BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *Guidance and Counseling.* Kata *"guidance"* berasal dari kata kerja *to guide* yang berarti memimpin, menunjukkan atau membimbing ke jalan yang baik. Sehingga kata *"guidance"* berarti pemberian pengarahan atau pemberian petunjuk kepada seseorang. Sedangkan *"counseling"* berasal dari kata kerja *to counsel* yang berarti menasihati.[1]

Berikut definisi mengenai bimbingan yang telah disajikan oleh beberapa ahli:

Menurut Bimo Walgito bimbingan adalah tuntunan, bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau menyatakan kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya agar supaya individu tersebut dapat mencapai kebahagiaan.[2]

Crow & Crow, dalam bukunya Priyatno dan Erman Anti mengartikan bahwa: "Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh

---

[1] Zainal Aqib, *Bimbingan & Konseling di Sekolah*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), hal. 27

[2] Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah III*, (Yogyakarta: Adi Offset, 1995), 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

seseorang, laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik (konselor) kepada individu-individu pada setiap usia untuk membantu mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung beban dari keputusan itu sendiri.[3]"

Sedangkan menurut Miller, dalam bukunya Zainal Aqib mengemukakan bahwa *guidance is the process of helping individuals achieve the self understanding and self direction necessary to make the maximum adjustment to school home, and community.*[4]

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut, dapat difahami bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan secara sistematis yang dilakukan oleh seorang pembimbing karena keahliannya (konselor) kepada terbimbing (konseli) karena masalah dan keterbatasan kemampuannya sehingga konseli bisa menyelesaikan masalahnya sendiri serta dapat mencapai kebahagiaan.

Berikut definisi mengenai konseling yang telah disajikan oleh beberapa ahli:

Konseling merupakan pelayanan terpenting dalam program bimbingan. Layanan konseling tersebut memfasilitasi untuk memperoleh

[3] Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1999), hal. 94

[4] Zainal Aqib, *Bimbingan & Konseling di Sekolah*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), hal. 28

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

bantuan pribadi secara langsung untuk mengatasi masalah yang timbul pada diri seseorang.[5]

Menurut C. Paterson, dalam bukunya Hamdani Bakran ia mengemukakan bahwa konseling adalah proses yang melibatkan hubungan antar pribadi diantara terapis dengan klien, dimana terapi menggunakan metode-metode psikologis atas dasar pengetahuan sistematik tentang kepribadian manusia dalam upaya meningkatkan kesehatan mental klien.[6]

Sedangkan Shertzer & Stone, dalam bukunya Zainal Aqib mengemukakan *counseling is an interaction process which facilitates meaningful understanding of self and environment and result in the astablishment and/or clarification of goals and values for future behavior.*[7]

Berdasarkan pemaparan beberapa ahli mengenai konseling tersebut, dapat difahami bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang melibatkan konselor dengan konseli untuk mengatasi masalahnya yang timbul dengan menggunakan metode-metode psikologis agar individu mampu memahami makna dirinya sendiri serta lingkungannya sehingga individu dapat mencapai masa depan yang diinginkan.

---

[5] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, Cet.ke 3, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 21

[6] Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogjakarta: Al-Manar, 2008), hal. 179

[7] Zainal Aqib, *Bimbingan & Konseling di Sekolah*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), hal. 30

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 kata Islam sendiri berasal dari bahsa arab yakni *as la ma – yus li mu – is la man* yang berarti tunduk, patuh, menyerahkan diri. Islam tidak hanya berkepentingan dengan kehidupan di akhirat saja tetapi juga dengan soal–soal keduniawian. Kehidupan akhirat itu bukanlah soal nanti atau panjang, namun soal sekarang yang berbarengan dengan soal duniawi.[8]

Hamdani Bakran menjelaskan definisi konseling islam, yakni aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu (konseli) yang meminta bimbingan, dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal fikirnya, kejiwaannya, keimanannya dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik, benar dan mandiri yang berparadigma kepada al-Qur'an dan as-Sunnah Rasulullah SAW.[9]

Sedangkan Anwar Surtoyo merumuskan konseling islam sebagai aktivitas yang bersifat membantu, dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntutan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat.[10]

Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling islam adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu atau kelompok (konseli), agar individu

---

[8] Hidayat Ma'ruf, *Landasan Bimbingan Konseling,* (Yogyakarta:Aswaa Pressindo, 2015), hal 1

[9] Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam,* (Jogjakarta: Al-Manar, 2008), hal. 189

[10] Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islam Teori dan Praktik,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hal. 22

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

mampu memahami kemampuan serta potensi dirinya sendiri dan lingkungannya sehingga mampu menyelesaikan problematika hidup secara mandiri sesuai dengan paradigma al-Qur'an dan as-Sunnah Rasulullah.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan turunan dari bimbingan dan konseling secara umum dengan islam. Adapun tujuan bimbingan dan konseling secara umum adalah untuk memberikan pertolongan kepada individu untuk mencapai kebahagiaan hidup pribadi, di masyarakat serta kebahagiaan hidup bersama dengan individu-individu lain dengan kemampuan yang dimilikinya.[11]

Menurut Zainal Aqib, tujuan dari pelaksanaan bimbingan dan konseling yakni untuk memberikan pertolongan kepada individu, agar individu dapat mengenal dan melaksanakan tujuan hidupnya serta merumuskan rencana hidupnya dengan mengembangkan kemampuan-kemampuannya secara optimal sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan dalam lingkungannya.[12]

Maka tujuan bimbingan dan konseling dapat disimpulkan sebagai berikut, suatu proses pemberian bantuan kepada konseli agar konseli dapat mencapai kebahagiaan hidup pribadi di sini dan saat ini *(here and*

---

[11] Zainal Aqib, *Bimbingan & Konseling di Sekolah*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), hal. 32

[12] Zainal Aqib, *Bimbingan & Konseling di Sekolah*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), hal. 32

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

now) dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki secara optimal sehingga konseli mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Sedangkan tujuan secara khusus dari bimbingan dan konseling Islam sendiri yakni untuk:

1) Menghasilkan suatu perbuatan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai, bersikap lapang dada dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya.
2) Menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
3) Menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang.
4) Menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya
5) Menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan

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

dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.

6) Mengembalikan pola pikir dan kebiasaan konseli yang sesuai dengan Islam (bersumber pada Al-Quran dan paradigma kenabian.[13]

Menurut Anwar Sutoyo, tujuan yang ingin di capai melalui bimbingan dan konseling islam adalah agar fitrah yang di karuniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, sehingga menjadikan individu pribadi yang *kaffah,* dan secara bertahapmampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya dalam kehidupan sehari-hari, yang tampil dalam bentuk kepatuhan individu terhadap hukum-hukum Allah dengan mematuhi segala perintahnya dan menjauhi segala larangannya.[14]

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan dan konseling islam kepada konseli yakni agar koneli menjadi pribadi yang utuh *(kaffah)* dengan meningkatkan keimanan serta mengaktualisasikan apa yang diimaninya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga konseli dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Pada dasarnya fungsi bimbingan dan konseling islam berfungsi sama dengan bimbingan dan konseling islam pada umumnya, hanya saja di dalamnya terdapat unsur keislaman. Secara umum bimbingan dan

[13] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, Cet.ke 3, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 43

[14] Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islam Teori dan Praktik,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hal. 207

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

konseling mempunyai fungsi untuk mempermudah individu dalam mencapai kebahagiaan yang bahagia sejahtera baik di dunia maupun di akhirat.[15]

Apabila ditinjau dari beragamnya klien maka fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dibagi menjadi 3 macam, antara lain:

1) Fungsi Preventif (pencegahan) yaitu membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah kejiwaan, upaya ini meliputi: pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yang tidak perlu terjadi.
2) Fungsi Remedial atau Rehabilitatif yaitu konseling banyak memberikan penekanan pada fungsi remedial karena sangat dipengaruhi psikologi klinik dan psikiatri. Fokus peranan remedial adalah: penyesuaian diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi dan mengembalikan kesehatan mental serta mengatasi gangguan emosional.
3) Fungsi Edukatif (pengembangan atau *developmental*) yaitu berfokus pada membantu meningkatkan keterampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah hidup serta meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan.[16]

---

[15] Zainal Aqib, *Bimbingan & Konseling di Sekolah*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), hal. 34

[16] Hamdan Bakran Adz-dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Baru Pustaka, 2006), hal. 217

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

Disamping fungsi-fungsi utama tersebut, masih ada fungsi yang bersifat spesifik, di antaranya adalah:

1) Fungsi Pencegahan *(Prefention)*

   Dengan mempelajari, memahami, dan mengaplikasikan ilmu ini seseorang akan dapat terhindar dari segala hal, keadaan, atau peristiwa yang membahayakan diri, jiwa, mental, spiritual, dan moralnya. Sebab ilmu akan dapat menimbulkan potensi preventif sebagaimana yang telah diberikan Allah kepada hamba-hamba yang dikehendaki-Nya.

2) Fungsi Penyembuhan dan Perawatan *(Treatment)*

   Psikoterapi Islam akan membantu seseorang melakukan pengobatan, penyembuhan, dan perawatan terhadap gangguan mental, spiritual dan penyakit hati yang dideritanya dengan cara berdzikir, berpuasa, dan shalat.

3) Fungsi Penyucian dan Pembersihan (Sterilisasi/ *Purification*)

   Psikoterapi Islam melakukan upaya penyucian diri dari noda-noda dosa dan kedurhakaan dengan mandi, wudlu, shalat taubat, dan mentauhidkan Allah.[17]

Maka dapat disimpulkan, bahwa fungsi bimbingan dan konseling islam yakni sebagai fungsi pencegahan (preventif), fungsi remidial atau rehabilitatif dan fungsi pengembangan (developmental) berdasarkan nilai-nilai keislaman agar konseli mampu menyelesaikan problematika hidupnya secara mandiri.

---

[17] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam,* (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 221-222

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. Unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling islam, terdapat unsur-unsur yang perlu diketahui antara lain:

1) Konselor

Konselor adalah orang yang amat bermakna bagi klien, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membentu klien mengatasi masalahnya di saat yang amat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan klien dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.[18]

Keberhasilan seorang konselor tidak hanya ditentukan oleh kemampuannya dalam memahami konsep-konsep konseling saja, tetapi juga ditentukan oleh diri seorang konselor. Karena dalam praktik terapi islam juga perlu bagi konselor dalam menjiwai serta melandasi dengan nilai-nilai ajaran islam yang mengacu pada akhlak Rasulullah SAW. Karena Rasulullah SAW adalah sosok pemecah masalah umat yang paling efektif. Oleh sebab itu, Rasulullah SAW merupakan konselor pertama dalam islam yang membimbing, mengarahkan, menuntun dan menasihati agar beriman kepada agama tauhid (islam). Dengan bimbingan, arahan, tuntunan serta nasihatnya

[18] Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Prespektif bimbingan konseling islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hlm. 22

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

tersebut manusia bisa memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat (QS. Al-Ahzab:21).[19]

Berikut ini syarat-syarat sebagai konselor islam, ketika di tinjau dari beberapa aspek, antara lain:

a) Aspek spiritual, Keahlian dalam bidang konseling merupakan profesi kenabian, dimana para nabi dan rasul mempunyai tugas yang paling benar yakni mengajak, membantu, dan membimbing manusia menuju kepada kehidupan yang bahagia lahir dan batin, di dunia serta di akhirat. Sehingga ketika seorang konselor islami merasa bahwa dirinya mewarisi tugas serta tanggung jawab kenabian, maka sebelum ia mengatur kehidupan orang lain perlu baginya untuk mengatur dirinya sendiri. Oleh karena itu, syarat spiritual utama yang harus dimiliki adalah: dengan bermakrifat kepada Allah SWT.
b) Aspek moralitas, Merupakan aspek yang memperlihatkan nilai-nilai, sopan santun, adab, etika serta tata krama ketuhanan. Karena tanpa moralitas ketuhanan yang tinggi maka keberkahan, kerahmatan serta kemanfaatan tidak akan hadir dalam proses konseling. Sehingga dalam aspek ini di perlukan adanya kualitas moral atau akhlak islamiyah yang baik dan benar-benar otomatis dari nurani bukan karena rekayasa serta tuntutan profesionalisme.[20]

[19] Agus Santoso, dkk., *Terapi Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press), hlm. 126
[20] Hamdani Bakran AdzDzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 293

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

c) Aspek keilmuan dan skill

(1) Aspek keilmuan yang dimaksud ialah bahwa sebagai seorang konselor harus memiliki ilmu pengetahuan yang cukup luas tentang manusia dengan berbagai eksistensi dan problematikanya. Dengan melalui Pendidikan atau studi khusus mengenai konseling serta menguasai teori konseling.

(2) *Skill* (keahlian dan ketrampilan) merupakan suatu potensi yang siap pakai yang di peroleh melalui latihan-latihan di bawah bimbingan para ahli.[21]

2) Konseli

Konseli merupakan orang yang dibimbing oleh konselor, Willis mendefinisikan konseli dalam bukunya Namora Lumongga Lubis yakni individu yang diberikan bantuan profesional oleh konselor atas permintaan dirinya atau orang lain.[22] Sehingga konseli disini merupakan orang yang memiliki permasalahan yang memerlukan bantuan karena ketidakmampuannya memahami potensi yang ada pada dirinya dari seorang profesional (konselor) karena permintaannya sendiri maupun saran orang lain.

[21] Hamdani Bakran AdzDzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 317

[22] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar konseling*; dalam teori danPraktek, (Jakarta: Kencana Prenada, 2011), hal, 46

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) Masalah

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) *online* masalah merupakan "sesuatu yang harus di selesaikan".[23] Sedangkan menurut Zainal Aqib, masalah adalah sesuartu yang sedang dihadapi terbimbing/konseli untuk memperoleh penyelesaian terbaik.[24]

Sehingga dapat disimpulkan bahwa masalah merupakan suatu kondisi yang dialami konseli yang menyebabkan terhambatnya perkembangan serta menjadi penghalang dalam mencapai kebahagiaan hidup konseli sehingga diperlukan pemecahan atau *treatment.*

Selain itu, ruang lingkup masalah yang bisa di selesaikan dalam proses bimbingan dan konseling islam ini bukanlah masalah yang bersifat material, dan tidak pula masalah yang terlalu parah sehingga konseli tidak sadarkan diri. Tetapi masalah-masalah ringan yang mana konseli masih dalam kondisi sadar, sehingga konseli masih mampu menjalankan fungsi kognitifnya.

e. Langkah-Langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun langkah-langkah dalam bimbingan dan konseling islam diantaranya adalah:

[23] Kamus besar bahasa indonesia (KBBI) online, (http://kbbi.web.id/masalah) diakses pada kamis, 10 Nopember 2016)

[24] Zainal Aqib, *Bimbingan & Konseling di Sekolah*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), hal. 29

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

1. Identifikasi Masalah

   Langkah ini di maksudkan untuk mengenal kasus serta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Pada langkah ini konselor mencatat kasus-kasus yang perlu mendapat bimbingan dan penyelesaian masalah. Kemudian memilih kasus mana yang perlu mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

2. Diagnosa

   Langkah diagnosa merupakan langkah dimana konselor mulai menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli beserta latar belakangnya. Pada langkah ini kegiatan yang dilakukan konselor yakni mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus melalui berbagai teknik pengumpulan data hingga dapat ditetapkan latar belakang penyebab timbulnya masalah.

3. Prognosa

   Langkah prognosa ini merupakan langkah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan di laksanakan untuk di bimbingkan pada kasus yang telah di tetapkan pada tahap diagnosa.

4. Terapi atau *Treatment*

   Langkah ini merupakan langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini dilakukan setelah konselor menetapkan bantuan yang di berikan pada tahap prognosa.

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

5. Evaluasi dan *follow up*

Langkah ini merupakan langkah penilaian atau mengukur sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan tersebut mencapai keberhasilan. Pada langkah *follow up* atau tindak lanjut konselor melihat perkembangan selanjutnya pada konseli hingga dalam jangka waktu yang lebih juah.[25]

2. Terapi Sabar

a. Pengertian terapi sabar

Berdasarkan kamus besar bahasa indonesia (KBBI) *online* terapi berarti "usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit".[26] Kata terapi dalam bahasa arab sepadan dengan kata *"shafa-yashfi-shifan"* yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.[27] Kartini kartono mengatakan bahwa terapi merupkan metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaaan.

Sedangkan sabar berasal dari bahasa arab yang berarti *Shabara-yashbiru-shabran* yang berarti menahan, mencegah, kuat, menyatu.[28] Menurut Musfir bin Said sabar merupakan salah satu penyebab datangnya keberuntungan *(Ali Imran (3): 200)*, dan keberuntungan tersebut merupakan kemenangan dalam menggapai surga yang kekal.

---

[25] Djumhur dan Moh Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung: CV Ilmu, 1975), hal. 104-106

[26] Kamus besar bahasa indonesia (KBBI) online, (http://kbbi.web.id/terapi) diakses pada senin , 03 oktober 2016)

[27] Agus Santoso, dkk., *Terapi islam* (Surabaya: IAIN SA Press, 2013), hal. 7

[28] Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya energi sabar* (Solo: Multazam, 2013), hal. 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

Sabar dan sikap saling mengingatkan untuk bersabar merupakan bagian dari ibadah.[29]

Al-Munawi mendefinisikan sabar sebagai kekuatan untuk melawan berbagai kesedihan dan derita, baik nyata maupun maknawi, sehingga tidak lagi mengeluhkan musibah yang di alami kepada selain Allah[30]

Dzunnun al-Misri, dalam bukunya Ashad Kusuma Djaya berpendapat bahwa sabar artinya menjauhi larangan, bersikap tenang ketika menghadapi cobaan, serta menampakkan sikap tidak membutuhkan meskipun dalam kondisi tidak memiliki apapun.[31]

Diantara indikator penting terciptanya kesehatan mental pada diri seseorang yakni menanggung beban berat kehidupan, tegar menghadapi berbagai krisis, dan sabar menanggung berbagai cobaan, sehingga tidak menjadi melemah dan putus harapan ketika menghadapi berbagai cobaan.[32]

Kesabaran ibarat pakaian dalam yang menempel pada hati, karena dapat memberikan pengaruh dan efek langsung pada hati. Sehingga kesabaran akan mewujudkan kondisi dalam hati yang dapat bertahan,

---

[29] Musfir bin Said Az Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), hal. 494

[30] Musthafa Syeikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya Energi Sabar* (Solo: Multazam, 2013), hal. 22

[31] Ashad Kusuma Djaya, *Akhlak Menggapai Makrifat* (Yogyakarta: Kreasi Kencana, 2016), hal. 78

[32] Muhammad Utsman Najati, *Edisi Indonesia: Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi* (Jakarta: Mustaqiim, 2003), hal. 377

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

tabah dan tidak mudah mengeluh terhadap berbagai macam kesulitan dan tekanan dalam hidup.[33]

Maka dapat disimpulkan bahwa terapi sabar merupakan metode penyembuhan dengan menanamkan ketenangan dalam jiwa individu, sehingga ia tidak lagi berkeluh kesah atas cobaan yang menimpa kepada selain Allah, karena ia menyadari bahwa setiap cobaan hidupnya merupakan takdir Allah**.**

b. Jenis-Jenis Sabar

1) Jenis Sabar Menurut Konteksnya

a) *Al-Shabru 'ala al-Thaa'ah,* yaitu sabar dalam ketaatan. Kesabaran seperti ini dilakukan secara istiqomah (terus menerus) dalam emnjalankan ketaatan kepada Allah, termasuk dalam menggapai cita-cita yang mendekatkan diri kepada Allah dan memberikan manfaat kepada sesama.

b) *Al-Shabru 'an al-ma'shiyyah,* yaitu sabar menjauhi maksiat. Kesabaran seperti ini dilakukan dengan cara mujahadah dengan bersungguh-sungguh dalam memerangi hawa nafsu.

c) *Al-Shabru 'ala al-Mushibah,* yaitu sabar saat tertimpa musibah. Kesabaran seperti ini dilakukan ketika tertimpa musibah atau kemalangan.

[33] Muhammad Taqi Mishbah Yazdi, *22 Nasihat Abadi Penghalus Budi* (Jakarta: Citra, 2012) , hal. 60

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

2) Jenis Sabar Menurut Subjeknya

1) Kesabaran *badany ikhtiyary*, kesabaran anggota badan secara sukarela. Seperti halnya sabar dalam menajalnkan puasa, sholat, haji dan sebaginya.

2) Kesabaran *badany dharury*, kesabaran anggota badan secara terpaksa. Seperti sabar merasakan sakitnya dipukul, merasakan musibah fisik, kepanasan, kedinginan dan lain sebagainya.

3) Kesabaran *nafsany ikhtiyary*, kesabaran jiwa secara sukarela. Misalnya kesabaran untuk mencintai sesuatu yang diberikan Allah meskipun semula ia tidak menyukainya.

4) Kesabaran *nafsany dharury*, kesabaran jiwa secara terpaksa. Misalnya kesabaran jiwa ketika dipaksa harus berpisah dengan orang terdekatnya.[34]

c. Membangun Pribadi Sabar

Memohon kesabaran kepada Allah merupakan bagian dari proses untuk bisa menjalani hidup dengan sabar, karena kesabaran merupakan karunia Allah yang amat besar. Adapun usaha yang dapat dilakukan untuk membangun pribadi sabar yakni:

1) Berdoa kepada Allah sebagaimana doa orang-orang mukmin ketika menghadapi orang-orang kafir:

وَلَمَّا بَرَزُواْ لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِۦ قَالُواْ رَبَّنَآ أَفۡرِغۡ عَلَيۡنَا صَبۡرًا

[34] Ashad Kusuma Djaya, *Akhlak Menggapai Makrifat*, (Yogyakarta: Kreasi Kencana, 2016), hal. 82-88

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

وَثَبِّتۡ أَقۡدَامَنَا وَٱنصُرۡنَا عَلَى ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡكَٰفِرِينَ ٢٥٠

Artinya, "*Tatkala Jalut dan tentaranya telah nampak oleh mereka, merekapun (Thalut dan tentaranya) berdoa: "Ya Tuhan Kami, tuangkanlah kesabaran atas diri Kami, dan kokohkanlah pendirian Kami dan tolong menolonglah Kami terhadap orang-orang kafir.*"

2) Menyadari bahwa Allah selalu menguji hamba-Nya, sehingga sebagai orang yang beriman hendaknya selalu siap untuk menghadapi ujian dari Allah tersebut dengan kesabaran *(QS. Al-Anbiyaa' (21): 35)*
3) Menyadari bahwa Allah tidak akan membebani manusia di luar kemampuannya.*(QS. Al-Baqarah (2): 186)*
4) Menyadari setelah kesulitan maka akan datang kemudahan *(QS. al-Insyiraah (94); 5-8)*
5) Menyadari dalam cobaan ada karunia Allah *(QS. Al-Baqarah (2): 155-157)*[35]

3. Teknik Sufistik *(Takhalli, Tahalli, Tajalli)*

Kata sufisme dalam literatur barat khusus dipakai untuk mistisme islam atau mistik yang tumbuh dalam islam. Sedangkan keagamaan yang bersifat mistik dalam islam disebut tasawuf dan oleh kaum orientalis disebut sufisme. Sehinggaa yang disebut dengan istilah sufisme hanya dipakai untuk mistisme dalam islam.[36]

Menurut Subandi dalam buku Bimbingan Penyuluhan Islam yang di tulis Isep Zainal Arifin, metode dan teknik terapi dalam psikoterapi islam di

[35] Ashad Kusuma Djaya, *Akhlak Menggapai Makrifat*, (Yogyakarta: Kreasi Kencana, 2016), hal. 100

[36] Samsul Munir Amin, Ilmu Tasawuf, (Jakarta: Amzah, 2012), hal. 1

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

dasarkan pada Al-Qur'an, hadis dan hasil ijtihad. Adapaun pembagian metode dan teknik terapi itu ada beberapa fase, antara lain: takhalli, tahalli, dan tajalli.[37] Hal itu selaras dengan tahapan dalam teknik yang adaa pada tasawuf akhlaki yang dikembngkan oleh kaum sufi.

a. *Takhalli*

Takhalli merupakan langkah untuk membersihkan hati dari berbagai dosa, sifat tercela, dan penyakit hati yang tertanam dalam hati. Sehingga cara yang dapat dilakukan adalah dengan membersihknnya dari kotoran-kotoran, karena jika tidak segera dibersihkan kotoran-kotoran tersebut akan menebal dan sulit untuk dibersihkan.[38]

Adapun pada tahap ini teknik yang dapat di gunakan antara lain:[39]

a) Teknik pengendalian diri
b) Teknik pengembangan kontrol diri melalui puasa dan teknik paradok (kebalikan)
c) Teknik pembersihan diri melalui teknik zikrullah, teknik puasa dan teknik membaca Al-Qur'an
d) Teknik penyangkalan diri

b. *Tahalli*

Tahalli merupaka upaya mengisi atau menghiasi diri dengan jalan membiasakan diri dengan sikap, prilaku, dan akhlak terpuji. Tahapan ini oleh kaum sufi dilakukan setelah jiwa dikosongkan dari akhlak-akhlak

[37] Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam* (Jakarta: Rajawali Press, 2009, hal. 42
[38] Muhammad Syafi'ie el Bantanie, *Terapi Mencerdaskan Hati,* (Jakarta: Gramedia, 2002), hal. 29
[39] Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam* (Jakarta: Rajawali Press, 2009, hal. 42

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

jelek. Pada tahapan *tahalli* ini kaum sufi berusaha agar setiap gerak prilaku selalu berjalan diatas ketentuan agama, sehingga tahap ini merupakan tahap pengisian jiwa yang kosong karena ketika kebiasaan lama ditinggalkan maka harus segera diisi dengan satu kebiasaan baru yang baik.[40]

Adapun teknik yang dapat digunakan pada tahap ini adalah[41]:

a) Teknik internalisasi Asmaul Husna (penghayatan terhadap nama-nama Allah)
b) Teknik menteladani Rasulullah
c) Teknik pengembangan hablum minannas, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak akan bisa berdiri sendiri

c. *Tajalli*

Taahap ini disebut juga yaitu tahap peningkatan hubungan dengan Allah sehingga setiap ibadah yang dilakukan manusia sebagai makhluik tidak hanya bersifat ritual, namun juga bersifat spiritual. Selain itu pada tahap ini manusia diajarkan bagaimana memunculkan sifat illahiyah dalam batasan-batasan kemanusiaan.[42]

d. Tahapan Teknik Sufistik *(Takhalli, Tahalli, Tajalli)*

Berikut ini langkah-langkahnya untuk menerapkan terapi sabar dengan teknik sufistik *(takhalli, tahalli, tajalli)*, antara lain:

[40] M Solihin dan Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), hal. 113
[41] Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam* (Jakarta: Rajawali Press, 2009, hal. 42
[42] Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam* (Jakarta: Rajawali Press, 2009, hal. 42

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

1) *Takhalli* yakni bertujuan untuk membersihkan dan mengobati jiwa dari segala kotoran dan kegelisahan, teknik yang digunakan antara lain:

a) Berwudlu terlebih dahulu, karena berwudlu merupakan sarana pembersih jiwa yang dimulai dari bagian luar tubuh hingga bagian rohani dalam diri kita kemudian membaca do'a setelah wudlu

اَشْهَدُ اَنْ لَااِلَهَ اِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَاشَرِيْكَ لَهَ. وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ. اَللَّهُمَّ اجْعَلْنِى مِنَ التَّوَّابِيْنَ. وَاجْعَلْنِىْ مِنَ الْمُتَطَهِّرِيْنَ. وَاجْعَلْنِى مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِيْنَ.

Artinya: *"Aku bersaksi tiada Tuhan melainkan Allah dan tidak ada yang menyekutukan bagi-Nya. Dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad Saw adalah hamba-Nya dan utusan-Nya. Ya Allah jadikanlah aku yang ahli taubat dan jadikanlah aku orang yang suci dan jadikanlah aku dari golongan orang-orang yang Sholeh".*

Berwudhu dilakukan guna untuk menguatkan iman dan menghapuskan dosa. Sebagaimana dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 22

ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلْأَرْضَ فِرَٰشًا وَٱلسَّمَآءَ بِنَآءً وَأَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجَ بِهِۦ مِنَ ٱلثَّمَرَٰتِ رِزْقًا لَّكُمْ ۖ فَلَا تَجْعَلُوا۟ لِلَّهِ أَندَادًا وَأَنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٢٢﴾

Artinya: "Dialah yang menjadikan bumi sebagai hamparan bagimu dan langit sebagai atap, dan Dia menurunkan air (hujan) dari langit, lalu Dia menghasilkan dengan hujan itu segala buah-buahan sebagai rezki untukmu; karena itu janganlah kamu Mengadakan sekutu-sekutu bagi Allah, Padahal kamu mengetahui".[43]

b) Melakukan sholat taubat, dan berdo'a kepada Allah atas segala kesalahan serta dosa yang telah dilakukan seperti sikap kemurungan dan kesedihan yang berlebihan setelah mendapatkan

[43] Departemen agama RI, *Al-Qu'an dan Terjemah al- jumanatul 'ali,* QS. Al-Baqarah (2): 22 (Bandung: CV J-art, 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

musibah. Melalui sholat tersebut manusia dapat mendekatkan diri kepada Allah, sehingga dapat membersihkan diri dari dosa-dosa yang disebabkan karena kegelisahan dan lain sebagainya. Hal itu sebagaimana firman Allah dalam surat Thahaa:14.

إِنَّنِيٓ أَنَا ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَٱعۡبُدۡنِي وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكۡرِيٓ ١٤

Artinya: "Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku".[44]

Cara agar dapat mendekatkan diri kepada Allah dengan mudah yakni dengan meresapi setiap gerakan dalam sholat serta berusaha memaknai setiap do'a yang di ucapkan.

2) *Tahalli* yakni bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan sifat-sifat yang baik, teknik yang diguanakan antara lain:

a) Menteladani kisah Rasulullah yang juga di tinggalkan wafat putranya, serta hadis Rasulullah yang menjanjikan surga bagi orang tua yang sabar ketika di tinggal wafat anaknya.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ يَعْنِي ابْنَ مُحَمَّدٍ عَنْ سُهَيْلٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِنِسْوَةٍ مِنْ الْأَنْصَارِ لَا يَمُوتُ لِإِحْدَاكُنَّ ثَلَاثَةٌ مِنْ الْوَلَدِ فَتَحْتَسِبَهُ إِلَّا دَخَلَتْ الْجَنَّةَ فَقَالَتْ امْرَأَةٌ مِنْهُنَّ أَوْ اثْنَيْنِ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَوْ اثْنَيْنِ

Artinya: *"Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'id; Telah menceritakan kepada kami 'Abdul 'Aziz yaitu Ibnu Muhammad dari Suhail dari Bapaknya dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda kepada para wanita Anshar: "Tidaklah salah seorang dari kalian ditinggal mati oleh tiga orang anaknya, lalu ia sabar dan mengharap pahala dari Allah, kecuali pasti ia akan masuk surga." Lalu berkatalah*

[44] Departemen agama RI, *Al-Qu'an dan Terjemah al- jumanatul 'ali,* QS. Al-Thahaa (20): 14 (Bandung: CV J-art, 2004), hal. 313

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

seorang wanita dari mereka; "Bagimana jika dua orang saja?" Rasulullah bersabda: Meskipun dua orang". (HR.Muslim)[45]

b) Meninggalkan kemurungan atas semua yang terjadi dalam kehidupan, serta menjalani kehidupan seperti biasanya sebelum menerima cobaan. Di mulai dari mengembalikan pola makan yang teratur, meningkatkan nafsu makan, mengatur pola hidup yang baik dengan tidur teratur dan beraktivitas dan berinteraksi baik dengan orang sekitar sebagaimana sebelum menerima cobaan sehingga tidak menunjukkan sikap dan rasa sedih yang berlebihan.

3) *Tajalli* yakni peningkatan hubungan dengan Allah, teknik yang diguanakan antara lain:

a) Memperbanyak membaca istighfar dan lafadz berikut ini sambil meresapi artinya:

لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبۡحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ٨٧

Artinya: "Tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah Termasuk orang-orang yang zalim."

Membaca dan meresapi lafadz tersebut merupakan bentuk kesaksian hamba akan adanya Allah, sehingga dapat memunculkan sikap ridho atas segala yang menjadi *qodlo'* dan *qodar* Allah.

b) Memperbaiki kebiasaan yang dianggap kurang baik seperti kembali menjalankan sholat tepat pada waktunya, menjalankan sholat sunnah dan memperbanyak membaca Al-Qur'an. Sehingga dapat

[45] Lidwa Pustaka i, *software 9 kitab imam hadist ofline*, Hadis riwayat Muslim no 4767

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

meningkatkan spiritual individu sebagai *makhluk* kepada sang *kholiq*.

4. Stres

a. Pengertian Stres

Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan *(an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life)*[46]

Agus M. Hardjana menyebutkan bahwa stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, kondisi dan sumber daya energy biologis, psikologis dan social apa adanya.[47]

Menurut Kendall dan Hammen, mengemukakan bahwasanya stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau nelebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut berpotensi untuk

[46] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Prespektif Islam & Psikologi Kontemporer,* (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 176

[47] Agus M. Harjana, *Stres Tanpa Distres Seni Mengelola Stres*, (Yogyakarta, Kanisius, 1994), hal. 14

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

menyebabkan gangguan psikologis lainnya seperti post-traumatic stress disorder.[48]

Pada ilmu psikologi, istilah stres digunakan untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu/organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri.[49]

Kartono dan Gulo mendefinisikan stres sebagai berikut:

1) Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme
2) Sejenis frustasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam mencapai tujuan.
3) Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi
4) Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.[50]

Stres terdiri dari tiga komponen yaitu stresor, proses (interaksi), dan respon stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya stres.[51]

---

[48] Triantoro Safaria, dkk., *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 28
[49] Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* Jilid 1, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 135
[50] Triantoro Safaria, dkk., *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 28
[51] Triantoro Safaria, dkk., *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 29

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

Stres seringkali dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan pengaruh positif atau negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkosentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur atau merokok terus.[52]

b. Ciri dan Indikator Stres

Adapun ciri dan indikator ketika seseorang mengalami stres antara lain:

c) Pikiran sering kacau

d) Memendam kemarahan

e) Kecewa dengan hidup

f) Sulit kosentrasi

g) Mudah lelah

h) Menurunnya energi untuk beraktivitas

i) Mudah putus asa

j) Mudah marah[53]

Sedangkan menurut Judith Swarth, tanda dan gejala stres antara lain:

1) Leher dan bahu kaku

2) Nyeri dada

3) Rasa tidak enak pada lambung

4) Diare

5) Kedutan-kedutan pada wajah

[52] Zainal Aqib, *Bimbingan & Konseling di Sekolah*, (Bandung: Yrama Widya, 2012) , hal. 99

[53] Triantoro Safaria, dkk., *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal 43

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) Sakit kepala
7) Tekanan darah tinggi
8) Sesak napas
9) Telapak tangan yang basah dan lembab[54]

c. Faktor Penyebab Stres

Stres dapat disebabkan oleh berbagai hal, biasanya stres akan dialami apabila seseorang merasakan ketidak seimbangan anatra tuntutan dengan kemampuan yang di miliki. Tuntutan tersebut secara umum dapat di klasifikasikan dalam berbagai bentuk yakni:

1) Frustasi, hal ini dapat muncul apabila usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan, kegagalan tersebut dapat disebabkan oleh lingkungan ataupun dari individunya sendiri.
2) Konflik, stres juga akan muncul ketika seseorang di hadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan.
3) Tekanan, stres pun muncul ketika seseorang mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai hasil tertentu atau untuk bertingkh laku dengan cara tertentu.
4) Ancaman, merupakan antisipasi seseorang terhadap hal-hal yang dapat merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi yang dapat memunculkan stres.[55]

[54] Irawan, Stres dan Nutrisi (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hal. 7

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

Berikut ini hal-hal yang menyebabkan stres, sebagai berikut:

1) Stres Kepribadian, merupakan stres yang dipicu oleh masalah dari dalam diri seseorang sendiri, yang berhubungan dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya.
2) Stres Psikososial, hubungan relasi dengan orang lain disekitarnya atau akibat dari situasi sosial yang memicu terjadinya stres psikososial. Contoh: stres adaptasi lingkungan baru, dan lain-lain.
3) Stres Sosio-Kultural, gaya hidup yang modern menempatkan manusia dalam kancah stres sosio-kultural yang cukup berat perubahan sosio ekonomi dan sosial budaya yang datang secara cepat dan bertubi-tubi sehingga memerlukan mekanisme pembelaan diri yang memadai. Adapaun stresor yang biasanya dapat menyebabkan stres sosio-kultural seperti: perceraian, kerekatan rumah tanggan, kekecewaan danlain-lain.
4) Stres Bio-Ekologi, stres bio-ekologi merupakan stres yang di sebabkan oleh dua hal, antara lain:
   a) Ekologi atau lingkungan, seperti populasi atau cuaca
   b) Kondisi biologis, seperti:akibat datang bulan, demam, trauma fisik dan lain-lain

[55] Namora Lumonggo 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

5) Stres Pekerjaan, stres ini merupakan stres yang dipicu oleh pekerjaan, seperti persaingan jabatan, tekanan pekerjaan, terlalu banyak pekerjaan, PHK.[56]

d. Dampak Stres Bagi Manusia

Stres dapat menimbulkan dampak negatif, berikut ini dampak negatif dari stres yaitu:

1) *Gejala fisiologis,* berupa keluhan sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
2) *Gejala emosional,* berupa gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
3) *Gejala kognitif,* berupa susah berkosentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
4) *Gejala interpersonal,* berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
5) *Gejala organisasional,* berupa penurunan produktivitas, ketegangan dalam rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan menurunnya dorongan untuk berprestasi[57]

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

[57] Triantoro Safaria, dkk., *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 30

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. Stres dalam Prespektif Islam

Pada dasarnya di dalam Al-Qur'an sudah menggunakan istilah stres, hanya saja kata yang diguanakan adalah beban (pada punggung) untuk menghadapi masalah berat yang dihadapi manusia *(QS. Al-Insyirah: 1-8)*. Hal tersebut menunjukkan bahwa beban manusia itu terletak pada punggungnya, dan islam mengajarkan pada umatnya cara menghadapi stres. Secara garis besar ada tiga hal penting yang perlu diperhatikan dalam menghadapi stres[58]**,** yaitu:

1) Hubungan dengan Allah

Mengingat Allah merupakan satu-satunya dzat yang akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia, hal tersebut sebagai bentuk islam mengajarkan manusia untuk senantiasa memelihara keimanan kepada Allah. Oleh karena itu, seringkali stres terjadi ketika manusia tidak mampu mengatasi masalahnya dengan memasrahkan diri kepada Allah.

Kejujuran kepada Allah merupakan sesuatu yang penting dilakukan, hal itu karena ketidak jujuran dapat membuat konflik antara pikiran dan perasaan yang pada akhirnya menyebabkan timbulnya stres. Meskipun pada dasarnya islam telah mengajarkan bahwa kehidupan seseorang telah diatur oleh takdirnya, umat islam tetap wajib beriman pada nasib (qada) dan ketentuannya (qadar).

2) Pengaturan prilaku

[58] Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hal 84

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

Islam mengajarkan manusia untuk senantiasa bekerja keras untuk memperoleh manfaat dari apa yang dikerjakannya, meskipun Allah yang menentukan. Pengaturan prilaku yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yakni dengan cara menanamkan pikiran positif, karena dengan berfikir positif dapat menghasilkan relaksasi fisiologis serta membantu manusia untuk bertahan dengan efektif dalam kehidupannya. Dalam hal ini islam mengajarkan melalui sholat, sehingga manusia bisa memasrahkan segala masalah dan kegagalannya dengan kembali kepada Tuhan yang menjadi sumber segala kekuatan.

3) Dukungan sosial

Hal yang menjadi pusat perhatian dalam menghadapi stres adalah prilaku interaksi. Di dalam islam telah dibahas pentingnya memelihara hubungan seperti kepada tetangga. Karena dukungan sosial dari orang yang ada disekitar merupakan faktor penting untuk mengurangi stres.[59]

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. **Judul:** pemikiran Tallal Alie Turfe tentang sabar sebagai terapi meredam gelisah hati implikasinya terhadap kesehatan mental

   Oleh **:** Ernawati

   Jurusan **:** Bimbingan Penyuluhan Islam

   Jenis penelitian **:** Skripsi

[59] Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hal. 97

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

Tempat dan tahun penelitian : Semarang, 2009

Persamaan : penelitian yang digunakan dalam skripsi ini sama-sama menggunakan konsep sabar sebagai terapi. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsep sabar dalam islam memang dapat digunakan untuk mengatasi problematika hidup, sebagaimana dalam pemikiran Tallal Alie Turfe tersebut menjelaskan bahwa dengan sabar maka manusia dapat menahan diri untuk berkeluh kesah ketika musibah dan keburukan menimpanya.

Perbedaan : penelitian skripsi ini menggunakan *library research* yang mana pada skripsi ini menjabarkan pemikiran Tallal Alie Turfe tentang sabar sebagai terapi meredam gelisah hati sedangkan dalam penelitian yang penulis lakukan menggunakan penelitian kualitatif studi kasus yang mana terapi sabar yang digunakan menggunakan teknik terapi yang berbasis islam untuk mengatasi stres seorang ibu.

2. **Judul:** bimbingan dan konseling islam dengan islamic transcendental meditation dalam mengatasi stres di Dusun Jabaran Desa Pehkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto

Oleh **:** Rani Rahma

Jurusan **:** Bimbingan dan Konseling Islam

Jenis penelitian **:** Skripsi

Tempat dan tahun penelitian : Mojokerto, 2013

Persamaan : Dalam penelitian ini sama-sama menggunakan terapi yang berbasis islam untuk membantu konseli, selain itu sama-sama di gunakan untuk mengatasi stres. Dalam penelitian ini metode yang digunakan juga

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

metode kualitatif studi kasus sebagaimana yang penulis lakukan pada penelitiannya.

Perbedaan **:** Dalam penelitian ini terapi berbasis islam yang digunakan adalah islamic tarncendental meditation sedangkan terapi yang digunakan penulis dalam penelitiannya adalah terapi sabar. Selain itu subjek dan objek penelitian yang digunakan pada penelitian ini juga berbeda dengan yang dilakukan penulis, pada poenelitian ini objek penelitiannya di daerah Mojokerto sedangkkan penulis melakukan penelitian di daerah Gresik.

3. **Judul:** Resiliensi pada Wanita setelah kehilangan pasangan akibat *sudden death*

Oleh **:** Putri Puspita Sari & I Sanny Prakosa Wardhana

Fakultas **:** Psikologi

Jenis penelitian **:** Jurnal Penelitian

Waktu dan tempat penelitian **:** Surabaya, 2015

Persamaan **:** Dalam penelitian ini keduanya sama-sama untuk mengetahui kondisi kejiwaan individu ketika menghadapi *sudden death* pada orang terdekatnya. Karena kematian yang terjadi tiba-tiba berpotensi menimbulkan tekanan pada individu yang di tinggalkan.

Perbedaan **:** pada penelitian ini subjek yang di gunakan berbeda, pada jurnal penelitian ini wanita yang menjadi subjek adalah wanita yang kehilangan pasangan, sedangkan pada penelitian skripsi yang dilakukan oleh penulis adalah pada seorang ibu yang kehilangan anak. Pada jurnal

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

penelitian tersebut cenderung hanya mengukur saja sedangkan pada penelitian skripsi yang penulis lakukan selain mengukur kondisi stres yang di alami konseli juga memberikan penyelesaian berupa terapi sabar.

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