

Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres

Maslina Daulay

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan

maslinadaulay76@gmail.com

Abstract

For Muslims, it has a strong religious nature so that Islamic guidance and counseling will be more effectively implemented in overcoming all life problems. The concept of Islamic guidance and counseling is a service that not only strives for a healthy mental and prosperous life, but also leads to a sakinah life, the mind feels calm and peaceful because it is always close to Allah SWT. The concept of being close to Allah SWT is the right remedy for problems in life. Islamic guidance and counseling is a process of providing assistance to individuals so that they are able to live in harmony with Allah's provisions and instructions, so that they can achieve happiness in life in this world and in the hereafter. In the implementation of the assistance provider, a mentor may not impose his will or oblige to follow the suggested will, but merely give direction that is individual psychological. Stress is a form of emotional disturbance caused by pressure that cannot be overcome by the individual. Stress occurs when a person is faced with an event that they perceive as threatening their physical and physiological health. Stressful events can be solved by applying Islamic guidance and counseling, namely by doing prayers well, dhikr to Allah, praying humbly, reading the Koran.

Keywords: Implementation, Guidance, Counseling, Stress

Abstrak

Bagi umat Islam memiliki sifat religious yang kuat sehingga bimbingan dan konseling Islam akan lebih efektif diimplementasikan dalam mengatasi segala permasalahan kehidupan. Konsep bimbingan dan konseling Islam yaitu suatu layanan yang tidak hanya mengupayakan mental yang sehat dan hidup sejahtera, melainkan menuntun ke arah hidup yang sakinah, bathin merasa tenang dan tentram karena selalu dekat dengan Allah SWT. Konsep dekat dengan Allah SWT merupakan pengobat permasalahan yang tepat dalam kehidupan. Bimbingan dan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Dalam pelaksanaan pemberi bantuan, seorang pembimbing tidak boleh memaksakan

kehendak atau mewajibkan untuk mengikuti kehendak yang disarankan, melainkan sekedar memberi arahan yang bersifat kejiwaan individu. Stress adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik dan psikologisnya. Peristiwa stres dapat diselesaikan dengan cara pengaplikasian bimbingan dan konseling Islam yaitu dengan mengerjakan sholat dengan baik, berzikir kepada Allah, berdo'a dengan rendah hati, membaca al-Qura'an

Kata Kunci: Implementasi, Bimbingan, Konselin, Stres

A. Pendahuluan

Stres merupakan kondisi seseorang yang merasa dirinya tertekan sehingga mempengaruhi emosional, fisik, dan perilakunya karena merasa kurang mampu dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Seseorang yang mengalami stres akan mengakibatkan suasana aktivitas akan menurun baik fisik dan psikis. Menurut Lazarus mendefinisikan stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya. Stres memiliki tahapan-tahapan yang mengakibatkan gangguan stres menjadi meningkat, biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali kita tidak menyadari.

Akibat –akibat dari stres dapat bermacam-macam hal ini tergantung pada kekuatan konsep dirinya yang akhirnya menentukan besar kecilnya toleransi orang tersebut terhadap stres. Untuk menangani stres perlu menyadari nilai negative yang akan menimpa diri individu. Sehingga konsekuensinya reaksi yang dimunculkan bukanlah akibat peristiwa yang dialami melainkan disebabkan karena cara berfikir. Untuk mengurangi stress yang dialami perlu pengaplikasian bimbingan dan konseling Islam pada diri individu.

B. Pembahasan

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis, bimbingan dan konseling terdiri atas dua kata yaitu “bimbingan” berasal dari kata *guidance* dan “konseling” berasal dari kata

counseling. Dalam praktik, bimbingan konseling merupakan satu aktivitas yang tidak terpisahkan. Keduanya merupakan bagian yang integral.

Seperti halnya diatas istilah *guidance* juga diterjemahkan dengan arti bantuan atau tuntunan. Secara umum pengertian bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu tersebut dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.¹ Sedangkan istilah *counseling* diterjemahkan dengan arti nasihat, anjuran, dan pembicaraan. Secara umum pengertian konseling adalah proses pertemuan tatap muka antara seorang konselor dan konseli yang berusaha untuk memecahkan sebuah masalah.²

Adapun pengertian bimbingan dan konseling menurut para ahli adalah sebagai berikut:

- a. Crow dan Crow yang dikutip oleh Prayitno & Erman Amti mengartikan bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seorang laki-laki atau perempuan yang memiliki kepribadian baik kepada individu atau kelompok untuk membantunya mengatur hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya, dan membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri.³
- b. Hellen yang dikutip oleh Samsul berpendapat bahwa konseling adalah salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan dimana proses pemberian bantuan itu berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara konselor dan konseli dengan tujuan agar konseli itu mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya, mampu memecahkan masalah yang dihadapi, dan mampu mengarahkan dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimiliki ke arah perkembangan yang optimal, sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial.⁴

¹Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah: Berbasis Integrasi* (Jakarta: RajaGrafindo, 2014), hlm. 15-16.

²*Ibid.*, hlm. 21-22.

³Prayitno & Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 94.

⁴Samsul Munir Amin, *Op. Cit*, hlm. 12-13.

Bimbingan Islami adalah pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Sedangkan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan yang berlandaskan al-Qur'an dan al-Hadist, untuk menjadi penerang bagi seluruh umat manusia. Mengantarkan manusia kepada kebahagiaan lahir batin dunia dan akhirat.⁵

Menurut penulis bimbingan dan konseling Islam itu adalah suatu usaha pemberian bantuan berupa nasehat kepada individu secara terarah dan sistematis untuk mengembangkan potensi (fitrah beragama), menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama sehingga menyadari peranannya sebagai khalifah di muka bumi, mengabdikan kepada Allah SWT sehingga tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan dengan alam sesuai ajaran al-Qur'an dan al-Hadits.

2. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Ada empat fungsi bimbingan dan konseling Islam, yaitu:

- a. Bimbingan berfungsi sebagai preventif atau pencegahan, yaitu membantu individu menjaga dan mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- b. Konseling berfungsi sebagai kuratif dan korektif, yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- c. Bimbingan dan konseling berfungsi sebagai preservatif, yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (ada masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.
- d. Bimbingan konseling berfungsi sebagai developmental atau pengembangan, yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah.⁶

Sedangkan fungsi utama bimbingan dan konseling Islam yang berhubungan dengan kejiwaan tidak dapat terpisahkan dengan masalah-masalah spritual (keyakinan). Dari sinilah fungsi konseling Islam memberikan bimbingan

⁵Samsul Munir Amin, *Loc. Cit.*

⁶Lahmuddin Lubis, *Konseling Islami* (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2007), hlm. 32-33.

kepada individu yang mehadapi problem hidupnya agar dapat kembali pada bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah sehingga dapat hidup bahagia hidup di dunia dan akhirat. Kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan merupakan bunga hidup yang harus dapat diselesaikan oleh setiap individu dengan memohon pertolongan-Nya.⁷

Menurut Samsul Munir Amin tujuan bimbingan dan konseling Islam tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufiq dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*)
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanantingkah laku yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan dalam sekitar.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi perintah-Nya, serta ketabahan menerima ujian-Nya.
- e. Untuk menghasilkan potensi ilahiah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.⁸

Tujuan bimbingan konseling Islam sebenarnya tidak jauh beda dengan tujuan bimbingan konseling pada umumnya, titik perbedaannya terletak pada tujuan akhir, dimana tujuan akhir yang ingin dicapai dari bimbingan konseling (versi barat) adalah untuk mendapatkan kehidupan duniawi semata-mata,

⁷Samsul Munir Amin, *Op.Cit*, hlm. 50.

⁸*Ibid.*, hlm. 43.

sedangkan tujuan akhir dari bimbingan konseling Islam adalah untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.⁹

Tujuan umum jangka panjang konseling Islami adalah agar individu menjadi muslim yang bahagia dunia dan akhirat. Sedangkan tujuan jangka pendek konseling adalah membantu klien yang melanggar tuntunan Islam menjadi sikap dan perilaku hidup yang sesuai dengan tuntunan Islam.¹⁰

3. Pengertian Stres

Stres diartikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi. Sementara A. Baum mengartikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya.¹¹

Menurut Hans Selye dalam bukunya *the stress of live* bahwa defenisi stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya. Lazarus mengatakan bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya. Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individual dan menunjukkan respon individu terhadap tuntutan lingkungan.¹²

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat dipahami bahwa stres adalah kondisi seseorang yang merasa dirinya tertekan sehingga mempengaruhi emosional, fisik, dan perilakunya karena merasa kurang mampu dalam menghadapi masalah yang dihadapinya.

4. Proses Terjadiya Stres

Stressor adalah sesuatu yang menyebabkan stres. Terjadinya stres tergantung pada stressor dan tanggapan seseorang terhadap stressor tersebut.

⁹Lahmuddin Lubis, *Op.Cit.*, hlm. 24.

¹⁰Erhamwilda, *Op.Cit.*, hlm. 119-120.

¹¹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 119.

¹²Iman Soeharto, *Pencegahan & Penyembuhan Penyakit Koroner*, (Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama, 2004), hlm. 123

Stressor meliputi berbagai hal, yaitu:

- a. Lingkungan fisik, seperti suhu yang terlalu panas atau dingin, perubahan cuaca, cahaya yang terlalu terang/gelap, suara yang terlalu bising, polusi, dan kepadatan penduduk.
- b. Stressor bisa berasal dari individu sendiri. Konflik yang berhubungan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang dirasakan berat bisa membuat seseorang menjadi tegang.
- c. Stressor berasal dari kelompok, seperti hubungan dengan teman, hubungan dengan atasan, dan hubungan dengan bawahan.¹³

5. Gejala Stres

Menurut Chandra Patel gejala stres terbagi menjadi empat, gejala mental, emosional, fisik, dan perilaku, yakni sebagai berikut :

- a. Gejala Mental
 1. Ketidakmampuan berkonsentrasi, dan kehilangan rasa percaya diri.
 2. Kesulitan dalam membuat keputusan yang sederhana.
 3. Kelelahan yang tidak berarti, dan penyimpangan memori.
 4. Bingung, pelupa, kehilangan gairah, dan canggung.
 5. Hilangnya rasa humor, dan pandangan yang kosong.
 6. Tingginya tingkat kecemasan dan ketakutan.
- b. Gejala Emosional
 - a) Kemarahan yang meledak.
 - b) Selalu merasa dalam keadaan permusuhan dan dendam.
 - c) Mimpi buruk dan terasa tidak aman.
 - d) Meningkatnya kemurungan, menangis atau bersedih, dan takut akan kritik.
- c. Gejala Fisik
 - 1) Otot tegang (bahu sakit, sakit punggung).
 - 2) Pernapasan yang tidak menentu.
 - 3) Telapak tangan berkeringat, dan jari-jari dingin.
 - 4) Mulut kering, terasa pusing, dan dada nyeri.
 - 5) Suara bernada tinggi.

¹³Siswanto, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2007), hlm. 50

- 6) Rahang kaku, kegelisaan, tangan gemetar, pembekuan darah lebih cepat.
 - 7) Kelelahan, kelesuan, dan kehabisan energi.
 - 8) Gemuk atau kurus.
 - 9) Sistem kekebalan tubuh menurun dan jantung berdebar lebih cepat atau tidak seperti biasanya.
- d. Gejala Perilaku
- a. Banyak atau sedikit makan, dan banyak atau sedikit tidur.
 - b. Menggigit kuku, menarik/menjambak rambut.
 - c. Penarikan diri secara sosial, dan mengabaikan penampilan atau kebersihan.
 - d. Menggoyangkan lutut, mengetuk jari, meringis, memukul bibir, dan semacamnya, dan berhenti berbicara.
 - e. Ceroboh dan bertindak berlebihan.
 - f. Marah yang meledak-ledak dan berbicara yang aneh.¹⁴

6. Tingkatan Stres

Macam-macam stres berdasarkan tingkatannya antara lain yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu-lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Sedangkan ciri-cirinya yaitu penglihatan tajam, cadangan energi menurun, dan sering merasa letih tanpa sebab. Kadang-kadang terdapat gangguan sistem pencernaan, dan perasaan tidak nyaman.

b. Stres Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Seperti situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres. Sedangkan ciri-ciri yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasa ringan.

¹⁴Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), hlm. 204-207.

c. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan. Stress ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa. Pada prinsipnya adalah semakin lama dan sering stressor menyebabkan stress maka semakin tinggi resiko stres yang ditimbulkan dan ketika terdapat risiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif.¹⁵

7. Cara Mengatasi Stres

Cara mengatasi stres ada 2 yaitu :

1. Mengatasi Stres secara Islami

a. Mengerjakan Shalat

Shalat adalah berhadap hati kepada Allah sebagai ibadat dalam bentuk beberapa perkataan dan perbuatannya, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam serta menurut syarat-syarat yang telah ditentukan syara'. Dengan terlaksananya shalat wajib lima kali sehari semalam secara sempurna, akan bersihlah jiwa dari berbagai dorongan dan keinginan yang bertentangan dengan ketentuan Allah tentunya hal itu akan menjadi lebih baik ketika ia juga melaksanakan shalat sunah lainnya seperti shalattahajjud di malam hari, shalat dhuha, dan shalathajat.¹⁶

Shalat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah dan cemas yang bersemayam dalam diri manusia. Dengan mengerjakan shalat secara khushyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan maka seseorang akan merasa tenang, tentram dan damai.¹⁷

¹⁵Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), hlm. 9.

¹⁶Muzdalifah M Rahman, "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud", Dalam *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 2, No. 2, 2016, hlm. 491-492.

¹⁷Muhimmatul Hasanah, "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Ide Islam", Dalam *Jurnal UmmulQuro*, Volume 13, No. 1, Maret 2019, hlm. 111.\

Khusu' dalam shalat, hakikatnya ialah hadirnya hati di hadapan Allah, berusaha hadir untuk mendekati-Nya sehingga dengan itu hati menjadi tenang, jiwanya merengkuh ketentraman, gerakan-gerakannya menjadi tenang serta keberpalingannya berkurang, untuk menjaga kesopanan di hadapan Rabbnya dan menghayati setiap ucapan dan gerakan dalam sholatnya dari awal sampai selesai. Dengan begitu, bisikan-bisikan setan dan pikiran-pikiran hina lenyap.¹⁸

b. Memperbanyak Dzikir

Dzikir berarti ingat, mengingat, merenung, menyebut. Termasuk dalam pengertian dzikir ialah doa, membaca Al-Qur'an, tasbih (menyucikan Allah), tahmid (memuji Allah), takbir (membesarkan Allah), tahlil (menauhidkan Allah), istigfar (memohon ampun kepada Allah), hauqalah (membaca *lahaula wala quwwata illa billah*), sholawat, dan lain-lain. Dengan berdzikir batin seseorang akan memiliki kekuatan dan ketenangan dalam segala rintangan hidup, dan tidak akan terdampar keluar dari ketentuan Allah.¹⁹

Ayat Al-qur'an memberikan pedoman dan solusi yang tepat kepada mukmin untuk senantiasa berzikir guna membentengi dan memberi kekuatan jiwa, terutama disaat hamba didera oleh berbagai tekanan kehidupan yang dapat menggoncang dan bahkan memporak-porandakan kehidupan jiwanya.

c. Do'a

Do'a adalah permohonan kepada Tuhan.²⁰ Do'a menurut Al-Thiby ialah melahirkan kehinaan dan kerendahan diri dalam keadaan tiada berdaya dan tiada kekuatan dan kemudian menyatakan hajat, keperluan, ketundukan kepada Allah SWT.

Dalam berdo'a ada adab berdoa yang harus kita ketahui dan kita amalkan antara lain yaitu:

- 1) Pada waktu dan tempat yang baik dan mulia, seperti pada hari arafah, bulan Ramadhan, hari jumat, dan sepertiga akhir malam dan pada waktu sahur. Doa-doa tersebut diucapkan dalam kondisi yang sangat tenang, misalnya

¹⁸ Abu Muhammad al-Isfari, *Shalat Solusi Hidupku*, (Surakarta :Shahih, 2014), hlm. 20.

¹⁹ MiftahFaridl, *Dzikir*, (Jakarta: Pt Elex Media Komputindo, 2020), hlm. 34.

²⁰ Budiono, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Bintang Indonesia), hlm. 95.

ketika sujud dalam sholat, sebelum dan sesudah sholat, dan ketika menghadapi musuh Allah termasuk juga setan, dengan menghadap kiblat.

- 2) Membaca doa dengan penuh harap dan khawatir bila tidak diperkenankan. Dalam hal ini, dianjurkan juga agar merendahkan suaranya dan penuh dengan kekhusyukan, serta merasakan keagungan dan kebesaran Allah SWT.
- 3) Doa tersebut dibaca secara berulang-ulang dua atau tiga kali, untuk menunjukkan bahwa itu sangat dibutuhkannya. Selain itu, dianjurkan juga untuk mengangkat kedua belah tangannya dan ditutupi dengan menyapukan kedua belah telapak tangannya di akhir doa.
- 4) Susunan doa biasa dan sederhana, sopan dan tepat mengenai sesuatu yang dipintanya, dan tidak bertele-tele. Lebih diutamakan dalam menggunakan doa-doa yang diajarkan dalam Al-qur'an.
- 5) Mengawali dan mengakhiri doa dengan puji-pujian kepada Allah, dan shalawat atas Nabi.
- 6) Bertaubat diri sebelum berdoa dan menghadapkan diri kepada Allah dengan mensucikan hatinya dari kotoran-kotoran ruhani.

Adapun fadhilah berdoa yaitu menolak qadha, menolak bencana, sebagai perasai, menjadi penangkis dari senjata musuh, dan bagai air yang menyebabkan tumbuhnya tanaman, diharapkan segala dosa kita diampuni, dan bila akan diberi kebaikan agar disegerakan. Kita juga mengharapkan diberi hidayah, ampunan, pertolongan, kenikmatan, kasih sayang dari Allah SWT, dan memohon agar dijauhkan dari kekufuran, kemurkaan, kepapaan, kesesatan, musibah, dan laknat-Nya.²¹

d. Membaca al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab petunjuk bagi manusia, penjelas atas petunjuk tersebut dan sebagai pembeda, sebagai obat dan rahmat serta menjadi *mawidzah*. Al-Qur'an memiliki peran yang strategis dan fungsional bagi kehidupan manusia. Al-Qur'an memberikan kebebasan kepada manusia untuk menjalankan

²¹ Abdullah Gymnastiar, *Doa Ajaran Ilahi Kumpulan Doa dalam Al-Quran beserta Tafsirnya*, (Jakarta: Hikmah, 2008), hlm. 5-8.

fungsinya sebagai hamba Allah dan *Khalifatullah* di muka bumi. Ketika manusia mengalami kesulitan dalam menjalankan fungsinya, maka al-Qur'an dapat dijadikan pilihan manusia untuk mengatasi kesulitan tersebut. Banyak hal yang mungkin dalam hidup sehari-hari kita belum menemukan gagasan atau ide-ide yang dapat memperbaiki hidup, maka al-Qur'an dapat dijadikan sebagai sumber inspirasi kita dalam mengembangkan kehidupan.²²

2. Mengatasi Stres Secara Umum

a. Meditasi

Meditasi merupakan latihan mental untuk memfokuskan kesadaran atau perhatian dengan cara yang nonanalitis yaitu tidak berdasarkan langkah-langkah atau pola pikir tertentu. Meditasi ini dapat dipraktikkan dalam dua kali sehari selama 20 menit. Melalui meditasi ini seseorang dapat meredam atau mereduksi kekalutan emosinya.

b. Relaksasi

Menurut penelitian para ahli, seperti Lezer & Woolfolk, relaksasi dapat mengatasi kekalutan emosional dan mereduksi masalah fisiologis (gangguan atau penyakit fisik). Herbert Benson, seorang ahli Kardiologi di Sekolah Kesehatan Harvard, mengemukakan langkah-langkah relaksasi sebagai berikut:

- 1) Duduklah dengan tenang dalam posisi yang nyaman.
- 2) Tutuplah mata anda.
- 3) Buatlah rileks semua otot-otot anda, mulai dari kaki sampai ke wajah anda.
- 4) Bernapaslah melalui hidung, dan mengeluarkannya melalui mulut. Setelah anda mengeluarkan napas melalui mulut, katakanlah "satu" dan seterusnya secara berulang-ulang. Lakukan relaksasi itu selama 10 sampai 20 menit.²³

c. Pola Hidup Sehat

Menjaga kesehatan dengan makan makanan yang sehat dan teratur, dan tidur yang cukup yaitu selama 7-8 jam dalam semalam. Pola hidup sehat dapat mencegah penyakit fisik dan mental serta meningkatkan kekebalan terhadap stres.

²²*Ibid.*, hlm. 185-186.

²³Syamsu Yusuf, *Op. Cit.*, hlm. 149-152.

d. Olahraga

Olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kekebalan fisik maupun mental serta meningkatkan kekebalan terhadap stres. Misalnya, jalan pagi, lari pagi, senam, renang, dan yang lainnya dilakukan setiap hari atau 2 kali seminggu.²⁴

C. Penutup

Bimbingan konseling adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang untuk menegembangkan potensi individu dalam mengembalikan fitrah manusia sehingga individu tersebut mengetahui kesadaran dalam berbuat baik sesuai syariat islam dengan tujuan terwujudnya keselarasan antara aspek duniawi dan ukhroi dalam diri individu yang harus mampu hidup secara wajar, dapat berdamai dapat berhubungan dengan orang lain secara baik serta dapat melaksanakan ajaran Allah dengan sebaik-baiknya.

Stres merupakan suatu kondisi jiwa seseorang yang merasa dirinya tertekan dan tidak nyaman yang dipengaruhi emosional dan fisik serta perilakunya terlihat tidak sesuai dengan keadaan normal. Stres ini bisa diselesaikan dengan dua cara yaitu dengan secara islami dan secara umum. Penyelesaian stres yang dialami secara Islam yaitu dengan mengerjakan sholat, berdzikir, bacaan al-qur'an dan berdo'a. Penyelesaian stres secara umum diantaranya melakukan meditasi, relaksasi reolahraga, dan pola hidup sehat.

²⁴Dadang Hawari, *Op.Cit.*, hlm. 116-118.

Daftar Pustaka

- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, 2014, Jakarta: RajaGrafindo.
- Prayitno & Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, 2013, Jakarta: Rineka Cipta.
- Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling*, 2010 Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lahmuddin Lubis, *Konseling Islami*, 2007, Jakarta: Hijri Pustaka Utama..
- Istarani & Muhammad Siddik, *Jiwa & Kepribadian Muslim*, 2015 Medan: Larispa.
- Abdul Basit, *Konseling Islam*, 2017 Depok: Kencana..
- Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental*, 2018 Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Iman Soeharto, *Pencegahan & Penyembuhan Penyakit Koroner*, 2004, Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Siswanto, *Kesehatan Mental*, 2007, Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, 2018, Jakarta: Bumi Aksara.
- Namora Lumongga Lubis, *Depresi*, 2016, Jakarta: Kencana.
- Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*, 2014, Yogyakarta: Nuha Media.
- Muzdalifah M Rahman, “Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud”, Dalam *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 2, No. 2. 2016.
- Muhimmatul Hasanah, “Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Ide Islam”, Dalam *Jurnal UmmulQuro*, Volume 13, No. 1, Maret 2019.
- Abu Muhammad al-Isfari, *Shalat Solusi Hidupku*, 2014, Surakarta :Shahih.
- MiftahFaridl, *Dzikir*, 2020, Jakarta: Pt Elex Media Komputindo.
- Budiono, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, 2020, Jakarta: Bintang Indonesia
- Abdullah Gymnastiar, *Doa Ajaran Ilahi Kumpulan Doa dalam Al-Quran beserta Tafsirnya*, 2008, Jakarta: Hikmah