

KAJIAN PUSTAKA

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan alih bahasa dari perkataan bahasa Inggris yaitu *Guidance* dan *Counseling*. Istilah bimbingan juga banyak digunakan di bidang lain dalam perencanaan keluarga, pekerjaan atau malah ekonomi yang bisa membawa ungkapan dan maksud yang berbeda dengan bidang konseling. Istilah bimbingan adalah sebuah istilah yang tidak asing lagi dalam bidang konseling yaitu sebuah proses pemberian bantuan kepada seseorang. Bimbingan juga bisa diartikan dengan berbagai makna yang luas seperti memberikan bantuan, mengajar, menasehati, menuntun, membimbing dan sebagainya agar orang yang dibantu mampu mencapai tujuan seperti yang dikehendakinya.¹

Konseling juga sebagian dari bimbingan dan mempunyai fungsi yang serupa yaitu memberikan nasehat kepada individu yaitu merupakan sebuah kasus dimana seorang konselor bertemu

30

Bimbingan menurut W.S Winkel adalah sebuah bantuan kepada kelompok orang agar mampu membuat pilihan-pilihan yang bijaksana agar bisa menyesuaikan diri. Bantuan yang diberikan adalah bantuan yang bersifat psikis dan bukan materialistis sehingga ia mampu mengatasi masalah yang ia hadapi pada masa akan datang.²

Menurut Roger, bimbingan merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh satu pihak yakni konselor kepada pihak yang lain yaitu klien untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh klien dengan lebih baik. Bantuan menurutnya adalah dengan memimbing klien agar bisa menghargai, menerima dan mengaktualisasi diri. Memberi bantuan di sini juga berarti bahwa konselor juga bersedia

³ Drs, Anas Salahudin M.Pd, *Bimbingan Dan Konseling*, (Bandung, CV Pustaka Setia, 2016) hal. 13

Sementara itu, bimbingan menurut Dra.Hallen A, M.Pd adalah sebuah pelayanan secara terus-menerus agar klien mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal dengan memberdayakan segala bentuk media dan teknik bimbingan bersuasanakan asuhan yang normatif agar klien mampu menjadi individu yang mandiri serta menjadi individu yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya.⁵

Sedangkan konseling menurut Gustad adalah proses belajar yang mana bertujuan untuk menyesuaikan klien dengan lingkungannya. Konselor haruslah mempunyai kompetensi yang relevan dan profesional tentang psikologi untuk membantu klien menggunakan metode yang sesuai agar mampu mencapai target yang mana bertujuan untuk menjadikan klien individu yang lebih produktif dalam lingkungan serta mampu mengatasi masalah sendiri.⁶

Menurut Kathryn dan David Geldard, konseling merupakan sebuah proses memberikan bantuan kepada individu dengan

⁵ Dra. Hallen. A. M.Pd, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, Quantum Teaching, 2005), hal. 8-9

⁶ S. Narayana Rao, *Counselling and Guidance*, (India, Tata McGraw-Hill, 2006), hal. 23

Telah diungkapkan dari berbagai pengertian bimbingan dan konseling, penulis dapat menguraikan bahwa bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu individu, mencari solusi serta memberikan kesadaran kepada klien upaya-upaya yang bisa dilakukan untuk mengasah potensi yang dimiliki.

Menurut Drs. H.M Ariffin, M.Ed, bimbingan dan konseling Islam adalah merupakan sebuah kegiatan yang mana dilakukan oleh seseorang dengan memberikan bantuan kepada orang lain

⁸ Dr. Mufsir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta, Gema Insani, 2005), hal. 16

Menurut Samsul Munir, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah, berkontinuitas dan sistematis kepada setiap individu agar dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan mengaplikasikan nilai-nilai di dalam Al-Qur'an dan hadits dari Rasulullah sehingga ia dapat menjalani hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan hadits.¹⁰

Menurut Anwar Sutoyo, Bimbingan dan Konseling Islam adalah bentuk usaha untuk membantu individu belajar mengembangkan atau kembali kepada fitrah dengan memberdayakan kemampuan iman, akal dan kemauan yang terdapat pada dirinya sehingga dapat mempelajari nilai-nilai dalam

¹⁰ Drs. Samsul Munir Amin M.A , *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta, Amzah, 2010), hal. 23

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup bersesuaian dengan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.¹²

Beberapa definisi yang telah dijelaskan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebuah proses pemberian bantuan kepada individu secara sistematis dan kontinuitas dalam upaya mengembangkan atau mengembalikan fitrahnya agar ia mampu hidup selaras dengan petunjuk Allah melalui penginternalisasian nilai-nilai yang terdapat di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah ﷺ demi kebahagiaan di dunia dan akhirat.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Secara umum, tujuan bimbingan dan konseling Islam tidak terlalu jauh bedanya dengan tujuan yang terdapat di dalam bimbingan dan konseling versi barat, yaitu sama-sama berusaha untuk membantu klien agar mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Perbedaan yang terdapat pada masing-masing versi

¹² Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta, UII Press, 2001), hal. 5

Tujuan bimbingan dan konseling Islam menurut Drs. Samsul Munir Amin:

- pembersihan jiwa sehingga menjadi tenang dan mendapatkan taufik dan hidayah dari Allah.
- 2) Agar individu mampu mengubah tingkah laku lebih sopan dan memberikan manfaat baik pada lingkungan keluarga, lingkungan kerja, lingkungan lainnya.

Tujuan bimbingan konseling Islam menurut Drs. H.M Arifin:

- ### c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

- ¹³Anwar Sutoyo M.Pd, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2013), hal 43

[illegible]

d. Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

- 1) Bimbingan adalah suatu proses pengembangan karena banyak pelajar tidak mengetahui kemampuan yang dimiliki serta tidak mampu untuk menentukan hala tuju hidup sehingga bimbingan bertujuan untuk membantu mahasiswa untuk menggali kelebihan atau kemampuan yang ia miliki untuk diimplementasikan dengan kebutuhan hidupnya pada masa kini dan masa akan datang.

- 1) Bimbingan adalah suatu proses pengembangan karena banyak pelajar tidak mengetahui kemampuan yang dimiliki serta tidak mampu untuk menentukan hala tuju hidup sehingga bimbingan bertujuan untuk membantu mahasiswa untuk menggali kelebihan atau kemampuan yang ia miliki untuk diimplementasikan dengan kebutuhan hidupnya pada masa kini dan masa akan datang.
- 2) Bimbingan juga berperan untuk menilai dari sudut pembawaan dari orang tua dan lingkungan karena individu semuanya berbeda sehingga proses bimbingan yang diberikan adalah berbeda dari setiap klien. Hal ini juga harus diteliti

[illegible]

masalah tersebut, mereka memerlukan bimbingan.

Informasi harus disediakan secara tepat bagi konselor untuk menilai sejauh mana kemampuan klien. Ini juga membantu konselor untuk memilih ujian tes, minat, kemampuan mental dan lain-lain yang sesuai untuk diberikan kepada klien.

Kompilasi data tersebut adalah merupakan salah satu dari esensi bimbingan.

- keluarga, teman dan pihak yang berwenang.
- Bimbingan merupakan suatu proses yang berterusan ini kerana kehidupan individu sentiasa meningkat dari segi perkembangan diri sehingga masalah yang dihadapi oleh individu juga mengalami kompleksitas dan kerana itu, seorang individu memerlukan bimbingan dalam setiap fase hidup dijalaninya.

- 8) Bimbingan haruslah dilakukan oleh ahli dalam bidang bimbingan dan konsultasi sehingga seorang ahli itu telahpun diuji dari segi fundamental (teoritis) dalam berbagai aspek psikologi dan praktikal dalam konsultasi.
- 9) Bimbingan merupakan bagian dari proses pembelajaran dan membantu individu membuat penyesuaian yang cocok saat menerima arahan dan pendidikan.¹⁶

Pelaksanaan di dalam Bimbingan dan Konseling Islam, ada beberapa langkah-langkah yang harus dilakukan, antara lain:

- ¹⁶ Asha K. Kinra, *Guidance and Counselling*, (India, Pearson Longman, 2008), hal. 6-7
- ¹⁷ Bradley T. Erford, *Research and Evaluation in Counseling*, (America, Cengage Learning, 2015), hal. 163
- ¹⁸ Gerald Corey, *Theory and Practice of counseling and psychotherapy*, (Boston, Cengage Learning, 2017), hal. 45-46

- #### f. Unsur-unsur Dalam Proses Bimbingan dan Konseling Islam

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

- Konselor adalah orang yang mempunyai kompetensi dan profesional dalam bidang konseling. Konselor adalah individu yang membantu orang lain sama ada secara pribadi,

²¹ . hal. 178-179

keluarga, kelompok dalam bantuan psikologi dan konselor adalah individu yang mempunyai kelayakan yang tinggi dan telah menjalani latihan kompetensi serta berkualifikasi untuk menjadi seorang konselor.²²

Adapun ciri-ciri yang harus dimiliki oleh seorang konselor adalah:

- a) Menghormati diri dan orang lain
- b) Percaya diri
- c) Mempunyai pikiran dan pandangan yang optimistik
- d) Mempunyai skil mendengar, memahami dan komunikasi yang tinggi kepada individu yang lain
- e) Mempunyai akhlak dan pribadi yang sehat
- f) Mempunyai nilai humor yang baik
- g) Mempunyai perasaan terharu, kasih sayang dan empati
- h) Menghormati perbedaan dalam semua aspek
- i) Penyarif
- j) Tidak menilai dan mengkritik
- k) Kreativitas
- l) Fleksibilitas
- m) Keupayaan untuk mengganti situasi negatif kepada situasi yang positif²³

²² Ed Neukrug, *The World of the Counselor*, (United States of America, Cengage Learning, 2016), hal. 5

²³ Barbara Nefer, *So You Want To Be a Counselor?*, (America, Frederick Fell Publishers, 2009), hal. 30

masalah tersebut telah membuat klien bingung, rugi, sakit dan lain-lain.²⁵

2. *Solution-Focused Brief Therapy*

a. Pengertian Solution-Focused Brief Therapy

Solution-Focused Brief Therapy atau dikenal sebagai Terapi singkat berfokus solusi (SFBT) adalah sebuah pendekatan yang mana ia mengobservasi bagaimana klien melihat permasalahan yang dihadapinya. Metode terapeutik ini tidak terlalu berfokus kepada persoalan mengapa dan bagaimana sebuah permasalahan itu muncul berbanding solusi itu sendiri. De Shazer (1985, 1991, 1994) menggunakan metafora sebuah kunci yang melambangkan bagaimana terapi ini berfungsi seperti sebuah kunci. Permasalahan klien diibaratkan seperti pintu yang terkunci. De Shazer dan Berg tidak mahu memfokus pada bagaimana dan mengapa pintu itu terkunci akan tetapi membantu klien mencari kunci penyelesaian permasalahan yang dihadapi oleh klien. Konselor juga tidak mau dibebankan dengan alasan klien terhadap masalah tersebut tetapi konselor ingin mencari cara untuk mengurangi ketidakpuasan dan kesedihan maupun kegelisahan yang dialami oleh klien saat sekarang.²⁶

²⁵ Ibid, hal. 154

²⁶ Richard S. Sharf, *Psychotherapy And Counseling*, (United States of America, Cengage Learning, 2012) hal. 457

Asas kepada *Brief Therapy* ini bisa ditelusuri sejak tahun 1965 di MRI (*Mental Research Institute*), Palo Alto, California, merupakan sebuah pusat yang mengembangkan terapi dan sistem dalam teori terapeutik. MRI pada mulanya adalah sebuah proyek riset yang dinamakan *Brief Therapy Center*. Program riset ini ditubuhkan bagi meneliti yang bisa dilakukan dalam jangka waktu yang singkat, maksimum 10 sesi dengan memfokuskan solusi klien. Terapi ini kemudian dikembangkan sehingga terus diuji

[illegible]

dengan memfokuskan solusi menggunakan strategi-strategi yang disediakan oleh MRI sendiri. Strategi yang digunakan oleh MRI adalah dengan merencanakan strategi dalam mengembangkan keberhasilan solusi yang mana bertujuan untuk menyelesaikan masalah klien. Antara kriteria keberhasilan untuk mencapai solusi dalam terapi ini adalah kesiediaan klien untuk berubah.²⁸

- 1) Berkonsentrasi kepada keberhasilan akan menghasilkan perubahan yang konstruktif
- 2) Klien dapat menyadari bahwa untuk setiap masalah yang dihadapi, pengecualian dapat ditemukan selama masalah tersebut tidak terjadi dan secara efektif akan memberikan klien solusi kepada permasalahannya
- 3) Perubahan positif yang kecil akan berdampak kepada perubahan positif yang lebih besar
- 4) Semua klien mampu menyelesaikan masalahnya sendiri selama ada pengecualian (*exception*)
- 5) Sasaran perlu dinyatakan atau diungkapkan berupa kalimat aktif, positif dan dapat diukur³³

Terdapat lima teknik yang digunakan dalam terapi SFBT, yaitu teknik *Scaling*, *Miracle Question*, *Exception*, *Problem-Free Talk* dan *Flagging The Minefield*.

³³ Bradley T. Eford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2015) hal. 2

2) Teknik *Miracle Question*

Setelah klien mengungkapkan tujuan atau target maka seterusnya konselor akan menanyakan bagaimana klien

[illegible]

3) Teknik *Exception*

³⁵ Steve D. Shazer, *More Than Miracles*, (New York, Haworth Press, 2007), hal. 37-39

[illegible]

Berg dan Miller (1992) mengusulkan tiga aturan dasar yang mendasari pekerjaan konselor SFBT, yaitu:

- Ini adalah bentuk dari *commonsense counseling* (konseling yang didasarkan pada akal sehat) dalam terapi SFBT.³⁹

³⁹ Bradley T. Eford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2015) hal. 1-2

Beberapa peran konselor yang lain menurut Paul Hanton di dalam karyanya *Skills in Solution Focused Brief Counseling and Psychotherapy*, yaitu:

Problem Free Talk pada dasarnya adalah komunikasi antara konselor dan klien berkaitan masalah yang dihadapi oleh klien kemudian bertujuan untuk mengetahui kelemahan dan kekuatan klien yang kemudian bisa digunakan untuk merencanakan solusi.

Setiap klien kebanyakannya mengungkapkan pengecualian-pengecualian dalam masalah yang dihadapi sehingga pengecualian tersebut bisa berupa hal yang tidak disadari oleh klien yang mana bisa dimanfaatkan oleh konselor untuk mengubah klien.

[illegible]

4) Keupayaan untuk menggunakan teknik *Scaling*

Dalam teknik ini, konselor mencari aspek patologis atau penyakit psikologis yang dialami oleh klien. Menskalakan penyakit tersebut dengan skala tinggi ke rendah kemudian diikuti dengan bantuan terapi diharapkan agar setiap sesi konseling skala penyakit psikologi yang dialami oleh klien akan berkurang.

5) Keupayaan untuk memberikan tugas di luar terapi terkait tujuan yang ingin dicapai oleh klien

Konselor berperan dalam memberikan solusi dan strategi-strategi yang bisa dilaksanakan atau dikerjakan bagi mengurangi dan mengatasi masalah yang dihadapi oleh klien.

- f) Mengeksplorasi *Exception*, dengan menanyakan soalan-soalan seperti: “Kapan anda merasa masalah berkurang atau tiada?” “Apakah yang anda telah lakukan sehingga hal demikian terjadi?”

Kemudian mengeksplorasi pengecualian-pengecualian pada masalah klien sehingga adanya perbandingan dengan solusi dari langkah sebelumnya.

- g) Menggunakan teknik *scaling* kepada klien untuk mengidentifikasi skala masalah yang dihadapi oleh klien dengan bertanda 0 untuk tidak masalah dan bertanda 10 untuk paling bermasalah.
- h) Mengeksplorasi potensi dalam solusi, yaitu dengan mengetahui strategi yang bisa dilaksanakan untuk mengurangi masalah di samping mengetahui potensi, kekuatan dan kemampuan klien.
- i) Pertanyaan *coping*, yaitu persoalan “Bagaimana anda mengatasinya dari menjadi hal lebih parah?”
- j) Meredakan suasana, biasanya pada saat ini, terapis akan mendiskusikan umpan balik atau *review* dari tim pengawasan atau rekan yang menonton sesi konseling tersebut
- k) Mengambil tempoh sementara untuk menulis atau mengenal pasti potensi dan kelebihan klien dengan memfokuskan kata kunci dari pembicaraan klien selama sesi konseling dilakukan

- g. Keunikan *Solution-Focused Brief Therapy***

⁴² Alasdair J. Macdonald, *Solution-Focused Therapy*, (London, Sage Publications, 2011) hal. 10-21

1) Mendengar aktif

Teknik konseling di dalam terapi *Client-Centered* adalah dengan mendengar aktif apa yang dibicarakan oleh klien sehingga memfokuskan pada kata-kata klien untuk memfokuskan pada hal dan masalah sebenar yang dihadapi oleh klien. Terapi SFBT juga memfokuskan pada kata-kata klien bertujuan untuk mencari potensi untuk menyelesaikan masalah klien sementara kebanyakan terapi lain hanya memfokus pada inti masalah klien.

2) Kebebasan klien

Kedua terapi *Client-Centered* dan *Solution-Focused Brief Therapy* memberikan kebebasan penuh untuk klien menceritakan masalah yang dihadapi oleh klien, konselor juga memfokus pada solusi yang ditemukan atau diinginkan oleh klien sehingga konselor disini lebih berperan untuk menuntun klien menangani masalahnya.

3) Kepercayaan diri

Kedua terapi ini mempunyai tujuan konseling yang sama yakni membantu konseli mengembangkan rasa percaya diri. Kebiasaannya awal konseling, klien merasakan kurang percaya diri sehingga tidak mampu membuat keputusan untuk mengatasi masalah. Kedua terapi ini membina rasa percaya diri

sehingga konseli yakin untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi.⁴⁶

3. Stres

a. Pengertian Stres

Stres merupakan salah satu dari gangguan jiwa atau mental. Gangguan jiwa seperti stress terjadi akibat tidak terpenuhinya kebutuhan dasar seperti kebutuhan jasmani (makan, minum, tidur, seks dsb.) dan kebutuhan rohani (rasa aman, dicintai, kebebasan dll.) yang merupakan aspek yang dibutuhkan untuk keberlangsungan hidup. Apabila seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut maka orang tersebut akan mengalami konflik batin, frustrasi, stres dan hingga ke tingkat lebih parah seperti bunuh diri.⁴⁷

Perkataan stres berasal dari bahasa Latin yaitu *Stringere*, yang berarti ‘untuk mengetatkan’. Pada kurun ke-18, stres diartikan dengan kesulitan, kesengsaraan atau penderitaan. Pada kurun ke-19, keberlangsungan rasa kebahagiaan dipandang sebagai kebebasan dalam berkehidupan sehingga ia dinamakan dengan *homeostasis* yang diambil dari perkataan ‘*homoios*’ yang berasal

⁴⁶ Ibid, hal. 265-272

⁴⁷ Prof. Dr. H. Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta, Kallam Mulia, 2007), hal. 163

Stres menurut Susan R. Gregson adalah reaksi fisik maupun mental seseorang untuk berubah akibat perasaan, situasi, manusia atau tempat. Semua orang mengalami stres dan ia bergantung kepada setiap individu untuk menerimanya sebagai hal yang positif yakni ingin berubah atau hal yang negatif dengan hanya membiarkan stres berlanjutan sehingga ia menjadi *dis-stress* yaitu stres yang negatif.⁴⁹

Stres adalah tekanan. Tekanan yang dimaksudkan adalah ketika seseorang berada di dalam sebuah situasi yang tidak dapat diatasi sehingga ia merasa terbebani oleh hal tersebut. Setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda sehingga tidak semua tekanan baginya adalah sebuah stres namun sedangkan orang yang mengalami stres adalah disebabkan tekanan.⁵⁰

Menurut Robert S. Fieldman (1989) stres adalah suatu proses yang mana individu menilai sebuah peristiwa yang terjadi apakah peristiwa tersebut bersifat mengancam, menantang atau membahayakan individu tersebut sehingga berdampak kepada aspek fisiologis, emosional, kognitif dan perilakunya. Peristiwa

⁵⁰ Intan Savitri, *Kenali Stres*, (Jakarta, PT Balai Pustaka, 2002) hal. 6-8

Menurut Adler, stress muncul apabila seseorang ingin mencapai suatu tujuan atau matlamat hidup dan terhambat oleh halangan dari lingkungan atau diri sendiri. Apabila halangan muncul, seseorang akan merasa takut, lemah sehingga hal tersebut membuat seseorang merasa ketidakupayaan dan kesengsaraan yang mana akan menjadi stres kepada dirinya.⁵²

Penyebab stres dinamakan stressor. Stressor mempunyai dua tipe yaitu dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal adalah disebabkan lingkungan keluarga, masyarakat, kerja dan lingkungan hidup yang bermasalah serta hal lain seperti masalah keuangan dan lain-lain. Faktor internal pula adalah disebabkan oleh perasaan yang kurang menyenangkan. Ia juga disebabkan oleh faktor tubuh seperti penyakit, frustrasi, krisis dan lain-lain.⁵³

⁵² David A. Leeming, dkk, *Encyclopedia of Psychology and Religion*, (New York, r, 2010) hal. 12

⁵³ Jay B. Forest, *Conquering Pain*, (Canada, Empowering Press, 1994), hal. 10

b. Tipe-tipe Stres

Tidak semua stres itu negatif bagi seorang manusia, terdapat juga orang yang menginginkan stres dalam hidupnya untuk menjadikannya terus sehat dan produktif. Stres yang baik berfungsi sebagai motivasi yang positif. Terdapat dua bentuk stres yaitu eustres dan distres yang dijelaskan oleh Brian Luke Seaward dalam bukunya:

- 1) Eustres adalah stres yang baik dan positif, ia dapat muncul dalam berbagai situasi dan keadaan yang mana seseorang termotivasi atau terinspirasi akan hal tersebut. Situasi yang dianggap eustres diklasifikasikan sebagai stres yang menyenangkan dan tidak menjadi ancaman kepada manusia.
- 2) Distres pula dianggap tidak baik dan negatif atau dengan kata lain, stres karena ia merupakan beban serta tekanan. Terdapat dua jenis distres yaitu stres akut dan stres kronik. Stres akut yang mana ia muncul dalam bentuk yang sulit dan membebankan tetapi hilang dengan kadar yang cepat contohnya ujian di sekolah manakala stres kronik adalah stres yang dihadapi oleh seseorang dalam tempoh yang lama.⁵⁴

c. Faktor-faktor penyebab Stres

Stres bisa muncul dan disebabkan oleh beberapa hal. Stres terjadi apabila hal yang terjadi tidak sesuai dengan tuntutan dan

⁵⁴ Brian Luke Seaward, *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Wellbeing*, (Canada, Jones and Barlett Publishers, 2006), hal. 7

1) Frustasi

2) Konflikt

3) Tekanan

[illegible]

Antisipasi seseorang terhadap hal yang merugikan atau hal yang tidak menyenangkan baginya adalah merupakan faktor penyebab atau pemicu stres dalam diri seseorang.⁵⁵

- 1) Stres fisik, disebabkan cuaca atau suhu yang panas, suara atau bunyi yang terlalu bising, cahaya yang terlalu terang atau terkena renjatan listrik.
- 2) Stres kimiawi, disebabkan oleh efek obat-obatan, zat beracun, hormon yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dan gas atau bau-bauan yang mengandung bahan terlarang.
- 3) Stres mikrobiologik, disebabkan parasit, bakteri dan virus sehingga menimbulkan penyakit.
- 4) Stres fisiologik, disebabkan gangguan sistem atau fungsi jaringan saraf dan urat atau sistem organ tidak berfungsi dengan normal.
- 5) Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan tubuh dari kecil hingga dewasa.

[illegible]

- Individu yang mempunyai tipe kepribadian yang kebal adalah tipe yang jarang terkena stres, ciri-ciri kepribadiannya adalah seperti berikut:

- a) Cita-citanya sesuai kemampuan atau wajar
- b) Berkompetensi secara sehat
- c) Tidak agresif
- d) Tidak memaksakan diri
- e) Emosi yang lebih terkendali seperti tidak mudah marah, tenang dan penyabar
- f) Kewaspadaan yang wajar
- g) *Self-control* yang wajar
- h) *Self-confident* yang wajar
- i) Berbicara dengan tenang
- j) Bertindak dengan tenang
- k) Ada keseimbangan waktu bekerja dan istirahat
- l) Sikap kepemimpinan yang akomodatif dan manusiawi
- m) Mudah bekerjasama (*co-operative*)
- n) Tidak memaksa diri menghadapi tantangan
- o) Bersikap ramah
- p) Mudah bergaul
- q) Berempati untuk mencapai kebersamaan (*mutual benefit*)
- r) Bersikap fleksibel, akomodatif dan tidak merasa paling benar
- s) Mampu menyesuaikan diri dan pikiran saat bekerja dan saat berlibur

- t) Mampu menahan dan mengendalikan diri⁵⁷

e. Reaksi-reaksi Psikologis, Perilaku dan Fisiologis Akibat Stres

Stres juga menyebabkan perubahan-perubahan dari segi psikologis, perilaku dan fisiologis seseorang. Antara perubahan dan reaksi akibat dari stres adalah seperti berikut:

1) Reaksi Psikologis

- a) *Angry* (Marah)
- b) *Anxiety* (Cemas)
- c) *Fear* (Ketakutan)
- d) *Embarassment* (Malu)
- e) *Pressure* (Tekanan)
- f) *Low-self esteem* (Kurang percaya diri)
- g) *Guilty* (Merasa Bersalah)
- h) *Jealousy* (Merasa cemburu)
- i) *Unstable mood* (Mood berubah-ubah)
- j) *Low self-appreciation* (Kurang penghargaan diri)
- k) *Lost of self control* (Tidak mampu mengawal diri)
- l) *Ideas of committing suicide* (Keinginan membunuh diri)
- m) *Paranoid thingking* (Pemikiran Paranoid)
- n) *Lost of concentration* (Tidak mampu konsentrasi)
- o) *Negative thoughts* (Pemikiran negatif)

⁵⁷ Drs. Sunaryo, M.Kes, *Psikologi untuk Keperawatan*, (Jakarta, Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2002), hal. 216-218

- e) *High coffee/tea consumption* (Pengkonsumsi teh dan kopi yang tinggi)
- f) *Tend to eat* (Sering makan)
- g) *Sleep disorders* (Terganggunya pola tidur)
- h) *Avoidance* (Suka mengelakkan diri dari segala hal)
- i) *Hand grasp* (Menggenggam tangan)
- j) *Tend to pounding* (Mudah untuk memukul)

- o) *High absence level* (Mudah untuk absen di sekolah maupun tempat kerja)
- p) *Eat, talk and walk quickly* (Makan, bicara dan berjalan dengan cepat)
- q) *Tend to involve in accident* (Potensi untuk mengalami kecelakaan yang tinggi)
- r) *Low sexual interest* (Berubahnya minat terhadap seks)
- s) *Nervous tics* (Tiks atau gerakan tubuh disebabkan gelisah)
- 3) Reaksi fisik
 - a) *Lips tend to feel dried up* (Mulut sentiasa terasa kering)
 - b) *Sweaty palm* (Tapak tangan berkeringat)
 - c) *Ulcer*(Sariawan)
 - d) *High rate of heart beat* (Detak jantung yang tinggi)
 - e) *Breathing difficulty*(Permasalahan pernafasan)
 - f) *Chest Pain* (Sakit di bagian dada)
 - g) *Faint or unconcious feel* (Merasa ingin pingsan atau pingsan)
 - h) *Migraine* (Migrain)
 - i) *Undescribeable pain* (Sakit yang tidak jelas)
 - j) *High blood pressure* (Tekanan darah tinggi)
 - k) *Spine or back pain* (Sakit punggung atau belakang)
 - l) *Digestive problem* (Terganggunya sistem pencernaan)
 - m) *Diarrhea* (Diare)

2) Menggunakan logika

3) Mindfulness

⁶⁰ Safraz Zaidi, M.D, *Stress Cure Now: A Powerful 3 Step Plan to Cure Stress Without Medications*, (America, iComet Press, 2011), hal. 83-90

4) Bersosialisasi

5) Penguatan Iman

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۚ
وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

⁶² Robert S. Feldman, *Understanding Psychology*, (New York, McGraw Hill, 2011), hal.

hal-hal penting pada masa akan datang, mengerjakan satu aktivitas dalam satu masa sehingga terlaksana, menjauhi sikap terburu-buru dan bangun awal serta istirahat dan tidur yang cukup.⁶⁵

9) Minta bantuan profesional

Pada dasarnya manusia tidak bisa hidup bersendirian. Maka, dari hal itu, seseorang manusia sepanjang hidupnya pasti membutuhkan orang lain di sekelilingnya untuk memenuhi keperluannya. Klien bisa bertemu dengan ahli yang pakar untuk mendapat nasehat agar stres bisa diatasi.

10) Berdo'a

Seseorang yang kukuh imannya pasti akan berdoa dan mengetahui kewujudan Allah Yang Maha Esa. Orang-orang yang berdoa mempunyai peluang yang besar dalam mengatasi masalah di dalam hidup seperti stres dan penyakit. Ini bisa dibuktikan dengan kekuatan berdoa seseorang yang sakit lebih cepat sembuh dibandingkan dengan orang yang tidak berdoa.⁶⁶

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Rational Emotive Dalam Menangani Stress (Studi Kasus Seorang Remaja Yang Stress Di Desa Kalangsemanding Kec. Perak Kab. Jombang) (2015)

⁶⁵ Beatrice Ivory, *Healthy Living Tips For Improving Physical and Mental Health*, (Pittsburg, Red Lead Press, 2012), hal. 36-37

⁶⁶ Bob Losyk, *Kendalikan Stres Anda*, (Jakarta, PT. Gramedia, 2005), hal. 192

Oleh : Umi Heni Humaidah

NIM : B03211035

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

a. Persamaan

Skripsi ini terdapat beberapa kesamaan dengan penelitian yang akan saya kerjakan, yakni: sama-sama menangani stres dan sama-sama menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

b. Perbedaan

Skripsi ini membahas stres yang dialami oleh remaja sementara penelitian saya tentang seorang wanita dan terapi yang digunakan juga berbeda yakni skripsi ini menggunakan terapi rasional emotif manakala dalam penelitian saya, saya menggunakan *Solution-focused brief therapy*.

2. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Menangani Stres (2014)

Oleh : Anis Watus Solika

NIM : B03210011

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

a. Persamaan

Dalam skripsi ini persamaan penelitian adalah sama-sama menangani stres. Kedua penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

b. Perbedaan

Dalam skripsi ini, perbedaan antara kedua penelitian ini terletak pada teknik atau terapi yang digunakan yakni terapi Relaksasi manakala dalam penelitian saya, saya menggunakan terapi singkat berfokus solusi (SFBT).

3. Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* Dalam Menangani Stres Di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto (2013)