



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# Konseling Qur'ani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtad

## **Skripsi**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

**Azzah Nabilah Ardhianti**

**NIM. B93217080**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Sunan Ampel

Surabaya 2021

## **PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Azzah Nabiilah Ardhianti

NIM : B93217080

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Konseling Qurani untuk Mengelola Stres Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murdad adalah benar merupakan karya milik saya sendiri. Tanda sitasi yang kemudian ditunjukkan pada daftar pustaka akan digunakan untuk memberi tanda pada hal – hal yang bukan karya saya.

Gelar yang saya peroleh beserta skripsi ini dapat dicabut sebagai sanksi akademik apabila pernyataan saya terbukti tidak benar dan ditemukannya pelanggaran atas skripsi ini di kemudian hari.

Surabaya, 03 Februari 2021

Yang membuat pernyataan



Azzah Nabiilah Ardhianti  
NIM. B93217080

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nama : Azzah Nabiilah Ardhianti

NIM : B93217080

Judul : Konseling Qurani untuk Mengelola Stres Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtaf

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 04 Februari 2020

Dosen Pembimbing



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I  
197905172009011007

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

### KONSELING QURANI UNTUK MENGELOLA STRES SEORANG IBU YANG MEMILIKI ANAK MURTAD

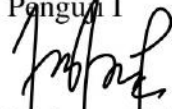
#### SKRIPSI

Disusun Oleh  
Azzah Nabiilah Ardhianti  
B93217080

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada tanggal 15 Februari 2021

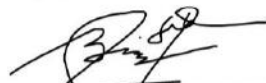
#### Tim Penguji

Penguji I



Mohamad Thohir, M.Pd.I  
NIP.19790517200901107

Penguji III



Drs. Abd. Basyid, MM  
NIP.196009011990031002

Penguji II



Dr. Agus Santoso, M.Pd  
NIP.197008251998031002

Penguji IV




Dra. Faizah Noer L, M.Si  
NIP.196012111992032001

Surabaya, 15 Februari 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: perpustakaan@uinsby.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 : Azzah Nabiilah Ardhianti  
NIM : B93217080  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : azzahnabiilaha@gmail.com

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

Skripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konseling Qur'ani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murdad

berserta 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, 7 Desember 2021

Penulis



(Azzah Nabiilah Ardhianti)  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Azzah Nabiilah Ardhianti, 2021. *Konseling Qur'ani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtaf*.

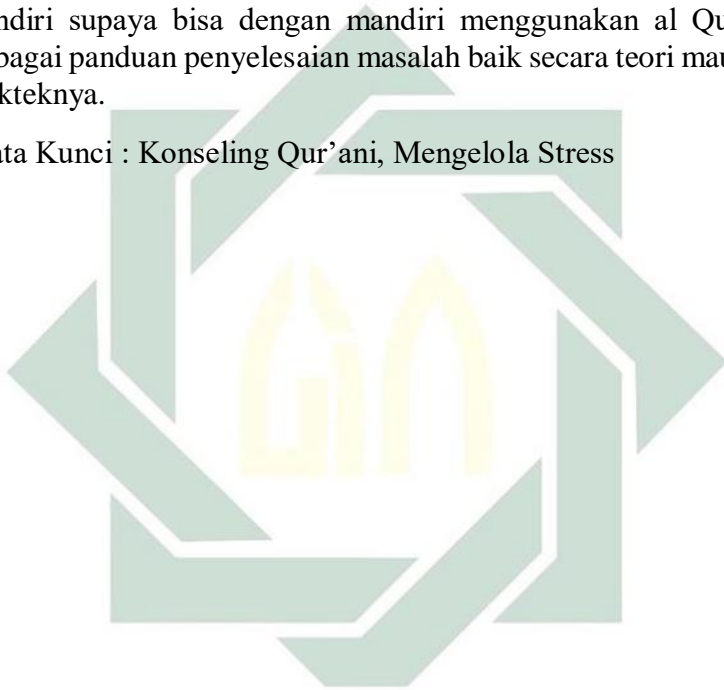
Penelitian ini membahas mengenai pengelolaan terhadap stress seorang ibu yang memiliki anak murtaf yang jarang dibahas karena merupakan suatu permasalahan yang sensitif di beberapa kalangan. penelitian ini berfokus untuk menjawab pertanyaan mengenai 1) Bagaimana konseling Qur'ani untuk mengelola stress seorang ibu yang memiliki anak murtaf? dan 2) Apa Pengaruh konseling Qur'ani untuk mengelola stress seorang ibu yang memiliki anak murtaf?

Metode penelitian kualitatif akan digunakan dalam penelitian ini, yang berarti pendekatannya menggunakan pendekatan deskriptif dan jenis penelitiannya berupa studi kasus. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi yang telah divalidasi menggunakan triangulasi data, kemudian dianalisa menggunakan analisa deskriptif komparatif untuk dilakukan perbandingan antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling Qur'ani.

Hasil yang didapat dari pelaksanaan konseling Qur'ani adalah adanya pengurangan intensitas perlawanan konseli terhadap *stressor*, membaiknya nafsu makan sehingga berdampak pada membaiknya sakit diare, maag dan pusing konseli, mengurangi kesedihan serta memulihkan semangat konseli untuk beraktifitas dan bersosial dengan lingkungan sekitarnya. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah pelaksanaan konseling Qur'ani yang dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu mengucap astaghfirullah, menyampaikan perasaan konseli dan membaca ayat al Qur'an beserta maknanya yang berelevansi dengan permasalahannya.

Implikasinya dalam kehidupan sehari – hari adalah penggunaan al Qur’an sebagai panduan hidup yang bisa digunakan sebagai rujukan maupun sebagai pemenuhan kebutuhan setiap saat oleh konseli atau kaum muslimin lainnya. penulis menyarankan agar penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan pembelajaran bagi konseli, pembaca maupun penulis sendiri supaya bisa dengan mandiri menggunakan al Qur’an sebagai panduan penyelesaian masalah baik secara teori maupun pakteknya.

Kata Kunci : Konseling Qur’ani, Mengelola Stress



## ABSTRACT

Azzah Nabiilah Ardhianti, 2021. *Qur'ani Counseling to Manage The Stress of a Mother Who Has Apostate Children.*

This study discusses the management of stress management of a mother who has an apostate child that is rarely discussed because it is a sensitive problem in some circles. this study focuses on answering the question of 1) How is Qur'ani counseling to manage the stress of a mother who has an apostate child? and 2) What is the effect of Qur'ani counseling to manage the stress of a mother who has an apostate child?

Qualitative research methods will be used in this research, which means that the approach uses a descriptive approach and the type of research in the form of case studies. While data collection techniques are carried out through interviews and observations that have been validated using data triangulation, then analyzed using comparative descriptive analysis to be comparatively compared between before and after the implementation of qur'ani counseling process.

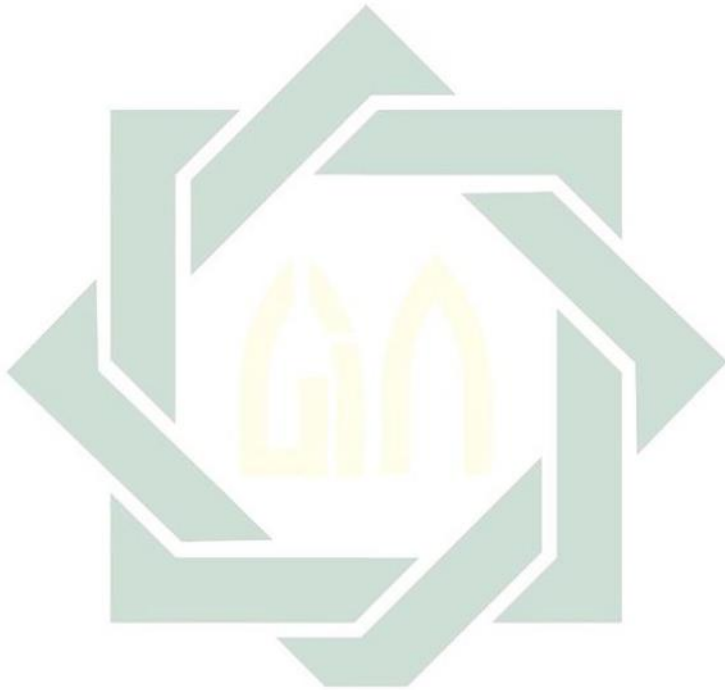
The results obtained from the implementation of Qur'ani counseling is the reduction of the intensity of konseli resistance to *stressors*, improving appetite so that it has an impact on improving diarrhea, ulcers and dizziness konseli, reducing sadness and restoring the spirit of konseli to activities and social with the surrounding environment. The conclusion obtained from this research is the implementation of Qur'ani counseling carried out through three stages, namely saying *astaghfirullah*, conveying the feelings of the konseli and reading verses of the Qur'an and its meanings that are relevant to the problem.

The implication in daily life is the use of the Qur'an as a guide to life that can be used as a reference or as a fulfillment of needs at any time by konseli or other Muslims. the author



suggested that this research could be used as a learning material for konseli, readers and writers themselves in order to independently use the Qur'an as a guide to problem solving both in theory and pakteknya.

Keywords: Qur'ani Counseling, Managing Stress



## المخلص

عزة نابية أردهينتي، 2021. مشورة قرآنية لإدارة الإجهاد من الأم التي لديها أطفال مرتدين.

تناقش هذه الدراسة إدارة إدارة الإجهاد للأم التي لديها طفل مرتد نادراً ما تناقش لأنها مشكلة حساسة في بعض الدوائر. تركز هذه الدراسة على الإجابة على السؤال (1) كيف يتم تقديم المشورة للقرآن لإدارة الإجهاد لدى الأم التي لديها طفل مرتد؟ و(2) ما هو تأثير تقديم المشورة القرآنية لإدارة الإجهاد من الأم التي لديها طفل مرتد؟

وسيتم استخدام طرق البحث النوعي في هذا البحث، مما يعني أن المنهج يستخدم منهج وصفي ونوع البحث فيشكل دراسات حالة. في حين يتم تنفيذ تقنيات جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظات التي تم التحقق منها باستخدام تثليث البيانات، ثم يتم تحليلها باستخدام التحليل الوصفي المقارن ليتم مقارنتها نسبياً بين قبل وبعد تنفيذ عملية تقديم المشورة للقرآن.

النتائج التي تم الحصول عليها من تطبيق الاستشارات القرآنية هي تقليل شدة مقاومة كونسيلي للإجهاد، وتحسين الشهية بحيث يكون لها تأثير على تحسين الإسهال والقرحة والدوخة كونسيلي، والحد من الحزن واستعادة روح كونسيلي للأنشطة والاجتماعية مع البيئة المحيطة. والاستنتاج الذي تم التوصل إليه من هذا البحث هو تنفيذ الاستشارات القرآنية التي تتم عبر ثلاث مراحل، وهي قول أستغفر الله، ونقل مشاعر الكونسيلي وقراءة آيات القرآن ومعانيه ذات الصلة بالمشكلة.

والمعنى الضمني في الحياة اليومية هو استخدام القرآن كدليل للحياة يمكن استخدامه كمرجع أو كتلبية للاحتياجات في أي وقت من قبل كونسيلي أو غيره من المسلمين. اقترح المؤلف أن هذا البحث يمكن أن يستخدم كمادة تعليمية لكونسيلي والقراء والكتاب أنفسهم من أجل استخدام القرآن بشكل مستقل كدليل لحل المشاكل من الناحية النظرية وباكتينيا.

الكلمات الرئيسية: مشورة القرآن، إدارة الإجهاد

## DAFTAR ISI

Judul Penelitian.....	i
Persetujuan Dosen Pembimbing.....	ii
Pengesahan Tim Penguji.....	iii
Motto dan Persembahan.....	iv
Pernyataan Otentisitas Skripsi.....	v
Abstrak.....	vi
Abstract.....	viii
المخلص.....	x
Kata Pengantar.....	xi
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Gambar etc	
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
E. Definisi Konsep.....	14
F. Sistematika Pembahasan.....	16
<b>BAB II: TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kerangka Teoritik.....	18
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	41
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	43

B. Lokasi Penelitian.....	44
C. Jenis dan Sumber Data.....	44
D. Tahap – Tahap Penelitian.....	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Teknik Validitas Data.....	48
G. Teknik Analisis Data.....	48

#### BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	49
B. Penyajian Data.....	57
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	
1. Perspektif Teori.....	72
2. Perspektif Islam.....	78

#### BAB V: PENUTUP

A. Simpulan.....	80
B. Rekomendasi.....	81
C. Keterbatasan Penelitian.....	82
Daftar Pustaka.....	83
Lampiran – Lampiran.....	87

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam menjalani kehidupan, tidak bisa dipungkiri bahwa kita sebagai umat muslim pasti mengalami berbagai peristiwa baik dan buruk sebagai bentuk ujian dari Allah Swt, peristiwa yang tidak menyenangkan akan terus hadir silih berganti hingga akhir hayat kita. Berbagai kesulitan ini menuntut individu untuk dapat dengan sigap beradaptasi dan menangani kesulitan yang dialaminya. Tekanan dari berbagai kesulitan dalam hidup inilah yang dapat berperan sebagai pemicu munculnya stress dalam diri individu.<sup>2</sup> oleh karena itu, dalam menghadapi permasalahan yang akan terus datang, sangat penting bagi individu untuk memiliki kemampuan mengelola stress yang baik.

Kata mengelola merupakan sebuah kata kerja atau biasa disebut juga dengan verba yang menggambarkan sebuah proses, perbuatan atau keadaan yang berarti mengendalikan atau mengurus suatu hal.<sup>3</sup> Sehingga yang dimaksud dengan mengelola stress adalah suatu proses, perbuatan atau keadaan untuk mengendalikan atau mengurus stress yang ada.

Stress sendiri memiliki berbagai macam sudut pandang dan teori, salah satunya disebutkan dalam jurnal penelitian Gema dan Meita, yang menerangkan bahwa stres adalah sebuah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri

---

<sup>2</sup> Gema Agung & Meita Santi Budiani, "Hubungan Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi", *Character*, (online), Vol. 01, No. 02, diakses pada November 2020 dari <https://core.ac.uk/download/pdf/230625612.pdf>

<sup>3</sup> Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, KBBI Daring, diakses pada Januari 2021 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

dengan lingkungannya. Pengutipan dari Maramis juga ikut melengkapi jurnal penelitian mereka, yang menjelaskan bahwa stres merupakan segala tuntutan penyesuaian terhadap masalah yang dianggap mengganggu oleh individu dan menuntut sikap adaptif individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain yang disaat bersamaan juga harus mampu memenuhi kebutuhan dirinya sendiri.<sup>4</sup>

Junierissa juga menerangkan bahwa stres adalah sebuah tekanan tak menyenangkan akibat adanya kesenjangan antara harapan individu dengan kenyataan yang ada, sehingga memaksa individu supaya mampu beradaptasi dengan situasi nyata yang sedang dihadapi. Junierissa juga menyampaikan mengenai pengertian stress dari Dr. H. Seyle yang menyatakan bahwa, stress adalah sebuah kondisi dimana individu mengalami kelebihan beban, baik dalam hal psikis maupun fisik yang melampaui daya tahan individu.<sup>5</sup>

Sedangkan Gibson, Ivanicevich, dan Donnelly mendefinisikan stres dalam tiga sudut pandang yang lebih terperinci. Definisi pertama adalah definisi stimulus yang berarti perangsang stres, yang kedua adalah definisi tanggapan yang berarti segala respon individu baik secara fisik maupun psikologis terhadap perangsang stres, dan ketiga adalah definisi transaksional atau stimulus-fisiologis yang merupakan gabungan dari kedua definisi sebelumnya yaitu sebuah konsekuensi dari pengaruh timbal balik antara perangsang dengan tanggapan individu terhadapnya.

---

<sup>4</sup> Ibid

<sup>5</sup> Junierissa Marpaung, "Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress", *Jurnal KOPASTA*, (online), Vol. 3, No. 1, diakses pada November 2020 dari <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/viewFile/263/248>

Gibson memandang stress sebagai sebuah akibat dari adanya interaksi antara suatu keadaan merangsang yang ada di lingkungan dengan suatu kecenderungan individu dalam merespon rangsangan tersebut.<sup>6</sup>

Dengan adanya tekanan dari lingkungan yang berperan sebagai stimulus munculnya stress, Individu yang tidak dapat memiliki pengelolaan stress yang baik, dapat mengalami berbagai penyakit baik itu fisik maupun psikis. sakit fisik terjadi akibat daya tahan tubuh yang menurun sehingga individu akan mudah terserang penyakit seperti pusing, diare, maag dan lainnya. Sedangkan sakit psikis dapat muncul dalam wujud adanya perasaan sedih, murung, mudah marah, nafsu makan menurun, menarik diri dari lingkungannya, ataupun merasa tidak berguna sehingga dapat memunculkan rasa putus asa yang apabila semakin parah dapat memicu keinginan untuk bunuh diri.<sup>7</sup>

Dalam kesehariannya, dapat diamati bahwa individu dengan stress memiliki beberapa ciri – ciri yang dibagi menjadi beberapa aspek yaitu (1) aspek perilaku, contohnya seperti hilangnya nafsu makan, adanya gangguan tidur, dan tidak bersemangat, (2) aspek emosi, ditandai dengan adanya perasaan yang sensitif, cemas, sedih, murung, mudah menangis, dan perubahan perasaan tak biasa lainnya, (3) aspek fisik, ditandai dengan adanya gangguan kesehatan

---

<sup>6</sup> M Luthfi Fadhilah, “Analisis Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderating”. *Skripsi*, Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro Semarang, 2010, 47

<sup>7</sup> Rada Tri Rosi, Asri Mutia Putri & Dita Fitriani, “Dukungan Sosial dan Tingkat Stress Orang Tua yang Memiliki Anak Retradasi Mental”, *Jurnal Psikologi Malahayati*, (online), Vol. 1, No. 2, diakses pada Desember 2020 dari <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI>

pada fisik individu seperti pusing, badan pegal – pegal, diare, hingga maag.<sup>8</sup>

Munculnya berbagai perilaku, emosi dan ciri fisik yang tidak biasa dan menunjukkan indikasi adanya stress pada individu dapat dipicu oleh berbagai macam faktor. Beberapa diantaranya dijelaskan oleh Sukadiyanto, yaitu yang pertama adalah faktor dari dalam diri individu seperti karakteristik bawaan, keturunan dan keterbatasan psikologis individu. Kedua, faktor dari luar diri individu seperti dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, situasi dan kondisi tempat tinggal serta pengalaman masa lalu individu.<sup>9</sup>

Individu yang sedang mengalami stress, menurut Hans Selye pada jurnal penelitian milik Nasib Tua akan melewati tiga tahapan yaitu (1) *Alarm* atau tanda bahaya yang ditandai dengan terjadinya suatu kondisi tak sesuai harapan individu, (2) *resistance* atau perlawanan ditandai dengan adanya sikap untuk melawan rangsangan yang dianggap sebagai ancaman penyebab terjadinya ketidak seimbangan kondisi tubuh sehingga memunculkan berbagai penyakit fisik dan psikis, dan (3) adalah *exhaustion* atau kelelahan yang terjadi apabila stress masih terus berlanjut hingga individu mengalami kelelahan karena sudah tidak sanggup lagi memberikan perlawanan.<sup>10</sup> Pengelolaan stress yang

---

<sup>8</sup> Weni Kurnia Rahmawati, “Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP”, *Jurnal Konseling Indonesia*, (online), Vol. 2, No. 1, diakses pada Desember 2020 dari <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>

<sup>9</sup> Sukadiyanto, “*Stress* dan Cara Mengurangnya”, *Cakrawala Pendidikan*, (online), Vol. 29, No. 1, diakses pada Oktober 2020 dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/218>

<sup>10</sup> Nasib Tua, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional”, *Buletin Psikologi*, (online), Vol. 24, No. 1, diakses pada Desember 2020 dari <https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224>



buruk dapat memberikan dampak yang lebih buruk dan semakin mempercepat klien untuk mencapai tahap akhir.

Sebelum individu menyampai tahap akhir, sangat perlu diusahakan supaya stress dapat segera teratasi sedini mungkin. Salah satunya melalui 2 metode pengelolaan stress yang disampaikan oleh Lazarus dan Folkman<sup>11</sup>, (1) *problem-focused coping* yang fokus penanganannya terletak pada pemicu stress (*stressor*). Aspek – aspek nya meliputi perilaku aktif, perencanaan, penundaan terhadap aktifitas lain yang saling bersaing, pengekangan diri, dan mencari dukungan sosial secara instrumental.<sup>12</sup> (2) *coping* yang fokus pada emosi, atau *emotion-focused coping*. *Coping* ini fokus pada perbaikan emosi negatif individu penderita stress. Pencarian dukungan sosial – emosional, reinterpretasi secara positif, penerimaan diri sendiri, adanya penyangkalan dan kembalinya individu pada ajaran agama merupakan aspek yang ada di dalamnya.<sup>13</sup> Dengan pengelolaan stress yang baik, individu dapat memiliki emosi yang lebih stabil, bisa tetap menjaga gambaran diri yang positif, mampu mengurangi dan beradaptasi dengan tekanan yang ada secara berkelanjutan, dan dalam waktu yang bersamaan individu terhadap orang lain tetap bisa menjalin hubungan sosial.<sup>14</sup>

Ibu P yang merupakan konseli dalam penelitian kali ini, telah diamati memunculkan beberapa indikasi adanya stress dalam dirinya. Hal tersebut nampak pada adanya kesedihan

---

<sup>11</sup> Ibid

<sup>12</sup> Nuzul Auniyah, “Strategi *Coping* Penderita Gangguan Keputihan Patologis pada Wanita Usia Dewasa Awal”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2014, 14

<sup>13</sup> Ibid, 15

<sup>14</sup> Desi Sulisty Wardani, “Strategi *Coping* Orang Tua Menghadapi Anak Autis”, *Indigenous*, (online), Vol. 11, No. 1, diakses pada Januari 2021 dari <http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/1628/1158>

yang mendalam, kesulitan untuk tidur, pusing, nafsu makan yang berkurang hingga mengganggu pola makan dan menyebabkan asam lambung ibu P naik. Berbagai perilaku tak biasa ini muncul setelah ibu P mengalami peristiwa tak terduga yang terjadi belakangan ini. Peristiwa tak terduga tersebut datang dari anak sulung perempuannya berinisial D yang saat ini menetap dan bekerja di Bali. Putri sulungnya memutuskan untuk tidak percaya lagi pada ajaran islam dan mendeklarasikan bahwa dirinya keluar dari islam. Putri sulungnya yang berumur 24 tahun ini mengaku bahwa sudah lama dirinya berkeyakinan pada paham Agnostik, dimana D percaya akan sebuah kemungkinan bahwa Tuhan itu ada namun tetap tidak menaruh keyakinan pada suatu agama tertentu.<sup>15</sup>

Dalam islam, peristiwa D yang sebelumnya adalah seorang muslim, kemudian memutuskan untuk keluar dari agama islam baik itu dalam kepercayaannya, perkataan, perbuatan dan dengan kehendaknya sendiri disebut sebagai orang yang murtad. D dianggap murtad karena dirinya Kembali kepada kekafiran dan meninggalkan islam dengan kehendak dan kesadarannya sendiri, tanpa ada paksaan dari orang lain.<sup>16</sup> Banyak ulama menyampaikan bahwa orang lain bebas untuk masuk islam, tapi orang islam tidak bebas untuk keluar dari islam karena hal tersebut dianggap sebagai perbuatan kriminal yang hukumannya adalah bunuh.<sup>17</sup> Meskipun saat ini, realitanya pelaku konversi agama akan

---

<sup>15</sup> Michela Sandra, “Kajian Terhadap Aliran Agnotisisme dan Atheisme di Indonesia”, *Artikel Publikasi*, Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Ilmu Pendidikan STKIP PGRI Sidoarjo, 2019, 15.

<sup>16</sup> Arieff Salleh Rosman. *Murtad Menurut Perundangan Islam*, (Malaysia : Universiti Teknologi Malaysia, 2001), hal 7 - 8

<sup>17</sup> Abd. Moqsith, “Tafsir atas Hukum Murtad dalam Islam”, *Ahkam*, (online), Vol. 13, No. 2, diakses pada Februari 2021 dari <http://103.229.202.71/index.php/ahkam/article/view/940>

dibiarkan karena modernisasi dan perbedaan jaman dengan masa rasulullah dahulu.

Murtadnya D untuk menjadi seorang kafir juga tidak luput dari hukuman Allah dalam firman-Nya yang berbunyi:

وَالَّذِينَ كَفَرُوا وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ ۖ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ

Artinya : “Adapun orang – orang yang kafir yang mengingkari ayat – ayat Kami, mereka itu penghuni neraka. Mereka kekal di dalamnya.”<sup>18</sup>

Menunjukkan bahwa seseorang yang kafir atau mendustakan agama Islam akan di tempatkan di neraka.

Merujuk pada ceramah DR. Zakir Naik yang diadakan di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung pada tahun 2017 beliau mengungkapkan bahwa kafir berasal dari Bahasa arab “kufir” yang berarti menyembunyikan, menentang atau menolak. Dalam konteks umum, seorang petani yang menyembunyikan biji – bijian di dalam tanah akan disebut juga sebagai seorang kafir. Namun, dalam konteks secara islami kafir berarti seseorang yang menyembunyikan atau menolak kebenaran islam. Sehingga ketika kebenaran islam sudah disampaikan kepadanya, dan dia tidak menerimanya maka orang tersebut akan disebut sebagai seorang yang kafir.<sup>19</sup>

Sebagai respon terhadap peristiwa yang menjadi pemicu stress tersebut, konseli memberikan perlawanan terhadap anaknya dengan bersikap *denial* atau menolak fakta mengejutkan tersebut. pemikiran yang dianggap tak

---

<sup>18</sup> Al-Qur’an, Al-Baqarah : 39

<sup>19</sup> Youtube Channel Lampu Islam, “Saya Kristen, Kenapa Selalu Dipanggil Kafir? | Dr. Zakir Naik”, diakses pada September 2020 dari <https://youtu.be/-4x40RqdIyk>

masuk akal oleh konseli tersebut pun sering dipertanyakan oleh konseli. Juga mengenai pelaksanaan ibadah dan amalan – amalan dalam agama islam seperti beristighfar, berwudhu, dan sholat masih kerap dipaksakan kepada anak sulungnya. Tidak beruntungnya, sikap konseli tersebut selalu berbuntut pada pedebatan yang alot sehingga kesan tak menyenangkan semakin bertambah di hati dan pikiran konseli. Kejadian ini semakin merunyamkan hubungan keduanya hingga semakin menambah stress yang dialami konseli.

Dalam islam, anak memiliki 4 kedudukan diantaranya adalah sebagai perhiasan, penyejuk hati, ujian atau cobaan dan sebagai musuh. Dengan demikian, kedudukan D sebagai anak konseli telah bergeser menjadi anak yang hadir sebagai sebuah bentuk ujian dan cobaan, sesuai dngan firman Allah yang berbunyi :

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Artinya : “Sesungguhnya hartamu dan anak – anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan di sisi Allah pahala yang besar.”<sup>20</sup>

Dalam mendidik anak – anaknya, konseli telah berusaha semaksimal mungkin untuk menanamkan nilai – nilai islam. Konseli bahkan memastikan bahwa ketiga anaknya telah khatam membaca al-Qur’an dan minimal mengenyam pendidikan dasar di sekolah yang berbasis islam. Namun, satu hal yang penting untuk diingat adalah memang tugas manusialah untuk selalu berikhtiar dan berusaha sedangkan hasil, takdir, keputusan dan kekuasaan tetap hanya milik Allah semata, begitu juga petunjuk yang

---

<sup>20</sup> Al-Qur’an, At-Taghabun : 15

hanya dengan ridho Allah lah petunjuk itu akan sampai.  
Seperti pada firman Allah :

إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِمَا  
لُمُتَدِينَ

Artinya : “Sungguh engkau (Muhammad) tidak dapat memberi petunjuk kepada orang yang engkau kasihi, tetapi Allah memberi petunjuk kepada orang yang Dia kehendaki, dan Dia lebih mengetahui orang – orang yang mau menerima petunjuk.”<sup>21</sup>

Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seorang individu terutama seorang muslim untuk memiliki pengelolaan diri yang baik dalam menghadapi stress kehidupan, terutama stress yang dipicu adanya peristiwa tak sesuai harapan yang terjadi.

Berdasarkan pengaruh dari adanya peristiwa tersebut, secara teoritis ibu P terindikasi mengalami sebuah jenis stress yang bersifat tidak menyenangkan atau merusak, biasa disebut *distress*,<sup>22</sup> dan untuk membantu hal tersebut peneliti akan membantu mengelola stress konseli dengan *emotion-focused coping*, untuk berfokus pada pembenahan emosi konseli dan dilaksanakan dengan konseling secara islami. Sebuah bantuan melalui suatu interaksi pribadi antara konselor dan konseli demi pemahaman konseli terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya, tumbuhnya kemampuan dalam memutuskan sesuatu dan mengerti tujuan yang ingin diraih menurut Shertzer dan Stone adalah

---

<sup>21</sup> Al-Qur'an, Al-Qasas : 56

<sup>22</sup> Weni Kurnia Rahmawati, “Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP”, *Jurnal Konseling Indonesia*, (online), Vol. 2, No. 1, diakses pada Desember 2020 dari <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>

pengertian dari konseling demi terwujudnya perilaku konseli yang efektif dan bahagia. Pietrofesa juga mengemukakan pendapatnya mengenai ciri - ciri konseling yang dilaksanakan secara profesional, dimana konselor yang menangani adalah seseorang yang telah terlatih dibidangnya, konseli dan konselor terikat atas kesukarelaan, dan dalam prosesnya, konseli dapat mempelajari mengenai pengambilan keputusan, penyelesaian masalah dan mengenal sikap atau tingkah laku yang baru.<sup>23</sup> Konseling yang dilaksanakan secara islami berarti konseling yang dalam pelaksanaannya menggunakan nilai – nilai al-Qur'an dan Hadist. Dalam pendekatannya, konseling secara islami lebih menargetkan pada rohaniah konseli dalam mengatasi permasalahan.

Allah sebagai pencipta makhluknya, tentu menjadi sosok Maha mengetahui tentang apa dan bagaimana manusia yang sesungguhnya. Al-Qur'an yang merupakan firman Allah, dimana tidak ada keraguan di dalamnya berperan penting dalam kehidupan umat muslim, yaitu sebagai pedoman dan petunjuk bagi kehidupan manusia.<sup>24</sup> Sesuai dengan firman Allah dalam al-Qur'an yang berbunyi:

هَذَا بَصَائِرُ لِلنَّاسِ وَهَدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ

Artinya : “(Al-Qur'an) ini adalah pedoman bagi manusia, petunjuk dan rahmat bagi kaum yang meyakini.”<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Achmad Juntika Nurihsan. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. (Bandung : Refika Aditama, 2011), 10

<sup>24</sup> Ahmad Muhammad Diponegoro. *Psikologi dan Konseling Qurani*. (Yogyakarta : UAD Press, 2017), 12

<sup>25</sup> Al-Qur'an, Al-Jasayah : 20

Selain itu, al Qur'an juga memiliki fungsi sebagai penyembuh, bahkan jika konseli hanya rutin mendengarkan lantunan ayat al Qur'an saja.<sup>26</sup> Fungsi ini disampaikan Allah melalui firman-Nya dalam surat Al Isra' yang berbunyi :

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

Artinya : "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian."

Anwar menuliskan dalam bukunya yang membahas mengenai bimbingan dan konseling islam, bahwa Al-Quran merupakan sumber utama dari ajaran islam yang berfungsi sebagai petunjuk dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dalam mengarahkan seorang individu pun, dibutuhkan sebuah pedoman sebagai pegangan yang pasti benar dan kokoh, dan tidak ada rujukan yang paling benar selain yang bersumber dari Allah, yaitu Al-Qur'an.<sup>27</sup>

Konseling qur'ani hadir sebagai salah satu model konseling, dimana al-Qur'an memainkan peran sebagai sebuah rujukan dalam membantu mengatasi dan mengembangkan potensi individu. Selain itu, al-Qur'an juga berperan sebagai sebuah pandangan yang berbeda mengenai hakikat manusia serta pengertian dan penerapan konseling yang memiliki ruang lingkup khusus, yaitu dalam lingkup agama Islam.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> Abduldaem Al-Kaheel. *Al Qur'an The Healing Book*. (Jakarta : Tarbawi Press, 2011), 126

<sup>27</sup> Anwar Sutoyo. *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), 38

<sup>28</sup> Ibid, 28

Dalam pelaksanaan konsling Qur'ani, proses awalnya akan dilakukan dengan menyadarkan konseli terlebih dahulu mengenai bagaimana al Qur'an memandang sebuah masalah atau musibah yang dilakukan oleh anak sendiri, kemudian sikap seperti apa yang menurut al Qur'an harus dimunculkan dalam menghadapi cobaan. Selain itu, pelaksanaannya juga akan dilaksanakan secara verbal dengan mengedepankan komunikasi dua arah antara konseli dengan konselor. Tidak lupa juga untuk menggabungkan pandangan teoritis untuk mengetahui sampai manakah tahapan stress yang sedang disinggahi oleh konseli sesuai tahapan stress menurut Hans Selye, kemudian mengetahui perlawanan seperti apa yang dihadirkan konseli untuk menghadapi peristiwa mengancam atau tak disukainya, kemudian konselor akan membantu konseli untuk mengatasi emosinya supaya stress yang dialami tidak meningkat ke tahapan stress yang lebih tinggi.

Beberapa ayat al-Qur'an akan digunakan peneliti untuk membantu penanganan emosi konseli. Salah satunya ada dari Qur'an Surah Ali 'Imran sebagai sebuah acuan untuk konseli dalam menyikapi permasalahannya, yaitu yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : "Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman."<sup>29</sup>

Pelaksanaan konseling qur'ani dapat bermanfaat bagi konseli dalam meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan rasa syukur kepada Allah swt, meningkatkan semangat

---

<sup>29</sup> Al-Qur'an, Ali 'Imran : 139



untuk memperbaiki diri, meningkatkan rasa mencintai sesama manusia dari berbagai latar belakang serta menjadikan individu menjadi lebih percaya diri dan yakin akan tujuan kehidupannya mendatang.<sup>30</sup>

Berdasarkan seluruh penjelasan latar belakang ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan konseling qur'ani sebagai sebuah model bantuan untuk membantu konseli dalam mengelola stressnya akibat dari anaknya yang memilih untuk murtad. Penelitian ini akan membahas mengenai pengaruh konseling qur'ani terhadap pengelolaan stress klien. Dengan begitu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Konseling Qur'ani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtad”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah berikut dapat digunakan dalam penelitian dengan Judul “Konseling Qur'ani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtad”, yaitu :

1. Bagaimana Konseling Qurani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtad?
2. Apa Pengaruh Konseling Qurani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtad?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan seperti berikut apabila merujuk pada rumusan masalah diatas, yaitu :

1. Mengetahui Konseling Qurani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtad.

---

<sup>30</sup> Syafira Putri Ekayani, “Efektivitas Konseling Qur'ani Terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2018, 11

2. Mengetahui pengaruh Konseling Qurani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtad.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap, penelitian ini dapat memberikan manfaat berupa :

1. Manfaat teoritik
  - a. Pengembangan ilmu dan pengetahuan yang memiliki hubungan dengan konseling Qur'ani dan mengelola stress, diharapkan dapat bertambah karena adanya penelitian ini.
  - b. Pihak – pihak tertentu seperti pembaca, peneliti sendiri dan pihak lainnya diharapkan bisa menjadikan penelitian ini sebagai sarana pengembangan ilmu mereka.
2. Kegunaan Praktis
  - a. Lembaga akademik bisa mengetahui dan secara aplikatif juga dapat memperbaiki realitas obyek penelitian yang ada dalam penelitian ini.
  - b. Praktisi dalam bidang konseling, lembaga dan masyarakat umum lainnya dapat bertambah pengetahuannya mengenai konseling Qur'ani melalui penelitian ini.

#### **E. Definisi Konsep**

Untuk menjelaskan penelitian dengan Judul “Konseling Qur'ani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Keluar dari Islam” ini lebih lanjut, peneliti menuliskan beberapa definisi konsep sebagai berikut :

1. Konseling Qur'ani  
Pengertiannya adalah sebuah pemberian bantuan dari konselor untuk memampukan konseli dalam memahami dirinya, membuat suatu keputusan,

menentukan tujuan menurut keyakikannya sendiri sehingga dirinya merasa bahagia.<sup>31</sup>

Konseling qur'ani berarti sebuah proses bantuan dari konselor dengan menggunakan rujukan atau nilai – nilai yang ada pada al-Qur'an untuk konseli dalam memecahkan masalahnya, mengembangkan potensi diri dan mencegah hal – hal yang bisa merusak perkembangan potensi (fitrah).<sup>32</sup>

Dalam penelitian ini, konseling qur'ani yang dimaksud adalah sebuah proses pemberian bantuan kepada konseli dimana dalam pelaksanaannya, al-Qur'an dijadikan rujukan dan bahan pertimbangan yang akan didiskusikan bersama supaya konseli dapat mengelola stress nya dengan efektif.

## 2. Mengelola Stress

Mengelola merupakan sebuah kata kerja yang menggambarkan sebuah proses, perbuatan atau keadaan yang berarti mengendalikan atau mengurus suatu hal.<sup>33</sup> Sedangkan stress dalam pengertiannya dibagi menjadi tiga definisi yaitu definisi stimulus (perangsang stress), definisi tanggapan (respon individu terhadap stimulus) dan definisi transaksional (konsekuensi dari timbal balik antara stimulus dan respon).<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung : Refika Aditama, 2011), 10

<sup>32</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), 23

<sup>33</sup> Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, KBBI Daring, diakses pada Januari 2021 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

<sup>34</sup> M Luthfi Fadhilah, “Analisis Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderating”. *Skripsi*, Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro Semarang, 2010, 47

Individu dengan stress biasanya akan mengalami kesakitan secara psikis maupun fisik. Psikis pada individu dengan stress biasanya dapat terlihat dari turunnya rasa semangat, perasaan yang sensitif, mudah sedih, mudah marah, atau nafsu makan yang hilang. Sedangkan dalam segi fisik bisa ditandai dengan maag, pusing, diare, juga mudah lelah.

Mengelola stress yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dengan melakukan *emotion-focused coping* yang pengelolaan stressnya berfokus pada emosi konseli<sup>35</sup> dan dilakukan menggunakan al-Qur'an sebagai bahan rujukan dalam prosesnya.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Pembahasan inti dalam penelitian ini akan dibagi menjadi 5 bab, yaitu sebagai berikut :

**BAB I : Pendahuluan.** Bab ini akan membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

**BAB II : Tinjauan Pustaka.** Hal – hal yang akan dibahas pada bab ini adalah kajian teoritik mengenai konseling qur'ani dan penerimaan diri. Pada bagian konseling qur'ani, di dalamnya membahas tentang pengertian konseling qur'ani, prinsip dalam konseling qur'ani, prinsip yang berhubungan dengan konselor, prinsip yang berhubungan dengan konseli, prinsip yang berhubungan dengan layanan konseli dan tahap - tahap konseling qur'ani. Sedangkan pada bagian mengelola stress, di dalamnya akan membahas mengenai pengertian stress, jenis stress, tahap - tahap stress, ciri - ciri individu dengan

---

<sup>35</sup> Desi Sulisty Wardani, “Strategi *Coping* Orang Tua Menghadapi Anak Autis”, *Indigenous*, (online), Vol. 11, No. 1, diakses pada Januari 2021 dari <http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/1628/1158>

stress, faktor - faktor yang mempengaruhi stress dan metode dalam mengelola stress

**BAB III : Metode Penelitian.** Bab ini menjelaskan mengenai pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap – tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data.

**BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan.** Bab ini akan membahas mengenai gambaran umum subjek penelitian, penyajian data dan pelaksanaan konseling qur’ani untuk meningkatkan penerimaan diri seorang ibu yang memiliki anak keluar dari Islam. Pembahasan juga akan ditinjau melalui prespektif teori juga prespektif islam.

**BAB V : Penutup.** Bab ini akan memuat kesimpulan, rekomendasi dan keterbatasan penelitian.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kerangka Teoritik

##### 1. Konseling Qur'ani

###### a) Pengertian Konseling Qur'ani

Konseling menurut Shertzer dan Stone adalah sebuah bentuk bantuan yang hadir untuk menjawab kebingungan individu mengenai “apa yang harus dilakukan individu?” dan pertanyaan lainnya yang mengganggu pikiran dan tingkah lakunya sehingga individu dapat secara mandiri menyelesaikan permasalahannya. Rogers juga mengungkapkan definisi konseling dalam cakupan yang lebih luas, saat terdapat sebuah hubungan konselor – konseli yang di dalamnya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan fungsi mentalnya, sehingga konseli dapat menghadapi permasalahannya dengan kondisi atau persiapan yang lebih baik lagi, hal itu disebut dengan konseling.<sup>36</sup>

Bantuan yang diberikan dalam konseling dilakukan untuk menunjang individu dalam mendapat rasa aman atau *safety*, cinta atau *love*, harga diri serta aktualisasi diri dengan membentuk suatu kondisi, memberikan sarana hingga suatu keterampilan untuk individu. Menjadi pendengar dan mencari tahu tentang masa lalu, keinginannya yang tidak terpenuhi, trauma serta kegagalan konseli juga merupakan sebuah peran penting yang

---

<sup>36</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar – Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : Kencana, 2011), 2

harus dengan sukarela dilaksanakan oleh konselor.<sup>37</sup>

Konseling qur'ani berarti sebuah proses bantuan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan rujukan atau nilai – nilai yang ada pada al-Qur'an dalam memecahkan masalah, mengembangkan potensi diri dan mencegah hal – hal yang bisa merusak perkembangan potensi keaslian diri atau fitrah yang dimiliki.<sup>38</sup>

Konseling qur'ani dipandang sebagai sebuah proses pendidikan yang memosisikan individu sebagai pribadi dengan fitrah sesuai dengan ketentuan yang telah Allah swt tetapkan. Konseli dianggap membutuhkan pertolongan dalam perjalanannya memahami dan mengembangkan dirinya sebagai insan kamil.<sup>39</sup>

Bisa disimpulkan mengenai konseling Qur'ani dari berbagai pengertian di atas, bahwa konseling Qur'ani adalah sebuah bentuk bantuan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan al-Qur'an sebagai bahan rujukan dalam prosesnya, supaya konseli mampu memahami dirinya sendiri dan situasi lingkungannya sehingga dapat lebih mandiri dan siap dalam mengatasi permasalahannya.

---

<sup>37</sup> Ibid, 2

<sup>38</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), 23

<sup>39</sup> Lutfi Fauzan, “Konseling Fitri : Model Konseling Berbasis Juz Qurani”, *Indonesian Journal of Educational Counseling*, (online), Vol. 2, No. 1, diakses pada September 2020 melalui <http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/23>

b) Prinsip dalam Konseling Islami

- 1) Manusia diciptakan oleh Allah, sehingga ada ketentuan dari Allah untuk manusia yang harus diterima dengan ikhlas.
- 2) Manusia adalah hamba Allah, sehingga segala aktivitas yang dilakukan dalam proses konseling hendaknya diniatkan untuk mencari ridha Allah.
- 3) Manusia diciptakan dengan tujuan untuk dapat menjaga amanah yang telah ada pada diri masing – masing orang, sehingga konselor perlu mengingatkan konseli bahwa ada perintah dan larangan Allah yang perlu dipatuhi.
- 4) Manusia yang telah dikaruniai fitrah berupa iman, sehingga perlu diusahakan bahwa kegiatan konseling dapat menjaga dan menambah iman konseli.
- 5) Dalam islam, telah diakui bahwa dalam diri manusia ada dorongan yang perlu dipenuhi, tapi dalam pemenuhannya harus sesuai dengan aturan Allah.
- 6) Proses konseli hendaknya bertujuan untuk memandirikan konseli dalam menghadapi permasalahannya.<sup>40</sup>

c) Prinsip yang Berhubungan dengan Konselor

- 1) Adanya peluang bagi konselor untuk membantu konseli, namun tetap meyakini bahwa hasil akhirnya tergantung pada keputusan Allah.

---

<sup>40</sup> Anwar Sutoyo. *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), 208 – 210



- 2) Adanya keterbatasan konselor dalam hal – hal gaib, sehingga ada bagian tertentu yang diserahkan kepada Allah.
  - 3) Konselor harus menjaga dan merahasiakan informasi mengenai konseli.
  - 4) Apabila ada hal – hal yang kurang dikuasai konselor, diharapkan untuk ditanyakan atau diserahkan pada pihak yang lebih ahli.<sup>41</sup>
- d) Prinsip yang Berhubungan dengan Konseli
- 1) Perlunya dimantapkan mengenai hakikat “*laa ilaha illallah*” dan “*Asyhadu alla ilaha illallah*”
  - 2) Pemahaman mengenai kehidupan yang hanya sementara, sehingga tidak perlu bersedih hati secara berkepanjangan mengenai cobaan yang sedang dihadapi karena pasti berakhir dan akan ada balasan yang setimpal.
  - 3) Tidak mengabaikan faktor akal dan hati nurani konseli.
  - 4) Senantiasa mengingatkan untuk selalu bersyukur kepada Allah, karena telah diciptakan dan diberi kesempatan untuk hidup dan beriman kepada Allah.
  - 5) Mengingat bahwa manusia lahir sebagai makhluk yang suci dan bersih, sehingga apabila adanya penyimpangan yang terjadi, hal itu dikarenakan individu yang lalai tidak merawat kesucian itu dengan baik, akibat pengaruh lingkungan, atau karena godaan setan tidak bisa dihadapi oleh individu.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Ibid, 210

<sup>42</sup> Ibid, 211

- e) Prinsip yang Berhubungan dengan Layanan Konseling
- 1) Memilah dengan tepat perkataan yang diucapkan kepada konseli, mempertimbangkan perbedaan kewajiban, tanggung jawab, kemampuan dan usia tiap individu.
  - 2) Adanya hal – hal yang diciptakan Allah langsung atau sesuai kehendaknya dan adapula yang diciptakan karena sebuah sebab akibat. Sehingga manusia harus tetap berikhtiar dan berserah kepada ketentuan Allah.
  - 3) Adanya hikmah dalam setiap ketentuan Allah, sehingga manusia harus bisa menerima segala ketentuannya.
  - 4) Musibah dipandang sebagai ajang meningkatkan ketakwaan kepada Allah, karena tidak semua musibah didatangkan sebagai hukuman, melainkan bisa sebagai sebuah peringatan atau ujian dari Allah.
  - 5) Apabila manusia tidak merawat dan mengembangkan fitrahnya sesuai tuntunan Allah Swt.
  - 6) Hendaknya konselor memanggil konseli dengan nama yang disenangi.<sup>43</sup>
- f) Tahap – tahap Konseling Qur’ani
- Dalam pelaksanaannya, tahapan konseling qur’ani bersifat fleksibel sesuai dengan kebutuhan dan kesiapan konseli. Menurut pengalaman Mansur, konseling qur’ani dilaksanakan dengan tahapan seperti berikut :

---

<sup>43</sup> Ibid, 211 – 214

- 1) Beristighfar sebanyak 3 kali dengan niat untuk menyerahkan segalanya kepada Allah.
- 2) Membaca al-fatihah dengan menghayati maknanya.
- 3) Mencerahkan isi hati kepada Allah melalui media tulis maupun secara verbal.
- 4) Membuka al-Qur'an dan mempelajari maknanya, boleh secara acak ataupun yang sesuai dengan relevansi permasalahan yang dihadapi.<sup>44</sup>

Selain itu, Budhiarto dan Anggraini juga melaksanakan konseling qur'ani dengan tahapan yang berbeda, yaitu :

- 1) Konseli mengungkapkan permasalahan dan kesulitan yang dihadapi dengan menulis atau dengan verbal (bercerita)
- 2) Konseli mempelajari mengenai eksistensi manusia dalam al-Qur'an dan memahami fungsi – fungsi al-Qur'an.
- 3) Membaca *ta'awudz* dan *basmalah* terlebih dahulu, baru kemudian membaca al-Qur'an dan maknanya.
- 4) Konseli menceritakan makna dan hasil penghayatan konseli mengenai ayat al-Qur'an yang telah dibaca.
- 5) Berdiskusi dengan konselor atau orang lain dalam kelompok konseling mengenai

---

<sup>44</sup> Syafira Putri Ekayani, “Efektivitas Konseling Qur'ani Terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2018, 30 – 31

hubungan dari makna ayat yang telah dibaca dengan permasalahan konseli.<sup>45</sup>

## 2. Mengelola Stress

### a) Pengertian Mengelola Stress

Merujuk dari Kamus Besar Bahasa Indonesia, mengelola berarti sebuah proses, perbuatan atau keadaan untuk mengendalikan atau mengurus suatu hal. Sedangkan stress dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti sebuah gangguan atau kekacauan mental dan emosional akibat faktor luar.<sup>46</sup> Selain itu stress juga memiliki berbagai pengertian lainnya, salah satunya dijelaskan oleh Maramis bahwa stress adalah suatu keadaan dimana individu terganggu keseimbangan hidupnya akibat dari tuntutan dan masalah dalam menyesuaikan diri.<sup>47</sup>

Luluk dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa stress merupakan sifat alami manusia, karena sederhananya stress adalah sebuah respon atau tanggapan individu secara fisik maupun psikis terhadap perubahan yang dianggap mengganggu diri individu.<sup>48</sup>

Stress dianggap sebagai beban yang dirasa melampaui kapasitas individu, membahayakan, mengancam dan menantang akibat hubungan

---

<sup>45</sup> Ibid, 32

<sup>46</sup> Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, KBBI Daring, diakses pada Januari 2021 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

<sup>47</sup> Novin Dharma Kumalawati, "Coping Stress pada Penderita Insomnia", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2012, 21

<sup>48</sup> Luluk Mukhoyaroh, "Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Stress pada Wanita Karir akibat dari Beban Ganda di Bendul Merisi Surabaya", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, 2010, 24

individu dengan lingkungannya sehingga akan direspon oleh individu melalui aspek fisiologis, emosional dan kognitifnya.<sup>49</sup>

Sedangkan secara menyeluruh dan terperinci, pengertian Stress dapat dibagi menjadi tiga definisi yaitu<sup>50</sup> :

1) Definisi Stimulus (*Stressor*)

Perangsang yang memberikan tekanan dari dalam dan luar lingkungan kepada individu. Bisa berupa suatu peristiwa, situasi atau keadaan yang dianggap mengganggu, mengancam, membebani atau tidak sesuai harapan sehingga menimbulkan suatu tanggapan (*response*)

2) Definisi Tanggapan (*Response*)

Sebuah kecenderungan individu dalam memberikan tanggapan terhadap stimulus perangsang stress (*stressor*) baik itu secara fisik maupun emosi.

3) Definisi Stimulus – Fisiologi (*consequences*)

Konsekuensi dari adanya interaksi timbal balik antara *stressor* dan *response*.

Berdasarkan berbagai penjelasan yang ada di atas, peneliti menyimpulkan bahwa mengelola stress adalah sebuah proses, perbuatan atau keadaan untuk mengendalikan atau mengurus

---

<sup>49</sup> Zulistianah, “Studi Kasus Stress dan Perilaku Coping pada Caleg yang Gagal Menjadi Anggota Dewan pada Pemilu 2009”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2009, 11 - 12

<sup>50</sup> M Luthfi Fadhilah, “Analisis Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderating”. *Skripsi*, Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro Semarang, 2010, 47

segala tekanan yang dianggap mengancam, mengganggu, membebani, atau tidak sesuai dengan harapan.

b) Jenis – jenis Stress

Dalam penelitian yang dilakukan Novin Dharma, tertulis bahwa jenis – jenis stress menurut *Quick and Quick* itu ada dua, dimana yang pertama adalah *Eustress*, yaitu stress yang memberikan dampak positif bagi individu dan bersifat membangun, bisa meningkatkan kegembiraan, semangat, kesejahteraan dan performa individu. Sedangkan yang kedua adalah *Distress*, yaitu stress yang berdampak negatif pada individu dan bersifat merusak, bisa menimbulkan penyakit fisik dan psikis serta menurunkan performa individu.<sup>51</sup>

c) Tahap – tahap Stress

Hans Selye yang merupakan seorang Endokrinolog menjelaskan mengenai tahapan stress berdasarkan konsep *General Adaption Syndrome* (GAS) dimana, GAS adalah sebuah respon otomatis individu baik berupa respon fisik maupun emosi. Konsep ini mengatakan bahwa saat individu sedang memberikan respon terhadap berbagai macam *stressor* (sedang dalam keadaan stress), tubuh individu akan berjalan seperti jam dengan sistem alarm yang tidak akan berhenti hingga kehabisan tenaga. tahapan menurut konsep GAS ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu<sup>52</sup> :

---

<sup>51</sup> Novin Dharma Kumalawati, “Coping Stress pada Penderita Insomnia”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2012, 26

<sup>52</sup> Zulistianah, “Studi Kasus Stress dan Perilaku Coping pada Caleg yang Gagal Menjadi Anggota Dewan pada Pemilu 2009”, *Skripsi*, Jurusan

1) Tahap Waspada (*Alarm Stage*)

Suatu kondisi dimana peristiwa yang tidak diinginkan terjadi, atau ketika individu menemui adanya perbedaan antara kenyataan yang terjadi dan harapan yang diinginkan (*stressor*). Hal ini kemudian secara otomatis memunculkan reaksi pertahanan diri berupa reaksi untuk berjuang atau melarikan diri (*fight-or-flight reaction*).<sup>53</sup>

2) Tahap Perlawanan (*Resistance Stage*)

Apabila *stressor* masih terus terjadi, individu akan berusaha untuk bertahan dari *stressor* tersebut. pada tahap ini, individu dengan pengelolaan stress yang baik mampu membentuk kekuatan atau tenaga yang dianggap sebagai adaptasi terhadap *stressor* sehingga kemudian tekanan yang dihadapi tidak begitu berpengaruh lagi.<sup>54</sup>

3) Tahap Kelelahan (*Exhaustion Stage*)

Apabila *stressor* masih terus berlanjut dan belum teratasi, individu dapat memasuki tahap penurunan perlawanan, individu pada tahap ini akan mengalami kelelahan secara fisik dan psikis karena sudah tidak mampu lagi memberikan perlawanan kepada *stressor* (menyerah). Pada tahap ini, individu bisa

---

Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2009, 14

<sup>53</sup> Nasib Tua, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional", *Buletin Psikologi*, (online), Vol. 24, No. 1, diakses pada Desember 2020 dari <https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224>

<sup>54</sup> Zulistianah, "Studi Kasus Stress dan Perilaku Coping pada Caleg yang Gagal Menjadi Anggota Dewan pada Pemilu 2009", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2009, 15

mengalami serangan jantung atau penghentian fungsi tubuh secara tiba – tiba yang beresiko pada kematian.<sup>55</sup>

d) Ciri – ciri Individu dengan Stress

Inayatul mencantumkan dalam penelitiannya, bahwa individu dengan stress akan memunculkan berbagai gejala seperti<sup>56</sup> :

- 1) Gejala Fisik seperti sakit kepala, kesulitan tidur, diare, asam lambung, cepat lelah, selera makan hilang, sering melakukan kesalahan saat beraktifitas.
- 2) Gejala Emosional seperti mudah marah, emosi lebih sensitif dan berubah – ubah, penghargaan terhadap diri sendiri menurun, mudah tersinggung, selalu bersedih dan mudah menangis.
- 3) Gejala Intelektual seperti mudah lupa, sering melamun, sulit fokus, sulit membuat keputusan, menurunnya produktifitas, selera humor yang hilang.
- 4) Gejala Interpersonal seperti lebih sering menghujat, menarik diri, acuh tak acuh dengan orang lain, mudah menyalahkan orang lain, sering lupa atau tidak menepati janji.

e) Faktor yang Mempengaruhi Stress

Internal dan eksternal secara umum dapat menjadi faktor penyebab stress atau *stressor*. Faktor *stressor* internal biasanya berasal dari

---

<sup>55</sup> Nasib Tua, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional”, *Buletin Psikologi*, (online), Vol. 24, No. 1, diakses pada Desember 2020 dari <https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224>

<sup>56</sup> Inayatul Ilmiah, “*Coping Stress* pada Kehamilan Pertama Ibu Muda”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2015, 46



kondisi fisik individu dan keadaan emosinya, sedangkan faktor *stressor* eksternal berasal dari perubahan keadaan lingkungan, keluarga, sosial dan budaya.<sup>57</sup>

Seluruh peristiwa dalam kehidupan sebenarnya dapat dinilai sebagai *stressor*, namun tiap individu memiliki penilaian *stressor* yang berbeda – beda. Penilaian terhadap sebuah peristiwa apakah akan dianggap sebagai sebuah *stressor* atau tidak, akan berbeda – beda hasilnya tergantung kepribadian masing – masing individu dan jenis peristiwa yang terjadi. Perbedaan penilaian individu terhadap suatu peristiwa dapat terlihat pada seorang individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan kemampuan bicara yang bagus, tidak akan menganggap presentasi di depan kelas sebagai sebuah *stressor*. Namun, bagi individu lain yang tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi atau kebiasaan berbicara di depan umum, tentu akan menganggap presentasi di depan kelas sebagai suatu bentuk *stressor*.<sup>58</sup>

Sedangkan, perbedaan jenis peristiwa dapat dilihat dari pengaruhnya terhadap individu, karena meskipun semua peristiwa bisa dinilai sebagai *stressor*, namun beberapa peristiwa dapat menimbulkan stress lebih cepat daripada peristiwa

---

<sup>57</sup> I Wayan Sudarya, I Wayan Bagia dan I Wayan Suwendra, “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen UNDIKSHA Angkatan 2009”, *Jurnal Manajemen Indonesia*, (online), Vol. 2, No. 1, diakses pada Januari 2021 dari <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JMI/article/view/4309>

<sup>58</sup> Syahnur Rahman, “Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stress pada Lansia”, *Jurnal Penelitian Indonesia*, (online), Vol. 16, No. 1, diakses pada Januari 2021 dari <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/2480>

lainnya seperti peristiwa traumatik contohnya seperti peristiwa pemerkosaan, pelecehan seksual, atau peristiwa yang hampir merenggut nyawa.<sup>59</sup>

Jenis *stressor* yang mampu mempengaruhi stress juga dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Susatyo, diantaranya yaitu peristiwa yang berkaitan dengan kematian, perceraian, kesulitan ekonomi, frustrasi akibat kegagalan, konflik akibat pertentangan, serta tuntutan dari beban tanggung jawab yang tinggi.<sup>60</sup>

f) Metode Mengelola Stress

Menurut Lazaurs dan Folkman dalam jurnal penelitian milik Desi Sulisty, disebutkan bahwa ada dua strategi yang bisa digunakan individu dalam mengelola stressnya, diantaranya<sup>61</sup> :

1) *Problem Focused Coping*, digunakan untuk mengatasi *stressor*-nya dan dapat dilakukan menggunakan beberapa strategi berikut :

(a) Kewaspadaan (*Cautiousness*)

Dilakukan dengan mengevaluasi strategi pemecahan masalah untuk kemudian mempertimbangkan alternatif pemecahan masalah yang lain yang bisa didapat dari meminta pertimbangan atau berdiskusi dengan orang lain.

---

<sup>59</sup> Ibid

<sup>60</sup> Susatyo Yuwono, "Mengelola Stress dalam Perspektif Islam dan Psikologi", *Psycho Idea*, (online) Vol. 8, No. 2, diakses pada Januari 2021 dari

<http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/231>

<sup>61</sup> Desi Sulisty Wardani, "Strategi *Coping* Orang Tua Menghadapi Anak Autis", *Indigenous*, (online), Vol. 11, No. 1, diakses pada Januari 2021 dari <http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/1628/1158>

- (b) Aksi Instrumental (*Instrumental Action*)  
Mengarahkan individu pada penyelesaian masalah secara langsung dan apa saja yang akan dilakukan untuk menangani situasi tersebut.
- (c) Negosiasi (*Negotiation*)  
Melakukan penyelesaian masalah dengan melibatkan individu dengan orang lain yang terlibat.

2) *Emotion Focused Coping*, digunakan untuk mengatasi emosi negatif individu yang muncul akibat oleh *stressor* tanpa melakukan perubahan terhadap *stressor*-nya dan berikut strategi yang dapat digunakan :

- (a) Pelarian dari Kenyataan (*Escapism*)  
Individu melakukan penghindaran terhadap *stressor* dan mengalihkannya ke hal – hal yang dianggap menyenangkan, seperti tidur, makan, merokok, atau berpesta.
- (b) Pengurangan (*Minimization*)  
Dilakukan dengan menganggap atau membayangkan bahwa *stressor* yang sedang terjadi memiliki beban yang lebih ringan dari beban sebenarnya.
- (c) Menyalahkan Diri Sendiri (*Self Blame*)  
Merupakan *Passive Strategy* karena mengarah ke dalam diri sendiri dan dilakukan dengan menyalahkan diri sendiri.
- (d) Pencarian Arti (*Seeking Meaning*)  
Dilakukan individu dengan mencari hikmah dari peristiwa yang terjadi. biasanya dilaksanakan dengan menggali aspek spiritual dan keagamann individu untuk

melakukan penerimaan diri dan pencarian makna.

### 3. Konseling Qur'ani untuk Mengelola Stress

Konseling Qur'ani yang akan dilakukan kepada konseli untuk mengelola stress terdapat pada penggunaan ayat – ayat al Qur'an untuk kemudian dijadikan sebagai bahan rujukan baik dalam menilai permasalahan sampai menentukan sikap apa yang harus di ambil. Berikut poin – poin yang akan digunakan dalam proses pengelolaan stress menggunakan ayat – ayat al Qur'an :

#### a) Sudut Pandang Permasalahan

Dalam islam, anak memiliki empat kedudukan yaitu :

- 1) Anak sebagai perhiasan, yang tercantum dalam firman Allah yang berbunyi :

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الدُّنْيَا ۗ وَالْبَقِيَّةُ  
الصَّالِحَةُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا

Artinya : “Harta dan anak – anak adalah perhiasan kehidupan dunia tetapi amal kebajikan yang terus – menerus adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan.”<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup> Al-Qur'an, Al-Kahf : 46

- 2) Anak sebagai penyejuk hati, yang tercantum dalam firman Allah yang berbunyi :

وَ الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَرْوَاجِنَا وَ ذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ  
أَعْيُنٍ وَ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

Artinya : “Dan orang – orang yang berkata, Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami pasangan kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang – orang yang bertakwa.”<sup>63</sup>

- 3) Anak sebagai musuh, yang tercantum dalam firman Allah yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا  
لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ ۚ وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَا  
ِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya di antara istri-istrimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu, maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka; dan jika kamu maafkan dan kamu santuni serta ampuni (mereka), maka sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.”<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> Al-Qur'an, Al-Furqan : 74

<sup>64</sup> Al-Qur'an, At-Taghabun : 14

- 4) Anak sebagai ujian atau cobaan, yang tercantum dalam firman Allah yang berbunyi :

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ  
عَظِيمٌ

Artinya : “Sesungguhnya hartamu dan anak – anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan di sisi Allah pahala yang besar.”<sup>65</sup>

Dalam kasus yang dimiliki konseli karena anaknya yang murtad, dapat dikatakan bahwa kedudukan anak konseli adalah sebagai ujian atau cobaan bagi konseli, karena tidak akan luput segala sesuatu yang bernyawa untuk menadapatkan baik itu keburukan maupun kebaikan melainkan sebagai cobaan, seperti yang telah disampaikan oleh Allah dalam firman-Nya yang berbunyi :

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۗ  
وَإِنَّا تُرْجَعُونَ

Artinya : “Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Dan kamu akan dikembalikan kepada Kami.”<sup>66</sup>

Belum lagi, konseli yang menyingkinkan perubahan pada diri anaknya yang murtad seringkali memaksakan kehendaknya untuk

<sup>65</sup> Al-Qur'an, At-Taghabun : 15

<sup>66</sup> Al-Qur'an, Al-Anbiya : 35

menyadarkan anaknya. Padahal, paksaan tersebut tidak akan ada artinya jika Allah tidak menghendaki petunjuk-Nya untuk sampai kepada anak konseli yang murtad, seperti pada firman Allah dalam surat Al – Qasas yang berbunyi :

إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya : “Sungguh engkau (Muhammad) tidak dapat memberi petunjuk kepada orang yang engkau kasihi, tetapi Allah memberi petunjuk kepada orang yang Dia kehendaki, dan Dia lebih mengetahui orang – orang yang mau menerima petunjuk.”<sup>67</sup>

Islam memandang bahwa adanya sebuah ujian, cobaan maupun musibah yang terjadi dalam hidup merupakan sebuah kehendak Allah swt yang tidak bisa kita hindari atau kita rubah tanpa izin Allah, seperti dalam firman-Nya yang berbunyi :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya : “Tidak ada suatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah, dan barang siapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup> Al-Qur'an, Al-Qasas : 56

<sup>68</sup> Al-Qur'an, At-Taghabun : 11

Sehingga, dalam memberikan bantuan dalam kasus konseli yang memiliki anak murtad dalam penelitian ini, perlu diberikan pemahaman mengenai sudut pandang permasalahan dari al Qur'an yaitu memandang peristiwa terkait anaknya merupakan sebuah ujian, cobaan atau musibah yang datangnya atas kehendak Allah swt dan hanya Allah lah yang dapat memberikan pertolongan kepada konseli juga anaknya, hal ini diperlukan agar konseli tidak menyalahkan dirinya sendiri atau mengalami kesedihan yang berlebihan dan memberikan perlawanan yang akan memperburuk kondisi fisik dan psikisnya karena stress.

b) Sikap yang Harus Diambil

Setelah konseli diberikan pemahaman mengenai permasalahannya dalam sudut pandang islam melalui ayat – ayat al Qur'an di atas, kemudian konseli akan diarahkan untuk dapat memilih sikap untuk dirinya sendiri dengan menggunakan ayat – ayat al Qur'an yang lainnya. pertama – tama konseli akan diarahkan supaya bisa menghadapi permasalahannya dengan bersabar, seperti firman Allah pada surat Hud yang berbunyi :

وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tidak menyaia – nyiakan pahala orang yang berbuat kebaikan.”<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> Al-Qur'an, Hud : 115



Selain itu, sikap yang juga tidak kalah penting untuk bisa mengurangi emosi negatif klien akibat stress yaitu dengan mengurangi kesedihan serta *self blaming* yang dirasakan konseli, seperti yang di sampaikan oleh Allah melalui firmanNya yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.”<sup>70</sup>

c) Pelaksanaan *Treatment*

Pembahasan ini akan berisi mengenai runtutan sistematis pelaksanaan konseling Qur’ani, dengan menggunakan beberapa ayat rujukan sesuai dengan dua tujuan di atas, yaitu untuk merubah pandangan konseli mengenai *stressor* serta menurunkan perlawanan atau *response* individu terhadap *stressor*. Dalam tahap ini, tidak semua ayat digunakan dikarenakan keterbatasan waktu dalam pelaksanaan konseling. Berikut adalah langkah – langkah yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling Qur’ani untuk mengelola stress seorang ibu yang memiliki anak murtad, yaitu :

- 1) Mengucap Astaghfirullah sebanyak 10x atau sesuai kebutuhan, untuk memohon ampunan kepada Allah agar dilampirkan dan disiapkan hati konseli serta untuk memohon kepada

---

<sup>70</sup> Al-Qur’an, Ali ‘Imran : 139

Allah supaya diberikan kekuatan lebih<sup>71</sup> dalam menghadapi *stressor*, seperti yang difirmankan Allah dalam surat Hud yang berbunyi :

وَيَقُومِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ  
عَلَيْكُمْ مَدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا  
مُجْرِمِينَ

Artinya : "Dan (Hud berkata), Wahai kaumku! Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu lalu bertobatlah kepada-Nya, niscaya Dia menurunkan hujan yang sangat deras, Dia akan menambahkan kekuatan di atas kekuatanmu, dan janganlah kamu berpaling menjadi orang yang berdosa."<sup>72</sup>

- 2) Menceritakan kejadian mengenai *stressor* yang sedang dialami dan mengungkapkan perasaan konseli mengenai *stressor* tersebut secara verbal maupun tertulis sesuai kenyamanan konseli. Hal ini dilakukan supaya konseli bisa mengekspresikan semua perasaannya baik itu sedih, kecewa, marah, dan lainnya.
- 3) Mulai membaca beberapa al Qur'an beserta artinya yang memiliki relevansi dengan permasalahan konseli untuk terpenuhinya dua tujuan, yaitu :
  - (a) Merubah sudut pandang konseli mengenai kedudukan anaknya yang merupakan sebuah bentuk ujian atau cobaan dari Allah,

---

<sup>71</sup> Syaikh Muhammad Ismail. Fikih Istighfar, (Jakarta : Pustaka Al-Kautsar, 2015), hal 25

<sup>72</sup> Al-Qur'an, Hud : 52

menggunakan firman Allah pada surat At-Taghabun yang berbunyi :

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ  
عَظِيمٌ

Artinya : “Sesungguhnya hartamu dan anak – anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan di sisi Allah pahala yang besar.”<sup>73</sup>

(b) Merubah sikap konseli terhadap *stressor* supaya bisa lebih bersabar atas cobaan yang diberikan Allah menggunakan surat Hud yang berbunyi :

وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tidak menyia – nyiakan pahala orang yang berbuat kebaikan.”<sup>74</sup>

Kemudian mengurangi emosi negatif klien akibat stress yaitu dengan mengurangi kesedihan serta *self blaming* yang dirasakan konseli, menggunakan surat Ali ‘Imran yang berbunyi :

---

<sup>73</sup> Al-Qur’an, At-Taghabun : 15

<sup>74</sup> Al-Qur’an, Hud : 115

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ  
مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.”<sup>75</sup>

Dengan adanya perubahan pandangan dan perubahan sikap pada diri konseli, maka emosi negatif yang ada pada diri konseli juga akan berangsur membaik. Hal ini dikarenakan pemahaman pemahaman konseli mengenai permasalahannya pasti akan mempengaruhi sikap konseli dalam memberikan perlawanan atau *response* terhadap *stressor*. Dengan menurunnya perlawanan konseli, kasih sayang dan hubungan antara konseli dan anaknya juga akan membaik. Hal ini sejalan dengan apa yang dituliskan oleh Abduldaem Al-Kaheel dalam bukunya, bahwa orang – orang yang berjiwa kasih sayang adalah orang yang paling jauh dari stress.<sup>76</sup> Hingga akhirnya, konseli yang telah bisa memahami permasalahan sebagai suatu ujian atau cobaan, kemudian menanggapi dengan sikap yang sabar, tidak merasa rendah diri dan bersedih akan bisa menurunkan perlawanan atau *response* nya terhadap *stressor* yang kemudian dengan pasti akan memperbaiki kondisi fisik dan psikisnya.

---

<sup>75</sup> Al-Qur'an, Ali 'Imran : 139

<sup>76</sup> Abduldaem Al-Kaheel. *Al Qur'an The Healing Book*. (Jakarta : Tarbawi Press, 2011), 146

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

Penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini telah ditinjau terlebih dahulu sebelum akhirnya penelitian ini diputuskan untuk diambil, salah satunya adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Syafira Putri Ekayani pada tahun 2018 yang berjudul “Efektivitas Konseling Qurani Terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus” di kampusnya yaitu Universitas Islam Indonesia. Persamaan antara penelitian ini dan penelitian milik Syafira terletak pada penggunaan penyelesaian masalah yang sama, yaitu menggunakan Konseling Qur’ani. Namun, penelitian Syafira dilaksanakan hanya untuk mengetahui apakah kesejahteraan subjektif ibu dengan anak yang memiliki suatu kebutuhan khusus efektif, apabila diberikan konseling Qur’ani terhadapnya. Hal inilah yang menjadi pembeda antara penelitian ini dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Syafira.

Penelitian lainnya yang berelevansi dengan penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2010 oleh Luluk Mukhoyaroh dengan judul “Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menangani Stress pada Wanita Karir Akibat dari Beban Ganda di Bendul Merisi Surabaya” yang mana sudah dapat dilihat dari judulnya bahwa kesamaan dari penelitian ini dengan penelitian milik Luluk terletak pada penggunaan Bimbingan Konseling Islam nya, hanya saja penelitian ini lebih spesifik menggunakan konseling islami berupa Konseling Qur’ani. Selain itu permasalahan yang ditangani juga tidak jauh berbeda, yaitu sama – sama menangani stress meskipun penelitian ini berfokus pada pengelolanya. Subjek antara penelitian ini dan penelitian milik Luluk juga berbeda, diaman Luluk menjadikan seorang wanita karir yang mengalami stress akibat beban gandanya sebagai

subjek penelitian, sedangkan penelitian ini mengambil seorang ibu yang stress karena anaknya murtad.

Penelitian milik Susatyo Yuwono pada tahun 2010 yang berjudul “Mengelola Stres dalam Prespektif Islam dan Psikologi” juga tidak luput dari penilaian peneliti, dimana penelitian ini memiliki topik yang sama yaitu mengelola stress. Penggunaan perspektif islam juga sebenarnya masih memiliki kaitan dengan penggunaan konseling Qur’ani dalam penelitian ini, hanya saja yang jadi perbedaan antara kedua penelitian ini adalah tidak adanya percobaan penanganan permasalahan dalam penelitian milik Susatyo, sedangkan penelitian ini menggunakan seorang ibu yang stress akibat anaknya yang keluar dari islam sebagai eksperimen penanganan permasalahan menggunakan konseling Qur’ani.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian kualitatif akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebuah pengamatan yang menurut Krik dan Miller berfokus pada manusia dalam kawasan maupun istilahnya dan terkait dengan ilmu sosiasl. Erickson juga mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif itu dilakukan dengan menaratifkan sebuah gambaran mengenai suatu kegiatan atau tindakan yang dilakukan dan dampaknya terhadap kehidupan mereka.<sup>77</sup>

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif, dimana pendekatan ini melakukan penggambaran yang sistematis, tekstual dan akurat tentang fakta dan sifat mengenai orang tertentu, kelompok tertentu atau suatu keadaan.<sup>78</sup>

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus, yang mana penjelasan mengenai aspek – aspek yang ada pada individu, kelompok, organisasi, program atau situasi sosial dilakukan secara komprehensif.<sup>79</sup>

Metode penelitian kualitatif yang pendekatannya menggunakan pendekatan deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus, dapat disimpulkan akan menjadi metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian kali ini supaya penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mendalam dan tepat.

---

<sup>77</sup> Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : Jejak, 2018), 7

<sup>78</sup> S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan (edisi revisi)*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1998), 35

<sup>79</sup> Dedy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif : Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2002), 201

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di rumah konseli yang bertempat di Jl. Siwalankerto Tengah No. 96 Rt 05 Rw 02 Kelurahan Siwalankerto Kecamatan Wonocolo, Surabaya.

## **C. Jenis dan Sumber Data**

Jenis data yang akan disuguhkan dalam penelitian ini akan berupa teks, bukan angka ataupun data statistik. Berikut jenis data yang akan disajikan dalam penelitian ini:

### **1. Data Primer**

Biasanya diperoleh secara langsung melalui wawancara, pengamatan secara langsung, observasi dan lainnya adalah beberapa gambaran dari data primer. Sedangkan data lain yang termasuk dalam data primer adalah data pribadi konseli seperti data diri konseli, kegiatan sehari – hari konseli, riwayat kehidupan konseli, perilaku konseli, serta hal lain yang didapatkan oleh peneliti secara langsung.

### **2. Data Sekunder**

Sebuah data penunjang dan pelengkap dari data primer biasa disebut dengan data sekunder yang biasanya juga berwujud dalam teori, definisi para ahli dan konsep lain yang selinear dengan penelitian ini.

*Primary Data* dan *secondary data* didapatkan melalui *data Resource* atau sumber data. Dan di bawah ini peneliti sertakan sumber data dari penelitian ini, yaitu :

#### **a) Sumber Data Primer**

Sumber data primer dapat didapatkan dari konseli sendiri, beberapa di dapatkan peneliti melalui proses wawancara maupun melalui pengamatan dan observasi secara langsung.



b) Sumber Data Sekunder

Data sekunder didapatkan melalui pencarian pribadi peneliti terhadap teori, konsep, pengertian, hasil penelitian terdahulu, buku, kitab, referensi, jurnal penelitian hingga ilmu yang telah diberikan oleh dosen selama perkuliahan berlangsung

**D. Tahap – Tahap Penelitian**

Penelitian yang berjudul “Konseling Qur’ani untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Seorang Ibu yang Memiliki Anak Keluar dari Islam” ini dilaksanakan dengan tahap – tahap berikut :

1. Tahap Pra Lapangan

a) Menentukan Lokasi dan Subjek Penelitian

Peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian pada ibu P karena lokasi tempat tinggalnya yang tidak jauh dari peneliti. Peneliti juga tertarik pada kasus yang dialami oleh konseli, dimana dalam penemuan peneliti masih belum banyak penelitian yang membahas mengenai penanganan pada orang tua yang memiliki anak dengan perbedaan keyakinan.

b) Menilai Keadaan Lapangan

Peneliti melihat dan menilai kemungkinan yang terjadi jika dilaksanakan penelitian di tempat tinggal konseli, serta persiapan yg diperlukan.

c) Pengelolaan Informasi

Mengolah informasi yang di dapatkan dari pengamatan dan observasi singkat saat melakukan peninjauan kepada konseli dan lingkungan sekitarnya.

d) Mempertimbangkan Persoalan etika Penelitian

Peneliti mempertimbangkan mengenai perbedaan nilai sosial dan budaya yg mungkin di hadapi saat melakukan penelitian.

- e) Membuat Rancangan Penelitian  
Peneliti mulai membuat rancangan dan proposal penelitian supaya penelitian dapat berjalan dengan sistematis.
  - f) Mengurus Perijinan Penelitian  
Peneliti meminta ijin kepada konseli untuk melakukan pertemuan rutin dengan konseli di lokasi yg sudah disepakati bersama.
  - g) Mempersiapkan Perlengkapan Penelitian  
Peneliti menyiapkan perlengkapan yg dibutuhkan saat penelitian berlangsung, seperti buku catatan, alat tulis, handphone, serta bahan yang akan digunakan dalam penelitian seperti ayat – ayat al-Qur'an yang akan di diskusikan bersama.
2. Tahap Kerja Lapangan
- Langkah yang dilakukan peneliti adalah :
- a) Menjalin hubungan dan melaksanakan pendekatan kepada konseli dan orang – orang terdekat konseli, supaya terjalin kepercayaan antar konseli dengan peneliti.
  - b) Melaksanakan penelitian bersama konseli juga memperhatikan fakta dan respon yang ditampilkan konseli selama penelitian berlangsung.
  - c) Melakukan pengumpulan dan pengamatan data yang telah di dapat.
3. Tahap Analisis Data
- Mendeskripsikan secara tekstual data – data yang telah diperoleh peneliti saat melakukan penelitian menjadi suatu hal yang dilakukan peneliti pada tahap ini.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik dalam pengumpulan data yang dipergunakan peneliti untuk mengumpulkan data adalah :

### 1. Observasi

Observasi adalah suatu kegiatan mengamati objek penelitian menggunakan panca indera yang biasanya digunakan dalam mengamati perilaku manusia, suatu proses, dan gejala untuk kemudian di deskripsikan dan dibandingkan sesuai sudut pandang peneliti.<sup>80</sup>

### 2. Wawancara

Wawancara adalah sebuah kegiatan dimana peneliti mengajukan pertanyaan kepada konseli untuk memperoleh informasi yang tidak diperoleh dengan observasi. Pertanyaan diajukan untuk mengetahui persepsi, pikiran, pendapat, perasaan, peristiwa, fakta dan realita yang dialami atau dirasakan konseli.<sup>81</sup>

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan, pemilihan, pengolahan, dan penyimpanan informasi, bukti dan keterangan dalam bentuk gambar, kutipan, guntingan koran atau bahan referensi lainnya.<sup>82</sup>

---

<sup>80</sup> Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : Jejak, 2018), 108 – 109

<sup>81</sup> Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, (Jakarta : Grasindo, 2010), 116

<sup>82</sup> Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, KBBI Daring, diakses pada Januari 2021 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

## **F. Teknik Validitas Data**

Triangulasi akan peneliti gunakan dalam penelitian ini, dimana data diuji dengan mengumpulkan berbagai data dari berbagai sumber untuk kemudian dibandingkan supaya peneliti dapat menilai fakta dari data – data yang dimiliki.<sup>83</sup>

## **G. Teknik Analisis Data**

Untuk kepentingan penelitian ini, data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan Analisa deskriptif komparatif, dimana data akan dipelajari dengan menggambarkan perbandingan keadaan antara sebelum dan sesudah diberikannya konseling dengan fakta – fakta yang tampak dari konseli pada saat itu juga, dengan apa adanya.<sup>84</sup>

---

<sup>83</sup> Bachtiar S. Bachri, “Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif”, *Jurnal Teknologi Pendidikan*, (online), Vol. 1, No. 1, diakses pada September 2020 dari <http://yusuf.staff.ub.ac.id/files/2012/11/meyakinkan-validitas-data-melalui-triangulasi-pada-penelitian-kualitatif.pdf>

<sup>84</sup> Hadari Nawawi, dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta : UGM Press, 1996), 73

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini mengambil lokasi yang bertempat di kediaman konseli, yaitu berada di Jl. Siwalankerto Tengah No. 96 Kelurahan Siwalankerto Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya dengan kode pos 60236. Rumah konseli bertingkat 2 dan berdiri menghadap utara, dibangun diatas tanah seluas  $\pm 3 \times 8 \text{m}^2$  dengan luas bangunan  $\pm 3 \times 6 \text{m}^2$ . Di sebelah utara, rumah konseli langsung berbatasan dengan Jl. Siwalankerto Tengah yang di sebrangnya terdapat toko persewaan alat dan perlengkapan *outdoor-camping* yang mana bangunannya dimiliki oleh sepupu dari suami konseli. Di sebelah timur, rumah konseli bebatasan dengan lingkungan kos – kosan sedangkan di sebelah selatan rumah konseli (belakang rumah) terdapat rumah dari adik ipar konseli yang hanya dibatasi dengan jalan setapak selebar  $\pm 2 \text{m}$ . Sedangkan di sebelah barat, rumah konseli berbatasan dengan halaman rumah mertuanya karena rumah mertua konseli lebih menjorok kedalam dengan halaman depan yang luas.<sup>85</sup>

##### 2. Deskripsi Konselor

###### a) Identitas Konselor

Nama Lengkap	: Azzah Nabiilah Ardhianti
TTL	: Surabaya, 25 Agustus 1999
Jenis Kelamin	: Perempuan
Usia	: 21 Tahun
Agama	: Islam
Anak Ke, Dari	: 2 Dari 3 Bersaudara

---

<sup>85</sup> Hasil Observasi Kondisi Rumah Konseli dan Sekitarnya

Motto : Do what needs to be done.  
Don't worry too much, trust Allah and live your life, because you have the best planner of life.

Alamat : Jl. Siwalankerto Tengah No. 89  
Kel. Siwalankerto, Surabaya

Kesibukan : Mahasiswa

b) Riwayat Pendidikan Konselor

SD : SD. I. K. Ibrahim

SMP : SMPN 13 Surabaya

SMA : SMAN 15 Surabaya

c) Pengalaman Konselor

Ada beberapa pengalaman yang dimiliki konselor, salah satunya adalah pembuatan media konseling berupa mading untuk menangani kesenjangan antara anak dan orang tuanya. Selain itu, konselor juga terdaftar sebagai mentor pada program *mentorship* yang diadakan oleh prodi Bimbingan Konseling UINSA yang membawa konselor kepada pemberian bantuan untuk adik – adik *mentee* dalam menangani permasalahan perkuliahan mereka. Dalam program itu juga, konselor sempat membantu salah satu *mentee* dalam menangani sikap ambisius yang berlebihan sehingga membuat *mentee* selalu merasa kurang puas dengan pencapaiannya serta stress dalam menghadapi tekanan yang ia ciptakan sendiri.

Selain itu, konselor juga memiliki pengalaman dalam menangani anak berkebutuhan khusus. Secara *detail*, konselor mampu memberikan pelatihan wicara dan motorik kepada anak berkebutuhan khusus, utamanya adalah anak dengan autisme. Tidak hanya dalam memberikan penanganan dan pelatihan atau terapi, konselor juga

membuat media yang mampu melatih pengenalan abjad dan motorik anak autisme sekaligus dalam satu alat peraga.

3. Deskripsi Pembantu Konselor

a) Identitas Pembantu Konselor

Nama Lengkap : Sufani Hana  
TTL : Gresik, 14 April 1994  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 26 Tahun  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Siwalankerto III No. 13 Kel.  
Siwalankerto, Surabaya  
Kesibukan : Guru PAI<sup>86</sup>

b) Riwayat Pendidikan

SD : MI Al Hidayah Gresik  
SMP : Mts Al Hidayah Gresik  
SMA : SMA Assa'adah Gresik  
Perguruan Tinggi : STAI Qomaruddin Gresik<sup>87</sup>

c) Pengalaman Pembantu Konselor

Fasilitator yang akan membantu konselor dalam pelaksanaan konseling Qur'ani memiliki pengalaman yang sangat beragam, mulai dari mengajar mata pelajaran PAI, mengajar baca tulis Qur'an, mengajar diniyah dan kitab saat masih menjadi mahasiswa. Untuk kesibukannya saat ini, fasilitator merupakan guru PAI di SMP – SMA Bina Bangsa Siwalankerto Surabaya.<sup>88</sup>

---

<sup>86</sup> Hasil Wawancara tanggal 17 Oktober 2020

<sup>87</sup> Ibid

<sup>88</sup> Ibid

#### 4. Deskripsi Konseli

##### a) Identitas Konseli

Nama Inisial : P  
TTL : Surabaya, 16 September 1968  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 52 Tahun  
Agama : Islam  
Status : Cerai Mati  
Jumlah Anak : 3  
Gelar : S1 Pertanian  
Anak Ke, Dari : 3 Dari 8 Bersaudara.  
Alamat : Jl. Siwalankerto Tengah No. 96  
Kel. Siwalankerto, Surabaya  
Kesibukan : Ibu Rumah Tangga, Penjaga  
toserba, Pengajar PAUD<sup>89</sup>

##### b) Riwayat Pendidikan Konseli

SD : SDN 3 Waru  
SMP : SMPN 1 Waru  
SMA : SPP SPMA Sidoarjo  
Perguruan Tinggi : Universitas Wisnu Wardhana<sup>90</sup>

##### c) Kondisi Fisik dan Psikis Konseli

Kondisi fisik konseli yang teramati adalah badan yang proposional dan tidak memiliki cacat fisik.<sup>91</sup> Konseli memiliki tinggi badan 153 cm dengan berat 45 kg, dengan riwayat sakit maag yang disertai diare dan *migrain* karena rutinitas makan yang tidak teratur.<sup>92</sup> Sedangkan secara psikis, konseli adalah orang yang tidak begitu suka berbicara dengan orang yang tak akrab, padahal teman akrab pun juga tidak banyak sehingga jarang mengumbar cerita ke

---

<sup>89</sup> Hasil Wawancara tanggal 24 Oktober 2020

<sup>90</sup> Hasil wawancara tanggal 24 Oktober 2020

<sup>91</sup> Hasil Observasi Kondisi Fisik Konseli

<sup>92</sup> Hasil Wawancara tanggal 5 Agustus 2020



orang lain yang tidak dikenal, kecuali di lingkungan keluarga dan orang – orang yang sudah dipercaya.<sup>93</sup>

d) Kondisi Keluarga Konseli

Konseli memiliki 3 anak, perempuan adalah jenis kelamin anak pertama konseli yang berinisial D dan berusia 24 tahun dan saat ini menetap dan bekerja di Bali. Anak keduanya juga seorang perempuan, berinisial A berusia 21 tahun tinggal bersama dengan konseli. Sedangkan anak terakhir adalah seorang laki – laki berinisial F yang pada bulan Desember tahun 2019 lalu meninggal dunia akibat kecelakaan pada usianya yang 15 tahun. Sehingga, kondisi keluarga konseli saat ini hanya tinggal bersama dengan anak keduanya. Saudara dan orang tua konseli adalah penduduk asli Waru Sidoarjo yang lumayan sering bertemu konseli, karena konseli setiap hari pergi ke Waru untuk menjaga toserbanya. Hubungan konseli dengan anak – anaknya tidak begitu dekat karena kesibukan konseli yang menjaga toko di Waru sejak subuh hingga petang, sedangkan anak konseli juga sibuk mengerjakan tugas kuliahnya di rumah sendirian.<sup>94</sup>

e) Kondisi Keagamaan Konseli

Konseli adalah seorang muslim yang sangat religius, selalu melaksanakan sholat malam, sholat berjamaah di masjid, mengaji, bersholatwat, rajin bersedekah, senang mengikuti pengajian dan mendengarkan ceramah di masjid.<sup>95</sup> Sikap religius konseli sudah diketahui orang – orang terdekatnya sejak dahulu, bahkan ayah dari konseli juga merupakan orang yang religius dan khatam

---

<sup>93</sup> Hasil Wawancara tanggal 19 September 2020

<sup>94</sup> Hasil Wawancara tanggal 18 dan 25 Agustus 2020

<sup>95</sup> Ibid

membaca buku terjemahan riwayat hadits dari beberapa imam besar islam.<sup>96</sup>

f) Kondisi Lingkungan Sosial Konseli

Lingkungan sosial konseli berada di sekitar rumah dan toserbanya, karena konseli paling lama menghabiskan waktu di kedua tempat tersebut. Mayoritas waktu konseli dihabiskan bersama dengan anak keduanya yang tinggal bersama konseli, serta dengan kakak dan adiknya. Kakak konseli tinggal di desa yang sama dengan toserba yang setiap harinya dijaga oleh konseli, sehingga mereka sering sekali bertemu. Konseli dan kakaknya biasa bertemu setelah kakak konseli pulang bekerja atau saat kakaknya libur bekerja. Mereka biasa saling bertukar cerita, memasak bersama atau pergi jalan – jalan ke suatu tempat. Mengenai adik konseli, mereka sering sekali bertukar cerita lewat *video call* karena adik konseli tinggal di Jawa Tengah. Konseli bersama dengan kakak dan adiknya juga sering melakukan *video call* bertiga.<sup>97</sup>

Anak konseli lebih sering bertemu dengan ibunya di malam hari, dimana mereka sering bertukar cerita, bertukar pendapat dan berdiskusi saat perjalanan pulang dari toserba menuju rumah mereka. Kosneli juga selalu meminta tolong kepada anaknya untuk mengantar konseli ke acara – acara reuni atau undangan pernikahan yang harus dihadiri sehingga, anak konseli juga mengenal banyak teman – teman kosneli. Dalam seminggu, di tiap hari Sabtu konseli lebih banyak menghabiskan waktunya di

---

<sup>96</sup> Hasil Wawancara tanggal 18 Agustus 2020

<sup>97</sup> Ibid

rumah karena di hari tersebut konseli tidak berangkat ke toserba terlalu pagi. Di hari sabtu itu, konseli biasanya melakukan kegiatan di rumahnya seperti memasak, berbelanja atau pergi untuk mengurus suatu hal dengan anaknya.<sup>98</sup>

Konseli tidak begitu akrab berbagi cerita dengan tetangga sekitar rumahnya karena memang konseli tidak begitu suka harus mengumbar – umbar cerita. Tapi untuk bersilaturahmi, menyapa atau mengobrol biasa, konseli masih sering melakukan hal tersebut. saat ini, konseli lebih dekat dengan tetangga sekitar toserba yang dijaganya, karena konseli lebih banyak menghabiskan waktunya di tempat tersebut.<sup>99</sup> konseli dikenal sebagai orang yang senang berbagi, ramah dan baik. Konseli kerap memberi potongan harga kepada tetangga tertentu yang dia anggap membutuhkan atau kurang mampu. Jika dagangannya tidak laku pun, sering dibagikan kepada tetangga atau orang – orang yang membutuhkan.<sup>100</sup>

##### 5. Deskripsi Masalah

P adalah seorang ibu tunggal biasa yang menjalani kesehariannya dengan berdagang melalui toserba dan mengajar di PAUD dekat rumahnya. Seperti individu pada umumnya, P juga tidak luput dari yang namanya ujian, baik berupa peristiwa, keadaan, situasi atau bentuk ujian lainnya yang diberikan Allah, dan hal inilah yang sedang menjadi permasalahan dalam kehidupan konseli. Permasalahan konseli datang dari anak sulungnya berinisial D yang telah memutuskan untuk tidak percaya akan agama ibunya, yaitu Islam.

---

<sup>98</sup> Hasil Wawancara tanggal 25 Agustus 2020

<sup>99</sup> Hasil Wawancara tanggal 19 September 2020

<sup>100</sup> Hasil wawancara tanggal 18 dan 25 Agustus 2020

Pengakuan ini juga tidak tidak berlangsung lama dari musibah meninggalnya anak lelaki konseli. Peristiwa tak menyenangkan ini membuat hari – hari konseli menjadi terasa runyam, konseli merasa tidak ingin melakukan apapun di kesehariannya, tidak ingin makan dan tidak ingin beraktifitas. Setelahnya, konseli yang memang memiliki riwayat penyakit asam lambung itu mengalami kambuh yang berefek juga pada munculnya migrain dan diare.<sup>101</sup>

Pada awalnya, konseli merasa tidak percaya dengan kabar tersebut karena tidak mendengar langsung dari anaknya. Kabar tersebut pertama kali disampaikan oleh mantan suami anaknya, yang mengatakan bahwa D sudah tidak pernah sholat dan cenderung menganggap islam itu tidak sepenuhnya benar. Saat itu, D dan suaminya akan bercerai namun belum menyampaikan berita tersebut kepada konseli karena bertepatan dengan musibah meninggalnya adik dari D. sehingga, selang beberapa waktu barulah mantan suami D ini mengabarkannya kepada konseli sekaligus menceritakan mengenai sikap dan pemikiran D selama ini yang cukup menyimpang dari ajaran agama islam. Walaupun sempat menutupinya, tidak lama kemudian D mengakui hal tersebut benar saat D pulang ke Surabaya untuk bertemu langsung dengan konseli. Setelahnya, konseli tidak menerima hal tersebut begitu saja. Konseli masih memberikan perlawanan terhadap fakta tersebut dengan masih menyuruh anaknya untuk melakukan amalan – amalan dalam agama Islam seperti beristighfar, berwudhu dan sholat. Namun anaknya

---

<sup>101</sup> Hasil Wawancara tanggal 15 Agustus 2020

semakin menolak dan penolakan tersebut semakin membuat konseli sangat sedih.<sup>102</sup>

Konseli sendiri telah berusaha semaksimal mungkin dalam mendidik semua anak – anaknya sedari kecil, dimana konseli telah memberikan pendidikan agama di rumah, mengikutkan anaknya ke taman pendidikan Qur'an terdekat, juga memberikan akomodasi pendidikan di sekolah berbasis islam. Kesedihan yang belum usai akibat meninggalnya anak bungsu konseli, ditambah berita tidak terduga dari anak sulungnya semakin menambah beban pikiran konseli karena kejadian seperti ini sama sekali tidak pernah diharapkan apa lagi di sangka – sangka akan terjadi dalam kehidupannya.<sup>103</sup> Dengan adanya kejadian ini, konseli menjadi muram, tidak bersemangat, lesu, terlihat letih dan sedih, dan menjadi sangat sensitif.<sup>104</sup> Sehingga, peneliti menyimpulkan bahwa konseli saat ini sedang mengalami stress akibat *stressor* yang berupa suatu peristiwa dimana anak sulungnya (pelaku *stressor*) mengaku untuk murtad.

## **B. Penyajian Data**

Dalam pembahasan kali ini, peneliti akan menjabarkan secara tekstual mengenai data yang diperoleh dalam seluruh proses penelitian yang dilakukan mengenai konseling Qur'ani untuk mengelola stress seorang ibu yang memiliki anak murtad, mulai dari identifikasi masalah hingga perubahan yang didapat konseli setelah proses konseling berlangsung. Berikut penyajian data dibagi menjadi dua bagian, yaitu :

---

<sup>102</sup> Ibid

<sup>103</sup> Ibid

<sup>104</sup> Hasil Wawancara tanggal 25 Agustus 2020

1. Konseling Qurani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtaad.

a) Identifikasi Masalah

Peneliti melakukan identifikasi masalah untuk melakukan sebuah pengenalan, pencatatan, dan pengumpulan data yang berkaitan dengan masalah<sup>105</sup> konseli. Pada awalnya, peneliti secara tidak sengaja melakukan identifikasi masalah saat bertemu dengan sepupu peneliti yang merupakan A anak kedua konseli. A bercerita bahwa ibunya sedang sakit dan kemungkinan dikarenakan kakaknya “D” yang belum lama ini mengaku telah keluar dari islam.<sup>106</sup> Dari situ, peneliti kemudian menindak lanjuti dengan pergi menemui konseli secara langsung untuk mendapatkan data yang lebih banyak lagi dari konseli.

Saat ditemui, konseli mengeluh tentang penyakit lambung, diare dan migrain yang sedang dialami. Kemudian setelah ditanya lebih lanjut oleh konselor, konseli mengatakan bahwa dirinya sedang memikirkan anak sulungnya D yang saat ini berada di Bali untuk bekerja. Konseli berkata bahwa dirinya belum lama ini mengetahui bahwa anaknya telah keluar dari islam. Konseli tidak tau menau mengenai alasannya, namun pada awalnya hal ini memang telah disampaikan terlebih dahulu oleh mantan suami anaknya saat bersilaturahmi sebelum D

---

<sup>105</sup> Pusat Penelitian Ilmu Sosial dan Budaya, 2016. Pusat Penelitian Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Syiah Kuala Aceh, PPISB, Diakses pada Januari 2021 dari [http://ppisb.unsyiah.ac.id/berita/identifikasi-masalah-batasan-masalah-dan-rumusan-masalah#:~:text=Konsep%20identifikasi%20masalah%20\(problem%20identification,penting%20di%20antara%20proses%20lain.](http://ppisb.unsyiah.ac.id/berita/identifikasi-masalah-batasan-masalah-dan-rumusan-masalah#:~:text=Konsep%20identifikasi%20masalah%20(problem%20identification,penting%20di%20antara%20proses%20lain.)

<sup>106</sup> Hasil Wawancara tanggal 5 Agustus 2020

datang ke Surabaya dan mengkonfirmasi sendiri hal tersebut. Padahal, konseli merasa telah adil mendidik semua anaknya supaya menerima ilmu agama islam dengan baik dan menyekolahkan anaknya di sekolah islam setidaknya saat SD dulu. Semua anaknya juga diikutkan dalam Taman Pendidikan Qur'an di dekat rumah hingga SMP. Belum lagi beberapa bulan sebelum kabar ini muncul, anak bungsu konseli baru saja meninggal dunia akibat kecelakaan.<sup>107</sup>

Konseli mengatakan bahwa dirinya sudah sangat memaksa D untuk beristighfar atau untuk memaksanya mengambil wudhu supaya terbuka hati dan pikirannya. Tetapi, D hanya semakin tidak terima dan tidak suka atas paksaan itu. Konseli merasa dosa yang dilakukan anaknya adalah dosa yang sangat sangat besar, karena telah menjadi seorang yang kafir. Konseli hanya bisa pasrah dan berdoa. Tapi, “namanya juga anak” konseli tetap merasa sedih sekali memikirkan anaknya yang seperti itu.<sup>108</sup>

Dari pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti terhadap konseli, peneliti menemukan raut muka yang sedih, tidak bersemangat dan terlihat lesu saat bertemu dengan konseli. Hal ini sangat berbeda dari keseharian yang biasa dilihat peneliti pada diri konseli yang selalu tersenyum. Tidak jarang juga peneliti menemui konseli sedang melamun, terdiam dan seperti merenungkan sesuatu. Saat bercerita mengenai putrinya, konseli menunjukkan alis yang menyatu dengan ekspresi

---

<sup>107</sup> Hasil Wawancara tanggal 15 Agustus 2020

<sup>108</sup> Ibid

tidak percaya, heran, sekaligus sedih dan terkadang juga menangis. Berdasarkan pengamatan peneliti, konseli adalah seorang ibu yang sabar dan perhatian namun memang sedikit sering mengkoreksi anak – anaknya dengan omelan.<sup>109</sup>

Selanjutnya, peneliti pergi menemui kakak konseli ini berinisial L. kakak konseli ini merupakan salah satu orang yang juga telah mengetahui fakta mengenai D. kakak konseli juga mengetahui fakta tersebut dari mantan suami D dan memutuskan untuk menyembunyikan fakta tersebut dari konseli. Namun, kemudian setelah menilai kesiapan konseli, kakak konseli pun memberitahu fakta tersebut dan tidak lama kemudian D sendiri yang mengakui fakta tersebut kepada konseli.<sup>110</sup>

Kakak konseli mengakui bahwa dirinya dan konseli memiliki hubungan yang dekat sedari kecil. Sehingga mereka selalu berbagi cerita satu sama lain. Konseli juga menyayangkan hal ini, karena dibalik itu konseli adalah seorang yang sabar dan taat beragama. Yang dalam penilaian kakak konseli, didapat dari ayah konseli yang juga memiliki tingkat spiritual tinggi. Ayah konseli saja memiliki perpustakaan pribadi yang berisi berbagai koleksi buku terjemahan hadist dari berbagai imam besar Islam. Saking baiknya, kakak konseli menuturkan jika konseli sering memberi dagangannya kepada orang lain atau sekedar memberikan potongan harga pada orang yang kurang mampu.<sup>111</sup>

Pada wawancara selanjutnya, A menyampaikan bahwa tiap ibunya sedang stress atau sedang

---

<sup>109</sup> Hasil Observasi

<sup>110</sup> Hasil Wawancara Tanggal 18 Agustus 2020

<sup>111</sup> Ibid



mengalami kesulitan, hal pertama yang pasti muncul adalah sakit maag dan migrain, sedangkan diare tidak selalu muncul. A menduga bahwa setelah adanya masalah terkait kakaknya, ibunya memang menjadi sangat sedih, sangat sering tidak mau makan, lebih pendiam dan selalu membicarakan permasalahan kakaknya terus menerus. A sendiri sebenarnya sudah tahu mengenai permasalahan ini terlebih dulu daripada ibunya, karena kakaknya sendiri yang memberitahu. A mengaku bahwa dirinya memilih untuk tidak memberitahu ibunya karena tidak tega, belum lagi karena jarak antara kejadian ini dengan meninggalnya adik bungsunya tidak jauh. Sehingga akhirnya kakaknya sendiri yang mengaku kepada ibunya mengenai keputusannya.<sup>112</sup>

A juga mengatakan bahwa ibunya bukan seseorang yang memiliki banyak tempat untuk bercerita, kecuali kepada orang – orang tertentu dan biasanya dituangkan kesedihannya kepada Allah dengan sholat, berdo'a, atau mengaji. Ibunya sendiri saat ini jarang bertemu dengan dirinya, karena seharian harus menjaga toserba di Waru, sedangkan dirinya di rumah. Ibunya baru basa bercerita dengan dua saudara perempuannya. A menyampaikan bahwa kakak konseli dan adik konseli biasa berbagi cerita kesehariannya melalui *video call* atau saat kakak konseli libur kerja.<sup>113</sup>

A mengatakan bahwa ibunya adalah seseorang yang religius karena sangat suka sholat berjamaah di masjid, mendengarkan pengajian, setiap hari selalu

---

<sup>112</sup> Hasil Wawancara tanggal 25 Agustus 2020

<sup>113</sup> Ibid

sholat malam, konseli juga orang yang ramah, suka memberi, dan sangat sabar dengan berbagai musibah yang terjadi selama ini, mulai dari suami konseli, atau ayah A yang meninggal, kemudian adiknya yang meninggal karena kecelakaan, kemudian berita perceraian dan kepercayaan baru kakaknya.<sup>114</sup>

b) Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, peneliti kemudian melakukan diagnosis untuk mengidentifikasi dan memahami karakteristik dari suatu gejala yang dialami oleh konseli untuk kemudian dipersiapkan suatu upaya penanganannya<sup>115</sup>. Berikut usai melalui berbagai pertimbangan data yang didapat pada proses identifikasi masalah sebelumnya, peneliti kemudian menetapkan bahwa konseli mengalami stress karena menunjukkan berbagai ciri sebagai berikut :

- 1) Adanya stimulus atau *stressor* dari luar diri konseli, yaitu berupa anaknya yang mengaku telah murtad.
- 2) Adanya tanggapan atau *response* yang merupakan sebuah perlawanan terhadap *stressor* dari konseli kepada anaknya.
- 3) Adanya gejala fisik berupa maag, migrain, diare, dan selera makan yang hilang.
- 4) Adanya gejala emosional berupa mudah bersedih, mudah menangis, murung, dan tidak bersemangat.

---

<sup>114</sup> Ibid

<sup>115</sup> H. M. Sattu Alang, "Urgensi Diagnosis dalam Mengatasi Kesulitan Belajar", *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, (online), Vol. 2, No. 1, diakses pada Januari 2021 dari [http://103.55.216.56/index.php/Al-Irsyad\\_Al-Nafs/article/view/2557/2397](http://103.55.216.56/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/2557/2397)

- 5) Adanya gejala intelektual berupa seringnya melamun.
  - 6) Adanya gejala interpersonal berupa lebih sering menarik diri dari lingkungan.
- c) Prognosis

Pada tahap ini, peneliti mulai melakukan prognosis untuk meramalkan,<sup>116</sup> memperhitungkan dan merencanakan perawatan atau *treatment* yang akan dilaksanakan untuk menanganai permasalahan yang telah di tentukan pada tahap diagnosis. Dengan melihat permasalahan yang telah terlihat pada tahap diagnosis, peneliti memutuskan untuk menggunakan *treatment* berupa konseling Qur’ani untuk mengelola stress konseli dan dalam tahapannya dilaksanakan dengan rangkaian sebagai berikut :

- 1) Beristighfar. Rangkaian pertama yang dilakukan dengan meminta konseli untuk membaca dan menghayati dengan betul kalimat “astaghfirullah hal ‘adzim” sebanyak 10 kali supaya dilapangkan dan disiapkan hatinya dalam menjalani proses konseling kedepannya. Dalam hal ini, jumlah istighfar yang dibaca sebenarnya tidak terbatas dan dapat ditambah atau dikurangi sesuai kebutuhan dan kemampuan masing – masing individu.
- 2) Mencerahkan isi hati, dimana konseli diminta untuk menyampaikan isi hatinya, perasaannya, dan kesulitan yang dialami seccara verbal.

---

<sup>116</sup> Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, KBBI Daring, diakses pada Januari 2021 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

- 3) Membuka al Qur'an sesuai dengan relevansi permasalahan dan mempelajari maknanya bersama dengan fasilitator.

d) *Treatment*

Tahapan dimana perencanaan kegiatan yang telah diperhitungkan dan disiapkan oleh peneliti dijalankan atau diaplikasikan kepada konseli. Tahapan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 17 Oktober 2020 yang kemudian melalui tahap – tahap sebagai berikut :

- 1) Konseli bersama dengan konselor dan pembantu konselor bertemu di rumah konseli pada hari dan waktu yang sudah dijanjikan.
- 2) Konseli, konselor dan pembantu konselor mengambil wudhu sebelum melaksanakan konseling supaya ketika membaca al Qur'an sudah dalam kondisi telah bersuci.
- 3) Konselor mulai membimbing dengan menyuruh konseli untuk membaca dan menghayati kalimat istighfar “astaghfirullah hal ‘adzim” sebanyak 10 kali. Konseli melaksanakannya dengan khidmat dan perlahan – lahan sambil memejamkan mata.
- 4) Konselor menanyakan mengenai perasaan konseli setelah mengucapkan istighfar dan konseli mengaku bahwa perasaannya lebih tenang dan tidak gugup.
- 5) Kemudian konselor menyampaikan kepada konseli untuk menceritakan kejadian mengenai anaknya, dan mengungkapkan perasaan konseli yang sebenar – benarnya.
- 6) Konseli menceritakan bahwa beberapa waktu yang lalu dia baru mengetahui bahwa anak sulungnya sudah tidak percaya pada agama

Islam. Menurut anak sulungnya, Tuhan mungkin memang ada tapi tetap tidak yakin dengan adanya agama karena menurutnya adanya agama memunculkan perpecahan dan dengan demikian anak sulungnya memutuskan untuk tidak memeluk agama apapun dan memilih untuk mengang prinsip sosial dengan tetap berlaku baik, membantu orang, dan perbuatan lainnya tanpa mengotak – kotakkan. Konseli mengaku bahwa dia sangat sedih hingga konseli mulai menangis dan tersedu. Konseli mengatakan bahwa dirinya sangat tidak menyangka bahwa anaknya bisa sampai berlaku seperti ini. Konseli juga sedih karena mengetahui dosa seseorang yang menjadi kafir pastilah sangat besar. Konseli menyalahkan dirinya sendiri sebagai akibat dari pilihan anak sulungnya saat ini, karena merasa telah salah dan tidak becus dalam mendidik anak – anaknya.

- 7) Konselor mendengarkan dan memperhatikan konseli dengan seksama, memberinya tisu dan air minum sambil membantu konseli untuk menenangkan diri.
- 8) Setelah memberi waktu bagi konseli untuk menenangkan diri, pembantu konselor menyuruh konseli untuk beristighfar lagi supaya membantu konseli dalam menenangkan diri sembari menyuruh konseli untuk membuka al Qur'an surat At-Taghabun ayat 15 dan membaca surat tersebut beserta artinya jika sudah tenang dan siap untuk membacanya.
- 9) Konseli sambil beristighfar untuk menenangkan diri sambil membuka al Qur'an dan setelah

tenang, konseli mulai membaca surat At-Taghabun ayat 15 beserta artinya.

- 10) Kemudian pembantu konselor mulai menerangkan makna dari surat At-Taghabun ayat 15 yang berbunyi :

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ  
عَظِيمٌ

Artinya : “Sesungguhnya hartamu dan anak – anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan di sisi Allah pahala yang besar.”<sup>117</sup>

Pembantu konselor lalu menerangkan arti dari ayat tersebut dan keterkaitannya dengan permasalahan konseli, yang mana dalam surat tersebut telah diterangkan mengenai posisi Anak hanyalah sebagai bentuk cobaan atau ujian dari Allah. Sehingga sangatlah penting bagi konseli untuk memandang kejadian tersebut sebagai sebuah bentuk ujian dan cobaan dari Allah dengan terus mendoakan anak sulungnya supaya segera mendapat hidayah, yang mana hanya ada di tangan Allah.

- 11) Berikutnya pembantu konselor menyuruh konseli untuk membuka surat Hud ayat 115 dan membaca surat tersebut beserta artinya.
- 12) Konseli pun membaca surat Hud ayat 115 beserta dengan artinya.
- 13) Pembantu konselor menjelaskan mengenai makna dari Hud ayat 115 kepada konseli yang berbunyi :

---

<sup>117</sup> Al-Qur’an, At-Taghabun : 15

وَأَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tidak menyalakan pahala orang yang berbuat kebaikan.”<sup>118</sup>

Pembantu konselor menyampaikan bahwa dari ayat tersebut, Allah menyuruh kita untuk bersabar apalagi mengenai peristiwa cobaan yang sudah pasti terjadinya atas ijin Allah. Karena dengan bersabar, InsyaAllah konseli akan mendapat pahala yang setimpal karena Allah tidak akan ingkar janji untuk tidak menyalakan – nyiakan pahala orang – orang yang beriman dan bersabar akan takdir dan ketetapan Allah sekalipun hal tersebut tidak menyenangkan atau mengecewakan.

- 14) Setelah itu, pembantu konselor melanjutkan kembali dengan menyuruh konseli untuk membaca surat Ali ‘Imran ayat 139 beserta artinya.
- 15) Konseli pun membaca surat Ali ‘Imran ayat 139 beserta dengan artinya.
- 16) Pembantu konselor menjelaskan lagi mengenai makna surat Ali ‘Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu

---

<sup>118</sup> Al-Qur’an, Hud : 115

paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.”<sup>119</sup>

Pembantu konselor menyampaikan ayat ini supaya konseli tidak merasa rendah diri, merasa lemah, ataupun bersedih karena orang – orang beriman itu yang paling tinggi derajatnya. Pembantu konselor mengatakan supaya konseli tidak berlarut – larut menyalahkan dirinya sendiri atas keputusan anaknya untuk murtad karena hal tersebut pun sudah menjadi kehendak dan ketentuan Allah, sebagai bentuk ujian dan cobaan, supaya konseli tidak putus asa dan bersedih yang terlalu berlarut – larut. Pembantu konselor juga mengingatkan konseli untuk tidak berhenti berdoa untuk kebaikan anak sulungnya, supaya Allah mau memberikan hidayah dan petunjuknya kepada anak sulung konseli.

e) Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi dilaksanakan oleh konselor langsung pada hari dan waktu yang sama setelah proses *treatment* selesai dilaksanakan karena *treatment* hanya dilakukan dalam satu sesi saja. Berikut adalah *detail* tahapan evaluasi yang dilakukan oleh konselor :

- 1) Konselor menanyakan pendapat konseli mengenai ayat al Qur’an yang telah dijelaskan oleh pembantu konselor.
- 2) Konseli menjawab bahwa dirinya lebih bisa memahami dan menerka – nerka masalah yang terjadi mengenai anak sulungnya. Konseli mengaku bahwa dirinya mendapat pandangan

---

<sup>119</sup> Al-Qur’an, Ali ‘Imran : 139



baru yang lebih *simple* dan ringan daripada sebelumnya.

- 3) Konselor menanyakan apa yang dirasakan konseli di akhir sesi setelah *treatment* selesai dilaksanakan.
- 4) Konseli mengaku bahwa proses ini membuatnya bisa berfikir lebih jelas, tenang dan jernih dalam melihat dan memikirkan permasalahannya. Konseli merasa terbantu karena sebelumnya, konseli melihat permasalahannya adalah sesuatu yang sangat rumit hingga dirinya merasa putus asa. Sedangkan saat ini, konseli seperti bisa memiliki harapan baru karena merasa menjadi lebih yakin lagi dengan Allah.
- 5) Konselor mengajukan pertanyaan kepada konseli, mengenai tindakan yang akan dilakukan konseli untuk menghadapi permasalahannya setelah proses *treatment* yang telah dilalui.
- 6) Konseli menjawab bahwa setelah ini, dia pasti akan mendoakan anaknya tanpa terputus tiap hari. InsyaAllah jika memang jalannya Allah seperti apapun, ya berarti memang kita harus bisa menerima dan besabar lebih lagi.
- 7) Kemudian konselor mengakhiri sesi *treatment* dengan bacaan *hamdalah* “*alhamdulillah*” karena telah diberi kesempatan dan kelancara dalam prosesnya.<sup>120</sup>

Sedangkan untuk pelaksanaan *Follow Up* dilakukan konselor seminggu setelah proses *treatment* dilaksanakan, yaitu pada hari Sabtu tanggal 24 Oktober 2020 konselor kembali menemui konseli di toserbanya untuk kemudian menanyakan

---

<sup>120</sup> Hasil Wawancara tanggal 17 Oktober 2020

mengenai perkembangan dan keseharian konseli saat ini setelah diadakannya *treatment*. Selain itu, konseli juga menanyakan perkembangan konseli kepada kakaknya pada tanggal 27 Oktober 2020 serta kepada anak konseli tepat dua minggu setelah pelaksanaan *treatment* yaitu pada tgl 31 Oktober 2020. Berikut adalah jawaban yang didapatkan konselor :

- 1) *Response* atau perlawanan yang digunakan klien untuk mengahdapi *stressor* sudah berkurang. Konseli tidak sesering dahulu menghubungi anak sulungnya, sudah lebih bisa meninggalkan *stressor*.<sup>121</sup>
- 2) Kondisi Kesehatan konseli membaik, pusing berkurang, sudah tidak diare, maag sudah berkurang.<sup>122</sup>
- 3) Nafsu makan konseli mulai membaik, dari yang makan hanya saat malam hari sebelum tidur menjadi mau makan di siang hari atau sore hari.<sup>123</sup>
- 4) Intensitas kesedihan konseli berkurang di kesehariannya, meskipun masih kerap menangis saat sholat atau saat sedang berdo'a.<sup>124</sup>
- 5) Semangat konseli membaik, tapi belum pulih seutuhnya.<sup>125</sup>

---

<sup>121</sup> Hasil Wawancara tanggal 24 Oktober 2020

<sup>122</sup> Hasil Wawancara tanggal 24 Oktober 2020

<sup>123</sup> Hasil Wawancara tanggal 31 Oktober 2020

<sup>124</sup> Ibid

<sup>125</sup> Hasil Wawancara tanggal 27 Oktober 2020

2. Hasil dari Konseling Qurani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtad.

Adanya pemberian konseling Qur'ani kepada konseli yang merupakan seorang ibu dengan anak keluar dari islam memberikan hasil berupe beberapa perubahan. Diantaranya yang paling signifikan adalah *response* konseli sebagai perlawanan terhadap *stressor* yang jauh berkurang.<sup>126</sup> Sedangkan nafsu makan konseli perlahan lahan membaik dari yang sebelumnya hanya makan sehari sekali sebelum tidur menjadi dua kali sehari diwaktu siang dan malam hari.<sup>127</sup> Dengan membaiknya nafsu makan konseli, perlahan sakit fisik yang diderita konseli seperti maag, sakit kepala dan diare juga ikut membaik meskipun masih harus dibantu dengan konsumsi obat oral dari dokter.<sup>128</sup>

Intensitas kesedihan konseli dan kebiasaan melamun juga berkurang, walaupun tidak signifikan seperti perubahan *response* konseli terhadap *stressor*, karena konseli masih kerap menangis saat sholat atupun saat sedang berdo'a.<sup>129</sup> Dengan kesedihan yang berkurang dari sebelumnya, semangat konseli juga ikut meningkat sedikit lebih baik dari sebelumnya dengan ditunjukkan adanya aktivitas dan kesibukan baru konseli seperti mengikuti acara reuni, makan – makan dan pergi bersama teman<sup>130</sup> yang secara tidak langsung juga memperaiki sikap sosial konseli yang sebelumnya lebih menarik diri dari lingkungannya.

---

<sup>126</sup> Hasil Wawancara tanggal 24 Oktober 2020

<sup>127</sup> Hasil Wawancara tanggal 31 Oktober 2020

<sup>128</sup> Hasil Wawancara tanggal 24 Oktober 2020

<sup>129</sup> Hasil Wawancara tanggal 31 Oktober 2020

<sup>130</sup> Hasil Wawancara tanggal 27 Oktober 2020

## C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Peneliti pada pembahasan kalini akan mulai membahas mengenai analisis yang dilakukan terhadap proses konseling Qur'ani kepada konseli yang merupakan seorang ibu dari anak yang murtad. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif yang berarti Analisa akan dilakukan dengan menggambarkan keadaan dan fakta – fakta yang ada pada keseluruhan proses penelitian pada saat itu juga, dengan apa adanya.<sup>131</sup>

Berikut ada dua pembahasan pada bagian ini, dimana yang pertama adalah analisa data yang dilakukan menurut sudut pandang atau dalam prespektif teori dari segi keseluruhan proses konseling dan perubahan yang dihasilkan. Sedangkan yang kedua adalah analisis dalam prespektif islam yang tentu saja sangat penting dilakukan, karena menilai bahwa penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrument islami yaitu al Qur'an. Berikut penjelasan yang akan dipaparkan oleh peneliti, yaitu :

### 1. Prespektif Teori

#### a) Analisis Konseling Qurani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtad.

Proses konseling tidak semata – mata dapat langsung dilakukan tanpa melewati tahapan tertentu, diawali dari melakukan identifikasi masalah terlebih dahulu untuk melakukan pencatatan dan pengumpulan data mengenai suatu subjek atau permasalahan<sup>132</sup> yang dilakukan oleh konselor

---

<sup>131</sup> Hadari Nawawi, dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta : UGM Press, 1996), 73

<sup>132</sup> Pusat Penelitian Ilmu Sosial dan Budaya, 2016. Pusat Penelitian Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Syiah Kuala Aceh, PPI SB, Diakses pada Januari 2021 dari <http://ppisb.unsyiah.ac.id/berita/identifikasi-masalah-batasan-masalah-dan-rumusan->



mengerahkan energi secara psikis maupun fisik untuk setelahnya mengalami tahap ketiga dimana individu bisa kelelahan (menyerah) yang dapat memperburuk kondisi psikis dan fisik individu.<sup>135</sup> Tahap ini mulai diperlihatkan konseli dengan adanya gejala penyakit fisik seperti maag, migrain, diare dan selera makan yang hilang. Adanya emosi tak biasa seperti mudah sedih, mudah menangis, murung, dan tidak bersemangat, sering melamun serta gejala sosial yang ditunjukkan dengan sikap menarik diri dari lingkungan.

Ciri – ciri yang ditunjukkan konseli juga sejalan dengan yang dipaparkan oleh Inayatul dalam penelitiannya yang menyebutkan bahwa ciri – ciri individu dengan stress adalah timbulnya gejala fisik seperti sakit kepala, sulit tidur, diare, asam lambung. Atau gejala emosiaonal seperti mudah marah, sensitive, berubah – rubah, selalu bersedih dan mudah menangis. Selain itu juga terdapat gejala intelektual seperti mudah lupa, melamun, sulit fokus, hingga gejala interpersonal seperti sikap menarik diri, acuh dengan orang lain, atau sering lupa.<sup>136</sup>

Berikutnya setelah diagnosis dilakukan, konselor kemudian melakukan prognosis untuk merencanakan perawatan atau penanganan masalah seperti apa dan bagaimana yang akan di

---

<sup>135</sup> Nasib Tua, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional”, *Buletin Psikologi*, (online), Vol. 24, No. 1, diakses pada Desember 2020 dari <https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224>

<sup>136</sup> Inayatul Ilmiyah, “*Coping Stress* pada Kehamilan Pertama Ibu Muda”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2015, 46

dilaksanakan dalam proses penanganan masalah.<sup>137</sup> Untuk menangani stress konseli sebelum mencapai tahap akhir yaitu *exhausted*, konselor menggunakan strategi pengelolaan stress menurut Lazarus dan Folkman, yaitu *Emotion Focused Coping* yang digunakan untuk mengatasi emosi negatif konseli akibat *stressor* tanpa melakukan perubahan terhadap *stressor*-nya.<sup>138</sup> Oleh karena itu, konselor menggunakan konseling Qur’ani karena sejalan dengan keyakinan konseli dan sesuai dengan fungsi dari al Qur’an sebagai pedoman dan petunjuk bagi kaum yang meyakini. Pada proses *treatment*, secara garis besarnya konseling Qur’ani dilakukan dalam tiga tahap yaitu dengan beristighfar, kemudian mencurahkan perasaan dan isi hati, dan yang terakhir adalah membaca serta memahami makna ayat yang ada di dalam al Qur’an sesuai dengan relevansi permasalahan yang ada.

Untuk tahapan yang terakhir, konselor melaksanakan evaluasi dan *follow up* untuk mengetahui perasaan dan perubahan konseli. Evaluasi dilakukan tepat setelah *treatment* diberikan karena *treatment* yang dilaksanakan hanya satu sesi saja, sedangkan untuk *follow up* dilakukan seminggu setelah *treatment* diberikan untuk mengetahui perkembangan dan perubahan yang muncul di diri konseli serta efektivitas pelaksanaan *treatment* bagi konseli.

---

137

138 Desi Sulisty Wardani, “Strategi *Coping* Orang Tua Menghadapi Anak Autis”, *Indigenous*, (online), Vol. 11, No. 1, diakses pada Januari 2021 dari <http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/1628/1158>

b) Analisis Hasil dari Konseling Qurani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtad.

Setelah rampung menyelesaikan semua tahap dalam pelaksanaan konseling Qur'ani untuk konseli yang merupakan seorang ibu dari anak yang memilih untuk murtad, bagian ini akan menganalisis mengenai hasil dari *treatment* yang diberikan kepada konseli. Untuk menganalisis hasil dari *treatment* yang telah dilakukan, konseli melakukan perbandingan dari kondisi sebelum dan sesudah konseli mendapatkan *treatment* sebagai berikut :

Sebelum	Sesudah
Adanya perlawanan atau <i>response</i> terhadap anak sulungnya berupa pemaksaan dan pesan teks setiap waktu untuk melaksanakan ibadah.	<i>Response</i> terhadap pelaku <i>stressor</i> berkurang sangat drastis, dari yang setiap waktu memberikan terror melalui pesan teks menjadi tidak melakukannya sama sekali selama lebih dari seminggu.
Hilangnya nafsu makan. Konseli paling banyak makan di malam hari sebelum tidur dengan porsi yang sedikit.	Nafsu makan meningkat, namun tidak signifikan. Sudah mau menambah jam makan menjadi 2 kali sehari saat siang dan malam hari.
Asam lambung naik (maag).	Dengan meningkatnya nafsu makan, asam lambung konseli juga



	mulai membaik. Namun tetap perlu dibantu obat asam lambung dari dokter.
Migrain.	Sudah membaik, karena migrain yang dialami konseli merupakan akibat dari naiknya asam lambung.
Diare.	Sudah membaik, karena nafsu makan dan porsi makan konseli yang bertambah.
Sedih setiap waktu.	Sudah berkurang di kesehariannya, namun masih berlinang air mata saat setelah sholat atau saat sedang berdo'a.
Tidak bersemangat.	konseli lebih banyak beraktifitas. Biasanya dilakukan dengan membaca al Qur'an.
Sering melamun.	Sudah berkurang, karena konseli sudah mulai bisa menyibukkan diri.
Menarik diri dari lingkungan.	Konseli mulai ikut menghadiri acara reuni atau sekedar jalan – jalan dan makan bersama teman sekolahnya.

Dengan mengetahui seluruh perbandingan yang telah dijelaskan di atas, terlihat bahwa konseli mengalami perubahan emosi yang positif meskipun perubahan yang terlihat tidak dalam waktu yang singkat, tapi bisa dipastikan bahwa kondisi konseli berangsur – angsur membaik. Oleh karena itu, peneliti dengan ini menyimpulkan bahwa konseling Qur’ani mampu membantu konseli dalam mengelola stressnya sebagai seorang ibu yang memiliki anak murtad.

## 2. Prespektif Islam

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konseling Qur’ani untuk membantu konseli yang seorang ibu dalam mengelola stressnya karena memiliki anak yang keluar dari islam. Dalam pelaksanaannya yang telah dijelaskan di pembahasan sebelum – sebelumnya, dapat diketahui bahwa ayat – ayat yang ada di dalam al Qur’an digunakan atau menduduki posisi sebagai bahan acuan atau sumber rujukan.

Dalam prespektif islam, al Qur’an yang merupakan firman Allah dianggap sebagai petunjuk atau panduan yang bukan hanya diperuntukkan bagi kaum muslimin saja, tetapi merupakan sebuah petunjuk bagi seluruh umat manusia yang ada di bumi ini. Sehingga sudah bisa dipastikan bahwa segala persoalan yang ada di dunia ini, yang terjadi pada hidup kita, dapat dicari solusinya di dalam al Qur’an.

Oleh karena itu, pemilihan penggunaan al Qur’an sebagai rujukan dalam proses konseling kali ini bukan karena tanpa alasan, tetapi karena al Qur’an dipandang sebagai petunjuk yang bisa membimbing konseli dalam mengatasi permasalahannya, termasuk untuk mengelola emosi konseli dalam menghadapi tekanan stress yang sedang dihadapinya. Hal ini juga telah disampaikan di

dalam al Qur'an surat Al – Jasiyah ayat 20 yang berbunyi :

هَذَا بَصَائِرُ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ

Artinya : “(Al-Qur'an) ini adalah pedoman bagi manusia, petunjuk dan rahmat bagi kaum yang meyakini.”<sup>139</sup>



---

<sup>139</sup> Al-Qur'an, Al-Jasiyah : 20

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Dari sekian banyak rangkaian pembahasan yang ada di penelitian ini, peneliti akhirnya menemui sebuah kesimpulan yang akan di pangkas dalam penjelasan singkat dalam dua bagian dibawah ini :

1. **Konseling Qurani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murta**

Konseling Qur'ani yang dilaksanakan untuk membantu konseli yang merupakan seorang ibu dengan anak keluar dari islam dilakukan melalui identifikasi masalah terlebih dahulu untuk mengumpulkan data terkait subjek penelitian, kemudian dilakukan diagnosis untuk mengetahui karakteristik dari permasalahan yang dialami, setelah itu melakukan prognosis untuk merencanakan proses *treatment*, yang kemudian dilanjutkan pada pelaksanaan *treatment*, dan berakhir pada proses evaluasi dan *follow up* untuk mengetahui perkembangan, hasil dan efektivitas *treatment* yang diberikan kepada konseli.

*Treatment* yang diberikan adalah berupa konseling Qur'ani yang akan melalui tiga tahapan yaitu membaca kalimat istighfar “astaghfirullah” sebanyak 10 kali (boleh lebih, boleh kurang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan) untuk melapangkan hati konseli sebelum menerima *treatment*, kemudian dilanjutkan dengan mencurahkan perasaan konseli terkait permasalahannya, barulah setelah itu kosneli dibimbing untuk membaca ayat al Qur'an beseta artinya yang memiliki relevansi dengan permasalahan yang dihadapi.

## 2. Pengaruh dari Konseling Qurani untuk Mengelola Stress Seorang Ibu yang Memiliki Anak Murtaf

Pengaruh dari pelaksanaan konseling Qur'ani yang diaplikasikan kepada konseli yang merupakan seorang ibu dengan anak keluar dari islam dapat dilihat dari perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment* kepada konseli, yaitu :

- a) Mengurangi tingkat intensitas *response* atau perlawanan konseli terhadap *stressor* ataupun pelaku *stressor*.
- b) Secara perlahan mengembalikan nafsu makan konseli.
- c) Dengan membaiknya nafsu makan, maka asam lambung konseli juga perlahan membaik, begitu pula dengan diare dan sakit kepalanya.
- d) Memulihkan semangat konseli untuk tetap beraktifitas di kesehariannya, dan mulai bertindak untuk menyibukkan diri, atau minimal bertambah kegiatannya daripada sebelumnya.
- e) Memperbaiki keinginan untuk bersosial dengan lingkungan sekitar konseli.

### **B. Rekomendasi**

Setelah melaksanakan serangkaian penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan rekomendasi untuk :

1. Konseli, supaya kedepannya bisa lebih mandiri untuk menjadikan al Qur'an sebagai panduan saat mengalami permasalahan.
2. Pembaca, supaya bisa menggunakan pengetahuan yang ada di dalam penelitian ini dengan sebaik – baiknya.
3. Peneliti Sendiri, supaya bisa menggunakan penelitian ini sebagai pembelajaran dalam praktek dan teori mengenai konseling Qur'ani untuk mengelola stress seorang ibu yang memiliki anak murtaf.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

keterbatasan yang ada dalam pelaksanaan penelitian ini adalah dari segi masalah itu sendiri, yang dirasa tidak terlalu umum untuk dipublikasikan atau dibahas dalam ranah penelitian. Selain itu keterbatasan waktu dalam mempertemukan jadwal yang cocok antara konseli, konselor dan pembantu konselor juga memiliki andil dalam membentuk Batasan dalam penelitian ini, begitu juga dengan keterbatasan finansial dan waktu konselor dalam mencari pembantu konselor serta memberikannya bisharoh sebagai biaya pemberian bantuan kepada konselor.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G., & Budiani, M. S., “Hubungan Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”, *Character*, (online), Vol. 01, No. 02, diakses pada November 2020 dari <https://core.ac.uk/download/pdf/230625612.pdf>
- Alang, H. M. S., “Urgensi Diagnosis dalam Mengatasi Kesulitan Belajar”, *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, (online), Vol. 2, No. 1, diakses pada Januari 2021 dari [http://103.55.216.56/index.php/Al-Irsyad\\_Al-Nafs/article/view/2557/2397](http://103.55.216.56/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/2557/2397)
- Al-Kaheel, A., *Al Qur'an The Healing Book*. Jakarta : Tarbawi Press. 2011
- Anggito, A. & Setiawan, J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi : Jejak. 2018.
- Aunyah, N., “Strategi *Coping* Penderita Gangguan Keputihan Patologis pada Wanita Usia Dewasa Awal”. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2014.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, KBBI Daring, diakses pada Januari 2021 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Bachri, B. S., “Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif”, *Jurnal Teknologi Pendidikan*, (online), Vol. 1, No. 1, diakses pada September 2020 dari <http://yusuf.staff.ub.ac.id/files/2012/11/meyakinkan-validitas-data-melalui-triangulasi-pada-penelitian-kualitatif.pdf>
- Diponegoro, A. M., *Psikologi dan Konseling Qurani*. Yogyakarta : UAD Press. 2017.

- Ekayani, S. P., “Efektivitas Konseling Qur’ani Terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus”. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesi. 2018.
- Fadhilah, M. L., “Analisis Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderating”. *Skripsi*. Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro Semarang. 2010.
- Fauzan, L., “Konseling Fitri : Model Konseling Berbasis Juz Qurani”, *Indonesian Journal of Educational Counseling*, (online), Vol. 2, No. 1, diakses pada September 2020 melalui <http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/23>
- Ilmiyah, I., “*Coping Stress* pada Kehamilan Pertama Ibu Muda”. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2015.
- Ismail, S. M., *Fikih Istighfar*. Jakarta : Pustaka Al-Kautsar. 2015.
- Kumalawati, N. D., “Coping Stress pada Penderita Insomnia”. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2012.
- Lubis, N. L., *Memahami Dasar – Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : Kencana. 2011.
- Margono, S., *Metode Penelitian Pendidikan (edisi revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta. 1998.
- Marpaung. J., “Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress”, *Jurnal KOPASTA*, (online), Vol. 3, No. 1, diakses pada November 2020 dari <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/viewFile/263/248>
- Moqsith, A., “Tafsir atas Hukum Murtad dalam Islam”, *Ahkam*, (online), Vol. 13, No. 2, diakses pada Februari 2021 dari <http://103.229.202.71/index.php/ahkam/article/view/940>



- Mukhoyaroh, L., “Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Stress pada Wanita Karir akibat dari Beban Ganda di Bendul Merisi Surabaya”. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan Konseling Islam. 2010.
- Mulyana, D., *Metode Penelitian Kualitatif : Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial*. Bandung : Remaja Rosdakarya. 2002.
- Nawawi, H., dkk, *Penelitian Terapan*. Yogyakarta : UGM Press. 1996.
- Nurihsan, A. J., *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : Refika Aditama. 2011.
- Pusat Penelitian Ilmu Sosial dan Budaya, 2016. Pusat Penelitian Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Syiah Kuala Aceh, PPI SB, Diakses pada Januari 2021 dari [http://ppisb.unsyiah.ac.id/berita/identifikasi-masalah-batasan-masalah#:~:text=Konsep%20identifikasi%20masalah%20\(problem%20identification,penting%20di%20antara%20proses%20lain.](http://ppisb.unsyiah.ac.id/berita/identifikasi-masalah-batasan-masalah-dan-rumusan-masalah#:~:text=Konsep%20identifikasi%20masalah%20(problem%20identification,penting%20di%20antara%20proses%20lain.)
- Rahman, S., “Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stress pada Lansia”, *Jurnal Penelitian Indonesia*, (online), Vol. 16, No. 1, diakses pada Januari 2021 dari <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/2480>
- Rahmawati, W. K., “Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP”, *Jurnal Konseling Indonesia*, (online), Vol. 2, No. 1, diakses pada Desember 2020 dari <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/163>
- Rosi, T. R., Putri, A. M., & Fitriani, D., “Dukungan Sosial dan Tingkat Stress Orang Tua yang Memiliki Anak Retradasi Mental”, *Jurnal Psikologi Malahayati*, (online), Vol. 1, No. 2, diakses pada Desember 2020 dari <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI>

- Rosman, A. S., *Murtad Menurut Perundangan Islam*. Malaysia : Universiti Teknologi Malaysia. 2001.
- Sandra, M., “Kajian Terhadap Aliran Agnotisisme dan Atheisme di Indonesia”. *Artikel Publikasi*. Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Ilmu Pendidikan STKIP PGRI Sidoarjo. 2019.
- Semiawan, C. R., *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta : Grasindo. 2010.
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W. & Suwendra, I. W., “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen UNDIKSHA Angkatan 2009”, *Jurnal Manajemen Indonesia*, (online), Vol. 2, No. 1, diakses pada Januari 2021 dari <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JMI/article/view/4309>
- Sukadiyanto, “Stress dan Cara Mengurangnya”, *Cakrawala Pendidikan*, (online), Vol. 29, No. 1, diakses pada Oktober 2020 dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/218>
- Sutoyo, A., *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2013.
- Tua, N., “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional”, *Buletin Psikologi*, (online), Vol. 24, No. 1, diakses pada Desember 2020 dari <https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224>
- Wardani, D. S., “Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis”, *Indigenous*, (online), Vol. 11, No. 1, diakses pada Januari 2021 dari <http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/1628/1158>
- Youtube Channel Lampu Islam, “Saya Kristen, Kenapa Selalu Dipanggil Kafir? | Dr. Zakir Naik”, diakses pada September 2020 dari <https://youtu.be/-4x40RqdIyk>

Zulistianah, “Studi Kasus Stress dan Perilaku Coping pada Caleg yang Gagal Menjadi Anggota Dewan pada Pemilu 2009”. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2009.

