang merupakan objek penelitian ini. Peneliti memberi surat penelitian pada orangtuanya yang kemudian ditanda tangani oleh ayah konseli.

d. Menjajaki dan Menilai Lapangan

Penjajakan dan penilaian terhadap lapangan penelitian bertujuan untuk mengenali segala unsur yang ada, baik dari kondisi sosial ataupun yang lainnya. Dalam hal ini, peneliti perlu melakukan observasi dan wawancara selain dari konseli atau yang biasa disebut dengan *significant other*. *Significant other* tersebut meliputi orangtua konseli, kakak pertama, dan keluarga yang serumah dengan konseli yakni pakhde dan budhe konseli.

e. Memilih dan Memfaatkan Informan

Informan atau *significant other* ialah individu yang dipilih peneliti untuk membeberkan data yang berkaitan dengan konseli. Pemilihan dan pemanfaatan informan perlu dilakukan oleh peneliti guna mempermudah kegiatan penelitian yang berlangsung. Dalam penelitian ini, yang menjadi informan adalah orangtua, kakak pertama, dan saudara yang tinggal serumah dengan konseli yakni pakhde dan budhe

konseli. Hal ini dikarenakan mereka lebih sering berinteraksi dengan konseli.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Dalam langkah ini, menyiapkan perlengkapan penelitian dilakukan oleh peneliti. Adapun perlengkapan penelitian meliputi pedoman wawancara, alat tulis, kamera, dan lain sebagainya. Hal ini dilakukan guna mempermudah untuk mendapatkan informasi dan lain-lain.<sup>110</sup>

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahapan berikut adalah tahap kedua selama proses penelitian. Pada tahap ini dibagi menjadi 3 langkah, diantara (1) Memahami Latar Penelitian dan Persiapan Diri, (2) Memasuki Lapangan, dan (3) Berperanserta sambil Mengumpulkan Data.<sup>111</sup>

Pada tahap ini peneliti melakukan tindak lanjut serta mendalami inti masalah yang akan diteliti. Maka dari itu, peneliti membutuhkan informasi yang didapatkan melalui hasil observasi dan wawancara.

---

<sup>110</sup> *Ibid*, hal 127-134

<sup>111</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hal 137-147



Adapun informan yang ada di dalam penelitian ini yaitu orangtua konseli, kakak konseli, dan orang yang tinggal satu rumah dengan konseli.

### 3. Tahap Analisis Data

Setelah data yang dihimpun peneliti telah mencukupi, langkah selanjutnya peneliti menganalisa data tersebut. Namun, pada tahap ini tidak dirincikan cara menganalisa datanya sebab terdapat bab tertentu yang mempersoalkannya.<sup>112</sup> Kemudian penyajian data terkait penerapan dan hasil dari layanan konseling islam dengan cerita islami dalam mereduksi stres akademik dilakukan peneliti melalui teks narasi ataupun tabel.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data yang dilakukan peneliti memakai 3 (tiga) cara, sebagai berikut :

### 1. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan bagian dalam pengumpulan data yang langsung dari lapangan.<sup>113</sup> Observasi sendiri ialah pengantar

---

<sup>112</sup> *Ibid*, hal 148

<sup>113</sup> J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: Grasindo, 2010), hal 112

semua pengetahuan ilmu. Para ilmuwan hanya bisa bekerja berdasarkan dari data yakni informasi terkait fenomena secara global yang diperoleh melalui observasi.<sup>114</sup> Dengan observasi juga, peneliti dapat belajar terkait perilaku, dan makna dari perilaku klien.<sup>115</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi jenis partisipatif. Observasi partisipatif adalah keikutsertaan peneliti dalam kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh sumber data penelitian atau objek penelitian.<sup>116</sup> Selama penelitian ini berlangsung, peneliti mengikuti apa yang dilakukan oleh konseli sembari melakukan pengamatan. Peneliti mengikuti proses belajar mengajar konseli dengan metode *online*.

## 2. Wawancara

*Interview* atau wawancara merupakan instrumen guna mendapatkan suatu data melalui verbal

---

<sup>114</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hal 106

<sup>115</sup> *Ibid*

<sup>116</sup> *Ibid*

sehingga terjadi pertemuan empat mata.<sup>117</sup> Peneliti menggunakan wawancara dalam mengumpulkan data baik untuk studi pendahuluan ataupun untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti atau peneliti ingin mengetahui lebih mendalam hal-hal dari responden yang ada.<sup>118</sup> Jenis wawancara yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara terstruktur. Dengan jenis wawancara ini, peneliti telah menyiapkan pertanyaan-pertanyaan secara tertulis. Dan pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat diberikan kepada responden yang lain.

### 3. Dokumentasi

Dokumen ialah arsip sebuah tragedi yang telah terjadi. Bentuk dari dokumen bermacam-macam seperti tulisan, gambar, ataupun karya-karya monumental dari seseorang.<sup>119</sup> Peneliti selama proses penelitian berlangsung, baik saat observasi, wawancara, dan proses pemberian *treatment*

---

<sup>117</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal 69

<sup>118</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hal 114

<sup>119</sup> *Ibid*, hal 124

membuat arsip kegiatan yang dikemas dalam sesi dokumentasi.

#### **F. Teknik Validitas Data**

Dalam penelitian ini, dibutuhkan pengecekan/ uji validitas. Teknik validitas triangulasi dipilih oleh peneliti untuk digunakannya. Triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber yang ada.<sup>120</sup> Yaitu hasil wawancara yang berasal dari konseli langsung atau informan (*significant other*) terkait.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Selama di lapangan, teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah teknik analisis data model Miles dan Hubberman. Dimana model Miles dan Hubberman dilalui melalui 4 tahapan yaitu sebagai berikut:

##### **1. Data Collection (Pengumpulan data)**

Pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi atau gabungan dari ketiganya (triangulasi). Pengumpulan data biasanya dilaksanakan selama

---

<sup>120</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hal 125

berhari-hari, memungkinkan berbulan-bulan. Sehingga, informasi yang diperoleh lebih bervariasi.<sup>121</sup>

## 2. Data Reduction (Reduksi data)

Setelah dari lapangan, perolehan data yang cukup banyak, perlu segera dilakukan analisis data dengan cara mereduksinya. Mereduksi data bermakna merangkum, memilah, dan memilih hal-hal yang pokok, serta memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari pola dan temanya.<sup>122</sup>

Dengan demikian, data yang telah direduksi dapat memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari data kembali jika masih dirasa kurang.

## 3. Data Display (Penyajian data)

Penyajian data dilakukan setelah data direduksi. Secara umum biasanya data disajikan dengan uraian singkat, bagan/ tabel, dan lain sebagainya. Teks naratif menurut Miles and Hubberman adalah model

---

<sup>121</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hal 134

<sup>122</sup> *Ibid*, hal 134-135

penyajian data yang amat sering digunakan dalam penelitian kualitatif.<sup>123</sup>

#### 4. Conclusion Drawing / Verification

Pada analisis data model Miles dan Hubberman langkah selanjutnya yang diambil adalah menarik simpulan dan validasi. Temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada adalah bentuk simpulan dalam penelitian kualitatif ini. Temuan tersebut dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih belum jelas sehingga setelah diteliti menjadi jelas.<sup>124</sup>

Setelah melewati keempat tahapan tersebut, peneliti menganalisa data yang didapatkan selama di lapangan menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif. Teknik analisis deskriptif komparatif merupakan teknik analisis yang dilakukan dengan memberikan perbandingan antara data di lapangan dengan data teori yang tentunya berpedoman pada rumusan masalah penelitian.<sup>125</sup>

---

<sup>123</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hal 137

<sup>124</sup> *Ibid*, hal 141-142

<sup>125</sup> *Ibid*, hal 175

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Subyek

##### 1. Lokasi Penelitian

Gambaran lokasi penelitian diberikan peneliti guna mencari data secara umum. Selain itu, gambaran lokasi ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam memahami masalah konseli.

Lokasi penelitian ini dilakukan di Surabaya. Tepatnya di Kelurahan Wonokromo, Kecamatan Wonokromo. Wilayah ini memiliki luas 1.00 Km<sup>2</sup>.<sup>126</sup> Lokasi penelitian ini berdekatan dengan Terminal Intramoda Joyoboyo (TIJ), jarak antar lokasi ini sekitar 400 meter.<sup>127</sup>

Kemudian, di kawasan lokasi penelitian terdapat beberapa Sekolah Dasar (SD) atau sederajat. Setidaknya 12 Sekolah Dasar (SD) atau sederajat di Kelurahan Wonokromo ini.<sup>128</sup> Dari 12 Sekolah Dasar (SD) atau Sederajat, terdapat 4 Sekolah yang

---

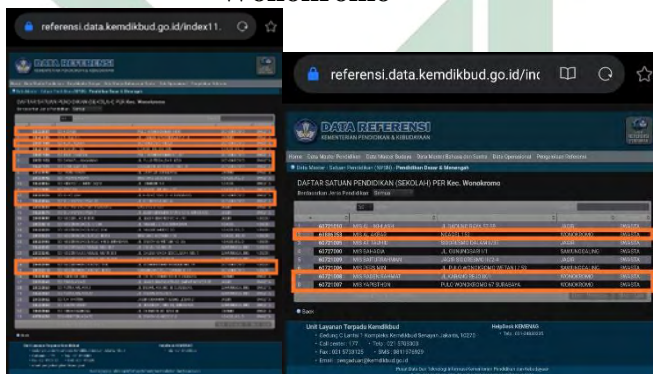
<sup>126</sup> Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, *Katalog Kecamatan Wonokromo Dalam Angka 2019*, (BPS: Surabaya, 2019), hal 2

<sup>127</sup> Hasil Observasi Lingkungan tempat tinggal konseli pada 5 Agustus 2020

<sup>128</sup> Data Referensi Pendidikan yang diakses melalui <https://referensi.data.kemendikbud.go.id/index11.php?kode=056011&level=3>, pada tanggal 20 Februari 2021

berdekatan dengan lokasi penelitian yang berjarak kurang dari 1 Km. Selain itu, di lokasi penelitian atau rumah konseli sendiri terdapat Taman Pendidikan Qur'an (TPQ).<sup>129</sup> Lokasi tempat tinggal yang berdekatan dengan banyak sekolah tak memungkiri terjadinya perlombaan antar individu maupun orangtua. Begitu juga dengan adanya TPQ, dapat menjadikan konseli kurang percaya diri atas kemampuannya karena ia bertemu dengan teman satu sekolahnya. Penjelasan lebih lanjutnya dapat dilihat pada gambar 4.1 dibawah ini.

**Gambar 4.1**  
**Daftar Sekolah Dasar (SD) atau Sederajat di Kelurahan Wonokromo**



## 2. Deskripsi Konselor

<sup>129</sup> Hasil Observasi Lingkungan tempat tinggal konseli pada 5 Agustus 2020



Konselor merupakan individu yang memiliki ahli dan berwenang dalam memberikan bantuan terhadap konseli.<sup>130</sup> Durrotun Nafisa yang lahir di Surabaya pada tanggal 23 Desember 1999 adalah konselor sekaligus peneliti pada penelitian ini. Konselor merupakan anak bungsu dari 3 bersaudara dan tinggal di Pulo Tegalsari Gang Mahasiswa No.2, Surabaya.

Pendidikan yang ditempuh konselor diantaranya yaitu TK Khadijah pada tahun 2003-2005, SD Da'watul Hasanah pada tahun 2005-2011, SMP Ta'miriyah pada tahun 2011-2014, SMA Khadijah pada tahun 2014-2017, dan saat ini sedang menempuh S1 di UIN Sunan Ampel Surabaya dengan program studi Bimbingan Konseling Islam.

Selama masa pendidikan di UIN Sunan Ampel Surabaya, seringkali konselor mendapatkan kesempatan untuk melakukan praktek konseling, diantaranya yaitu praktek di SD Da'watul Hasanah, Surabaya dengan topik kesulitan belajar spesifik. Kemudian praktek di Pondok Pesantren dan

---

<sup>130</sup> Rukaya, *Aku Bimbingan dan Konseling*, (Bogor: Guepedia, 2019), hal 23

Madrasah Tsanawiyah Darun Najah Kajeksan, Tulangan, Sidoarjo guna menyampaikan salah satu materi konseling pesantren dan madrasah. Konselor juga melakukan Praktek Pengalaman Lapangan di Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jawa Timur. Dengan pengalaman yang diperoleh konselor dapat digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan konseling.

### 3. Deskripsi Konseli

#### a. Identitas Konseli

Dini (nama samaran) merupakan konseli dalam penelitian ini. Dini merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Ia berdomisili di Jalan Pulo Tegalsari Mahasiswa, Wonokromo, Surabaya. Saat ini, ia berusia 7 tahun dan sedang duduk di bangku kelas 1 sekolah dasar.

#### b. Latar Belakang Konseli

Dalam penelitian ini, konseli bernama Dini (nama samaran). Dini adalah anak ketiga dari empat bersaudara. Ia mempunyai 2 kakak perempuan dan 1 adik laki-laki. Usianya baru menginjak 7 tahun dan sedang menempuh pendidikan di bangku kelas 1 SD X di Surabaya.

Dalam kesehariannya, ia tipikal anak yang cukup ceria. Setiap hari ia bermain dengan tetangga yang seumurannya. Di malam harinya, selepas shalat maghrib, konseli mengikuti kegiatan mengaji di TPQ.

Dalam dunia pendidikan juga sebenarnya ia cukup bertanggung-jawab. Namun di masa pendidikannya, terdapat sedikit perbedaan antara ia dengan teman-temannya bahkan dengan saudaranya. Dini mengenyam pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK) selama 3 tahun. Hal ini dikarenakan ketika ia dinyatakan lulus (pada tahun kedua TK) dan hendak masuk ke jenjang Sekolah dasar, terdapat persyaratan yang tidak bisa dipenuhi yaitu terkait dengan usia yang pada waktu itu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mematok usia peserta didik 7 tahun atau paling rendah 6 tahun (per 1 juli). Sehingga hal ini mengakibatkan orangtua Dini mengambil keputusan untuk menambah masa pendidikan TK pada Dini.

Dan diakhir pendidikan taman kanak-kanaknya atau pada tahun ketiga, Dini

mengalami masa peralihan metode pembelajaran akibat adanya pandemi covid-19. Karena hal ini juga ia mengalami sedikit perubahan. Sebelum adanya peralihan metode pembelajaran, Dini cukup bertanggung jawab dengan pendidikannya. Ia bersemangat mengerjakan tugas rumah tanpa ada perlawanan. Bahkan ketika jam tidurnya kurang, pagi harinya ia tetap bersemangat untuk bersekolah.<sup>131</sup>

c. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli ialah anak 3 dari 4 bersaudara. Ia memiliki 2 kakak perempuan dan 1 adik laki-laki. Dari segi usia, konseli dengan kedua kakaknya terpaut cukup jauh. Kakak pertamanya saat ini berusia 18 tahun, sedang kakak kedua berusia 13 tahun, dan adiknya berusia 4 tahun.

Ayah konseli bekerja sebagai pedagang dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Keluarga konseli merupakan keluarga yang cukup taat agama dan lebih dominan terhadap pendidikan agama. Kakak-kakak konseli mengenyam

---

<sup>131</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Konseli pada tanggal 5 Agustus 2020

pendidikan pesantren setelah lulus dari bangku sekolah dasar. Kakak pertamanya baru saja lulus di tahun 2020 dari pendidikan pesantrennya setelah 6 tahun. Sedang kakak keduanya saat ini sedang menjalankan masa pendidikan di pesantren. Konseli juga di didik mandiri sejak kecil.

d. Deskripsi Masalah Konseli

Dini merupakan siswi Sekolah Dasar (SD) X yang berada di daerah Pulo Wonokromo, Surabaya. Saat ini Dini sedang mengalami peralihan metode sekolah yang semula tatap muka menjadi *online*. Dengan demikian, ia sering memperlihatkan bentuk stres akademik yang ia rasakan. Ia seringkali memperlihatkan perilaku prokrastinasinya. Apabila diajak untuk mengerjakan tugas sekolahnya, Dini sering menghindar dari sang ibu. Seringkali ia lebih memilih pergi ke rumah teman yang berada di samping rumahnya untuk bermain.<sup>132</sup> Ia juga

---

<sup>132</sup> Hasil Observasi pada tanggal 5 Agustus 2020

sering bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas sekolahnya.

Adapun tugas yang diterima olehnya dengan berbagai macam metode seperti tugas Lembar Kerja Siswa (LKS), *link/ google form*, prakarya, dan video. Adapun metode tugas yang didapatkannya, ia seringkali malas untuk mengerjakannya, terlebih lagi dalam pengerjaan tugas berbasis video.

Mebutuhkan tenaga ekstra untuk membujuk Dini agar mau mengerjakan tugas yang berbasis video. Apabila proses membujuk gagal, orangtua Dini terpaksa mengumpulkan tugas video diluar waktu yang telah ditentukan. Sedangkan untuk tugas non video, apabila Dini enggan mengerjakan, sang ibu terpaksa *menghandle* dengan cara, beliau yang mengerjakan ataupun menyuruh kakaknya Dini untuk mengerjakan tugasnya Dini.<sup>133</sup>

Dan apabila Dini mengerjakan tugasnya, seringkali ia kurang berkontribusi. Maksudnya,

---

<sup>133</sup> Hasil Wawancara dengan Ibu Konseli pada 5 Agustus 2020

ia sering bermalas-malasan untuk membaca pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh gurunya. Ditambah ia yang sering kehilangan fokus.<sup>134</sup>

## **B. Penyajian Data**

### **1. Proses Konseling Islam dengan Cerita Islami dalam Mereduksi Stres Akademik Terhadap Siswi SD di Surabaya.**

Dengan adanya masalah konseli, konselor memutuskan untuk memberikan bantuan kepadanya dengan melakukan konseling islam dengan cerita islami. Proses konseling islam sendiri terbagi menjadi beberapa langkah, diantaranya yaitu:

#### **a. Identifikasi Masalah**

Maksud dari langkah ini adalah menggali informasi atau data-data terkait permasalahan konseli. Informasi didapatkan melalui wawancara dan observasi terhadap konseli, keluarga konseli, dan orang-orang yang tinggal serumah dengan konseli. Berikut hasil yang diperoleh oleh peneliti, antara lain:

---

<sup>134</sup> Hasil Observasi pada tanggal 1 Februari 2021

Dini bermalas-malasan untuk mengerjakan tugas selama sekolah *online*, dikarenakan menurutnya terlalu banyak tugasnya. Ia juga mengungkapkan bahwa sekolah *online* membuatnya tidak bisa bertemu dengan teman-temannya.<sup>135</sup>

*Konselor : Dini, kenapa kalo sekolah online sering kejar-kejaran sama mamak?*

*Dini : hmm gatau, bingung*

*Konselor : Apa karena Dini ga suka sekolah online?*

*Dini : Iya.*

*Konselor : Kenapa?*

*Dini : Soale pr e banyak.*

*Konselor : Terus, apalagi?*

*Dini : Gabisa ketemu temen-temen.*

Ibu Dini pun tidak memungkiri bahwa sang anak cukup terbebani dengan tugas yang diberikan. Sang ibu menjelaskan bahwa dalam sehari Dini bisa mendapatkan 4-5 tugas dengan

---

<sup>135</sup> Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 5 Agustus 2020



berbagai jenis metode tugas seperti video, prakarya, dan lain sebagainya.

*“Nek dikon nggarap mesti kabur fi nang tonggo. Terus nek nggarap seringe yo sore, dadi mepet waktune”.* Kadang aku seng ngerjakno fi, nek ga yo mbak e.<sup>136</sup>

Menurut Dini, sekolah *online* membuatnya merasa jenuh atau bosan.<sup>137</sup> Dan konseli juga merasa pusing ketika melakukan sekolah *online*.<sup>138</sup> Kemudian juga menurut orang-orang yang tinggal serumah dengan konseli mengungkapkan bahwa konseli sering kabur ketika diajak sekolah *online*.<sup>139</sup>

Dan apabila konseli berminat mengerjakan tugasnya, ia seringkali kehilangan fokus. Terkadang konseli juga tidak mau membaca pertanyaan yang ada pada tugasnya.<sup>140</sup> Hal yang demikian dipertegas oleh kakak pertama konseli, ia membenarkan bahwa

---

<sup>136</sup> Hasil Wawancara dengan Ibu Konseli pada tanggal 5 Agustus 2020

<sup>137</sup> Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 1 Februari 2021

<sup>138</sup> Hasil Wawancara dengan Konseli pada 4 Februari 2021

<sup>139</sup> Hasil Wawancara dengan Keluarga konseli pada tanggal 4 Februari 2021

<sup>140</sup> Hasil Observasi dengan Konseli pada 2 Februari 2021

konseli sering kehilangan fokus selama belajar.<sup>141</sup> Ayah konseli juga mengungkapkan bahwa sebenarnya konseli minat untuk membaca hanya saja perlu suatu inovasi.

*“Nek nang dalam tak kongkon moco, ‘ini bacanya apa?’ yo gelem moco areke”.*<sup>142</sup>

#### b. Diagnosis

Setelah mendapatkan data dengan melalui tahapan awal yaitu identifikasi masalah, langkah berikutnya adalah melakukan diagnosis. Diagnosis dilakukan guna menetapkan masalah utama yang dialami konseli. Konselor mendiagnosis konseli sedang mengalami stres akademik. Adapun perilaku yang ditampakkan konseli yaitu sebagai berikut:

- 1) Malas mengerjakan tugas dan memilih untuk kabur.
- 2) Sering kehilangan fokus dan merasa bosan selama mengikuti pembelajaran.
- 3) Kurangnya partisipasi dalam belajar.

---

<sup>141</sup> Hasil Wawancara dengan Kakak Pertama Konseli pada 10 Februari 2021

<sup>142</sup> Hasil Wawancara dengan Ayah Konseli pada 4 Februari 2021

### c. Prognosis

Setelah dari tahapan diagnosis, konselor melalui langkah berikutnya yakni prognosis. Prognosis dilakukan guna menentukan jenis bantuan yang akan diberikan oleh konselor terhadap konseli dalam menyelesaikan masalahnya.

Pada penelitian ini, konselor memustikan untuk membantu konseli melalui konseling dengan cerita islami. Karena cerita islami merupakan satu hal yang menyenangkan. Dan mengingat kondisi konseli yang masih berusia 7 tahun yang gemar bermain sambil belajar, sehingga cerita islami dapat merangsang minat anak untuk meneladani tokoh-tokoh yang disukainya.

Adapun penerapan konseling islam dengan cerita islami terhadap konseli dilakukan dengan 2 (dua) tahapan yakni meningkatkan motivasi belajar konseli dan menciptakan strategi belajar yang menyenangkan. Meningkatkan motivasi belajar konseli dilakukan dengan memperjelas tujuan belajar

dan memberikan *reward/ punishment*. Sedangkan strategi belajar menyenangkan dilakukan dengan menata lingkungan, menggunakan humor, dan penayangan cerita. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada peta konsep yang termuat dalam gambar 4.2.

**Gambar 4.2**  
**Peta Konsep Prognosis**



d. *Treatment*

*Treatment* merupakan sebuah bentuk pertolongan konselor terhadap konseli dalam menanggulangi permasalahannya. Konselor memutuskan untuk melakukan konseling islam dengan cerita islami pada penelitian ini. Berikut adalah tahapan pelaksanaan *treatment*:

## ➤ **Minggu Kedua Bulan Februari**

### 1) Meningkatkan Motivasi Belajar Konseli (15 Februari 2021)

Dalam tahap ini, konselor menjelaskan terkait belajar. Bahwa tugas kita sebagai manusia adalah belajar. Kemudian juga menjelaskan tujuan dari belajar yang paling general yaitu dengan belajar mendapatkan ilmu sehingga tidak mudah dibohongi oleh orang lain. Konselor juga mengajak konseli, jika konseli rajin belajar (tidak kabur selama sekolah *online*) akan diberi hadiah. Selain itu, konselor juga mengajak konseli untuk berdoa terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas sekolah *onlinenya*.

### 2) Strategi Belajar yang Menyenangkan (16 Februari 2021)

Pada tahap ini, konselor membangun iklim yang menyenangkan agar konseli lebih bersemangat dalam menjalankan sekolah *online*. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk memilih

ruangan yang akan ia gunakan untuk sekolah *online*. Kemudian, konselor juga menggunakan humor dalam menjelaskan pertanyaan-pertanyaan dari tugas sekolah *online* konseli.

➤ **Minggu Ketiga Bulan Februari**

3) Cerita Islami

Pada tahap ini, konselor baru mengaplikasikan cerita dalam proses konseling. Tahap ini dilakukan dua kali. Sebelum memperlihatkan kepada konseli, konselor memberikan sinopsis dari cerita yang akan ditayangkan kepadanya. Konselor juga memperbolehkan konseli untuk bertanya tentang kosakata yang tidak diketahuinya. Dan yang terakhir, konselor menyediakan sesi tanya jawab terkait cerita yang ditayangkan.

**Tabel 4.1**  
**Materi Cerita 1**  
*Materi Cerita I*

<i>Judul</i>	: Sekolah Online (Riko The Series)
<i>Pelaksanaan</i>	: Rabu, 24 Februari 2021
<i>Waktu</i>	: 10 Menit
<i>Tujuan</i>	: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Memberikan gambaran kepada konseli bahwa banyak orang yang juga melakukan sekolah <i>online</i>.</li> <li>➤ Memotivasi konseli agar lebih bersemangat dalam pembelajaran sekolah <i>online</i>.</li> </ul>
<i>Media</i>	: Laptop dan <i>handphone</i>
<i>Sinopsis</i>	: Riko adalah seorang siswa sekolah dasar. Ia sedang mengalami peralihan metode pembelajaran dari tatap muka menjadi sekolah <i>online</i> . Dalam pelaksanaan sekolah <i>online</i> , Riko juga mengalami hambatan seperti jaringan internet yang tidak menentu. Dan hal tersebut bukan hanya ia yang merasakan, namun juga sang kakak. Menurutnya, sekolah <i>online</i> adalah hal yang sulit. Sebab, ia tak bisa bertemu dengan teman-temannya. Mendengar keluh kesah Riko, Kiyo menanggapi bahwa tugas utama manusia

*Konseling  
Islam*

adalah belajar/ menuntut ilmu seperti pada wahyu pertama yang diturunkan Allah SWT. Kiyoy juga menjelaskan cara belajar dan kegigihan umat terdahulu dalam menuntut ilmu.

: Menegakkan nilai-nilai islam yang terkandung dalam cerita Riko The Series dengan judul “Sekolah *Online*”, diantaranya:

1. Allah menciptakan manusia untuk selalu belajar/ menuntut ilmu. Seperti yang tertuang dalam Wahyu pertama-Nya.
2. Mencontoh semangat umat terdahulu dalam menuntut ilmu. Seperti Imam Syafi’i yang menulis di tulang karena kendala ceribiaya dan juga Imam Bukhari yang rela pergi jauh untuk mengumpulkan riwayat-riwayat Nabi Muhammad SAW.

*Hubungan  
dengan  
Konseli*

: Konseli mengungkapkan bahwa dengan adanya sekolah *online* membuatnya tidak bisa bertemu dengan teman-temannya. Ia juga sering bermalas-malasan untuk mengerjakan tugas sekolah *online*. Dengan demikian, konselor memberi gambaran bahwa bukan hanya konseli saja yang merasakan sekolah *online*. Dan



konselor juga menjelaskan bahwa manusia diciptakan oleh Allah untuk selalu menuntut ilmu dalam keadaan apapun, seperti yang dicontohkan oleh Imam Syafi'i dan Imam Bukhari. Jadi, konseli diharapkan untuk selalu bersemangat dalam belajar dengan berbagai macam kondisi. Ia juga diharapkan untuk tidak mengulangi perilakunya yang bermalas-malasan dan menghindar (kabur).

**Gambar 4.3**  
**Penayangan Materi Cerita I**



**Tabel 4.2**  
**Materi Cerita 2**  
*Materi Cerita II*

<i>Judul</i>	: Di Rumah Aja (Nussa Rara Official)
<i>Pelaksanaan</i>	: Rabu, 24 Februari 2021
<i>Waktu</i>	: 10 Menit
<i>Tujuan</i>	: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Memberikan gambaran kepada konseli bahwa banyak orang yang juga melakukan sekolah online.</li> <li>➤ Memotivasi konseli agar lebih bersemangat dalam pembelajaran sekolah online.</li> <li>➤ Memberikan gambaran kepada konseli bahwasannya terdapat cara-cara untuk mengobati rasa bosan.</li> </ul>
<i>Media</i>	: Laptop, dan <i>handphone</i>
<i>Sinopsis</i>	: Nussa dan Rara merupakan siswa-siswi yang sedang mengalami peralihan metode pembelajaran menjadi <i>online</i> di rumah saja. Nussa merasakan bosan dengan adanya sekolah <i>online</i> . Sekolah <i>online</i> membuat ia tidak bisa bebas dalam beraktivitas. Mendengar hal tersebut, Ummah mengajak kepada mereka untuk tetap bersabar dan bersyukur atas kondisi yang ada. Tak lupa juga

untuk selalu berdo'a kepada Allah agar segera dipulihkan kondisi seperti semula. Setelah mendengar wejangan Ummah, Nussa memiliki ide untuk mengobati rasa bosannya yaitu berbagi antar sesama.

*Konseling  
Islam*

: Menegaskan nilai-nilai islami yang terkandung dalam cerita, diantaranya:

1. Bersabar dan bersyukur dengan keadaan yang ada.
2. Menyerahkan kembali kepada Allah SWT.
3. Berbuat kebaikan kepada semua makhluk Allah.

*Hubungan  
dengan  
Konseli*

: Konseli merasakan bosan dengan sekolah *online*, karena ia dan teman-temannya tidak dapat berjumpa. Ia juga tidak bisa beraktivitas di luar rumah dengan bebas. Dari cerita diatas, konselor mengajak konseli untuk selalu bersabar dengan adanya sekolah *online*. Kemudian, konselor juga menjelaskan bahwa di luar sana masih banyak orang yang tidak bisa melakukan sekolah *online* dengan kendala yang bermacam-macam seperti tidak punya *handphone* atau kuota internert, dan lain sebagainya. Maka, konseli diajak untuk selalu

bersyukur dengan kondisi saat ini dimana konseli masih bisa melakukan sekolah *online* dan dibekali WiFi serta *handphone* yang memadai. Konseli juga diminta untuk selalu berdoa kepada Allah agar pandemi ini segera berakhir sehingga ia dapat sekolah dan dapat beraktivitas di luar rumah seperti semula. Tak lupa juga, konseli diajak untuk selalu berbuat kebaikan ke semua makhluk hidup seperti memberi makan kucing, membantu orang di rumahnya, dan lain-lain.

**Gambar 4.4**  
**Penayangan Materi Cerita II**



**Tabel 4.3**  
**Materi Cerita III**  
*Materi Cerita III*

<i>Judul</i>	: Seronoknya Membaca (Upin dan Ipin)
<i>Pelaksanaan</i>	: Kamis, 25 Februari 2021
<i>Waktu</i>	: 25 Menit
<i>Tujuan</i>	: Membangkitkan rasa semangat konseli untuk lebih giat belajar membaca.
<i>Media</i>	: Laptop, dan <i>handphone</i>
<i>Sinopsis</i>	: <b>Bagian 1</b> : Mei Mei dan Upin bergiliran untuk membaca sebuah cerita yang berjudul Arnab dan Kura-kura dihadapan teman-teman sekelasnya. Kemudian Cikgu Jasmin menyuruh Mail untuk menyambung cerita. Namun, karena Mail tidak fokus, alhasil ia merubah isi cerita. Lalu, Ijat dipanggil untuk menyambungkan cerita yang terputus, namun ternyata ia masih belum bisa membaca.  <b>Bagian 2</b> : Ipin diminta menyelesaikan cerita tersebut. Kemudian siswa-siswi diminta untuk menemukan pelajaran dari kisah arnab dan kura-kura. Dipertengahan pembelajaran tersebut, perpustakaan keliling datang ke sekolah untuk

mendukung minat membaca siswa-siswi. Namun, Ijat tidak bisa ikut dengan teman-temannya. Ia terpaksa mengikuti kelas tambahan belajar membaca dengan Cikgu Jasmin.

**Bagian 3** : Di perputakaan keliling, siswa-siswi diperbolehkan meminjam buku dengan ketentuan 1 siswa 1 buku. Sepulang sekolah, waktu bermain digunakan oleh Upin dan Ipin serta kawan-kawan untuk berdiskusi tentang buku yang dipinjam. Mei Mei yang mengatakan dirinya rajin membaca buku tanpa gambar, mencoba buku yang dipinjam oleh Upin. Namun ternyata, Mei Mei tidak bisa membacanya, karena tulisan pada buku Upin adalah tulisan Jawi (Kuno) sehingga Tok Dalang yang membacakan cerita buku tersebut pada semuanya.

*Konseling  
Islam*

: Menegaskan nilai-nilai islam yang terkandung dalam cerita yaitu lebih giat belajar membaca seperti yang dilakukan oleh Ijat. Walaupun diawal pembelajaran Ijat harus menelan kesedihan akibat ia tidak bisa membaca, tapi di pertengahan pembelajaran Ijat menebus kesedihannya dengan kegigihan untuk bisa

membaca seperti teman-temannya. Karena membaca adalah perintah utama Allah kepada manusia yang tetuang dalam wahyu pertamanya yaitu *iqraa'*.

*Hubungan  
dengan  
konseli*

: Dalam proses pembelajaran jarak jauh atau sekolah *online*, konseli kurang akan kontribusinya sebagai peserta didik. Ia seringkali tidak mau membaca pertanyaan yang ada pada tugasnya. Dengan adanya kisah ini, konselor memberitahu kepadanya bahwa Allah menyuruh manusia untuk membaca dan jika ia tidak mau belajar membaca mulai dari sekarang, nanti ketika sekolah kembali seperti semula ia bisa sedih seperti Ijat. Konselor juga mengajak konseli untuk mencontoh semangat Ijat. Walaupun Ijat harus sedih terlebih dahulu, tapi ia mau berubah lebih baik. Kemudian konselor memberitahu konseli bahwa jika konseli lancar membaca, konseli bisa tahu apapun. Konseli juga bisa membaca tulisan yang ada di jalanan, dan lain sebagainya.

e. *Follow Up*

Tahap ini merupakan rencana tindak lanjut dan mengevaluasi keberhasilan terkait dengan upaya bantuan yang diberikan kepada konseli tentang permasalahannya. Selama proses penelitian, konselor mencatat terdapat perubahan yang terjadi terhadap konseli setelah diberikannya *treatment*.

**2. Deskripsi hasil Konseling Islam dengan Cerita Islami dalam mereduksi stres akademik terhadap siswi sekolah dasar di Surabaya**

Konseli bernama Dini sebelumnya mengalami stres akademik yang diperlihatkan dengan tindakan prokrastinasi seperti menghindar dari sang ibu untuk mengerjakan tugas sekolah *onlinenya* dan memilih untuk pergi bermain ke rumah tetangganya. Konseli juga mengalami performansi pengumpulan tugas yang buruk. Ia juga kurang berkontribusi selama proses pembelajaran.

Dengan adanya permasalahan konseli ini, konselor membantunya dengan memberikan *treatment*. Setelah dilakukan *treatment* menunjukkan adanya hasil yang cukup signifikan



pada konseli. Adapun perubahan tersebut yaitu konseli terlihat lebih bersemangat dalam mengerjakan tugas sekolah *online*. Selama mengerjakan tugas sekolahnya, konseli sering memperlihatkan memotivasi dirinya sendiri dengan mengutarakan jargon penyemangat “*semangat dikit lagi selesai*” sambil mengepalkan tangan dan tersenyum. Ia juga lebih berkontribusi dalam mengerjakan tugasnya. Terkadang konseli sendiri yang meminta tugas sekolahnya kepada sang ibu.

## **C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)**

### **1. Perspektif Teori**

#### **a. Proses Konseling Islam dengan Cerita Islami dalam mereduksi stres akademik terhadap siswi sekolah dasar di Surabaya**

Konselor melakukan layanan konseling islam dengan melalui tahapan berikut ini, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. Adapun analisis hasil dari proses layanan konseling islam yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Perbandingan antara Data Teori dengan Data Lapangan**

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	<p><b>Identifikasi Masalah</b></p> <p>Tujuan dari tahap ini adalah mendapati permasalahan konseli.</p>	<p>Konselor melewati tahap ini dengan melakukan observasi dan wawancara kepada pihak-pihak terkait. Dari tahap ini, konselor mendapatkan data bahwa konseli sering bermalas-malasan dan menghindar ketika melakukan sekolah <i>online</i>. Konseli juga sering kehilangan fokus dan kurang berkontribusi dalam pembelajaran.</p>
2.	<p><b>Diagnosis</b></p> <p>Digunakan untuk menentukan masalah utama konseli.</p>	<p>Di tahap ini konselor mendiagnosis bahwa konseli sedang mengalami stres akademik akibat peralihan metode pembelajaran dari yang semula tatap muka menjadi <i>online</i> di rumah saja. Stres akademik konseli ditandai dengan gejala-gejala seperti prokrastinasi, sukar</p>

		berkonsentrasi, ragu-ragu, performansi pengumpulan tugas yang buruk, mudah bosan, dan lain sebagainya.
<b>3.</b>	<b>Prognosis</b> Tahap ini digunakan untuk menetapkan bentuk pertolongan konselor kepada konseli.	Di tahap ini, konselor memustikan untuk membantu konseli melalui konseling dengan cerita islami dalam mereduksi stres akademik yang dialaminya.
<b>4.</b>	<b>Treatment</b> <i>Treatment</i> merupakan sebuah bentuk bantuan yang diberikan konselor kepada konseli dalam menanggulangi permasalahannya.	Pada tahap ini, konselor memberikan layanan konseling islam dengan cerita islami guna mereduksi stres akademik yang dialami oleh konseli. Kedudukan cerita islami dalam penelitian digunakan sebagai <i>reinforcement</i> (penguatan). Adapun langkah-langkah penerapan layanan konseling islam terhadap konseli yaitu <i>pertama</i> , konselor memberikan motivasi belajar

		<p>kepada konseli dengan menjelaskan tujuan-tujuan dari belajar. Selain itu juga konselor menggunakan cara lain untuk memotivasi konseli seperti memberi <i>reward</i>, pujian, dan lain sebagainya. Kedua, konselor berusaha menciptakan strategi belajar yang menyenangkan seperti menggunakan humor ketika menjelaskan pertanyaan. Dan mengajak konseli untuk menonton cerita islami yang telah disiapkan oleh konselor.</p>
<p><b>5.</b></p>	<p><b><i>Follow Up</i></b> Tahap ini merupakan rencana tindak lanjut dan mengevaluasi keberhasilan terkait dengan upaya bantuan yang diberikan kepada</p>	<p>Dalam tahap ini, konselor mencatat terdapat perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah diberikannya <i>treatment</i>. Dari catatan tersebut, konselor mengetahui taraf berhasilnya <i>treatment</i> yang dilakukannya.</p>

konseli tentang permasalahannya.	
----------------------------------	--

**b. Hasil Konseling islam dengan cerita islami dalam mereduksi stres akademik terhadap siswi sekolah dasar di Surabaya**

Konseling islam dengan cerita islami yang telah diterapkan pada konseli membuat adanya perubahan kepadanya. Perubahan tersebut tersaji dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.5**  
**Hasil perubahan konseli setelah *treatment***

No.	Perilaku Konseli	Sering	Terkadang	Tidak Pernah
1.	Malas sekolah (mengerjakan tugas) atau kabur/ prokrastinasi		√	
2.	Kehilangan fokus		√	
3.	Kurang berkontribusi (tidak mau membaca)		√	

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat perubahan yang cukup signifikan pada konseli. Perilaku-perilaku pada tabel di atas

seringkali dilakukan oleh konseli. Namun, setelah dilakukannya *treatment* ada penurunan. Perubahan tersebut terlihat ketika konseli melaksanakan sekolah *online* kembali, ia sering memotivasi dirinya sendiri dengan mengatakan “Semangat dikit lagi selesai” sembari mengangkat tangannya dan tersenyum.

## 2. Perspektif Islam

Konselor memberikan pertolongan terhadap konseli melalui konseling islam dengan cerita islami. Kedudukan cerita islami dalam layanan konseling islam ini yaitu sebagai penguatan (*reinforcement*).

لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ۗ مَا كَانَ حَدِيثًا  
يُفْتَرَىٰ وَلَكِن تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ  
وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

“*Sesungguhnya di dalam kisah-kisah mereka itu terdapat pengajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal. Al-Quran itu bukanlah cerita yang dibuat-buat, akan tetapi membenarkan (kitab-kitab) yang sebelumnya dan menjelaskan segala sesuatu dan sebagai petunjuk dan rahmat bagi kaum*

*beriman*”. (QS. Yusuf (12): 111)

Cerita dapat memberikan nilai-nilai dalam kehidupan. Dalam penelitian ini sendiri, dari cerita yang diberikan terhadap konseli terdapat nilai-nilai agama yang bisa dipetik dan diterapkan dalam kehidupan terutama kepada konseli. Misalnya, yang terkandung dalam cerita sekolah *online* Riko The Series bahwa tugas utama manusia adalah *iqra'* yang berarti membaca. Membaca tidak semata-mata diartikan membaca teks atau tulisan, namun terdapat maksud lebih luas yakni selalu belajar. Dan belajar dapat dilakukan dimana saja seperti yang dilakukan oleh Imam Syafi'i.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

1. Konseling islam dengan cerita islami dalam mereduksi stres akademik terhadap siswi sekolah dasar di Surabaya dilakukan melalui 5 tahapan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. Proses *treatment* dilakukan sebanyak 4 kali dengan runtutan kegiatan sebagai berikut: Memotivasi konseli dengan menjelaskan kembali terkait dengan belajar seperti tujuan-tujuan belajar dan memberi konseli penghargaan, kemudian menciptakan strategi belajar yang menyenangkan seperti menggunakan humor dan memberikan hiburan kepada konseli dengan cara mengajak menonton film atau animasi dari cerita islami.
2. Dari konseling islam dengan cerita islami menghasilkan perubahan terhadap konseli. Konseli lebih terlihat aktif dan bersemangat serta fokus ketika melangsungkan pembelajaran jarak jauh. Hal ini diperlihatkan olehnya dengan cara mengucapkan jargon penyemangat selama pembelajaran.



## **B. Saran dan Rekomendasi**

### **1. Bagi Konselor**

Pada penelitian yang di lakukan konselor ini, terdapat banyak kekurangan. Maka untuk konselor selanjutnya, akan lebih baik apabila melakukan pendalaman materi terlebih dahulu sebelum melangsungkan layanan konseling islam.

### **2. Bagi Konseli**

Konseli diharapkan mampu mempertahankan nilai-nilai atau hikmah yang telah ia dapatkan dari berlangsungnya layanan konseling.

### **3. Bagi Pembaca**

Penelitian yang dilakukan oleh konselor ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih secara teoritis bagi pembaca berkaitan dengan Konseling Islam, Cerita Islami, dan Stres Akademik. Dan dapat menjadi pedoman bagi penelitian selanjutnya terhadap permasalahan yang sejenis atau aspek lain yang ada dalam penelitian ini.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari dalam penelitian ini masih banyak kekurangan di bagian penulisan, proses layanan konseling, dan di bagian yang lainnya. Dengan

demikian, besar harapan peneliti kepada peneliti selanjutnya untuk melengkapi penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, Frastika. 2019. "Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai". Tesis, Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.
- Al- Qur'an dan terjemahannya. Bandung: Sygma exgrafika.
- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Amin, Syukri dan Imam Ahmad A.A.R. 2019. "Penerapan Cerita Islami Dalam Meningkatkan Penalaran Moral Pada Anak". *Jurnal Psikodidaktika*, Vol. 4, No.2.
- Anwar, M. Fuad. 2019. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Aryahi, Farida. 2016. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Sulawesi: Edukasi Mitra Grafika.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil dan Nikmarijal. 2017. *Konsep Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5 No. 3.
- Barseli, Mufadhal, Riska A, dan Ifdil. 2018. "Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar", *Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol.2, No.1
- Basit, Abdul. 2017. *Konseling Islam*. Jakarta: Kencana.
- Berlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Bukhori, Baidi. 2014. "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam", *Jurnal Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol.5, No.1.
- Creswell, John W. 2019. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmalaksana, Wahyudin. 2020. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan, Pre-print Digital Library, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

- Darmawati, Ira. “*Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stres)*”, *Jurnal Psikologi : Teori & Terapan*, Vol.2, No.2.
- Dwi Susanti, Meryl. 2013. “*Pengaruh Kegiatan Bercerita Dengan Buku Cerita Islami Terhadap Perilaku Moral Anak*”. *Jurnal Ilmiah Visi P2TK PAUD NI*. Vol. 8, No.1.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. 2016. “*Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*”, *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol. 24, No.1.
- Indasari, Saskia Rosita. 2020. *Buku Saku Dukungan Psikososial Bagi Guru & Siswa Tangguh di Masa Pandemi COVID-19*. Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia.
- Isnaini, Tri. 2015. “*Implementasi Metode Cerita Islami dalam Menanamkan Moral Keagamaan di TK Islam Terpadu Permata Hati Ngaliyan Semarang*”. Skripsi Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang.
- Khairunnisa, Anindya Sari. 2018. “*Hubungan Antara Stres Akademik dan Student Engagement pada Siswa Sekolah Dasar*”. Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Konadi, Husrin, Mudjira dan Yeni K. 2017. “*Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa*”, *Jurnal Konselor* Vol.6, No.4.
- Lubis, Lahmuddin. 2021. *Konseling dan Terapi Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Majid, Abdul Aziz. 2013. *Mendidik Dengan Cerita*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy. J. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Mucharomah, Miftah. 2017. *“Kisah Sebagai Metode Pendidikan Akhlak Dalam Perspektif Al-Qur’an”*. Jurnal Edukasia Islamika Vol.2, No.1.
- Nugrahani, Farida. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif: Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo: Cakra Books.
- Nurani, Riga Zahara, Fajar N, dan Geri S.S. 2018. *“Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Menyimak Dongeng di Era Digital”*, Jurnal Pendidikan Dasar, Vol.10, No.2.
- Nurmalasari, Yuli, Yusi R.Y, dan Ilfiandra. *“Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik”*.
- Oktawirawan, Dwi Hardani. 2017. *Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa COVID-19*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, Vol. 20 No. 2.
- Pratiwi, Rosalina Rizki. 2016. *“Penerapan Metode Storytelling Untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa Kelas II SDN S4 Bandung”*, Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Vol. 1, No.1.
- Puspita Jati, Ira. 2016. *“Kisah-Kisah Dalam Al-Qur’an Dalam Perspektif Pendidikan”*. Jurnal Didaktika Islamika, Vol.8, No.2.
- Putri, A. A. Ayu Dwinta. 2019. *“Penerapan Metode Bercerita Menggunakan Media Audio-Visual untuk Meningkatkan Pemahaman Anak Usia Dini Mengenai Bencana Alam”*, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha, Vo.7, N0.3.
- Raco, J. R. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakter, dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo.
- Rahmawati, Ana dan Ali As’ad. 2018. *“Penguatan Pendidikan Karakter Dengan Qashash Al-Qur’an”*, Jurnal Tarbawi Vol.15, No.1.
- Risaldy, Sabil. 2015. *Bermain, Bercerita, dan Menyanyi Bagi Anak Usia Dini*. Jakarta: Luxima.

- Rukaya. 2019. *Aku Bimbingan dan Konseling*. Bogor: Guepedia.
- Sahara, Miya. 2018. “*Implementasi Metode Cerita Islami dalam Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam di MI Al-Mursyidah Mancilan Mojoagung Jombang*”. Skripsi Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Tulungagung.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Peran, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*. Jakarta: Lentera hati.
- Subhan, Nur Ali. 2019. “*Qashash sebagai Materi dan Metode Pendidikan Akhlak: Kajian Tafsir QS al-Lahab, Vol.11, NO.1*”.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaringsih, Monica Sri dan Linda Wati. 2019. *Studi Kasus: Terapi Bermain Memfasilitasi Perubahan Perilaku Menolak Sekolah*. Jurnal Muara Ilmu Sosial dan Seni. Vol. 3 No. 1.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Tim Penyusun Kamus. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Triono, Suyono dan Dany M.H. “*Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA*”, Jurnal Pendidikan Humaniora, Vol.4, No.2.
- Ullathifah, Nurrurif. 2017. “*Colouring Activities untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD*”. Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Semarang.
- Ummah, Muslikhatul. 2017. “*Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren*”. Skripsi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

- Wijaya, Missy. 2020. *“Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak dalam Film Kartun Islami Omar dan Hana (Kajian Materi Pendidikan Agama Islam Prasekolah PAUD/PIAUD)”*. Skripsi Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Fatah Palembang.
- Yulinawati, Imamah, Khairul B, dan Devi P. 2018. *“Pengembangan Inventori Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Kota Malang, Jurnal Konseling Indonesia, Vol.4, No.1.*
- Zahrotina, Viki. 2019. *“Implementasi Konseling Islam dengan Terapi Naratif untuk Menangani Konsep Diri Negatif Seorang Remaja di Panti Asuhan Babussalam Jemur Wonosari Surabaya”*. Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.