BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari istilah “” *guidance*” dan *counseling*” dalam bahasa Inggris. Secara harfiyah istilah “ guidance” berasal dari akar kata “ guide” yang berarti : (1) mengarahkan (to direcct), (2) memandu (*to pilot*), (3) mengola (*to manage*) dan (4) menyetir (*to ster*).[1]ditinjau secara etimologis kata Bimbingan merupakan terjemahan dari kata “ Guidance” berasal dari kata kerja “ too guide” yang mempunyai arti menunujukkan, membimbing ataupun menunutun.[2]dan konseling berasal berasal dari bahasa latin “ Consilium” yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memehami.[3] Dimana “Consilium”diartikan sebagai bersama, yakni berbicara bersama, pembicaraan yang berlangsung bersama konselor (Counselor) dengan seorang atau beberapa klien (Counselee).[4]sedangkan Islam secara harfiyah berasal dari bahasa Arab yang mengandung arti selamat sentosa dan

---

[1] Syamsu Yusuf L,N. *Progam Bimbingan dan Konseling Di sekolah*,(Bandung; Rizqi Press,2009),Hlm.37

[2] Hellen A. *Bimbingan dan Konseling*,(Jakarta; Quantum Teaching, 2005),Hl. 3

[3] Prayitno dan Eman Anti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (edisi Revisi),(Jakarta; PT. Rineka Cipta, 1999),hal. 99

[4] Alatipun, *Psikologi Konseling*, (Malang; UMM Press,2004).hal.4

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

damai.[5]dari kata Salima diubah menjadi menjadi bentuk Aslama yang berarti berserah diri.[6] kata aslama mengandung segala arti yang terkandung dalam arti pokok. Dengan demikian, arti pokok Islam adalah ketundukan, keselamatan dan kedamaian.[7]

Bimbingan Konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah atau kembali ke fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal dan kemampuan yang dikaruniakan ALLAH SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan RasulNya agar Fitrah yang ada pada Individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWt.[8]

Sedangkan dalam bukunya Samsul Munir, Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sisitematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tunutunan al-Quran dan Hadits.[9]

Dari beberapa definisi dan tinjauan secara etimologis yang terpaparkan diatas, maka dapat diambil pengertian bahwa Bimbingan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan dalam bidang

---

[5] Tim Studi Islam IAIN Sunan Ampel.*Pengantar Studi Islam*,(Surabaya: IAIN Ampel Press,2005,hal. 2

[6] Maulana Muhammad Ali, *Islamogi*, (Bandung: PT. Al-Ma'arif,1996)hlm.56

[7] Nasarudin Rozaq, *Deinul Islam*, (Bandung; PT.Al-Ma'arif, 1996).hal.56

[8] Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Jogyakarta : Pustaka Pelajar Anggota IKAPI, 2013), h. 22

[9] Samsul Munir. *Bimbingan Konseling Islam*,(Jakarta; Amazah,2010),hlm.23

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

mental spiritual yang diberikan kepada seseorang yang mengalami kesulitan-kesulitan baik lahir maupun batin didalam lingkungan hidunya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri dengan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri dengan melalui dorongan dari kekuatan iman dan taqwanya kepada Allah SWT, untuk mencapai kehahagian hidup dunia dan akhirat.

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِيٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (٤)

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (Qs; At-Tin:4)[10]

b. Tujuan Bimbingan Konselin Islam

Tujuan Bimbingan Konseling Islam pada dasarnya adalah sejalan dengan maksud dan tujuan syariat islam,yang oleh al-Syatibhi di jabarkan menjadi empat tujuan pokok, yaitu: pertama, syariat islam ditegakkan untuk dipahami manusia Lil Ifham. Kedua, untuk memperkuat manusia dalam ketentuan agama. Ketiga, untuk mengentas manusia dari cengkraman dan tipu daya hawa nafsunya. Keempat, untuk mencapai kemaslahatan manusia dunia dan akhiiratnya.

Ainur Rohim Fiqih membedakan tujuan Bimbingan Konseling Islam dalam dua kategori yaitu tujuan umum dan tujuan khusus, menurutnya tujuan umum bimbingan konseling islam adalah membantu individu dalam mewujudkan potensi dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiann hidup di dunia dan akhirat.

[10] Kementrian Agama RI. *Al-Qura'an dan Tafsirnya*,(Jakarta; Ikrar Mandirir Abadi, 2011),Hlm.78

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

Sedangkan tujuan khususnya adalah diuraikan menjdi tiga yaitu:

1. Membantu individu dalam memehami situasi dirinya.
2. Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
3. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik, sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.[11]

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Fungsi bimbingan dan konseling secara umum adalah sebagai fasilitator dan motivator klien dalam upaya mengatasi dan mencegah problema kehidupan klien dengan kemampuan yang ada pada diri sendiri. Bahwa bimbingan dan konseling bertujuan agar peserta didik dapat menemukan dirinya, mengenal dirinya dan mampu merencanakan masa depannya.

Dalam hubungan ini bimbingan dan konseling berfungsi sebagai pemberi layanan kepada peserta didik agar masing-masing peserta didik dapat berkembang secara optimal sehingga menjadi pribadi yang utuh dan mandiri oleh karna itu pelayanan bimbingan dan konseling mengembangkan sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui kegiatan bimbingan dan konseling.

Secara garis besar fungsi pelayanan bimbingan konseling dapat dilihat dari dua segi, yaitu segi sifat dan hubungan individu dengan

[11] Aswali. *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan KOnseling,*(Surabaya;Dakwah digital pres, 2009),hal. 13

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

lingkungannya. Dilihat dari segi sifatnya, pelayanan bimbingan konseling berfungsi sebagai pencegahan (*preventif*), pengembangan (*development*) dan perbaikan (*kuratif*). Sedangkan dilihat dari hubungan antara individu dan lingkungannya pelayanan bimbingan konseling berfungsi sebagai penyaluran dan penyesuaian.[12]

Dalam kelangsungan perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan. Masing-masing pelayanan itu berguna dan memberikan manfaat untuk memperlancar dan memberikan dampak positif sebesar-besarnya terhadap kelangsungan perkembangan dan kehidupan. Dengan demikian, fungsi suatu pelayanan dapat diketahui dengan melihat kegunaan, manfaat, atau keuntungan dan dapat diberikan oleh pelayanan.

Fungsi Bimbingan dan Konseling ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan tersebut. Fungsi-fungsi itu dapat dikelompokan menjadi empat fungsi yaitu, fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan atau pengembangan.

1. Pemahaman

Fungsi pemahaman yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan pengembangan siswa. Melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dalam rangka memberikan

[12] Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan dan konseling*, (Surabaya; PT. Revka Petra Media, 2012), Hal. 58

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

pemahaman tentang diri klien atau siswa beserta permasalahannya dan juga lingkungannya oleh klien itu sendiri dan oleh pihak-pihak yang membantunya (pembimbing). Fungsi pemahaman ini terdiri dari 3 fungsi pemahaman yaitu:

a. Pemahaman tentang diri peserta didik sendiri terutama oleh peserta didik sendiri, orang tua, guru pada umumnya dan guru pembimbing.
b. Pemahaman tentang lingkungan peserta didik termasuk dalam lingkungan keluarga dan sekolah terutama oleh peserta didik sendiri, orang tua, guru pada umumnya dan guru pembimbing.
c. Pemahaman tentang lingkungan yang lebih luas (termasuk didalamnya informasi pendidikan, informasi jabatan, perkerjaan dan informasi social dan budaya atau nilai-nilai) terutama oleh peserta didik.[13]

2. Pencegahan

Pencegahan didefinisikan sebagai upaya mempengaruhi dengan cara yang positif dan bijaksana lingkungan yang dapat menimbulkan kesulitan atau kerugian sebelum kesulitan atau kerugian itu benar-benar terjadi.

Pelayanan bimbingan konseling yang berfungsi pencegahan apabila bantuan itu diberikan kepada individu agar terhindar dan terjadinya masalah yang dapat menghambat perkembangannya.[14] dengan melalui fungsi ini untuk mencegah timbulnya masalah pada diri siswa sehingga mereka terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

---

[14] Ibid. 59

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

Berdasarkan fungsi ini harus tetap diberikan kepada setiap siswa atau seseorang sebagai usaha untuk pencegahan yang timbulnya masalah. Fungsi ini dapat diwujudkan oleh guru pembimbing atau konselor dengan merumuskan progam bimbingan yang sistematis sehingga hal-hal yang menghambat perkembangan siswa seperti kesulitan dalam belajar, kekurangan informasi, masalah sosial dan lain sebagainya yang dapat dihindari.[15]

Fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pencegahannya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul yang akan dapat menggangu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan kurugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya.[16]

3. Pengembangan

Pemahaman yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan dan pengembangan seseorang.

Pelayanan bimbingan dan konseling akan berfungsi pengembangan apabila bantuan yang diberikan kepada individu itu yang mengarah kepada upaya mengembangkan seluruh potensi dan kepribadiannya. Dalam pelaksanaannya pelayanan diarahkan kepada hal-hal yang dipandang positif

---

[15] Thohirin, *Bimbingan dan konseling*, (Jakarta; PT RajaGrafindo Persada, 2011), Hal. 36

[16] Mcleod John, *Pengantar Konseling Teori Studi Kasus*,(Jakarta, Kencana Prenada Media: 2006), hal .13

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

diupayakan agar meningkat lagi sehingga mencapai taraf yang optimal, melalui upaya pengembangan ini diharapkan individu semakin hari semakin berkembang secara wajar, terarah menuju perwujudan diri yang optimal dan bahkan mungkin akan terhindar dari keterlambatan karena munculnya masalah.

Pemahaman ini mencakup beberapa hal yaitu:

1. Pemahaman tentang diri seseorang terutama bagi siswa, orang tua, guru dan guru bimbingan.
2. Pemahaman tentang lingkungan yang lebih luas (termasuk yang didalamnya informasi pendidikan, pekerjaan atau karir dan informasi budaya atau nilai-nilai budaya) terutama oleh siswa

4. Penyaluran

Fungsi bimbingan dalam hal membantu siswa (anak bimbing) untuk memilih jurusan/spesialisasi pendidikan jenis lanjutan, ataupun lapangan pekerjaan atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat dengan keahlian dan cirri-ciri kepribadian lainnya serta cita-citanya.[17]

Orang yang mengalami masalah itu di anggap berada dalam suatu keadaan yang tidak mengenakkan sehingga perlu diangkat atau dikeluarkan dari bendanya yang tidak mengenakkan. Ia perlu diangkat dari keadaan yang tidak disukainya. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan itu adalah upaya pengentasan melayani bimbingan dan konseling. Dalam hal

[17] Anas Salahuddin, *Bimbingan dan konseling* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), 128

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

itu, pelayanan bimbingan dan konseling menyelenggarakan fungsi pengentasan

5. Adaptasi

Membantu para pelaksana pendidikan dalam hal ini kepala sekolah/madrasah dan staf, konselor, dan guru untuk menyesuaikan progam pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan konseli. Dengan menggunakan informasi yang memadai mengenai konseli, pembimbing/ konselor yang dapat membantu para guru dalam memperlakukan konseli secara tepat baik dalam memilih materi sekolah atau madrasah dengan memilih metode dan proses pembelajaran maupun menyusun bahan pelajaran sesuai dengan kemampuan kecepatan konseli.[18]

d. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam

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

1. Konselor

Konselor adalah orang yang bermakna bagi klien, konselor menerima klien apa adanya dan bersedia dengan sepenuh hati membantu klien mengatasi masalahnya hingga saat kritis sekalipun dengan upaya menyelamatkannya dari keadaan yang tidak menguntungkan, baik untuk

[18] Samsul,Munir Amin, *Bimbingan dan konseling islam*, (Jakarta: AMZA, 2010), hal. 48

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

jangka panjang maupun jangka pendek dalam kehidupan yang terus berubah.[19]Menurut Thohari Musnamar, persyaratan menjadi konselor antara lain:

a) Kemampuan Profisional
b) Sifat Kepribadian
c) Kemampuan Kemasyarakatan
d) Ketaqwaan Kepada Allah.[20]

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

a) Meyakini akan kebenaran Agama yang dianutnya, menghayati, mengamalkan karena ia menjadi norma-norma Agama yang konsekuensi serta menjadi dirinya dan idola sebagai muslim sejati baik lahir mauun bathin dikalangan anak bimbingannya.
b) Memiliki sifat dan kepribaduan menarik, terutama terhadap anak bimbingannya dan juga terhadap orang-orang yang berada di llingkungan sekitarnya.
c) Memiliki rasa tanggung jawab, rasa berbakti tinggi dan loyalitas terhadap tugas pekerjaannya secra konsisten.
d) Memiliki kematangan jiwa dalam bertindak meghadapi permasalahan yang memerluakan pemecahan.

---

[19] Aswadi. *Iyadah dan Ta'ziyah Perspetif Bimbingan KOnseling Islam*, (Surabaya; Dakwah Digital Press, 2009),Hlm. 28-31

[20] Thohari Musnamar. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*,(Yokyakarta; Ull Press, 1992),Hlm.24

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

e) Mampu mengadakan komunikasi (hubungan) timbal balik terhadap anak bimbingan dan lingkungan sekitarnya.[21]

2. Klien (konseli)

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

Dalam buku Bimbingan Konseling Islam menurut W.S. Winkel menyebutkan ada beberpa syarat seorang klien, antara lain:

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

Berdasarkan uraian tersebut, kliean adalah individu yang mempunyai masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri dan membutuhkan bantuan orang lain yaitu konselor untuk mencari alternative dan motivasi klien agar tetap eksis dalam menjalani hidupnya dan dapat menerima kenyataan hidupnya.[22]

3. Masalah

Thohari Musnamar mengatakan bahwa , konseling berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh individu, dimana masalah tersebut timbul

[21] Imam Syauti Farid. *Pokok-pokok Bahasan Bimbingan Penyuluhan Agama*,,hal. 14

[22] H.M Arifin . *Pedoman Pelaksanakan Bimbingn Konseling dan Penyuluhan Agama*,(Jakarta; Golden Terahu Press, 2007) hal.76

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

karena berbagai faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konselor dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain:

a) Pernikahan dan Keluarga
b) Sosial (Kemasyarakatan)
c) Pekerjaan (jabatan)
d) Keagamaan.[23]

Masalah dalam kamus Konseling adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok menjadi rugi atau sakit dalam melakukan sesuatu.[24]

e. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam

Dalam Bimbingan Konseling Islam ada beberapa langkah yang harusdi lakukan:

1) Langkah Identifikasi Masalah

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

2) Langkag diagniosis

   Langkah diagnosis yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya

3) Langkah prognosis

---

[23] Thohari Musnamar.*Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, hal.41-42

[24] Sudarsono.Kamus Konseling, hal.138

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

Langkah prognosis adalah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah.

4) Langkah Terapi

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

5) Langkah Evaluasi dan Follow Up

Langkah ini dimaksudkan untuk mengatakan sejauh mana langkah konseling telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langakah follow up atu tidak lanjut, di lihat perkembangan selanjutnya dalam jangka yang lebih jauh.[25]

2. Tehnik Relaksasi

a. Pengertian Relaksas

Dalam kamus pelajar Bahasa Indonesia menyebutkan bahwa relaksasi adalah pengenduran otot-otot dan syaraf pada tubuh yang dapat berada dalam keadaan santai.[26] Relaksasi menurut Singgih adalah terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang sampai pada keadaan relaks pada otot-otot. Jika seseorang berada dalam keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan saraf otonom dan lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat baik jasmani maupun rohani.[27]

---

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

[26] Djalinus Syah DKK, *Kamus Pelajar Kata Serapan Bahasa Indonesia*, (Jakara: PT.Cipta,1993,hal.185)

[27] Gerald Corey, Teori dan praktek Konseling dan Psikoterapi,(Bandung: Refika Aditima,1999)hal.213

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

Jacobson memberikan pengertian sebagai beruikut" Relaksasi adalah terapi atau latihan relaks pada otot,otot, jika seseorang berada dalam keadaaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan sarat pusat maupun pada susunan saraf ontonom dan lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat baik jasmani maupun rohani.[28] Menurut Beh Dkk relaksasi adalah salah satu dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiyah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot-otot akelatal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. [29]

Sedangkan menurut Wlpe memberikan pengertian sebagai berikut "Wolpe Memberikan dan pembayaran situasi yang membuat santai seperti: duduk dipinggir danau atau berjalan-jalan ditaman yang indah, hal yang penting adalah klien mencapai keadaan tentang dan damai.

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

Kaitannya dengan terapi agama (islam) maka terapi relaksasi ini merupakan terapi dalam rangka rangka mengatasi stres, agar klien dapat menyesuaikan diri dalam keadaan tenang dan menurunkan reaksi emosi,

---

[28] Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi cet III* (Jakarta: Gunung Mulia,2000),hal.207

[29] Suryani. *Pengertian Relaksasi*.(Jakarta;Arcan,1993),hal.76

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

karena langkah pertama untuk mengurangi untuk mengurangui stres adalah bersantai dan tenang.[30]

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ {٢٨}

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.(QS; Al-Ra'd: 28)[31]

Dalam terapi relaksasi terdapat dua macam bentuk relaksasi diantaranya adalah:

1. Relaksasi Mental

   Relaksasi mental adalah berusaha mengurangi dan mengendalikan emosi. Dalam keadaan stres yang harus dilakukan untuk dapat santai secara mental adalah mengenali dan mengindentifikasi emosi, memang tidak mudah untuk dilakuakn, maka perlu belajar dengan sedikit latihan tertentu. Untuk mengenali emosi, diharuskan untuk bersikap jujur dalam menganalisis diri, hal yang penting dan terbesar dalam mengenali emosi adalah harus siap menelaah seluruh emosi dan tidak takut mengakuinya.[32]

   Menurut pandangan agama, dzikir dan sholawat dengan mengingat dan merindukan Allah, maka manusia senantiasa berkomunikasi secara spiritual, sangat baik pengaruhnya bagi kesehatan jasmani dan rohani, oleh karena itu orang yang senantiasa sadar dan

---

[30] John Powell S J. *10 laku hidup bahagia*, (Yokyakarta; kanisius,1992),hlm78

[31] Al-Imam Abul Fida Isma'il. *Tafsir Ibnu Kasir*,(Bandung; Sinar Algensindo, 2003).Hlm.198

[32] Tay Swee Noi-Peter J. Smith, *Bagaimana mengadalikan Stres, Terjemahan Dean Praty R.cet ke-2,* (Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1994),hal.55-56

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

dzikir serta bersholawat maka jiwanya akan senantiasa sadar dan berdzikir serta sholawat maka jiwanya akan merasa bahagia, hatinya tentram dan terhindar dari keluh kesah. Dzikir sholawat dilakukan dengan sikap yang rendah hati serta suara yang lembut dan halus akan membawa dampak relaksasi dan ketentuan bagi mereka yang melakukan.[33]

Hal yang perlu dilakukan dalam relaksasi mental yaitu:

a) Berhenti dan berfikir
b) Mengenali Emosi
c) Mengembangkan Rencana
d) Menyadari dan mengetahui apa yang telah dicapai
e) Meninjau strategi untuk mengatasi stres[34]

2. Relasasi Fisik

Relaksai fisik dengan melakukan senam tertur dan bisa dilakukan dengan menghabiskan waktu senggang untuk berbelanja, berenang berolah raga. Melukukan aktivitis atau kegiatan yang sangat disenangi yang dapat membuat santai merupakan usaha dari relaksasi fisik.[35]

Dari macam-macam bentuk relaksasi tersebut, peneliti menggunakan relaksasi mental dengan cara mendengarkan ayat suci Al-

---

[33] Nur aini Chafidhoh, *Bimbingan dan Konseling Agama denga Terapi Relaksasi Shoalawat dalam Menangani Stres*, (Surabaya: Skrpsi, 2003),hal.37

[34] Tay Swee Noi-Peter J. Smith, *Bagaimana mengadalikan Stres, Terjemahan Dean Praty R.cet ke-2*. Hal. 62

[35] Tay Swee Noi-Peter J. Smith, *Bagaimana mengadalikan Stres, Terjemahan Dean Praty R.cet ke-2*. Hal. 68

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

Quran sebagai wujud terapi relaksasi dalam mengatasi stres pada remaja korban percerain.

Para ilmuan menemukan bahwa gelombang suara bisa mempengaruhi aktivitas listrik sel otak dan sebagian suara mungkin bisa mengurangi aktivitis listrik sel. Apabila aktifitis ini meningkat dari batasan tertentu maka ia bisa mempengaruhi stabilitas emosional manusia dan terkadang menyebabkan beberapa penyakit. Sebagaimana pula para ilmuan sejak beberapa abad, juga menemukan bahwa frekuensi suara mempengaruhi aliran darah.[36]

b. Dasar umum melaksanakan Tehnik Relaksasi

1. Mengajarkan klien bagaimana merenganggkan otot-otot
2. Klien memulai merenggangkan otot setelah terapis mengatakan "sekarang". Perenggangan dipertahankan selama lima sampai tujuh detik. Pertahatin klien dipusatkan pada timbulnya perasan karena peregangnya dengan ucapan yang tepat.
3. Klien mengendorkan peregangan dan melalui relaks adalah mendengar perkataan relaks. Suruhlah klien memusatkan pada perasaan relaks sebagai peganti perasan tegang. pakailah ucapan ucapan yang tepat untuk membantu klien mengarahkan perhatian secara berlangsung, agar merasakan relaks (yang disertaai perasaan nyaman) selama kira-kira 30-40 detik.

[36] Abdel Daem Al-Kaheel,*Pengobatan Qur'ani: Manjurnya berobat dengan Al-Quran* (Jakarta: Amzah,2012),hal.13

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

4. Ulangi siklus peregangan-pengendoran pada otot yang sama, tetapi beri waktu sedikit lebih banyak untuk merasakan relaks.
5. Meminta klien untuk memberikan tanda (misalnya,dengan mengangkat jari) kalau ototnya tidak seppuhnya relaks. Dalam keadaan demikian, dapat diulang.
6. Sering kali terjadi klia klien diminta melakukan peregangan pada suatu kelompok otot, kelompok otot lain aka terpengaruh dan ikut tegang. Karena itu setelah latihan pertama, kepada kliean diminta hanya meregangkan pada kelompok otot yang diminta dan mencegah agar kelompok aotot lain tidak terpengaruh.
7. Pengulangan langkah-langkah tersebut di atas untuk kelompok otot yang lain sampai ke 14 kelompok otot telah dilakukan.[37]

c. Langkah-langkah Terapi Relaksasi

Dalam Al-Quran terkandung konsistensi akurat yang tidak terdapat dalam kitab-kitab suci lainnya. Seperti halnya terapi, seoarang konseli sebaiknya membaca dan mendengarkan Al-Quran selama beberapa jam dan kapan pun dia bisa. Konseli tersebut sebaiknya juga merenungkan ayat-ayat yang didengarnya, sebab memahami maknanya juga termasuk bentuk penyembuhan.[38]

Menurut Herbet Benson dan William Proctor dalam bukunya yang menyebutkan bahwa dasar-dasar untuk melaksanakn relaksasi yaitu

---

[37]Sinnggih dan Gunarsa.*Konseling dan Psikoterap*i,(Jakarta; PT BPK Gunung Mulia, 2012),Hlm.209

[38] Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qurani: majunya berobat dengan Al-Quran.* Hal.39

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

memadukan relaksasi dengan keyakinan pribadi diri sendiri. Langkah-langkah sebagai berikut:

1) Pilihlah satu kata yang mencerminkan diri sendiri

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

2) Mengatur posisi yang nyaman

Relaksasi dapat dibangkitkan dengan sikap duduk apapun selama tidak menggangu pikiran dan mendatangkan ketenangan serta nyaman, akan tetapi jangn mudah terhnyut tidur.

3) Pejamkan mata

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

4) Lemasakn otot-otot

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

5) Perhatiakan nafas dan mulai menggunakan kata yang mencerminkan keyakinan diri

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

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

6) Perhatikan sikap pasif

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

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

7) Lanjutkan untuk jangka waktu tertentu

Praktikkan teknik ini selama sepuluh menit, akan tetapi jangan mengkur sesi ini dengan pengukur waktu, karena alat tersebut akan mengejutkan dan mengganggu sikap pasif. Setelah selsai, duduklah dengan tenang dan tetap dalam keadaan mata terpejam sekitar 2 menit. Hentikan pengucapan kata, biarkan pikiran lain masuk dalam kesadaran, lalu bukalah mata perlahan-lahan dan duduk denga tenang sekitar 2

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

menit. Jika lngsung berdiri, mungkn akan terasa sedikit pusing, akan tetapi tidak berbahaya.[39]

d. Proses Terapi Relaksasi

Kita tau bahwa Al-Quran yang dibaca dengan suara kita akan memberikan pengaruh kepada orang lain melalui frekuensi suara. jika kita menganalisis suara Al-Qur'an, kita mencatat bahwa ia merupakan frekuensi audio atau gelombang yang dikirim kepada kita melalui udara. Gelombang suara ini ditransmisikan ke telinga kemudian masuk kedalam otak. Tentu saja setelah gelombang itu masuk ditelinga dan berubah menjadi sinyal-sinyal lisrik dan getaran-getaran yang kemudian memberikan pengaruh pada daerah tertentu dari otak. Setelah itu sel-sel tersebut memberikan perintah kepada seluruh tubuh untuk merespons suara itu. Keadaan yang terjadi adalah frekuensi suara lain.[40]

Kita pun harus menyadari bahwa lebih baik konseli sendiri membaca Al-Qur'an sebab penelitian terbaru dibidang ini membuktikan bahwa suara konseli lebih banyak memberikan pengaruh terhadap penyakitnya. Sel-sel ini merespon terhadap frekuensi suara yang dihasilkan oleh pemilik suara tersebut lebih banyak dibandingkan dengan suara lain.[41]

---

[39] Herbert Benson dan William Proctor, *Dasar-dasar Respon relaksai*, terjemahan Nur Hasan, cet,ke-1, (Bandung: Kaifah,2000),hal 169-185

[40] Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qurani: majunya berobat dengan Al-Quran*. Hal. 88-89

[41] Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qurani: majunya berobat dengan Al-Quran*. Hal. 39

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

3. Stres

a. Pengertia Stres

Menurut Djalinus Syah dalam kamus pelajar menyebutkan bahwa stres adalah tekanan atau gangguan /kekacauan.[42] Stres adalah suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Semua kejadian dalam kehidupan, bahkan yang bersifat positif juga menyebabkan stres.[43]

Agus M. Hardjana menyebutkan bahwa stress adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang dianggap stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidak sepadaman, entah nyata atau tidak nyata, konsisi dan sumber daya energy biologis, psikologis dan social apa adanya.[44]

Stres merupakan suatu kondisi ketidakmampuan fungsi tubuh merespon berbagai perilaku-perilaku eksternal yang dianggap berbahaya oleh anggota tubuh. Pada dasarnya setiap orang perpeluang mengalami stres tergantung dari respon mental yang dimiliki oleh orang tersebut.[45]Stres dapat diumuskan sebagai tekanan atau ketegangan yang

---

[42] Djalinus Syah,DKK. *Kamus pelajar kata serapan Bahasa Indonesia*, (Jakarta; PT.Cipta,1993),hlm.277

[43] Judith Swart. *Stres dan Nutrisi*,(Jakarta,Bumi Aksara; 1993),hal.1

[44] Agus M. Harjana. *Stres Tanpa Distres Seni Mengolah Stres*,(Yokyakarta: Kanisius,1994),hlm.14

[45] Sunardy, *10 ciri orang yang mengalami stres* , http://dunia terang.blogspot.com/2013/08/10 ciri-ciri-orang-yang-sedang-mengalami.html, diakses pada 16 November 2015.pukul 20.05 WIB

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

mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseoarang dengan cara sehat atau tidak sehat, tergantung terhadap faktor-faktor yang menekan.[46]

Gejala dan realitas stres digunakan dalam hubungan dengan bidang yang sangat luas, yakni biologi, ilmu kedokteran,psikologi dan bahkan ilmu social. Untuk itu , stres dapat dikonseptualisasikan dan berbagai titik pandang. Kejadian atau lingkungan yang menimbulkan perasaan tegang disebut stressor. Dan stressor itu bisa berupa bencana besar, angin badai atau tsunami,gempa bumi, kejadian kejadian di dalam kehidupan individu kehidupan pekerjan kehilangan orang yang dicintai, situasi kondisi yang tidak menyenangkan atau tinggal disuatu daerah yang penat dan bising.[47]

b. Ciri-Ciri Stres

Berikut ini cirri-ciri orang ysng sedang mengalami stres menurut Sunardy antara lain:

1. Sulit Tidur
2. Sulit untuk tetap tidur
3. Perubahan pola makan
4. Sangat menginginkan makanan manis/berlemak/asin (makanan pemberi rasa nyaman) sakit kepala lebih sering dari baisanya
5. Mudah marah atau tersinggung
6. Pilek berulang atau penyakit mirror lainnya
7. Nyeri otot dan ketegangan otot

---

[46] Yulia Singgih D. Gunarsa. *Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman*, (Jakarta; PT BPK Gunung Muli, 2002),hlm.137

[47] Moh, Sholeh. *Terapi Sholat Tahajjud: menyembuhkan berbagai penyakit*, (Jakarta; Notra Books, 2012),hlm. 37

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

8. Sulit kosentrasi.[48]

c. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Stres dapat disebabkan oleh beragai hal. Biasanya stres akan dialami seseorang apabila ia merasaakn ketidak seimbangan antara tuntunan dengan kemampuan yang dimililkinya. Tuntunan ini secara umum dapat diklasifikasikan dalam beberapa bentuk yakni:

1) Frustasi

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

2) Konflik

Stres pun bisa muncul apabila seseorang dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan.

3) Tekanan

Stres juga dapat muncul apabila seseorang mendapatkan tekanan atau paksaaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu.

4) Ancaman

Antisipasi seseorang terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi merupakan suatu hal yang dapat memunculkan stres.[49]

---

[48] Sunardy, *10 ciri orang yang mengalami stres* , http://dunia terang.blogspot.com/2013/08/10 ciri-ciri-orang-yang-sedang-mengalami.html, diakses pada 16 November 2015.pukul 20.05 WIB

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

Berbeda dengan empat hal yang dapat menyebabkan stres diatas, IR.Padmiorso M. Wijiyo menyebutkan dalam bukunya bahwa penyebab stres yang umum ada lima hal, diantaranya:

a. Stres kepribadian

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

b. Stres Psikososial

Hubungan relasi dengan orang lain di sekitarnya atau akibat dari situasi social lainnya merupakan pemicu dari stres psikososial. Contoh: stres adaptasi lingkungan baru, misalnya cinta, masalah keluarga, stres macet dijalan raya, diolok-olok, stres akibat konflik dengan orang disekitarnya dan lain-lain.

c. Stres Sosio-Kultural

Gaya hidup yang modern telah menempatkan manusia kedalam suatu kancah stres sosio-kultural yang cukup berat. Perubaha sosio-ekonomi dan social budaya yang datang secara cepat dan bertubu-tubi memerlukan suatu mekanisme pembelaan diri yang memadai. Stressor kehidupan modern seperti: akibat perceraian, kerekatan rumah tangga, akibat konflik, kekecewaan dan lain-lain.

d. Stres Bio-Ekologi

---

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

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

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

1. Ekologi atau lingkungan, seperti: polusi dan cuaca
2. Kondusi biologid, seperti: akibat datang bulan, demam, asma, jerawatan, berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dan lain-lain

e. Stres Pekerjaan

Stres ini merupakn stres yang dipicu oleh pekerjaan seseorang. Persaingan jabatan, tekanan pekerjaan,terlalu bnyak pekerjaan dan di PHK.[50]

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja adalah individu-individu yang sedang mengalami sserangkain tugas perkembangan yang khusus.[51]Sedangkan menurut Andi Mappiare, beralangsung antara umur 12 tahun sampai dengan umur 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Pada usia ini umumnya anak sedang duduk diabangku sekolah.[52]

Pengertian dasar tentang istilah adolescence adalah pertumbuhan kearah kematangan.masa remaja adalah masa time transition (perpindahan) dari mana anak kemasa dewasa. Priode ini oleh para ahli sikologi digambarkan sebagai periode yang penuh dengan tekanan dan ketegangan (stress and strain), karena pertumbuhan kematangannya baru hanya pada

---

[50] Padmiarso M. Wijoyo. *Cara mudah mencegah dan mengatasi stres*,(Bogor; Bee Media Pustaka, 2011) hal.17-21

[51] Arif Ainur Rofiq, *Sistemayika sikologi perkembangan Islami*, (Surabaya; Arkola,2005),hlm. 57

[52] Mohammad Ali,DKk. Psikologi *Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta; Bumi Aksara, 2006),hlm.9

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

aspek fisik sedang psikologinya masih belum matang, saat mereka mengahadapi perubahan masa anak ke masa dewasa yang sangat cepat mereka mengalami ketidak tentuan tatkla mencari kedudukan dan identitas. Para remaja bukan lagi pula anak-anak,tetapi juga belum menjadi orang dewasa mereka cenderung dan bersifat lebih sensitive karena perannya belum tegas ia mengalami pertentangan nilai-nilai dan harapan yang akibatnya mempersulit dirinya yang sekaligus mengubah perannya. Masa remaja terdiri dari tiga periode:

1) Usia 12-13 tahun: masa remaja awal"*early adolescence*" (Pebertas)
2) Usia 15-18 tahun: masa remaja pertengahan" *middle adolescence*"
3) Usia 18-21 tahun: masa remaja akhir "*late adolesence*" dewasan awal[53]

b. Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakkan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas masa remaja menurut Hurlock (1991) adalah berusaha:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya
2. Mampu menerima dan memahami peran seks dan dewasa
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
4. Mencapai kemandirian emosional
5. Mencapai kemandirian ekonomi

[53] Kementrian Agama. *Tuntunan Keluarga Sakinah Bagi Remaja Usia Nikah*,(Surabya; Kanwil Jawa Timur,2010),hal.83

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

6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intlektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
7. Memahami dan menginterlasisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
8. Mengembangkan perilku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini amat berkaitan dengan perkembangan kognititifnya, yaitu fase operasionl formal. Kematangan pencapain fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangnnya itu dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan,diperlukan kemampuan kreatif remaja. Kemampuan kreatif ini banyak diwarnai oleh perkembangan kognitifnya.[54]

Percepatan perkembangan remaja yang berhubungan dengan permasalahan seksualitas,juga mengakibatkan suatu perubahan dalam perkembangan social remaja, sebelum masa remaja sudah ada saling juga timbul kelompok-kelompok untuk bermain bersama atau membuat rencana bersama, misalnya untuk kemah, atau saling bertukar

[54]Muhammad Ali, Mohammad Asrori. *Psikologi Remaja*,(Jakarta; PT Bumi Aksara. 2006), Hlm.10

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

pengalaman merencanakan sktifitas-aktifitas terhadap kelompok lain(Rahayu,2004:219)[55]

Usaha kearah originalitas pada remaja tersebut pada satu pihak dapat dipandang sebagai satu pernyataan emansipasi social yaitu pada waktu remaja membentuk satu kelompok dan melepaskan dirinya dari pengaruh orang dewasa. Pada lain pihak hal ini tidak terlepas dari adanya bahaya terutama bila mereka lalu bersatu membentuk kelompok-kelompok tiap kelompok kecenderungan kohensinya bertambah dengan bertambahnya frekuensi interaksi.

c. Perkembangan Masa Remaja

Remaja adalah individu yang tidak lepas dari perkembangan dan pertumbuhan, tetapi bila tugas-tugas perkembangan ada yang terganggu, maka remaja tidak akan mampu mengembang kan kemampuannya secara optimal seperti yang diharapkan.

1) Perkembangan emosi, satu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar remaja yang tidak mengungkapkan masalahnya melainkan menggerutu, tidak mau berbicara dengan keras mengeritik orang-orang yang menyebabkan amarah untuk mencapai kematangan emosi.[56]
2) Perkembangan sosial, tugas perkembangan masa remaja yang sulit adalah berhubungan dengan penyesuaian social. Remaja harus

[55] Rahayu Lin dsn Ardi Ardayani Tritiyadi, *Observasi dan wawancara*,(malang: Bayu Media Publishing,2004,)hlm.219

[56] Hurlock. *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan sepanjang Rentan kehidupan*,(Jakarta; Airlangga,1990),hlm.125

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

menyesuaikan diri dengan teman sebaya khususnya lawan jenis, orang dewasa diuar keluarga dan sekolah ada 2 (dua) factor penyebab, pertama: sebagian remaja ingin menjadi individu yang berdiri diatas kaki sendiri dan ingin dikenal sebagai individu yang mandiri factor kedua akibat pemilihan sahabat dengan demikian remaja memiliki kepercayaan diri malalui sikap yang tenang dan seimbang dalam situasi sosial[57]

3) Perkembangan moral, remaja diharapkan mengganti konsep moral yang berlaku umum dan merumuskan dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya.[58]
4) Perkembangan fisik, perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pertumbuhan cepat bagi anak perempuan terjadi 2 tahun lebih awal dari anak laki-laki dan berlangsung selama kira-kira 2 tahun. Ciri-ciri seks primer menunjukan pada organ tubuh yang secara langsung berhubungan dengan proses reproduksi.[59]
5) Perkembangan kognitif, perkembangan yang berhubungan dengan intelegensi dan cara berfikir Remaja. Dimana cara berfikirnya secara sistematis dan mencangkup logika yang kompleks.[60]

---

[57] Cunarsa Yulia,*perawata*, (jakrata: BPK gunung mulia, 1995),hlm.125

[58] Sarlito Wirawan Sarsono. *Psikologi Remaja*,(Bandung;PT Renaja Rosdakarya,2006),hlm.190

[59] Desmita. *Psikologi Perkembangan*,(Bandung; PT Remaja Rosdakarya, 2006),hlm.193

[60] Sri Rumini dan Siti Sundari. *Perkembangan anak dan Remaja*,(Jakarta; PT Rineka CIpta,2004),hlm.69

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

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Remaja

Pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya, perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Kualitas atau flutuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat flektuasi emosi yang ada pada individu tersebut, dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional. sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut:

1. Perubahan jasmani, perubahan yang ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang.
2. Perubahan pola interaksi, pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang dengan penuh cinta kasih.
3. Peubahan Interaksi dengan Teman Sebaya

   Remaja sering kali membangun interaksi sesama teman sebayahnya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk semacam geng.
4. Perubahan pandangan luar

   Faktor penting yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja selain perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri

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

adalah pandangan dunia luarnya dan perubahan interaksi disekolah Pada masa anak-anak sebelum menginjak masa remaja sekolah merupakan yang tempat diidealkan oleh mereka.[61]

5. Perceraian

a. Pengertian Perceraian

Kata cerai''cerai'' menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia:v (kata kerja),1. Pisah; 2. Putus hubungan sebagai suami istri; talak, kemudian , kata " Perceraian'' mengandung arti: n (kata benda),1. Perpisahan; 2 perihal bercerai (antara suami istri); perpecahan. Adapun kata "bercerai" berarti: v (kata kerja), 1. Tidak bercampur (berhubungan, bersatu, dsb) lagi; 2. Berhenti berkali bini (suami istri).[62]

Istilah "Perceraian" adalah putusnya ikatan lahir batin antara suami dan istri yang mengakibatkan berakhirnya hubungan keluarga (rumah tangga) antara suami istri tersebut, terdapat dalam pasal 38 Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 sebagai aturan hukum psitif yang menunjukkan adanya.[63]

Perkataan talak dalam istilah figh mempunyai dua arti, yaitu ari umum dan khusus. Talak menurut arti umum ialah segala macam bentuk perceraian baik uang dijatuhkan oleh suami, yang ditetapkan oleh hakim, maupun perceraian yang jatuh dengan sendirinya atau perceraian karena

---

[61] Mohammad ali dan Mohhammad Asrori, *Psikologi Remaja*,(Jakarta; PT Bumi Askara,2006) Hlm. 69-71

[62] Tim penyusun Kamus Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*,(Jakarta; Balai PUstaka,1997),185

[63] Pasal 38 Undang-undang No.1Tahun 1974

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

meninggalnya salah seorang dari suami atau isteri. Talak dalam arti khusus ialah percerian yang dijatuhkan oleh pihak suami.[64]

Bahwa talak (talak, atau Perceraian) hukumnya mubah (dibolehkan). Meskipun demikian, ia adalah;sesuatu yang mubah yang paling dibenci oleh Allah SWT. Selain itu, ia dianggap mubah selama tidak disertai dengan gangguan yang bertumpuh atas kebatinan. Padahal jika seorang suami menceraikan isterinya,maka dengan itu telah menimpakan gangguan padanya. Sedangkan gangguan yang terhadap orang lain tidak dibenarkan kecuali dengan adanya tidak kejahatan dari orang itu atau keterpaksaaan yang diakibatkan olehnya Allah SWt berfirman: (QS. Al-Nisa 34).[65]

Dalam pasal 38 UU No.1 Tahun 1974. Perceraian memuat ketentuan fakultatif "Perkawianan dapat putus karna kematian, percerain dan atas peutusan pengadilan".

Jadi istilah perceraian secara yuridis berarti putusnya perkawinan, yang mengakibatkan putusnya hubungan sebagi suami isteri atau berhenti berlaki-bini(Suami-Isteri) sebagaiamana diartikan dalam kamus besar Bahasa Indonesia.

Istilah perceraian menurut UU No.1 Tahun 1974 sebagai aturan hukum positif tentang perceraian menunjukkan adanya:

a. Tindakan hukum yang dapat dilakukan oleh suami atau isteri, untuk memutus hubungan perkawinan diantara mereka;

---

[64] Ny. Soemiyati. *Hukum perkawinan islam dan Undang-undang perkawinan*, (Yokyakarta, Liberty; 2007,)hlm.103

[65] Al-Ghozali.*Menyingkap Hakikat Perkawinan*,(Bandung, Karisma; 1998),hlm 126

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

b. Peristiwa hukum yang memutuskan hubungan suami dan isteri, yaitu kematian suami atau isteri yang bersangkutan, ayng merupakan ketenyuan yang pasti dan langsung ditetapkan oleh Tuhan yang Maha Kuasa.,

c. Putusan hukum yang dinyatakan oleh pengadilan yng berakibat hukum putusnya hubungan perkawinan antara suami dan isteri.[66]

b. Alasan-alasan Perceraian

Perceraian harus disertai dengan alasan-alasan hukum sebagaimana ditentukan dalam pasal 19 PPNo.9 Tahun 1975,yaitu:

1. Salah satu pihak berbuat zina atau menjadi pemabuk, pemadat, penjudi, dan lain sebagainyayang sukar disembuhkan.

2. Salah satu pihak meninggalkan pihak lain selama 2 tahun berturut-turut tanpa izin pihak lain dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain diluar kemampuannya;

3. Dalam satu pihak mendapat hukuman penjarah 5 tahun atau hukuman yang lebih berat setelah perkawinan berlangsung;

4. Salah pihak melakukan kekejaman penganiyayan berat yang membahayakan pihak yang lain.,

5. Salah satu pihak mendapat cacat badan atau penyakit dengan akibat tidak dapat menjalankan kewajibannya sebai suami atau isteri.,

[66] Moh. Syaifuddin dkk. *Hukum Perceraian*,(Jakarta Timur, Sinar Grafika; 2013,) Hlm.15-16

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

6. Antara suami dan isteri terus menerus menjadi perselisihan dan pertengkaran dan tidak ada harapan akan hidup rukun lagi dalam rumah tangga.,
7. Suami melanggar tklik talak.,
8. Peralihan agama atau murtad yang menyebabkan terjadinya ketidakrukunan dalam rumah tangga.[67]

Selanjutnya, alasan-alasan hukum perceraian menurut hukum nasiol tersebut dapat dijelaskan secara komparatif dengan alasan-alasan hukum perceraian menurut hukum islam dan hukum adat sebagai berikut:

a. Zinah, Pemabuk, Pemadat, Penjual, dan Tabiat buruk lainnya yang sukar disembuhkan.
b. Meninggalkan pihak lain tanpa izin atau alasan yang sah atau hal lain diluar kemampuannya.
c. Hukum penjara lima tahun atau hukuman berat lainnya.
d. Perilaku kejam aniaya berat yang membahayakan
e. Cacat badan aytau penyakit yang mengfhalangi pelaksanaan kewajiban.
f. Perselisihan dan pertengkaran terus menerus.[68]

c. Akibat Perceraian

Hal-hal apa yang perlu dilakukan oleh pihak isteri maupun suami setelah terjadinya perceraian, ini diatur dalam pasal 41 Undang-undang perkawinan yang pada dasarnya adalah seperti berikut:[69]

---

[67] MOh.Idris Ramulyo. *Hukum Perkawinan Islam,* (Jakarta, Bumi aksara; 1996), hlm.152

[68] Abdul Rahman. *Do'I Perkawinan dalam syariat Islam* (Jakarta; Rineka Cipta,1996)hlm.82-83

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

Baik ibu atau bapak tetap berkewajiban memelihara dan mendidik anak-anaknya, semata-mata berdasarkan kepentingan anak: bilamana ada perselisihan mengenai penguasaan anak-anak, pengadilan member keputusaanya.

1. Biaya pemeliharaan anak-anak menjadi tanggung jawab pihak bapak, kecuali dalam kenyatannya bapak dalam keadaan tidak mampu sehingga tidak dapat melakukan kewajiban tersebut, maka pengadilan dapat ditentukan bahwa ibu ikut memuikul biaya tersebut.
2. Pengadilan dapat mewajibkan kepada bekas suami untuk memberikan biaya penghidupan dan menentukan suatu kewajiban bagi bekas isteri.

Dalam buku hukum perceraian, Muhammad Syiafuddi menjelaskan tentang akibat perceraian sebagai berikut:

a. Akibat Hukum Percerain terhadap Anak

Akibat hukum perceraian terhadap kedudukan dan perlindungan hak-hak menurut pasal 41 huruf a Undang-Undang No.1 Tahun1974 ialah baik bapak maupun ibu tetap mempunyai kewajiban memlihara dan mendidik anak-anaknya, semata-mata berdasarkan kepentingan anak, bila mana terjadi perselisihan mengenai penguasan anak.anak, maka pengadilan yang memberikan keputusannya.

b. Akibat hukum perceraian terhadap bekas suami atau isteri.
c. Akibat hukum percerain terhdap harta bersama.

---

[69] Ny.Soemiyati.*Hukum Perkawinan Islam dan Undang-undang Perkawina*(Undang-undang No. Thun 1974, tentang perkawinam), (yokyakarta; Libetty Yokyakarta, Oktober 2007).hlm 134-135

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

d. Akibat hukum percerain terhadap harta bersama[70]

B. Penelitian Dahulu yang Relavan

1. **Judul** : BIMBINGAN KONSELING AGAMA DENGAN TERAPI RELAKSASI SHOLAWAT DALAM MENGATASI STRES (Seorang istri yang suaminya meninggal dunia) DI KELURAHAN MUYOREJO KODYASIDOARJO (2013)

   Oleh : Nur Aini Chafidhoh (B03399083)

   Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

   Persamaan : Dalam peneltian sekripsi ini memiliki persamaan yang membahas tentang membahas terapi Relaksasi dan stres.

   Perbedaan : Perbedaan skripsi ini terletak pada pembahasan terapi Relaksasi Sholawat dan menggunakan jenis penelitian kualitatif sedangkan pada skripsi saya menggunakn jenis penelitian kuantitatif.

2. **Judul** : BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN ISLAMIC TRANSDENTAL MEDITION DALAM MENANGANI STRES DIDUSUN JABARAN DESA POHKECIK KECAMATAN DLANGGU KABUPATEN MOJOKERTO (2013)

   Oleh : Rani Rahma (B32209016)

   Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

   Persamaan :Skripsi ini memiliki persaman yakni sama-sama membahas tentang stres.

[70] Hilaman Hadi Kusuma. *Hukum perkawinan Indonesia menurut perundangan,hukum adat hukum agama*(Bandung: Mandar Maju,2007),hlm.125

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

Perbedaan :Skripsi ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dan menggunakan tehnik islamic trandental medition untuk menangani stres sedangkan skripsi saya menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan tehnik relaksasi dalam menangani stres pada remaja korban perceraian.

3. **Judul** : HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRES PADA KARAYAWAN PRODUKSI DI jtv SURABAYA (2013)

   Oleh : Mubairoh (B07209047)

   Jurusan : Bimbingan konseling Islam

   Persamaan : penelitian sekripsi ini memeiliki persamaan yakni sama-sama membahas tentang stres.

   Perbedaan : Penelitian dalam skripsi ini mempunyai perbedaan dalam metode penelitian yang digunakan. Dalam metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskritif.

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

   Oleh : Roy Budi Akbar (B03398086)

   Jurusan : Bimingan Penyuluhan Islam

   Persamaan : pada skripsi ini memiliki kesamaan yakni membahas tenang terapi relaksasi.

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

Perbedaan : Pada skripsi ini memiliki perbedaan tentang metode penelitian kualitatif deskritif dengan studi kasus dan memiliki perbedaan yang terletak dalam membahas terapi relaksasi untuk menangani stres pada karyawan yang mengalami depresi.

5. **Judul** : BIMBINGAN KONSELING DENGAN TERAPI RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL ARQOM WONOCOLO SURABAYA (210)

Oleh : Abdullah (B03206019)

Jurusan : Bimbigan Konseling Islam

Persamaan : Penelitian ini memiliki kesamaan yakni dengan membahas tentang terapi relaksasi.

Perbedaan : Perbedaan ini terletak pada kegunaan terapi relaksasi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan sedangkan penelitian saya terapi relaksasi digunakan untuk mengatasi stres pada remaja korban perceraian. Dan mempunyai perbedaan dalam menggunakan metode penelitian metode kualitatif.

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