

**PENGGUNAAN METODE *QUR'ANIC HEALING* BAGI PENANGANAN
STRES DALAM BIMBINGAN AGAMA DENGAN
(STUDI KASUS SANTRI PONDOK PESANTREN AL-ASY'ARI
BOJONEGORO)
SKRIPSI**



**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)**

Oleh :

SHOLIKAH

1901016027

**BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**

NOTA PEMBIMBING

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp. : 5 (Lima) Eksemplar
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa naskah skripsi saudara :

Nama : Sholikah
NIM : 1901016027
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jurusan/ Konsentrasi: Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul : **Penanganan Stres Melalui Bimbingan Agama dengan Metode Qur'anic Healing (Studi Kasus Santri Di Pondok Pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro)**

Telah kami setuju dan oleh karenanya kami mohon untuk segera diujikan.

Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 04 juli 2023

Mengetahui

Dosen Pembimbing


Yuli Nurkhanah, S. Ag., M. Hum
NIP: 197101291997032005

LEMBARAN PENGESAHAN

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGUNAAN METODE *QUR'ANIC HEALING* BAGI PENANGANAN STRES DALAM BIMBINGAN AGAMA

(Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Al-asy'ari Bojonegoro)

Disusun Oleh:
Sholikah
1901016027

Telah di pertahankan di depan dewan penguji pada Jum'at, 14 Juli 2023 dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Susunan Dewan Penguji

Ketua Sidang



Dr. Ema Hidavanti, S. Sos., M. S.I
NIP. 198203072007102001

Sekretaris Sidang



Yuli Nurkhasanah, S. Ag, M.Hum
NIP. 197107291997032005

Penguji I



Komarudin, M.Ag
NIP. 196804132000031001

Penguji II



Ulin Nihayah, M.Pd.I
NIP. 198807022018012001

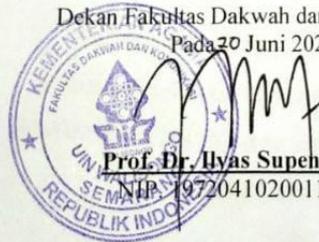
Mengetahui,
Pembimbing



Yuli Nurkhasanah, S. Ag, M.Hum
NIP. 197107291997032005

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Pada 20 Juni 2023



Prof. Dr. Ilyas Supena, M.Ag
NIP. 197204102001121003

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sholikhah

NIM : 1901016027

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa ksripsi yang berjudul "**Penggunaan Metode *Qur'anic Healing* bagi Penanganan Stres dalam Bimbingan Agama Dengan (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro)**" adalah hasil kerja saya sendiri dan didalamnya tidak ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dilembaga lainya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penelitian manapun yang belum/tidak diterbitkan, sumber dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 16 juli 2023



SHOLIKAH

NIM. 1901016027

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dengan rasa syukur penulis haturkan kepada Allah SWT. yang mana telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terlaksanakan dengan lancar. Sholawat seta salam tetap tercurahkan limpahkan kepada baginda Nabi Agung Nabi Muhammad SAW, keluarganya, para sahabatnya dan para pegikutnya yang telah menuntun umat manusia dari jalan jahiliyah menuju jalan yang terang benerang.

Sebuah kebahagiaan bagi penulis, karena tugas dan juga tanggung jawab untuk menyelesaikan studi strata 1 (S1) pada ilmu Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Dapat menyelesaikan dengan baik, dengan judul skripsi: **Penanganan Stres Melalui Bimbingan Agama Dengan Metode *Qur'anic Healing* (Studi Kasus Pada Santri di Pondok Pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro).**

Penulis menyadari tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang, yang telah memimpin lembaga tersebut dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. Ilyas Supena, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Ema Hidayanti, S.Sos, M.S.I., selaku ketua jurusan dan Hj. Widayat Mintarsih, M.pd., selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Walisongo Semarang, yang senantiasa memberikan arahan serta dukungan selama keberlangsungan penyusunan skripsi.
4. Ibu Yuli Nurkhasanah, S. Ag., M.Hum., selaku walidosen dan juga dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah mendidik selama menempuh studi program S1 jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.

6. Seluruh Staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan fasilitas pelayanan surat menyurat dan informasi akademik kepada penulis, sehingga mempermudah penulis dalam mencari referensi terkait penulis.
7. Abah kiyai H. Choirul Anam selaku pengasuh dan juga seluruh jajaran pengurus pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian dan juga memberikan arahan dan pengalaman kepada peneliti.
8. Seluruh santri stres di pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro atas kehangatan dan kerjasamanya selama penelitian.
9. Keluarga besar Resimen Mahasiswa Mahadipa Batalyon 906 "Sapu Jagad" UIN Walisongo Semarang yang telah Memberikan motivasi dan juga dukungan kepada penulis. Semoga beliau-beliau diberikan kesehatan, panjang umur dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
10. keluarga serta Saudara-Saudaraku dan juga teman-teman yang sudah memberikan dukugan dan motivasi kepada penulis
11. Keluarga BPI-A yang selalu memberikan dukungan, semangat dan do'anya kepada penulis.
12. Teman-Teman KKN MIT 14 kelompok 93, Ari, Sinta, Aji, Niar, Reza, Ijayatul, Eka, Izun, Riyan, Rehan, Sabrina, Tira, Kharisma. Yang senantiasa memberikan semangat dan juga motivasi kepada peneliti.
13. Yudha XLIII yang penulis sayangi dan penulis banggakan Tiara, Saelin, Sinta, Ari, Joko, Ryan, Niar, Sabrina, Elsi, Laila, Istiadah, Abi, Toro. Yang senantiasa memberikan dukungan dan membantu selama proses peneliti.

Dengan iringan do'a mudah-mudahan amal baik dari semua pihak yang telah membantu penulis, semoga mendapatkan imbalan dari Allah SWT. selanjutnya penulis menyadari bahwa dalam proses awal sampai akhir penulisan skripsi ini jauh dari sempurna. Maka dengan berat hati penulis menerima masukan yang membangun dari pembaca agar menjadi lebih baik. Semoga skripsi ini bermanfaat di kemudian hari bagi generasi berikutnya, terlebih dapat memberikan

kontribusi dalam menambahkan referensi untuk jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Semarang, 27 juni 2023

Penulis,

A handwritten signature in black ink on a light yellow background. The signature is stylized and appears to read 'Sholikhah'.

SHOLIKAH
NIM. 1901016027

PERSEMBAHAN

Hasil karya ini ku persembahkan:

Sebagai rasa syukurku kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya, memberikan nikmat sehat jasmani dan rohani, dan memberikan akal pikiran agar senantiasa menuntut ilmu.

1. Teruntuk kedua orangtuaku tercinta Ayahanda Sajiman dan Ibunda Sulastri atas pengorbanan, motivasi dan do'a yang selalu menyertaiku. Keluarga, saudara-saudaraku yang senantiasa memberikan semangat, do'a dan juga kasih sayang kepada penulis.
2. Teman kos sabili syahida, dan juga teman berkeluh kesah penulis, Tiara, elsi, indah, Tika, Nisa, Anggita, ayuk, juwita, dan dek ayu, yang membantu melancarkan peneliti.
semoga diberikan kesehatan, panjang umur, dan dilancarkan segala urusan dan dipermudahkan oleh Allah SWT.

MOTTO

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

“Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

(QS. Al Isra: 82)

ABSTRAK

Sholikah, Nim 1901016027. Judul “Penanganan Stres Melalui Bimbingan Agama Dengan Metode *Qur’anic Healing* (Studi Kasus Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Asy’ari Bojonegoro)”.

Bimbingan agama dengan metode *qur’anic healing* merupakan suatu proses yang memberikan dukungan yang terarah dan juga berkesinambungan terhadap santri yang menderita stress agar bisa meningkatkan kemampuan keagamaan yang mereka miliki dengan baik dengan ajaran yang sudah sesuai pada Al-Qur’an dan hadist. Adanya pelaksanaan bimbingan agama dengan metode *qur’anic healing* di pondok pesantren Al-Asy’ari Bojonegoro untuk meningkatkan ingat santri yang menderita stress, dan juga yakin bahwa sesuatu hanyalah milik Allah SWT.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang memakai pendekatan studi kasus. Adapun pengumpulan datanya teknik dengan wawancara, observasi dan dokumentasi dengan sumber data yang diperoleh dari pengasuh, pengurus, dan santri yang menderita stress. Tujuan peneliti yaitu untuk Mengetahui proses penanganan stres dan juga Menganalisis pelaksanaan bimbingan agaman dengan metode *Qur’anic healing* dalam penanganan stres di pondok pesantren Al-asy’ari Bojonegoro.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penanganan stres melalui bimbingan agama dengan menggunakan metode *Qur’anic healing* studi kasus santri pondok pesantren AL-Asy’ari Bojonegoro. Dengan jumlah santri stres yaitu 3 (tiga) orang yang menderita stres dengan indikasi secara fisik yaitu: 1.) Pernafasan yang tersengal-sengal yang timbul dari reaksi stres, dan 2.) Kepala terasa sakit dan merasa mual yang bisa menyebabkan stres karena terjadi ketegangan fisik. Sedangkan secara psikologis yaitu: 1.) Perasaan yang gugup, 2.) Merenung dimana selalu memusatkan dan memikirkan masalahnya, dan 3.) Kehilangan keceriaan, munculnya rasa ketakutan. faktor yang memicu terjadinya stres tersebut diantaranya: Kehilangan orang yang paling dicintai, Masalah ekonomi, Kegagalan dalam mencapai sesuatu dan kehilangan spiritual. dan juga terdapat tahapan-tahapan yaitu: Proses pendekatan awal (melalui observasi atau data infoemasi yang diperoleh dan diterima atau tidaknya), Penerimaan(sudah mendapatkan perawatan/penangaan dan bisa menerima), Bimbingan dan juga penanganan *qur’anic healing*(mendapatkan arahan dan bimbingan serta ketenangan hati dan pikiran), kegiatan(kegiatan yang diadakan disana), dan juga proses terminasi(santri yang sudah sembuh bisa kembali kekeluarganya). Hasil penanganan stres melalui bimbingan agama dengan metode *qur’anic helaing* yaitu memberikan motivasi, memberikan dorongan dan senantiasa selalu mengingatkan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan juga bisa mendapatkan ketenangan hati dan juga pikiran, merasakan berkurangnya perasaan buruk yang selalu menghantuinya selama ini, melaksanakan sholat wajib dan sholat sunah, mengikuti semua kegiatan yang ada dipondok pesantren, bisa mengontrol emosi dan juga pikiran. dalam hal ini memberikan manfaat yang positif secara fisik maupun psikis.

Kata Kunci : Penanganan Stress, Bimbingan Agama, Metode *Qur’anic Healing*

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING	i
LEMBARAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN iii	
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO viii	
ABSTRAK ix	
DAFTAR ISI x	
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	6
C.Tujuan Penelitian	6
D.Manfaat Penelitian	6
1. Secara Teoritis.....	7
2. Secara praktis	7
E.Tinjauan Pustaka	7
F.Metode Penelitian	12
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	12
2. Data dan Sumbernya	13
3. Definisi Konseptual Variabel.....	14
4. Teknik Pengumpulan Data.....	15
5. Teknik Validitas	16
6. Teknik Analisis Data.....	18
G.Sistematika Penulis	19
BAB II	21
A. <i>Qur'anic healing</i>	21
1. Pengertian Qur'anic Healing	21

2.	Indikasi Qur'anic Healing	23
3.	Metode Qur'anic Healing	25
4.	Manfaat Metode <i>Qur'anic Healing</i>	26
B.	Stres	27
1.	Pengertian	27
2.	Indikasi Stres	33
3.	Faktor-Faktor Mempengaruhi Stres	35
C.	Bimbingan Agama	38
1.	Pengertian	38
2.	Tujuan dan Fungsi Bimbingan Agama	39
3.	Metode Bimbingan Agama	41
4.	Asas-Asas Bimbingan Agama	44
5.	Tahap-Tahapan Bimbingan Agama	45
D.	Relevansi Penggunaan Metode <i>Qur'anic Healing</i> bagi Penanganan Stres dalam Bimbingan Agama	46
BAB III	49
A.	Profil pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro	49
1.	Sejarah singkat pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro	49
2.	Visi, Misi, Motto	50
3.	Struktur Pengurus Yang Menangani Santri Penderita Stress	51
4.	Data Santri Yang Menderita Stress Di Pondok Pesantren	51
B.	Penggunaan metode <i>qur'anic healing</i> bagi Penanganan stres dalam bimbingan agama dipondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro	52
1.	Kondisi stres pada santri dipondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro ...	53
2.	Penggunaan metode <i>quranic healing</i> bagi penanganan stres melalui bimbingan agama di pondok pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro	55
a.	Tujuan bimbingan agama melalui metode Qur'anic healing	55
b.	Metode <i>qur'anic healing</i>	63
c.	Manfaat penggunaan metode qur'anic helaing dalam bimbingan agama.	66
BAB IV	72

A. Analisis penggunaan metode <i>qur'anic healing</i> bagi penanganan stres dalam bimbingan agama di Pondok Pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro	72
1. Kondisi stres pada santri di pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro berdasarkan faktor-faktor.	72
2. Penggunaan metode <i>qur'anic healing</i> bagi penanganan stres dalam bimbingan agama	79
3. Tujuan bimbingan agama dengan metode <i>qur'anic healing</i>	83
4. Metode <i>Qur'anic Healing</i>	85
5. Manfaat Penggunaan Metode <i>qur'anic healing</i> bagi Penanganan stres dalam bimbingan agama.....	86
BAB V PENUTUP.....	98
1. Kesimpulan	98
2. Saran-Saran	99
3. Penutup.....	99
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	106
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	111

DAFTAR TABEL

Bagan 3. 1 Stuktur Pengurus	51
Tabel 3. 1 Jumlah santri penderita stres	51
Tabel 3. 2 Proses Penggunaan Metode Qur'anic Healing bagi Penanganan Stres dalam Bimbingan Agama.....	57
Tabel 3. 3 Proses Penggunaan Metode Qur'anic Healing bagi Penanganan Stres dalam Bimbingan Agama.....	59
Tabel 3.4 Proses Penggunaan Metode Qur'anic Healing bagi Penanganan Stres dalam Bimbingan Agama.....	61
Skema 3. 1 model penanganan stres melalui bimbingan agama	68
Skema 3. 2 model penanganan stres melalui bimbingan agama	69
Skema 3. 3 model penanganan stres melalui bimbingan agama.....	70
Skema 3. 4 model penanganan stres melalui bimbingan agama.....	71
Tabel 4 7. Penanganan dan kondisi santri	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia diciptakan dan diturunkan didunia sudah dilengkapi dengan berbagai perangkat dan potensi. baik itu fisik maupun psikisnya, semua yang sudah diciptakan Allah SWT sudah dengan porsinya masing-masing agar manusia bisa mengembangkan diri sebaik mungkin dan juga dapat mengabdikan dan selalu ingat kepada Tuhannya. Dalam kehidupan manusia, baik individu maupun kelompok, sering terjadi penyimpangan dari norma dalam kehidupan mereka. (Nahdhiyyah, 2021: 2) manusia juga sudah diciptakan dengan kesempurnaannya jika dibandingkan dengan makhluk lain, baik itu dari segi agama, sosial psikologi maupun ilmu lainnya. Dimana jika suatu kebutuhan atau dorongan yang ada pada dirinya, berupa pelampiasan yang menyimpang, frustrasi yang berkepanjangan yang bisa mengganggu kesehatan mentalnya.

Setiap manusia pasti memiliki keinginan hidup dengan normal sebagai mana mestinya. Sesuai dengan apa yang diharapkan setiap individu, untuk mencapai harapan tersebut perlu ditunjang oleh kondisi yang memadai, di antaranya psikis maupun fisik dalam keadaan sehat. Hidup sehat menjadi suatu hal yang didambakan oleh setiap orang, namun yang dirasakan saat ini dengan perkembangan sains dan teknologi muncul gangguan penyakit yang beragam, dimana muncul kondisi yang bisa mengakibatkan beban psikologis bukan hanya keluarga, masyarakat yang lebih luas tetapi juga pribadi orang tersebut. Menurut Kartini Kartono, “bahwa tingkah laku maupun sikap seseorang yang dianggap normal dan abnormal tergantung lingkungan kebudayaan tempat tinggal tersebut.”

Stres sebuah fakta dalam kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dihindarkan, dan banyak hal yang tidak diinginkan. akan tetapi beberapa stresor begitu katastrofik (menurunnya fungsi organ tubuh) dan meakutkan sehingga mengakibatkan kerugian terhadap psikologis yang serius. Stres yang traumatik semacam ini juga didefinisikan dalam DSM-IV-TR dimana

sebagai kejadian yang melibatkan kematian dan juga cedera yang serius atau bisa mengancam terhadap diri atau orang lain dan bisa menciptakan sebuah perasaan yang ketakutan, tidak berdayaan dan juga kegerinan yang intens.

Al-Qur'an menerangkan bahwa Allah SWT memerintahkan kepada setiap umatnya untuk menghindari sifat tercela, iri atau dengki yang biasa disebut dalam islam dengan Hasad, dimana orang yang memiliki sifat ini hatinya selalu diliputi dengan perasaan yang buruk. Sebagaimana Firman Allah SWT didalam Al-qur'an Surah Al-Baqara ayat 109 yang berbunyi :

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِن بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا بِحَسَدٍ مِّنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ ۖ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya “ *banyak di Antara Ahli kitab menginginkan sekiranya mereka dapat mengembalikan kamu setelah kamu beriman, menjadi kafir kembali, karena rasa dengki dalam diri mereka setelah kebenaran jelas bagi mereka. Maka maafkanlah dan lapang dadalah sampai Allah memberikan pertintah-Nya. Sungguh Allah Maha kuasa atas segala sesuatu*”.

Ayat tersebut dalam tafsiran kemenag RI menjelaskan bahwa banyak sekali diantara ahli kitab yang, menginginkan sekiranya mereka dapat mengembalikan kamu setelah kamu beriman kepada Allah SWT dan nabi Muhammad SAW, menjadi kafir kembali sebagaimana yang kamu lakukan dahulu, dikarenakan rasa dengki dalam diri mereka. Dimana ayat ini mengandung peringatan kepada orang Islam yang waspada terhadap tipu muslihat yang dilakukan ahli kitab itu, adakalanya dengan jalan yang mengeruhkan ajaran Islam, dan adakalanya dengan jalan menimbulkan keraguan dikalangan umat Islam sendiri. Mereka melakukan tipu muslihat ini karena ada rasa dengki semata, tidak timbul dengan pandangan yang bersih, kedengkian mereka bukanlah karena keraguan terhadap kandungan isi Al-qur'an atau bukan karena dorongan oleh kebenaran yang terdapat dari kitab taurat, tetapi karena dorongan hawa nafsu, penurunan mental dan

kedongkolan hati mereka. Itu menyebabkan mereka masuk kedalam lembah kesesatan dan kebatilan.

Sehat secara mental juga spiritual, terbebas dari penyakit rohani impian setiap orang, karena hanya dengan jiwa sehat seseorang mampu menjalani kehidupan dengan baik. Sedangkan al-Qur'an diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad saw. Sejak diturunkan Al-qur'an Sebagai Telah digunakan Oleh Nabi Muhammad SAW. dan Banyak Pengikutnya Sebagai Penyembuhan Langsung Dengan Membacakannya Kepada orang yang Sakit (Bulbrook, 1984). Dalam metode penyembuhan juga terdapat didalam Al-qur'an firman Allah surah al-isra' ayat 82:

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

Artinya “ Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

Menyempurnakan semua konsep tersebut, muhammad utsman najati menjelaskan bahwa proses belajar menyempurnakan perubahan pikiran, sikap, kebiasaan dan perilaku, “proses belajar menjadi sebuah proses menyempurnakan pemikiran, sikap, kebiasaan, dan perilaku. Dari sana, penderita memperoleh pemikiran yang keliru atau yang menyesatkan dirinya tentang orang lain, kehidupan, problematika yang dihadapi sehingga menimbulkan kegelisahan (muhammad utsman najati, 2005: 444).

Bimbingan agama sebagai usaha yang memberikan bantuan kepada individu yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalani tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni untuk membangkitkan kekuatan iman untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Bimbingan agama juga merupakan suatu proses yang memberikan bantuan kepada seseorang dalam memahami suatu nilai-nilai keagamaan agar bisa menentukan pilihan dan juga menentukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi sesuai dengan ajaran Al-qur'an dan As-sunah dalam mencapai suatu kebahagiaan didunia maupun diakhirat.

Gangguan psikologis psikosomatik seperti : kecemasan, depresi. Dan juga Post traumatic stres disorder (PTSD) ini meningkat dua (2) kali lipat dalam waktu 2 tahun. Kecemasan bisa datang karena adanya mencemaskan orang terdekat atau dirinya sendiri selain gejala kecemasan, juga ada gejala PTSD (Post traumatic stres disorder) atau rasa trauma yang berkepanjangan juga meningkat. PTSD (Post traumatic stres disorder) dialami oleh seseorang dalam kondisi peperangan, pelecehan seksual, terkena bencana atau mengalami kecelakaan. usia 17-29 tahun untuk yang muda dan dewasa. Kemudian yang paling tinggi usia 60 tahun ke atas. Dari data tersebut diketahui rata-rata masyarakat di Indonesia yang mengalami kecemasan sekitar 65 persen, depresi 62 persen dan trauma sampai 70 persen. Sementara di Jatim sekitar 13,3 persen yang mengalami masalah psikologi. Bila gejala cemas itu belum bisa diatasi dengan cara tersebut kemudian timbul rasa gangguan seperti diare, gelisah, panik, takut meninggal, jantung berdebar, napasa sesak, secara berkelanjutan bisa datang ke dokter yang ahli seperti dokter umum, psikiater, atau psikolog.

Penanganan problem psikis santri yang mengalami stres ditangani dengan menggunakan pendekatan keagamaan. Melalui pelayanan bimbingan agama yang ada didalam pondok pesantren. Di pondok pesantren ini memberikan pelayanan bimbingan agama kepada setiap santri yang stres yang sedang menjalani pengobatan dipondok pesantren. dalam hal ini juga bisa ditegaskan bahwa pondok pesantren Al-asy'ari bojonegoro juga memperhatikan segala kesehatan santri baik itu dari segi psikis maupun fisik, pelayanan yang diberikan bukan hanya dari medis saja, karena medis saja tidak cukup harus diimbangi dengan non medis atau sepiritual.

Pondok pesantren al-asy'ari ini menjadi pondok pesantren yang memiliki santri penderita stres karena, Semakin banyak orang yang mengalami stres parah dan tidak bisa mengatasi masalahnya sendiri, dan juga tidak bisa berobat dikarenakan kemiskinan dan juga keterbatasan biaya untuk pengobatan terkadang bisa menjadi alasan mereka dijalan hingga

hidup dari kesan yang layak, Jadi dalam kondisi ini Kiyai H. Choirul Anam sebagai pengasuh pondok pesantren Al-Asy'ari, ada belasan orang dalam yang mengidap stres yang dirawat layaknya manusia normal, serta ada belasan orang dalam kondisi stres yang dirawat dipondok pesantren Al-asy'ari, penerima stres ini dikarenakan problematika psikis yang menimbulkan seperti stres, cemas, takut, rendah diri, marah, ketergantungan yang berlebihan terhadap orang lain. dan juga tidak mampu berpikir secara baik. dimana kondisi santri penderita stres yaitu dikarenakan adanya tekanan, frustrasi, konflik, dan juga krisis (kehilangan orang yang paling dicintai) yang mengakibatkan stres, mereka setiap hari menjalani terapi penyembuhan.

Sebagian orang yang menderita stres mendapatkan pengobatan dipondok pesantren ini, namun obat masih belum bisa mengembalikan kemandirian dan produktivitas orang tersebut. ditengah masyarakat yang mengalami berbagai masalah psikologi pondok pesantren Al-Asy'ary memberikan solusi dalam mendapatkan ketenangan batin dengan bimbingan agama yang diberikan kepada orang dalam kondisi stres. Bimbingan agama yang dilakukan dalam proses penyembuhan orang dalam stres dipondok pesantren Al-Asy'ary adalah dengan menggunakan cara sholat malam, mendengarkan Ngaji Al-qur'an bagi santri yang sudah mulai membaik dan juga menghidupkan murotal dengan niat menengalkan bacaan al-qur'an.

Bimbingan agama salah satu upaya dakwah yang dilakukan oleh pembimbing karena objek dakwah yang meliputi beberapa bidang kehidupan manusia, Sedangkan bentuk dakwah tidak membatasi menggunakan lisan atau tulisan saja tetapi juga bisa menggunakan media lainnya seperti mendengarkan ayat-ayat suci kepada orang-orang dengan tujuan bisa menyejukan hati dan juga fikiran. dakwah adalah upaya untuk merekonstruksi masyarakat yang masih mengandung unsur-unsur kebodohan untuk mrnjadi masyarakat yang islami. (Agus Riyadi, 2021: 2) Peneliti memilih tempat dipondok pesantren al-asy'ari ini salah satunya

pondok pesantren yang terletak didusun ceweng, desa sendangrejo, kecamatan dander, kabupaten bojonegoro yang mana mempunyai keistimewaan salah satunya yaitu merupakan pondok pesantren yang menangani santri yang penderita stres, penelitian yang akan dilakukan juga sesuai dengan bidangnya yang mana peneliti sedang menekuni bimbingan agama, dan juga peneliti mengkaji proses penanganan stres melalui bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* yang ada dipondok pesantren, dan juga pondok pesantren ini bukan hanya santri yang menderita stres saja melainkan ada santri yang normal dan dimana mereka bisa beradaptasi dengan santri yang menderita stres, dimana peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ditempat ini. dengan demikian berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul **PENGUNAAN METODE *QUR'ANIC HEALING* BAGI PENANGANAN STRES DALAM BIMBINGAN AGAMA (STUDI KASUS PADA SANTRI DIPONDOK PESANTREN AL-ASY'ARI BOJONEGORO)**

B. Rumusan Masalah

Dengan melihat pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diambil penelitian adalah :

Bagaimana penggunaan metode *qur'anic healing* bagi penanganan stres dalam bimbingan agama dengan di Pondok Pesantren Al-asy'ari Bojonegoro?

C. Tujuan Penelitian

Untuk Mengetahui proses penggunaan metode *Qur'anic healing* dan juga Menganalisis penggunaan metode *Qur'anic healing* bagi penanganan stress dalam bimbingan agaman dengan dalam penanganan stres di pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini diharapkan mampu menambah serta memperkaya bidang keilmuan baik itu secara teoretis maupun secara praktis diantaranya yaitu:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan juga memberikan sumbagan ilmu pengetahuan dan referensi dalam Ilmu dakwah jurusan bimbingan dan penyuluhan islam. khususnya tentang penanganan stres melalui bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing*.

2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan juga memberikan gambaran dan sumbangan pemikiran bagi seorang konselor, bimbingan agama, dan juga da'i. diharapkan bisa berguna bagi pembimbing untuk meningkatkan peran bimbingan agama dengan menggunakan metode *Qur'anic healing* di pondok pesantre Al-asy'ari.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan suatu aktivitas untuk meninjau atau mengkaji kembali berbagai literatur yang dipublikasikan kembali oleh akademik atau peneliti lainnya sebelum terkait topik yang akan diteliti, baik itu sebelum atau setelah melakukan penelitian, biasanya peneliti diminta untuk menyusun tinjauan pustaka sebagai bagian dari pendahuluan dan laporan penelitian.

Menurut Creswell Tinjauan Pustaka yaitu suatu ringkasan yang tertulis mengenai suatu jurnal, buku dan juga dokumen yang mendeskripsikan teori serta suatu informasi yang telah dikelompokkan secara pustaka, yang sudah ada pada masa lalu maupun masa kini, ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan untuk proposal penelitian. Penulis merangkum beberapa tinjauan pustaka dalam penelitian yang dilakukan untuk mendukung teori penulisan dalam penelitian (Ii, 2010:11).

Berdasarkan peneliti Dengan Judul penanganan stres melalui Bimbingan Agama dengan Metode *Qur'anic Healing* (studi kasus pada santri dipondok pesantren Al-asy'ari bojonegoro), terdapat beberapa

penelitian terdahulu yang terkait dengan judul penelitian yang akan dilakukan ini, hasil-hasil penelitian tersebut antara lain:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Moch Alvandika yahya Jurusan Ilmu psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Tahun 2022. dengan judul “pengaruh efeksi diri dan motivasi kerja terhadap stres kerja perawat rumah sakit nirmala suri sukoharjo” yang bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh efeksi diri terhadap stres kerja perawat rumah sakit nirmala suri sukoharjo, untuk menguji secara empiris pengaruh motivasi kerja terhadap stres kerja perawat rumah sakit nirmala suri sukoharjo, dan juga menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan juga motivasi kerja terhadap stres perawat rumah sakit nirmala suri sukoharjo.

Penelitian ini menjelaskan sebagai seorang perawat memberikan suatu layanan kesehatan, berinteraksi secara langsung dengan pasien. Berdasarkan naiknya pasien dengan waktu terakhir, perawat memiliki stresor yang tinggi karena berhadapan dengan keadaan yang kompleks, sehingga mengalami stres kerja. Jadi peneliti bisa mengetahui pengaruh efikasi dari motivasi kerja terhadap stres kerja perawat rumah sakit nirmala suri sukoharjo.

Penelitian ini juga sejalan dengan apa yang akan dilakukan peneliti yaitu berkaitan dengan stres, namun perbedaannya disini banyak sekali penelitian dengan peneliti yaitu menggunakan Penelitian kuantitatif, dan lebih meneliti pada efikasi diri dan juga motivasi kerja perawat yang dirumah sakit. Sedangkan peneliti yang akan dilakukan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, dan juga lebih memfokuskan pada santri yang mengalami stres dengan menggunakan metode *qur'anic healing*.

Kedua, Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Iqbal jurusan Keperawatan Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun tahun 2018 yang Berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diprogram studi matematika di STKIP PGRI kabupaten pacitan” yang bertujuan

untuk mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di program matematika SKIP PGRI kab. pacitan, mengidentifikasi gangguan tidur yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di program matematika SKIP PGRI kab. pacitan, untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan gangguan tidur pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di program matematika SKIP PGRI kab. pacitan.

Penelitian ini sejalan dengan yang akan dilakukan peneliti yaitu mengenai tingkat stres, Sedangkan penelitian tersebut lebih memfokuskan pada stres mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi. tetapi yang menjadi perbedaannya yaitu peneliti lebih memfokuskan pada santri yang mengalami atau mendirita stres yang terdapat dipondok pesantren melalui bimbingan agama dengan menggunakan metode *qur'anic healing*.

Ketiga, Skripsi yang ditulis oleh Ade Yuliana Budiono jurusan Ilmu psikologi fakultas psikologi dan kesehatan UIN Walisongo semarang pada tahun 2022 yang berjudul “Hubungan beban kerja dan persepsi lingkungan kerja dengan stres kerja pada pekerja wisata dibukit panguk yogyakarta”. Yang bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada pekerja tempat wisata panguk Yogyakarta, untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara persepsi lingkungan dengan stres kerja pada pekerja tempat wisata panguk Yogyakarta, untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara kerja dan beban kerja dengan stres kerja ditempat wisata bukit panguk Yogyakarta.

Penelitian ini menjelaskan hubungan positif antara beban kerja dan stres kerja wisata, dan penelitian ini didapatkan hasil beban kerja, persepsi lingkungan kerja dan stres kerja berada pada tingkatan yang sedang. Semakin tinggi beban kerja akan semakin tinggi stres kerjaa begitu juga sebaliknya. Dengan demikian semua hipotesis bisa diterima.

Penelitian ini hampir sama dengan apa yang akan diteliti oleh peneliti tetapi ada banyak perbedaan yaitu, penelitian ini lebih memfokuskan pada

tingkat stres pekerja ditempat kerja dan juga lingkungan pekerjaan, dan juga tempat dan sasarnya berbeda, metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. sedangkan peneliti lebih memfokuskan pada tingkat stres yang diderita santri yang ada dipondok pesantren dan juga menggunakan bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing*, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif.

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Eni mazidah Jurusan Bimbingan penyuluhan islam Fakultas dakwah dan komunikasi UIN Walisongo Semarang pada tahun 2019. Yang berjudul “Bimbingan rohani islam melalui metode *Qur'anic healing* untuk mengatasi kecemasan pasien gagal ginjal di RSI Sultan Agung Semarang” yang bertujuan untuk mengetahui bagaimanapun bimbingan rohani islam melalui metode *qur'anic healing* untuk mengatasi kecemasan bagi pasien gagal ginjal di RSI Sultan Agung Semarang.

Penelitian ini menjelaskan bahwa bimbingan rohani islam merupakan upaya dakwah yang dilakukan pembimbing rohani dikarenakan objek dakwah yang meliputi segala bidang kehidupan manusia, sedangkan bentuk dakwah tidak membatasi dengan lisan atau tulisan tetapi juga amal nyata yang didapatkan melalui kehidupan sehari-hari, dan petugas kerohanian dirumakit memberikan pelayanan bimbingan rohani islam melalui metode *qur'anic healing* diseluruh sektor rumah sakit, tetapi peneliti lebih memfokuskan pada penderita gagal ginjal yang mengalami problematika psikis.

Penelitian ini sejalan dengan apa yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan metode *qur'anic healing*, namun perbedaannya disini yaitu peneliti menggunakan bimbingan rohani islam sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan bimbingan agama dan juga sasarnya berbeda peneliti memfokuskan pada pasien yang menderita gagal ginjal sedangkan yang dilakukan peneliti pada stres santri di pondok pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro.

Kelima, skripsi yang ditulis oleh Naimatul Mardiyah jurusan Bimbingan dan Konseling Islam fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan ampel surabaya yang berjudul “penerapan *qur’anic healing* dalam mengatasi kecemasan akan kematian pada seorang lansia dipanti tresna werdha hargo dedali surabaya” yang bertujuan untuk mengetahui proses penerapan *qur’anic healing* dalam mengatasi kecemasan akan kematian pada seorang lansia di panti tresna wedha hargo dedali surabaya dan juga untuk mengetahui hasil penerapan *qur’anic healing* dalam mengatasi kecemasan akan kematian pada lansia di panti tresna wedha hargo dedali surabaya.

Penelitian ini menjelaskan tentang penyembuhna dalam mengatasi kecemasan akan kematian lansia yaitu, dengan siraman rohani seperti membaca Al-qur’an, mengkaji kajian dan kandungan ayat Al-qur’an tentang kematian dan menjelaskan makna kematian. Peneliti fokus bahwa masa lanjut usia akan kecemasan yang dirasakan ini suatu kewajaran yang perlu diatasi dengan ketenangan.

Penelitian ini sejalan dengan yang akan dilakukan peneliti yaitu sama-sama menggunakan metode *qur’anic healing* namun perbedaanya yaitu memefokuskan dan juga sasaranya berbeda sedangkan peniliti memfokuskan pada kecemasan akan kematian pada lansia seangkan yang akan dilakukan peneliti yaitu lebih memfokuskan pada bimbingan agama dengan menggunakan metode *qur’anic healing* bagi stres dengan studi kasus pada santri dipondok pesantren Al-asy’ari bojonegoro.

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian terdahulu bisa ditemukan adanya beberapa persamaan tema tentang penanganan stres melalui bimbingan agama dengan metode *qur’anic healing* yang ada dipondok pesantren Al-asy’ari dan juga metode penelitiannya menggunakan kualitatif kenapa peneliti lebih memilih metode penelitian ini karena lebih efektif dan juga bisa meninjau, melihat, berinteraksi dan menganalisis langsung ditempat penelitian. Tetapi dalam hal ini peneliti lebih menekankan pada bagaimana penanganan stres dengan bimbingan agama

menggunakan metode *qur'anic healing* di pondok pesantren Al-asy'ari bojonegoro. Yang membedakan dalam penelitian ini yaitu metode yang digunakan penelitian yang terdahulu terdapat pada study kasusnya. penelitian ini secara spesifik mengkaji tentang penanganan stres melalui bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* dipondok pesantren al-asy'ari bojonegoro.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini Menggunakan Metode Kualitatif bertujuan untuk Mendapatkan Sebuah Pemahaman yang Mendasar Melalui Pengalaman dari peneliti yang mana langsung berproses, dan juga Melibatkan Peneliti Sehingga akan Memahami Kondisi Suatu Konteks dengan Pendeskripsian Secara Rinci dan juga Secara Mendalam Mengenai Kondisi dalam suatu konteks yang dialami (Mu'tamiroh, 2018). Jenis sumber data yang digunakan yaitu sumber data primer atau sumber yang didapatkan langsung dari lapangan, dan juga sumber data sekunder atau sumber yang didapatkan dari bacaan (basrowi & suwandi 2008:2).

Menurut(Moleong, 2013: 4), penelitian kualitatif merupakan suatu prosedur yang terdapat di dalam penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata yang tertulis atau lisan dari orang-orang dan juga perilaku yang diamati.

Menurut Sugiono, metode penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berdasarkan pada suatu filsafat yang digunakan untuk meneliti sebuah objek alamiah, dimana penelitian sebagai suatu kunci instrumentasi, dan juga teknik pengumpulan data yang digunakan secara triangulasi, dan analisis data yang bersifat induktif dan hasil penelitiannya lebih menekankan suatu makna.

Pada penelitian ini bertujuan untuk bisa memperoleh suatu fakta yang berdasarkan data yang diperoleh, yaitu tentang penanganan stres melalui bimbingan agama. Jadi peneliti ini menggunakan pendekatan

penelitian studi kasus sama dengan hasil yang diperoleh peneliti juga menggambarkan atau memaparkan penanganan stres melalui bimbingan agama dengan metode *Qur'anic healing*.

2. Data dan Sumbernya

Sumber data dalam penelitian kualitatif adalah sebuah tindakan, dan kata-kata Menurut (Moleong, 2013: 157) Sumber data didalam penelitian dibagi menjadi dua, diantaranya yaitu : sumber data primer dan sumber data sekunder. sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan pengumpulan data. Sedangkan sumber data sekunder yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpulan data yang diperoleh dari pihak lain. sedangkan menurut Menurut (Sugiyono 2012: 62) data dan juga sumbernya dibagi menjadi dua yaitu:

a. Data Primer

Menurut (Sugiyono 2012: 62) data primer data yang langsung memberikan data pada pengumpulan data. Data yang diperoleh langsung dari tempat penelitian tersebut, jadi sumber data dari dua pendapat itu dapat disimpulkan bawa sumber data primer dalam penelitian ini adalah ketua yayasan, petugas atau pengurus, penderita stres yang sudah mulai membaik dan juga sudah mampu mengikuti bimbingan agama, serta keluarga dari pihak santri

b. Data Skunder

Menerut (Sugiono, 2012: 62) merupakan data primer yang sudah diolah lebih lanjut dan disajikan baik itu pihak pengumpul data primer oleh pihak lain. Data skunder yang didapatkan dari penyusunan skripsi ini berupa data yang sudah diperoleh dari beberapa sumber yang berkaitan dapat melalui buku-buku, literatur, artikel yang dudapat dari website, dan juga jurnal maupun sumber lainnya yang berkaitan dengan peneliti dan juga mampu mempertanggungjawabkan.

Sumber data sekunder menurut Sugiyono, merupakan suatu data yang diperoleh tidak langsung tetapi dapat memberikan data peneliti. Misalnya itu melalui dokumen atau orang lain. Dari dua pendapat tersebut mengenai sumber data sekunder yang memberikan data peneliti. Data sekunder dapat berupa sebuah foto, buku-buku, jurnal, artikel yang terkait dengan kepenulisan judul skripsi penanganan stres melalui bimbingan agama dengan menggunakan metode *qur'anic healing*.

3. Definisi Konseptual Variabel

Pada variabel ini kontruk yang mana sifat-sifatnya sudah diberikan nilai pada bentuk atau pada sebuah konsep yang mempunyai dua nilai atau lebih, nilai suatu variabel dapat dinyatakan dengan angka atau kata-kata. Adapun variabel disini ada tiga yaitu:

a. Stres

Stres adalah suatu gangguan jiwa yang disebabkan oleh tidak mampuan seseorang untuk mengatasi konflik dalam dirinya, tidak terpenuhinya kebutuhan hidupnya, perasaan kurang diperhatikan dan juga perasaan yang rendah diri. Dimana ketiak seimbagan diri atau jiwa dan juga realitas dalam kehidupan setiap hari dan juga tidak bisa dihindari. dianggap sebagai kejadian atau perubahan negatif yang bisa menimbulkan stres, contohnya: kehilangan orang yang dicintai, sakit, cedera, putus cinta. Perubahan ini bisa mengacu pada timbulnya stres.

b. Bimbingan agama dan *Qur'anic healing*

Bimbingan agama merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang dalam memahami nilai keagamaan agar bisa menentukan pilihan serta menemukan jalan keluar dari permasalahan yang ada sesuai dengan Al-Quran dan As-sunah untuk mencapai kebahagiaan di dunia maupun akhirat.

Qur'anic healing merupakan suatu metode pengobatan dengan menggunakan spiritual tradisional dari Al-qur'an. Dengan cara mendengarkan atau membaca Al-quran untuk mengatasi permasalahan psikis maupun fisik seseorang.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis yang digunakan dalam penelitian ini, dapat dilakukan dengan menggunakan Teknik sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang, dimana melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang dengan mengajukan suatu pertanyaan-pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu (Mulyana, 2010: 180).

Teknik wawancara ini digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang ada dilapangan dengan cara tanya jawab, baik secara tatap muka maupun melalui telepon, pengasuh, pengurus dan santri stress yang ada di pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro. Data yang akan digali dengan penanganan stress melalui bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing*.

2. Metode Observasi

Menurut (Sugiono, 2012: 63) Observasi atau pengamatan sebagai perhatian yang berfokus terhadap kejadian, gejala atau sesuatu dengan maksud menafsirkannya, dengan mengungkapkan faktor penyebabnya dan menemukan kaidah-kaidah yang mengaturnya.

Pada observasi ini peneliti untuk mendapatkan data dengan mengamati langsung keadaan santri di pondok pesantren. data yang diperoleh dapat berupa informasi tentang hasil penanganan stres melalui bimbingan agama dengan

metode *qur'anic healing* di pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro.

3. Dokumentasi

Menurut (Sugiono, 2012: 82) Dokumentasi ini merupakan suatu catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dimana dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi berupa tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, biografi dan lain-lain. dokumentasi yang berupa karya berupa misalnya karya seni, patung, film, gambar dan lain-lain. dokumentasi yang berupa gambar misalnya, gambar hidup, foto, sketsa dan lain-lain. metode untuk mencari data mengenai hal atau variabel yang berupa catatan-catatan, buku, laporan kegiatan, foto maupun artikel lainnya.

Dokumentasi yang digunakan peneliti guna mendapatkan bukti nyata yang berupa foto, gambar dan keterangan berupa data santri agar dapat membantu pengumpulan data peneliti.

5. Teknik Validitas

Pada proses penelitian ini maka membutuhkan sebuah alat ukur atau biasa disebut dengan teknik validitas, dalam penelitian kualitatif suatu temuan peneliti dianggap *reliable* (sahih), jika hasilnya tetap, *konsisten* atau *istiqomah*. Supaya hal ini bisa terlaksana, maka peneliti menggunakan triangulasi (menggabungkan terknik data) (Hikmah, 2014: 91). Validitas dalam kualitatif juga merupakan ketepatan data yang terjadi pada objek penelitian yang dilakukan sesuai dengan yang dilaporkan oleh peneliti.

Triangulasi adalah sebuah teknik pemeriksaan data dan juga memanfaatkan sesuatu lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan

atau sebagai perbandingan terhadap data menurut (Sugiyono 2014: 91) pemeriksaan keabsahan suatu data diantaranya yaitu:

1. Trigulasi sumber

Cara menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh dari berbagai sumber. Pada penelitian ini, menguji kredibilitas data tentang penanganan stres dengan pendekatan agama dan juga dengan metode *qur'anic healing*, maka pengumpul data dan juga penguji data yang dilakukan dipondok pesantren Al-Asy'ari yang dibimbing. Data dari beberapa sumber tidak bisa disama ratakan seperti penelitian kualitatif, karena lebih dideskripsikan, dikategorisasikan, dan selanjutnya data yang sudah dianalisis oleh peneliti bisa menghasilkan suatu kesimpulan.

2. Trigulasi Teknik

Cara untuk menguji kredibilitas dengan cara mengecek data. Dimana data yang sudah diperoleh dari hasil wawancara, kemudian dicek dengan observasi dokumentasi. Dalam teknik ini menghasilkan data yang berbeda maka peneliti harus melakukan diskusi lebih lanjut pada sumber data yang bersangkutan, dengan tujuan bisa memastikan data yang dianggap benar dan valid atau mungkin semuanya benar, dikarenakan dalam suatu sudut pandang masing-masing.

Berdasarkan pada penjelasan diatas dari beberapa pendapat, maka bisa disimpulkan bahwa penulis akan menggunakan teknik trigulasi sumber dan trigulasi teknik, dimana trigulasi sumber ini untuk memperoleh suatu data yang dihasilkan dari teknik trigulasi sumber mencakup data

yang berasal dari sumber yang meliputi narasumber, media yang terkait. Sedangkan triangulasi teknik yaitu menghasilkan suatu data yang benar dan valid dari data yang sudah diperoleh dari wawancara, observasi dan juga dokumentasi. Maka bisa mendapatkan kesimpulan yang lebih valid dan juga lengkap dalam mendapatkan data dari sumber data primer maupun dari sumber data sekunder.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan pengumpulan data berlangsung dan setelah pengumpulan data dalam waktu tertentu. Teknik analisis data merupakan suatu proses untuk mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan juga dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data dalam satuan, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan juga yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun oleh orang lain (Sugiyono, 2011:244).

Teknik analisis data pada penelitian ini dimulai dari pengumpulan data sampai pada setelah pengumpulan data yang dibutuhkan. Pada proses analisis data tersebut ada beberapa tahapan diantaranya yaitu:

a. Reduksi data

Merupakan suatu cara merangkum atau meringkas, memilih hal-hal yang pokok dan memfokuskan kepada hal-hal yang penting sesuai dengan permasalahan yang diteliti. dalam reduksi data peneliti harus selalu berorientasi pada tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti. Berupa penemuan yang baru sehingga merupakan proses berpikir sensitif dan juga membutuhkan wawasan yang sangak luas dan mendalam.

b. Penyajian data

Penyajian data ini penelitian dalam bentuk uraian yang singkat atau teks yang mana bersifat narasi dan juga bentuk penyajian data yang lain sesuai dengan datanya.

c. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Penarikan kesimpulan dan juga verifikasi ini yang disandarkan pada data dan bukti yang sangat valid dan konsisten sehingga bisa menarik suatu kesimpulan yang diambil dari kredibel.

Berdasarkan data yang diperlukan untuk menjawab suatu pertanyaan, maka analisis data yang dilakukan oleh peneliti yaitu merangkum hal-hal yang penting serta mencari suatu tema, reduksi, penyajian data yang singkat atau teks yang bersifat narasi, kemudian penarikan kesimpulan dan juga verifikasi yang mana berkaitan dengan hasil penelitian.

G. Sistematika Penulis

Sistematika penulisan skripsi digunakan dalam mempermudah penelitian sistnb matis dan konsisten dari isis skripsi. hal ini bertujuan untuk menunjukkan totalitas yang utuh dari sebuah skripsi. sistematika skripsi disusun dalam menghindari terjadinya pembahasan yang sia-sia dalam setiap bab. oleh karena itu, peneliti mengemukakan sistematika penulisan skripsi yang secara keseluruhan terbagi menjadi empat bab.

BAB I: Berisikan tentang Pendahuluan, yang meliputi Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan penelitian, Manfaat penelitian, Tinjauan Pustaka, Metode penelitian, dan sistematika Penulis.

BAB II: Berisi tentang landasan teori yang Meliputi *Qur'anic Healing*, bimbingan agama dan Stres. Dalam bab ini dipaparkan yang pertama, tentang *Qur'anic healing* yang meliputi Pengertian *qur'anic healing*, Indikasi *qur'anic healing*, Metode Terapi *Qur'anic healing*, dan

Manfaat *Qur'anic healing*. Kedua berisi tentang Bimbingan Agama dan stres yang pertama meliputi: pengertian bimbingan agama, Tujuan dan fungsi bimbingan agama, Metode bimbingan agama, Asas-Asas bimbingan agama, dan Tahap-Tahapan bimbingan agama, yang kedua tentang Pengertian stres, Indikasi stres, Faktor-Faktor stres, dan tahap-tahap stres.

BAB III: Berisi tentang data hasil penelitian, dalam bab ini dipaparkan beberapa sub bab. Pertama, tentang profil Pondok Pesantren al-asy'ari santri penyandang stres, yang meliputi Visi, Misi, Struktur Organisasi, data santri. Sub Bab kedua penggunaan metode *qur'anic healing* bagi penanganan stres dalam agama di pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro, kondisi santri, pelaksanaan bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing*, metode *qur'anic healing*, dan Manfaat bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing*.

BAB IV: Berisi tentang analisis masalah. Dalam bab ini dipaparkan yang berisi tentang analisis penggunaan metode *qur'anic healing* bagi penanganan stres dalam bimbingan agama di pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro.

BAB V: Merupakan Penutup yang mencakup, kesimpulan, saran-saran, dan kata penutup kemudian disertai dengan daftar kepustakaan, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat pendidikan peneliti.

BAB II

PENGUNAAN METODE *QUR'ANIC HEALING* BAGI PENANGANAN STRES DALAM BIMBINGAN AGAMA

A. *Qur'anic healing*

1. Pengertian Qur'anic Healing

Kata *Qur'anic* berasal dari bahasa arab yang berarti “bacaan” atau “sesuatu yang dibaca berulang” kata Al-qur'an adalah bentuk kata benda (masdar) dari kata kerja qara'a yang artinya membaca. *Qur'anic Healing* adalah teknik penyembuhan yang dilakukan tidak hanya dengan membaca semata, sebuah media yang penyembuhan ini dilakukan karena bentuk kecintaan dengan Al-qur'an, dimana seseorang yang mampu menggambarkan kepribaiannya, dimana kepribadian yang mampu menjadi refrensi untuk menjadi manusia yang beradab pada Al-qur'an. Dimana jika dihubungkan antara *quranic* tersebut dalam tahapan *healing*.

Qur'anic merupakan suatu kalam Allah SWT, yang mana berisi suatu ajaran, aqidah dan sebagainya. Al-qur'an memiliki beberapa mukjizat yang nyata “kemukjizatan Al-qur'an bersifat Aqli atau dapat dicerna oleh akal pikiran manusia.” Apabila Al-qur'an digunakan sebagai perantara pengobatan dalam islam sesuai dengan syari'ah itu sangat dibenarkan karena disetiap ayat didalamnya memiliki banyak faedah dan Asyifa bagi pembacanya dengan diringi keyakinan terhadap Allah SWT.

Healing berasal dari kata *heal* yang berarti menyembuhkan, menyetatkan, memulihkan. Hedangkan *healing* yaitu kata kerja yang memiliki arti peyembuhan. Dari kata ini maka *healing* adalah sebuah penyembuhan yang mempunyai keahlian khusus dalam pengobatan.

Qur'anic healing yaitu suatu metode pengobatan dengan menggunakan spiritual tradisional dari Al-qur'an. (*Quranic_healingmedicineandlaw.*, n.d.). Secara epistimologi ada

beberapa pengertian mengenai Qur'anic healing merupakan segala sesuatu (berbagai macam bala', bencana dan penyakit, baik itu psikis maupun fisik) yang mana bisa membahayakan diri manusia dengan berpegang teguh pada Al-Qur'an dan Sunnah.

Menurut terminologi terdapat beberapa pengertian mengenai *Qur'anic healing*. Dari ayat Al-qur'an yang dibacakan kepada orang yang sakit dengan ditambahkan dengan do'a ma'tsurah, yang mana diulang beberapa kali sehingga terjadi kesembuhan atas Izin Allah SWT. Hal ini penyembuhan dapat dilakukan salah satunya dengan metode menggunakan Al-qur'an, sebagaimana Firman Allah SWT dalam suah yunus ayat : 57 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْوِينُ مَوْعِظَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Menurut Syekh Abdurrahman Al-sa'di bahwa frasa “penyembuhan bagi penyakit (yang berada dalam dada) didalam ayat ini menjelaskan bahwa Al-qur'an bisa menyembuhkan bermacam penyakit yang seringkali bersarang dalam hati manusia, berupa penyakit syahwat, keraguan, kegelisahan, keresahan, juga amarah dan kebencian. Karena Al-qur'an mengandung makna atau nasehat, kabar gembira, peringatan, janji, dan juga sebuah ancaman yang mana bisa melahirkan rasa takut dan harap dalam diri seorang hamba yang senantiasa membacanya, memperhatikan, dan memahami makna Al-qur'an. Selalu akan dipenuhi rasa keinginan untuk melakukan kebaikan dan menjauhin segala keburukan, kejahatan dan kesesatan.

Menurut Syamsul Haq Al-azhim Abadi mengatakan bahwa *Qur'anic healing* adalah memohon perlindungan atau memohon

kesembuhan dengan do'a dan bacaan-bacaan mulia. Sejak diturunkan Al-qur'an sebagai telah digunakan oleh Nabi Muhammad SAW dan banyak pengikutnya sebagai penyembuhan langsung dengan membacanya kepada orang yang sakit (Bulbrook, 1984:26-29). Al-Qur'an menjadi terapi mengubah kecenderungan dan tingkah laku manusia, memberi petunjuk, mengubah kesesatan dan kebodohan, mengarahkan manusia ke jalan yang lebih baik, dan membekali mereka dengan pikiran baru tentang tabiat dan misi dalam kehidupan, nilai, moral dan ideal kehidupan yang baru(Mas'udi, 2017:133).

Muhammad Utsman Najati menjelaskan bahwa proses belajar menyempurnakan perubahan pikiran, sikap, kebiasaan dan perilaku, "Proses belajar merupakan proses menyempurnakan pemikiran, sikap, kebiasaan, dan perilaku. Dari sana, penderita memperoleh pemikiran yang keliru atau yang menyesatkan dirinya, tentang orang lain, kehidupan dan problematika yang dihadapi sehingga menimbulkan (Muhammad Utsman Najati, 2005: 444).

Penyembuhan dalam hal ini menggunakan metode *Qur'anic healing* karena merupakan sebuah penyembuhan dengan menggunakan energi dari Al-qur'an dimana dengan membaca do'a yang sudah ada atau ayat Al-qur'an. Do'a merupakan bagian dari dzikir yang mana berarti sebagai permohonan hamba kepada tuhanya.(Wiradisuri: 2012)

Berberapa penjelasan dari pendapat diatas bisa disimpulkan bahwa pengertian dari *Qur'anic healing* yaitu merupakan terapi pengobatan yang melalui Al-qur'an dengan cara mendengarkan atau membaca Al-qur'an untuk menangani permasalahan psikis maupun fisik.

2. Indikasi Qur'anic Healing

Proses yang menghadap kepada sang pencipta adalah dengan niat bertaubat dan memohon pengampunan segala dosa-dosanya.

Dalam hal ini ada beberapa tahapan dan poin tersendiri dalam mencapai tujuan kepada Allah SWT. salah satunya dengan menggunakan Al-qur'an, merenungi dan juga menghayati kandungan dan makna Al-qur'an, kandungan-kandungan pokoknya. Dalam proses ini ada beberapa indikasi yang perlu diperhatikan untuk mencapai suatu tujuan pelaksanaan *Qur'anic healing* yaitu:

- 1) Terapi penyembuhan qur'ani menggunakan kalam Allah SWT (ayat Al-qur'an, nama-nama dan sifat-sifatNya, atau berupa do'a yang diriwayatkan dari Nabi SAW)
- 2) Al-qur'an sebagai metode pengobatan baik itu dalam pengobatan psikis maupun fisik.
- 3) Pengobatan atau penyembuhan yang menggunakan do'a-do'a dan juga dzikir sesuai ajaraNya.
- 4) Menggunakan bahasa arab yang fasih (mudah difahami).
- 5) Meyakini bahwa penyembuhan ini memberikann sebuah efek tersendiri, menjadi jalan dan perantara pemberian dzat kesembuhan dari Allah SWT.
- 6) Terapi yang tidak dilakukan oleh dukun atau para normal.
- 7) Pengobatan atau penyembuhan yang menggunakan qur'ani tidak dilakukan dengan cara yang dilarang olehNya. Misalnya, dalam kondisi junub (berhadats besar), atau memerintahkan pasien dalam kondisi junub.
- 8) *Qur'anic healing* sebagai penunjang pengobatan medis.
- 9) Kalimat atau bacaan-bacaan yang tidak mengandung Ungkapan atau simbolyang diharamkan.

Sebagaimana dijelaskan diatas dalam proses *qur'anic healing* dilakukan dengan niat untuk menyembuhkan serta kunci keikhlasan kepada Allah SWT, dengan menggunakan ayat suci Al-qur'an dan do'a - do'a sesuai ajaran-Nya. Misalnya, terdapat bukan dalam pengobatan Al-qur'an, ketika ada orang yang terkena penyakit lalu membaca atau mendengarkan ayat Al-qur'an dengan

ikhlas karena Allah SWT, dan dalam kondisi yang konsentrasi dan berharap yang besar untuk penyembuhannya, maka getaran suara lantunan orang yang membaca atau mendengarkan Al-qur'an akan lebih berpengaruh dibandingkan orang yang tidak pernah melakukan atau tidak pernah merasakan hal ini.

3. Metode Qur'anic Healing

Metode dalam pengertian adalah "jalan yang harus dilalui" untuk mencapai suatu tujuan, karena kata metode berasal dari dua suku kata yaitu dari kata "meta" yang berarti melalui dan "hedos" yang berarti jalan atau tujuan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, "metode" adalah "cara yang teratur dan terpikir baik untuk mencapai maksud". Namun disimpulkan yaitu segala sasaran yang digunakan untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan.

Menurut Basri (2005: 17) mengenai metode *Qur'anic healing* yaitu terdapat beberapa hal yang mana perlu dilakukan oleh terapis maupun pasien itu sendiri dimana dalam pelaksanaannya. Yaitu:

- 1) Pasien mendengarkan lantunan ayat suci Al-qur'an.
- 2) Petugas meminta pasien untuk mendengarkan Al-qur'an.
- 3) Petugas membacakan ayat Al-qur'an.
- 4) Petugas memutar lantunan ayat suci Al-qur'an menggunakan audio atau spiker.

Dengan demikian, dalam penerapan terapi penyembuhan qur'ani tersebut terdapat hal yang perlu diperhatikan oleh terapis maupun pasien, baik syarat terapi, maupun proses pelaksanaan *qur'anic healing* yang mencakup bacaan dan doa.

Beberapa Keistimewaan metode *Qur'anic healing* yaitu:

- 1) Mengubungkan orang sakit dengan Allah SWT. dengan cara menyuruh untuk memelihara ketaatan dan juga menjauhi larangannya serta bertaqarrub yang mana bisa menghilangkan rasa gundah dan penyembuhan dari segala

macam penyakit dengan cara ini maka seseorang bisa mengobati penyakit batin dan lahiriyahnya.

- 2) Menerima imbalan apapun karena ini dilakukan sebagai bentuk dakwah dan juga menebarkan toleransi saling tolong-menolong.
- 3) Senantiasa berkomitmen pada hadist Rosullulah SAW. agar dijauhkan dari segala penyimpangan.

4. Manfaat Metode *Qur'anic Healing*

Menurut Qardhawi (1999:230) penyembuhan didalam Al-qur'an (*qur'anic healing*) membawa manfaat positif bagi setiap umat manusia, yakni rasa positif dalam membaca dan juga mendengarkan Al-qur'an. Dimana Al-Qur'an mempunyai pengaruh yang mengagumkan bagi hati manusia, hal itu diakui oleh semua orang yang mendengarkannya, baik muslim maupun Non-Muslim. Oleh karena itu, Amin menjelaskan (Ridwan, 2018:105) bahwa manfaat membaca dan mendengarkan al-Qur'an dapat membawa ketenangan dan ketentraman batin, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan jiwa. Al-laahim, mengungkapkan pengaruh menonton, membaca dan mendengarkan bacaan Al-qur'an, memiliki tujuan dan sikap yang positif. Adapun manfaat dan juga keunggulannya yaitu:

- 1) Menyatunya hati dan pikiran ketika membaca atau mendengarkan Al-qur'an dan Hadist.
- 2) Dapat mengurangi kecemasan saat mendengarkan bacaan Al-qur'an karena melibatkan sikap yang positif.
- 3) Merasakan getaran didalam hati memanggil nama Allah SWT. dan takut akan-Nya, diikuti dengan harapan dan ketenangan dalam hidup.
- 4) Kuatkan keimanan dengan membaca ayat Al-qur'an. Peningkatan iman dan keyakinan akan kebenaran janji dan acaman Allah SWT, dan dengan itu kemampuan untuk menjadi taat.

- 5) Akan merasa bahagia dan beruntung karena menjalani kehidupan yang damai dengan keimanan kepada Allah SWT. hati dan pikiran menjadi lebih tenang dan bahagia.
- 6) Pembacaan ayat suci Al-qur'an yang dibacakan oleh manusia boleh mengandung bunyi, dimana bunyi merupakan salah satu alat yang dapat menjadi obat.
- 7) Apakah atas izin Allah SWT dapat menyembuhkan penyakit diantaranya: stres, gangguan mental, skizofrenia, kanker, kelumpuhan, penyakit kulit dan juga semua penyakit kronis, sakit lemah rahim dan kemandulan, gangguan pendengaran, bencana, cacat lahir dan kelainan bentuk penyakit disebabkan oleh sihir. Hasad dan gangguan makhluk halus.

Berdasarkan pendapat di atas, manfaat *qur'anic healing* adalah memberikan efek positif bagi setiap umat manusia. Antara lain juga dapat mengurangi depresi dan stres, menghilangkan kesedihan, mendapatkan ketenangan pikiran, dan juga membantu menghilangkan penyakit.

B. Stres

1. Pengertian

a. Stres

Stres berasal dari istilah latin *stingere* yaitu ketegangan dan tekanan. Stres juga merupakan suatu setimulus atau situasi yang menimbulkan *distres* dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada diri seseorang (Lastrari:2015). Istilah stres juga digunakan dalam literatur ilmiah dengan cara yang samar dan konsisten dan jarang didefinisikan. Istilah ini juga bisa berdampak pada stimulus, respon terhadap stimulus, atau juga konsekuensi fisiologis dan juga respon tersebut. Stres atau pengalaman hidup yang penuh tekanan, atau sebagai keadaan yang mengancam tujuan utama termasuk itu

pemeliharaan integritas fisik seseorang (stresor fisik) atau juga kesejahteraan pada psikologis seseorang (stresor psikologi).

Menurut (Djamiludin Ancok:2007:93) stres adalah suatu gangguan jiwa yang disebabkan oleh tidak mampunya seseorang untuk mengatasi konflik dalam dirinya, tidak terpenuhinya kebutuhan hidupnya, perasaan kurang diperhatikan dan juga perasaan yang rendah diri. ketika keseimbangan diri atau jiwa dan juga realitas dalam kehidupan setiap hari dan juga tidak bisa dihindari. dianggap sebagai kejadian atau perubahan negatif yang bisa menimbulkan stres, contohnya: kehilangan orang yang dicintai, sakit, cedera, putus cinta. Perubahan ini bisa mengacu pada timbulnya stres.

Menurut (Qamar et al., 2022: 4) stres yaitu yang dirasakan pikiran atau perasaan yang dimiliki seseorang, stres pada titik tertentu sesuai dengan jadwal atau sepanjang kerangka waktu tertentu. Dirasakan stres mengabungkan perasaan tentang keliruan dan eksentrik kehidupan seseorang, bahwa seberapa sering seseorang mengatasi kesulitan, seberapa banyak variasi yang terjadi dalam kehidupan seseorang, dan percaya pada ketemampuan atau kemampuan seseorang untuk menangani problem yang sedang dihadapi.

Stres menurut (Thomas f.:2013:225) adalah sebuah fakta dalam kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dihindarkan, dan banyak hal yang tidak diinginkan akan tetapi beberapa stresor begitu katastrofik (menurunnya fungsi organ tubuh) dan meakutkan sehingga mengakibatkan kerugian terhadap psikologis yang serius. Stres yang traumatik semacam ini juga didefinisikan dalam DSM-IV-TR dimana sebagai kejadian yang melibatkan kematian dan juga cedera yang serius atau bisa mengancam terhadap diri atau orang lain dan bisa menciptakan sebuah perasaan yang ketakutan, tidak berdayaan dan juga kegeringan yang intens.

Kesimpulan dari beberapa pendapat diatas bahwa stres yaitu suatu tekanan dan ketegangan yang ada pada diri seseorang yang bisa membahayakan kondisi fisik dan juga psikis seseorang.

b. Coping stres

Menurut (Herdian, dkk, 2020: 73) Coping merupakan dimana seseorang mencoba untuk mengelola perbedaan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mengoreksi atau menguasai suatu masalah, serta membantu mengubah persepsinya mengenai tidaksesuaian, toleransi atau penerimaan ancaman atau hal yang membahayakan, atau melarikan diri untuk menghindari masalah atau situasi.

Stres merupakan suatu gangguan pada mental seseorang akibat suatu tekanan. Tekanan itu muncul karena hasil dari suatu kegagalan dalam hidup seseorang yang belum bisa terpenuhi. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. Menurut (Rasmun, 2004: 9) merupakan suatu respon pada tubuh yang tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu, imana suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dihindari. Stress itu bisa memberikan dampak pada diri seseorang baik itu yang berhubungan dengan fisik, psikologis, intelektual, sosial maupun spiritual.

Banyak hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologik dalam meghadapi setiap problem-problem yang sedang dialami dalam kehidupan yaitu dengan *coping stres*. *coping stres* sendiri itu srbagai usaha untuk menanggulangi, mengatasi atau berurusan dengan cara yang sebaik-baiknya menurut kemampuan setiap individu dalam mengatasi stress. ada dua macam coping sebagai berikut:

- 1) Coping psikologis atau suatu reaksi persepsi atau penerimaan individu terhadap stresor. Seberapa berat

ancaman yang sedang dirasakan seseorang serta keefektifan strategi coping yang digunakan.

2) Coping psikososial yaitu reaksi psikososial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau yang dihadapi.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas coping stres merupakan bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang terpenuhi akan tekanan baik itu secara kognitif maupun dengan perilaku.

c. Coping religius

Menurut (Raudatussalmah, 2022: 45) salah satu cara mengelola permasalahan yang ada dalam kehidupan individu untuk mengelola masalah dalam kehidupan dan stres adalah keyakinannya melalui *religius coping*. Atau coping religious adalah suatu penyelesaian masalah dengan menggunakan kepercayaan atau perilaku beragama untuk mencegah atau mengurangi konsekuensi emosional negatif penuh dengan tekanan.

Menurut (Alfakseirr, 2011: 46) coping religius yaitu keyakinan dan praktik agama yang digunakan sebagai sumber daya untuk meneghadapi kesulitan dalam hidup. Ajaran agama islam mendorong seseorang untuk tetap bersabar, melakukan sholat, dan percaya dan tidak berpaling kepada Tuhan pada saat dibutuhkan dan untuk bimbingan. Keyakinan islam juga memberikan suatu interpertasi pada individu yaitu tentang peristiwa/ kehidupan yang sulit.

Sesangkan menurut (Pargement, 2000: 520) menjelaskan bahwa coping religius merupakan konstruk multidimensional dimana ada yang positif dan ada yang negatif. Artinya yaitu kemampuan seseorang dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang didasari dengan pandangan agama dan peran dalam mengatasi permasalahan tersebut. Misalnya seperti sholat, berdo'a, berzikir dan kehadiran berjamaah.

Berdasarkan penekanan mengenai *coping religius* bisa disimpulkan bahwa merupakan suatu nilai yang sangat besar dalam keyakinan seseorang dimana bagaimana caranya memecahkan masalah sesuai dengan nilai-nilai keagamaan dan norma agama yang sudah berlaku.

d. Strategi coping stres

Menurut teori Richard Lazarus terdapat dua bentuk coping, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Adapun kedua bentuk coping tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

1. *Problem-Focused Coping* *Problem-focused coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stres atau coping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. menyebutkan aspek-aspek strategi coping dalam *problem-focused coping* antara lain:

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan

membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi stresor.

- d. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- e. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.

2. Emotion-Focused Coping Emotion-focused coping adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. Emotional focused coping merupakan strategi yang bersifat internal. Aspek-aspek strategi coping dalam emotion-focused coping antara lain:

- a. Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- b. Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di tindakan penanggulangan.
- c. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- d. Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi coping atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stresor menguntungkan dapat diabaikan.

- e. Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

2. Indikasi Stres

Menurut (Sukadiyanto, 2019:57) seseorang yang menderita stres bisa berperilaku lain dibandingkan dengan yang tidak menderita stres. Oleh karena itu, kondisi seseorang yang mengalami stres mengalami gejala-gejala yang bisa dilihat baik itu secara fisik ataupun secara psikologis. Gejala-gejala tersebut dibagi menjadi dua secara fisik dan juga psikologis.

a. Secara fisik

- 1) Sakit kepala, yaitu yang diakibatkan dari stres yang diderita individu, dimana sakit kepala karena ketegangan pada kelompok otot leher dan juga sekitarnya kepala.
- 2) Pernafasan yang tersengal-sengal (terengah-engah), yaitu dapat mengakibatkan stres, Dimana terjadinya stres mengakibatkan detak jantung yang berdebar-debar sehingga mengakibatkan pernapasan menjadi tersengal-sengal.

b. Secara psikologis

- 1) Perasaan gugup dan cemas, yaitu merupakan suatu indikasi yang mengalami stres saat menghadapi masalah.
- 2) Merenung, yaitu seorang yang mengalami stres akan sering merenung atau sering memusatkan dirinya yang berlebihan.
- 3) Kehilangan keceriaan, yaitu seorang yang mengalami stres akan kehilangan keceriaan atau spontanitas, dikarenakan ada kecenderungan perasaan yang muncul perasaan takut, bersalah, dan merasa tidak bermanfaat bagi siapapun.

Indikasi stres menurut David dan Nelson (Muhayaroh, 2020) dapat dilihat dalam pengelompokan sebagai berikut:

- a. Aspek perasaan yaitu individu mengalami stres akan merasa dan sering merasa ketakutan, cemas berlebihan, mudah marah, merenung, khawatir, dan selalu merasa tidak mampu.
- b. Aspek pikiran yaitu mengalami stress akan memiliki penghargaan yang rendah pada diri sendiri, memiliki emosi yang tidak stabil, bahkan tidak mampu berkonsentrasi dengan baik dan mudah melamun yang berlebihan.
- c. Aspek perilaku yaitu gejala stres yang akan mudah menangis tanpa sebab alasan yang jelas, mudah terkejut, kaget atau panik, kesulitan dalam berbicara, dan tidak mampu rileks diri. Selain ini semua individu juga cenderung mudah tersinggung sedih dan juga depresi.
- d. Aspek tubuh yaitu akan memiliki permasalahan dengan keadaan tubuh yang cenderung gampang letih, gemetar, memiliki permasalahan dengan tidur atau sulit tidur, sakit kepala kepala ataupun memiliki masalah dengan ritme jantung atau detak jantung yang tidak stabil.

Menurut (Aizid, 2015: 22) penyebab stres itu ada banyak sekali yaitu: masalah ekonomi, cinta, keluarga, pekerjaan, tetangga, popularitas, dan masalah-masalah sosial lainnya. Orang yang menderita stres biasanya mudah tersinggung, sensitif, gugup, agresif, labil, sedih dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas bisa disimpulkan bahwa indikasi stres yaitu terdapat 2 indikasi yaitu secara fisik: penafasan yang tersengal-sengal, dan merasa mual. Sedangkan secara psikologis yaitu: perasaan gugup dan juga cemas, merenung, dan

juga bisa kehilangan spiritual. Maka dalam hal ini peneliti bisa melihat pasien dengan indikasi-indikasinya.

3. Faktor-Faktor Mempengaruhi Stres

Menurut (Mustradiur, 2016:193) sesuatu yang memiliki akibat pasati ada penyebab atau disebut dengan stressor, begitupula dengan stres juga terdapat beberapa masalah dalam kehidupannya. Stres dipicu dari stressor, maka faktor yang bisa mempengaruhi stres yaitu :

- a. Lingkungan, yaitu stres yang terdapat dari lingkungannya yaitu:
 - 1) Sikap lingkungan, yang bisa diketahui bahwa lingkungan memiliki nilai yang negatif juga positif terhadap perilaku individu yang harus sesuai lingkungan masyarakat tersebut. Ada tuntutan tersendiri inilah yang bisa menjadikan individu harus bisa berperilaku yang positif sesuai dengan pandangan masyarakat yang ada dilingkungannya.
 - 2) Sikap keluarga, yaitu sikap yang juga bisa menjadi tuntutan tersendiri yang harus sesuai dengan keinginan orang tua untuk bisa memilih segala hal yang mana bisa bertolak belakang dengan yang diinginkan makan dengan itu bisa menyebabkan tekanan pada diri individu.
- b. Diri sendiri, yaitu menyebabkan individu harus menjadi menekan atau meneuntut dirinya sendiri dalam mencapai suatu keinginan yang ingin dicapai.
- c. Fikiran, yaitu berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap lingkungan dan juga pengaruhnya pada diri atau persepsi terhadap lingkungan, dan juga penilaian diri tentang cara penyesuaian yang bisa dilakukan oleh orang tersebut.

d. Kehilangan spiritual

Kehilangan spiritual juga bisa menjadi faktor penyebab terjadinya stres, karena ajaran agama merupakan petunjuk yang merupakan petunjuk mencapai sebuah kebahagiaan di dunia dan akhirat. Didalam Al-qur'an surah Muhammad ayat 87

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ

Artinya “Wahai orang-orang yang beriman! Jika kamu menolong (agama) Allah, niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu.”

Ayat tersebut secara sepintas orang yang sudah mendapatkan kebahagiaan baik harta, tahta dan jabatan, pasti tanpa sadar mereka mulai melupakan spiritualnya. Kebenaran agama akan bisa dijuluki kepribadian seseorang yang seimbang serta bisa menjaga keimanannya yang dimiliki untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Menurut (Ibrahim, 2003:52) berdasarkan penyebab terjadinya stres juga bisa digolongkan menjadi tiga golongan:

- a. Stres fisik yaitu stres yang disebabkan dari suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara yang bising, sinar yang terlalu terang atau juga bisa karena tersengat listrik.
- b. Stres kimiawi yaitu yang disebabkan dari asam basa yang sangat kuat contohnya: obat-obatan, zat yang beracun, hormone, atau gas. Stres mikrobiologik disebabkan dari virus, bakteri, atau parasit yang mana bisa menimbulkan penyakit.
- c. Stres fisiologik yaitu disebabkan dari gangguan struktur fungsi jaringan, atau organ sehingga menimbulkan fungsi tubuh yang tidak normal. Proses

pertumbuhan dan perkembangan stres disebabkan dari gangguan dan pertumbuhan pada masa bayi hingga tua.

Menurut (Aizid, 2015: 23) adapun faktor yang memicu terjadinya stress bisa dikelompokkan sebagai berikut:

- a. Stres kepribadian yaitu stress yang dipicu dari problem individu. Pemicu stress ini juga berhubungan dengan cara pandang terhadap masalah dan kepercayaan dirinya. Orang yang selalu menyikapi setiap masalah yang sedang dihadapi dengan positif, maka risiko terkena stress dengan jenis ini sangatlah kecil. Jika sebaliknya menyikapi secara negatif maka memiliki potensi lebih tinggi terserang jenis stress ini.
- b. Stres psikososial yaitu stress yang disebabkan dari hubungan relasi dengan orang lain akibat dari situasi sosial. Misalnya stress adaptasi dilingkungan baru, masalah cinta dan keluarga, stress karena jalan raya yang macet, diolok-olok dan masalah sosial lainnya.
- c. Stres bioekologi yaitu stress pada jenis ini disebabkan dari dua faktor yaitu, *pertama*, keadaan lingkungan, seperti polusi udara atau cuaca yang buruk. *Kedua*, karena faktor kondisi biologis, seperti akibat datang bulan, demam, asma, jerawat, tambah tua, dan sebagaimana akibat penyakit serta kondisi tubuh lainnya.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor terjadinya stress, dengan ini maka bisa diketahui kategori-kategori tersebut, yang mana akan lebih mudah melihat dan mencari solusi dalam penanganannya.

C. Bimbingan Agama

1. Pengertian

Secara epistemologi bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*guidance*” yang berasal dari kata “*guide*” yang mempunyai arti menunjukkan menuntun, memimpin, mengarahkan, memberi nasehat, dan mengatur. Sedangkan secara istilah bimbingan bisa dimaknai dengan bantuan atau pertolongan sebagai upaya menciptakan lingkungan (fisik, psikis, sosial, spiritual) yang kondusif bagi perkembangan seseorang memberikan dorongan semangat, mengembangkan keberanian, bertindak dan bertanggung jawab, serta mengembangkan kemampuan untuk memperbaiki dan mengubah perilaku sendiri. (Hidayanti, 2015: 22).

Menurut (Arifin, 1977: 24) bimbingan agama hadir untuk membantu orang lain yang mengalami kesulitan spiritual di lingkungan tempat tinggalnya, dimana orang tersebut dapat mengatasi masalahnya karena hal ini dapat memperkuat kesadaran dan momen kebahagiaan. Muncul di masa sekarang atau masa depan. Dengan memberikan pertolongan kepada yang membutuhkan pertolongan kepada yang membutuhkan dan yang mengalami kesulitan jasmani dan rohani dalam kehidupan sekarang maupun akan datang, pertolongan itu dapat berupa pertolongan psikis dan rohani agar penderita dapat mengatasi kemampuan yang ada pada dirinya, dorongan dan kekuatan iman dan takwa karena Allah SWT.

Menurut (Mubarak, 2004: 3), penyuluhan keagamaan adalah upaya membantu seseorang atau kelompok yang cacat fisik dan mental untuk memenuhi tugas-tugas kehidupan dengan pendekatan keagamaan. Mengembangkan kekuatan iman untuk mengatasi masalah.

Menurut Thohari Musnamar (Musnamar, 1992: 162), bimbingan agama adalah upaya membantu orang lain untuk meningkatkan potensi dirinya dengan cara membimbingnya menuju agama yang bertujuan agar potensi fitrah yang tercipta dapat terpenuhi secara optimal sehingga muncul internalisasi nilai-nilai. Yang terkandung dalam Al-qur'an dan Hadits. Bimbingan agama menurut (Amin, 2020: 23) adalah proses pemberian pendampingan yang terarah, berkesinambungan, dan sistematis kepada umat beragama agar dapat mengembangkan potensi keagamaan atau sifat keagamaannya secara optimal melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-qur'an dan Hadits. Menurut (Fahrurrazi, 2021: 2) bimbingan konseling itu merupakan suatu proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli secara langsung atau membantu konseli dalam menyelesaikan atau mengatasi masalah.

Dari pernyataan beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan agama adalah suatu proses yang membantu seseorang untuk memahami nilai-nilai agama guna mengambil keputusan dan mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapinya. Al-qur'an dan As-Sunnah untuk meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Agama

Tujuan Bimbingan agama adalah untuk membantu seseorang menyadari bahwa dirinya adalah manusia seutuhnya dan bagaimana seharusnya dirinya agar bahagia di dunia dan di akhirat. Tujuan bimbingan agama adalah:

- 1) Membantu seseorang supaya dalam memecahkan masalah.
- 2) Membantu dan menentramkan dalam memecahkan masalah yang dihadapi seseorang.
- 3) Membantu membuat situasi agar lebih nyaman dan lebih baik.

Sedangkan menurut (M. Arifin, 1994: 14-16), bimbingan agama itu memiliki 2 (dua) fungsi, yaitu fungsi umum dan fungsi khusus, antara lain sebagai berikut:

1) Fungsi umum

- a. Kami berusaha memastikan bahwa klien dapat menghindari ide dan hambatan yang dapat mengancam kelancaran proses pengembangan dan pertumbuhan.
- b. Membantu memecahkan masalah pasien.
 - a. Pengungkapan realitas mental klien yang terkena dampak mengenai kemampuan dan pernyataan sendiri terhadap bakatnya dan tujuan yang ingin dicapai.
 - b. Membimbing tumbuh kembang klien sesuai dengan realitas bakat, minat dan kemampuannya pada waktu yang optimal.
 - c. Memberikan informasi tentang segala hal serta kebutuhan klien.

2) Fungsi Khusus

- a. Fungsi preventif (pencegahan): membantu seseorang untuk melenggangkan atau mencegah terjadinya masalah. Disini pembimbing membantu seseorang menjaga individu agar tidak ada masalah.
- b. Fungsi preservatif adalah untuk membantu individu memperbaiki situasi dan kondisi yang semula menjadi lebih baik.
- c. Fungsi Developmental (Pengembangan) adalah membantu individu mengambil keputusan untuk mengolah situasi dan kondisi yang sudah muncul baik sedemikian rupa sehingga menjaganya agar masalah tidak muncul kembali.

Dari beberapa uraian diatas mengatasi dan memecahkan masalah-masalahnya serta mempertahankan dan mengembangkan situasi-situasi agar bisa membaik. Membantu klien atau orang dengan gangguan mental juga dapat membantu menciptakan motivasi religius untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

3. Metode Bimbingan Agama

Ada berbagai macam metode dalam proses bimbingan agama dimana yang dituju adalah orang-orang yang mengaami masalah atau kesulitan rohani yang disebabkan faktor psikologis dan tekanan internal semata, gejala emosi dan kurang konsentrasi atau faktor eksternal lainnya seperti lingkungan. Memengaruhi perasaan mereka misalnya, (kehilangan orang yang mereka cintai), menyebabkan banyak penghalang batin mereka. Menurut Menurut Arifin M. Ed, dapat menggunakan metode-metode berikut:

1) Metode Interview (wawancara)

Suatu cara untuk memperoleh fakta-fakta psikologis yang dicatat dan digunakan sebagai peta, diatur waktunya, dan memerlukan dukungan. Pada saat Anda membutuhkan bantuan, juga akan menerima saran. Wawancara, sebagai cara untuk mendapatkan wawasan tentang situasi yang sulit bagi klien dan sebagai bagian dari pendekatan pribadi, bisa lebih intim an jujur. Dalam implementasi ini, klien diberikan pertanyaan tentang masalah yang sedang mereka hadapi.

2) Metode *Group Girence* (kelompok)

Dengan menggunakan metode kelompok ini, pemimpin atau pembimbing mengembangkan sikap sosial. Metode ini memungkinkan terapi kelompok yang

dulakukan, yang memiliki tujuan berbeda dari konseling individu.

3) Metode yang dipusatkan kepada klien

Metode ini didasarkan pada keyakinan bahwa klien adalah makhluk yang homogen dan berkembang dengan sendirinya, dan metode ini sangat cocok digunakan dalam bimbingan agama karena memungkinkan pemahaman situasi yang lebih baik. klien yang biasanya berasal dari perasaan yang menghasilkan perasaan cemas, konflik kejiwaan dan gangguan jiwa dan lainnya.

4) Metode Pencerahan (*executive metode*)

Metode ini hampir sama dengan metode *client centered*, perbedaannya hanya mengekstrak sumber perasaan yang dirasakan tekanan pada pikiran klien dan mengaktifkan kekuatan atau psikologi klien (potensi dinamis). Pahami realitas situasi yang sedang dihadapi. Cara ini diketahui oleh Suwan Wilnwe, yang menggambarkan penasehat agama sebagai “melatih penyendiri”. Artinya konseling harus membahas sudut pandang klien yang dianggap sebagai masalah dalam hidupnya, pada sumber tekanan batin, mengklasifikasi konflik dan juga memberikan pemahaman mengapa mereka merasakan konflik batin tersebut.

Menurut (Hidayanti, 2015: 54) metode dalam bimbingan agama yaitu dibagi menjadi 2 (dua) metode langsung dan metode tidak langsung yaitu:

1. Metode langsung

Winkels mengatakan bahwa bimbingan langsung merupakan pelayanan bimbingan yang diberikan kepada klien oleh konselor sendiri, dalam pertemuan tatap muka dengan klien atau lebih.

Metode langsung dalam pelayanan yang dilakukan secara tatap muka yaitu:

- a) Metode individu yaitu yang dilakukan pembimbing melakukan komunikasi langsung sama klien, hal ini dilakukan dengan teknik: 1) percakapan pribadi, pembimbing melakukan dialog langsung pada klien, 2) kunjungan kerumah yakni pembimbing mengadakan dialog dengan klien tetapi dilaksanakan dirumah klien setelah mendapatkan penanganannya, dan 3) kunjungan atau observasi yakni pembimbing melakukan percakapan individu sekaligus mengamati setiap aktivitas klien dilingkungan keluarga.
- b) Metode kelompok yaitu bimbingan yang dilakukan secara kelompok atau pelayanan yang diberikan kepada klien lebih dari satu orang, baik kelompok kecil, besar, atau sangat besar. Dimana pembimbing melakukan komunikasi secara langsung dengan klien. Hal ini bisa dilakukan dengan teknik: 1) diskusi kelompok, pembimbing melakukan diskusi bersama kelompok klien yang mempunyai masalah yang sama, 2) psikodrama, bimbingan yang dilakukan diacara bermain peran untuk memecahkan suatu masalah, dan 3) *group teaching*, pemberian bimbingan dengan memberikan materi bimbingan tertentu kepada kelompok yang telah disiapkan.

2. Metode tidak langsung

Metode tidak langsung yaitu metode yang dilakukan pembimbing yang dilakukan melalui media komunikasi massa. Hal ini juga bisa dilakukan dengan individu maupun kelompok. Secara individu bisa melalui surat menyurat dan melalui telepon, sedangkan secara kelompok bisa dilakukan dengan papan pembimbing, surat kabar atau majalah, melalui brosur, melalui radio, dan melalui televisi.

Sebagai seorang pembimbing agama yang membuka pandangan baru tentang arti hidup yang sebenarnya dan juga membuat masalah dilupakan dengan menarik perhatian kliennya pada tugas-tugas yang harus dipenuhi dalam hidup.

4. Asas-Asas Bimbingan Agama

Setiap Kegiatan yang dilakukan harus ada suatu asas atau dasar yang melandasi kegiatan tersebut, dengan kata lain ada asas yang dijadikan dasar pertimbangan dalam kegiatan itu, asas-asar tersebut adalah:

a. Asas Fitrah

Pada dasarnya manusia sudah dilengkapi dengan segenap potensi, Manusia dilahirkan dengan membawa suatu fitrah yaitu, berbagai kemampuan yang beragam, maka dari itu gerak tingkah laku dan tindakan sajalah dengan suatu fitrah tersebut. sehingga diupayakan pengembalian potensi dimaksud. Titik ini sebagai tolak utama bimbingan keagamaan, dikarenakan dalam konsep fitrah yaitu bawaan sejak lahir sebagai anugrah yang sudah diberikan oleh Allah. Jadi pada dasarnya manusia sudah membawa fitrah atau naluri beragama islam yang meng Esakan Allah. Sehingga bimbingan agama senantiasa mengajak kembali memahami dan menghayati.

b. Asas kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Bimbingan agama membentuk seseorang memahami tujuan hidup manusia. Maka seorang individu harus tetap dibina, dikembangkan dalam rangka mencapai suatu kebahagiaan dunia akhirat yaitu mengabdikan kepada Allah, dalam mencapai tujuan akhir sebagai manusia yaitu mencapai suatu kebahagiaan dunia dan akhirat. Kebahagiaan hidup didunia hanya bersifat sementara, kebahagiaan akhirat yang menjadi tujuan utama karena kebahagiaan akhirat yang abadi. (Aswadi, Iyadah dan Ta'ziah, h.28)

c. Asas Mau'idah Hasanah

Bimbingan Agama ini dilakukan dengan sebaik-baiknya dimana dengan menggunakan sumber pendukung secara efektif dan efisien, karena hanya dengan cara ini untuk mencapai sebuah hikmah yang baik, maka hikmah akan ditanamkan di diri individu yang dibimbing.

5. Tahap-Tahapan Bimbingan Agama

Proses konseling yang bisa terlaksana dikarenakan ada hubungan konseling yang bisa berjalan dengan lancar. Proses konseling merupakan suatu peristiwa yang berlangsung memberi makna kepada para peserta konseling tersebut klien dan konselor (Sofyan S Wilis,2004). Sedangkan proses bimbingan agama sendiri yaitu merupakan suatu proses untuk mengadakan perubahan pada diri klien. Pada perubahan ini menimbulkan suatu yang baru dan belum berkembang, misalnya yakni pandangan, sikap, keterampilan dan lain sebagainya (Dewa Ketut Sukardi, 1983). Ada beberapa gambaran umum dalam proses bimbingan agama yang mana menjadi Tiga tahapan diantaranya yakni:

- a) Tahap Awal, yaitu suatu tahapan yang terjadi kepada klien yang menemui konselor, dan klien menemukan definisi

masalah atas dasar isu, kepedulian atau permasalahan yang dihadapi klien.

- b) Tahap pertengahan, yaitu tahap yang berawal dari suatu permasalahan yang sudah disepakati ditahap awal, dan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya. Agar lebih fokus pada permasalahan yang dihadapi klien dan bantuan apa saja yang harus diberikan kepada klien berdasarkan dengan permasalahannya klien.
- c) Tahap Akhir didalam proses bimbingan biasanya ada beberapa tanda yang ditandai dengan.
 - 1) Menurunnya rasa kecemasan pada klien, hal ini biasanya diketahui konselor yang menayakan keadaan kecemasannya.
 - 2) Terdapat Perubahan pada perilaku klien yang lebih positif dan tambah baik.
 - 3) Mempunyai rencana hidup dimasa yang akan datang dengan program yang sudah jelas.
 - 4) Terdapat perubahan sikap yang positif yang dapat mengintrospeksi diri serta bisa menghilangkan sikap yang suka menyalahkan dunia luar contohnya: orang tua, guru, teman, keadaan yang merugikan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka bisa ditarik sebuah kesimpulannya yaitu setiap melaksanakan bimbingan agama maka konselor harus memperhatikan setiap tahap-tahapan yang ada didalam bimbingan agama.

D. Relevansi Penggunaan Metode *Qur'anic Healing* bagi Penanganan Stres dalam Bimbingan Agama

Qur'anic healing yang dilakukan petugas kerohanian untuk mengatasi problem psikis pasien gangguan mental yang berupa kecemasan, ketakutan, pahit hati, dengki, cemburu, iri, marah secara eksplosif dan lain sebagainya. bahwa manfaat yang diberikan *Qur'anic*

healing memberikan pengaruh positif kepada seseorang yang bermanfaat terhadap fisik maupun jiwa spiritual individu yang dapat mengatasi tekanan psikis (cemas, ketakutan dan lain sebagainya). Dampak yang diperoleh seseorang ketika melihat, membaca dan mendengarkan bacaan Al-qur'an mempunyai lima sikap positif yaitu menyatukan hati dan fikiran ketika membaca Al-qur'an, gemetar hati ketika disebut nama Allah, bertambah keimanan ketika dibacakan atau mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an, merasa bahagia dan gembira.

Stres merupakan suatu tidak keseimbangan antara diri atau jiwa dan juga realitas kehidupannya setiap harinya, yang tidak bisa dihindari dari perubahan yang mana diperlukan sebuah penyesuaian dalam kehidupan. Kadang dalam lingkungan sering dianggap sebagai perubahan yang negatif yang bisa menimbulkan stres, seperti cedera, sakit atau kematian orang yang dicintai, purus cinta perubahan positif juga akan bisa menimbulkan stres.

Dakwah merupakan suatu kegiatan ajakan, baik itu dalam bentuk lisan atau tulisan, maupun berbentuk tingkah laku serta media dan lain sebagainya. Dakwah juga bisa dilakukan secara sadar dan terencana. Tujuannya supaya dalam dirinya memiliki suatu pengertian, kesadaran hidup dan penghayatan sikap dan juga mengamalkan ajaran agama Islam tanpa adanya paksaan (Arifin:1997:1). Dakwah irsyad nafs merupakan metode dakwah yang dilakukan konselor atau pembimbing untuk menyatukan dalam diri da'i dan mad'u. Pelayanan yang dilakukan di pondok pesantren dilakukan dengan cara lisan maupun tulisan, namun santri penderita stress mendapatkan suatu perlakuan khusus pelayanan bimbingan agama yaitu dengan menggunakan media. Media yang digunakan yaitu salah satunya melalui metode *qur'anic healing* merupakan suatu cara memberikan suatu ketenangan. Oleh karena itu bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing* mempunyai suatu peran yang sangat berpengaruh bagi santri penderita stress.

Bimbingan agama merupakan pemberian bantuan kepada orang yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah yang berkaitan dengan masa kini serta masa yang akan datang, bantuan tersebut dapat berupa pertolongan pada mental dan spiritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kemampuan yang ada pada dirinya melalui dorongan dan kekuatan iman serta taqwa kepada Allah. Bimbingan konseling islam suatu aktivitas dalam membantu karena berkaitan dengan hakikatnya individu sendiri yang harus sesuai dengan ketentuan Allah SWT. (Umriana, 2016: 182)

Media yang digunakan atau yang diberikan oleh Rohaniawan salah satunya yaitu dengan metode *qur'anic healing*. *Qur'anic healing* merupakan salah satu cara pengobatan dengan menggunakan metode spiritual tradisional dari Al-qur'an. sebagai pengobatan atau penyembuhan, baik penyakit fisik maupun psikis. *qur'anic healing* yaitu terapi yang menggunakan Al-qur'an sebagai salah satu terapi penyembuhan penyakit yang diberikan kepada pasien khususnya yang berkaitan dengan stres yang dihadapi pasien.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* dapat membantu mengatasi stres dengan cara memberikan pelayanan yang khusus kepada orang yang mengalami stres yaitu dengan bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing*.

BAB III

**PENGGUNAAN METODE *QUR'ANIC HEALING* BAGI PENANGANAN
STRES DALAM BIMBINGAN AGAMA DENGAN**

A. Profil pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro

1. Sejarah singkat pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro

Pondok pesantren Al-asy'ari yang didirikan oleh KH. Choirul anam pada tahun 1992, yang terletak di dusun ceweng, desa tanjungharjo, kecamatan dander, kabupaten bojonegoro. Pondok pesantren Al-asy'ari merupakan pondok pesantren yang berbasis salafi tanpa adanya pendidikan formal yang ada di bojonegoro, pondok pesantren ini dikhususkan buat pondok laki-laki terdapat ratusan satri yang ada dipondok pesantren, tetapi pondok pesantren ini bukan hanya untuk santri-santri biasa tetapi juga terdapat orang-orang yang mengalami stres yang mana ditangani dipondok pesantren ini.

Pondok pesantren al-asy'ari ini menjadi pondok pesantren yang memiliki santri penderita stres karena, Semakin banyak orang yang mengalami stres parah dan tidak bisa mengatasi masalahnya sendiri, dan juga tidak bisa berobat dikarenakan kemiskinan dan juga keterbatasan biaya untuk pengobatan terkadang bisa menjadi alasan mereka dijalan hingga hidup dari kesan yang layak, Jadi dalam kondisi ini Kiyai H. Choirul Anam sebagai pengasuh pondok pesantren Al-Asy'ari, ada 8 santri dalam yang mengidap stres yang dirawat layaknya manusia normal, serta ada belasan orang dalam kondisi stres yang dirawat dipondok pesantren Al-asy'ari, penerima stres ini dikarenakan problematika psikis yang menimbulkan seperti stres, cemas, takut, rendah diri, marah, ketergantungan yang berlebihan terhadap orang lain. dan juga tidak mampu berpikir secara baik. dimana kondisi santri penderita stres yaitu dikarenakan adanya tekanan, frustrasi, konflik, dan juga krisis (kehilangan orang yang paling dicintai) yang mengakibatkan stres, mereka setiap hari menjalani terapi penyembuhan.

Sebagian orang yang menderita stres mendapatkan pengobatan dipondok pesantren ini, namun obat masih belum bisa mengembalikan kemandirian dan produktivitas orang tersebut. ditengah-tengah masyarakat yang mengalami berbagai masalah psikologi pondok pesantren Al-Asy'ary memberikan solusi dalam mendapatkan ketenangan batin dengan bimbingan agama yang diberikan kepada orang dalam kondisi stres.

Sebagian orang yang menderita stres mendapatkan pengobatan dipondok pesantren ini, namun obat masih belum bisa mengembalikan kemandirian dan produktivitas orang tersebut. ditengah-tengah masyarakat yang mengalami berbagai masalah psikologi pondok pesantren Al-Asy'ary memberikan solusi dalam mendapatkan ketenangan batin dengan bimbingan agama yang diberikan kepada orang dalam kondisi stres. Bimbingan agama yang dilakukan dalam proses penyembuhan orang dalam stres dipondok pesantren Al-Asy'ary adalah dengan menggunakan cara sholat malam, mendengarkan Ngaji Al-qur'an bagi santri yang sudah mulai membaik dan juga menghidupkan murotal dengan niat menengalkan bacaan al-qur'an.

2. Visi, Misi, Motto

a. Visi

Bagaimana umat Rasulullah menjalankan kewajiban sesuai yang diajarkan oleh Rosullulah, pondok pesantren ini juga memberikan pelayanan pendidikan yang berbasis salafi dan juga memberikan penanganan bagi orang-orang yang mengalami stres, pembangunan peradaban Islam menuju umat yang dirahmati dan diridhoi Allah SWT.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pelayanan kesehatan yang selamat menyelamatkan dijiwai semangat mencintai Allah menyayangi sesama.
- 2) Memberikan pendidikan yang berbasis salafi murni.
- 3) Membantu sesama umat Rosullulah

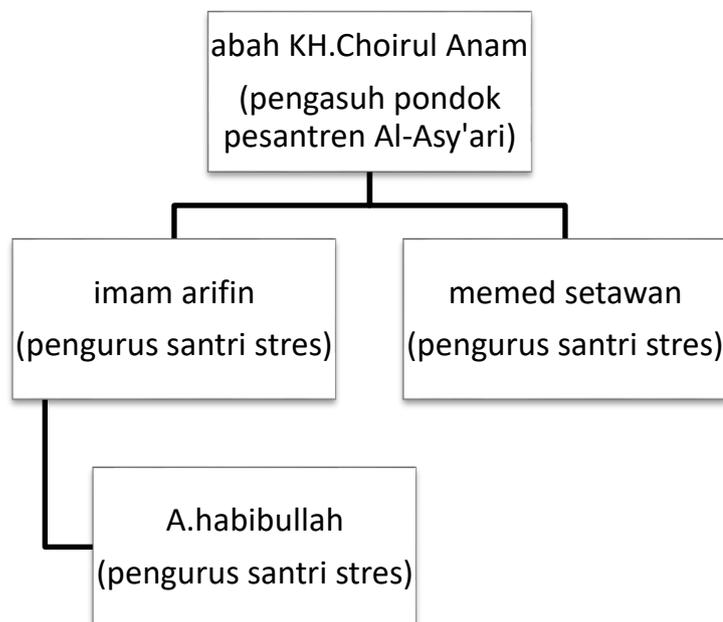
c. Motto

“memiliki jiwa kemanusiaan dan tidak membedakan sesama manusia.”

3. Struktur Pengurus Yang Menangani Santri Penderita Stress

Berikut ini merupakan susunan pengurus yang menangani santri penderita stres yang ada di pondok pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro.

Bagan 3. 1 Stuktur Pengurus



4. Data Santri Yang Menderita Stress Di Pondok Pesantren

Terdapat 8 santri yang menderita stress dipondok pesantren Al-Asy'ari bojonegoro, dari berbagai daerah dan kebanyakan dari mereka mengetahui tentang pondok pesantren ini melalui keluarga, masyarakat, dan juga alumni pondok pesantren Al-Asy'ari bojonegoro.

Tabel 3. 1 Jumlah santri penderita stres

NO	NAMA	ASAL
1.	MR	Kepohbaru
2.	MA	Surabaya
3.	MJ	Majalenka
4.	MF	Blora
5.	MS	Cepu
6.	MA	Simorejo

7.	BY	Miyono
8.	BS	Ngraho

B. Penggunaan metode *qur'anic healing* bagi Penanganan stres dalam bimbingan agama dipondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro

Pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro ini merupakan salah satu pondok pesantren yang menangani orang-orang yang menderita stres serta mengajarkan dan juga menegakkan ajaran-ajaran agama terhadap orang-orang yang ditangani oleh pengurus pondok pesantren. Adapun orang-orang yang masuk dipondok pesantren ini mereka kebanyakan dapat informasi dari alumni-alumni pondok pesantren yang sudah pernah merasakan bagaimana proses dan juga manfaat setelah mendapatkan bimbingan dan juga biasanya ada pihak dinas sosial yang sewaktu-waktu melakukan razia dan mendapatkan orang-orang yang mengidap stres lalu dibawa dipondok pesantren ini.

Penanganan stres dipondok pesantren ini menggunakan *Qur'anic healing* ini juga sangat berpengaruh bagi ketenangan jiwa dan juga bikin hati dan juga pikiran terasa tenang dan damai. bimbingan agama sangatlah berpengaruh apabila hal ini diterapkan karena bimbingan agama merupakan suatu pembinaan, pengingat, serta penyembuhan terhadap orang yang mempunyai masalah dan juga orang-orang yang belum menemukan jalan keluar dari masalahnya. Tujuan pemberian bimbingan agama yaitu guna membuka ingatan kembali orang-orang yang mengidap stres, disana juga orang-orang yang mengidap stres disatukan dengan santri biasa karena bisa berbaur dan juga bisa berkomunikasi, bisa merasakan adanya orang-orang yang menghargai satu sama lain tanpa adanya perbedaan, hal ini bisa membuat orang yang mengalami stres lambat laun bisa memulihkan ingatannya dan bisa seperti sebelumnya, pemberian bimbingan disini juga sesuai dengan kondisi orang yang mengidap stres.

1. Kondisi stres pada santri dipondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro

Pemberian bimbingan agama sangatlah penting karena memberikan suatu arahan dan juga jalan keluar, apakah mereka mampu atau tidak saat diberikan bimbingan. *Qur'anic healing* sangatlah penting dalam memberikan suatu ketenangan batin dan juga pikiran mereka supaya jauh lebih tenang. Seperti yang diungkapkan abah Kiyai H. Choirul Anam (pengasuh pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro) sebagai berikut:

” karena sebagian besar orang-orang yang mengalami stres disini mbak bermacam-macam ada yang karena kehilangan orang yang dicintai, ingin mencapai suatu tujuan tertentu yang mustahil dia capai dengan sekejap mata, masalah ekonomi yang bisa membuat orang mengalami depresi. Tapi disini tidak ada orang stres karena keturunan karena pernah ada satu orang yang mana sudah ditangani sembuh tapi masih bisa kambuh lagi. Akan tetapi disini semua dalam kondisi sedang atau masih bisa ditangani dan insyaAllah bisa disembuhkan.” (wawancara pengasuh pondok pesantren, tanggal 30 Mei 2023)

Ada berapa santri stres yang ada dipondok pesantren ini?

“ untuk santri stres yang ada disini ada 8 orang mbak, untuk yang 5 orang itu sudah cukup lama disini dan mulai sembuh bisa diajak komunikasi dan ikut kegiatan, untuk yang 3 orang ini baru mba jadi masih dalam proses pengobatan.” (wawancara pengasuh pondok pesantren, tanggal 30 Mei 2023)

Lalu bagaimana penanganan macam-macam orang-orang yang mengalami stres tersebut, apakah masih sama atau berbeda setiap yang menderita stres?

“ untuk penanganan jelas sangat berbeda karena kita juga melihat bagaimana kondisinya mba, misalnya saat kita menangani orang yang menderita karena kehilangan orang yang dicintai dengan orang yang mengalami pressures karena biasanya memiliki ciri-ciri tersendiri kalau biasanya orang yang kehilangan orang yang dicintai kebanyakan berdiam diri, melamun, kehilangan keceriaan, sedangkan ciri-ciri pressures mempunyai perasaan yang sensitif, jadi untuk penanganannya berbeda-beda sesuai dengan yang dialami oleh mereka jadi seperti itu mba.” (wawancara pengasuh pondok pesantren, tanggal 30 Mei 2023)

Apakah ada metode atau bimbingan secara khusus bagi orang-orang yang menderita stres dapat bercerta abah?

“untuk metode dan juga bimbingan yang diberikan oleh pengurusnya mba, misalnya disini itu ada 8 santri yang menderita stres, setiap santri yang menderita stres akan mendapatkan pembimbing masing-masing, misalnya setiap 1-2 santri mendapatkan 1 pendamping, masing-masing pendamping mempunyai tujung jawab masing-masing. Apabila kondisinya tambah menuruh atau tidak ada peningkatan atau bisa jadi tambah parah an membutuhkan suatu pengobatan medis maka kami akan rujukan ke rumah sakit jiwa.”(wawancara pengasuh pondok pesantren, tanggal 30 mei 2023)

Apakah pondok pesantren ini menjalain kerjasama dengan pihak lain?

“untuk ini selama ini pondok pesantren murni tidak ada berkerjasama dengan pihak manapun, disini murni gratis tanpa dipungut biaya sepeserpun, karena kami niat membantu mereka dengan rasa kemanusiaan, karena pasti mereka juga butuh tempat yang mana bisa membut mereka tenang, butuh sosok orang yang mampu menyanyangi, menghargai, membimbing dan lingkungan yang sehat dan tenang. Tapi apabila dari mereka tidak bisa disembuhkan dan tambah parah maka kita akan rujukan ke rumah sakit jiwa. Tapi alhamdulillah selama ini santri-santri yang menderita stres bisa sembuh walaupun belum 100% tapi sudah bisa beraktifitas layaknya orang biasa bisa diajak komunikasi dengan baik dan mampu mengikuti kegiatan yang ada dipondok pesantren.”(wawancara pengasuh pondok pesantren, tanggal 30 mei 2023)

Lalu untuk biaya selama dipondok ditanggung dan diperoleh dari mana?

“untuk biaya kami memang gratis mba, kami juga tidak ada donatur ataupun kerjasama dari pihak manapun, karena ini murni dari saya membantu sesama manusia, saya juga tidak membedakan santri stres yang ada disini baik itu beragama non islam kami tetap menghargai, selama ini saya mempunyai bisnis dalam bidang perumahan dan juga online dan offline shop yang dikelola oleh santri-santri yang disini.”(wawancara pengasuh pondok pesantren, tanggal 30 mei 2023)

2. Penggunaan metode *quranic healing* bagi penanganan stres melalui bimbingan agama di pondok pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro

a. Tujuan bimbingan agama melalui metode Qur'anic healing

Pemberian bantuan bimbingan agama melalui metode *Qur'anic healing* memiliki beberapa tujuan, yaitu: untuk meningkatkan kualitas kebutuhan spiritual, memberikan motivasi, memberikan ketenangan, mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan juga mengurangi permasalahan psikis. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh mas imam, berikut penuturannya kepada peneliti:

“tujuannya adanya bimbingan agama melalui metode Qur'anic healing antara lain, untuk meningkatkan kualitas keutuhan spiritual, terutama pada orang penderita stres, memberikan dan juga mewujudkan layanan yang sesuai dengan kebutuhannya, dan juga memberikan motivasi dan juga dukungan untuk bertawakal dalam menghadapi segala ujian dari Allah SWT. karena dengan membiasakan mereka untuk mendengarkan, membaca atau belajar Al-qur'an bisa menumbuhkan rasa ketenangan dalam hati dan juga pikiran. Dan juga untuk memberikan merangsang supaya santri lebih mendekatkan diri dan juga mengingat Allah SWT. dan juga untuk mengurangi beban permasalahan psikis yang sedang dialami.” (wawancara pengurus penderita stres dipondok pesantren, tanggal 2 juni 2023).

Metode *qur'anic healing sendiri* menjadi bentuk bimbingan agama yang suatu penyelesaian masalahnya menggunakan kepercayaan atau perilaku beragama untuk mencegah atau mengurangi konsekuensi emosional negatif penuh dengan tekanan. Hal ini termasuk dengan yang sudah dijelaskan oleh abah secara tidak langsung dikatakan bahwa pondok pesantren menggunakan coping religius didalam bimbingan.

Tujuan bimbingan agama melalui metode *Qur'anic healing* yang sudah disampaikan oleh mas imam diatas yaitu: bertujuan untuk menghadirkan ketenangan dan juga kedamaian fisik juga batin, yang bermanfaat bagi kesehatan jiwa dan hati, bisa merasa tenang dan tentram, serta selalu mengingat Allah SWT melalui

alunan-alunan ayat suci Al-Qur'an. Sebagaimana yang disampaikan oleh bapak memed sebagai berikut:

“ gini mbak tujuan nya disini itu untuk santri bisa menjadi tenang hatinya, kedamaian dalam hati dan pikiran, terhindar dari perasaan-perasaan cemas dan gelisah mbak soalnya orang yang menderita stres pasti hati dan juga pikirannya cemas dan bingung bagaimana mendapatkan jala keluarnya jadi kami hanya bisa membantu semampu kami apa yang bisa kami bantu, kalau ada salah satu santri yang kami tangani belum menunjukkan perubahan dalam waktu yang cukup lama maka kami akan memikirkan jalan keluarnya kadang kita kalau sudah tidak mampu maka kami serahkan kepada pihak yang jauh lebih bisa mennagninya mbak.”(wawancara pengurus penderita stres dipondok pesantren, tanggal 31 mei 2023)

Penjelasan dari bapak memed tentang tujuan bimbingan agama melalui metode *Qur'anic healing* yang ada dipondok pesantren yang sudah dirasakan oleh MR, bahwa dia merasakan bimbingan ini mempunyai tujuan positif yaitu dapat membantu meringankan serta merasakan perasaanya terasa damai, tenang dan tentram. Sebagaimana yang disampaikan MR kepada peneliti, sebagai berikut:

“ mbak saya bisa merasakan adanya bimbingan ini sangat membantu meringankan dan juga membuat suasana hati saya terasa damai dan tenang, disini selain mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an juga mendengarkan santri-santri mengaji Al-qur'an, kita juga diajarkan membaca Al-Qur'an dari awal. (wawancara santri yang penderita stres dipondok pesantren, tanggal 4 mei 2023).

Sementara yang dirasakan karena MS baru beberapa minggu dipondok pesantren jadi yang dirasakan bahwa adanya bimbingan agama dengan metode *Qur'anic healing* yaitu merasakan lebih damai dan tenang. Sesuai dengan penuturannya kepada peneliti yaitu sebagai berikut:

“adanya bimbingan ini mbak, saya bisa selalu mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur’an ini saya merasa lebih damai dan tenang, disinijuga tempatnya nyaman, bisa berbaur dengan santri yang lainnya tanpa mereka membedakan atau takut sama saya, dan disini saya merasa lebih tenang.” (wawancara santri yang penderita stres dipondok pesantren, tanggal 4 mei 2023).

Berdasarkan informasi yang sudah didapatkan dari pengurus dan juga santri penderita stres bisa disimpulkan bahwa tujuan bimbingan agama melalui metode *Qur’anic healing* yaitu untuk meningkatkan kebutuhan spiritual terutama pada snatri yang menderit stres yang mana sangat membutuhkan bimbingan dan juga motivasi, untuk memberikan motivasi dan juga dorongan tetap bertawakal dan juga untuk merangsang mereka agar lebih mendekatkan diri dan mengingat Allah SWT, dan juga untuk mengurangi beban psikis yang dialami santri stres sesuai dengan ajaran islam.

Tabel 3.2. Proses Penggunaan Metode *Qur’anic Healing* bagi Penanganan Stres dalam Bimbingan Agama

No	Nama	Proses Penanganan	Hasil
1.	MR	<ul style="list-style-type: none"> Proses pendekatan awal dimana MR diterima atau tidaknya untuk ditangani dipondok pesantren ini, dengan faktor MR karena kehilangan spiritual karena MR merasa tertekan dengan keadaannya dan bingung bagaimana menyelesaikan masalahnya dan merasa semakin jauh kepada Allah. 	<ul style="list-style-type: none"> pengasuh dan pengurus melihat kondisi MR. mampu tidak untuk ditangani dipondok pesantren ini.

		<ul style="list-style-type: none"> • Penerimaan dimana MR sudah ditangani oleh pengasuh dan pengurus, dna mendapatkan penanganan, perawatan dan juga bimbingan 	<ul style="list-style-type: none"> • MR sudah melihatkan suatu prubahan sedikit dimana dia sudah mulai bisa beradaptasi dengan kegiatan yang diselenggarakan dipondok, tapi dalam masa penerimaan ini MR belum bisa mengontrol emosinya.
		<ul style="list-style-type: none"> • Bimbingan pada masa ini MR sudah memberikan perubahan yang luamayan karena MR sudah diberikan bimbingan, arahan dan juga motivasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • MR sudah bisa mengontrol emosi sedikit lebih baik, mulai menjalankan ibadah, dan belajar mengaji.
		<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan MR pasa fase ini sudah bisa mengikuti semua kegiatan dipondok pesantren da juga dia merasa jauh lebih baik, dimana sudah bisa mengingat dan mengerjakan suatu kegiatan-kegiatan kecil, dan muali bisa beradaptasi dengan santri-santri lain. 	<ul style="list-style-type: none"> • MR juga sudah bisa mengontrol emosinya dengan baik dan mamapu beradaptasi dengan satri yang lain. dan MR juga belajar membaca AL-qur'an dengan baik.
		<ul style="list-style-type: none"> • Proses terminasi dimana MR sudah diperbolehkan dijemput oleh keluarganya karena dilihat dari kondisinya yang sudah membaik dan sudah bisa pulang, 	<ul style="list-style-type: none"> • MR sudah Merasa lebih tenang hati dan juga pikiran, lebih percaya kehendak Allah SWT, aktif sholat lima waktu dan sholat sunah, sudah bisa mengontrol emosi jauh lebih baik. dan sudah tidak mengingat masalalu.

--	--	--	--

Berdasarkan tabel diatas penanganan stres melalui bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* yang dialami santri stres menunjukkan bahwa terdapat manfaat dan sikap positif, dari segi fisik maupun psikis. Yang mana awal santri sebelum mendapatkan penanganan, dan tidak memiliki semangat hidup, emosi yang tidak bisa dikendalikan dan tidak stabil, lupa akan ajaran agama. Sedangkan setelah mendapatkan penanganan satri justru lebih merasa tenang baik itu hati dan jiwa, emosi yang mulai bisa dikendalikan dan stabil, tajin mengikuti ngaji dan kegiatan yang ada dipondok, melaksanakan sholat lima waktu dan sholat sunah tahajud, bisa berbaur dengan santri yang lain. dan disini MR sudah jauh lebih baik dan sudah seperti biasa sudah bisa berkomunikasi dengan baik hafal kegiatan-kegiatan dipondok dan juga sudah bisa membaca Al-qur'an.

Tabel 3. 3 Proses Penggunaan Metode *Qur'anic Healing* bagi Penanganan Stres dalam Bimbingan Agama

No	Nama	Proses Penanganan	Hasil
2.	MS	<ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan awal dimana MS dibawa dipondok pesantreb dan dilihat oleh pengasuh dan pengurus sesuai dengan data informasi yang sudah didapatkan, apakah MS bisa atau mampu ditangani dengan menggunakan metode yang ada dipondok pesantren. MS menjadi stres karena faktor diri sendiri yang mana MS mempunyai suatu keinginan dan menekan dirinya untuk mencapai apa yang diinginkan, karena ingin mengubah kondisi keluarganya 	<ul style="list-style-type: none"> • pengasuh dan pengurus melihat kondisi MS. mampu tidak untuk ditangani dipondok pesantren ini.

		dengan berhalusinasi ingin bisa terbang.	
		<ul style="list-style-type: none"> • penerimaan dimana MS sudah mendapatkan perawatan, penanganan dan juga bimbingan diberikan motivasi suport dan juga dikenalkan dengan kegiatan-kegiatan kecil. MS diberikan suatu pengertian lambat laun mampu menerima apa yang sudah menyimpannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • MS sudah menunjukkan perubahan yang cukup yaitu sudah mampu menerima dirinya dan sudah mulai melupakan angan-anganya yang tidak akan tercapai, sudah bisa diajak komunikasi dan beradaptasi dengan santri lain/
		<ul style="list-style-type: none"> • Bimbingan dimana MS diberikan suatu motivasi, pencerahan dan juga diberikan atau didengarkan lantunan-lantunan ayat-ayat Al-qur'an untuk menenangkan hati dan juga pikiran MS. Supaya mampu menerima dan mampu menjalani kehidupannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam tahapan ini MS mengalami perubahan yang lumayan baik.
		<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan, dimana pada tahap ini MS mulai beradaptasi dengan baik dan sudah mau menerima dirinya, juga sering mengikuri kegiatan-kegiatan yang ada dipondok. 	<ul style="list-style-type: none"> • MS sudah mulai bisa beradaptasi dan juga selalu mengikuri kegiatan yang ada dipondok pesantren, dari belajar menaji l-qur'an dari awal yaitu iqro', dan mau mengikuti pengajian lainnya.
		<ul style="list-style-type: none"> • Terminasi dimana pada tahap ini MS jauh lebih baik dan mengalami 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam hal ini MS sudah diperbolehkan pulang dan dijemput

		peningkatan yang cukup baik disetiap tahapan.	keluarganya, dalam hal ini pengasuh dan pengurus sudah melihat kondisi MS terlebih dahulu sebelum terminasi.
--	--	---	--

Berdasarkan tabel diatas penanganan stres melalui bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* yang dialami MS menunjukkan bahwa terdapat manfaat dan sikap positif, dari segi fisik maupun psikis. Yang mana awal santri sebelum mendapatkan penanganan, selalu halusinasi, emosi yang tidak bisa dikendalikan dan tidak stabil, lupa akan ajaran agama. Sedangkan setelah mendapatkan penanganan satri justru lebih merasa tenang baik itu hati dan jiwa, emosi yang mulai bisa dikendalikan dan stabil, rajin mengikuti ngaji dan kegiatan yang ada dipondok, melaksanakan sholat lima waktu dan sholat sunah tahajud, bisa berbaur dengan santri yang lain.

Tabel 3. 4 Proses Penggunaan Metode *Qur'anic Healing* bagi Penanganan Stres dalam Bimbingan Agama

No	Nama	Proses Penanganan	Hasil
3.	MA	<ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan awal dimana MA pertama kali dibawa dipondok pesantren, di terima atau tidaknya sesuai dengan data dan informasi yang sudah didapatkan, yang mana sudah dilihat kondisi dan juga faktor yang diderita MA, dan juga akan mendapatkan pembimbing sesuai dengan kondisi MA. Faktor yang diderita MA yaitu kehilangan orang yang paling dicintai yaitu ibunya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam hal ini pengurus dan juga pengasuh melihat kondisi MA mampu atau tidak ditangani dengan metode yang ada dipondok.

		<ul style="list-style-type: none"> • Penerimaan dimana MA yang sudah mengikuti prosedur penanganan yang ada dipondok pesantren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam tahapan ini MA belum ada perkembangan sama sekali masih sering merenung, sering menyendiri, susah diajak komunikasi karna sering melamun, seriap diberikan bimbingan tatapannya kosong, maka MA mendapatkan penanganan yang lebih serius supaya memiliki perkembangan, dan pembimbing MA juga diganti sesuai dengan keadannya.
		<ul style="list-style-type: none"> • Bimbingan pada proses ini MA diberikan bimbingan arahan yang lebih serius dan juga selalu diputar ayat-ayat suci Al-qur'an supaya hati dan juga pikirannya merasa jauh lebih tenang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada tahapan ini MA ada perkembangan sedikit sudah mulai bisa diajak komunikasi walaupun masih sering menyendiri tapi sudah tidak sering melamun.
		<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan pada proses ini MA sudah mulai mengikuti setiap kegiatan yang ada dipondok pesantren, supaya MA bisa mengingat dan mempelajari hal-hal kecil yang ada dipondok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada tahapan ini perkembangan MA sudah lebih baik lagi dari tahapan yang lain karena pada tahapan ini MA sudah bisa menyesuaikan dirinya dan mampu berkomunikasi dengan santri yang lain, tapi MA belum bisa mengaji hanya bisa mendengarkan karena masih tahap pembelajaran dari awal.

		<ul style="list-style-type: none"> • Proses terminasi dimana pada tahapan MA sudah jauh lebih baik dari sebelumnya tapi pada tahapan ini MA belum bisa pulang karena harus ditangani lebih lanjut, nanti setelah kondisi lebih baik bisa dijemput oleh keluarganya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada tahapan ini MA sudah lebih baik dari sebelumnya, tapi harus mengikuti prosedur penanganan yang ada dipondok nanti kalau sudah normal dan sudah seperti biasanya bisa dibawa pulang oleh keluarganya.
--	--	--	---

Berdasarkan tabel diatas penanganan stres melalui bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* yang dialami MA menunjukkan bahwa terdapat manfaat dan sikap positif, dari segi fisik maupun psikis. Yang mana awal santri sebelum mendapatkan penanganan, merasa sendiri, tidak memiliki siapapun, tidak memiliki semangat hidup, emosi yang tidak bisa dikendalikan dan tidak stabil, lupa akan ajaran agama. Sedangkan setelah mendapatkan penanganan satri justru lebih merasa tenang baik itu hati dan jiwa, emosi yang mulai bisa dikendalikan dan stabil, tajin mengikuti ngaji dan kegiatan yang ada dipondok, melaksanakan sholat lima waktu dan sholat sunah tahajud, bisa berbaur dengan santri yang lain. walaupun masih harus mengikuti penanganan lagi karena MA belum sepenuhnya sembuh dan belum mampu berinteraksi dengan masyarakat dengan baik, dan belum bisa menerima kepergian orang yang paling dicintai dengan hal ini dia kadang masih merasakan perasaan yang sedih dan murung karena selalu mengingat ibunya.

b. Metode *qur'anic healing*

Pemberian bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* pada santri stres terdapat dua metode yaitu secara langsung dan secara tidak langsung. Secara langsung yaitu dengan dilakukan pembacaan ayat Al-Qur'an secara langsung oleh pengasuh atau pengurus, secara tidak langsung dengan menggunakan lantunan ayat

suci Al-Qur'an yang diatur oleh pengurus di pondok pesantren. dengan keterbatasan tenaga dan waktu pengurus untuk memberikan bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing* dibantu oleh santri biasa untuk memutar ayat-ayat suci Al-Qur'an pada setiap waktu, sehingga santri stres bisa mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an. Berdasarkan dengan hal ini, sesuai yang dijelaskan oleh abah Kiyai H. Choirul anam, bagaimana waktu pelaksanaan dan dilakukan berapa kali dalam sehari bah?

“untuk waktu biasa dilakukan setiap hari 3x waktu pada pagi hari pukul 08.00-10.30, sedangkan untuk sore hari biasanya diputarkan lewat audio setelah sholat Asar pukul 15.30-17.00, sedangkan untuk malam hari dilakukan setelah ba'da isya, biasa dilakukan bersama-sama dengan santri yang mengaji Al-qur'an atau dilaksanakan secara langsung. Untuk durasi biasanya dilakukan biasanya selama 1-2 jam Mbak”

mas imam kepada peneliti, berikut pernyataan yang diberikan kepada mas imam oleh peneliti:

“ untuk Metode qur'anic healing ini memang ada tetapi ada perbedaan pada penyampaiannya karena ada santri stres yang masih baru masuk dan belum pernah mengikuti terapi jadi terdapat dua(2) cara mbak bisa secara langsung yang dilakukan pengurus dengan membacakan ayat-ayat Al-Qur'an langsung atau dibacakan murrotal oleh pengurus, untuk yang tidak langsung biasanya pengurus menggunakan audio murottal yang sudah disiapkan oleh pengurus mbak, tapi tidak ada pengecualian dalam pemilihan ayat yang ada didalam Al-qur'an.” (wawancara pengurus penderita stres dipondok pesantren, tanggal 02 juni 2023).

Berdasarkan yang sudah disampaikan mas imam diatas bisa ditegaskan oleh bapak memed yang mana menjelaskan terdapat dua cara dalam pemberian metode *qur'anic healing* yaitu: secara langsung dengan murrotal yang dibacakan langsung oleh pengurus, dan secara tidak langsung dilakukan dengan cara memutar audio atau rekaman ayat-ayat suci Al-Qur'an. Berikut penuturannya kepada peneliti:

“ didalam ruangan biasanya ada dua cara yang dilakukan oleh pengurus membacakan ayat suci Al-Qur'an secara langsung, dan

yang dilakukan secara tidak langsung biasanya menggunakan file-file atau audio yang sudah disimpan lalu diputarkan dan disalurkan ke speaker yang ada ditempat ini.” (wawancara pengurus penderita stres dipondok pesantren, tanggal 31 mei 2023).

Selain itu juga sudah diungkapkan oleh santri penderita stres yang merasakan bagaimana metode *qur’anic healing* yang sudah diterapkan dipondok pesantren, berikut penuturan dari MR kepada peneliti:

“ disini itu juga diputarkan ayat-ayat suci al-Qur’an, menggunakan semua surat yang ada didalam Al-Qur’an, saya sendiri juga tidak hafal mba, tapi saya bisa merasakan dengan adanya ini saya jauh lebih tenang saat mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur’an.” (wawancara santri yang penderita stres dipondok pesantren, tanggal 4 mei 2023).

Sementara penuturan MS yang berusia 35 tahun kepada peneliti, sebagai berikut:

“ saya kalau disini ketika sedang melakukan terapi pengobatan sering mendengarkan surah-surah Al-Qur’an yang mana biasany diputarkan oleh pengurus, jadi suasanya bisa tenang dan saya juga merasa lebih tenang.” (wawancara santri yang penderita stres dipondok pesantren, tanggal 4 mei 2023).

Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan bisa disimpulkan bahwa penanganan stres melalui bimbingan agama dengan metode *qur’anic healing* yang terdapat di pondok pesantren yang menggunakan dua cara yaitu secara langsung dan ssecara tidak langsung, secara langsung pengurus membacakan murottal kepada santri stress, dan secara tidak langsung pengurus memutarakan rekaman lantunan ayat-ayat suci Al-Qur’an yang diputar mealalui *speaker*. Tidak ada memiliki batasan ayat yang harus digunakan untuk santri stres, bimbingan ini menggunakan saluran ayat suci Al-Qur’an tanpa terkecualu sehingga mampu merangsang jiwa dan perasaan santri agar dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. terhidarnya dari permasalahan psikis.

c. Manfaat penggunaan metode qur'anic healing dalam bimbingan agama.

Pemberian pelayanan bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing* tentu saja bisa memberikan manfaat bagi penerima, khususnya santri stres yang sedang menjalani terapi pengobatan, manfaat yang ditimbulkan pada pemberian bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing*, bermanfaat untuk menjadikan santri perasaannya jauh lebih tenang, damai dan juga semakin mengingat Allah SWT. seperti halnya yang dirasakan oleh MR, berikut penuturannya kepada peneliti:

“ saya merasakan manfaat yang sangat baik mba, saya merasa perasaan saya jauh lebih tenang, nyaman, dan lingkungan disini nyaman jauh dari jalan raya jadi lebih tenang, saya juga selalu merasa diingatkan kepada Allah SWT.” (wawancara santri yang penderita stres dipondok pesantren, tanggal 4 mei 2023).

Sementara itu penuturan dari MJ merasakan manfaat setelah mendapatkan *qur'anic healing* dari pengurus jadi merasakan ketenangan hati dan juga jiwa, menyatunya hati dan juga pikiran ketika mendengarkan ayat suci Al-Qur'an, berikut penuturannya kepada peneliti:

“ saya merasa senang mba kalau ada lantunan ayat-ayat Al-Qur'an yang diputarkan oleh pengurus, saya merasa lebih tenang, merasa lebih dekat kepada Allah SWT.” (wawancara santri yang penderita stres dipondok pesantren, tanggal 4 mei 2023).

Manfaat yang dirasakan oleh MR dan MJ juga dirasakan oleh MS yang merasakan manfaat metode *qur'anic healing* bahwa merasa diingatkan kepada Allah SWT, dan menjadikan ketenangan batin dan juga pikiran setelah mendapatkan metode *qur'anic healing*, berikut penuturannya kepada peneliti:

“saya ketika menjalankan terapi pengobatan disini mendapatkan bimbingan dari pengurus seperti diperdengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an, menurut saya ini sangat bermanfaat dimana saya merasa tenang begitu mba.

selalu diingatkan kepada Allah, karena jujur mba saya dulu merasa jauh sekali saya jarang bersyukur, lalai dalam menjalankan ibadah, samapi saat saya memiliki masalah yang begitu rumit saya bingung mau bagaimana. nanti kalau saya diberikan kesembuhan dan bisa beraktifitas seperti dulu sata akan menjalaninya dengan bersyukur dan berusaha.” (wawancara santri yang penderita stres dipondok pesantren, tanggal 4 mei 2023).

Penjelasan diatas yang sudah diungkapkan MR, MJ, dan MS yang mana sudah merasakan manfaat dari metode *qur'anic healing*, sesuai dengan yang disampaikan oleh bapak habib salah satu pengurus tentang manfaat bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing* yang merupakan salah satu metode khusus bagi santri stres, berikut penuturannya kepada peneliti:

“gini mba, pemberian bimbingan gama dengan menggunakan metode qur'anic healing ini dikhususkan bagi santri yang menderita stres, selain untuk memberikan motivasi juga bisa mengajak mereka untuk mendekatkan diri kepada Allah, dimana bisa menjadikan ketenangan hati, jiwa dan juga pikirab mereka begitu mba.” (wawancara pengurus penderita stres dipondok pesantren, tanggal 31 mei 2023).

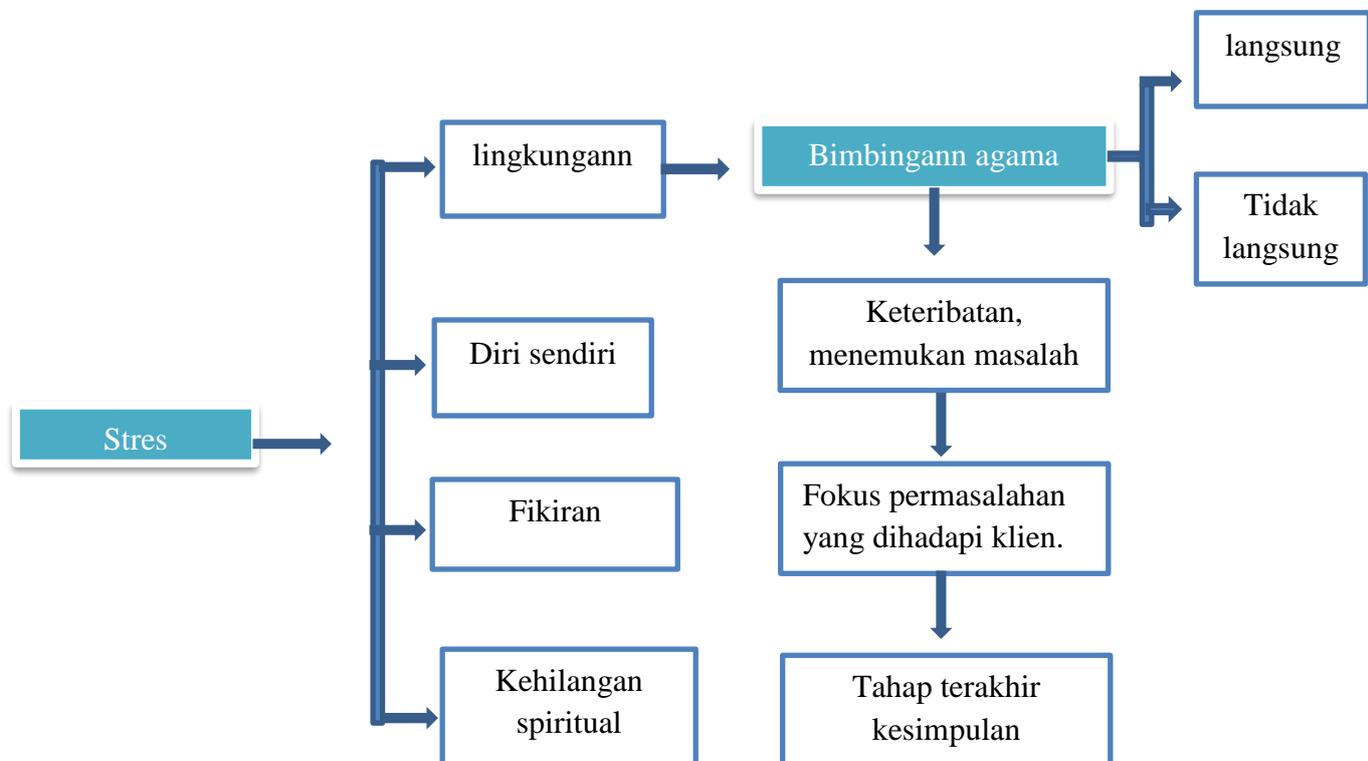
metode *qur'anic healing* diberikan kepada santri stres yang sudah diungkapkan oleh bapak habib selaku pengurus santri stres, juga terdapat santri yang merasa berkurangnya perasaan buruk yang menghantui perasaannya selama ini. Hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh MA yang disampaikan kepada peneliti tentang manfaat yang didapatkannya setelah mendapatkan metode *qur'anic healing*, sebagi berikut:

“saya sudah trapi pengobatan disini selama 3 minggu. Untuk manfaat yang saya terima ketika mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an disini perasaan yang menghantui saya selama ini jadi berkurang, perasaan saya jauh lebih tenang mba, saya dan keluarga saya sebelum mengetahui pondok pesanten ini saya dikucilkan, dipasung dan dikurung dirumah dan juga sering diberikan obat-obatan, tapi dipondok sini saya tidak dipasung atau dipakaikin benda-benda yang menyulitkan saya bergerak, malah saya ditempatkan dengan santri-santri biasa tanpa mereka takut sama saya, saya diajak komunikasi, saya sebenarnya sering kambuh ketika saya

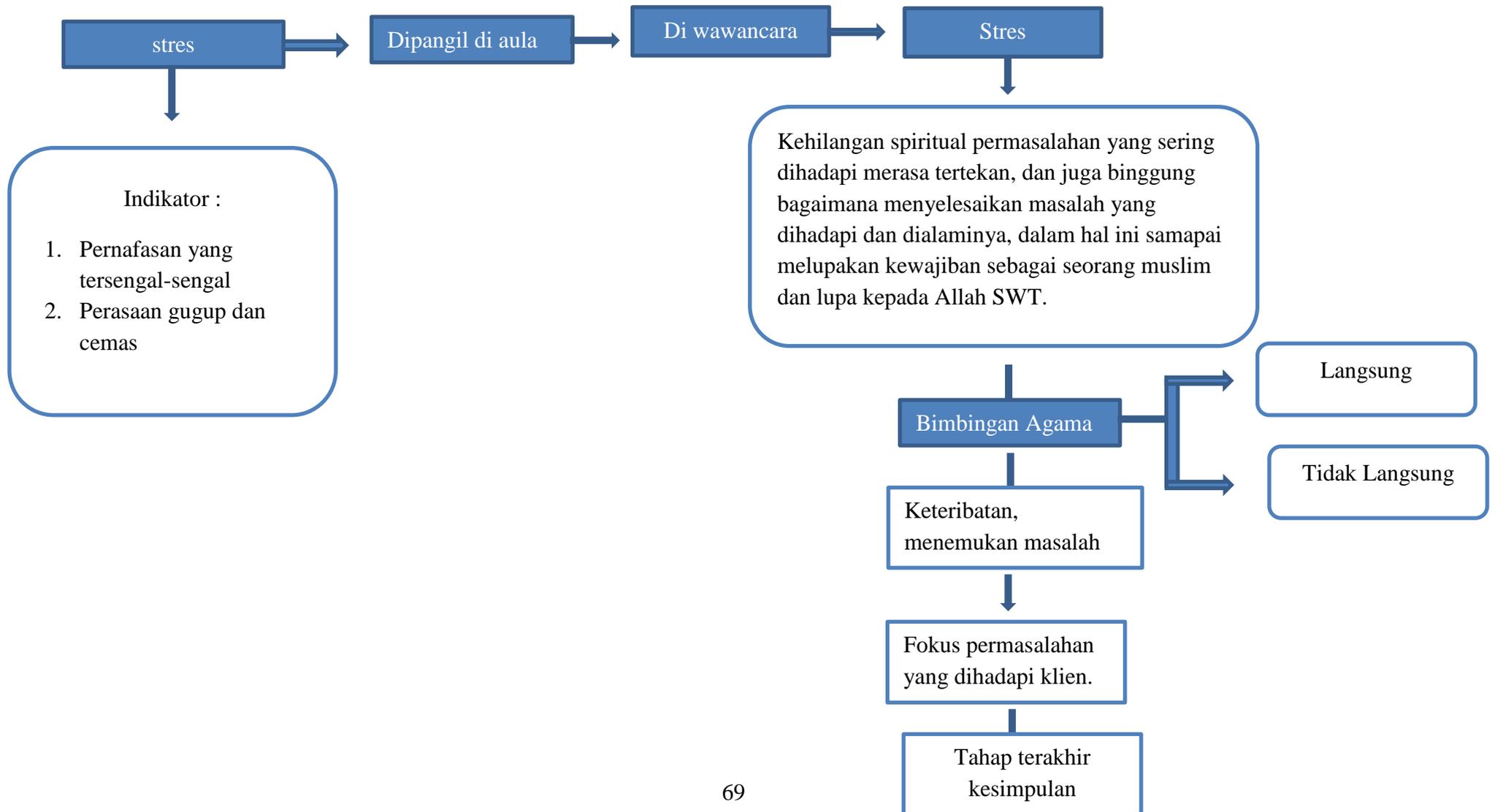
sendirian, karena selalu mengingat orang yang paling saya cintai, saya tidak sanggup ketika dia meninggalkan saya, tapi alhamdulillah setelah melaksanakan terapi pengobatan di pondok pesantren jauh lebih baik.” (wawancara santri yang penderita stres dipondok pesantren, tanggal 4 mei 2023).

Berdasarkan dari beberapa informasi yang sudah dijeskan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan agama melalui metode *qur’anic healing* di pondok pesantren Al-Asy’ari Bojonegoro, memberikan manfaat kepada santri antara lain menjadikan santri semakin mengingat Allah SWT, santri bisa merasakan ketenangan hati dan juga jiwa, merasakan lebih diingatkan kepada Allah SWT, merasa berkurangnya perasaan buruk yang dialami. Hal ini dapat dikaitkan bahwa pemberian metode *qur’anic healing* dapat memberikan manfaat yang positif, sehingga dapat dilihat dari pernyataan dan reaksi yang diberikan santri melalui sikap mereka.

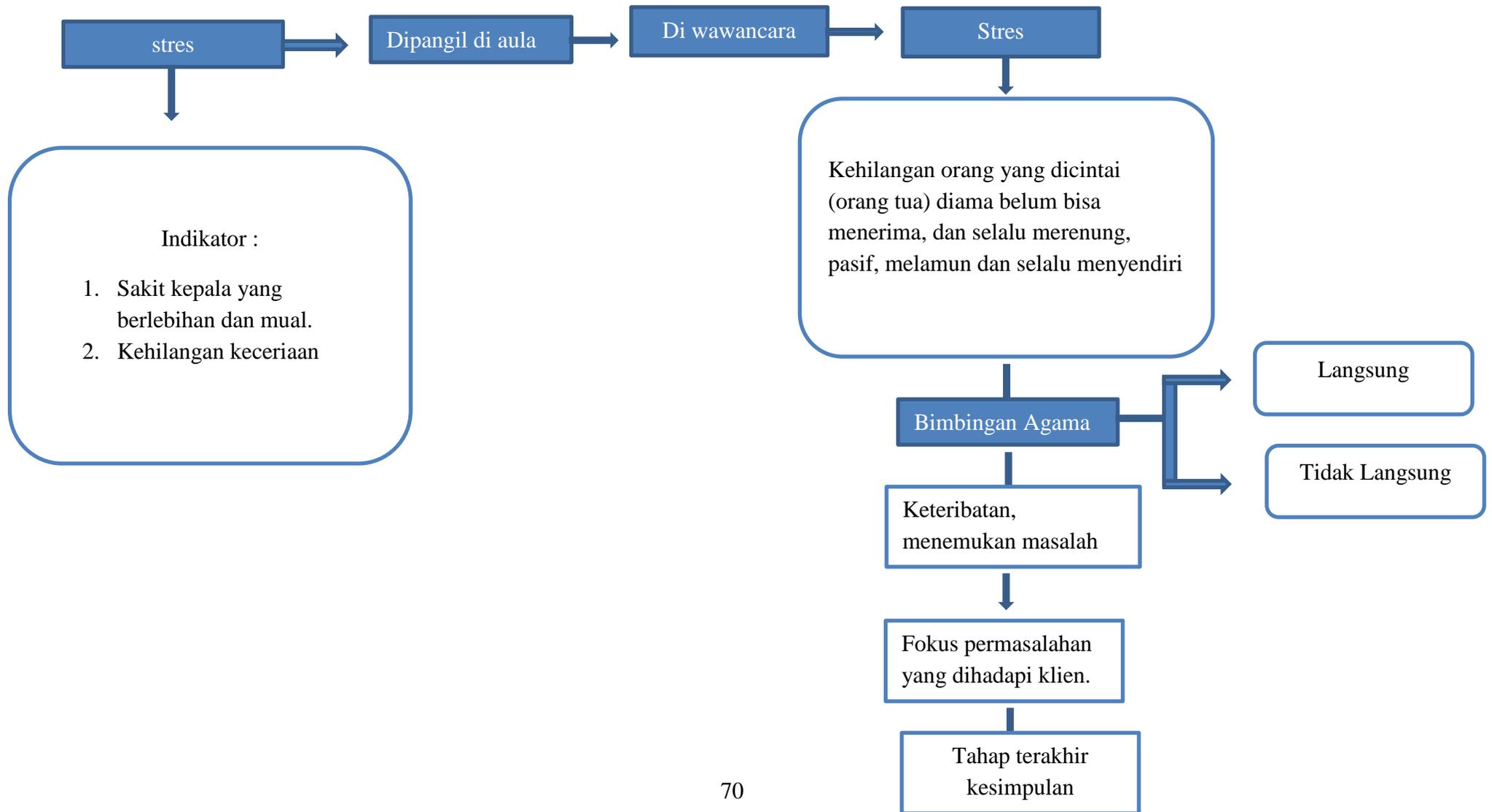
Skema 3. 1 model penanganan stres melalui bimbingan agama



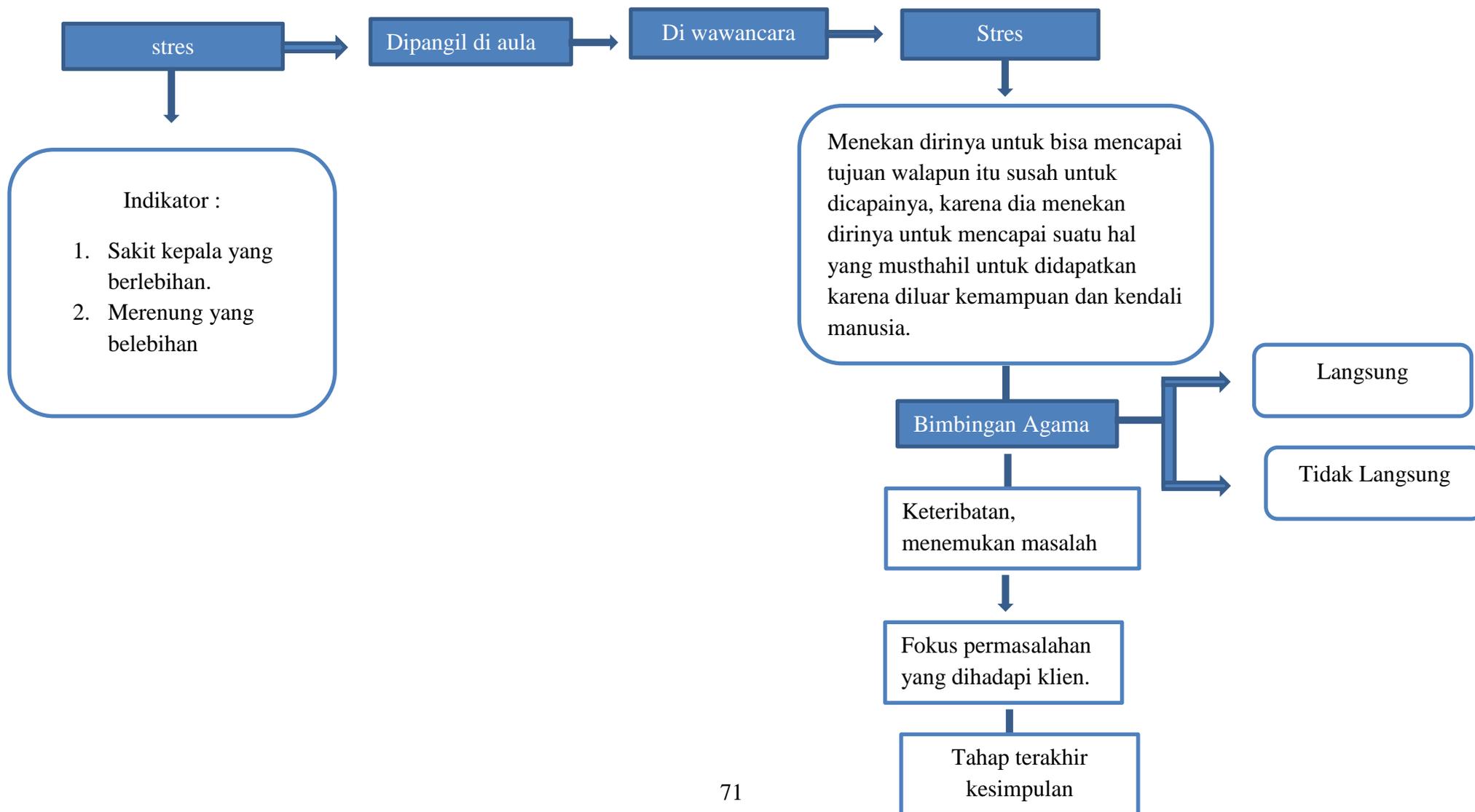
Skema 3. 2 model penanganan stres melalui bimbingan agama oleh konseli berinisial MR



Skema 3.3 model penanganan stres melalui bimbingan agama oleh konseli berinisial MA



Skema 3. 4 model penanganan stres melalui bimbingan agama oleh konseli berinisial MS



BAB IV
ANALISIS PENGGUNAAN METODE QUR'ANIC HEALING BAGI
PENANGANAN STRES DALAM BIMBINGAN AGAMA

A. Analisis penggunaan metode *qur'anic healing* bagi penanganan stres dalam bimbingan agama di Pondok Pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro

1. Kondisi stres pada santri di pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro berdasarkan faktor-faktor.

Kondisi santri stres dari hasil observasi diatas menjelaskan sebagian yang sudah diterapkan dan juga sebagian besar orang yang menderita stress yang ditangani di pondok pesantren ini merupakan kehilangan orang yang dicintai , frustasi, salah pergaulan, masalah ekonomi yang bisa membuat orang mengalami depresi. Sesuai dengan yang dijelaskan oleh (Thomas f.:2013:225) stress sebuah fakta dalam kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dihindarkan, dan juga banyak hal yang tidak diinginkan. dimana kadang hal yang diinginkan dengan kehidupan sehari-hari tidak sesuai bahkan bisa bertolak belakang dengan keadaan dan juga kondisi yang sedang dialami, jadi dalam hal ini bisa menyebabkan suatu tekanan tersendiri yang bisa menyebabkan seseorang itu stress. Untuk jumlah santri yang menderita stress di pondok pesantren ini ada sekitar 8 orang santri yang menderita stres. dan juga bisa disimpulkan bahwa sebagian besar santri stres yang ada di pondok pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro ini yang menderita stres untuk penanganannya berbeda-beda dari santri stres yang lain sesuai dengan kebutuhan yang sedang dibutuhkan oleh santri..

Bentuk-bentuk santri stres dapat dilihat dari kondisi pertama dimana biasanya kondisinya cenderung lebih pasif, diam, menyendiri, tidak percaya diri, dan ada bermacam-macam dari keadaan santri stres yang ada di pondok pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro. dimana nanti akan ditangani di pondok pesantren ini dengan menyesuaikan keadaan santri sesuai dengan kondisi yang dideritanya, dan memiliki pendamping masing-masing setiap santri stres, setiap pendamping akan mendampingi dan membimbing santri stres 1 sampai 2 santri stres. dimana pendamping akan mengobrol kondisi santri apabila santri belum

ada perubahan dan tambah menurun maka aka dirujuk ke rumah sakit jiwa. (wawancara pengasuh pondok pesantren, tanggal 30 mei 2023). Sesuai dengan pendapat dari (Djamaludin Ancok:2007:93) stres suatu gangguan jiwa yang disebabkan oleh tidak mampuan seseorang untuk mengatasi konflik dalam dirinya, tidak terpenuhinya kebutuhan hidupnya, perasaan kurang diperhatikan dan juga perasaan yang rendah diri. dimana ketika keseimbangan diri atau jiwa dan juga realitas dalam kehidupan setiap hari dan juga tidak bisa dihindari. dimana seseorang itu tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri apa yang dia inginkan tidak bisa terpenuhi, itulah yang bisa menyebabkan stress.

- e. Fikiran berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap lingkungan dan juga pengaruhnya pada diri, penilaian terhadap lingkungan, penilaian diri tentang cara penyesuaian yang bisa dilakukan oleh individu. Hal ini seperti yang dialami oleh MA yang mana awalnya dia merupakan seorang yang ambis dalam masa sekolah dan bangku perkuliahan yang mana dia mendapatkan beasiswa di beberapa kampus, tetapi saat dia mengalami hal yang bisa membuatnya seperti sekarang dimana dia kehilangan sosok orang yang paling dicintai yaitu ibunya, satu-satunya orang tua yang masih MA miliki. dimana dia selalu berpikir belum bisa membuat ibunya bangga kepadanya. dulu sama pihak keluarga juga sempat dikurung didalam rumah karena takut merusak barang-barang dan ketentraman warga sekitar, dan akhirnya dari pihak keluarganya dibawa kepondok pesantren ini untuk melakukan pengobatan. dimana MA ini merupakan stres krisis, yang ditandai dengan merenung, kehilangan keceriaan, dan merasa ketakutan. Untuk penyebab stresnya karena merasa ada yang hilang dalam dirinya. Sehingga menyebabkan stres akibat belum bisa menerima kehilangan orang yang paling dicintai.
- f. Kehilangan spiritual Kehilangan spiritual juga bisa menjadi faktor penyebab terjadinya stres, karena ajaran agama merupakan petunjuk yang merupakan petunjuk mencapai sebuah kebahagiaan didunia dan akhirat. permasalahan yang dialami oleh MR faktor yang dimana dia merasa terekan dengan keadaanya sampai dia merasa dirinya sudah mulai jauh dan

kehilangan arah merasa bingung bagaimana menyelesaikan permasalahannya, dia merasa juga kehilangan spiritual. Dan ketika di keluarganya bahwa ada pondok pesantren yang bisa menangani orang-orang yang menderita stress akhirnya MR dibawa sama keluarga ke pondok pesantren ini, dan setelah mengikuti prosedur terapi dan juga pengobatannya sudah mulai membaik dari sebelumnya.

- g. Diri sendiri, yaitu terdiri dari kebutuhan psikologis yang menjadi tuntutan terhadap sebuah keinginan yang ingin dicapai, dan juga proses internalisasi diri juga suatu tuntutan pada diri individu untuk bisa terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan harus sesuai dengan perkembangan. Seperti yang dialami MS Mengalami stress karena disebabkan adanya faktor yaitu dia ditekan untuk mencapai suatu tujuan, yang mana dia harus bisa mengubah kondisi keluarganya dari hinaan oleh tetangganya. Karena itu dia putus sekolah dan langsung bekerja keras tapi masih belum bisa sesuai dengan apa yang dia inginkan dan dia sampai memikirkan bagaimana caranya bisa sukses sampai mempunyai angan-angan ingin bisa terbang sendiri karena dibawa dari diri dia yang tidak bisa mencapai keinginannya, hal ini yang menyebabkannya MS bisa menjadi stress.

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya stress tersebut diantaranya: kehilangan orang yang paling dicintai, masalah ekonomi, kegagalan dalam mencapai sesuatu kehilangan spiritual, pada dasarnya seseorang mempunyai kesanggupan dalam melaksanakan pekerjaan secara normal. Seseorang juga akan merasakan kesulitan dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Kegagalan dalam memberikan tindakan yang seimbang dengan tuntutan yang dirasakan dalam waktu yang lama maka akan menimbulkan seseorang itu memiliki penyakit mental, juga bisa terpaut dari besar kecilnya sebuah tekanan, kehilangan seseorang yang dicintai dan latar belakang seseorang. Dimana hal ini bisa menyebabkan terjadinya stress dalam diri seseorang karena tidak bisa mengimbangi dan mengontrol dirinya, dan merasa bingung bagaimana jalan keluarnya dalam memecahkan masalahnya. Dalam

kondisi yang berkembang yang biasa terjadi diberbagai bidang kehidupan masyarakat memaksa masyarakat dan bisa mengakibatkan krisis psikologis.(Anis Lud. F., 2020:146)

Terdapat beberapa Indikasi stres yang ada dipondok pesantren ini terdapat beberapa indikasi sesuai dengan penjelasan (Sukadiyanto, 2019:57) dimana seseorang yang mengalami stres bisa berperilaku lain dibandingkan dengan seseorang yang tidak mengalami stres. Oleh karena itu, kondisi seseorang yang mengalami stres mempunyai indikasi atau gejala-gejala yang bisa dilihat baik dari segi fisik maupun segi psikologis. Indikasi atau Gejala-gejala stres yang bisa dilihat di pondok pesantren Al-Asy'ari bojonegoro sebagai berikut:

a. Secara fisik

- 1) Pernafasan yang tersengal-sengal yang dapat diakibatkan dari reaksi stres yang dialami individu. Stres bisa mengakibatkan detak jantung yang berdebar-debar sehingga mengakibatkan pernafasan menjadi tersengal-sengal. Dalam hal ini kadang seseorang yang mengalami stress merasakan atau mengalami suatu pernafasan yang tersengal-sengal karena dia merasa panik atau merasa dirinya dalam bahaya. Hal ini seperti yang mana ini dialami oleh MR dimana mereka sering merasakan pernafasan yang tersengal-sengal disaat-saat tertentu yaitu disaat MR mengalami suatu tekanan dan merasa dirinya tidak dalam kondisi yang aman atau merasa tertekan dalam situasi yang sedang dirasakan.
- 2) Kepala terasa sakit dan merasa mual, yaitu juga disebabkan oleh stres karena ketegangan fisik yang lama.karena stres juga bisa mempengaruhi fungsi kerja usus serta lambung karena itu bisa berdampak pada sistem pencernaan dan buang air besar menjadi sakit. Hal ini biasanya bisa memicu terjadinya stress karena sering memikirkan hal-hal yang begitu banyak yang bisa mengakibatkan kepala terasa sakit yang berkepanjangan, biasanya orang yang sering banyak pikiran sering mendengarkan omongan-omongan

orang yang sangat mengganggu dan menekannya kadang omongan-omongan yang negatif dan difikirkan setiap saat. hal ini seperti yang dialami oleh MS dan MA yang mana dia setiap memikirkan sesuatu dia merasakan kepalanya sakit.

b. Secara psikologis

- 1) Perasaan gugup dan cemas, yaitu merupakan suatu indikasi yang mengalami stres saat menghadapi masalah. Yang mana ini sesuai dengan yang dialami oleh MR, dimana disaat dia berada dikeadaan yang dia merasa tertekan dan banyak sekali yang membuatnya merasa tertekan maka dia akan merasa gugup dan juga cemas. Dimana perasaan gugup dan cemas ini sulit dikontrol oleh diri mereka sendiri.
- 2) Merenung, yaitu seorang yang mengalami stres akan sering merenung atau sering memusatkan dirinya yang berlebihan. Hal ini sesuai dengan yang dialami oleh MS dimana dia selalu murung. Karena selalu memusatkan dan juga memikirkan masalahnya yang berlebihan dan juga terus-menerus, karena MS belum bisa menerima sepenuhnya apa yang sudah menyimpannya.
- 3) Kehilangan keceriaan, yaitu seorang yang mengalami stresakan kehilangan keceriaan atau spontanitas, dikarenakan ada kecenderungan perasaan yang muncul perasaan takut, bersalah, dan merasa tidak bermanfaat bagi siapapun. Hal ini juga sesuai dengan yang dialami oleh MA dimana mereka tidak terlihat ceria seperti yang lain.

Berdasarkan teori Jovanovic, Lazaridis dan Stefanovic yang dikutip oleh (Lumban Gaol, 2016. Hlm.08) mengklasifikasikan indikasi stress yaitu ada dua yaitu yang *Pertama* adalah secara fisik: merasa nyeri diulu hati yang mana ini dirasakan oleh MA yang setiap dia melihat ada ibu-ibu yang sedang didepan rumah atau lagi lewat ulu hatinya merasa nyeri karena selalu mengingat mendiang ibunya, kehilangan nafsu makan yang mana hal ini juga dirasakan oleh MA dan MS dimana setiap dia

memikirkan sesuatu atau merasa ada tekanan nafsu makannya hilang, dan berat badan dimana ini dilamai oleh setiap orang yang mengalami stres seperti MR, MS dan MA dimana mereka berat badannya turun. Dan *kedua* stres yang berkaitan dengan emosional atau mental yaitu: peningkatan kemarahan yang mana dialami oleh MA, MR, dan MS dimana mereka tidak dapat mengontrol emosinya, kemurungan hal ini seperti yang sedang dialami oleh MS dimana dia selalu murung selalu memusatkan dirinya pada masalah yang sedang dihadapi, kecemasan hal ini seperti yang dialami oleh MR dimana dia merasa dirinya dalam kondisi atau keadaan yang tertekan dalam kondisi ini MR merasakan cemas yang berlebihan.

Tabel 4 1. Kondisi dan deskripsi stres

No.	Kondisi	Deskripsi	Subjeck
1.	Kondisi yang sedang dialami oleh MR yaitu merasa tidak percaya diri dan merasa tertekan. Dalam hal ini yang memicu terjadinya stress karena kehilangan spiritual dalam hal ini permasalahan yang dihadapinya selama ini dia merasa tertekan dan juga bingung bagaimana caranya menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya, dan juga karena hal ini sampai dia melupakan keajibannya sebagai seorang muslim dimana mulai lupa kepada Allah, dalam hal ini MR merasa perasaan yang kurang tenang setiap menghadapi permasalahan dan merasa tertekan karena tidak ada yang mau membantu menyelesaikan masalahnya.	<ul style="list-style-type: none"> • Secara fisik MR mengalami pernafasan yang tersengal-sengal atau pernafasan yang tidak teratur merasa sesak dan sulit untuk bernafas, hal ini bisa muncul karena adanya sebuah beban dan juga tekanan yang merasa dirinya kurang aman atau kurang baik dalam situasi ini. • Secara psikologis perasaan yang gugup dan juga cemas dalam hal ini biasany dialami MR didalam situasi yang tidak baik atau dalam situasi buruk. 	MR

Tabel 4 2. kondisi dan deskripsi stres

No	Kondisi	Deskripsi	Subjeck
2.	Kondisi yang dialami oleh MA selalu menyendiri, pasif, dan selalu melamun. Karena yang memicu terjadinya stres yang dialami olehnya yaitu kehilangan orang dicintai (orang tuanya) dan MA belum bisa menerima kepergian orang tuanya karena masih merasa belum bisa membahagiakan kedua orang tuanya, jadi dia selalu melamun, dan menyendiri dan memusatkanapa yang sedang dia alami.	<ul style="list-style-type: none"> • Secara fisik dia merasakan sakit kepala yang berlebihan karena ketenganan pada fisiknya, hal ini karena dia selalu memusatkan atau memikirkan masalah yang dialaminya terlalu dalam dan bisa mengakibatkan sakit kepala yang berlebihan. • Secara psikologis kehilangan keceriaan, karena dia selalu melamun dan memusatkan pikirannya sendiri tanpa memikirkan dirinya sendiri. 	MA

Tabel 4 3. Kondisi dan deskripsi stres

No	Kondisi	Deskripsi	Subjeck
3.	Kondisi yang dialami oleh MS ini diam dan menyendiri, dalam hal ini kondisi yang memicu terjadinya stres	<ul style="list-style-type: none"> • Secara fisik sakit kepala dan merasa mual, karena selalu menekan dirinya dan 	MS

	<p>karena diri sendiri, dimana dia selalu menekan dirinya untuk bisa mencapai sesuatu yang dituju walaupun itu dia sudah tahu hal yang diinginkan pasti tidak bisa tercapai karena yang dia inginkan diluar kemampuannya.</p>	<p>berpikir yang berlebihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara psikologis sering merenung, dan diam karena selalu memusatkan dirinya secara berlebihan karena selalu memikirkan bagaimana caranya bisa mencapai hal itu. 	
--	---	--	--

Berdasarkan data informasi diatas yang didapatkan oleh peneliti, rata-rata santri stress yang menjalani terapi pengobatan di pondok pesantren Al-Asy'ari ini dikategorikan stres berat sesuai dengan yang diungkapkan (Sukadiyanto, 2019:57) dan teori Jovanovic, Lazaridis dan Stefanovic yang dikutip oleh ((Lumban Gaol, 2016. Hlm.08) jika seseorang yang mengalami stres bisa berperilaku lain dibandingkan dengan yang tidak mengalami stres. Berdasarkan data yang dihasilkan bisa disimpulkan bahwa santri stress di pondok pesantren Al-Asy'ari yang mana mengalami indikasi stress yang dapat dilihat dari fisiki yaitu, pernafasan yang tersengal-sengal, sakit kepala, dan tekanan darah yang tinggi. Sedangkan indikasi secara psikis antara lain perasaan gugup dan cemas, merenung, dan juga kehilangan keceriaan.

2. Penggunaan metode *qur'anic healing* bagi penanganan stres dalam bimbingan agama

Penggunaan metode *qur'anic healing* dalam bimbingan agama untuk penanganan santri stres terdapat dua metode yaitu secara langsung dan secara tidak langsung atau metode yang digunakan pengurus dengan langsung atau lisan (Salim, 2012: 22). Secara langsung yaitu dengan dilakukan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an secara langsung oleh pengasuh atau pengurus, secara tidak langsung dengan menggunakan lantunan ayat suci Al-Qur'an yang diatur oleh pengurus di pondok pesantren. dengan

keterbatasan tenaga dan waktu pengurus untuk memberikan bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing* dibantu oleh santri biasa untuk memutar ayat-ayat suci Al-Qur'an pada setiap waktu, sehingga santri stres bisa mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an.

Pelaksanaan bimbingan agama bagi santri stress diharapkan bisa membantu kesembuhan santri, karena dalam kenyataannya santri stress mengalami gangguan pada jasmani dan rohaninnya yang disebabkan dari psikologis maupun fisik santri stress. Sehingga dengan adanya layanan bimbingan agama tersebut santri bisa mengalami keyakinan atas kesembuhan dalam penyakitnya, ketenangan batin maupun batin, terhindar dari rasa gelisah, gugup, cemas, selalu ikhlas dan bersabar. Sesuai dengan pendapat dari (Mubarak:2004:3) yang mana bimbingan agama sebagai usaha untuk memberikan bantuan kepada seseorang atau kelompok yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas hidup, dengan pendekatan agama yakni membangkitkan kekuatan iman dalam menghadapi masalah, dan dipondok pesantren ini memfasilitasi dan membantu orang-orang yang menderita stress dimana tanpa sipungut biaya sepeserpun atau gratis dikarenakan memegang teguh rasa kemanusiaan dimana saling membantu satu sama lain karena kebanyakan orang yang menderita stress adanya faktor ekonomi dan banyak keterbatasan yang mana mereka tidak bisa melaksanakan terapi ataupun pengobatan, sesuai dengan (wawancara pengasuh pondok pesantren, tanggal 30 mei 2023).

Sesuai dengan pendapat Arifin, (1977:24) yaitu dimana suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan rohani didalam lingkungan hidupnya dimana orang tersebut bisa mengatasi masalahnya sendiri karena bisa menimbulkan suatu kesadaran, sehingga muncul suatu kebahagiaan dimasa sekarang atau masa depan. bimbingan agama merupakan usaha pemberian bantuan kepada orang yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah yang menyangkut kehidupan dimasa kini dan masa yang akan datang, bantuan tersebut dapat berupa pertolongan dibidang mental

dan spiritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kemampuan yang ada pada dirinya melalui dorongan dan kekuatan iman serta taqwa kepada Allah. Dalam hal ini banyak sekali dari santri yang menderita stres karena kurangnya mendekatkan diri kepada Allah SWT, jadi pengobatan dengan cara medis saja kurang jadi harus bisa diimbangi dengan spiritual atau agama dimana mereka bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah, menjalankan semua kewajibannya sebagai seorang umat muslim.

Peran penting dalam pelaksanaan bimbingan agama ini di pondok pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro dimana angat membantu santri dalam proses penyembuhan psikisnya, dalam hal ini diharapkan bisa menumbuhkan sikap yang konsisten akan ajaran agama islam. Sebagaimana (Az-Zahrina,2005:34) bahwa seseorang yang mengalami keterguncangan dalam jiwa, semuanya akan tampak dari perilaku yang condong dengan perasaan khawatir, putus asa maupun perilaku menyimpang lainnya. Berharap manusia bisa lebih konsisten dalam menjalankan agama Allah disertai dengan kesehatan mental.

Pondok pesantren Al-asy'ari bojonegoro memberikan pelayanan bukan hanya dari segi fisik saja melainkan juga dari segi psikisnya mengungkapkan kondisi orang sakit secara fisik tidak hanya merasakan sakit fisik, tetapi juga dengan kondisi psikologisnya dan spiritualnya. Segi rohaniah atau psikis pelayanan yang diberikan oleh pengurus kepada santri stres merupakan bagian dari pelayanan bimbingan agama. Tetapi dipondok pesantren ini tidak pernah menangani santri stres karena gen karena kalau gen susah buat bisa sembuh, bisa sembuh tapi akan kambuh lagi, untuk sementara ini santri stres yang ditangani dipondok pesantren ini karena adanya faktor kehilangan orang yang paling disayangi, masalah ekonomi dan juga kehilangan spiritualnya. Tidak cukup hanya mendapatkan bimbingan agama melainkan satunya dapat menggunakan cara bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing*.

Santri stress yang mendapatkan bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing*. Karena membutuhkan mengalami gangguan fisik dan juga

psikologisnya jadi mmebutuhkan penanganan untuk kesembuhannya. Sebagaimana yang sudah disampaikan oleh Mas imam (wawancara pengurus penderita stres dipondok pesantren, tanggal 2 juni 2023) bimbingan agama melalui metode *Qur'anic healing* antara lain, untuk meningkatkan kualitas keutuhan spiritual, terutama pada orang penderita stres, memberikan dan juga mewujudkan layanan yang sesuai dengan kebutuhannya, dan juga memberikan motivasi dan juga dukungan untuk bertawakal dalam menghadapi segala ujian dari Allah SWT. untuk merangsang supaya lebih mendekatkan diri dan juga mengingat Allah SWT. dan juga untuk mengurangi beban permasalahan psikis yang sedang dialami. dan juga terdapat beberapa metode yang digunakan dalam pelayanan bimbingan agama sendiri merencanakan metode yang efektif untuk bisa membantu santri dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al-qur'an yang mempunyai manfaat sangat besar baik itu bagi psikis atau fisik santri.

Lantunan ayat-ayat suci Al-qur'an sangatlah bermanfaat bagi santri yang menderita stres karena saat mendengarkan ayat-ayat suci Al-qur'an bisa menimbulkan sebuah getaran dalam jiwa seseorang. Al-qur'an mempunyai simfoni yang tidak ada taranya setiap nada bisa menggerakkan manusia untuk menangis dan bersuka cita. Pemberian metode *qur'anic healing* bertujuan untuk santri stres senantiasa mengingat Allah SWT. sebagaimana Firman Allah SWT didalam Al-Qur'an surah Yunus ayat 107 yang berbunyi:

وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: *“Jika Allah menimpakan sesuatu kemudharatan kepadamu, maka tidak ada yang dapat menghilangkannya kecuali Dia. Dan jika Allah menghendaki kebaikan bagimu, maka tidak ada yang dapat menolak karuniaNya. Dia memberikan kebaikan itu kepada siapa yang dikehendakiNya diantara hamba-hambaNya, dan Dia-lah Yang Maha pengampun lagi Maha penyayang“.* (Q.S Yunus107).

Berdasarkan penjelasan diatas maka bisa disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* ini sangatlah efektif untuk bisa membantu santri yang menderita stress yang bisa mendengarkan lantunan-lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an setiap waktu dimana bisa bermanfaat yang sangat baik untuk kesehatan psikis dan juga fisiknya, bukan hanya psikis dan fisiknya saja melainkan juga spiritualnya dimana santri yang menderita stress biar bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

3. Tujuan bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing*

Tujuan adanya Bimbingan agama melalui metode *Qur'anic healing* mempunyai yaitu: untuk meningkatkan kualitas kebutuhan spiritual, memberikan motivasi, memberikan ketenangan, mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan juga mengurangi permasalahan psikis. di bab sebelumnya juga sudah dijelaskan bahwa Tujuan bimbingan agama untuk membantu seseorang dalam mewujudkan dirinya menjadi manusia utuh dan yang mana semestinya agar mencapai kebahagiaan dunia akhirat. juga Membantu individu agar menyelesaikan masalah yang dihadapi, dan Membantu memelihara dan mengembangkan situasi menjadi lebih baik.

Hal ini sudah dijelaskan bahwa Metode *qur'anic healing sendiri* menjadi bentuk bimbingan agama yang suatu penyelesaian masalahnya menggunakan kepercayaan atau perilaku beragama untuk mencegah atau mengurangi konsekuensi emosional negatif penuh dengan tekanan. Hal ini termasuk dengan yang sudah dijelaskan oleh abah secara tidak langsung dikatakan bahwa pondok pesantren menggunakan coping religius didalam bimbingan.

Bimbingan agama dengan menggunakan metode *qur'anic healing* ini untuk meningkatkan kualitas kebutuhan spiritual santri, terutama santri yang menderita stress yang sangat membutuhkan motivasi dan juga bagaimana caranya menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya, dan juga memberikan motivasi dan dorongan untuk tetap bertawakal kepada Allah SWT, dimana untuk merangsang santri supaya lebih mendekatkan diri dan

mengingat Allah SWT, dan juga mengurangi beban permasalahan psikis yang sedang dialami santri. Dimana sesuai dengan yang diungkapkan MR bahwa santri merasakan bimbingan ini mempunyai tujuan yang sangat positif salah satunya memberikan ketenangan hati dan batin bagi seluruh santri. Sangat membantu mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan fisik, psikis maupun spiritual. Firman Allah dalam surah yunus ayat : 57 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْوِينُ مَوْعِظَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

ayat ini menjelaskan bahwa Al-qur’an bisa menyembuhkan penyakit yang seringkali bersarang dalam hati manusia, berupa penyakit syahwat, keraguan, kegelisahan, keresahan, juga amarah dan kebencian. Karena Al-qur’an mengandung makna atau nasehat, kabar gembira, peringatan, janji, dan juga sebuah ancaman yang mana bisa melahirkan rasa takut dan harap dalam diri seorang hamba yang senantiasa membacanya, memperhatikan, dan memahami makna Al-qur’an. Selalu akan dipenuhi rasa keinginan untuk melakukan kebaikan dan menjauhin keburukan, kejahatan dan kesesatan.

Dari penjelasan diatas maka disimpulkan bahwa tujuan bimbingan agama dengan metode *qur’anic healing* memberikan perubahan yang positif baik secara psikis maupun fisik dan spiritual. Memberikan motivasi kepada santri dan memberikan layanan sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan santri, memberikan motivasi dan juga dorongan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

4. Metode *Qur'anic Healing*

Penggunaan metode *qur'anic healing* dalam bimbingan agama untuk penanganan santri stres terdapat dua metode yaitu secara langsung dan secara tidak langsung atau metode yang digunakan pengurus dengan langsung atau lisan (Salim, 2012: 22). Secara langsung yaitu dengan dilakukan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an secara langsung oleh pengasuh atau pengurus, secara tidak langsung dengan menggunakan lantunan ayat suci Al-Qur'an yang diatur oleh pengurus di pondok pesantren. dengan keterbatasan tenaga dan waktu pengurus untuk memberikan bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing* dibantu oleh santri biasa untuk memutar ayat-ayat suci Al-Qur'an pada setiap waktu, sehingga santri stres bisa mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an.

Sesuai yang diungkapkan oleh (Basri, 2005: 17) dengan mendengar lantunan ayat suci Al-qur'an, merasakan yang terjadi selama mendengar Al-qur'an, dan juga membacakan ayat Al-qur'an. Seangkan media yang digunakan bisa dengan rekaman audio atau file yang sudah disimpan oleh Mas Imam (wawancara pengurus penderita stres dipondok pesantren, tanggal 02 juni 2023). Menjelaskan bahwa pemberian bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* biasanya dilakukan dengan dua cara baik itu dengan rekaman lantunan ayat suci al-qur'an yang sudah diatur dan disimpan didalam *flasdhisck* kemudian didengarkan leat audio atau *speaker* dan juga dengan membacakan langsung ayat Al-Qur'an dengan dibacakan melalui pengeras suara supaya santri bisa mendengarkan.

Metode *qur'aic healing* yang diberikan kepada santri yang menderita stress melalui rekaman atau audio lantunan ayat-ayat Al-qur'an tidak ada keterbatasan atau pemilihan ayat Al-qur'an yang ada didengarkan kepada santri yang menderita stress, sehingga seluruh Al-qur'an bisa didengarkan oleh santri. Al-Qur'an merupakan terapi dan juga rahmat bagi orang-orang yang beriman dapat meghilangkan sesuatu yang terdapat didalam hatinya yaitu sebuah keraguan, kemusyrikan dan juga kesesatan, Al-Qur'an bisa menyembuhkan dari segala sesuatu dan juga sebagai rahmat yang

didapatkannya keimanan, hikmah, pencarian kebaikan dan juga keiginan. Bimbingan ini juga bisa dilakukan dengan secara langsung menggunakan bahasa yang fasih, jelas, enak didengar dan juga mudah difahami untuk melantunkan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Sebagaimana yang sudah disampaikan MS bahwa metode ini dilakukan dengan diputakan ayat-ayat suci Al-Qur'an, dan menggunakan semua surah didalam Al-Qur'an. (wawancara santri yang penderita stres dipondok pesantren, tanggal 4 mei 2023).

Metode ini diberikan kepada santri yang menderita stres sebagai salah satu pemberian bimbingan yang bermanfaat bagi santri, dalam keadaan yang stress pun mereka masih bisa mendengarkan lantunan ayat Al-qur'an. Metode ini meberikan pengaruh yang positif, efek positif ini santri merasa lebih tenang, merasa tentram baik hati maupun pikiran, dan juga bisa mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Berdasarkan yang sudah dipaparkan maka bisa disimpulkan bahwa bimbingan dengan metode *qur'anic helaing* bisa dilakukan dengan dua cara yaitu secara langsung yang dimana pengurus membacakan langsung ayat-ayat Al-qur'an dengan fasih, enak didengar dan juga mudah dipahami. Sedangkan secara tidak langsung bisa menggunakan rekaman audio ayat-ayat suci Al-Qur'an yang sudah disimpan dan diputarkan melalui audio atau *speaker*.

5. Manfaat Penggunaan Metode *qur'anic healing* bagi Penanganan stres dalam bimbingan agama

Manfaat yang diberikan kepada santri dengan diberikannya bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* memberikan reaksi yang sangat positif sebagaimana yang sudah dinyatakan Qardhawi (1999: 230) *qur'anic healing* yaitu mempunyai manfaat atau sikap yang positif bagi setiap umat manusia, yakni rasa positif dalam membaca dan juga mendengarkan Al-qur'an. Dimana Al-Qur'an mempunyai pengaruh yang luar biasa bagi hati manusia, disetujui oleh semua yang mendengarkannya, baik muslim ataupun non muslim. Dengan hal ini menurut Amin

menjelaskan bahwa manfaat membaca dan mendengarkan al-Qur'an bisa memberikan ketenangan dalam batin, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan jiwa. Bimbingan dan konseling islam memberikan layanan bimbingan bantuan kepada seorang yang sedang mengalami masalah. (Kibtiyah, 2015: 64)

Pemberian pelayanan bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing* tentu saja bisa memberikan manfaat bagi penerima, khususnya santri stres yang sedang menjalani terapi pengobatan, manfaat yang ditimbulkan pada pemberian bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing*, bermanfaat untuk menjadikan santri perasaannya jauh lebih tenang, damai dan juga semakin mengingat Allah SWT. seperti yang sudah disampaikan oleh mas imam (wawancara pengurus penderita stres dipondok pesantren, tanggal 31 mei 2023) dimana pemberian bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* ini diberikan kepada santri yang menderita stres, supaya hati, jiwa dan pikirannya merasa lebih tenang, dan juga bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah, sedangkan manfaat dari metode *qur'anic healing* sendiri memberikan ketenangan dan juga batin mereka. Karena selain mengalami gangguan psikis juga mengalami gangguan fisik. Dimana mereka merasa ketakutan, gugup, cemas, dan takut akan hal-hal buruk yang akan menimpa dirinya. Layanan bimbingan konseling ini telah diunakan sebagai model intervensi untuk membangun atau meningkatkan stabilitas. (Umam, 2021:126)

Penerapan penggunaan metode *qur'anic healing* bagi penanganan stres dalam bimbingan agama biasa dilakukan setiap hari 3x waktu pada pagi hari pukul 08.00-10.30, sedangkan untuk sore hari biasanya diputarkan lewat audio setelah sholat Asar pukul 15.30-17.00, sedangkan untuk malam hari dilakukan setelah ba'da isya, biasa dilakukan bersama-sama dengan santri yang mengaji Al-qur'an atau dilaksanakan secara langsung. Untuk durasi biasanya dilakukan biasanya selama 1-2 jam. Untuk mengondisikan santri biasanya pengurus yang sudah mendapatkan tanggung jawab atau diberikan

tanggung jawab untuk bisa mengondisikan santri yang menderita stress diajak melakukan aktifitas yang sudah ada dipondok.

Pemberian metode *qur'anic healing* ini memberikan manfaat yang baik kepada penerimanya, sebagaimana yang sudah disampaikan oleh MA pada peneliti bahwa bimbingan agama melalui metode *qur'anic healinh* bisa memberikan manfaat yang positif. Manfaat yang dirasakannya sangat baik, dimana dia bisa lebih sabar, bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah, bisa belajar membaca Al-qur'an, bisa mendengarkan lantunan Ayat-ayat suci Al-Qur'an dan merasa lebih tenang dan damai. (Wawancara santri stres, tanggal 04 juni 2023).

Manfaat yang diberikan atau ditimbulkan dalam bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* yaitu: santri semakin mendekatkan diri pada Allah SWT, menyatunya hati dan juga pikiran, bertambahnya iman taqwa kepada Allah SWT, menjadikan ketenangan dan juga ketenangan dalam hati dan juga pikiran, bermanfaat buat mengatasi perasaan santri yang cemas, gugup, takut, dan was-was dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an ini santri bisa menjadi lebih tenang baik itu dari pikiran atau hati santri. Sebagaimana yang sudah disampaikan oleh Bapak Habib bahwa pemberian bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing* yang sangat bermanfaat untuk merangsang keyakinan agar mendekatkan diri kepada Allah SWT, senantiasa mengingat Allah, menjadikan ketenangan hati, jiwa dan juga pikiran yang dapat mengatasi kecemasan, tidak senang dan merasa was-was atau cemas. (wawancara pengurus penderita stres dipondok pesantren, tanggal 31 mei 2023).

Berdasarkan yang sudah dijelaskan maka bisa disimpulkan bahwa bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* memberikan sebuah manfaat tersendiri bagi seseorang yang mendengarkan yaitu: menjadikan semakin mengingat Allah SWT, merasakan ketenangan batin dan juga jiwa, menyatunya hati dan juga pikiran, merasakan berkurangnya suatu perasaan yang buruk yang selalu menghatuinya selama ini, dan lebih mendekatkan diri dan percaya kepada Allah SWT. dengan respon yang sudah disampaikan dari

beberapa santri yang menderita stres mengenai penggunaan metode *qur'anic healing* dalam pelaksanaan bimbingan agama itu sangat bermanfaat dan baik atau positifnya hanya santri yang bisa mengetahui dan merasakan efeknya tapi sejauh ini santri selalu merasakan manfaat yang positif, hal ini dilihat dari penyampaian yang sudah diberikan melalui sikap mereka, baik itu secara langsung maupun tidak langsung disaat santri menerima bimbingan agama. Dimana santri-santri yang menderita stres menyampaikan bahwa mereka sekarang merasa lebih baik dari segi fisik maupun psikisnya.

Penanganan stres dipondok pesantren ini dengan menggunakan *Qur'anic healing* ini juga sangat berpengaruh bagi ketenangan jiwa dan juga bikin hati dan juga pikiran terasa tenang dan damai. bimbingan agama sangatlah berpengaruh apabila hal ini diterapkan karena bimbingan agama merupakan suatu pembinaan, pengingat, serta penyembuhan terhadap orang yang mempunyai masalah dan juga orang-orang yang belum menemukan jalan keluar dari masalahnya. Penanganan stres yang ada dipondok pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro ini sangat berbeda karena sesuai dengan apa yang diderita oleh santri dan juga sesuai dengan yang dibutuhkan santri tersebut. Untuk santri stres itu memiliki bimbingan secara khusus dan juga memiliki pembimbing masing-masing setiap santri sesuai dengan yang diderita santri stres. sesuai dengan yang diungkapkan oleh Abah kiyai H. Choirul Anam (Wawancara pengasuh pondok pesantren, tanggal 30 mei 2023)

Pelaksanaan bimbingan agama pada dasarnya merupakan proses penyampaian atau nasehat-nasehat tentang ajaran agama islam kepada orang-orang yang menderita stres yang sedang menjalani pengobatan dipondok pesantren Al-Asy'ari bojonegoro. Pelayanan bimbingan agama yang dilakukan setiap hari setiap jam 19:00 sampai selesai, yaitu setelah shubuh. Pengurus memulai komunikasi dengan pengasuh tentang perkembangan kondisi orang-orang yang menderita stres. Pemberian bimbingan agama sangatlah penting yang diterapkan dipondok pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro sebagai bagian binaan dan juga pemulihan bagi penderita stres. Bimbingan agama yang dilakukan diharapkan bisa mengembalikan ingatan

mereka melalui spiritual dan juga ilmu-ilmu agama. Bimbingan agama lebih fokus memberikan pemahaman terhadap penderita stres dan mengamalkan ajaran islam yang sudah terkandung dalam Al-Qur'an sebagai pedoman hidup setiap umatnya.

Pemberian bimbingan agama memiliki tujuan yaitu untuk membuka ingatan kembali orang-orang yang mengidap stres, disana juga orang-orang yang mengidap stres disatukan dengan santri biasa karena bisa berbaur dan juga bisa berkomunikasi, bisa merasakan adanya orang-orang yang menghargai satu sama lain tanpa adanya perbedaan, hal ini bisa membuat orang yang mengalami stres lambat laun bisa memulihkan ingatannya dan bisa seperti sebelumnya, pemberian bimbingan disini juga sesuai dengan kondisi orang yang mengidap stres. sesuai yang diungkapkan Mas Imam (Pengurus penderita stres dipondok pesantren, 02 juni 2023)

Permasalahan yang dialami santri stres yang mana sudah dijelaskan dibab sebelumnya yang menunjukkan santri stres selain membutuhkan penanganan medis juga membutuhkan penanganan dari segi kerohaniannya. Sedangkan fisik dan psikis yaitu kesatuan dalam diri manusia, yang menyangkut kesehatan yang saling berhubungan fisik dan mental. Keadaan fisik bisa mempengaruhi keadaan psikis, dan juga sebaliknya. Sesuai dengan pernyataan (Basit, 2017:137) kondisi orang yang sakit tidak hanya secara fisik tidak hanya merasakan sakit secara fisik, tetapi juga dengan kondisi psikisnya dan spiritualnya. Hal ini sangat berperan penting bagi bimbingan keagamaan yang bisa membantu proses penyembuhan santri yang menderita stres.

Berdasarkan hal ini stres bisa ditangani dengan cara non medis yaitu dengan memberikan bimbingan keagamaan, sesuai dengan yang ditegaskan oleh (Az-Zahrina, 2005:34) bahwa seseorang yang mengalami keterguncangan dalam jiwa, semuanya akan tampak dari perilakunya yang mendominasi dengan perasaan khawatir, putus asa ataupun perilaku menyimpang lainnya. Berharap manusia bisa lebih konsisten dalam menjalankan agama Allah disertai dengan kesehatan mental. Sedangkan

beberapa ahli menyakini bahwa penyembuhan santri stres bisa dilakukan dengan menggunakan metode yang berdasarkan pendekatan keagamaan, yang membangkitkan potensi keimanan kepada diri santri, menggerakkan kearah pencerahan pada batin yang akhirnya bisa menimbulkan suatu kepercayaan kepada Tuhan bahwa satu-satunya kekuatan penyembuhan dari segala penyakit bagi setiap umatnya.

Bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* yang ada dipondok pesantren ini juga terdapat adanya suatu proses tahapan-tahapan yang mana bisa membuahkan hasil dalam penanganan santri stres yaitu: *pertama* yaitu pendekatan awal, yang mana melalui observasi ini merupakan suatu fase dimana mereka diterima atau tidaknya atas informasi atau data yang sudah diperoleh, biasanya diseleksi atau dilihat terlebih dahulu oleh pengasuh dan juga pengurus apakah mereka bisa ditangani dengan metode yang ada dipondok pesantren ini dan juga terdapat faktor apa yang menyebabkan mereka bisa menjadi stres, dipondok pesantren ini terdapat karakteristik sendiri yang mana terdapat faktor yang mungkin tidak bisa ditangani yaitu faktor gen atau keturunan karena ini sangat sulit untuk disembuhkan atau kemungkinan sembuh minim sekali. Diadakan fase awal ini pengasuh dan juga pengurus bisa melihat apakah benar sesuai dengan apa informasi atau data yang didapatkan. Dalam pendekatan awal ini pengasuh dan pengurus bisa mengetahui karakter dan juga kondisi yang mereka alami. Supaya bisa ditangani dan golongan dengan kondisi mereka masing-masing.

Kedua, penerimaan, dimana pada masa penerimaan ini biasanya dilihat atau santri yang menderita stress ini sudah berjalan dan menetap dan juga sudah ditangani dipondok pesantren ini, ini sudah mendapatkan perawatan dan juga mendapatkan bimbingan, apabila pada fase ini mereka masih belum ada perubahan atau masih tetap sama maka mereka akan dalam pengawasan atau mendapatkan perawatan yang lebih baik lagi, supaya mereka bisa berubah dan mulai bisa mengingat suatu kegiatan-kegiatan kecil atau sudah mulai bisa diajak ngobrol, diajari sholat. Dalam masa ini kalau masih

setandar atau belum ada perubahan maka pengasuh akan memberikan atau mengganti pengurus yang bisa mengatasinya.

Ketiga, bimbingan dimana mereka santri yang menderita stres akan mendapatkan bimbingan atau juga arahan yang mana berupa edukasi atau pengertian mengenai dirinya, dimana diri mereka harus bisa menerima apa yang sudah mereka alami sekarang, nanti setelah mereka lebih baik atau bisa sembuh maka jangan sampai lupa kepada Allah SWT, selalu melaksanakan aktivitas atau apa saja yang sudah diajarkan dipondok pesantren ini.

Keempat, kegiatan biasanya pada masa ini santri yang menderita stress akan diajak kegiatan yang sudah ada dipondok pesantren ini, dengan tujuan melatih mereka supaya mengingat kegiatan-kegiatan kecil mulai dari menjaga kebersihan, menyapu, mandi, mencuci baju, dan masak, selain ini juga mereka diajarkan bangun malam untuk sholat tahajud, habis itu dilanjutkan dengan sholat wajib, dan mengaji, walaupun mereka belum faham tapi lambat laun mereka akan mengingat sedikit demi sedikit kegiatan ini dan merasakan hal-hal yang positif dalam dirinya yang merasa jauh lebih tenang.

Kelima, proses terminasi dimana pada masa proses ini memberhentikan kegiatan-kegiatan yang ada dipondok pesantren, dan memberitahukan kepada keluarga mereka bahwa mereka sudah membaik atau sudah sembuh dan bisa kembali ke pihak keluarganya, dimana santri stress yang sudah mendapatkan penanganan dan memberikan hasil yang positif dan membaik bisa dipulangkan kerumah. Kalau mereka yang sudah tidak memiliki keluarga mau menetap atau ngabdi dipondok pesantren juga tidak apa bisa lebih memperdalam ilmu agama.

Santri stress yang mendapatkan bimbingan agama dengan menggunakan metode *qur'anic healing*. Karena mereka membutuhkan bantuan dalam mengalami gangguan fisik dan juga psikologisnya jadi membutuhkan penanganan untuk kesembuhannya. bimbingan agama melalui metode *Qur'anic healing* antara lain, untuk meningkatkan kualitas keutuhan spiritual, terutama pada orang penderita stres, memberikan dan juga

mewujudkan layanan yang sesuai dengan kebutuhannya, dan juga memberikan motivasi dan juga dukungan untuk bertawakal dalam menghadapi segala ujian dari Allah SWT. untuk merangsang supaya lebih mendekatkan diri dan juga mengingat Allah SWT. dan juga untuk mengurangi beban permasalahan psikis yang sedang dialami. dan juga terdapat beberapa metode yang digunakan dalam pelayanan bimbingan agama sendiri merencanakan metode yang efektif untuk bisa membantu santri dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-qur'an yang mempunyai manfaat sangat besar baik itu bagi psikis atau fisik santri.

Pemberian bimbingan agama itu sangatlah penting bagi setiap santri yang menderita stres karena bimbingan agama memberikan suatu arahan dan jalan keluar, dan juga apakah mereka mampu atau tidak saat diberikan bimbingan. Bimbingan agama dengan menggunakan metode *qur'anic healing* juga sangatlah penting karena memberikan suatu ketenangan batin dan juga pikiran mereka bisa jauh lebih tenang. Seperti yang sudah diungkapkan oleh pengasuh pondok pesantren Abah Kyai H. Choirul Anam (Wawancara pengasuh pondok pesantren, Tanggal 30 Mei 2023)

Lantunan ayat-ayat suci Al-qur'an sangatlah bermanfaat bagi santri yang menderita stres karena saat mendengarkan ayat-ayat suci Al-qur'an bisa menimbulkan sebuah getaran dalam jiwa seseorang. bahwa Al-qur'an mempunyai simfoni yang tidak ada taranya setiap nada bisa menggerakkan manusia untuk menangis dan bersuka cita. Pemberian metode *qur'anic healing* bertujuan untuk santri stres senantiasa mengingat Allah SWT.

Al-Qur'an sebagai terapi yang bisa mengubah kecenderungan tingkahlaku, memberikan petunjuk, mengubah kesesatan dan kebodohan, mengarahkan manusia ke jalan yang baik. dan Al-Qur'an juga merupakan suatu kalam Allah SWT, yang berisi tentang suatu ajaran Aqidah, dan juga bisa digunakan sebagai perantara pengobatan dalam Islam yang sesuai dengan syari'ah karena disetiap ayat yang ada di dalamnya mengandung banyak sekali fesyen yang bisa didapatkan dan juga bisa sebagai Asyfa

(penyembuhan). Hal ini sesuai dengan Firman Allah Swt dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْبُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian." (QS. Al Isra: 82)

Dan juga terdapat didalam Al-Qur'an Asy Syu'ara ayat 80:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“..dan apabila aku sakit, Dia-lah yang menyembuhkanku“.(Asy Syu'ara :80).

Ayat diatas menggambarkan bahwa dalam agama islam terdapat beberapa ayat Al-qur'an yang menunjukkan bahwa seseorang yang menderita penyakit dapat sembuh karena petolongan dari Allah SWT, karena yang bisa menyembuhkan penyakit adalah Allah SWT. didalam ayat diatas juga mengandung makna yang sangat mendalam bahwa apapun jenis penyakit yang diderita manusia baik itu secara fisik maupun psikis yang bisa menyembuhkan hanyalah Allah SWT.

Metode *qur'aic healing* yang diberikan kepada santri yang menderita stress melalui rekaman atau audio lantunan ayat-ayat Al-qur'an tidak ada keterbatasan atau pemilihan ayat-ayat Al-qur'an yang ada didengarkan kepada santri yang menderita stress, sehingga seluruh Al-qur'an bisa didengarkan oleh santri. Al-Qur'an merupakan terapi dan juga rahmat bagi orang-orang yang beriman dapat meghilangkan sesuatu yang terdapat didalam hatinya yaitu sebuah keraguan, kemusyrikan dan juga kesesatan, Al-Qur'an bisa menyembuhkan dari segala sesuatu dan juga sebagai rahmat yang didapatkannya keimanan, hikmah, pencarian kebaikan dan juga keiginan. Bimbingan ini juga bisa dilakukan dengan secara

langsung menggunakan bahasa yang fasih, jelas, enak didengar dan juga mudah difahami untuk melantunkan ayat-ayat suci Al-Qur'an.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dalam penanganan bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* maka dalam proses penangan terdapat juga tahapan-tahapan yang bisa dilihat perkembangan yang rasakan atau dilihat baik itu dari kondisi atau fisik santri yang menderita stres disebutkan didalam tabel berikut:

Tabel 4 4. Penanganan dan kondisi santri

No.	Penanganan	Kondisi	Subjeck
1.	Penanganan stress yang dilakukan disini berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan setiap santri memiliki pembimbing masing-masing guna untuk mengawasi atau melihat setiap perkembangan santri. Dipondok pesantren ini menangani santri yang menderita stress menggunakan metode <i>qur'anic healing</i> bagi penanganan stress dalam bimbingan agama, yang mana pada proses ini seorang pengurus membantu santri dalam meningkatkan keimanan dan mengatasi permasalahan yang sedang dialami santri, dengan penggunaan metode <i>qur'anic healing</i> mampu membuat santri lebih tenang karena selalu mendengarkan lantunan-lantunana ayat suci Al-qur'an baik itu secara langsung atau tidak langsung dan juga diajarkan kepada santri bagaimana tata cara sholat, membaca Al-qur'an, dan	Kondisi yang sedang dialami oleh MR yaitu merasa tidak percaya diri dan merasa tertekan. Dalam hal ini yang memicu terjadinya stress karena kehilangan spiritual dalam hal ini permasalahan yang dihadapinya selama ini dia merasa tertekan dan juga bingung bagaimana caranya menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya, dan juga karena hal ini sampai dia melupakan keajibannya sebagai seorang muslim dimana mulai lupa kepada Allah, dalam hal ini MR merasa perasaan yang kurang tenang setiap menghadapi permasalahan dan merasa tertekan karena tidak ada yang mau membantu menyelesaikan masalahnya.	MR

	juga bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.		
2.	Penanganan yang dilakukan dipondok pesantren ini berdeba-beda. Sesuai dengan kondisi dan faktor yang dialami oleh snatrei dan setiap santri memiliki pendamping masing-masing guna untuk melihat perkembangan kondisi santri.dalam hal ini pengurus memberikan pengertian dan juga bimbingan kepada santri dengan memberikan bimbingan dari segi agama untuk bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan diajarkan tata cara sholat, diajarkan mengaji Al-qur'an dari awal, dan selalu diputar lantunan ayat suci Al-qur'an supaya hati dan fikiran terasa tenang dan juga lebih mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.	Kondisi yang dialami oleh MA selalu menyendiri, pasif, dan selalu melamun. Karena yang memicu terjadinya stres yang dialami olehnya yaitu kehilangan orang dicintai (orang tuanya) dan MA belum bisa menerima kepergian orang tuanya karena masih merasa belum bisa membahagiakan kedua orang tuanya, jadi dia selalu melamun, dan menyendiri dan memusatkanapa yang sedang dia alami.	MA
3.	Penanganan yang dilakukan dipondok pesantren ini berdeba-beda. Sesuai dengan kondisi dan faktor yang dialami oleh snatrei dan setiap santri memiliki pendamping masing-masing guna untuk melihat perkembangan kondisi santri. Karena dia belum bisa sepenuhnya menerima apa yang sedang dialaminya maka pembimbing atau pengurus memberikan bimbingan agama selain dengan bimbingan agama juga dilakukan atau diberikan ajaran-ajaran tata cara sholat, cara mengaji Al-qur'an supaya lebih mendekatkan diri dan selalu mengingat Allah SWT, dan juga selalu diputar ayat-ayat suci Al-qur'an supaya hati	Kondisi yang dialami oleh MS ini diam dan mentendiri, dalam hal ini kondisi yang memicu terjadinya stres karena diri sendiri, dimana dia selalu menekan dirinya untuk bisa mencapai sesuatu yang dituju walaupun itu dia sudah tahu hal yang diinginkan pasti tidak bisa tercapai karena yang dia inginkan diluar kemampuannya.	MS

<p>dan juga pikiranya jauh merasa lebih tenang. Disini juga dia sudah mulai bergabung dengan santri yang lain buat berkomunikasi nanti lambat laun pasti akan menjadi lebih baik.</p>		
---	--	--

Berdasarkan tabel diatas dimana penggunaan metode *qur'anic healing* bagi penanganan stres dalam bimbingan agama menunjukkan suatu manfaat yang positif, dari segi fisik maupun psikis. Yang awalnya mereka belum mendapatkan penanganan selalu berhalusinasi, merasa sendiri, merenung, merasa tidak memiliki siapapun, tidak memiliki semangat hidup dan lupa akan ajaran-ajaran agama islam. Setelah mendapatkan penanganan justru lebih merasa tenang baik hati dan juga pikiran, dan rajin mengikuti kegiatan yang ada dipondok pesantren, melaksanakan sholat dan bisa berbaur dengan santri yang lain. jadi dalam proses penanganan ini memiliki manfaat yang begitu positif bagi diri santri.

BAB V

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode *qur'anic healing* bagi Penanganan stres dalam bimbingan agama studi kasus santri pondok pesantren AL-Asy'ari Bojonegoro bisa diambil kesimpulan yaitu: kondisi santri stres dari hasil observasi diatas menjelaskan sebagian yang sudah sudah diterapkan dan juga sebagian besar orang yang menderita stress yang ditangani di pondok pesantren ini merupakan kehilangan orang yang dicintai , frustrasi, salah pergaulan, masalah ekonomi yang bisa membuat orang mengalami depresi. Dengan jumlah santri stres yaitu 3 (tiga) orang yang menderita stres dengan indikasi secara fisik yaitu: 1.) Pernafasan yang tersengal-sengal yang timbul dari reaksi stres, dan 2.) Kepala terasa sakit dan merasa mual yang bisa menyebabkan stres karena terjadi ketegangan fisik. Sedangkan secara psikologis yaitu: 1.)perasaan yang gugup merasa tertekan yang bisa menimbulkan perasaan gugup dan cemas, 2.) merenung dimana selalu memusatkan dan memikirkan masalahnya, dan 3.) kehilangan keceriaan, munculnya rasa ketakutan. faktor yang memicu terjadinya stres tersebut diantaranya: kehilangan orang yang paling dicintai, masalah ekonomi, kegagalan dalam mencapai sesuatu dan kehilangan spiritual.

Pemberian pelayanan bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing* tentu saja bisa memberikan manfaat bagi penerima, khususnya santri stres yang sedang menjalani terapi pengobatan, manfaat yang ditimbulkan pada pemberian bimbingan agama melalui metode *qur'anic healing*, bermanfaat untuk menjadikan santri perasaannya jauh lebih tenang, damai dan juga semakin mengingat Allah SWT. Penerapan penggunaan metode *qur'anic healing* bagi penanganan stres dalam bimbingan agama biasa dilakukan setiap hari 3x waktu pada pagi hari pukul 08.00-10.30, sedangkan untuk sore hari biasanya diputarkan lewat audio setelah sholat Asar pukul 15.30-17.00, sedangkan untuk malam hari dilakukan setelah ba'da isya, biasa dilakukan bersama-sama dengan santri yang mengaji Al-qur'an atau

dilaksanakan secara langsung. Untuk durasi biasanya dilakukan biasanya selama 1-2 jam. penggunaan metode *qur'anic healing* dalam pelaksanaan bimbingan agama itu sangat bermanfaat dan baik atau positifnya hanya santri yang bisa mengetahui dan merasakan efeknya tapi sejauh ini santri selalu merasakan manfaat yang positif, hal ini dilihat dari penyampaian yang sudah diberikan melalui sikap mereka, baik itu secara langsung maupun tidak langsung disaat santri menerima bimbingan agama.

2. Saran-Saran

Setelah melihat dan juga berdasarkan hasil penelitian yang peneliti rasakan, maka terdapat beberapa saran-saran yang akan peneliti kemukakan diantaranya adalah:

a. Bagi pengurus santri yang menderita stres di pondok pesantren Al-Asy'ari bojonegoro

Perlunya penambahan pengurus agar santri yang menderita stress mendapatkan perhatian dan juga pengawasan yang lebih sebagai upaya penyembuhan mereka, karena kalau diperhatikan secara lebih akan membantu proses penyembuhan mereka.

b. Santri yang menderita stress

Peneliti menyarankan untuk santri yang menderita stress agar bisa menerima diri untuk selalu berkembang dalam proses penyembuhan, bimbingan agama dengan metode *qur'anic healing* membantu agar pikiran dan hati merasa tenang, berkurangnya perasaan yang buruk yang selama ini menghantuinya, kurangnya rasa gugup dan cemas pada diri, serta beribadah dengan giat.

c. Peneliti

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan yang harus diteliti kembali.

3. Penutup

Dengan rasa syukur Alhamdulillah peneliti haturkan kepada Allah SWT. melalui hidayah-Nya serta limpahan anugrah, rahmat, hidayah serta inayah-Nya telah membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. apa yang sudah peneliti sampaikan didalamnya hanyalah merupakan sebagian kecil dari ilmu

Allah yang maha mengetahui. Oleh karena itu dalam penulisan ini masih juga tidak terlepas dari kesalahan dan kekurangan. Untuk itu kritik dan juga saran sebagai kesempurnaan tulisan ini.

Semoga Allah SWT, senantiasa memberikan limpahan petunjuk serta selalu membimbing kita kejalan yang benar dan jalan yang dRidhoi-Nya, sehingga kita semua bisa menggapai semua ketentraman lahir dan batin.

Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Ja'far Muhammad Ibn Jarir Al Thobari, *Jamiul Bayan An Ta'wili Ayatil Qur'an* (Badar Hajar, tt),
- Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2004),
- Abdulssalam bali, *ruqyah jin, sihir*.
- Adullah abdul aziz al-aidan, *obat sakitmu dengan Al-qur'an*, terjemahan oleh abu fawwaz (solo: zamzam, 2015).
- Aabdel daem Al-kaheel, *pengobatan Qur'ani*. Terjemah oleh muhammad misbah. (Jakarta: Amzah, 2013).
- Agus suryaman azasrudin, *Quranic...p.h*.
- Agus, R., & Hendra H. A. (2021). The Islmaic Counseling Contruction In Da'wah Science Structure. *Journal of Advancend guidance and counseling*.
- Alfakseir, A & Peter G. Coleman, (2011). Intial Develoment Of The Irania Religius Coping Scale. *Journal Of Muslim Mental Healt*
- Anis Lud. F., & Sri Mullasari. (2020). Mental healt with Covid-19. Healt crisis intervention. *Journal of advancend giudance and counseling*.
- Bulbrook, M. J. (1984). Health and healing in the future. *The Canadian Nurse*, 80(11), 26–29.
- Cohen, S., Kamarck, T., & mermelstein, R (1983). *A Global of perceived stres. journal of health and social behaviar*.
- Carole wade, dkk, *psikologi: edisi kesebelas*, (Jakarta: erlangga, 2016)h.
- Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1983).
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*.
- Fahrurrazi, & Riska,. D. (2021). the effort of counseling guidance teacher in developing student learning motivasioin. *journal of advance and*

counseling.

Hidayanti, Ema. *Dasar-Dasar Bimbingan Rohani Islam*, (Semarang, CV. Karya Abadi Jaya, 2015).

H.Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam: Pengembangan Dakwah melalui psikoterapi Islam*. (Jakarta, PT. rajagrafindo persada, 2009).

Hamdan Bakran Adz-Dzakary, *konseling dan psikoterapi islam* (Yogyakarta: Almanar, 2008).

Hitami, Munzir. 2012. *Pengantar studi Al-qur'an: Teori dan pendekatan*. Yogyakarta: Lkis printing cemerlang.

Husein Umar, *Research Methods in Finance and Banking*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002).

Husnun Nahdiyyah (2021). Stages of crisis counseling interventions on abortus provocatus performers in pregnancy due to rape. *journal of advance guidande counseling*.

<https://www.ngopibareng.id/read/jumlah-orang-stres-di-surabaya-meningkat-dua-kali-lipat>

Ibrahim A.S: *panik, neurosis dan gangguan cemas*, (Jakarta: PT. Dian Ariesta), 2003

li, B. A. B. (2010). *BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1 Penelitian tentang Delone McLean. 2005*.

Ike Herdiana & Ario C.J. (2020). coping stres perceraian ibu rumah tangga. *jurnal psikologi dan kesehatan*.

Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, (Surabaya: Bagian Penerbitan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, 1997).

Jamal Elzaky, *Buku Saku Terapi Baca Alquran*, (Jakarta: Zaman, 2014).

Juli Andriyani, (2019). strategi coping stres dalam mengatasi problem psikologis. *jurnal At-taujih*

Kartini Kartono, *psikologi sosial*, Jilid I (Jakarta: raja gafindo persada, 2007).

Kartini kartono, *psikologi Abnormal dan Abnirmalitas seksual*, (Bandung: Mandar Maju, 1998).

- Komarudin, et.al. (2018) *da'wah dan konseling islam: formasi teoritas da'wah islam melalui pendekatan bimbingan konseling*. (Pustaka Rizki Putra)
- Kibtiyah, M. (2015). *pendekatan bimbingan konseling bagi korban penggunaan narkoba*. jurnal ilmu dakwah.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*.
- Mu'tamiroh, W. (2018). "*WARIA ISLAMI*" (Studi tentang Komitmen Religiusitas pada Waria yang Mengikuti Kegiatan Keagamaan di Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta).
- M. Asasul Mutaqqin, Dkk, (2016). Bimbingan konseling bagi perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga di LCR-KJHAM semarang. (SAWWA).
- Mustradiur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Mas'udi. (2017). Terapi Qur ' ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas al-Qur ' an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan). *Penelitian STAIN Kudus*.
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metodologi prnrilitisn kuslitstif*, semarang: UNNES press.
- Mu'tamiroh, W. (2018). "*WARIA ISLAMI*" (Studi tentang Komitmen Religiusitas pada Waria yang Mengikuti Kegiatan Keagamaan di Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta)
- Muslimin, M. (2017). Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stress, Depresi, Dan Kecemasan. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.
- Mustradiur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Munaidi bin zunaiadi, the power.
- Pargament, K.I. Koeng H.G, Perez L.M. (2000). The Many Metthods of Religious Coping: Develoment scale. *Journal of Clinicial Psychology*.

- Perdana Ahmad, *Qu'ranic healing technology* (Jakarta: pustaka terbit semesta 2014).
- Qamar, T., Mariamdarani Chethiyar, S. D., & Equatora, M. A. (2022). Perceived Stress, Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing of Mental Health Professionals During COVID-19 in Pakistan. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*.
- quranic_healingmedicineandlaw*. (n.d.).
- Rice, F.p. (1996). *the adolescent : development, relationship & culture, 8thEd* boston: Allyn&bacon
- Rois Nafi'ul. U. (2021). counseling guidance in improving family stability in faacing a Covid-19 Pandemic. *journal of advanced guidance and counseling*.
- Sukadiyanto. (2019). Stress dan Cara Mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*.
- Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*.(Bandung: Alfabeta, 2004).
- Sultan Adam, *rukayah syar'iah: terapi mandiri penyakit hati dan gangguan jin*,(Jakarta: PT Elex media komputindo,2018).
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. Dan R&D, Bandung: Alfabeta, 2011
- Sugiyono. 2012. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo, *psikologi untuk keperawatan*, (Jakarta: EGC,2004).
- Sutoyo Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007).
- Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Op. Cit.
- Thomas F. Oltmans dan Robert E. Emery, *abnormal Psychology*, (Pustaka pelajar, yogyakarta:2012).
- Tjipto Subadi, M. S. (2006). Metode penelitian kualitatif. In *muhammadiyah university press* .
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. (Jakarta: Rajawali Press, 2009).

Widaningsih dengan judul "*5 Ayat Al-Qur'an Pendorong Semangat*"

LAMPIRAN

Lampiran 1: Wawancara

1. Wawancara dengan pengasuh dan pengurus pondok.

- a. Bagaimana sejarah dan juga latar belakang berdirinya pondok pesantren Al-Asy'ari?
- b. Apa latar belakang adanya santri yang menderita stres dan ditangani dipondok pesantren ini?
- c. Apa visi dan misi pondok pesantren ini?
- d. Ada berapa jumlah santri yang menderita stres dipondok pesantren ini?
- e. Faktor apa saja yang dialami santri bisa menderita stres?
- f. Bagaimana caranya mengajarkan santri yang menderita stres tentang Al-qur'an?
- g. Dampak apa saja yang akan terjadi ketika santri mendengarkan Al-qur'an atau membacanya?

2. Wawancara dengan santri penderita stres yang sudah mulai membaik serta mengikuti bimbingan agama.

- a. Sudah berapa lama berada dipondok pesantren ini?
- b. Bagaimana perasaannya ketika tinggal dipondok pesantren ini?
- c. Bagaimana suasana dipondok pesantren ini?
- d. Bagaimana perasannya ketika berada dilingkungan pondok?
- e. Kegiatan apa saja yang dilakukan selama ini berada didalam pondok?
- f. Bagaimana proses bimbingan agama yang sudah dilaksanakan dipondok ini?
- g. Bagaimana kondisi perasaan dan juga pikiran setelah mendapatkan bimbingan agama dipondok?
- h. Dampak apakah yang didapatkan sebelum mendapatkan bimbingan agama?
- i. Bagaimana dampak setelah mendapatkan bimbingan agama dipondok.?

Lampiran 2: Dokumentasi

**Wawancara Pengasuh dan Pengurus Pondok Pesantren Al-Asy'ari
Bojonegoro**



Wawancara santri stress di pondok pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro



Aktifitas kegiatan dipondok pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro



Keadaan Sekitar Pondok Pesantren Al-Asy'ari Bojonegoro



Lampiran 3: surat izin penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : www.fakdakom.walisongo.ac.id

Nomor : 2279/Un.10.4/K/KM.05.01/05/2023

29 Mei 2023

Lamp. : -

Hal : *Permohonan Ijin Riset*

Kepada Yth.
Kiyai H. Choirul Anam pengasuh pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa dalam rangka penyusunan skripsi, mahasiswa berikut:

Nama : Sholikah
NIM : 1901016027
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Lokasi Penelitian : Pondok Pesantren Al-asy'ari Bojonegoro
Judul Skripsi : "Penanganan Stres Melalui Bimbingan Agama dengan Metode qur'anic healing (studi kasus pada santri di pondok pesantren Al-asy'ari Bojonegoro)

Bermaksud melakukan riset penggalan data di Pondok Pesantren Al-asy'ari Bojonegoro. Sehubungan dengan itu kami mohonkan ijin bagi yang bersangkutan untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Demikian atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Kepala Bagian Tata Usaha

MUNTOHA

Tembusan Yth. :
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Sholikah
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir : Bojonegoro, 02 Agustus 2001
Agama : Islam
Alamat : Dsn. Krajan, Ds. Bareng, RT 010/RW 004, Kec.
Sekar, Kab Bojonegoro, Prov. Jawa Timur.
Nomor Hp : 085348570941
Email : Sholikhah_1901016027@student.walisongo.ac.id

B. Riwayat Pendidikan

TK Cinta Rasul : 2004-2006 Lulus
SDN Bareng 01 : 2007-2013 Lulus
MTS As-Syafi'iyah : 2013-2016 Lulus
MAS As-Syafi'iyah : 2016-2019 Lulus
UIN Walisongo Semarang : 2019-Sekarang

Semarang, 02 Juli 2023



Sholikhah
1901016027